

ΓΙΑΝΝΗΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ

Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

ΑΝΤΩΝΗΣ ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

Αναπληρωτής καθηγητής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

ΝΙΚΟΣ ΖΟΥΡΜΠΙΑΝΟΣ

Επίκουρος καθηγητής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

# *Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό και την Άσκηση για Υγεία*



Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά  
Συγγράμματα και Βοηθήματα  
[www.kallipos.gr](http://www.kallipos.gr)

# Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία

## Συγγραφή

Γιάννης Θεοδωράκης  
Αντώνης Χατζηγεωργιάδης  
Νίκος Ζουρμπάνος

## Κριτικός αναγνώστης

Νεκτάριος Σταύρου

## Συντελεστές έκδοσης

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Δανάη Θεοδωράκη  
ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Νίκος Ζουρμπάνος  
ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ: Νικόλαος Ζήνας

ISBN:978-960-603-348-3

Copyright © ΣΕΑΒ, 2015



Το παρόν έργο αδειοδοτείται υπό τους όρους της άδειας Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή 3.0. Για να δείτε ένα αντίγραφο της άδειας αυτής επισκεφτείτε τον ιστότοπο <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/gr/>

**(Επιλέξτε την άδεια που επιθυμείτε για το Σύγγραμμά σας και διαγράψτε αυτή που δεν συμβαδίζει)**

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΩΝ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΩΝ

Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο

Ηρώων Πολυτεχνείου 9, 15780 Ζωγράφου

[www.kallipos.gr](http://www.kallipos.gr)

## Πίνακας περιεχομένων

Πίνακας περιεχομένων .....	3
Πίνακας συντομεύσεων-ακρωνύμια .....	10
Πρόλογος .....	11
Κεφάλαιο 1 <i>Εισαγωγή, στόχοι και μεθοδολογία</i> .....	12
1. Γιατί είναι αναγκαία η ψυχολογική υποστήριξη σε όλα τα σπορ.....	12
2. Γιατί είναι αναγκαία η ψυχολογική υποστήριξη σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών.....	13
3. Γιατί είναι αναγκαία η ψυχολογική υποστήριξη στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.....	14
4. Ανακεφαλαίωση .....	15
5. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη .....	16
5.1 Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία.....	16
5.2 Τι εξετάζει η αθλητική ψυχολογία.....	17
5.3 Γιατί είναι αναγκαία η ψυχολογική υποστήριξη στον αγωνιστικό αθλητισμό.....	17
5.4 Γιατί είναι αναγκαία η ψυχολογική υποστήριξη στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.....	17
5.5 Γιατί είναι αναγκαία η ψυχολογική υποστήριξη σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών.....	17
6. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο .....	17
7. Σχετικές ιστοσελίδες.....	17
7.1 <i>International Society of Sport Psychology (ISSP)</i> .....	17
7.2 <i>European Federation of Sport Psychology (FEPSAC)</i> .....	18
7.3 <i>European Network of Sport Specialists in Sport Psychology (ENYSSP)</i> .....	18
7.4 <i>Εταιρία Ψυχολογίας της Άσκησης και του Αθλητισμού (ΕΨΑΑ)</i> .....	18
7.5 Σχετικά επιστημονικά περιοδικά της αθλητικής ψυχολογίας .....	18
Βιβλιογραφία.....	19
Κεφάλαιο 2 <i>Η ενίσχυση των κινήτρων</i> .....	20
1. Ποιές είναι οι βασικές κατηγορίες κινήτρων στα σπορ;.....	21
2. Εσωτερικά-εξωτερικά κίνητρα.....	21
2.1 Εσωτερική-εξωτερική παρακίνηση και αυτοκαθορισμός.....	21
3. Η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών.....	23
4. Η θεωρία προσανατολισμού στόχων.....	24
5. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό.....	25
6. Οδηγίες για προπονητές.....	27
7. Οδηγίες για γυμναστές και καθοδηγητές προγραμμάτων άσκησης.....	30
7.1 Στρατηγικές παρακίνησης σε προγράμματα άσκησης και υγείας.....	30
8. Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης .....	32
9. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη .....	34
9.1 Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της παρακίνησης .....	34
10. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο .....	34
11. Σχετικές ιστοσελίδες.....	35

12. Ανακεφαλαίωση .....	35
Βιβλιογραφία.....	37
Κεφάλαιο 3 <i>Αλλαγή στάσεων και υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών</i> .....	38
1. Η θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς.....	39
2. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό.....	41
2.1 Τρόποι αλλαγής μιας συμπεριφοράς με βάση τη θεωρία των στάσεων .....	42
3. Παραδείγματα και ασκήσεις σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών.....	43
3.1 Διαδικασίες αλλαγής στάσεων.....	45
3.2 Στρατηγικές αλλαγής σχετικά με τον έλεγχο του βάρους και της παχυσαρκίας.....	46
3.3 Διαδικασίες αλλαγής αρνητικών «πιστεύω» και τροποποίησή τους σε θετικά.....	48
4. Παραδείγματα και ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής .....	48
5. Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας .....	50
6. Αλλαγή στάσεων και κοινωνικών συμπεριφορών μέσα από τα спор. Το πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα» .....	51
6.1 Το πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα» .....	52
7. Βίαιη συμπεριφορά στα γήπεδα και αλλαγή στάσεων.....	53
8. Οδηγίες για φοιτητές και για εκπαιδευτικούς .....	53
9. Ανακεφαλαίωση .....	54
10. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη .....	54
10.1 Θεωρία σχεδιασμένης συμπεριφοράς .....	54
11. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο .....	54
12. Σχετικές ιστοσελίδες.....	54
Βιβλιογραφία.....	54
Κεφάλαιο 4 <i>Ο δρόμος για την επιτυχία: καθορισμός στόχων</i> .....	56
1. Οι αρχές της θεωρίας των στόχων .....	56
2. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό.....	60
3. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη .....	62
3.1 Η χρήση της τεχνικής καθορισμού στόχων. Ένα παράδειγμα βελτίωσης της απόδοσης με τη χρήση δυναμόμετρου χειρός.....	62
4. Παραδείγματα και ασκήσεις σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών.....	62
5. Παραδείγματα και ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής .....	65
5.1 Προσωπικός έλεγχος και αυτονομία των μαθητών. Γενίκευση των στόχων και στα υπόλοιπα μαθήματα του σχολείου.....	65
6. Οδηγίες για φοιτητές και για εκπαιδευτικούς .....	69
7. Ανακεφαλαίωση .....	69
8. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη .....	72
8.1 Θεωρία των στόχων.....	72
9. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο .....	72
10. Σχετικές ιστοσελίδες.....	72

<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>72</b>
<b>Κεφάλαιο 5 Από τη φαντασία στην πραγματικότητα: Νοερή απεικόνιση.....</b>	<b>73</b>
<b>1. Τύποι νοερής απεικόνισης .....</b>	<b>74</b>
<b>2. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη.....</b>	<b>75</b>
2.1 Θεωρία και χρήση της νοερής απεικόνισης .....	75
<b>3. Άλλες κατηγοριοποιήσεις της νοερής απεικόνισης.....</b>	<b>75</b>
<b>4. Πότε χρησιμοποιείται η νοερή απεικόνιση;.....</b>	<b>75</b>
4.1 Πώς ακριβώς συμβαίνει; .....	75
<b>5. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό.....</b>	<b>76</b>
5.1 Χρήσεις της νοερής απεικόνισης σε συγκεκριμένες καταστάσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό.....	79
6. Παραδείγματα και ασκήσεις σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών.....	80
<b>7. Παραδείγματα και ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής .....</b>	<b>81</b>
7.1 Εικόνες και σκέψεις στις ρίψεις .....	81
7.2 Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης .....	82
<b>8. Οδηγίες για φοιτητές και για εκπαιδευτικούς .....</b>	<b>83</b>
<b>9. Ανακεφαλαίωση .....</b>	<b>83</b>
<b>10. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη .....</b>	<b>83</b>
10.1 Νοερή απεικόνιση σε μια άσκηση άρσης βάρους.....	83
<b>11. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο .....</b>	<b>83</b>
<b>12. Σχετικές ιστοσελίδες.....</b>	<b>83</b>
<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>84</b>
<b>Κεφάλαιο 6 Η ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης.....</b>	<b>85</b>
<b>1. Αυτο-αποτελεσματικότητα .....</b>	<b>86</b>
1.1 Πώς ενισχύεται η αυτο-αποτελεσματικότητα στα σπορ; .....	86
1.2 Άλλες πηγές ανάπτυξης της αυτοπεποίθησης.....	88
<b>2. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό.....</b>	<b>91</b>
<b>3. Παραδείγματα και ασκήσεις σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών.....</b>	<b>92</b>
3.1 Οδηγίες για προγράμματα άσκησης και υγείας .....	93
<b>4. Παραδείγματα και ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής .....</b>	<b>94</b>
4.1 Διαδραστικές ασκήσεις .....	95
<b>5. Ανακεφαλαίωση .....</b>	<b>95</b>
<b>6. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη .....</b>	<b>98</b>
6.1 Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της αυτοπεποίθησης .....	98
<b>7. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο .....</b>	<b>99</b>
<b>8. Σχετικές ιστοσελίδες.....</b>	<b>99</b>
<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>99</b>
<b>Κεφάλαιο 7 Ο έλεγχος της προσοχής και η αυτοσυγκέντρωση .....</b>	<b>100</b>
<b>1. Τα συλ προσοχής .....</b>	<b>103</b>
1.2 Αυτοσυγκέντρωση για αθλητές διαφορετικού επιπέδου .....	105
1.3 Η εστίαση προσοχής σε ενήλικα άτομα.....	105

2. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό.....	106
3. Παραδείγματα και ασκήσεις σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών.....	110
4. Παραδείγματα και ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.....	111
5. Γιατί ο φανατισμός και η επιθετικότητα βλάπτει τις αθλητικές ομάδες.....	113
6. Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης.....	113
7. Οδηγίες για φοιτητές, οδηγίες για διδάσκοντες.....	114
8. Ανακεφαλαίωση.....	116
9. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη.....	116
9.1. Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης.....	116
10. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο.....	116
11. Σχετικές ιστοσελίδες.....	116
Βιβλιογραφία.....	117
Κεφάλαιο 8 Αντιμετωπίζοντας το άγχος: Έλεγχος σκέψεων και συναισθημάτων.....	118
1. Χαρακτηριστικό και περιστασιακό άγχος.....	118
2. Τα συστατικά του άγχους.....	118
3. Διακυμάνσεις του άγχους πριν τον αγώνα.....	119
4. Πηγές αγωνιστικού άγχους.....	119
5. Άγχος, διέγερση και αθλητική απόδοση.....	120
5.1 Το μοντέλο του αντεστραμμένου U.....	120
5.2 Γνωστικό-σωματικό άγχος και απόδοση.....	121
5.3 Το μοντέλο διευκολυντικού-ανασταλτικού άγχους.....	121
6. Ελέγχω το σώμα και τη σκέψη – τεχνικές χαλάρωσης.....	122
7. Μορφές χαλάρωσης.....	122
7.1 Έλεγχος αναπνοής.....	122
7.2 Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση.....	123
8. Παραδείγματα και ασκήσεις.....	125
8.1 Ασκήσεις αναπνοής.....	125
8.2 Ασκήσεις προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης.....	125
8.3 Συμβουλές για την καθοδήγηση ασκήσεων χαλάρωσης.....	126
9. Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης.....	126
10. Πέρα από τον αγωνιστικό αθλητισμό: Άσκηση για ρύθμιση της διάθεσης.....	127
10.1 Διαχείριση του στρες μέσω της άσκησης.....	127
10.2 Ψυχική διάθεση και προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης.....	128
10.3 Ψυχική διάθεση και ποιότητα ζωής.....	129
10.4 Ψυχική διάθεση, άσκηση και άλλες συμπεριφορές υγείας.....	130
10.5 Φυσική δραστηριότητα και η αίσθηση «νιώθω καλά».....	132
11. Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης.....	134
11.1 Ασκήσεις και Παραδείγματα.....	136
12. Ανακεφαλαίωση.....	137
13. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη.....	137
13.1. Εισαγωγή στις βασικές έννοιες του άγχους.....	137

14. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο .....	137
15. Σχετικές ιστοσελίδες.....	137
Βιβλιογραφία.....	138
<b>Κεφάλαιο 9 Η τέχνη της θετικής σκέψης: Αυτο-ομιλία .....</b>	<b>139</b>
1. Η αυτο-ομιλία στα σπορ.....	139
2. Θετική σκέψη και αυτο-ομιλία σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών .....	142
3. Μορφές αυτο-ομιλίας .....	143
3.1 Αυτο-ομιλία καθοδήγησης .....	143
3.2 Αυτο-ομιλία παρακίνησης .....	143
4. Προγράμματα παρέμβασης .....	144
4.1 Σχεδιασμός προγραμμάτων.....	145
5. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό.....	148
5.1 Η αυτο-ομιλία στην προπόνηση .....	148
5.2. Η αυτο-ομιλία στον αγώνα .....	150
5.3 Συμβουλές για την αποτελεσματική χρήση της αυτο-ομιλίας.....	151
6. Παραδείγματα και ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής .....	151
6.1 Πώς χρησιμοποιείται η αυτο-ομιλία κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας ενός αθλήματος στο σχολείο .....	151
7. Παραδείγματα και ασκήσεις σε πρόγραμμα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών .....	153
7.1 Παραδείγματα και ασκήσεις σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια .....	153
8. Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης .....	155
9. Αξιολόγηση αυτο-ομιλίας.....	157
10. Οδηγίες για φοιτητές προπονητές και καθηγητές Φυσικής Αγωγής .....	157
11. Ανακεφαλαίωση .....	158
12. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη .....	158
12.1 Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της αυτο-ομιλίας .....	159
12.2 Εφαρμογή της τεχνικής της αυτο-ομιλίας στον ακοντισμό.....	159
13. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο .....	159
14. Σχετικές ιστοσελίδες.....	159
Βιβλιογραφία.....	159
<b>Κεφάλαιο 10 Ετοιμότητα και σταθερότητα. Η σημασία της «ρουτίνας» .....</b>	<b>161</b>
1. Πώς λειτουργούν.....	161
2. Πότε χρησιμοποιούνται.....	161
3. Τι περιέχουν .....	162
4. Πώς σχεδιάζονται.....	162
5. Χαρακτηριστικά της ρουτίνας.....	162
6. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό.....	163
7. Παραδείγματα και ασκήσεις σε πρόγραμμα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών .....	165
8. Παράδειγμα και ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.....	166

9. Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης .....	166
10. Αξιολόγηση προαγωνιστικής ρουτίνας .....	168
11. Οδηγίες για φοιτητές και εκπαιδευτικούς .....	168
12. Ανακεφαλαίωση .....	169
13. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη .....	169
13.1. Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της προαγωνιστικής ρουτίνας .....	169
13.2 Εφαρμογή μιας προαγωνιστικής ρουτίνας στον ακοντισμό .....	169
14. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο .....	169
15. Σχετικές ιστοσελίδες .....	169
Βιβλιογραφία.....	169
Κεφάλαιο 11 Το χτίσιμο της ομάδας: Δυναμική ομάδων και συνοχή .....	171
1. Αρχές λειτουργίας ομάδας .....	171
2. Κανόνες.....	171
3. Ρόλοι.....	172
4. Απώλειες απόδοσης.....	173
5. Συνοχή ομάδας.....	175
6. Παράγοντες που επηρεάζουν τη συνοχή της ομάδας .....	175
7. Παράγοντες που επηρεάζονται από τη συνοχή της ομάδας .....	175
8. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό .....	178
9. Οδηγίες για την ανάπτυξη της συνοχής .....	181
10. Προτάσεις για την ανάπτυξη αποτελεσματικών ομάδων.....	181
11. Παραδείγματα και ασκήσεις σε πρόγραμμα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών.....	182
11.1 Προτεινόμενες στρατηγικές για να αυξήσετε τη συνοχή σε τμήματα fitness .....	182
12. Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης .....	184
12.1 Κοινωνιόγραμμα.....	184
13. Ανακεφαλαίωση και συμπεράσματα .....	185
14. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη .....	186
14.1. Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της συνοχής .....	186
15. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο .....	186
16. Σχετικές ιστοσελίδες.....	186
Βιβλιογραφία.....	186
Κεφάλαιο 12 Οργάνωση και παραδείγματα παρεμβάσεων στην αθλητική ψυχολογία.....	187
1. Σημασία της ψυχολογικής προετοιμασίας.....	187
2. Γιατί οι αθλητές και οι αθλητικοί οργανισμοί δε δεσμεύονται στην ψυχολογική εξάσκηση .....	188
3. Ανάπτυξη προγραμμάτων .....	188
4. Πότε και ποιός εφαρμόζει τα προγράμματα .....	189
5. Εφαρμογή προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας .....	190



<b>7. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό.....</b>	<b>191</b>
7.1 Ψυχολογικές στρατηγικές για δρομείς.....	194
7.2 Πώς μετράμε τα χιλιόμετρα όταν τρέχουμε σε μεγάλες αποστάσεις.....	196
7.3 Ποιές είναι οι συνηθισμένες κατηγορίες σκέψεων των μαραθωνοδρόμων.....	197
<b>8. Η αξία του τζόκινγκ σε υγιείς και κλινικούς πληθυσμούς .....</b>	<b>198</b>
8.1 Πιθανά προγράμματα στόχων.....	198
8.2 Ένα παράδειγμα τζόκινγκ με εφαρμογή βασικών ψυχολογικών τεχνικών .....	202
8.3 Επίλογος ψυχολογικών τεχνικών στους δρομείς.....	204
8.4 Πρόγραμμα άσκησης με σκοπό τη διακοπή του καπνίσματος.....	204
<i>Παρακάτω βλέπετε τη σχετική φόρμα που συμπληρώνουν καθημερινά οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα για την 1<sup>η</sup> εβδομάδα και την 1<sup>η</sup> μέρα άσκησης. Πριν ξεκινήσεις το περπάτημα για σήμερα σκέψου για λίγο την αναπνοή σου και κάνε την παρακάτω άσκηση αναπνοής:</i> .....	207
8.5 Ανακεφαλαίωση .....	208
<b>9. Ένα πρόγραμμα αυτορρύθμισης στη Φυσική Αγωγή.....</b>	<b>209</b>
9.1 Περιγραφή διαδικασίας .....	209
9.2 Σχέδια μαθημάτων διδασκαλίας του σουτ.....	210
9.4 Καρτέλα αυτο-αξιολόγησης της απόδοσης .....	214
<b>10. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη .....</b>	<b>215</b>
10.1 Εισαγωγή στην οργάνωση παρεμβάσεων και προγραμματισμός.....	215
<b>11. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο .....</b>	<b>215</b>
<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>215</b>
<b>Αντί επιλόγου. Το μυστικό είναι να μην παραιτείσαι .....</b>	<b>217</b>

## Πίνακας συντομεύσεων-ακρωνύμια

APA	American Psychological Association
ISSP	International Society of Sport Psychology
FEPSAC	Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles
ΣΕΦΑΑ	Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
ENYSSP	European Network of Sport Specialists in Sport Psychology
ΕΨΑΑ	Εταιρία Ψυχολογίας της Άσκησης και του Αθλητισμού
HSSEP	Hellenic Society of Sport and Exercise Psychology

## Πρόλογος

Το παρόν βιβλίο απευθύνεται, τόσο σε φοιτητές Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, όσο και σε εργαζόμενους, καθηγητές και εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής. Απευθύνεται επίσης, σε εκπαιδευόμενους αθλητικούς ψυχολόγους, προπονητές όλων των αθλημάτων καθώς και σε εργαζόμενους σε προγράμματα άσκησης και υγείας. Παρουσιάζεται έτσι όλο το σύγχρονο φάσμα των ψυχολογικών μεθοδολογιών και τεχνικών που χρησιμοποιούνται πρωτίστως για την παρακίνηση, την ψυχολογική προετοιμασία και την ενίσχυση των αθλητών. Οι τεχνικές αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν, βάσει της σύγχρονης έρευνας, σε όλες τις κατηγορίες υγιών και κλινικών πληθυσμών που επιθυμούν να ασκηθούν, όπως επίσης και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. Ειδικότερα, για τα προγράμματα άσκησης για υγεία που αναπτύσσονται τελευταία, οι ψυχολογικές αυτές τεχνικές, μπορούν να συμβάλουν θετικά στο να παραμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα τα άτομα αυτά στα προγράμματα, να νοιώθουν όμορφα και ευχάριστα.

Οι βασικές ψυχολογικές στρατηγικές και δεξιότητες που αναπτύσσονται στο βιβλίο αυτό, στοχεύουν στο να βοηθήσουν τα άτομα να νιώθουν καλύτερα μέσα από την εμπλοκή τους στα σπορ και βεβαίως να βελτιώνουν την απόδοσή τους. Οι μηχανισμοί και οι στρατηγικές παρακίνησης, η χρήση της νοερής απεικόνισης, ο καθορισμός των στόχων, η θετική αυτο-ομιλία, η ενίσχυση των θετικών στάσεων προς τα σπορ, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης, καθώς και ο έλεγχος του στρες, αποτελούν και τον βασικό κορμό της ψυχολογίας της απόδοσης. Υπό αυτό το πρίσμα, με λίγη φαντασία, μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει τις προτεινόμενες, από το βιβλίο αυτό, στρατηγικές σε πολλούς άλλους τομείς της καθημερινής ζωής.

Επιπλέον, το παρόν βιβλίο είναι το πρώτο διαθέσιμο ηλεκτρονικό βιβλίο όσο αφορά την ψυχολογική υποστήριξη. Δεν έχει γραφτεί για ειδικούς. Αθλητές και αθλήτριες, αλλά και ελεύθερα αθλούμενοι μπορούν να εξασκούνται στα προτεινόμενα παραδείγματα και τις πρακτικές. Αν κάτι δεν γίνεται κατανοητό, αξίζει να μελετήσει κανείς περισσότερο τα προτεινόμενα βιβλία, τις σχετικές ιστοσελίδες, τα παραδείγματα από τα βίντεο που επιλέξαμε από το διαδίκτυο, και βεβαίως τα βίντεο που ετοιμάσαμε εμείς. Τέλος, μπορεί να επικοινωνήσει μαζί μας, αλλά και με το Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητα Ζωής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

- Ιστοσελίδα: <http://lab.pe.uth.gr/psych/>
- E-mail = [psylab@pe.uth.gr](mailto:psylab@pe.uth.gr)
- Facebook Group: <https://www.facebook.com/groups/ExercisePsychologyLab/>
- Facebook Profile: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100008233120811>

## Κεφάλαιο 1 Εισαγωγή, στόχοι και μεθοδολογία

### Σύνοψη

Για τους αθλητές και τις αθλήτριες αγωνιστικού επιπέδου, οι απαιτήσεις είναι πολύ υψηλές, τόσο σε επίπεδο καθημερινής σωματικής καταπόνησης και προσπάθειας, όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Επιπλέον, οι σωματικές και ψυχολογικές αλληλεπιδράσεις στα άτομα που ασχολούνται με τα σπορ, είτε ερασιτεχνικά, είτε για αναψυχή, είτε για προστασία ή βελτίωση της υγείας τους, είναι πάντοτε εμφανείς. Η Ψυχολογία του Αθλητισμού και της Άσκησης είναι η επιστήμη που μελετά τη συμπεριφορά, καθώς και την αλληλεπίδραση της με γνωστικές και συναισθηματικές διαδικασίες στο ευρύτερο πεδίο της φυσικής δραστηριότητας. Περιλαμβάνει τρεις αλληλένδετους τομείς ενδιαφέροντος: την ψυχολογία του αθλητισμού, την ψυχολογία της άσκησης, και την ψυχολογία της φυσικής αγωγής. Η ψυχολογία του αθλητισμού εστιάζει σε θέματα του αγωνιστικού αθλητισμού. Η ψυχολογία της άσκησης εστιάζει στις υπόλοιπες κατηγορίες των σπορ (π.χ. παιδικός αθλητισμός, αθλητισμός αναψυχής) και σε θέματα που αφορούν την άσκηση υγιών, αλλά και κλινικών πληθυσμών (άσκηση στα πλαίσια οργανωμένων προγραμμάτων και ελεύθερη άσκηση), των προγραμμάτων άσκησης που δίνουν έμφαση στην άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. Τέλος, η ψυχολογία της φυσικής αγωγής εστιάζει σε θέματα που αφορούν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής για τη βελτίωση του μαθήματος, αλλά και την καλλιέργεια της δια βίου άσκησης, την προαγωγή της υγείας και της ποιότητας ζωής. Στο κεφάλαιο αυτό, καταδεικνύεται πρωτίστως η ανάγκη των στρατηγικών ψυχολογικής υποστήριξης στα σπορ, και κατ' επέκταση η σημασία της ψυχολογικής υποστήριξης σε όλο το φάσμα της άσκησης και της φυσικής αγωγής.

### Προαπαιτούμενη γνώση

Η αθλητική ψυχολογία εξετάζει τις ψυχολογικές αρχές, διαδικασίες και ψυχολογικές επιδράσεις των σπορ στους συμμετέχοντες. Παράλληλα, εξετάζει τις ψυχολογικές διαδικασίες και τις στρατηγικές μέσω των οποίων οι συμμετέχοντες στα σπορ, υποστηρίζονται ουσιαστικά με στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσής τους, αλλά και προς την κατεύθυνση της ψυχολογικής ενδυνάμωσης. Εστιάζει στη μελέτη της συμπεριφοράς, σε ψυχολογικές διαδικασίες, διαδικασίες συναισθηματικές, γνωστικές, παρακίνησης, ή ψυχοκινητικές. Περιλαμβάνει θέματα που σχετίζονται με όσους ασχολούνται συστηματικά με οργανωμένα σπορ, δηλαδή, αθλητές, προπονητές, διοικούντες, υποστηρικτικό προσωπικό, γονείς και θεατές (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2003).

Επιπλέον, βοηθάει τους αθλητές και τους προπονητές να φτάσουν στην μέγιστη δυνατή απόδοση, με τη βοήθεια συγκεκριμένων στρατηγικών, όπως είναι η νοερή εξάσκηση, η επίτευξη της ιδανικής διέγερσης, τα προγράμματα στόχων, ο έλεγχος του στρες, η αυτο-ομιλία, και η αυτοσυγκέντρωση. Παράλληλα, ενδιαφέρεται για την ευεξία, τη διατήρηση της υγείας, την εκμάθηση διαφόρων δεξιοτήτων αλλά και τη γενικότερη ανάπτυξη των εμπλεκόμενων με τα σπορ. Ενδιαφέρεται να διαμορφώσει μια φιλοσοφία που θα ενισχύει συγκεκριμένες ψυχολογικές δεξιότητες, όπως ο αυτο-έλεγχος, η αυτοπεποίθηση, η θετική σκέψη και η αυτονομία σκέψης.

Ακόμα, η αθλητική ψυχολογία αναζητά τη γνώση, αλλά και τη σύνδεση της με την πράξη. Ο στόχος αυτός επιτυγχάνεται με την ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω της χρήσης διαφόρων ψυχολογικών τεχνικών. Η αθλητική ψυχολογία ενδιαφέρεται, ώστε το κάθε άτομο που συμμετέχει στον αθλητισμό να φτάσει στο μέγιστο των ικανοτήτων του ως αθλητής ή αθλήτρια. Επιπλέον, η ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως ο αυτο-έλεγχος και η αυτοπεποίθηση, βοηθάνε ένα νεαρό άτομο να αναπτυχθεί συνολικά, καθώς και μέσα από τη διαδικασία αυτή να αυξήσει τις επιδόσεις του.

Στη φιλοσοφία της αθλητικής ψυχολογίας, η νίκη δεν αποτελεί αυτοσκοπό. Σκοπός είναι η συνεχής πρόοδος και η βελτίωση της προσωπικής απόδοσης μέσα από την οποία έρχεται η επιτυχία. Η αθλητική ψυχολογία ενδιαφέρεται όχι μόνο για την αύξηση της απόδοσης, αλλά παράλληλα βλέπει τον αθλητισμό ως ένα μέσο για την καλύτερευση του ατόμου. Νίκη και μόνο νίκη, ή νίκη με κάθε μέσο, δεν είναι συμβατή με τους στόχους της αθλητικής ψυχολογίας (Martens, 1987). Αυτό που αξίζει πάνω από όλα είναι τι κερδίζει ένα άτομο, όχι μόνο τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο που ασχολείται με τον αγωνιστικό αθλητισμό, αλλά τι κερδίζει σε βάθος χρόνου και για όλη του τη ζωή. Πραγματικά, τα ψυχολογικά οφέλη από την εμπλοκή με τα σπορ μπορεί να είναι πολλαπλά, και να ακολουθούν το άτομο σε όλη του τη ζωή.

## 1. Γιατί είναι αναγκαία η ψυχολογική υποστήριξη σε όλα τα σπορ

Αθλητές και αθλήτριες όλων των αθλημάτων και των σπορ καθημερινά έρχονται αντιμέτωποι με πλήθος προκλήσεων. Δεν είναι μόνο η διαρκής σωματική προσπάθεια, η καταπόνηση, η σωματική εξάντληση

από τις αμέτρητες ώρες των προπονήσεων και οι στερήσεις που συνδέονται με αυτόν τον τρόπο ζωής. Είναι παράλληλα και οι έντονες μεταπτώσεις των συναισθημάτων της χαράς και της λύπης, της αισιοδοξίας και της απαισιοδοξίας, της αυτοσυγκέντρωσης και του αποσυντονισμού, της αυτοκυριαρχίας και του άγχους που συνοδεύουν τις προκλήσεις αυτές. Οι αθλητές και οι αθλήτριες δοκιμάζονται καθημερινά σωματικά και ψυχικά. Η συστηματική αθλητική ενασχόληση και η προετοιμασία της, αλλά κυρίως η συμμετοχή σε αγώνες, απαιτεί τεράστια αποθέματα ψυχικής ενέργειας, επιβαρύνει ψυχολογικά τους αθλητές και τις αθλήτριες, ενώ μερικές φορές οδηγεί στη λεγόμενη «ψυχολογική κατάρρευση».

Κατά τη διάρκεια των αγώνων, οι ψυχολογικές πιέσεις και εντάσεις ανεβαίνουν κατακόρυφα. Οι αθλητές εκεί δεν καλούνται να αντιμετωπίσουν μόνο τη σωματική τους υπερπροσπάθεια, αλλά και όλες τις προκλήσεις των αγώνων, τον ανταγωνισμό των άλλων αθλητών, τους θεατές, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, την πίεση των συγγενικών τους προσώπων, των φίλων και των γνωστών, τον φόβο του τραυματισμού, τον φόβο της αποτυχίας, κλπ. Στην πραγματικότητα, στις δύσκολες καταστάσεις οι αθλητές καταρρέουν πρωτίστως ψυχολογικά και δευτερευόντως σωματικά.

Για όλους αυτούς τους λόγους, η ψυχολογική προετοιμασία και η ψυχολογική υποστήριξη είναι ουσιαστική και απολύτως αναγκαία, ιδιαίτερα στον αγωνιστικό αθλητισμό. Οι διαδικασίες και οι στρατηγικές της αθλητικής ψυχολογίας, έχουν αναπτυχθεί ραγδαία τα τελευταία χρόνια, και πλήθος σχετικών ερευνών και βιβλίων έχουν δημοσιευτεί. Ειδικά προγράμματα έχουν σχεδιαστεί και οργανωθεί, ενώ μεγάλος αριθμός αθλητών, ομαδικών και ατομικών αθλημάτων, ακολουθούν τέτοιου είδους προγράμματα. Οι επιστήμονες της αθλητικής ψυχολογίας μαζί με πολλές άλλες ειδικότητες των αθλητικών επιστημών βρίσκονται καθημερινά κοντά στους αθλητές και τις αθλήτριες. Βρίσκονται δίπλα τους στις προπονήσεις, επικοινωνούν σε τακτική βάση μαζί τους και τους συνοδεύουν στις μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις. Στο βιβλίο αυτό, θα δείτε πώς ακριβώς οι ψυχολογικές στρατηγικές βοηθάνε τους αθλητές και τις αθλήτριες στην καθημερινή τους προσπάθεια, στις προπονήσεις και τους αγώνες.

Ιδιαίτερα εξειδικευμένα βιβλία (Γούδας, Πέρκος, & Θεοδωράκης, 2004, Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2003, Θεοδωράκης & Χρόνη, 2002, Χατζηγεωργιάδης, 2004) στην ελληνική γλώσσα πάνω στο θέμα έχουν γραφτεί από μέλη του Εργαστηρίου μας, δηλαδή του Εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Αναλυτικά, βλέπε στον παρακάτω σύνδεσμο:

[http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com\\_content&view=article&id=145&Itemid=290&lang=el](http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com_content&view=article&id=145&Itemid=290&lang=el)

## **2. Γιατί είναι αναγκαία η ψυχολογική υποστήριξη σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών**

Το θέμα της ψυχολογικής υποστήριξης στον αθλητισμό δεν εξαντλείται μόνο στο επίπεδο του αγωνιστικού αθλητισμού. Με τα σπορ και την άσκηση ασχολούνται πολλές άλλες κατηγορίες ατόμων, και μάλιστα οι κατηγορίες αυτές των ατόμων είναι πολυπληθέστερες αυτών που ασχολούνται με τον αγωνιστικό αθλητισμό. Πρόκειται για τις ομάδες εκείνες που ασχολούνται με τη φυσική δραστηριότητα με κύριο σκοπό την προστασία, τη βελτίωση, ή την αποκατάσταση της υγείας τους, είτε απλά για την αναψυχή και τη διασκέδαση που συνδέεται με τη συμμετοχή στα σπορ και την άσκηση.

Με το θέμα της ψυχολογικής υποστήριξης για άσκηση υγιών και κλινικών πληθυσμών, ασχολείται η ψυχολογία της άσκησης. Με τον όρο «κλινικοί πληθυσμοί» εννοούμε όλες εκείνες τις κατηγορίες ατόμων οι οποίες βρίσκονται υπό ιατρική παρακολούθηση ή έχουν την ανάγκη ιατρικής βοήθειας. Η ψυχολογία της άσκησης για την υγεία, είναι η ειδικευση εκείνη που ασχολείται με ψυχολογικά ζητήματα, τα οποία σχετίζονται με την ψυχική και τη φυσική υγεία των ατόμων. Δίνει έμφαση στις αλληλεπιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας, της υγείας (σωματικής και πνευματικής) και της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων. Εστιάζει στους ψυχολογικούς παράγοντες της άσκησης και των σπορ που σχετίζονται με την προβολή της υγείας, την πρόληψη ή την αντιμετώπιση των ασθενειών, την υιοθέτηση της άσκησης ως τρόπο ζωής και την προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης σε διαφορετικές ομάδες πληθυσμών, τις αλλαγές στη διάθεση, τον έλεγχο του καθημερινού στρες, τη ρύθμιση ψυχολογικών προβλημάτων που σχετίζονται με τραυματισμούς ή διατροφικές ανωμαλίες, και την κατάχρηση από την άσκηση.

Η άσκηση προσφέρει πλήθος ψυχολογικών οφελών στα άτομα, ιδιαίτερα όταν ασκούνται με στόχο την προστασία ή τη βελτίωση της υγείας τους. Μερικά από αυτά είναι η ικανοποίηση, η ευχαρίστηση, η καλή διάθεση, η καλή σωματική εμφάνιση, η ζωντάνια, η χαρά, η καλύτερη πνευματική απόδοση, η καλύτερη απόδοση στη δουλειά, η καλύτερη αυτοσυγκέντρωση, η σιγουριά και η αυτοπεποίθηση, η χαλάρωση, η

βελτίωση της ποιότητας ζωής, ο έλεγχος του στρες, η μείωση της κατάθλιψης και η ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων.

Διαρκώς πληθαίνουν οι εργασίες οι οποίες δείχνουν ότι η άσκηση και η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες σχετίζονται με την καλύτερη απόδοση σε γνωστικές λειτουργίες, στον περιορισμό του άγχους και της κατάθλιψης, στην αύξηση της θετικής διάθεσης, την αύξηση της αυτο-εκτίμησης και του αυτο-συναισθήματος (Landers & Arent, 2007).

Σχετικά με τις ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης κλινικών πληθυσμών, σήμερα η άσκηση εντάσσεται σταδιακά σε διαδικασίες θεραπείας και αποκατάστασης όλο και περισσότερων κατηγοριών κλινικών ομάδων. Παράλληλα, ο αριθμός των ερευνητικών εργασιών διαρκώς αυξάνεται. Σχεδόν όλες οι κατηγορίες ασθενών μπορούν να ωφεληθούν από προγράμματα άσκησης. Ωστόσο, για τους κλινικούς πληθυσμούς δεν υπάρχει ακόμα σαφής εικόνα όσο αφορά την υιοθέτηση της άσκησης και τις ψυχολογικές επιδράσεις της προσκόλλησης στην άσκηση.

Γενικά, ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στην ποιότητα της ζωής των κλινικών πληθυσμών μπορεί να είναι ιδιαίτερα καθοριστικός, ιδιαίτερα δε μέσω της ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης και της μείωσης του άγχους και της κατάθλιψης. Η άσκηση ζωντανεύει σταδιακά το σώμα, το οποίο μπορεί να έχει καταπονηθεί ή εξαντληθεί από μια ασθένεια. Σταδιακά, οι ασθενείς που ασκούνται νιώθουν το σώμα τους να υπακούει, να ενεργοποιείται, να ανταποκρίνεται σε απλές κινήσεις και καθημερινές δραστηριότητες, πιθανά να αισθάνονται ότι μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν, να κινούνται στο χώρο, εντός ή εκτός του σπιτιού. Η εμπειρία αυτή ενισχύει την πεποίθηση ότι, αφού καταφέρνουν να αντιμετωπίσουν καθημερινά προβλήματα, θα μπορέσουν σταδιακά να ξεπεράσουν και τα προβλήματα υγείας. Προσπαθούν έτσι να γίνουν περισσότερο συνεπείς και πειθαρχημένοι στην αντιμετώπιση της νόσου, καθώς και στο πρόγραμμα της άσκησης.

Τα εμπόδια στην άσκηση που αντιμετωπίζουν οι κλινικοί πληθυσμοί είναι παρόμοια με αυτά των μη κλινικών πληθυσμών. Η χρήση ψυχολογικών τεχνικών και συμβουλευτικών μεθόδων μπορεί να αποδειχθεί αρκετά αποτελεσματική για την ενθάρρυνση των ατόμων να ακολουθούν συστηματικά προγράμματα άσκησης. Για όλα τα παραπάνω θέματα, η ψυχολογία της άσκησης μπορεί να παίξει ουσιαστικό ρόλο. Στο βιβλίο αυτό, αφιερώνεται ξεχωριστή ενότητα σε κάθε κεφάλαιο, έτσι ώστε να γίνει κατανοητή η αξία της ψυχολογικής υποστήριξης. Ακόμα, αναλύονται οι επιμέρους στρατηγικές και διαδικασίες χάρη στις οποίες άτομα όλων των ηλικιών που, είτε γυμνάζονται για την προστασία της υγείας τους, είτε απλά για την αναψυχή τους, έχουν τα μέγιστα οφέλη. Οι στρατηγικές αυτές έχουν ανάλογες εφαρμογές και σε κλινικούς πληθυσμούς. Το θέμα αυτό αναλύεται διεξοδικότερα σε ένα άλλο βιβλίο (Θεοδωράκης, 2010), το οποίο μπορεί κανείς να συμβουλευτεί.

### **3. Γιατί είναι αναγκαία η ψυχολογική υποστήριξη στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής**

Οι ψυχολογικές τεχνικές που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο αν και προέρχονται κυρίως από το χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού θεωρούνται αρκετά χρήσιμες και για τους καθηγητές της Φυσικής Αγωγής και τους μαθητές στα σχολεία, για την ταχύτερη, ορθότερη και πιο ευχάριστη εκμάθηση και διδασκαλία διαφόρων δεξιοτήτων, αλλά και για την αντιμετώπιση ποικίλων προβλημάτων και αρνητικών καταστάσεων. Η διδασκαλία με τη χρήση ψυχολογικών τεχνικών όπως η νοερή εξάσκηση, η αυτο-ομιλία, και η βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, συμβάλλει στην ανάπτυξη πολύτιμων δεξιοτήτων ζωή που διευκολύνουν τη μάθηση και θα βοηθήσουν την απόδοση τόσο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, όσο και στα άλλα μαθήματα του σχολείου. Ταυτόχρονα, οι τεχνικές αυτές εισάγουν έναν τρόπο ζωής και μια θετική φιλοσοφία για την αντιμετώπιση ποικίλων καταστάσεων της καθημερινότητας των μαθητών, αλλά και της ζωής τους γενικότερα. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής σήμερα εστιάζει πέρα από τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων στην προαγωγή της υγείας και της ποιότητας ζωής, και ο καλύτερος τρόπος για να το προσεγγίσει κανείς πιο δημιουργικά είναι μέσω των συγκεκριμένων ψυχολογικών τεχνικών. Η προοπτική του βιβλίου αυτού είναι η προσαρμογή των στρατηγικών αυτών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια και την δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Το θέμα αυτό αναπτύσσεται διεξοδικότερα στο παρακάτω άρθρο (Θεοδωράκης, 1999).

Τα παιδιά μπορούν πολύ εύκολα να διδαχτούν ποικίλες σωματικές και ψυχολογικές δεξιοτήτων, όπως η νοερή εξάσκηση, ο καθορισμός στόχων, η χαλάρωση, η αυτοσυγκέντρωση και να τις χρησιμοποιήσουν σε διάφορες καταστάσεις, όπως στο παιχνίδι, στον αθλητισμό, στο σχολείο, στη μουσική, στο χορό, στις τέχνες,

στο σπίτι, στις συγκρούσεις τους, καθώς και όταν φοβούνται, όταν αρρωσταίνουν, ή όταν τραυματίζονται. Η ανάπτυξη αυτών των ψυχολογικών δεξιοτήτων βοηθάει τα παιδιά στο να έχουν επίγνωση του σώματός τους, στην ικανότητα ελέγχου του σώματός τους, στην αυτοσυγκέντρωση, καθώς και στον έλεγχο του άγχους (Orlick & McCaffrey, 1991). Σε κάποια σχολεία του εξωτερικού, εφαρμόζονται προγράμματα νοερής εξάσκησης σε παιδιά δημοτικού σχολείου μέσα από παιχνίδια. Ο στόχος των προγραμμάτων αυτών είναι να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν βασικές ψυχολογικές δεξιότητες. Οι Σουηδοί είναι πρωτοπόροι σε αυτόν τον τομέα, ενώ είναι η μοναδική χώρα στον κόσμο όπου η νοερή προπόνηση αποτελεί μέρος των εκπαιδευτικών προγραμμάτων στα σχολεία (Orlick & McCaffrey, 1991). Σύμφωνα με τα παραπάνω, η εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο πρέπει να αποτελεί μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας μάθησης. Η εμπειρία μας, τόσο από την έρευνα, όσο και από την εφαρμογή τέτοιων προγραμμάτων σε σχολεία, δείχνει πως οι μαθητές ενθουσιάζονται με την εξάσκηση σε ψυχολογικές τεχνικές, όπως η νοερή απεικόνιση και η χαλάρωση. Πολλά παραδείγματα εφαρμογής των τεχνικών αυτών αναπτύσσονται στους παρακάτω συνδέσμους και στο βιβλίο (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας, Νάτσης, & Κοσμίδου, 2006):

1. [http://www.pi-schools.gr/content/index.php?lesson\\_id=3&ep=4](http://www.pi-schools.gr/content/index.php?lesson_id=3&ep=4)
2. [http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf\\_Journal\\_articles/2006\\_VIVLIO\\_MAT8HTH\\_GYMNASIO.pdf](http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/2006_VIVLIO_MAT8HTH_GYMNASIO.pdf)

#### **4. Ανακεφαλαίωση**

Η επιστημονική περιοχή της αθλητικής ψυχολογίας, τα πρώτα χρόνια της ανάπτυξής της, εστίασε την προσοχή της σε θέματα του αγωνιστικού αθλητισμού. Σταδιακά, αναδείχθηκε ο καθοριστικός της ρόλος και στα θέματα της άσκησης για άτομα όλων των ηλικιών, αλλά και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Τα τελευταία χρόνια, η πρόοδος συναφών επιστημών της υγείας ανέδειξε την αξία της άσκησης όλο και περισσότερων κατηγοριών κλινικών πληθυσμών, στις οποίες η ψυχολογική βοήθεια είναι ιδιαίτερα αναγκαία. Η φιλοσοφία του βιβλίου αυτού είναι να καταδείξει ακριβώς αυτή την ισχυρή βάση συγκεκριμένων ψυχολογικών στρατηγικών και μεθόδων που μπορούν να προσαρμοστούν σε όλες τις κατηγορίες των πληθυσμών που εμπλέκονται με τα σπορ.

Εικόνα 1.1 Η αξία της ψυχολογικής υποστήριξης σε διάφορους τομείς



## 5. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη

### 5.1 Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία



Στο βίντεο περιγράφεται επιγραμματικά η επιστήμη της αθλητικής ψυχολογίας.

<https://youtu.be/KcMNSnNYbdA>

**Video 1.1** Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία

## 5.2 Τι εξετάζει η αθλητική ψυχολογία

Στη συνέχεια του βίντεο αναφέρονται οι στόχοι της αθλητικής επιστήμης.

<https://youtu.be/Sri3pgUQQfQ>

**Video 1.2** Τι εξετάζει η αθλητική ψυχολογία

## 5.3 Γιατί είναι αναγκαία η ψυχολογική υποστήριξη στον αγωνιστικό αθλητισμό

Στο βίντεο αναφέρονται οι ευεργετικές επιδράσεις της αθλητικής ψυχολογίας στη βελτίωση της απόδοσης στον αγωνιστικό αθλητισμό.

<https://youtu.be/YICzbtTrXk4>

**Video 1.3** Ευεργετικές επιδράσεις της αθλητικής ψυχολογίας στη βελτίωση της απόδοσης

## 5.4 Γιατί είναι αναγκαία η ψυχολογική υποστήριξη στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Στη συνέχεια, περιγράφεται η συνεισφορά της αθλητικής ψυχολογίας στη βελτίωση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

[https://youtu.be/Y5Db2\\_6kpO8](https://youtu.be/Y5Db2_6kpO8)

**Video 1.4** Η συνεισφορά της αθλητικής ψυχολογίας στη Φυσική Αγωγή

## 5.5 Γιατί είναι αναγκαία η ψυχολογική υποστήριξη σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών

Τέλος, στο βίντεο αυτό τονίζεται η συμβολή της αθλητικής ψυχολογίας σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών, με στόχο τη χρήση ψυχολογικών τεχνικών και συμβουλευτικών μεθόδων παρακίνησης για την ενθάρρυνση των πληθυσμών αυτών να ακολουθούν συστηματικά προγράμματα άσκησης.

<https://youtu.be/WbZTgtLwXi4>

**Video 1.5** Η συμβολή της αθλητικής ψυχολογίας σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών

## 6. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο

- **TOMMY HAAS.** Στο βίντεο αυτό αγωνίζονται δύο υψηλού επιπέδου αθλητές του τένις. Ο αθλητής που χάνει τον πόντο είναι απρηγόρητος και επικρίνει σκληρά τον εαυτό του. Ωστόσο, στη συνέχεια αλλάζει τον τρόπο σκέψης του, λέγοντας στον εαυτό του ότι θα παλέψει για το παιχνίδι. Πραγματικά, καταφέρνει και κερδίζει τον επόμενο πόντο. Τέτοιες μεταπτώσεις συμβαίνουν συχνά σε όλα τα σπορ, και επηρεάζουν καθοριστικά τα αποτελέσματα των αγώνων. Ο σωστός τρόπος σκέψης και αντιμετώπισης παρόμοιων καταστάσεων, αναδεικνύει την αξία της αθλητικής ψυχολογίας.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=8gQ2NhteF44>

- **YELENA ISINBAYEVA.** Στο βίντεο αυτό, η σπουδαία αθλήτρια στο άλμα επί κοντώ, μετά την σπουδαία της επιτυχία στο παγκόσμιο πρωτάθλημα στίβου στη Μόσχα το 2013, περιγράφει στο δημοσιογράφο τα συναισθήματά της, και ειδικότερα την τεχνική της αυτο-ομιλίας που χρησιμοποιεί πριν από κάθε άλμα. Το θέμα αυτό της αυτο-ομιλίας αναλύεται διεξοδικά σε επόμενο κεφάλαιο.

<https://youtu.be/MOGk3HNFqts>

**Video 1.6** Yelena Isinbayeva GOLD MEDAL IN MOSCOW 2013

## 7. Σχετικές ιστοσελίδες

### 7.1 International Society of Sport Psychology (ISSP)

Η Παγκόσμια Εταιρία Αθλητικής Ψυχολογίας (International Society of Sport Psychology-ISSP) ιδρύθηκε το 1965. Οι βασικοί στόχοι της εταιρίας είναι η ανάπτυξη της αθλητικής ψυχολογίας σε παγκόσμιο επίπεδο, η διοργάνωση επιστημονικών συνεδρίων, η δημοσίευση επιστημονικών βιβλίων, η υποστήριξη αθλητικών

ψυχολόγων και φοιτητών μέσω σεμιναρίων και η δημοσίευση επιστημονικών εκθέσεων δεοντολογίας σε θέματα αθλητικής ψυχολογίας. Το 2001, το Παγκόσμιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας διοργανώθηκε στην Ελλάδα από μέλη του Εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής της ΣΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Ο Α. Παπαϊωάννου (διευθυντής του εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας από το 2014) διατελεί αντιπρόεδρος του διοικητικού συμβουλίου της επιστημονικής εταιρίας και εκδότης του περιοδικού της (International Journal of Sport and Exercise Psychology).

Ιστοσελίδα: <http://www.issponline.org/>

*CODE of ETHICS - Publications Ethical principles of the International Society of Sport Psychology.*  
[http://www.issponline.org/p\\_codeofethics.asp?ms=3](http://www.issponline.org/p_codeofethics.asp?ms=3)

## 7.2 European Federation of Sport Psychology (FEPSAC)

Η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Αθλητικής Ψυχολογίας (European Federation of Sport Psychology- FEPSAC- Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles) συστάθηκε στο 2ο Ευρωπαϊκό συνέδριο αθλητικής ψυχολογίας στο Vittel της Γαλλίας στις 4 Ιουνίου του 1969. Οι βασικοί στόχοι της ομοσπονδίας είναι: Η ανάπτυξη της αθλητικής ψυχολογίας στην Ευρώπη, η διοργάνωση επιστημονικών συνεδρίων, η δημοσίευση επιστημονικών βιβλίων, η υποστήριξη αθλητικών ψυχολόγων και φοιτητών μέσω σεμιναρίων και η δημοσίευση επιστημονικών εκθέσεων σε θέματα αθλητικής ψυχολογίας. Το 2007, το Ευρωπαϊκό Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας διοργανώθηκε στην Ελλάδα από μέλη του Εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής της ΣΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Οι δυο από τους συγγραφείς αυτού του βιβλίου ο Γ. Θεοδωράκης και ο Α. Χατζηγεωργιάδης διετέλεσαν εκλεγμένα μέλη του διοικητικού συμβουλίου της από το 2003 έως το 2015. Για την περίοδο 2015 έως το 2019 ο Α. Χατζηγεωργιάδης διατελεί ταμίας της. Η εταιρία εκδίδει το περιοδικό Psychology of Sport and Exercise.

Ιστοσελίδα: <http://www.fepsac.com/>

## 7.3 European Network of Sport Specialists in Sport Psychology (ENYSSP)

Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Νέων Επιστημόνων στον τομέα της Αθλητικής Ψυχολογίας (European Network of Sport Specialists in Sport Psychology – ENYSSP) συστάθηκε το 2003. Οι βασικοί στόχοι του δικτύου είναι η παροχή στήριξης σε θέματα εκπαίδευσης, έρευνας, και εφαρμογής της αθλητικής ψυχολογίας σε νέους επιστήμονες που ασχολούνται με την αθλητική ψυχολογία στην Ευρώπη και η διοργάνωση επιστημονικού συνεδρίου κάθε 4 χρόνια. Το 2010, το συνέδριο διοργανώθηκε στην Ελλάδα από μέλη του Εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Ο ένας εκ των συγγραφέων αυτού του βιβλίου ο Ν. Ζουρμπάνος, διατέλεσε εκλεγμένο μέλος του διοικητικού συμβουλίου (2007-2015) του επιστημονικού δικτύου της ENYSSP στον τομέα της έρευνας.

Ιστοσελίδα: <http://enyssp.org/>

## 7.4 Εταιρία Ψυχολογίας της Άσκησης και του Αθλητισμού (ΕΨΑΑ)

Η Εταιρία Ψυχολογίας της Άσκησης και του Αθλητισμού (ΕΨΑΑ) ή αλλιώς Hellenic Society of Sport and Exercise Psychology (HSSEP), αποτελεί τη σύγχρονη μορφή της πρώην Εταιρίας Αθλητικής Ψυχολογίας και της Εταιρείας Ψυχολογίας και Εφαρμοσμένης Νευροφυσιολογίας στην Άθληση, η οποία ιδρύθηκε το 1978. Το επιστημονικό πεδίο της Εταιρίας, σύμφωνα με το καταστατικό της, ορίζεται από το νευροφυσιολογικό χώρο της κίνησης (κινητικός έλεγχος, κινητική μάθηση και ανάπτυξη), καθώς και από τον χώρο της ατομικής, ομαδικής και κοινωνικής Αθλητικής Ψυχολογίας. Ο Γ. Θεοδωράκης διατέλεσε πρόεδρος της εταιρίας από το 2004 ως το 2006, ενώ ο Α. Χατζηγεωργιάδης διατελεί εκλεγμένο μέλος του διοικητικού συμβουλίου της από το 2008, ενώ ο Ν. Ζουρμπάνος διατελεί πρόεδρος της εταιρίας για την περίοδο 2014-2016. Η εταιρία εκδίδει το περιοδικό Αθλητική Ψυχολογία με εκδότη τον Ν. Ζουρμπάνο από το 2014.

Ιστοσελίδα: <http://www.sportpsychology.gr>

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/595265247240613/>

## 7.5 Σχετικά επιστημονικά περιοδικά της αθλητικής ψυχολογίας

1. Journal of Sport and Exercise Psychology: <http://journals.humankinetics.com/jsep>
2. The Sport Psychologist: <http://journals.humankinetics.com/tsp>

3. Journal of Applied Sport Psychology: [http://www.tandfonline.com/toc/uasp20/current#.VOdc2\\_msX\\_E](http://www.tandfonline.com/toc/uasp20/current#.VOdc2_msX_E)
4. Psychology of Sport and Exercise: <http://www.journals.elsevier.com/psychology-of-sport-and-exercise/>
5. International Journal of Sport and Exercise Psychology:  
[http://www.tandfonline.com/toc/rijs20/current#.VOdcYPmsX\\_E](http://www.tandfonline.com/toc/rijs20/current#.VOdcYPmsX_E)
6. International review of sport and exercise psychology:  
[http://www.tandfonline.com/toc/rirs20/current#.VOddQfmsX\\_E](http://www.tandfonline.com/toc/rirs20/current#.VOddQfmsX_E)

## Βιβλιογραφία

- Landers, D.M., & Arent, S.M. (2007). Physical activity and mental health. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 469–491). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign IL. Human Kinetics. Μετάφραση στα ελληνικά, Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (1993). *Προπονητής και Αθλητική Ψυχολογία*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Σάλτο.
- Orlick, T., & McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sport and file. *The Sport Psychologist*, 5, 322-334.
- Γούδας, Μ., Πέρκος, Σ., & Θεοδωράκης, Γ. (2004). *Ψυχολογική προετοιμασία στο μπάσκετ*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ. (1999). Ψυχολογικές στρατηγικές μάθησης στο σχολείο. *Φυσική Αγωγή, Αθλητισμός, Υγεία*, 6, 19-34.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσης, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). *Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο*. Αθήνα. ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Θεοδωράκης, Γ., & Χρόνη, Σ. (2002). *Ψυχολογική υποστήριξη στο στίβο: Οδηγός για προπονητές και αθλητές*. Θεσσαλονίκη. Χριστοδουλίδη.
- Χατζηγεωργιάδης, Α. (2004). *Ψυχολογική προετοιμασία στην κολύμβηση: Οδηγός για προπονητές και αθλητές*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

## Κεφάλαιο 2 Η ενίσχυση των κινήτρων

### Σύνοψη

Υπάρχουν πολλές ψυχολογικές θεωρίες οι οποίες βασίζονται στην αρχή ότι τα άτομα εμπλέκονται σε μία συνήθεια, όπως το να γυμνάζονται, γιατί πρώτον προσδοκούν σε ένα αποτέλεσμα, και δεύτερον αξιολογούν αυτό το αποτέλεσμα ως σπουδαίο. Υπάρχουν πολλοί λόγοι που παρακινούν τα άτομα να αθληθούν και οι οποίοι δεν είναι πάντα απόλυτα εξωτερικοί ή εσωτερικοί, αλλά υπάρχουν διαβαθμίσεις, από τελείως εξωτερικούς ως προς την άθληση λόγους, έως απόλυτα εσωτερικούς. Στο κεφάλαιο αυτό, παρουσιάζονται αρχικά όλες οι σύγχρονες θεωρίες παρακίνησης, και στη συνέχεια εξειδικευμένα παραδείγματα και πρακτικές ασκήσεις, οι οποίες θα βοηθήσουν αθλητές, μαθητές και ασκούμενους όλων των ηλικιών, να ενεργοποιηθούν και να αφοσιωθούν στα προγράμματα άσκησης. Οι τεχνικές αυτές διαφοροποιούνται ανάλογα με την κατηγορία των ατόμων.

### Προαπαιτούμενη γνώση

Η παρακίνηση αφορά την κινήτρια δύναμη της δράσης και της συμπεριφοράς των ανθρώπων και επηρεάζει την επιλογή της συμπεριφοράς, τη δέσμευση σε αυτή, την προσπάθεια που θα επενδυθεί και την επιμονή που θα επιδειχθεί. Όπως σε όλους τους τομείς της ζωής, έτσι και στα σπορ, όλοι οι αθλητές και οι αθλήτριες δεν προσπαθούν με τον ίδιο τρόπο. Άλλοι προσπαθούν σκληρά, και άλλοι λιγότερο, άλλοι αφιερώνονται για πολλά χρόνια, και άλλοι για πολύ λιγότερα. Άλλοι στρέφονται στον αγωνιστικό αθλητισμό, και άλλοι στα σπορ γενικά, ασκούνται για την υγεία τους, και δε δίνουν έμφαση στις επιδόσεις. Τέλος, υπάρχουν κατηγορίες ατόμων που αποστρέφονται εντελώς τα σπορ. Αν και δοκίμασαν σε διάφορες φάσεις της ζωής τους να ασχοληθούν, και ιδιαίτερα όταν ήταν νέοι και οι γονείς τους επέμεναν, τίποτε δεν τους παρακίνησε να ασχοληθούν με τα σπορ.

Οι άνθρωποι λειτουργούν με μία λογική η οποία βασίζεται στην επιδίωξη στόχων. Οι στόχοι επίτευξης καθορίζουν τις πεποιθήσεις επίτευξης και διαμορφώνουν τη λήψη αποφάσεων, καθώς και τη συμπεριφορά στα διάφορα πεδία επίτευξης. Τα άτομα δίνουν νόημα στη συμπεριφορά επίτευξης μέσα από τους στόχους που υιοθετούν και οι στόχοι αυτοί αντανακλούν τον σκοπό της προσπάθειας τους, καθορίζουν τα πιστεύω, τις στρατηγικές, την εμπλοκή, και τις αντιδράσεις για την επίτευξη των στόχων. Βλέπουμε συχνά στον αγωνιστικό αθλητισμό, κάποια άτομα να έχουν υψηλή παρακίνηση και να διψούν για επιτυχία και διάκριση, ενώ κάποια άλλα δεν έχουν τόσο υψηλή παρακίνηση και αποφεύγουν τον ανταγωνισμό και την αξιολόγηση, ή όταν τα πράγματα δυσκολεύουν τα παρατάνε. Πολύ συχνά, οι στόχοι και οι επιδιώξεις του κάθε αθλητή και της κάθε αθλήτριας διαφέρουν μεταξύ τους, ωστόσο ο βαθμός παρακίνησης είναι αυτός που θα καθορίσει την τελική επίτευξη ή όχι των στόχων αυτών. Άλλα άτομα ασχολούνται για ένα διάστημα με ένα άθλημα και δεν τους αρέσει καθόλου, είτε γιατί δεν τα καταφέρουν, είτε γιατί δεν ταιριάζει στο χαρακτήρα και την ιδιοσυγκρασία τους και το παρατάνε. Όταν μεταπηδήσουν σε ένα άλλο άθλημα αφοσιώνονται και διακρίνονται. Άλλοι τα παρατάνε γιατί βρίσκονται σε μόνιμη διαφωνία με τον προπονητή, ενώ για άλλους ο προπονητής είναι ο «μέντορας» της ζωής τους. Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, υπάρχουν μαθητές και μαθήτριες που αντιμετωπίζουν το μάθημα με ενθουσιασμό, και άλλοι που το αποφεύγουν. Άλλοι ενθουσιάζονται από την καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ενώ άλλοι αποθαρρύνονται και βαριούνται ανυπόφορα. Πολλά αγόρια συμμετέχουν με ενθουσιασμό στο ποδόσφαιρο και πολλά κορίτσια στο βόλεϊ. Άλλοι συμμετέχουν με ενθουσιασμό στις αθλοπαιδιές. Άλλοι μαθητές πάλι, ενθουσιάζονται με άλλα μαθήματα, ή ασχολίες όπως είναι η μουσική, είτε περνούν πολλές ώρες στο διαδίκτυο. Κάποια άλλα άτομα τρέχουν στα γυμναστήρια για πολλά χρόνια και ασχολούνται με προγράμματα άσκησης για υγεία και αναψυχή, και άλλα πάλι ασκούνται ευκαιριακά, όταν τα κιά τους αυξάνονται επικίνδυνα ή όταν αντιλαμβάνονται ότι με αυτόν τον τρόπο θα αντιμετωπίσουν πιθανά προβλήματα υγείας.

Κατανοώντας τις βασικές αρχές της παρακίνησης μπορούμε να επέμβουμε και να επηρεάσουμε όχι μόνο την επιθυμία των ατόμων να προσπαθήσουν για το καλύτερο δυνατό αλλά και να επιδείξουν δυναμισμό και αποφασιστικότητα. Οι βασικές αρχές της παρακίνησης ισχύουν σε όλους τους τομείς της ζωής και βεβαίως στα σπορ. Προπονητές, καθηγητές Φυσικής Αγωγής, εκπαιδευτές σε όλα τα σπορ, και φυσικά οι αθλητικοί ψυχολόγοι προσπαθούν μέσα από την κατανόηση των μηχανισμών της παρακίνησης να βοηθήσουν τα άτομα να ασχολούνται με τα σπορ, να προσπαθούν και να αφιερώνονται για μεγάλα χρονικά διαστήματα σε αυτά.

Για κάποιους, οι λόγοι που παρακινούν τα άτομα να ασχολούνται ή να διακρίνονται στα σπορ καθορίζονται από στοιχεία της προσωπικότητας, των αναγκών τους και των στόχων τους. Ακούμε μάλιστα κάποιους προπονητές να λένε πως «αυτός είναι γεννημένος νικητής» ή στην αντίθετη περίπτωση «μόνιμα χαμένος». Ωστόσο, υπάρχουν προπονητές, καθηγητές Φυσικής Αγωγής, και εκπαιδευτές σε χώρους άσκησης για υγεία, που δημιουργούν ένα περιβάλλον παρακίνησης, που αυξάνει την παρακίνηση των ατόμων. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι επιμένουν ότι οι αρχές παρακίνησης έχουν κυρίαρχο ρόλο στη συμμετοχή των ατόμων στα σπορ.

## 1. Ποιές είναι οι βασικές κατηγορίες κινήτρων στα σπορ;

Τα κίνητρα των ατόμων προς τα σπορ, καθορίζονται από πλήθος παραγόντων όπως είναι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας υπάρχουν, όσο και αν τα εξορκίζουμε. Ένας άλλος παράγοντας είναι η φύση του αθλήματος. Για παράδειγμα, σε κάποια κοπέλα αρέσει το τένις και σε κάποια άλλη ο χορός. Επίσης, έχει σημασία η ποιότητα των εγκαταστάσεων καθώς και των καιρικών συνθηκών, το περιβάλλον, η συμπεριφορά, και οι μεθοδολογίες που ακολουθεί ο κάθε προπονητής, καθηγητής Φυσικής Αγωγής, ή εκπαιδευτής. Συνήθως τα άτομα έχουν περισσότερους από έναν λόγους για συμμετοχή και προσπάθεια στα σπορ. Για παράδειγμα, τα άτομα παρακινούνται γιατί βελτιώνουν δεξιότητες, βρίσκονται με παρέες και διασκεδάζουν. Άλλες φορές γιατί θέλουν να ελέγξουν το βάρος τους, να βελτιώσουν την υγεία τους, την εικόνα του σώματός τους, να χαλαρώσουν και να ρυθμίσουν το άγχος και το στρες. Άλλα άτομα παρακινούνται γιατί αναζητούν τον ανταγωνισμό και τη διάκριση μέσα από τα σπορ ή τη δημοσιότητα, τη δόξα και το χρήμα. Κάποια άτομα ικανοποιούνται και παρακινούνται περισσότερο σε ομαδικά και κάποια άλλα σε ατομικά αθλήματα. Οι λόγοι αυτοί πολλές φορές αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου.

## 2. Εσωτερικά-εξωτερικά κίνητρα

Στον αθλητισμό, κάποιοι για να ενισχύσουν τα κίνητρα των αθλητών και των αθλητριών τους χρησιμοποιούν το λεγόμενο σύστημα των αμοιβών (χρηματικές, μετάλλια, αθλητικές φόρμες, μπάλες και άλλα). Προπονητές και παράγοντες προσπαθούν να εξασφαλίσουν χορηγίες ώστε να αυξήσουν τις παροχές προς τους αθλητές και τις αθλήτριες τους. Αυτό είναι απολύτως λογικό για επαγγελματίες ή ημι-επαγγελματίες αθλητές αφού ο αθλητισμός για αυτούς είναι επάγγελμα. Όσα περισσότερα κερδίζουν από κάποιο σύλλογο, τόσο πιο ελκυστική βλέπουν την προοπτική της συμμετοχής τους στο σύλλογο αυτόν. Για αυτούς τους ανθρώπους ο αθλητισμός είναι ένα μέσο για να κερδίσουν χρήματα. Κίνητρα στον αθλητισμό όπως χρήματα, αθλητικές φόρμες, έπαθλα και άλλα ονομάζονται εξωτερικά ως προς την άθληση κίνητρα. Η παρακίνηση που προκύπτει από αυτά τα κίνητρα ονομάζεται εξωτερική.

Αντίθετα, υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες δεν υπάρχουν εξωτερικά κίνητρα αλλά κάποιος υιοθετεί μια συμπεριφορά επειδή απλά του αρέσει αυτό που κάνει, όπως για παράδειγμα να αθλείται. Το βασικό κίνητρό του είναι η ευχαρίστηση που νιώθει την ώρα που αθλείται, και η παρακίνηση που προκύπτει από αυτό το κίνητρο ονομάζεται εσωτερική. Σε αυτή την περίπτωση, η άθληση δεν είναι μέσο για κάποιον άλλο σκοπό, αλλά αυτοσκοπός. Ο περισσότερος κόσμος που αθλείται το κάνει κυρίως για λόγους ευχαρίστησης και διασκέδασης και όχι για να κερδίσει χρήματα όπως οι επαγγελματίες αθλητές. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα μικρά παιδιά και τους νέους αθλητές και τις νέες αθλήτριες. Στα πρώτα στάδια της αθλητικής σταδιοδρομίας η παρακίνηση είναι κυρίως εσωτερική αφού δεν υπάρχουν ισχυρά εξωτερικά κίνητρα.

### 2.1 Εσωτερική-εξωτερική παρακίνηση και αυτοκαθορισμός

Σήμερα είναι γνωστό ότι οι λόγοι που παρακινούν τους ανθρώπους προς οποιαδήποτε δραστηριότητα ποικίλουν από πολύ εσωτερικοί έως τελειώς εξωτερικοί. Αντίστοιχα η παρακίνηση των αθλητών ποικίλει από πολύ εσωτερική έως απόλυτα εξωτερική. Σύμφωνα με τον Vallerand (1997), υπάρχουν τρία είδη εσωτερικής παρακίνησης:

- (1) Εσωτερική παρακίνηση για εκμάθηση, η οποία λαμβάνει χώρα όταν κάποιος άνθρωπος ασχολείται με μια δραστηριότητα λόγω της ευχαρίστησης και ικανοποίησης που νιώθει ενώ μαθαίνει, ανακαλύπτει ή προσπαθεί να καταλάβει κάτι νέο. Για παράδειγμα, όταν κάποιο παιδί προπονείται επειδή του αρέσει να μαθαίνει νέες αθλητικές δεξιότητες.
- (2) Εσωτερική παρακίνηση για εκπλήρωση, η οποία παρατηρείται όταν κάποιος άνθρωπος το απολαμβάνει ενώ προσπαθεί να ολοκληρώσει κάτι, να ξεπεράσει τον εαυτό του, ή να είναι δημιουργικός. Για παράδειγμα, η εσωτερική παρακίνηση μπορεί να είναι η ευχαρίστηση που προσφέρει το μπάσκετ όταν κάποιος προσπαθεί να πετύχει κάποια δύσκολα καλάθια, ή να δώσει μια τελική πάσα, και άλλα.
- (3) Εσωτερική παρακίνηση για να βιώσει κάποιος διέγερση, ή απλά να απολαύσει ευχάριστα συναισθήματα. Για παράδειγμα, μια κοπέλα κολυμπάει επειδή απλά απολαμβάνει την αίσθηση που νιώθει ενώ το σώμα της γλιστράει μέσα στο νερό.

Η εξωτερική παρακίνηση έχει τέσσερις διαφορετικές εκφάνσεις που ποικίλουν ανάλογα με τον βαθμό που η συμπεριφορά ενός ανθρώπου ρυθμίζεται από τον ίδιο. Για να γίνει αυτό κατανοητό, ας δούμε δύο παραδείγματα. Ένα παιδί αθλείται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο όχι γιατί ευχαριστείται εκείνη τη στιγμή την άθληση, αλλά επειδή υποχρεούται να το κάνει, επειδή αυτός είναι ο κανόνας. Η επιλογή για άθληση δεν είναι δική του αλλά καθορίζεται από άλλους. Ένας ενήλικας αποφασίζει να αθληθεί όχι επειδή ευχαριστείται την άθληση, αλλά επειδή θέλει να χάσει βάρος. Και στις δύο παραπάνω περιπτώσεις, η άθληση δεν προσφέρει ευχαρίστηση και δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά μέσο για την επίτευξη ενός άλλου σκοπού, όπως η αποφυγή τιμωρίας, ένας καλός βαθμός, ή η απώλεια βάρους. Ενώ η παρακίνηση είναι εξωτερική και στις δύο περιπτώσεις, ο βαθμός ρύθμισης της συμπεριφοράς από τους ίδιους τους αθλούμενους ποικίλει. Το παιδί δεν έχει άλλη επιλογή, όμως ο ενήλικας έχει. Ο ενήλικας έχει μεγαλύτερο βαθμό αυτονομίας από ότι το παιδί. Ο βαθμός που ο ενήλικας και το παιδί καθορίζουν τη συμπεριφορά τους διαφέρει. Με δυο λόγια, η εξωτερική παρακίνηση ποικίλει ανάλογα με το βαθμό αυτοκαθορισμού της συμπεριφοράς.

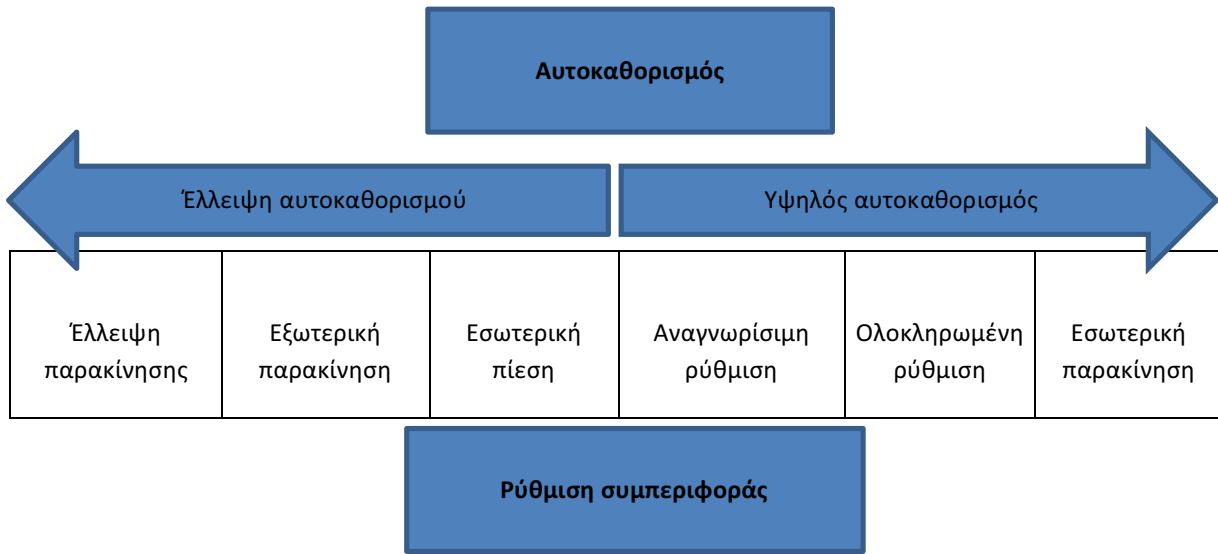
Οι Deci και Ryan (1985) και οι συνεργάτες τους προτείνουν τέσσερα είδη εξωτερικής παρακίνησης:

- (1) Εξωτερική ρύθμιση, όπου η συμπεριφορά ρυθμίζεται από εξωτερικές πηγές, όπως είναι οι αμοιβές ή η υποχρέωση. Ένας αθλητής μεγιστοποιεί την απόδοσή του επειδή θέλει να κερδίσει το πριμ που του δίνει η ομάδα του. Ένας αθλητής πηγαίνει σε όλες τις προπονήσεις επειδή φοβάται το χρηματικό πρόστιμο στην αντίθετη περίπτωση.
- (2) Εσωτερική πίεση, όπου κάποιος πιέζει τον εαυτό του να κάνει κάτι γιατί αλλιώς θα νιώθει άσχημα με τον εαυτό του. Σε αυτό το σημείο, ο άνθρωπος αρχίζει να εσωτερικεύει τους λόγους της συμπεριφοράς του. Κάποιος που νιώθει άσχημα με το σώμα του αποφασίζει να αθληθεί ώστε να χάσει βάρος. Μια κοπέλα προσπαθεί στη διάρκεια μιας προπόνησης, διότι έτσι έχει μάθει και ντρέπεται αν δεν προσπαθήσει αρκετά. Η εξωτερική πηγή ρύθμισης της συμπεριφοράς όπως είναι μία αμοιβή ή τιμωρία αντικαθίσταται από μια εσωτερική πηγή. Η επιλογή για άθληση και η ένταση της προσπάθειας συνεχίζει να επιβάλλεται.
- (3) Αναγνωρίσιμη ρύθμιση, όπου κάποιος παρακινείται επειδή θεωρεί πολύ σημαντικό αυτό που κάνει, χωρίς αναγκαστικά να ευχαριστείται ιδιαίτερα τη δραστηριότητα. Ένας αθλητής προσπαθεί να μάθει μια νέα αθλητική δεξιότητα την οποία θεωρεί πολύ σημαντική, ή κάποιο άτομο ασκείται επειδή αντιλαμβάνεται τα οφέλη της άσκησης. Εδώ υπάρχει πραγματική επιλογή της δραστηριότητας χωρίς επιβολές.
- (4) Ολοκληρωμένη ρύθμιση, όπου κάποια συμπεριφορά ενσωματώνεται σε ένα σύνολο συμπεριφορών που εκφράζουν το άτομο. Οι συμπεριφορές αυτές μπορεί να διαφέρουν ως προς το πλαίσιο. Για παράδειγμα, ένας ενήλικας αθλείται με τη σύζυγο του στη διάρκεια των διακοπών τους επειδή θεωρεί ότι η άθληση και η επικοινωνία με τη σύζυγό του τον εκφράζουν πραγματικά. Μπορεί να θεωρεί ότι υγεία είναι η ταυτόχρονη ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και της οικογενειακής συνοχής.

Τόσο η αναγνωρίσιμη όσο και η ολοκληρωμένη ρύθμιση κατατάσσονται στην εξωτερική παρακίνηση γιατί η επιλογή για άθληση δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά μέσο για την επίτευξη ενός άλλου σκοπού. Στο παράδειγμα της αναγνωρίσιμης ρύθμισης, ο σκοπός είναι η εκπλήρωση μιας πολύ σημαντικής δραστηριότητας. Στο παράδειγμα της ολοκληρωμένης ρύθμισης, σκοπός είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της συνεργασίας και επικοινωνίας με τη σύζυγο. Η επιλογή για άθληση μπορεί να μην είναι για την απόλαυση της δραστηριότητας αυτής καθ' εαυτής, όπως συμβαίνει στο παράδειγμα της κολύμβησης όπου ο μόνος λόγος που κάποια κολυμπάει είναι για να νιώσει μια υπέροχη αίσθηση.

Σε κάποιες περιπτώσεις, οι άνθρωποι μπορεί και να μην αντιλαμβάνονται τους λόγους των πράξεών τους, να μην έχουν καν την αίσθηση ότι οι πράξεις τους καθορίζονται από τους ίδιους. Για παράδειγμα, ένα παιδί μπορεί να μας πει «πραγματικά δεν καταλαβαίνω γιατί συμμετέχω σ' αυτή την ομάδα». Στην περίπτωση αυτή μιλάμε για «έλλειψη παρακίνησης». Το άτομο έχει την αίσθηση ότι δεν ελέγχει καθόλου τη συμπεριφορά του και συμπεριφέρεται χωρίς πρόθεση.

Σε όλες τις περιπτώσεις, η παράμετρος που προσδιορίζει το κατά πόσο κάποιος λόγος θεωρείται εσωτερικός, εξωτερικός ή καθόλου αντιληπτός λόγος είναι ο βαθμός που καθορίζει ο ίδιος ο άνθρωπος τη συμπεριφορά του. Πολλές έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι λόγοι που οδηγούν κάποιον σε μια συμπεριφορά μπορούν να τοποθετηθούν με ακρίβεια σε μια συνέχεια αυτοκαθορισμού της συμπεριφοράς. Κάποιοι είναι λιγότερο αυτοκαθοριζόμενοι λόγοι, όπως οι εξωτερικοί, και κάποιοι περισσότερο αυτοκαθοριζόμενοι, όπως οι εσωτερικοί.



**Πίνακας 2.1** Συνεχές αυτοκαθορισμού συμπεριφοράς

### 3. Η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών

Όσα αναφέρθηκαν ως τώρα υπονοούν ότι αν οι προπονητές, οι γονείς, οι παράγοντες, οι συναθλητές και οι φίλοι, ενισχύουν τον αυτοκαθορισμό των αθλητών και αθλητριών, τότε αυξάνεται η εσωτερική παρακίνησή τους και συμπεριφέρονται αποτελεσματικότερα στους χώρους άθλησης. Πραγματικά, οι έρευνες δείχνουν ότι η ενίσχυση της αυτονομίας των αθλητών επιδρά θετικά στην εσωτερική παρακίνησή τους (Vallerand, 1997).

Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτο-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985), όταν το περιβάλλον ικανοποιεί τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, την ανάγκη για αυτονομία, την ανάγκη του να αισθάνεται κανείς ικανός και την ανάγκη να αναπτύσσει ουσιώδεις σχέσεις με άλλα άτομα, τότε ενισχύεται η εσωτερική παρακίνηση των αθλητών. Η ανάγκη για αυτονομία αφορά την αίσθηση των ατόμων ότι έχουν λόγο και δικαίωμα επιλογών στον καθορισμό μιας συμπεριφοράς. Η παροχή αυτονομίας αυξάνει το ενδιαφέρον των ατόμων, αυξάνει το αίσθημα υπευθυνότητας, αλλά και την αυτοπεποίθηση καθώς τα άτομα αισθάνονται σημαντικά. Η ανάγκη της αυτονομίας μπορεί να ικανοποιηθεί μέσα από την παροχή επιλογών από τον προπονητή, όταν για παράδειγμα ο προπονητής υποδεικνύει 3 παρόμοιες ασκήσεις για τη βελτίωση μιας δεξιότητας, και δίνει στην αθλήτρια την ευκαιρία να επιλέξει αυτή που της αρέσει περισσότερο. Ένα άλλο παράδειγμα είναι όταν ο προπονητής, υποδεικνύει σε ένα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης 5 ασκήσεις χωρίς να ορίζει ο ίδιος τη σειρά εκτέλεσης των ασκήσεων, αλλά αφήνει αυτή την επιλογή στους αθλητές του. Όταν η γυμνάστρια σε ένα γυμναστήριο υποδεικνύει τρεις παραλλαγές μιας άσκησης κοιλιακών, σε μια κυρία της τρίτης ηλικίας και της δίνει την ευκαιρία να διαλέξει αυτή που της αρέσει περισσότερο, ή όταν η γυμνάστρια σε ένα πρόγραμμα άσκησης ατόμων με προβλήματα υγείας, δίνει στους ασκούμενους την ευκαιρία να διαλέξουν μια μέρα ανάμεσα στον τζόκινγκ, το περπάτημα, ή το ποδήλατο.

Η ανάγκη του να νιώθει κανείς ικανός αφορά την αίσθηση των ατόμων ότι είναι ικανά να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις μιας δραστηριότητας. Μία από τις θεμελιώδεις αρχές της συμπεριφοράς είναι ότι τα άτομα επιλέγουν να συμμετέχουν και να υιοθετούν συμπεριφορές στις οποίες αισθάνονται ότι τα καταφέρνουν καλά, και αντίστοιχα να απέχουν από δραστηριότητες στις οποίες αισθάνονται ότι δεν τα καταφέρνουν. Η ανάγκη της ικανότητας μπορεί να ικανοποιηθεί μέσα από την εμπειρία μικρών επιτυχιών και είναι ιδιαίτερα σημαντική στα αρχικά στάδια εμπλοκής σε κάποια δραστηριότητα. Τέτοιες μικρές επιτυχίες είναι εύκολο να πραγματοποιηθούν, αλλά και να εκτιμηθούν μέσα από τον σωστό καθορισμό στόχων, όπως επίσης και των στρατηγικών ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης (βλέπε σχετικά κεφάλαια).



Τέλος, η ανάγκη για σχέσεις, αφορά στην αίσθηση του ατόμου ότι αποτελεί μέρος μιας ομάδας ή κοινότητας της οποίας είναι σημαντικό μέλος, και στην οποία υπάρχουν άλλοι άνθρωποι που ενδιαφέρονται, που μπορεί να επικοινωνήσει και να συνεργαστεί αποτελεσματικά, και τα οποία μπορούν ενδεχομένως να το στηρίξουν όταν οι περιστάσεις το απαιτήσουν. Η ικανοποίηση της ανάγκης για σχέσεις μπορεί να υποστηριχτεί μέσα από την εκδήλωση προσωπικού ενδιαφέροντος και υποστήριξης τόσο για τα θέματα που αφορούν την ομάδα όσο και για προσωπικά θέματα, καθώς και την ενίσχυση της ομάδας σαν μία ξεχωριστή και ιδιαίτερη οντότητα.

Η ικανοποίηση των τριών αυτών ψυχολογικών αναγκών συμβάλλει αποφασιστικά στην αύξηση και θεμελίωση της εσωτερικής παρακίνησης. Ακόμα και όταν μία ενέργεια του προπονητή ενισχύσει κάποια από τις παραπάνω τρεις αντιλήψεις χωρίς ταυτόχρονα όμως να μειώσει κάποια άλλη από αυτές, τότε επίσης αναμένεται αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης των αθλητών και των αθλητριών.

#### 4. Η θεωρία προσανατολισμού στόχων

Ιδιαίτερα σε σχέση με την ανάγκη της ικανότητας, η θεωρία του προσανατολισμού στόχων (Nicholls, 1989) έχει δημιουργήσει ξεχωριστό ενδιαφέρον στο χώρο της παρακίνησης στον αθλητισμό. Η θεωρία του προσανατολισμού στόχων βασίστηκε σε διαφορετικές προσεγγίσεις σχετικά με την αντίληψη της ικανότητας και με το κατά πόσο η ικανότητα είναι ένα σταθερό και προκαθορισμένο χαρακτηριστικό. Κάποιοι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την ικανότητα σαν κάτι σχετικά αμετάβλητο (π.χ. κάποιος γεννιέται ταλαντούχος), ενώ κάποιοι άλλοι θεωρούν ότι η ικανότητα αναπτύσσεται με τη σκληρή δουλειά. Έτσι, αν δύο αθλητές αισθάνονται το ίδιο ικανοί, σε περίπτωση **αποτυχίας** εκείνος που πιστεύει ότι η ικανότητα αναπτύσσεται με τη σκληρή δουλειά θα διατηρεί υψηλότερες προσδοκίες επιτυχίας στο μέλλον, αφού πιστεύει ότι με την προσπάθεια μπορεί να βελτιώσει τις ικανότητές του και να πετύχει. Αντίθετα, αυτός που πιστεύει ότι η ικανότητα είναι κάτι σταθερό, θα θεωρήσει ότι η ικανότητα που έχει δεν είναι πλέον αρκετή για να τον κάνει επιτυχημένο. Ακολούθως, ο πρώτος αθλητής θα διατηρήσει μια υψηλή παρακίνηση, ενώ ο δεύτερος είναι αρκετά πιθανό να χάσει την παρακίνηση του.

Σύμφωνα με τον Nicholls (1989), ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται την ικανότητα, αντανακλά το πώς βλέπουν την επιτυχία και την αποτυχία και καθορίζει το πώς θα προσπαθήσουν να επιδείξουν ικανότητα (επιτυχία) και να αποφύγουν να επιδείξουν ανικανότητα (αποφυγή αποτυχίας). Συγκεκριμένα, ο παραπάνω διαχωρισμός συνδέεται με το βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι κρίνουν την ικανότητα τους σε σχέση με τους άλλους ή εστιάζουν στο να γίνονται καλύτεροι μέσα από την προσπάθεια. Αθλητές που τους απασχολεί έντονα το πώς συγκρίνονται με τους άλλους χαρακτηρίζονται από έντονο προσανατολισμό στο εγώ. Κυρίαρχος στόχος τους είναι να αποδείξουν ότι είναι ικανότεροι από τους άλλους. Για τους ανθρώπους αυτούς, επιτυχία σημαίνει το ξεπέρασμα των άλλων ή μια επίδοση που με αντικειμενικά κριτήρια θεωρείται καλή. Ικανοποιούνται όταν καταφέρνουν να αποδείξουν ότι έχουν υψηλές ικανότητες. Αξιολογούν τις επιδόσεις σαν καλές ή κακές χρησιμοποιώντας αντικειμενικά κριτήρια αξιολόγησης, όπως η επίδειξη ανώτερης ικανότητας και οι νίκες. Αν έχουν χαμηλές ικανότητες φοβούνται τα λάθη και τις αποτυχίες. Για να αποδείξουν ότι είναι ικανότεροι από τους άλλους, παρουσιάζουν συμπεριφορές όπως η έντονη προσπάθεια για να ξεπεράσουν τους άλλους, έντονη προσπάθεια για να πετύχουν μια επίδοση που θεωρείται αντικειμενικά υψηλή, προσπάθεια για νίκη με κάθε τρόπο, είτε από την άλλη μεριά μηδενική προσπάθεια για να πετύχουν (ώστε η αποτυχία να αποδοθεί σε έλλειψη προσπάθειας και όχι ικανότητας), και εγκατάλειψη του αθλητισμού. Αντίθετα, αθλητές που τους ενδιαφέρει κυρίως η αυτο-βελτίωση δίνουν μεγάλη έμφαση στη δουλειά, θεωρώντας επιτυχία την προσωπική βελτίωση, ή τη σωστή εκτέλεση κάποιας δραστηριότητας. Οι άνθρωποι αυτοί ικανοποιούνται περισσότερο όταν κατορθώνουν να φέρουν σε πέρας σωστά κάποια δραστηριότητα. Πολλές φορές αξιολογούν τις επιδόσεις σαν καλές ή κακές υιοθετώντας υποκειμενικά κριτήρια αξιολόγησης, όπως τη βελτίωση που παρουσιάζει κάποιος σε σχέση με τις προηγούμενες επιδόσεις του. Δεν τους φοβίζουν τα λάθη καθώς τα θεωρούν αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας για εξέλιξη. Στόχο τους αποτελεί η βελτίωση των ικανότητά τους, η σωστή εκτέλεση του καθήκοντος, η απόλαυση της διαδικασίας αυτής καθεαυτής. Για να πετύχουν τον στόχο τους, εμφανίζουν συμπεριφορές που διακρίνονται από το ενδιαφέρον, τη σκληρή προσπάθεια, την επιμονή και την επιλογή προκλητικών -για τα μέτρα τους- καθηκόντων. Οι άνθρωποι αυτοί διακρίνονται από έντονο προσανατολισμό στη δουλειά. Σε σχέση με τη θεωρητική αυτή προσέγγιση, φανταστείτε μια αθλήτρια των 800 μέτρων της οποίας ο κύριος προσανατολισμός είναι οι νίκες, και να συγκρίνεται με τις άλλες αθλήτριες. Νιώθει υπέροχα όταν κερδίζει και νιώθει άσχημα όταν χάνει. Μια άλλη αθλήτρια του ίδιου αθλήματος, επιθυμεί επίσης να κερδίζει στους αγώνες, αλλά εστιάζει κυρίως στη



βελτίωση της αντοχής και της ταχύτητας. Εστιάζει δηλαδή σε σημεία που θα την βοηθήσουν να βελτιώσει την απόδοσή της. Την ικανότητα της δηλαδή, δεν την αντιλαμβάνεται σε σχέση με τις άλλες αθλήτριες, αλλά σε σχέση με την προσωπική της βελτίωση.

Η θεωρία του προσανατολισμού στόχων κυριάρχησε στη βιβλιογραφία για αρκετά χρόνια και έχει αποτελέσει το αντικείμενο πληθώρας ερευνών. Συνολικά, ο προσανατολισμός στο «εγώ» έχει συνδεθεί με εύθραυστη παρακίνηση, με μη σταθερές γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις, καθώς και με τάσεις για λιγότερο ηθικές πρακτικές. Αντίθετα, ο προσανατολισμός στο έργο έχει συνδεθεί με ποιοτική και μακροχρόνια παρακίνηση, με θετικές γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις και με ηθική ακεραιότητα. Συνεπώς, για την επιδίωξη μιας ποιοτικής και μακροχρόνιας παρακίνησης η έμφαση πρέπει να δίνεται στον προσανατολισμό στην εξάσκηση και τη δουλειά. Στο προηγούμενο παράδειγμα των αθλητριών των 800 μέτρων, η δεύτερη αθλήτρια βρίσκεται σε πιο σωστό δρόμο.

Ο προσανατολισμός στόχων και οι στόχοι οι οποίοι υιοθετούνται σε πεδία επίτευξης και ιδιαίτερα στον αθλητισμό επηρεάζονται σημαντικά από το περιβάλλον. Συνεπώς, οι φίλοι και συναθλητές, οι γονείς, αλλά και κυρίως οι προπονητές και οι γυμναστές παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του κλίματος παρακίνησης. Κάποιοι προπονητές μπορεί να κάνουν συχνά συγκρίσεις μεταξύ των αθλητών ή αθλητριών και να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στο ρόλο της ικανότητας από ότι κάποιοι άλλοι. Συμβάλλουν δηλαδή στη δημιουργία ενός κλίματος μέσα στην ομάδα που διακρίνεται από έντονη ανταγωνιστικότητα μεταξύ των αθλητών ή αθλητριών, ενίσχυση αυτών που έχουν υψηλότερη ικανότητα, ίσως και διακρίσεις υπέρ των ικανότερων αθλητών ή αθλητριών. Δημιουργείται δηλαδή ένα περιβάλλον που προσανατολίζει τους αθλητές ή αθλήτριες στο εγώ τους. Άλλοι προπονητές δίνουν μεγάλη έμφαση στην ατομική βελτίωση του καθένα, ενδιαφέρονται πολύ για την πρόοδο που εμφανίζουν οι αθλητές ή οι αθλήτριες, ικανοποιούνται περισσότερο από τη σκληρή δουλειά και την προσπάθεια των αθλητών και αθλητριών. Με τον τρόπο αυτό, συμβάλλουν στη δημιουργία ενός κλίματος που προσανατολίζει τους αθλητές και αθλήτριες στη δουλειά.

## 5. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό

Στον πίνακα που ακολουθεί παρατίθενται συμπεριφορές που αντανakλούν ερωτήσεις από ερωτηματολόγια αξιολόγησης του περιβάλλοντος παρακίνησης στην ομάδα. Τέτοιες συμπεριφορές είναι πολύ κοινές από προπονητές. Συμπληρώστε την παρακάτω άσκηση για να κατανοήσετε καλύτερα ποιες συμπεριφορές προπονητών ή καθηγητών Φυσικής Αγωγής, συμβάλλουν στη δημιουργία θετικού κλίματος παρακίνησης και ποιές όχι, συμπληρώστε τις ερωτήσεις, έχοντας στο μυαλό σας ένα συγκεκριμένο προπονητή, αν έχετε δουλέψει με προπονητή, ή έχοντας στο μυαλό σας ένα συγκεκριμένο καθηγητή Φυσικής Αγωγής από το σχολείο σας. Σκεφτείτε, βάζοντας X, ποιές από τις παρακάτω δηλώσεις και συμπεριφορές του προπονητή ή του γυμναστή συμβάλλουν στη δημιουργία θετικού κλίματος παρακίνησης και στην αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης.

Θα βρείτε τα περισσότερα προφανή, ωστόσο, θα σας προκαλέσει έκπληξη πόσο συχνά οι προπονητές και γυμναστές υιοθετούν συμπεριφορές και στρατηγικές που δεν είναι και τόσο παρακινήτικές.

Ο προπονητής/γυμναστής ...	Θετικό	Έτσι κι Έτσι	Αρνητικό
... μας ενθαρρύνει να κάνουμε ερωτήσεις αν δεν καταλαβαίνουμε κάτι.			
... υπόσχεται ανταλλάγματα για να προπονηθούμε σκληρά.			
... μας υποστηρίζει μόνο όταν τα πάμε καλά στην προπόνηση ή στο μάθημα.			
... νοιάζεται για όλους τους παίκτες.			
... μερικές φορές μιλάει στον καθένα από εμάς ξεχωριστά.			
... μας εξηγεί την αξία των ασκήσεων που κάνουμε.			

... μερικές φορές με κάνει να σκέφτομαι ότι δεν είμαι αρκετά καλός.			
... μας τονίζει πόσο καλοί είμαστε όταν αποδίδουμε καλά.			
... μας κάνει όλους να αισθανόμαστε σημαντικοί για την ομάδα.			
... μας ανταμείβει όταν πετυχαίνουμε τους στόχους μας.			
... βάζει τα παιδιά που κάνουν λάθη να κάνουν επιπλέον ασκήσεις.			
... μας λέει ότι πρέπει να αποδείξουμε ότι είμαστε καλύτεροι από τους άλλους.			
... χρησιμοποιεί αμοιβές για να μας ενθαρρύνει να κάνουμε κάτι σωστά.			
... λέει κάθε φορά ποιος έκανε μια άσκηση καλύτερα από τους άλλους.			
... μας ρωτάει μερικές φορές τι παιχνίδι θέλουμε να παίξουμε στην προπόνηση ή στο μάθημα.			
... μας κάνει όλους να αισθανόμαστε μέρος της ομάδας.			
... μας επιβραβεύει μόνο όταν κερδίζουμε τα παιχνίδια.			
... δίνει λιγότερη σημασία σε αυτούς που δεν τα καταφέρνουν πολύ καλά.			
... επιβραβεύει αυτούς που κάνουν καλύτερα τις ασκήσεις.			
... μας δίνει πάντα για παράδειγμα την απόδοση κάποιου συγκεκριμένου παίκτη.			
... μας κάνει όλους να αισθανόμαστε ικανοί.			
... φροντίζει να μαθαίνουμε όλοι καινούργια πράγματα.			
... μερικές φορές απειλεί με τιμωρία όταν κάποιος δεν εκτελεί καλά.			
... βγάζει από το παιχνίδι κάποιον που κάνει λάθος.			
... μας ζητάει να αξιολογούμε τον εαυτό μας και τους συμπαίκτες μας.			
... έχει ιδιαίτερη προτίμηση σε κάποιους παίκτες οι οποίοι παίζουν πάντα περισσότερο στα παιχνίδια.			
... μας λέει ότι είμαστε γεννημένοι πρωταθλητές.			

... ενδιαφέρεται για το αν είμαστε καλά.			
... μας ρωτάει πως τα πάμε στο σχολείο.			
... μας λέει ότι τα λάθη είναι μέρος της μάθησης.			

Πίνακας 2.2 Παράδειγμα ερωτηματολογίου κλίματος παρακίνησης

## 6. Οδηγίες για προπονητές

Παρακάτω θα βρείτε οδηγίες για να εδραιώσετε αλλά και να διατηρήσετε ένα θετικό κλίμα παρακίνησης στην προπόνηση (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2003).

### Α. ΕΔΡΑΙΩΣΤΕ ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΕΠΑΦΕΣ

Δείτε εδώ μερικές κατηγορίες στρατηγικών παρακίνησης για τον αθλητισμό	Σημειώστε εδώ με δικά σας λόγια τι ακριβώς θα κάνετε ως προπονητής.
<p>1. Τονίστε ότι ο στόχος της προπόνησης είναι η προσωπική βελτίωση του καθένα.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεν είναι σωστό να κρίνεται η επιτυχία με κριτήρια κοινωνικής σύγκρισης αλλά προσωπικής βελτίωσης.</li> <li>• Δεν είναι δυνατό σε μια δεδομένη στιγμή να έχουν όλοι οι άνθρωποι τις ίδιες ικανότητες σ' όλα τα αθλήματα ή σ' όλες τις δραστηριότητες, άλλωστε δεν είναι κακό και θα πρέπει να σεβόμαστε το ίδιο όλους.</li> <li>• Οι ικανότητες και η σωματική εμφάνιση δεν εξαρτώνται μόνο από γεννητικούς παράγοντες, αλλά σε πολύ μεγάλο βαθμό από την προπόνηση και την άσκηση.</li> </ul>	
<p>2. Δώστε έμφαση στην αξία της προσπάθειας.</p> <p>Τονίστε ότι χωρίς τοποθέτηση στόχων για προσωπική βελτίωση και χωρίς δέσμευση του καθένα ότι θα προσπαθήσει όσο το δυνατό περισσότερο για την επίτευξή τους, οποιαδήποτε ενέργεια ή πρόγραμμα προπόνησης καταλήγει σε φτωχά αποτελέσματα.</p>	
<p>3. Επιμείνετε ότι σημασία έχει η προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα (νίκη, υψηλό σκορ).</p> <p>Το αποτέλεσμα ορισμένες φορές καθορίζεται και από εξωτερικούς παράγοντες (τύχη, διαιτησία, ποιότητα αντιπάλου) αλλά η προσπάθεια εξαρτάται αποκλειστικά από τον εαυτό μας.</p>	
<p>4. Επιμείνετε ότι οι ήττες είναι μέρος της νίκης.</p>	
<p>5. Υπενθυμίστε ότι τα λάθη είναι μέρος της μάθησης.</p> <p>Όταν οι αθλητές προσπαθούν και δεν τα κα-</p>	

ταφέρνουν όπως θα ήθελαν, δεν είναι κακό, απλά δεν έχουν τελειοποιηθεί ακόμη στην άσκηση και χρειάζεται να επιμείνουν κι άλλο σ' αυτήν.	
6. Πείστε τους αθλητές και τις αθλήτριες ότι στον αθλητισμό δεν υπάρχει αποτυχία, αρκεί κανείς να προσπαθεί συνεχώς όσο το δυνατό περισσότερο. Η μόνη αποτυχία είναι η εγκατάλειψη της προσπάθειας.	
7. Δώστε έμφαση στην αξία της συνεργασίας τονίζοντας ότι: <ul style="list-style-type: none"> <li>• βοηθώντας τους άλλους καταλαβαίνουμε καλύτερα αυτά που ήδη ξέρουμε.</li> <li>• συνεργαζόμενοι με τους άλλους αναπτύσσουμε πολύ πιο γρήγορα και αποτελεσματικά τις ικανότητές μας.</li> <li>• κάνουμε τη διαδικασία της προπόνησης πολύ πιο ευχάριστη.</li> </ul>	

**Πίνακας 2.3** Οδηγίες θετικού κλίματος παρακίνησης στις πρώτες επαφές

#### B. ΔΙΑΤΗΡΕΙΣΤΕ ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΑΞΗ

<b>Δείτε εδώ μερικές κατηγορίες στρατηγικών παρακίνησης για δημιουργία θετικού κλίματος παρακίνησης</b>	<b>Σημειώστε εδώ με δικά σας λόγια τι ακριβώς θα κάνετε στην εργασία σας και συζητήστε με συνεργάτες ή συμφοιτητές σας για τις επιλογές σας αυτές.</b>
<p>1. Οι ασκήσεις πρέπει να χαρακτηρίζονται από καινοτομία, ποικιλία και να προξενούν ευχαρίστηση και διασκέδαση.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βρείτε όσο το δυνατό περισσότερες ασκήσεις και δείτε πώς μπορούν να τοποθετηθούν στο πρόγραμμα των προπονήσεων που θα ακολουθήσετε.</li> <li>• Ξεχωρίστε τις ασκήσεις που προκαλούν ενθουσιασμό και τοποθετείστε τις είτε στο κύριο μέρος των ημερήσιων προγραμμάτων σας, είτε σαν διάλειμμα ανάμεσα σε σειρές ασκήσεων.</li> <li>• Χρησιμοποιείτε αυτού του είδους τις ασκήσεις σε κάθε ημερήσια προπόνηση.</li> </ul>	
<p>2. Οι ασκήσεις θα πρέπει είναι δύσκολες για τον καθένα προσωπικά, δηλαδή να ανταποκρίνονται στις ατομικές ικανότητες των αθλουμένων.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιλέξτε ασκήσεις που να μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στα μέτρα ατόμων με διαφορετικές ικανότητες.</li> <li>• Μάθετε στους αθλητές και στις αθλήτριές σας πώς να τροποποιούν τις ασκήσεις και να</li> </ul>	

τις προσαρμόζουν από μόνοι τους στα μέτρα τους.	
3. Η εφαρμογή των ασκήσεων σε ατομικό επίπεδο πρέπει πάντα να συνοδεύεται από τον καθορισμό κάποιου προσωπικού στόχου. Για παράδειγμα, αντί να ζητήσετε από τους αθλητές σας να κάνουν απλά εξάσκηση στο σουτ στο μπάσκετ, ζητείστε τους να πετύχουν 7 καλάθια στα 10 σουτ που θα κάνουν. Ο στόχος πρέπει να είναι προκλητικός, δηλαδή προσωπικά δύσκολος. Αναλυτική περιγραφή γίνεται στο κεφάλαιο «καθορισμός στόχων».	
4. Σχεδιάστε και ενθαρρύνετε τη χρήση ασκήσεων που αναπτύσσουν τη συνεργασία ατόμων διαφορετικών ικανοτήτων και γένους. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στην αρχή θα υπάρχει δυσκολία στην προσαρμογή. Εσείς πρέπει να δείξετε ψυχραιμία και υπομονή.</li> <li>• Υπενθυμίζετε την αξία αυτών των ασκήσεων.</li> <li>• Βοηθήστε στην εκμάθηση των ασκήσεων.</li> <li>• Δημιουργείτε κατάλογο από ασκήσεις συνεργασίας για να επιλέγετε σε κάθε ημερήσια προπόνηση.</li> </ul>	
5. Δίνετε στους αθλητές και στις αθλήτριες τη δυνατότητα επιλογής. Για παράδειγμα, παρουσιάζετε 5 ασκήσεις που έχουν τον ίδιο περίπου στόχο από τις οποίες επιλέγουν να κάνουν τις 3. Δημιουργείτε κατάλογο ασκήσεων με κοινό ή παρόμοιο στόχο τον οποίο θα συμβουλευέστε σε κάθε ημερήσια γύμναση για να προτείνετε εναλλακτικές μορφές ασκήσεων στους αθλητές και στις αθλήτριες.	
6. Βοηθήστε τους αθλητές και τις αθλήτριες στο να συμμετέχουν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Κατόπιν προτρέψτε τους να δεσμευτούν ότι θα είναι συνεπείς με τις αποφάσεις που πήραν. Για παράδειγμα, είναι εύκολο και χρήσιμο οι αθλητές και αθλήτριες να συμμετέχουν στη διαδικασία καθορισμού στόχων.	
7. Τα τεστ που χρησιμοποιείτε για να ελέγξετε την επίδοση των αθλητών ή αθλητριών δεν πρέπει να δημιουργούν κλίμα αξιολόγησης. Αποφύγετε : <ul style="list-style-type: none"> <li>• την αναφορά σε μέσους όρους άλλων αθλουμένων.</li> <li>• τη χρήση κριτηρίων “καλής επίδοσης - ελάχιστα αποδεκτής επίδοσης - μη αποδεκτής επίδοσης”.</li> <li>• όχι απλώς τη χρήση, αλλά έστω και την απλή αναφορά σε οποιοδήποτε στοιχείο που γνωστοποιεί τις επιδόσεις άλλων.</li> </ul>	
8. Στα τεστ αξιολόγησης, το κριτήριο αναφοράς πρέπει να είναι η προηγούμενη επίδοση του αθλητή ή της αθλήτριας και η αξιολόγηση πρέπει να γίνεται με βάση την προσωπική βελτίωση.	

9. Εξηγείστε στους αθλητές και στις αθλήτριες ότι η αξιολόγηση είναι αναπόσπαστο τμήμα της διαδικασίας καθορισμού στόχων:  
προσδιορισμός προσωπικού στόχου → προσπάθεια  
→ αξιολόγηση → καθορισμός νέου στόχου

**Πίνακας 2.4** Οδηγίες θετικού κλίματος παρακίνησης στην καθημερινή πράξη

## 7. Οδηγίες για γυμναστές και καθοδηγητές προγραμμάτων άσκησης

Η σωστή χρήση των διαδικασιών εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης μπορεί να βοηθήσει σημαντικά τα άτομα που συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης και υγείας, όπως και τα άτομα που έχουν προβλήματα υγείας και αποφασίζουν να ασκηθούν. Γενικά, όταν ένα άτομο παρακινείται εξωτερικά, εκτελεί μια κινητική δραστηριότητα, με σκοπό να λάβει κάποια αμοιβή. Σε γενικές γραμμές, και συγκεκριμένα στην περιοχή των προγραμμάτων άσκησης με σκοπό την υγεία, τα άτομα πετυχαίνουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα όταν ακολουθούν διαδικασίες αυτο-καθορισμού και εσωτερικής παρακίνησης, ρυθμιζόμενες από το άτομο, παρά όταν ακολουθούν διαδικασίες λιγότερο αυτο-καθοριζόμενες ή ρυθμιζόμενες εξωτερικά (Vallerand, 1997).

Η καλύτερη και μεγαλύτερης διάρκειας παρακίνηση προέρχεται από μέσα μας. Η τελική αποτυχία της προσπάθειας πολλών να επιμείνουν σε πρόγραμμα διαίτας και άσκησης συμβαίνει, εξαιτίας της αποκλειστικής εστίασης της προσοχής στις εξωτερικές, μακροπρόθεσμες συνέπειες. Τα περισσότερα από αυτά τα άτομα δεν άλλαξαν πραγματικά τον τρόπο της ζωής τους και δεν έχουν βρει έναν ευχάριστο τρόπο να τρώνε υγιεινά και να ασκούνται κατάλληλα, ώστε να τον διατηρήσουν για όλη τους τη ζωή.

### 7.1 Στρατηγικές παρακίνησης σε προγράμματα άσκησης και υγείας

Ο Θεοδωράκης (2010) προτείνει τις παρακάτω στρατηγικές για την αύξηση της παρακίνησης σε άτομα που συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης και υγείας.

Δείτε εδώ μερικές κατηγορίες στρατηγικών παρακίνησης σε προγράμματα άσκησης και υγείας	Σημειώστε εδώ με δικά σας λόγια τι ακριβώς θα κάνετε αν εργαστείτε σε σχετικά προγράμματα και συζητήστε με τους συνεργάτες ή συμφοιτητές σας για τις επιλογές σας αυτές.
<p>1. Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικές δραστηριότητες καλό είναι να παρακινείται εσωτερικά, έτσι ώστε να έχει μεγαλύτερη διάρκεια. Όσοι ασχολούνται με την άσκηση αυτών των πληθυσμών, δεν πρέπει να είναι πιεστικοί, ούτε να προσπαθούν να ελέγχουν διαρκώς τα πράγματα. Θα πρέπει να προωθούν την αυτονομία, να είναι υποστηρικτικοί και θετικοί. Τα προγράμματα και οι δραστηριότητες είναι καλό να έχουν ποικιλία, έτσι ώστε να είναι κατάλληλα για κάθε άτομο, καθώς και να παρέχεται θετική ανατροφοδότηση και να αποφεύγεται η σύγκριση με τους άλλους.</p>	

<p>2. Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες συνήθως, έχει εξωτερικές πηγές παρακίνησης. Οι εσωτερικές πηγές παρακίνησης στα σπορ, συνήθως σχετίζονται με στόχους για την υγεία και την προσωπική ανάπτυξη, ενώ οι εξωτερικές σχετίζονται με στόχους για καλή εμφάνιση και αναγνώριση από τους άλλους. Όσο πιο πολύ μετατρέπονται οι πηγές παρακίνησης σε εσωτερικές, τόσο καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται. Η εσωτερικοποίηση επιτυγχάνεται, με την εκπλήρωση των τριών βασικών αναγκών, που είναι η ανάγκη για αυτονομία, η ανάγκη για επάρκεια και η ανάγκη για υποστήριξη από τους άλλους. Οι εσωτερικές μορφές παρακίνησης οδηγούν σε μεγαλύτερη ψυχική ευεξία, ζωντάνια, ψυχολογική ικανοποίηση και ενθάρρυνση.</p>	
<p>3. Όταν στα προγράμματά τους οι εκπαιδευτές έχουν ευελιξία, δίνουν στους ασκούμενων περιθώρια ατομικών επιλογών και εναλλακτικών ασκήσεων, τότε ικανοποιούν καλύτερα την ανάγκη της αυτονομίας.</p>	
<p>4. Τα άτομα που πιστεύουν στα οφέλη ενός υγιεινού τρόπου ζωής, που έχουν αυτοπεποίθηση και σιγουριά, που ενισχύονται από κατάλληλα πρότυπα, που ακολουθούν εσωτερικούς μηχανισμούς παρακίνησης, που αναπτύσσονται σε ένα περιβάλλον αυτονομίας, που επεξεργάζονται γνωστικά και συναισθηματικά τα θέματα άσκησης και υγείας, έχουν όλες τις προϋποθέσεις να διαμορφώσουν θετικές στάσεις και προθέσεις και να οδηγηθούν στις κατάλληλες υγιεινές επιλογές.</p>	
<p>5. Η σχέση των εκπαιδευτών με τους ασκούμενους, όταν είναι ζεστή και ενθαρρυντική, μπορεί να επηρεάσει θετικά τα επίπεδα παρακίνησης των ασκούμενων και να αυξήσει το χρόνο της παραμονής τους στα</p>	



προγράμματα άσκησης.

**Πίνακας 2.5** Κατηγορίες στρατηγικών παρακίνησης σε προγράμματα άσκησης και υγείας

## 7.2 Οδηγίες για καθηγητές Φυσικής Αγωγής

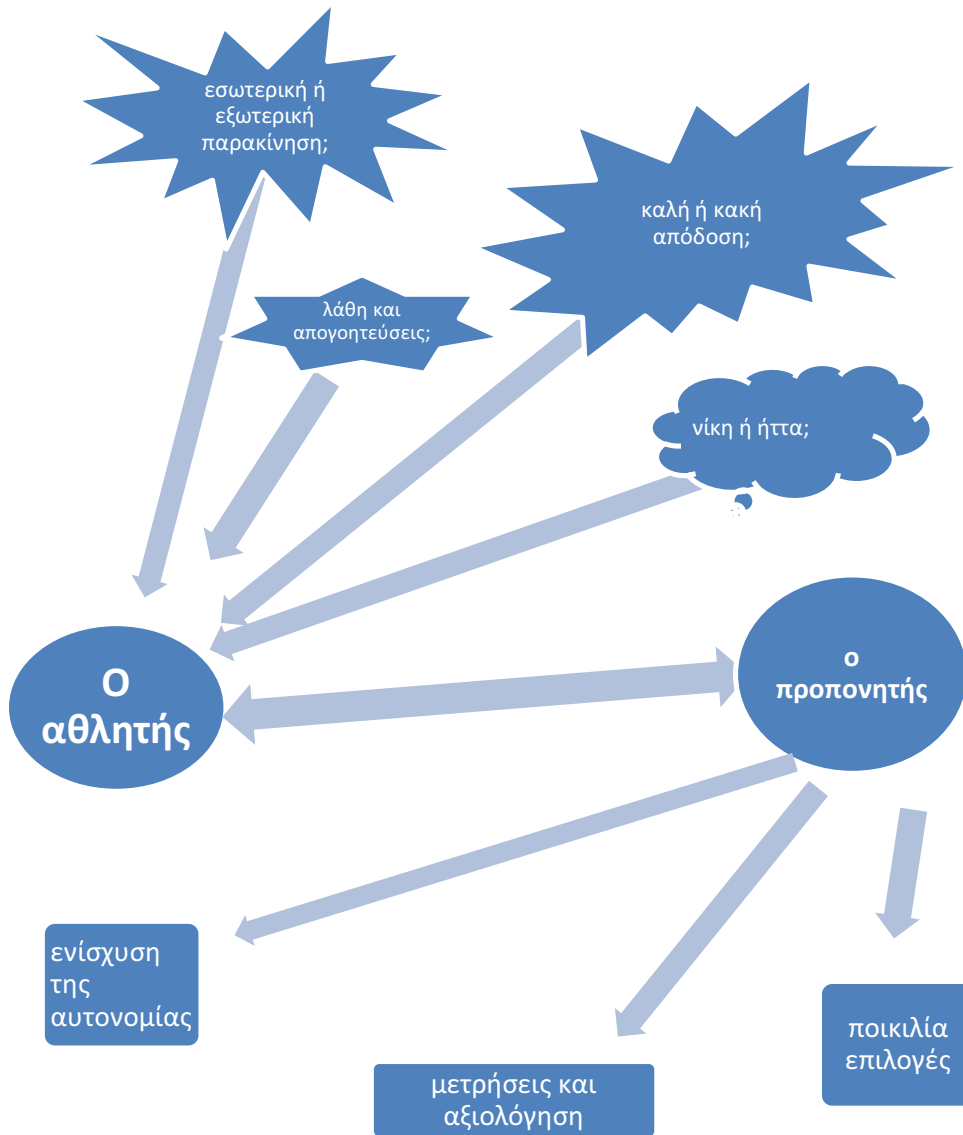
Παρακάτω περιγράφονται ποιοι θα πρέπει να είναι οι στόχοι του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και οδηγίες για την αύξηση της παρακίνησης των μαθητών (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, & Γούδας, 2003).

Στόχοι του μαθήματος	Σημειώστε εδώ με δικά σας λόγια τι ακριβώς θα κάνετε ως καθηγητής Φυσικής Αγωγής
1. Μάθηση μέσα από την κίνηση και η αγάπη για τη φυσική δραστηριότητα με στόχο τη δια βίου ενασχόληση με την άσκηση και τον αθλητισμό.	
2. Ικανοποίηση μέσα από τη βελτίωση δεξιοτήτων.	
3. Ενδιαφέρον μέσα από την διδασκαλία νέων και προκλητικών δεξιοτήτων.	
4. Διασκέδαση μέσα από το παιχνίδι.	
5. Κατανόηση της σημαντικότητας της συνεργασίας και ανάπτυξη σχετικών δεξιοτήτων.	
6. Υποστήριξη των μαθητών για μάθηση, αλλά και προσωπική υποστήριξη.	
7. Κατανόηση προσωπικών ιδιαιτεροτήτων και αποδοχή διαφορών των μαθητών.	
8. Ενθάρρυνση της πρωτοβουλίας με συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων.	
9. Η σημασία της συμβολής όλων των μαθητών μέσα από παιχνίδια ρόλων.	
Ανατροφοδότηση	
10. Να συνυπάρχει η ενθάρρυνση με την τεχνική καθοδήγηση.	
11. Η επιδοκιμασία μιας ατομικής προσπάθειας να γίνεται από κοντά και όχι εσκεμμένα δημόσια.	
12. Η ανατροφοδότηση να δίνει ενθάρρυνση και να δημιουργεί θετικές προσδοκίες.	
13. Η κριτική να γίνεται για την ενέργεια και όχι για τον μαθητή.	

**Πίνακας 2.6** Στόχοι του μαθήματος ΦΑ και οδηγίες για την αύξηση της παρακίνησης των μαθητών

## 8. Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης





Εικόνα 2.1 Πώς επηρεάζεται η παρακίνηση του αθλητή

Οι βασικές κατηγορίες παρακίνησης παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα. Μελετήστε τον και ταυτόχρονα αξιολογήστε την ικανότητά σας να τις χρησιμοποιείτε στην καθημερινή σας εργασία. Για ό, τι δεν γνωρίζετε, δείτε τη σχετική βιβλιογραφία για καλύτερη κατανόηση.

Κατά την άσκηση αθλητών, μαθητών ή ασκουμένων σε προγράμματα υγείας, γνωρίζεις πώς να...		Αν το γνωρίζεις πόσο συχνά το χρησιμοποιείς στη δουλειά σου;
1. Αναδεικνύεις εσωτερικές μορφές παρακίνησης;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

2. Αξιοποιείς σωστά, εξωτερικές μορφές παρακίνησης, και σε ποιές περιπτώσεις;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
3. Να χρησιμοποιείς σωστά τις διαδικασίες αξιολόγησης, των τεστ και των μετρήσεων;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
4. Να χειρίζεσαι την καλή ή κακή απόδοση;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
5. Να χειρίζεσαι την καλή ή την κακή προσπάθεια;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
6. Να χειρίζεσαι τα λάθη τους και τις απογοητεύσεις τους;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
7. Να χειρίζεσαι τα θέματα, νίκης και ήττας;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
8. Το πρόγραμμά σου θα χαρακτηρίζεται από καινοτομία και ποικιλία;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
9. Θα χειρίζεσαι τα θέματα επιτυχίας και αποτυχίας;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
10. Θα ενισχύεις την αυτονομία;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πίνακας 2.7 Οι βασικές κατηγορίες παρακίνησης

## 9. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη

### 9.1 Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της παρακίνησης

Στο βίντεο περιγράφονται επιγραμματικά οι βασικές έννοιες της παρακίνησης.

<https://youtu.be/yjE4DJ4GnRY>

Video 2.1 Παρακίνησηση

## 10. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο

- Ομιλία του Eduard Deci. Ο Eduard Deci είναι καθηγητής ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο του Rochester και συνιδρυτής της θεωρίας του αυτοπροσδιορισμού (Self-Determination Theory) σε συνέδριο TED για την παρακίνηση και πιο συγκεκριμένα για τη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=VGrcets0E6I>

- Ομιλία της Carole Dweck στις ομιλίες Google για την παρακίνηση και τον τρόπο που σκέφτονται οι άνθρωποι. Η Carole Dweck είναι καθηγήτρια ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο του Stanford και έχει παρουσιάσει σημαντικό συγγραφικό έργο στη θεωρία προσανατολισμού στόχων.

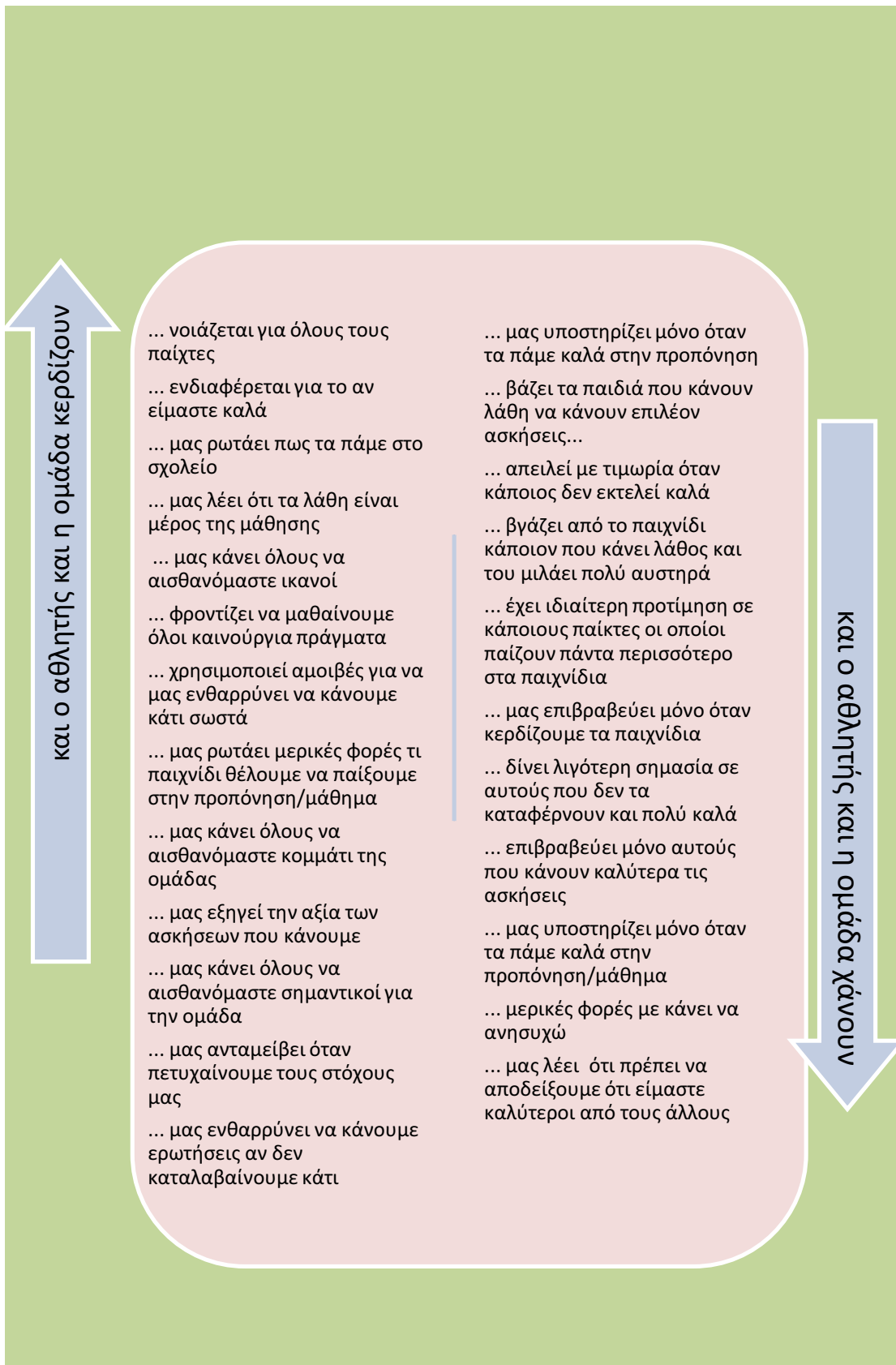
Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=-71zdXCMU6A>

## 11. Σχετικές ιστοσελίδες

- <http://www.selfdeterminationtheory.org/> Η επίσημη ιστοσελίδα της θεωρίας του αυτοπροσδιορισμού.
- <http://mindsetonline.com/abouttheauthor/> Η προσωπική ιστοσελίδα της Carole Dweck.

## 12. Ανακεφαλαίωση

Οι διαδικασίες και οι στρατηγικές παρακίνησης που αναπτύχθηκαν στο κεφάλαιο αποτελούν ένα βασικό εργαλείο όλων όσων εργάζονται είτε και στον αγωνιστικό αθλητισμό, είτε στα προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμό, είτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Η συστηματική μελέτη τους και η εφαρμογή τους στην καθημερινή πράξη, θα βοηθήσει αθλητές ασκούμενους ή μαθητές στο να βρίσκουν τον δρόμο τους, να προσπαθούν περισσότερο, να αφοσιώνονται, να μην εγκαταλείπουν εύκολα, και να ασκούνται συστηματικά.



Εικόνα 2.2 Ο προπονητής και το κλίμα παρακίνησης στον αθλητισμό

## Βιβλιογραφία

- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. NY: Plenum.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Vallerand J. R. (1997). Towards a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M.P. Zannas (Ed.) *Advances in Experimental Psychology* (pp. 271-360), New York: Academic Press.
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

## Κεφάλαιο 3 Αλλαγή στάσεων και υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών

### Σύνοψη

Με τον όρο «στάσεις» εννοούμε τις προδιαθέσεις που έχουν τα άτομα να αντιδράσουν θετικά ή αρνητικά σε ένα αντικείμενο. Οι στάσεις των ατόμων συνδιαμορφώνονται από τρεις παράγοντες: Το γνωστικό παράγοντα, τον συναισθηματικό παράγοντα και τον παράγοντα της συμπεριφοράς. Η κατανόηση των στάσεων για τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, γενικά, βοηθάει στην κατανόηση των επιλογών των ατόμων, των προθέσεων τους και του ενδιαφέροντός τους για τα σπορ. Σύμφωνα με τη θεωρία, για να ενισχύσει κανείς τις στάσεις των ατόμων και να αυξήσει το ενδιαφέρον τους για την άσκηση, έτσι ώστε να υιοθετήσουν ένα διά βίου αθλητικό τρόπο ζωής, θα πρέπει να εστιάσει στην ενίσχυση των «πιστεύω» των ατόμων, τα οποία διαμορφώνουν τις στάσεις, τον κοινωνικό παράγοντα, και τον έλεγχο της συμπεριφοράς. Στο κεφάλαιο αυτό, αναπτύσσονται όλες οι τεχνικές που σχετίζονται με την υιοθέτηση επιθυμητών υγιών συμπεριφορών και την αλλαγή μη επιθυμητών συμπεριφορών, σύμφωνα με τις σύγχρονες και κυρίαρχες θεωρίες της κοινωνικής ψυχολογίας.

### Προαπαιτούμενη γνώση

Οι στάσεις εκφράζουν το πόσο θετικά ή αρνητικά αντιμετωπίζει το άτομο ένα θέμα και, πιο σφαιρικά, τις απόψεις, τις ιδέες ή τις κρίσεις του σχετικά με το θέμα αυτό. Θετικές ή αρνητικές στάσεις εκφράζουν τα άτομα σχετικά με αντικείμενα, αλλά και με ιδέες, συμπεριφορές, κλπ. Θετικές ή αρνητικές στάσεις μπορεί, ακόμα, να εκφράσει κανείς, για ένα αυτοκίνητο, ένα ρούχο, ένα κόμμα, μια αθλητική ομάδα ή μια ιδεολογία. Σχετικά με τη θεματολογία του βιβλίου αυτού, θετική ή αρνητική στάση μπορεί να εκφράσει κανείς για ένα συγκεκριμένο σπορ, μια αθλητική στολή, έναν αθλητικό χώρο, ένα αθλητικό πρόγραμμα, μια υγιεινή ή ανθυγιεινή συμπεριφορά, μια αντικοινωνική συμπεριφορά, κλπ. Η στάση ορίζεται ως μια «προδιάθεση που μαθαίνεται και κάνει τα άτομα να αντιδράσουν θετικά ή αρνητικά σε ένα αντικείμενο». Οι στάσεις διαμορφώνονται μέσα από γνωστικές και συναισθηματικές διαδικασίες, μέσα από εμπειρίες και ανάλογες συμπεριφορές. Εκφράζουν αυτό που τα άτομα σκέφτονται, αυτό που αισθάνονται και είναι ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρονται σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Οι στάσεις μαθαίνονται και παγιώνονται στα άτομα, είτε από άμεσες εμπειρίες, είτε μέσω της επίδρασης που δέχονται από άλλους ανθρώπους, από πληροφορίες, και άλλα.

Μια θετική στάση συνήθως συνεπάγεται και μια ανάλογη συμπεριφορά. Όταν ένα παιδί αντιμετωπίζει θετικά τη συμμετοχή του σε μία ομάδα βόλεϊ, τότε το παιδί αυτό έχει θετικές στάσεις προς τον αθλητισμό γενικότερα και προς το βόλεϊ ειδικότερα. Ένα παιδί με τέτοιες στάσεις αναμένεται να διαμορφώσει υψηλή παρακίνηση για συμμετοχή σε προπονήσεις και αγώνες, να διοχετεύσει πολλή ενέργεια και να προσπαθεί αρκετά όταν προπονείται ή αγωνίζεται, να έχει δεσμευτεί σε ένα τρόπο ζωής που περιλαμβάνει το βόλεϊ, και αν οι συνθήκες ευνοήσουν να έχει μακροχρόνια ενασχόληση με τον αθλητισμό και το βόλεϊ. Οι στάσεις δηλαδή, μπορεί να καθορίσουν τόσο παρούσες όσο και μελλοντικές συμπεριφορές.

Η σχετική ψυχολογική θεωρία ξεχωρίζει τρία στοιχεία των στάσεων: α) Το γνωστικό στοιχείο, που εκφράζει «πιστεύω», ιδέες, ή γνώση του ατόμου προς το αντικείμενο που εξετάζουμε, β) το συναισθηματικό στοιχείο που εκφράζει προτιμήσεις, εκτιμήσεις, επιθυμίες, ή συναισθήματα του ατόμου προς το ίδιο αντικείμενο, και γ) το στοιχείο της συμπεριφοράς, που περιέχει την προδιάθεση για δράση και ανάλογες ενέργειες.

Για παράδειγμα, στο χώρο της υγείας, το συναισθηματικό στοιχείο εκφράζει τα συναισθήματα του ατόμου προς μια συγκεκριμένη υγιή συμπεριφορά, το γνωστικό στοιχείο εκφράζει τα «πιστεύω» του και τις γνώσεις που έχει για το συγκεκριμένο θέμα, και το στοιχείο της συμπεριφοράς, με τη σειρά του, εκφράζει την πρόθεσή του να συμπεριφερθεί ανάλογα (Ajzen, 2006). Για παράδειγμα, ένα άτομο επηρεάζεται «συναισθηματικά» περισσότερο όταν βλέπει πολλούς γνωστούς γύρω του, ή ένα συγκεκριμένο άτομο-πρότυπο ή ένα συμμαθητή ή έναν σταρ του σινεμά να καπνίζει, και έτσι θέλει να μιμηθεί το στυλ αυτό. Ένα άλλο άτομο μπορεί να επηρεάζεται περισσότερο «γνωστικά», όταν διαβάσει σε ένα έντυπο, ή όταν ακούσει μια ομιλία για τις επιδράσεις του τσιγάρου στον οργανισμό και τους κινδύνους για την υγεία, ή αντίστροφα όταν ακούσει από κάποιον άλλο, ότι όλα αυτά είναι υπερβολές των μεγάλων και των επιστημόνων. Άλλες φορές, πάλι, δεν έτυχε να βρει σχετικές πληροφορίες και έτσι ούτε τις αξιολόγησε, ούτε προβληματίστηκε για αυτές. Τέλος, ένα άλλο άτομο μπορεί να μιμείται τη «συμπεριφορά» ενός φίλου και καπνίζει, ή όταν καπνίζει θεωρεί ότι αυτή η «συμπεριφορά» του είναι ωραία και ευχάριστη και έτσι την επαναλαμβάνει.

Οι στάσεις διαμορφώνονται από ένα σύνολο σχετικών, επιμέρους με το θέμα, απόψεων ή «πιστεύω». Δηλαδή ένας νεαρός αθλητής αποφάσισε να ασχοληθεί με ένα συγκεκριμένο σπορ, γιατί με τον καιρό διαμόρφωσε ανάλογα «πιστεύω» και παγιώθηκε μέσα του μια θετική στάση για το άθλημα αυτό. Επηρεάστηκε δηλαδή γνωστικά γιατί θεώρησε ότι το συγκεκριμένο άθλημα θα του βελτιώσει τη δύναμη, την αντοχή, την

εμφάνισή του, την υγεία του, θα έχει πιθανά νίκες στο μέλλον, ταιριάζει με το σωματότυπό του, θα βρίσκεται με τους φίλους του, κλπ. Όλα αυτά λέμε πως αποτελούν «γνωστικά πιστεύω».

Θα λέγαμε ότι επηρεάστηκε συναισθηματικά γιατί βρήκε αυτό το άθλημα όμορφο, και προκλητικό ή γιατί κάποια στιγμή συγκινήθηκε παρακολουθώντας άλλους στην τηλεόραση ή σε ένα στάδιο, και ούτω καθεξής. Όλα αυτά τα ονομάζουμε «συναισθηματικά πιστεύω».

Ακόμα, μπορεί να επηρεάστηκε κοινωνικά, γιατί είδε φίλους και γνωστούς να ασχολούνται με το άθλημα αυτό ή γιατί οι γονείς, οι φίλοι, οι δάσκαλοι, οι γυμναστές ή οι προπονητές τον επηρέασαν θετικά. Είναι όλοι αυτοί που ονομάζουμε «σημαντικοί άλλοι» και επηρεάζουν ή διαμορφώνουν τα λεγόμενα «κοινωνικά πιστεύω» σχετικά με ένα θέμα ή ένα σπορ στην περίπτωση μας.

Τέλος, μια άλλη κατηγορία «πιστεύω» που τον επηρέασαν είναι τα λεγόμενα «πιστεύω ελέγχου της συμπεριφοράς». Σχημάτισε δηλαδή το άτομο την άποψη ότι η συμμετοχή του στα άθλημα αυτό είναι δική του επιλογή, ότι στο άθλημα αυτό θα τα καταφέρει, ότι θα περνάει ωραία, ότι αυτά που θα καταφέρει θα εξαρτώνται από τον ίδιο, και πως γενικότερα η επιλογή του και η συμμετοχή του εξαρτώνται από αυτόν.

Με βάση τις παραπάνω τρεις ομάδες «πιστεύω», θεωρούμε ότι διαμόρφωσε θετικές στάσεις και προθέσεις να ασχοληθεί με το άθλημα αυτό.

## 1. Η θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς

Σύμφωνα με την πιο δημοφιλή θεωρία στάσεων, τη θεωρία της «Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς» (Ajzen, 1988, Ajzen, 2006), τα άτομα συμπεριφέρονται ανάλογα, (α) με τις στάσεις τους προς τη συμπεριφορά αυτή, το αν δηλαδή εκτιμούν τη συμπεριφορά ως καλή και χρήσιμη, (β) με το υποκειμενικό πρότυπο, δηλαδή τη σημασία ή την αναγνώριση που θεωρούν τα άτομα ότι έχει η συμπεριφορά αυτή σε «σημαντικά άλλα» άτομα (π.χ. γονείς) ή ακόμα και την κοινωνική πίεση που δέχονται από «σημαντικά άλλα» άτομα για το θέμα αυτό, (γ) με τον έλεγχο που θεωρούν ότι ασκούν πάνω στη συμπεριφορά αυτή, το κατά πόσο δηλαδή η εκδήλωση της συμπεριφοράς εξαρτάται από τους ίδιους, και (δ) κυρίως με την πρόθεσή τους να εκτελέσουν ή όχι τη συμπεριφορά αυτή, η οποία και εξαρτάται από όλα τα παραπάνω.

Το παραπάνω θεωρητικό πλαίσιο έχει υποστηριχθεί από την έρευνα και στο πεδίο του αθλητισμού και της άσκησης, καθώς επίσης και συνολικότερα όσο αφορά τις υγιεινές και τις ανθυγιεινές συνήθειες. Η συμμετοχή ενός ατόμου σε προγράμματα άσκησης, εξαρτάται από τις γενικότερες του στάσεις προς την άσκηση, από την επίδραση των «σημαντικών άλλων» προσώπων και από το κατά πόσο θεωρεί ότι η επιτυχία της ενέργειάς του εξαρτάται από τον εαυτό του. Οι προπονητές και οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής μπορούν να επηρεάσουν τη διαμόρφωση θετικών στάσεων των νέων προς την άσκηση και τα σπορ, όταν δίνουν τα κατάλληλα μηνύματα, τα κατάλληλα ερεθίσματα, όταν είναι ενθουσιώδεις με τη δουλειά τους, όταν επηρεάζουν γνωστικά και συναισθηματικά τα παιδιά. Όλα αυτά διαμορφώνουν τις προθέσεις, και τις τελικές επιλογές των ατόμων, δηλαδή τη συστηματική ή πρόσκαιρη συμμετοχή τους σε ένα αθλητικό σύλλογο, σε ένα πρόγραμμα άσκησης, στην υιοθέτηση μιας υγιούς συμπεριφοράς, κλπ (Theodorakis, 1994, Θεοδωράκης, 2010).

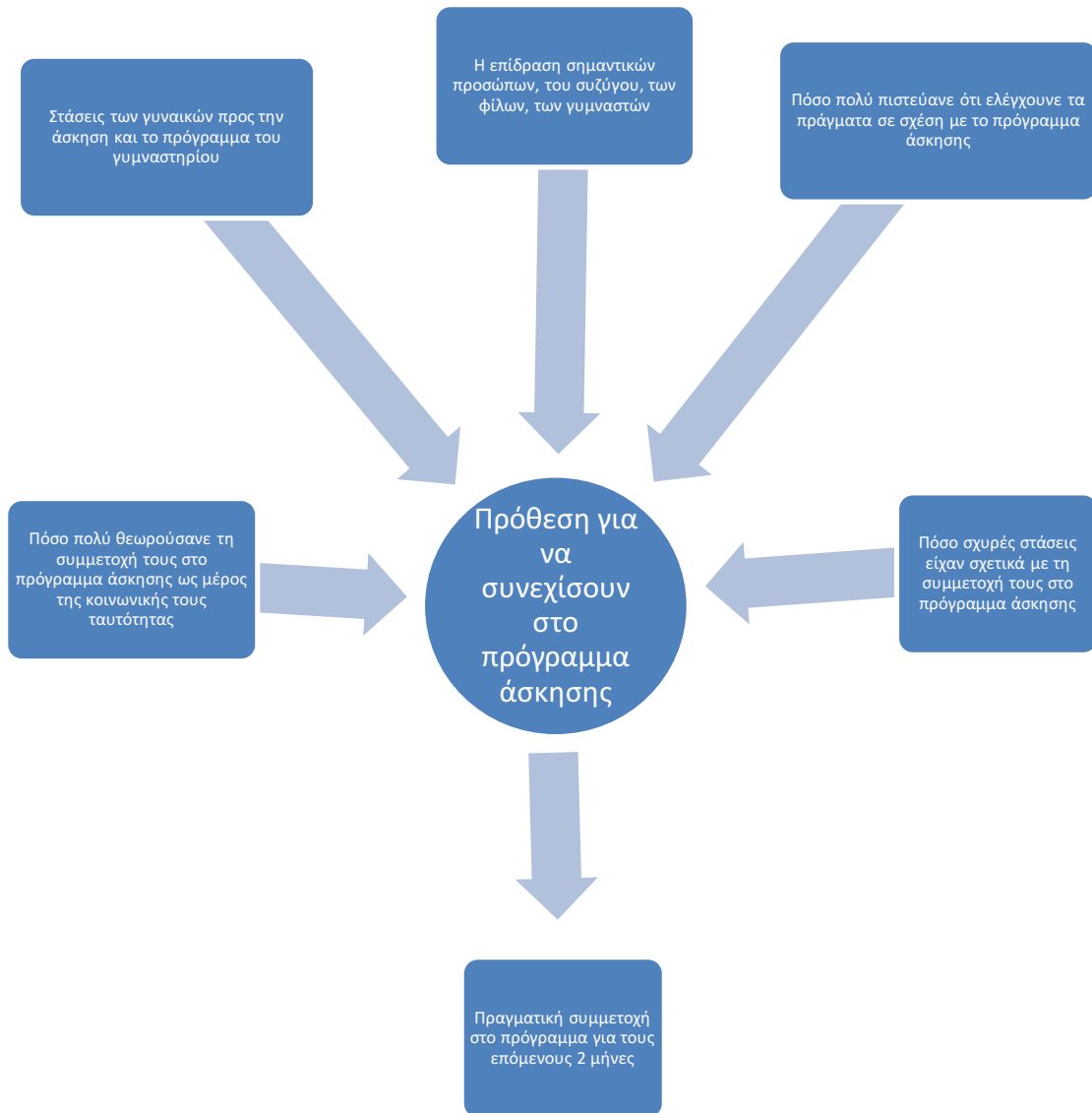
Με βάση τη θεωρία, στο παρακάτω σχήμα παρουσιάζονται οι σχέσεις στάσεων και συμπεριφοράς που καθορίζουν την απόφαση ενός νεαρού αθλητή να ασχοληθεί με το άθλημα του βόλεϊ.



**Εικόνα 3.1** Σχέσεις στάσεων και συμπεριφοράς αθλητή του βόλεϊ.

Παρομοίως, από σχετική έρευνα (Theodorakis, 1994) αναφορικά με προγράμματα άσκησης ενηλίκων, προέκυψε ότι οι γυναίκες που παρουσίαζαν θετικές στάσεις απέναντι σε ένα πρόγραμμα άσκησης, θεωρούσαν ότι αυτό ελέγχονταν από τις ίδιες, και ταυτόχρονα είχαν θετικές προθέσεις για συμμετοχή, ενώ ήταν αυτές που κατάφεραν να συμμετέχουν για μεγάλο χρονικό διάστημα στο πρόγραμμα άσκησης. Αντίθετα, οι γυναίκες εκείνες που είχαν αρνητικές στάσεις, θεωρούσαν ότι η επιλογή τους δεν ελέγχεται από τις ίδιες, ότι δεν έχουν την υποστήριξη των δικών τους ανθρώπων, ότι δεν είχαν την πρόθεση να συνεχίσουν και εγκατέλειψαν το πρόγραμμα σε χρονικό διάστημα μικρότερο των δύο μηνών. Στην έρευνα αυτή, δυο ακόμα παράγοντες είχαν καθοριστικό ρόλο στις αποφάσεις και στις τελικές επιλογές των γυναικών. Ο πρώτος παράγοντας είναι αυτό που ονομάζουμε κοινωνική ταυτότητα. Τα άτομα που πιστεύανε ότι η άσκηση και το συγκεκριμένο πρόγραμμα ταιριάζει στην προσωπική τους ταυτότητα, στο προσωπικό τους στυλ, τα άτομα που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως «αθλητικούς τύπους», και την άσκηση ως μέρος του προσωπικού τους ρόλου μέσα στην κοινωνία, συμμετείχαν πιο ενεργά στο πρόγραμμα άσκησης. Επιπλέον, τα άτομα που είχαν ισχυρές στάσεις προς το πρόγραμμα, σιγουριά, βεβαιότητα και αυτοπεποίθηση σχετικά με αυτό, συμμετείχαν ενεργά στο πρόγραμμα.





Εικόνα 3.2 Σχέσεις στάσεων και συμπεριφοράς ασκούμενων

## 2. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό

Σε μια εργασία, εξετάστηκαν οι στάσεις φοιτητών Φυσικής Αγωγής ως προς το σκι. Ύστερα από συμμετοχή δυο εβδομάδων σε ένα πρόγραμμα εκμάθησης σκι, οι καινούργιες πληροφορίες, οι γνώσεις και η πρακτική εξάσκηση που απέκτησαν οι φοιτητές από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, τους επηρέασαν με τέτοιο τρόπο, ώστε οι στάσεις τους για το σκι να γίνουν πιο θετικές. Η συμμετοχή δηλαδή των φοιτητών σε μια νέα εμπειρία, άλλαξε και τις διαθέσεις τους προς την εμπειρία αυτή. Βέβαια, αν το πρόγραμμα εκμάθησης ήταν δύσκολο ή μη ελκυστικό, αν οι καιρικές συνθήκες ήταν άσχημες, αν οι διδάσκοντες ήταν υπερβολικά απαιτητικοί, και αν συνέβαιναν αρκετοί τραυματισμοί, τότε οι στάσεις των φοιτητών προς το σκι θα γίνονταν περισσότερο αρνητικές (Theodorakis, Goudas, & Kouthouris, 1992).

Σε μια άλλη εργασία, η πρόβλεψη της συμμετοχής νεαρών αθλητών της κολύμβησης στις προπονήσεις των αθλητικών τους συλλόγων μέσα σε δύο μήνες, καθορίζονταν από τις στάσεις τους προς τις προπονήσεις, από την επίδραση των «σημαντικών άλλων», και από τον έλεγχο που θεωρούσαν ότι έχουν προς τη συμμετοχή στις προπονήσεις αυτές (Theodorakis, Goudas, Doganis, & Bagiatis, 1993). Με βάση την εργασία αυτή, γονείς, ή προπονητές που ενδιαφέρονται για τη συστηματική συμμετοχή στις προπονήσεις των παιδιών τους ή των αθλητών τους, οφείλουν να εστιάζουν στην αλλαγή των στάσεών τους, των προθέσεών τους, την ενίσχυση και την ενθάρρυνση από σημαντικά πρόσωπα, και να δίνουν την αίσθηση και τη σιγουριά ότι οι συμμετοχή στις προπονήσεις εξαρτάται από τους ίδιους τους αθλητές.

## 2.1 Τρόποι αλλαγής μιας συμπεριφοράς με βάση τη θεωρία των στάσεων

Ο παρακάτω πίνακας μας δίνει μερικές ιδέες για το πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε τη θεωρία στον αγωνιστικό αθλητισμό, έτσι ώστε να ευαισθητοποιήσουμε έναν αθλητή ενάντια στο ντόπινγκ (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας, Νάτσης, & Κοσμίδου, 2006).

Παράγοντες με βάση τη θεωρία	Παραδείγματα και ιδέες για αλλαγή στάσεων
Γνωστικά	Ενημέρωση για την ανάπτυξη γνώσεων σχετικά με τις παρενέργειες από τη χρήση. Καταγραφή και ενημέρωση σχετικά με τους κινδύνους κάθε κατηγορίας αναβολικών ουσιών.
Συναισθηματικά	Πρόκληση συναισθηματικής αντίδρασης από τους κινδύνους για τη ζωή για τους χρήστες, στοιχεία από θανάτους αθλητών.
Οι «σημαντικοί άλλοι»	Συζητήστε με γονείς και φίλους συναθλητές. Όχι σχέσεις με αθλητές ή προπονητές που είναι θετικοί προς το ντόπινγκ.
Αντιληπτός έλεγχος	Τονίστε στους αθλητές ότι από τους ίδιους εξαρτάται η οποιαδήποτε επιλογή τους, και ότι είναι υπεύθυνοι των πράξεων τους. Τονίστε ότι οι ίδιοι ελέγχουν τη συμπεριφορά τους.
Συμπεριφορές	Δώστε παραδείγματα αθλητών που διακρίνονται και αγωνίζονται τίμια.

**Πίνακας 3.1** Ευαισθητοποίηση αθλητών ενάντια στο ντόπινγκ.

Το γνωστικό στοιχείο είναι πολύ ουσιαστικό στην αλλαγή των στάσεων. Οι αλήθειες και η ουσιαστική γνώση των προβλημάτων που προκύπτουν από το ντόπινγκ, για παράδειγμα, πρέπει να είναι ο καλύτερος σύμβουλος των επιλογών για τους αθλητές και τις αθλήτριες. Δείτε παρακάτω μερικές από τις παρενέργειες των αναβολικών ουσιών που μπορεί κανείς να αξιοποιήσει σε ανάλογες καταστάσεις ευαισθητοποίησης των νεαρών αθλητών για το ζήτημα αυτό (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας, Νάτσης, & Κοσμίδου, 2006).

Μερικές Κατηγορίες Ουσιών	Ορισμός/ Χρήση	Επιδράσεις στην Αθλητική Επίδοση	Παρενέργειες
Διεγερτικά	Ουσίες που αυξάνουν την ετοιμότητα του οργανισμού, μειώνουν την κόπωση και αυξάνουν την επιθετικότητα.	Μειωμένη κόπωση, αυξημένη ετοιμότητα και επιθετικότητα.	Άγχος, αϋπνία, αυξημένοι καρδιακοί χτύποι και αρτηριακή πίεση αίματος, αφυδάτωση, εγκεφαλικό, καρδιακές αρρυθμίες, ψυχολογικά προβλήματα, θάνατος.
Στεροειδή	Παράγοντας της	Αυξημένη	Αύξηση του κινδύνου ηπατικών

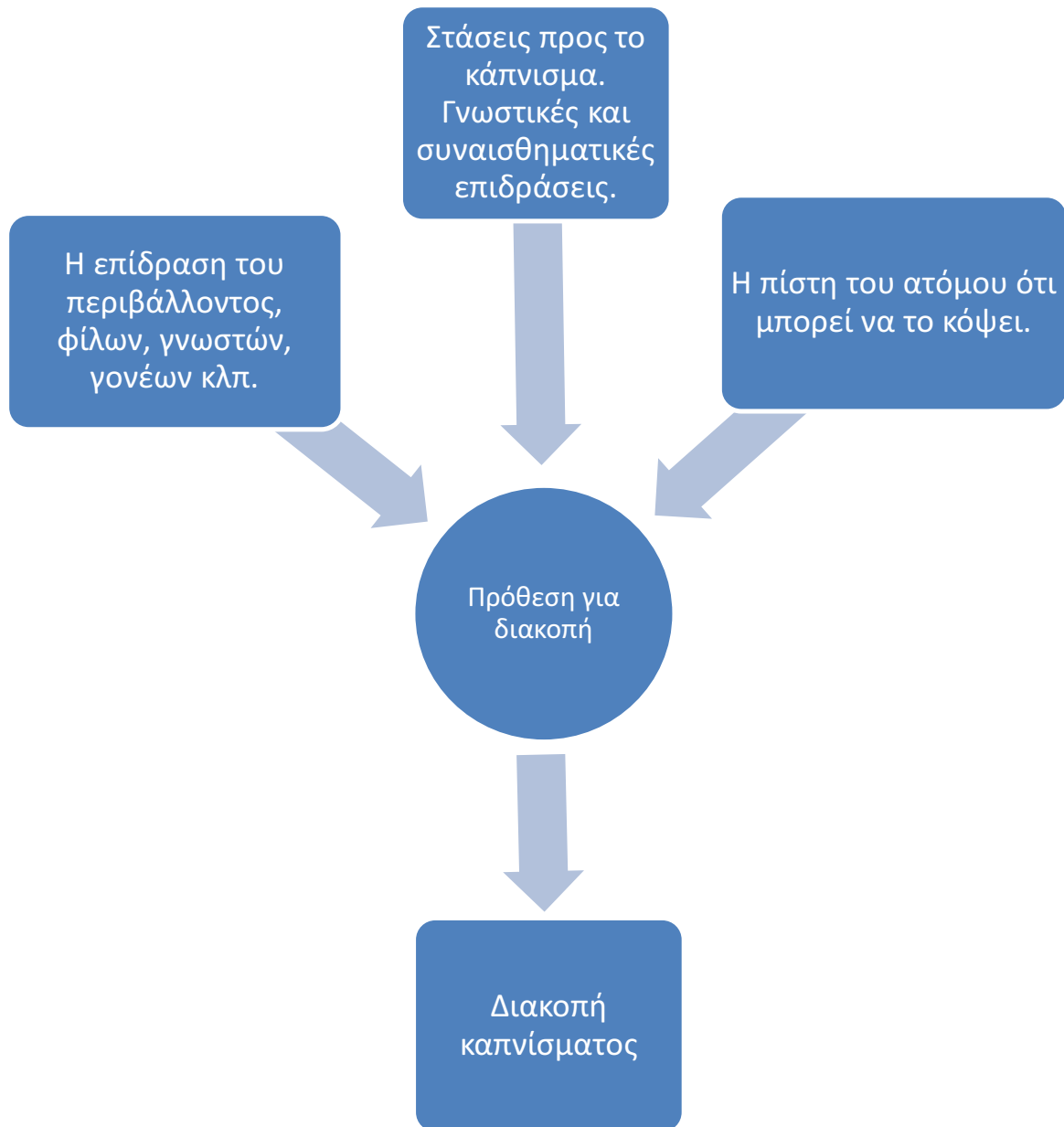
αναβολικά	ανδρικής ορμόνης, τεστοστερόνη.	δύναμη και αντοχή.	ασθενειών και πρόωρων καρδιακών παθήσεων, αυξημένη επιθετικότητα, έλλειψη συντονισμού, στειρότητα στους άνδρες, ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών στις γυναίκες.
Πεπτιδικές ορμόνες και παρόμοιες ουσίες (π.χ. αυξητική ορμόνη)	Χημικά παρασκευασμένες ουσίες, σχεδιασμένες έτσι ώστε να προκαλούν ίδιες ή παρόμοιες επιδράσεις με τις ήδη υπάρχουσες ουσίες.	Αυξάνουν τη δύναμη, την αντοχή και το μυϊκό όγκο.	Αύξηση του μεγέθους των οργάνων του σώματος, καρδιακές παθήσεις, παθήσεις του θυρεοειδούς αδένα, ανωμαλίες της έμμηνου ρύσης, μειωμένη σεξουαλική διάθεση, μείωση της διάρκειας ζωής.

**Πίνακας 3.2** Ουσιαστική γνώση των προβλημάτων που προκύπτουν από το ντόπινγκ

### 3. Παραδείγματα και ασκήσεις σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών

Πώς μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει τη γνώση που έχουμε πάνω στο θέμα των στάσεων για την υιοθέτηση της άσκησης και ενός υγιεινού τρόπου ζωής σε υγιείς και κλινικούς πληθυσμούς; Σύμφωνα με τους ερευνητές, η κατανόηση των στοιχείων που καθορίζουν μια συμπεριφορά είναι το πρώτο βήμα για την ανάπτυξη προγραμμάτων παρέμβασης και αλλαγής των στάσεων. Η θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς υποστηρίζει ότι σε πολλούς χώρους, μεταξύ των οποίων η άσκηση και οι υγιείς συμπεριφορές, τα άτομα καθοδηγούνται από τις στάσεις τους.

Σύμφωνα με το παράδειγμα του σχήματος, η θετική πρόθεση ενός ατόμου για διακοπή του καπνίσματος μπορεί να οδηγήσει στη διακοπή του. Η πρόθεση όμως για διακοπή εξαρτάται και διαμορφώνεται από τις στάσεις του ατόμου γενικά προς το κάπνισμα. Οι στάσεις προς το κάπνισμα διαμορφώνονται από τις γνώσεις που έχει ένα άτομο για το κάπνισμα, για τις επιδράσεις στην υγεία, στην εμφάνιση, ή στον έλεγχο του στρες, όπως επίσης και τις συναισθηματικές επιδράσεις που το κάπνισμα ασκεί το άτομο. Η επιρροή «σημαντικών άλλων» ατόμων, όπως η οικογένεια, οι φίλοι, το σχολείο, ή η επιρροή ενός σημαντικού προσώπου είναι επίσης καθοριστική στην απόφαση αυτή. Τέλος, καθοριστικό ρόλο στην πρόθεση του ατόμου παίζουν η πίστη του ατόμου ότι ελέγχει τα πράγματα ή τις πράξεις του και ότι από αυτόν εξαρτάται η επιτυχία ή όχι μιας πιθανής ενέργειας ([Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006](#), Hassandra et al., 2011). Εάν το άτομο αναπτύξει αρνητικές στάσεις προς το κάπνισμα, εάν οι γονείς και οι φίλοι είναι αρνητικοί στη συμπεριφορά αυτή και εάν το άτομο πιστέψει ότι μπορεί να ελέγξει τη συμπεριφορά του, τότε είναι πολύ πιθανό να εκδηλώσει την πρόθεση να διακόψει το κάπνισμα και στη συνέχεια να μετατρέψει την πρόθεση αυτή σε πράξη.



Εικόνα 3.3 Πρόθεση διακοπής καπνίσματος

Αντίστοιχα, για τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης για υγεία, οι έρευνες υποστηρίζουν ότι στα προγράμματα αυτά συμμετέχουν άτομα που έχουν διαμορφώσει ανάλογα «πιστεύω» (Theodorakis, 1994). Παρακάτω βλέπετε μερικά καθοριστικά για τα άτομα «πιστεύω» που επηρεάζουν τη συμμετοχή τους σε πρόγραμμα άσκησης και υγείας.

**«Πιστεύω» θετικά:**

- Θα βελτιώσουν την υγεία τους.
- Θα κάνουν καινούργιες παρέες.
- Θα τους θαυμάζουν οι άλλοι.
- Θα χάσουν βάρος.
- Θα νιώθουν όμορφα.
- Θα αποκτήσουν ωραίο και γυμνασμένο σώμα.
- Θα χαλαρώσουν από το άγχος και τα καθημερινά προβλήματα.
- Θα νιώθουν πιο νέες/νέοι.

- Θα προστατέψουν τον εαυτό τους από ασθένειες.

**«Πιστεύω» αρνητικά:**

- Δεν θα έχουν χρόνο για την εργασία τους.
- Δεν θα έχουν χρόνο για τις δουλειές του σπιτιού.
- Θα διακόψουν άλλες ασχολίες και προτεραιότητες.
- Θα κουράζονται πολύ.
- Θα παραμελήσουν τη δουλειά τους.
- Θα παραμελήσουν τα μαθήματά τους ή τις σπουδές τους.

**Επηρεάζονται επίσης:**

- Λόγω του μεταφορικού μέσου.
- Λόγω του οικονομικού κόστους.
- Λόγω απόστασης του σπιτιού τους από το γυμναστήριο.
- Λόγω ασθένειας.
- Λόγω υποχρεώσεων στα μαθήματα ή την εργασία.
- Λόγω πιθανής κούρασης.
- Λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων.
- Λόγω εργασίας.
- Λόγω εγκαταστάσεων και οργάνωσης του γυμναστηρίου.
- Λόγω καιρικών συνθηκών.
- Λόγω ντροπής για το σώμα ή το πάχος.

### 3.1 Διαδικασίες αλλαγής στάσεων

Στις διαδικασίες αλλαγής στάσεων των ατόμων, ακολουθούνται ποικίλοι τρόποι και μεθοδολογίες: Μεθοδολογίες μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων ευαισθητοποίησης, διαδικασίες επικοινωνίας μέσω των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, ενημέρωση μέσω των κοινωνικών δικτύων, έντυπα, διαφημιστικές στρατηγικές, προσωπική επικοινωνία και συμβουλευτική, σχετική επιχειρηματολογία. Η έμφαση στην αλλαγή των στάσεων και ο σχεδιασμός των σχετικών μηνυμάτων εστιάζονται στην αλλαγή των σχετικών με βάση τη θεωρία «πιστεύω». Επίσης:

- Τα «πιστεύω» θα πρέπει να στοχεύουν στην ακριβή συμπεριφορά την οποία επιδιώκουμε.
- Τα μηνύματα θα πρέπει να έχουν ως στόχο την εξάλειψη των αρνητικών «πιστεύω».
- Τα μηνύματα θα πρέπει να είναι κατάλληλα για τον συγκεκριμένο πληθυσμό στον οποίο αποσκοπεί η καμπάνια.

Με βάση τη θεωρία και τις σχετικές έρευνες (Theodorakis, 1994, Θεοδωράκης, 2010) για να ενθαρρυνθούν τα άτομα να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης, πρέπει να τους δοθούν ερεθίσματα και επιχειρήματα ώστε να κατανοήσουν και να ενδυναμώσουν μέσα τους τα παρακάτω «πιστεύω»:

**Θετικά «γνωστικά πιστεύω» συμπεριφοράς:**

- *Εξηγήστε τη συμβολή της άσκησης στις διάφορες σωματικές λειτουργίες.*
- *Εξηγήστε τις διαφορετικές μορφές άσκησης.*
- *Εξηγήστε τη συμβολή της άσκησης στην πρόληψη ασθενειών.*
- *Δώστε όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες για ένα κινητικό τρόπο ζωής, αποφυγή χρήσης αυτοκινήτου και προτίμηση του ποδηλάτου, αποφυγή χρήσης του ασανσέρ, περίπατοι, πεζοπορία.*
- *Δώστε παραδείγματα άλλων ατόμων οι οποίοι ασκούνται συστηματικά.*
- *Δώστε το δικό σας παράδειγμα.*

**Θετικά «συναισθηματικά πιστεύω» συμπεριφοράς:**

- *Τονίστε τα οφέλη της άσκησης στην ψυχική ευφορία, στη μείωση του άγχους στη βελτίωση της διάθεσης, στην αυτοεκτίμηση.*
- *Τονίστε την ομορφιά της κίνησης.*
- *Δώστε έμφαση στην δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και στην αφιέρωση προσωπικού χρόνου.*

**Κοινωνικός παράγοντας**

- *Τονίστε την αποδοχή που θα έχει η συμπεριφορά σε «σημαντικά» άτομα (οικογένεια, φίλοι, συμμαθητές, συνάδελφοι).*

- Τονίστε το παράδειγμα που θα δώσει η συμπεριφορά σε «σημαντικούς άλλους» (οικογένεια, φίλοι, συμμαθητές, συνάδελφοι).

#### **Έλεγχος συμπεριφοράς**

- Πείστε τους ασκούμενους ότι είναι στο χέρι τους να ξεπεράσουν τα προβλήματα τα οποία μπορεί να εμποδίζουν την τακτική τους συμμετοχή.
- Εξηγήστε ότι με κατάλληλο προγραμματισμό μπορεί να βρεθεί χρόνος.
- Εξηγήστε ότι ο καθένας μπορεί να σχεδιάσει το πρόγραμμα που πραγματικά τον βολεύει.
- Εξηγήστε ότι μπορούμε να ελέγξουμε τον βαθμό ενασχόλησης με την άσκηση και τον χρόνο που θα διαθέσουμε.

Η αξιοποίηση και η χρήση της νέας τεχνολογίας, με τη βοήθεια της οποίας τα άτομα παρακολουθούν την πρόδότη τους και έχουν άμεση ανατροφοδότηση και πληροφορίες για το πρόγραμμα που εφαρμόζουν, μπορεί να ευαισθητοποιεί και να δεσμεύει τα άτομα για μια συστηματική συμμετοχή στην άσκηση. Η αξιοποίησή τους από τους γυμναστές ή τους επιβλέποντες προγραμμάτων άσκησης, ενισχύει τις γνώσεις των ασκούμενων σε θέματα έντασης της άσκησης, ποσότητας και ποιότητας της, καρδιοαναπνευστικών λειτουργιών, και άλλων, μέσα από γνωστικές διαδικασίες, διαμορφώνοντας θετικές στάσεις στα άτομα.

### **3.2 Στρατηγικές αλλαγής σχετικά με τον έλεγχο του βάρους και της παχυσαρκίας**

**Έμφαση στο γνωστικό στοιχείο.** Στη διαδικασία αυτή, οι στρατηγικές παρέμβασης σχεδιάζονται πρώτα με βάση σαφείς τεκμηριωμένες γνώσεις (Θεοδωράκης, 2010). Σύμφωνα με τις γνώσεις αυτές μας, απαιτείται ένας συνδυασμός άσκησης και διατροφής, δηλαδή:

- Μεσαίας έντασης άσκηση, από 150 έως 250 λεπτά την εβδομάδα, η οποία ισοδυναμεί με 1200 έως 2000 θερμίδες. Η ποσότητα της άσκησης αυτής με διατήρηση της τρέχουσας διατροφής, έχει μέτρια αποτελέσματα στη μείωση του βάρους.
- Μεσαίας έντασης άσκηση διάρκειας από 225 έως 420 λεπτών την εβδομάδα οδηγεί σε σημαντική μείωση του βάρους. Ο συνδυασμός της άσκησης αυτής με τη μείωση της κατανάλωσης θερμίδων (από 300 έως 600 θερμίδες την ημέρα) έχει καλύτερα αποτελέσματα.
- Τα κατάλληλα προγράμματα ελέγχου του βάρους περιλαμβάνουν μέτρια μείωση της τροφής και προγράμματα αντοχής (π.χ. αερόβιας άσκησης), με ταυτόχρονη τροποποίηση των συνηθειών διατροφής. Πρόκειται, δηλαδή, για μια μακροχρόνια δέσμευση σε κατάλληλες διατροφικές συνήθειες και άσκηση σε μόνιμη βάση.
- Τα γρήγορα προγράμματα δίαιτας είναι ακατάλληλα και ιατρικά επικίνδυνα, διότι βασίζονται κυρίως στην μεγάλη μείωση της προσλαμβανόμενης τροφής και οδηγούν στην απώλεια μεγάλων ποσοτήτων ηλεκτρολυτών, νερού, μετάλλων και άλιπου ιστού, ενώ αντίθετα, οδηγούν σε μικρές απώλειες του πραγματικού λίπους.
- Συνιστάται ιδιαίτερα, ισορροπημένη διατροφή, με ποικιλία τροφών σε κάθε γεύμα, μείωση της πρόσληψης θερμίδων και αύξηση της κατανάλωσης θερμίδων με άσκηση, τροφές χαμηλές σε λίπη, λιγότερη ζάχαρη και περιορισμό του αλατιού. Σε πιο πρακτικό επίπεδο, συνιστώνται τροφές με λίγες θερμίδες, μεγάλη ποσότητα φυτικών ινών, κατανάλωση μικρών μερίδων κρέατος, αποφυγή του αλκοόλ και πολλά υγρά την ημέρα κατά προτίμηση νερό.

**Εκτός από τις παραπάνω γνώσεις πρέπει να δίνεται έμφαση στην αλλαγή, σχετικών με το θέμα, συμπεριφορών:**

**Να αποφεύγει τους πειρασμούς:**

- Να μην υπάρχουν πολλά φαγητά στο τραπέζι.
- Να αδειάζει το τραπέζι, αμέσως μόλις τρώει.
- Σε γιορτές να μην πλησιάζει στα μέρη όπου έχει φαγητό.
- Να τρώει καθιστός, όχι όρθιος. Να τρώει αργά και χαλαρά.
- Να μην κάνει κάτι άλλο όταν τρώει (όπως να βλέπει τηλεόραση).
- Να περιορίζει τα μέρη όπου τρώει (π.χ. κουζίνα ή εστιατόριο).

**Να προγραμματίζει:**

- Να καταγράφει τις τροφές που καταναλώνει.
- Να κάνει πρόγραμμα της ημερήσιας κατανάλωσης τροφής και των γευμάτων.
- Να προετοιμάζει τη λίστα των πραγμάτων που θα αγοράσει στο σούπερ-μάρκετ.
- Να αγοράζει τρόφιμα όταν δεν πεινάει.
- Να αποφασίζει από πριν τι θα φάει, όταν τρώει εκτός σπιτιού.
- Να αποφεύγει μεγάλες περιόδους στέρησης.
- Πριν αρχίσει να τρώει, να σχεδιάζει μια μικρή καθυστέρηση, και στο τέλος να αφήνει λίγο φαγητό στο πιάτο του.
- Να μην υπάρχουν στο σπίτι πολλά φαγητά.

**Να ασκείται και να παρακολουθεί τον εαυτό του:**

- Να ασχολείται με χόμπι και δραστηριότητες αναψυχής.
- Να αποφεύγει, όσο γίνεται, το λεωφορείο, το αυτοκίνητο ή τα ασανσέρ.
- Να προτιμά το περπάτημα.
- Να χρησιμοποιεί βηματόμετρα ή άλλα συναφή όργανα, GPS ή επιταχυνσιόμετρα, για την καταγραφή των βημάτων του, της απόστασης που διανύει, της συχνότητας των σφυγμών, της συνολικής φυσικής δραστηριότητας μέσα σε μια μέρα.
- Να χρησιμοποιεί ημερολόγια καταγραφής της ποσότητας και της ποιότητας της άσκησης, και ημερολόγια καταγραφής θερμίδων.

**Εικόνα 3.4.** Αλλαγή συμπεριφοράς σχετικά με τον έλεγχο του βάρους και της παχυσαρκίας

### 3.3 Διαδικασίες αλλαγής αρνητικών «πιστεύω» και τροποποίησή τους σε θετικά

Για κάποιον που σκέφτεται να κόψει το κάπνισμα, σχηματίζεται ένα αρνητικό πιστεύω της μορφής «αν κόψω το κάπνισμα, θα παχύνω».

Μια πιθανή επιχειρηματολογία και διαδικασία αλλαγής αυτών αρνητικών «πιστεύω», είναι η παρακάτω:

«Αν προσέξω τη διατροφή μου, δε θα παχύνω. Αν διατηρήσω τον αυτο-έλεγχό μου και πειθαρχήσω το άγχος μου, δεν θα τρώω ανεξέλεγκτα. Αν ακολουθήσω τις αρχές ελέγχου του βάρους, δε θα παχύνω. Αν αρχίσω ταυτόχρονα να γυμνάζομαι, δεν θα παχύνω, σίγουρα. Αλλά, ακόμη κι αν υπάρχει η πιθανότητα να πάρω λίγα κιλά, το θέμα είναι τι προτεραιότητες βάζω. Ο κίνδυνος της υγείας μου που μπορεί να προκληθεί από μικρή αύξηση του βάρους μου, είναι μηδαμινός σε σύγκριση με το να καπνίζω».

## 4. Παραδείγματα και ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Ο παρακάτω πίνακας προσφέρει μερικές ιδέες για το πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε τη θεωρία στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο, με σκοπό την παρακίνηση των μαθητών για συμμετοχή στο μάθημα, ή στα σπορ.

Σε ποιά σημεία εστιάζει η παρέμβαση	Μερικά παραδείγματα
Συναισθηματικά πιστεύω	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τονίστε τον ρόλο της άσκησης στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, στον περιορισμό του άγχους και άλλα.</li> <li>• Χρησιμοποιήστε στατιστικά στοιχεία για ασθένειες, καρδιοπάθειες, παχυσαρκία, κάπνισμα, υποκινητικότητα κ.λπ.</li> <li>• Τονίστε τον ρόλο της άσκησης ως μέσο πρόληψης.</li> </ul>
Γράψτε εδώ το δικό σας παράδειγμα	
Γνωστικά πιστεύω	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμπλουτίστε τις γνώσεις των παιδιών, τονίστε τα οφέλη της άσκησης.</li> <li>• Γιατί πρέπει να γυμναζόμαστε μόνιμα και όχι ευκαιριακά σε όλη μας τη ζωή;</li> <li>• Δώστε ερεθίσματα μέσα από αφίσες αθλητικές, αντικαπνιστικές κ.λπ.</li> </ul>
Γράψτε εδώ το δικό σας παράδειγμα	
Οι «σημαντικοί άλλοι»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συζητήστε με τους γονείς των παιδιών, τονίστε στους μαθητές πώς θα νιώθουν οι γονείς τους από την συμμετοχή τους στα σπορ, οι φίλοι τους, οι καθηγητές τους, ή οι δάσκαλοί τους.</li> </ul>
Γράψτε εδώ το δικό σας παράδειγμα	
Αντιληπτός έλεγχος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξηγήστε στους μαθητές ότι οι πράξεις τους επηρεάζονται από τους ίδιους, την πίστη στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους. Περιορίστε τα εμπόδια. Αυξήστε τις ευκαιρίες. Προτείνετε πολλές</li> </ul>



	δραστηριότητες για να υπάρχει δυνατότητα επιλογής.
Γράψτε εδώ το δικό σας παράδειγμα	
Συμπεριφορές	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δώστε το δικό σας παράδειγμα.</li> <li>• Ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν τις συνήθειές τους, τις συνήθειες των γονέων ή των συμμαθητών τους και να τις σχολιάσουν.</li> </ul>
Γράψτε εδώ το δικό σας παράδειγμα	

**Πίνακας 3.3** Εφαρμογή της θεωρίας για αύξηση της παρακίνησης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Ο παρακάτω πίνακας προσφέρει μερικές ιδέες για το πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε τη θεωρία σε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας, έτσι ώστε να αλλάξουμε τις στάσεις των μαθητών απέναντι σε μια ανθυγιεινή συμπεριφορά, όπως είναι το κάπνισμα (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006).

Σε ποια σημεία εστιάζει η παρέμβαση	Τι προτείνουμε	Πώς ακριβώς θα αναδεικνύατε τις προτάσεις αυτές σε μια σχολική τάξη;
Συναισθηματικά πιστεύω	Χρησιμοποιήστε στατιστικά στοιχεία και φωτογραφικό υλικό για ασθένειες, καρδιοπάθειες, καρκίνο και άλλα, που προκαλούνται από το κάπνισμα.	
Γνωστικά πιστεύω	Αυξήστε τις γνώσεις των παιδιών: Γιατί το κάπνισμα κάνει κακό; Τι συμβαίνει μέσα στον οργανισμό με την εισπνοή του καπνού; Δώστε ερεθίσματα μέσα από αφίσες ή τις οδηγίες του υπουργείου υγείας που υπάρχουν στα τσιγάρα.	
Οι «σημαντικοί άλλοι»	Μην καπνίζετε μπροστά στα παιδιά. Οι εκπαιδευτικοί στο σχολείο να μην καπνίζουν μπροστά στους μαθητές, ώστε να αποτελούν θετικά πρότυπα για αυτούς.	
Αντιληπτός έλεγχος	Εξηγήστε στα παιδιά ότι οι πράξεις τους επηρεάζονται από τους ίδιους, την πίστη στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους. Προτείνετε πολλές δραστηριότητες ώστε να υπάρχει δυνατότητα επιλογής.	
Συμπεριφορές	Ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν τις συνήθειές τους, τις συνήθειες των γονέων ή των συμμαθητών τους και να τις σχολιάσουν.	

**Πίνακας 3.4** Αλλαγή στάσης των μαθητών ενάντια στο κάπνισμα

## 5. Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας

Μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία, οι μαθητές δέχονται γνώσεις που αργότερα αποδεικνύονται λιγότερο ή περισσότερο χρήσιμες στη ζωή τους. Υπάρχουν όμως γνώσεις οι οποίες είναι χρήσιμες για όλους και για όλη τους τη ζωή. Μεταξύ αυτών είναι οι γνώσεις που σχετίζονται με θέματα υγείας. Οι γνώσεις σε θέματα υγείας πρέπει να θεωρούνται ιδιαίτερης σπουδαιότητας, ωστόσο η αλήθεια είναι ότι το εκπαιδευτικό μας σύστημα δε δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα σε αυτές. Ένα ακόμη γενικό πρόβλημα είναι ότι οι γνώσεις πάνω σε θέματα υγείας λίγη επίδραση έχουν στις συμπεριφορές και συνήθειες των ατόμων, εάν προσεγγιστούν ως γνώσεις αυτές καθ' αυτές. Το εκπαιδευτικό σύστημα δεν πρέπει να εστιάζει μόνο σε εκπαιδευτικές μεθόδους και διαδικασίες μετάδοσης γνώσεων, αλλά σε μεθόδους ευαισθητοποίησης, αλληλεπίδρασης και βιωματικής προσέγγισης των θεμάτων υγείας.

Θα έλεγε κανείς ότι κατά τη διάρκεια των σχολικών χρόνων δε δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στις γνώσεις και τις στάσεις των μαθητών σε θέματα υγείας, έτσι ώστε στη συνέχεια να υιοθετηθούν δια βίου υγιεινές συμπεριφορές. Το θέμα μάλλον θα λέγαμε ότι αφήνεται στην τύχη. Οι νέοι δέχονται πολλαπλές επιδράσεις, από το περιβάλλον, την οικογένεια, τους φίλους, τους συμμαθητές, τη διαφήμιση, κλπ. Έτσι, κάποιοι θα γίνουν καπνιστές, κάποιοι δε θα γίνουν. Κάποιοι θα γυμνάζονται, κάποιοι δε θα γυμνάζονται. Κάποιοι θα προσέχουν τη διατροφή τους, κάποιοι όχι. Με βάση την τρέχουσα λογική, στην καθημερινή ζωή των ατόμων οι ανθυγιεινές συμπεριφορές των ατόμων ερμηνεύονται από πολλούς, είτε ως τυχαία επιλογή, είτε ως αδυναμία. Δηλαδή θεωρούν ότι τυχαία κάποια άτομα ακολουθούν τη μια ή την άλλη συμπεριφορά, ή ότι υπάρχουν άτομα που είναι αδύναμοι χαρακτήρες και υποκύπτουν στους «πειρασμούς». Κάποιοι αποδίδουν τις επιλογές των ατόμων περισσότερο στην επίδραση του περιβάλλοντος, ενώ κάποιοι άλλοι σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους. Τέλος, κάποιοι ανακαλύπτουν γονίδια που ευθύνονται για αυτές τις επιλογές των ατόμων. Ως αποτέλεσμα, καταλήγουν στην εύκολη άποψη ότι μερικά πράγματα δεν μπορούν να αλλάξουν, άρα δεν χρειάζεται να προσπαθούμε και πολύ.

Μπορεί τελικά, η τυχαία επιλογή, οι «ανθρώπινες αδυναμίες», τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τα γονίδια ή το περιβάλλον να συντελούν περισσότερο ή λιγότερο το καθένα στην τελική διαμόρφωση των επιλογών και των συμπεριφορών υγείας των ατόμων. Από το Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, δημιουργήθηκε ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας, το οποίο απευθύνεται στους εκπαιδευτικούς εκείνους που αναγνωρίζουν στους εαυτούς τους ένα μέρος της ευθύνης, στους εκπαιδευτικούς που πιστεύουν ότι ένα καλό εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορεί να επιδράσει εν μέρει στις επιλογές και συμπεριφορές των μαθητών. Απευθύνεται στους εκπαιδευτικούς που θέλουν να εργαστούν πάνω σε ζητήματα αγωγής υγείας, ή σε επαγγελματίες που θα ήθελαν να οργανώσουν προγράμματα αγωγής υγείας σε διάφορους κοινωνικούς χώρους. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σπουδαιότητα της άσκησης, καθώς πλήθος ερευνών αναγνωρίζουν την καταλυτική της επίδραση στην υγεία, αλλά και στην επίδραση που αυτή έχει στην υιοθέτηση όλων των υγιεινών συμπεριφορών των ατόμων. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι η άσκηση είναι πανάκεια. Όλες οι ειδικότητες των εκπαιδευτικών, είτε της πρωτοβάθμιας, είτε της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μπορούν να χρησιμοποιήσουν το υλικό του προγράμματος αυτού.

Επιπρόσθετα, σε σχετικό με το πρόγραμμα βιβλίο (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006) περιγράφονται έρευνες και ψυχοκοινωνικές θεωρίες που χρειάζεται να γνωρίζει κανείς για την κατανόηση και την ερμηνεία των σκέψεων, των επιλογών, των προθέσεων για υγιεινές ή ανθυγιεινές συμπεριφορές των ατόμων. Η θεωρία της κοινωνικής συμπεριφοράς, το μοντέλο των Πιστευώ Υγείας (Health Believe Model), το μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής (Transtheoretical Model), οι θεωρίες αλλαγής στάσεων και θεωρίες στόχων, χρησιμοποιούνται ως θεωρητικά εργαλεία για την προσέγγιση του θέματος και τον σχεδιασμό των προγραμμάτων παρέμβασης. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται μια συγκεκριμένη πρόταση για τον σχεδιασμό και υλοποίηση προγραμμάτων αγωγής υγείας, το μοντέλο Σχεδιασμού Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας μέσα από το οποίο μπορεί να οργανώσει κανείς σχετικά προγράμματα αγωγής υγείας σε μαθητές ή ομάδες ατόμων που θα ενδιαφέρονταν να εκπαιδευτούν, ή να ευαισθητοποιηθούν. Το μοντέλο υποδεικνύει τις διαδικασίες ενημέρωσης, πληροφόρησης, ευαισθητοποίησης και βιωματικές δραστηριότητες για την προσέγγιση των θεμάτων αγωγής υγείας.

Στο δεύτερο μέρος, παρουσιάζονται πρώτα ασκήσεις και δραστηριότητες από δεξιότητες ζωής που είναι αναγκαίες και χρήσιμες για όλα τα προγράμματα. Κατόπιν, παρουσιάζονται σχετικά παραδείγματα και ολοκληρωμένα προγράμματα αγωγής υγείας. Τα προγράμματα παρέμβασης είναι ενδεικτικά και εστιάζονται σε θέματα διατροφής, καπνίσματος, ελέγχου του στρες, της άσκησης και του ντόπινγκ. Είναι αυτονόητο ότι ο

καθένας μπορεί να χρησιμοποιήσει τη συνολική δομή των προτεινόμενων προγραμμάτων, να επιλέξει ασκήσεις ή να τροποποιήσει ασκήσεις για να σχεδιάσει το δικό του πρόγραμμα σε σχέση και με άλλα θέματα υγείας. Το υλικό στηρίζεται σε πολύχρονη ερευνητική δουλειά, πειραματικές εφαρμογές, εφαρμογές σε σχολεία και σεμινάρια για εκπαιδευτικούς.

Συγκεκριμένα προγράμματα αγωγής υγείας είναι αναρτημένα στο διαδίκτυο στη διεύθυνση <http://research.pe.uth.gr/health/>. Τα προγράμματα αυτά ετοιμάστηκαν για μαθητές και μαθήτριες της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και είναι δυνατό να υλοποιηθούν από εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων, καθώς και από οποιονδήποτε ενδιαφέρεται για την οργάνωση προγραμμάτων αγωγής υγείας.

Τα προγράμματα αυτά λειτουργούν διαδικτυακά, και οι εκπαιδευτικοί μπορούν ελεύθερα να χρησιμοποιούν το υλικό στα σχολεία τους. Τα προγράμματα αυτά δεν εστιάζουν μόνο σε διαδικασίες μετάδοσης γνώσεων, αλλά σε πολλαπλές μεθόδους ευαισθητοποίησης, αλληλεπίδρασης και βιωματικής προσέγγισης των θεμάτων υγείας. Για κάθε πρόγραμμα, οι εκπαιδευτικοί έχουν στη διάθεσή τους ενημερωτικό υλικό, οδηγίες εφαρμογής, σχετική βιβλιογραφία, και εκπαιδευτικό υλικό για κάθε θεματική ενότητα, με πληροφορίες, παρουσιάσεις powerpoint, ασκήσεις, ιδέες για βιωματικές δραστηριότητες, παιχνίδια, κατάλληλες εκπαιδευτικές στρατηγικές και τεχνικές, θέματα για εργασίες, πρότζεκτ, σχετικές ιστοσελίδες, και άλλα. Άμεση διαδικτυακή πρόσβαση στο υλικό έχουν και οι μαθητές.

Τα προγράμματα οργανώνονται με βάση συγκεκριμένες θεωρίες ευαισθητοποίησης και αλλαγής συμπεριφορών, όπως η θεωρία της κοινωνικής μάθησης, της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, της θεωρίας των στόχων, ή το μοντέλο των σταδίων αλλαγής.

Στους εκπαιδευτικούς παρέχεται και υλικό για την επιστημονική τεκμηρίωση του προγράμματος, σχετικά άρθρα και βιβλιογραφία. Τα προγράμματα έχουν ήδη εφαρμοστεί σε πολλά σχολεία της χώρας, και η αξιολόγησή από τους ίδιους του μαθητές και τους εκπαιδευτικούς, η οποία λαμβάνει χώρα κάθε φορά στο τέλος του προγράμματος, έχει καταδείξει την αποτελεσματικότητά τους. Σχετικά άρθρα της αποτελεσματικότητάς τους έχουν ήδη δημοσιευτεί σε ελληνικά και διεθνή περιοδικά.

## **6. Αλλαγή στάσεων και κοινωνικών συμπεριφορών μέσα από τα σπορ. Το πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα»**

Το πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα» επιχειρεί μέσα από τα σπορ να εδραιώσει τον σεβασμό στη διαφορετικότητα ανεξάρτητα με το αν αυτή προκύπτει από τη θρησκεία, τη φυλή, κάποια μειονότητα, το φύλο, την κοινωνική θέση, την όποια ικανότητα ή ανικανότητα του καθενός και να μεταδώσει την αλληλεγγύη, τον σεβασμό και την αποδοχή της διαφορετικότητας. Το σύνθημά του είναι: «Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή, όλοι διαφορετικοί όλοι ίσοι».

Το πρόβλημα της ξενοφοβίας, του ρατσισμού και ευρύτερα της μη ανοχής στη διαφορετικότητα αποτελεί θέμα προτεραιότητας στις πολιτικές αποφάσεις όλων των μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ο χάρτης των θεμελιωδών δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης διακηρύσσει ότι κάθε διάκριση η οποία γίνεται σε βάρος συγκεκριμένων ομάδων βάσει του φύλου, της φυλής, του χρώματος, της εθνικής ή κοινωνικής προέλευσης, των γενετικών χαρακτηριστικών, της γλώσσας, της θρησκείας ή της πίστης, της πολιτικής ή οποιαδήποτε άλλης άποψης, των εθνικών μειονοτήτων, της ανικανότητας, της ηλικίας ή του σεξουαλικού προσανατολισμού, πρέπει να αποκλείεται. Σε γενικές γραμμές, για να επιτευχθούν τα παραπάνω πρέπει να παραδεχτούμε ότι όλοι βρισκόμαστε στο ίδιο επίπεδο, να αποδεχτούμε την ισότητα των δικαιωμάτων, των αξιών και των ικανοτήτων, να γνωρίσουμε ο ένας τον άλλο καλύτερα, να μαθαίνουμε για την κουλτούρα των άλλων ανθρώπων, να τους πλησιάσουμε, να προσπαθήσουμε να τους καταλάβουμε και να συνεργαζόμαστε και να βοηθάμε ο ένας τον άλλο, να ανταλλάσσουμε εμπειρίες, ιδέες, πολιτιστικά στοιχεία, να αποδεχόμαστε την αμοιβαία κριτική, να συζητάμε, να συμφωνούμε και να συναποφασίζουμε (European Youth Center, 1995).

Η επαφή μεταξύ ατόμων διαφορετικών φυλών και εθνικοτήτων στα σπορ είναι συχνά τόσο έντονη και διαδεδομένη, και όταν μεθοδεύεται σωστά, μπορεί να αίρει σταδιακά τις προκαταλήψεις και τις ιδεολογίες τόσο μεταξύ αθλητών όσο και μεταξύ θεατών. Είναι βέβαιο ότι, ο αθλητισμός προσφέρει σε πολλούς ανθρώπους ευκαιρία για επικοινωνία, συνύπαρξη και συνεργασία. Σε πολλούς αθλητές και αθλήτριες δημιουργεί ευκαιρίες για έντονες και ενδιαφέρουσες εμπειρίες, κοινωνική καταξίωση και αναγνώριση, ενώ για κάποιους άλλους αποτελεί μέσο ανάδειξης, ή ακόμα απομάκρυνσης του κοινωνικού στιγματισμού.

Όταν άτομα από διαφορετικές φυλές και εθνικότητες έρχονται αντιμέτωπα σε έναν αγώνα, τότε τα αθλήματα μπορούν να γίνουν αφορμές δημιουργίας ή ενίσχυσης προϋπαρχόντων στερεοτύπων και των αρνητικών απόψεων. Αυτό ισχύει και για τους θεατές. Τα αθλήματα μπορεί να εντείνουν τα συναισθήματα και την εχθρότητα μεταξύ των ατόμων, αλλά ταυτόχρονα μπορούν να φέρουν τα άτομα κοντά. Πολύ συχνά οι θεατές μετατρέπουν τις κερκίδες σε γιορτή, πέρα από φυλές και εθνικότητες, που πραγματικά αναδεικνύουν τη δύναμη των σπορ στην ειρηνική συνύπαρξη, ιδιαίτερα σε μεγάλα αθλητικά γεγονότα, όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες.

Για παράδειγμα με την πάροδο του χρόνου, βελτιώθηκε η θέση των γυναικών μέσα στα σπορ, και μέσω των σπορ και στην κοινωνία. Παρά τις διαφορετικές αναλύσεις των διαφόρων ιδεολογικών ρευμάτων, που είναι πάντα σεβαστές, είναι αλήθεια ότι ο αθλητισμός περισσότερο από κάθε άλλο κοινωνικό χώρο, παρέχει ίσες ευκαιρίες σε φυλετικές και εθνικές μειονότητες. Τα σπορ αποτελούν ένα σημαντικό, δημοκρατικό και κοινωνικό οικοδόμημα που κρίνει, όχι με βάση το χρώμα του δέρματος ή της πολιτιστικής κληρονομιάς, αλλά με βάση την απόδοση (Θεοδωράκης, 2008).

## 6.1 Το πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα»

Με βάση τα παραπάνω, στόχος του προγράμματος είναι η ενεργητική συμμετοχή των μαθητών και των μαθητριών, καθώς και των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής σε προγράμματα άσκησης τροποποιημένα έτσι ώστε να προβάλλουν και να καλλιεργούν την ισότητα στην κοινωνία, την ανάδειξη του σεβασμού στα ανθρώπινα δικαιώματα, την ανοχή στη διαφορετικότητα και την επικοινωνία των πολιτισμών. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενίσχυση του δημοκρατικού και ανεκτικού χαρακτήρα που θα πρέπει να διέπει τη σύγχρονη κοινωνία, σε μια εποχή που τα έθνη-κράτη εθελούσια εισέρχονται σε υπερεθνικές και διαπολιτισμικές συνενώσεις, με τη διάχυση των ιδεών και της κουλτούρας να γίνεται περισσότερο από ποτέ επιβεβλημένη. Αποσκοπεί ακόμα, στην ενθάρρυνση δράσεων ενίσχυσης μιας υγιούς, ανοικτής και ανεκτικής κοινωνίας με καινοτόμα προσέγγιση μέσα από τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό. Η Φυσική Αγωγή είναι το κατ' εξοχήν γνωστικό αντικείμενο στο σχολείο που ενθαρρύνει και εμπνέει τους μαθητές, μέσα από το παιχνίδι, τη συνεργασία, την ομαδικότητα, τον αλληλοσεβασμό, την αλληλοϋποστήριξη και την αποδοχή, ανεξάρτητα από το φύλο, την καταγωγή, την κοινωνική και την πολιτισμική τους προέλευση. Λειτουργεί ως ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό διαπολιτισμικό μέσο επικοινωνίας των μαθητών.

Παράλληλα, το πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα» προάγει την διαπολιτισμική εκπαίδευση. Διαπολιτισμική εκπαίδευση σημαίνει αλληλεπίδραση, ανταλλαγή, αποδυνάμωση των ορίων και των περιορισμών, αμοιβαιότητα, ανταποδοτικότητα και αλληλεγγύη. Μέσα από το πρόγραμμα πρέπει να ικανοποιούνται οι βασικές ανάγκες των μειονοτικών μαθητών και μαθητριών στο να εδραιώσουν και να κερδίσουν την αναγνώρισή τους μέσα στο κοινωνικό σύνολο. Ταυτόχρονα, οι μαθητές και μαθήτριες των πλειονοτήτων πρέπει να μάθουν πώς να ζουν ειρηνικά, θετικά, δημιουργικά μαζί με τις μειονότητες, μακριά από προκαταλήψεις, στερεότυπα και διακρίσεις (European Youth Center, 1996). Το πρόγραμμα, μέσα από αθλητικές κινητικές δραστηριότητες και παιχνίδια μέσα στο σχολικό περιβάλλον, προσπαθεί να μεταφέρει νέες γνώσεις, δεξιότητες, στάσεις, αντιλήψεις, συναισθήματα, αξίες και εμπειρίες. Προσπαθεί να εδραιώσει τον σεβασμό απέναντι στη διαφορετικότητα ανεξάρτητα με το αν αυτή οφείλεται σε διαφορετική θρησκεία, φυλή, μειονότητα, πολιτισμό, φύλο, κοινωνική θέση, ικανότητα ή ανικανότητα και να μεταδώσει την αλληλεγγύη, το σεβασμό και την αποδοχή της διαφορετικότητας.

Δυστυχώς, για κάποιους νέους η βία είναι ο μοναδικός τρόπος να λύνουν τις μεταξύ τους διαφορές και τα προβλήματα. Η βία δεν τους προσφέρει κάποια ευχαρίστηση, αλλά τη βλέπουν σαν τη μοναδική λύση στις διαφορές τους. Τα παιδιά μέσα από τη συμμετοχή στο πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα» και μέσω των σπορ, διδάσκονται τη διαχείριση των συγκρούσεων, μαθαίνουν να μην αναπτύσσουν βίαιες συνήθειες και να λύνουν μόνα τους τις μεταξύ τους συγκρούσεις και διαφορές ειρηνικά, χωρίς να καταφεύγουν στη βία. Ταυτόχρονα, στους αθλητικούς χώρους μαθαίνουν να παίζουν τίμια και χωρίς να εκδηλώνουν βίαιες συμπεριφορές, είτε μέσα στους αγωνιστικούς χώρους, είτε στις κερκίδες.

Οι μαθητές και μαθήτριες μέσα από το πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα», μαθαίνουν να σέβονται τα άτομα του άλλου φύλου, τον αντίπαλο, τον συμπαίκτη, τους κανόνες του παιχνιδιού, τις αποφάσεις των διαιτητών ή των κριτών, να δίνουν ίσες ευκαιρίες σε όλους να συμμετέχουν, να ελέγχουν τον εαυτό τους, να μην παραφέρονται, να προσπαθούν τίμια και όσο καλύτερα μπορούν. Ανεξάρτητα από το φύλο, την εθνότητα, τις αθλητικές ικανότητες και τα ιδιαίτερα ατομικά χαρακτηριστικά των συμμαθητών, δίνουν σε όλους και όλες το δικαίωμα να συμμετέχουν, προσαρμόζοντας το παιχνίδι με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε όλοι να μπορούν να παίζουν, να μαθαίνουν και να διασκεδάζουν.

Το πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα» στοχεύει στη διεύρυνση του ρόλου, των ορίων και των επιδιώξεων του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, στην εξέλιξη και όχι στην αντικατάστασή του. Αποσκοπεί στο να συνεισφέρει στο εκπαιδευτικό γίνεσθαι και στα προβλήματα των σύγχρονων κοινωνιών μέσα από το παιχνίδι και τη νέα ματιά στην προσέγγιση των κινητικών δραστηριοτήτων. Το πρόγραμμα εστιάζει στις επιδράσεις της φυσικής αγωγής, στην ανάδειξη του σεβασμού, στα ανθρώπινα δικαιώματα, στην ανοχή στη διαφορετικότητα, καθώς και στο σεβασμό των άλλων πολιτισμών. Μέσα από την κίνηση και το παιχνίδι, τα παιδιά βιώνουν τις αξίες του προγράμματος και αφότου τις κατανοήσουν μέσα από το παιχνίδι, τις μεταφέρουν στην καθημερινή τους ζωή.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες μέσα από το πρόγραμμα «Καλλιπάτειρα» μαθαίνουν:

- Να έχουν λόγο στη δημιουργία μιας κοινωνίας πιο δίκαιης και ανεκτικής.
- Να μπορούν να λύνουν τα προβλήματα που τους απασχολούν ειρηνικά.
- Να έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση και να είναι πιο θετικοί.
- Να βελτιώνουν τις δεξιότητες επικοινωνίας.
- Να γίνουν θετικά πρότυπα για την κοινωνία και για τους άλλους νέους.
- Να αποκτούν νέους φίλους.
- Να διασκεδάζουν.
- Να κατανοούν ότι και στον αθλητισμό και στη ζωή όλοι είμαστε διαφορετικοί, αλλά και όλοι είμαστε ίσοι και ισότιμοι (Θεοδωράκης, 2008).

**Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του προγράμματος για να βρείτε και να αξιοποιήσετε όλο το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος:**

**[http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com\\_content&view=article&id=105&Itemid=256&lang=el](http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com_content&view=article&id=105&Itemid=256&lang=el)**

## 7. Βίαη συμπεριφορά στα γήπεδα και αλλαγή στάσεων

Το πρόβλημα της βίαης συμπεριφοράς των οπαδών των αθλητικών ομάδων, προέρχεται διαχρονικά από σύνθετους και ευρύτερα κοινωνικούς παράγοντες. Σχετικές ψυχολογικές και κοινωνικές θεωρίες ασχολούνται με το θέμα, καθώς οι χώρες προσπαθούν με νομοθετικές διαδικασίες να ρυθμίσουν και να τιθασεύσουν το πρόβλημα. Σε αρκετές χώρες, το πρόβλημα ελέγχεται πολύ καλύτερα από ότι στην Ελλάδα. Με βάση τις θεωρίες αλλαγής στάσεων, παρουσιάζονται παρακάτω μερικές προτάσεις με σκοπό τις συλλογικές αλλαγές στάσεων και συμπεριφορών πάνω στο θέμα και οι οποίες εστιάζουν αποκλειστικά στο ρόλο των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης:

- Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης να αγνοούν εντελώς βίαια επεισόδια και να μην τα παρουσιάζουν. Όταν οι τηλεοπτικοί σταθμοί δείχνουν σκηνές με επιθετικές ενέργειες, στην πραγματικότητα ενθαρρύνουν και ηρωοποιούν αυτές τις ενέργειες.
- Να μην παρουσιάζουν προστριβές ή έχθρες ανάμεσα σε δύο ομάδες πριν από τον αγώνα.
- Να αποφεύγουν την προβολή του σκληρού παιχνιδιού και την κάλυψη σκηνών βίας, στις οποίες συμμετέχουν είτε αθλητές, είτε θεατές.
- Να αποφεύγουν δηλώσεις προπονητών, παραγόντων ή αθλητών που θεωρούν ότι αδικούνται.
- Να προβάλλουν σκηνές που προάγουν τη συναδελφικότητα μεταξύ αντίπαλων ομάδων.
- Να προβάλλουν αθλητές-πρότυπα. Να μην προβάλλουν τη φανατισμένη κερκίδα και τους αρχηγούς της.
- Δημόσια πρόσωπα να αποφεύγουν τοποθετήσεις για τις προτιμήσεις τους σε ομάδες, όπως επίσης και κριτικές σχετικά με τη διαιτησία.
- Αυστηρή νομοθεσία που θα απαγορεύει την προβολή από τα ΜΜΕ επικίνδυνων δηλώσεων και συμπεριφορών αθλητών, παραγόντων ή οπαδών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το θέμα βλέπε: Θεοδωράκης, Γ. (2008). Πρόγραμμα Καλλιπάτειρα. Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή. Όλοι διαφορετικοί όλοι ίσοι. Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Τετράδια μαθητών. ΥΠΕΠΘ

Ιστοσελίδα:

[http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf\\_Journal\\_articles/Epi8etikotita\\_kai\\_Bia\\_ston\\_athlitismo\\_Theod\\_kalli.pdf](http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/Epi8etikotita_kai_Bia_ston_athlitismo_Theod_kalli.pdf)

## 8. Οδηγίες για φοιτητές και για εκπαιδευτικούς

Το παρόν θεωρητικό πλαίσιο, όπως επίσης και τα παραδείγματα που αναπτύχθηκαν για αλλαγή στάσεων συγκεκριμένων συμπεριφορών, μπορεί κανείς με λίγη φαντασία να τα αξιοποιήσει σε πλήθος παρόμοιων συμπεριφορών. Σε επίπεδο σχολικών τάξεων οι μέθοδοι διδασκαλίας που τοποθετούν τον μαθητή στο επίκεντρο, οι συνεργατικές διαθεματικές μέθοδοι, και οι μέθοδοι πρότζεκτ, είναι περισσότερο κατάλληλες για την ευαισθητοποίηση των μαθητών ή των νεαρών αθλητών. Η μετάδοση θετικών μηνυμάτων αλλαγής στάσεων, η οργάνωση σχετικών συζητήσεων ή προγραμμάτων συμβουλευτικής παρέμβασης, με βάση το συγκεκριμένο θεωρητικό πλαίσιο, λειτουργεί επίσης πολύ αποτελεσματικά. Τέλος, σχετικά παραδείγματα αλλαγής στάσεων σε μια σειρά συμπεριφορών όπως η άσκηση, το ντόπινγκ, η διατροφή, το στρες και το κάπνισμα αναλύεται στα εξής βιβλία (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006, Θεοδωράκης, 2010).

## 9. Ανακεφαλαίωση

Οι θετικές στάσεις των ατόμων προς τις φυσικές δραστηριότητες, προς συγκεκριμένα αθλήματα, προς την άσκηση, προς το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, και προς τις υγιεινές συνήθειες γενικά, διαμορφώνονται από μια σειρά προσωπικών και κοινωνικών παραγόντων. Στη διαδικασία αυτή, τα άτομα επηρεάζονται και συναισθηματικά και γνωστικά. Οι θετικές στάσεις προς μια συμπεριφορά, η επίδραση των «σημαντικών άλλων» προσώπων, και ο βαθμός ελέγχου που το άτομο θεωρεί ότι ασκεί προς τη συμπεριφορά αυτή, καθορίζουν και τις τελικές επιλογές των ατόμων. Η κατανόηση των μηχανισμών που αναπτύχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό αποτελούν ένα ενδιαφέρον θεωρητικό και πρακτικό ταυτόχρονα πλαίσιο, για αλλαγή των στάσεων και την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών.

## 10. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη

### 10.1 Θεωρία σχεδιασμένης συμπεριφοράς

Στο βίντεο περιγράφεται επιγραμματικά η θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς.

<https://youtu.be/GZe0i4ax5XM>

Video 3.1 Εισαγωγή στη θεωρία σχεδιασμένης συμπεριφοράς

## 11. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο

- Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της θεωρίας σχεδιασμένης συμπεριφοράς με τη χρήση εικόνων και παραδειγμάτων από τον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=DFn-IOcpd8A>

- Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της θεωρίας σχεδιασμένης συμπεριφοράς με τη χρήση εικόνων και παραδειγμάτων από τον τομέα της γενικής ψυχολογίας.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=nZsXuD3gExE>

## 12. Σχετικές ιστοσελίδες

- **Theory of planned behaviour – I. Ajzen.** Στην ιστοσελίδα αυτή ο I. Ajzen, περιγράφει αναλυτικά τη θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, και παραθέτει όλη τη σχετική βιβλιογραφία. Ιστοσελίδα: <http://people.umass.edu/~ajzen/tpb.html>
- **Προγράμματα Αγωγής Υγείας.** Στην ιστοσελίδα αυτή έχουν αναρτηθεί τα Προγράμματα Αγωγής Υγείας. Είναι η εκπαιδευτική ιστοσελίδα του Εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής από το ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Ιστοσελίδα: <http://research.pe.uth.gr/health/>

## Βιβλιογραφία

Ajzen, I. (2006). *Theory of Planned Behavior*. <http://people.umass.edu/~ajzen/tpb.html>  
 Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behavior*. Bristol: Open University Press.

- European Youth Center (1995). *All Different All Equal*. Education Pack. [www.coe.int/ecri/](http://www.coe.int/ecri/)
- European Youth Center (1996). *All Different All Equal*. Domino. [www.coe.int/ecri/](http://www.coe.int/ecri/)
- Hassandra, M., Vlachopoulos, S., Kosmidou, E., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (2011). Predicting students' intention to smoke by the theory of planned behaviour and parental influences across school grade levels. *Psychology and Health, 5*, 1-18.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist, 8*, 149-165.
- Theodorakis, Y., Goudas, M., Doganis, G., & Bagiatis, K. (1993). Reasoned action theory and the prediction of training participation of young swimmers. *British Journal of Physical Education, 13*, 10-12.
- Theodorakis, Y., Goudas, M., & Kouthouris, H. (1992). Change of attitudes toward skiing after participation in a skiing course. *Perceptual and Motor Skills, 75*, 272-274.
- Θεοδωράκης, Γ. (2008). Εφαρμογή προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία. Στο Θεοδωράκης, Γ. (Ed). Πρόγραμμα Καλλιπάτειρα. Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή. Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι. (pp. 9-11). *Βιβλίο Εκπαιδευτικού*. ΥΠΕΠΘ
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ. (2014). *Προγράμματα Αγωγής υγείας*. Εκπαιδευτική ιστοσελίδα Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής. ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. <http://research.pe.uth.gr/health/>
- Θεοδωράκης, Γ., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσης, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). *Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο*. Αθήνα. ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). *Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας*. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Χριστοδουλίδη.

## Κεφάλαιο 4 Ο δρόμος προς την επιτυχία: Καθορισμός στόχων

### Σύνοψη

Οι στόχοι περιγράφουν όσα θέλει κανείς να επιτύχει, καθώς και ό, τι θα κάνει για να τους πετύχει. Οι στόχοι στα σπορ δίνουν κίνητρα και ποιότητα στην προπόνηση, σαφείς προσδοκίες, βοηθώντας έτσι τα άτομα να ξεφεύγουν από τη ρουτίνα και να ενισχύουν την αποφασιστικότητα και την επιμονή. Η κατανόηση των αρχών της θεωρίας αποτελεί αναγκαίο εργαλείο για κάθε ειδικό που εργάζεται σε χώρους προγραμμάτων άσκησης και υγείας, καθώς και για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Στο κεφάλαιο αυτό, παρουσιάζονται ασκήσεις και παραδείγματα μέσα από τα οποία μαθαίνει κανείς πώς να εστιάζει σωστά στους στόχους, στη διαδικασία, στην προσπάθεια και την απόδοση. Μαθαίνει κανείς να επιλέγει, επίσης, στόχους προκλητικούς αλλά ταυτόχρονα ρεαλιστικούς, ώστε να ενεργοποιείται καλύτερα, να επιδιώκει πράγματα συγκεκριμένα, βραχυπρόθεσμα και μετρήσιμα, ώστε να αποδίδει καλύτερα, να επιλέγει ό, τι εξαρτάται από αυτόν προσωπικά, να καταγράφει και να παρακολουθεί την πρόοδο, και να λαμβάνει υπόψη του την ανατροφοδότηση. Τα παραδείγματα και οι ασκήσεις εξειδικεύονται στα σπορ, στη φυσική αγωγή, και στα προγράμματα άσκησης για όλους.

### Προαπαιτούμενη γνώση

Λέγεται συχνά, και είναι σωστό, πως η σκληρή δουλειά είναι το μυστικό της επιτυχίας σε ό, τι κάνει κανείς. Ωστόσο, πρέπει κανείς να κάνει τα σωστά πράγματα, στο σωστό μέρος, τον κατάλληλο χρόνο, με τον σωστό τρόπο. Τον δρόμο αυτό της επιτυχίας τον δείχνουν οι αρχές των στόχων, οι οποίες αναπτύσσονται στο κεφάλαιο αυτό. Η φιλοσοφική βάση της θεωρίας στηρίζεται στη φράση «Μεγάλα οράματα, μικρά βήματα». Δηλαδή, ο δρόμος προς την υπεροχή πρέπει να συνδυάζει τα μεγάλα οράματα που διανύονται με πολλά μικρά βήματα (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2003). Έτσι, κάθε φορά πρέπει κανείς να σκέφτεται και να εστιάζει στο πρώτο του βήμα. Συνήθως, αυτό είναι και το μόνο βήμα που μπορεί να ελέγξει. Οι αρχές αυτές των στόχων (Locke & Latham, 1990, Παραιοαννου & Hackfort 2014, Weinberg & Gould, 2007) ισχύουν για όλα τα άτομα, σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας και βεβαίως στα σπορ. Έτσι, οι αθλητές και οι αθλήτριες για να οργανώσουν καλύτερα την αθλητική τους ζωή, τις προπονήσεις τους, τους αγώνες τους και να πορεύονται δημιουργικά προς την επίτευξη των ονείρων τους και των στόχων τους, πρέπει:

- Να ορίζουν στόχους με έμφαση στην καλή απόδοση και όχι στο τελικό αποτέλεσμα. Να ορίζουν, επιπλέον, στόχους για τη διαδικασία μέσω της οποίας θα φτάσουν στην απόδοση αυτή, τι ακριβώς θα κάνουν για εξάσκηση και προετοιμασία, και ποιά σχέδια θα εφαρμόσουν.
- Να εστιάζονται σε στόχους συγκεκριμένους και μετρήσιμους, λίγο δύσκολους και ρεαλιστικούς.
- Να ορίζουν στόχους χρονικά καθορισμένους: Για παράδειγμα, τι θέλουν να πετύχουν σε ένα τετράμηνο, αλλά και τι πρέπει να κάνουν κάθε εβδομάδα.
- Να ορίζουν στόχους ατομικούς και προσωπικούς ώστε να δεσμεύονται για την επιτυχία τους. Ακόμα και σε ομαδικές δραστηριότητες, ο καθένας ξεχωριστά θα πρέπει να θέτει ατομικούς στόχους που θα συγκλίνουν σε συγκεκριμένο ομαδικό αποτέλεσμα.
- Τέλος, να ορίζουν στόχους που θα τους καταγράφουν διαρκώς, θα τους αξιολογούν, και θα τους επαναπροσδιορίζουν όταν αυτό χρειάζεται.

Ας δούμε πιο διεξοδικά τις αρχές (Locke & Latham, 1990, Παραιοαννου & Hackfort 2014, Weinberg & Gould, 2007) αυτές.

## 1. Οι αρχές της θεωρίας των στόχων

**Στόχοι για καλή απόδοση.** Η αρχή αυτή βασίζεται στο ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες είναι απαραίτητο να θέτουν στόχους κυρίως για πράγματα που ελέγχουν οι ίδιοι. Η καλή απόδοση είναι κάτι που ελέγχεται από τους αθλητές ενώ αντίθετα, η νίκη είναι κάτι που δεν ελέγχεται απόλυτα από αυτούς. Το αποτέλεσμα ενός αγώνα ελέγχεται από τη δική τους απόδοση, αλλά ελέγχεται και από την απόδοση των άλλων, την τύχη, τη διαιτησία, κλπ. Συνεπώς, οι καλοί αθλητές και προπονητές οφείλουν να θέτουν στόχους για καλή απόδοση. Όσο καλύτερη είναι η απόδοση, σε προπονήσεις και αγώνες, τόσο περισσότερο αυξάνουν οι πιθανότητες για επιτυχία στους αγώνες. Η εστίαση της προσοχής των αθλητών στην καθημερινή τους καλή απόδοση, στην καθημερινή τους βελτίωση, στην καθημερινή τους προσπάθεια, αποτελεί τον ασφαλέστερο δρόμο προς τη μελλοντική επιτυχία. Το τελικό αποτέλεσμα ενός αγώνα, συνιστά ένα μελλοντικό γεγονός και είναι λάθος να εστιάζει κανείς σε αυτό. Η συγκέντρωση στο τελικό αποτέλεσμα δημιουργεί άγχος και αποσυντονίζει την



προσπάθεια του αθλητή. Οι στόχοι για απόδοση υπερτερούν των στόχων για αποτέλεσμα, *διότι οι αθλητές έχουν καλύτερο έλεγχο πάνω στη δική τους απόδοση παρά στο αποτέλεσμα του αγώνα*. Όταν οι αθλητές εστιάζουν στην καθημερινή καλή απόδοση, στην ουσία εστιάζουν και στην καθημερινή διαδικασία βελτίωσης της απόδοσης. Η εστίαση της προσοχής στη διαδικασία και στην καθημερινή βελτίωση της απόδοσης αποφέρει τελικά τα καλύτερα αποτελέσματα. Οι στόχοι για απόδοση ελέγχονται πλήρως από τον αθλητή. Αυτό, με τη σειρά του, μειώνει το άγχος, αυξάνει την αυτοσυγκέντρωση, την αυτοπεποίθηση και την απόδοση.

**Στόχοι συγκεκριμένοι, δύσκολοι, αλλά και ρεαλιστικοί.** Είναι καλό κανείς να προσπαθεί να θέτει στόχους συγκεκριμένους και μετρήσιμους στον αθλητισμό, αν και υπάρχουν αρκετά τέτοια κριτήρια, όπως επαναλήψεις, μέτρα, ή χρόνο. Ωστόσο, αυτά δεν χρησιμοποιούνται συχνά από αθλητές και προπονητές. Οι συνήθεις εκφράσεις είναι «κάνε το καλύτερο δυνατό», «δώσ' τα όλα», «πρέπει να νικήσεις», «πρόσεξε την άμυνα», κλπ. Τόσο η καθημερινή πρακτική, όσο και πληθώρα ερευνών, έδειξαν πως όταν ζητά κανείς από τους αθλητές να κάνουν το καλύτερο δυνατό, τότε δεν αυξάνουν τις επιδόσεις τους. Τα άτομα δηλαδή εκτελούν και προσπαθούν μηχανικά ή αφηρημένα, δίχως να σκέφτονται και να παρακινούνται.

Οι στόχοι πρέπει να είναι προκλητικοί, αλλά ταυτόχρονα ρεαλιστικοί. Κάθε δραστηριότητα και προσπάθεια, είτε στην προπόνηση, είτε στον αγώνα, πρέπει να χαρακτηρίζεται από την αίσθηση του μέτρου. Τα γρήγορα αποτελέσματα και οι υπερβολικές προσδοκίες καταστρέφουν τους αθλητές. Τους απογοητεύουν, τους οδηγούν σε τραυματισμούς, σε πρόσκαιρες επιτυχίες που δεν έχουν διάρκεια, είτε τελικά σε σημαντική και δύσκολα αναστρέψιμη φθορά, αυτό δηλαδή που στον αθλητισμό συχνά περιγράφεται ως «κάψιμο».

Οι στόχοι δεν ενεργούν από μόνοι τους. Επηρεάζουν και επηρεάζονται από άλλους παράγοντες, λειτουργώντας σε συνδυασμό με αυτούς στη διαμόρφωση της τελικής απόδοσης. Ένας από τους παράγοντες αυτούς είναι η αυτοπεποίθηση ή η αυτο-αποτελεσματικότητα, δηλαδή η θετική προσδοκία ενός ατόμου πως μπορεί να πετύχει σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα (Bandura, 1986). Η αυτοπεποίθηση επηρεάζει θετικά την αθλητική απόδοση, είτε άμεσα, είτε επηρεάζει τον καθορισμό στόχων και στη συνέχεια οι στόχοι επηρεάζουν την απόδοση. Η έρευνα δείχνει ότι, όσο μεγαλύτερη σιγουριά νιώθουν τα άτομα, τόσο πιο πολύ προσπαθούν, τόσο πιο δύσκολους στόχους θέτουν και συνεπώς αποδίδουν καλύτερα. Ταυτόχρονα, η έρευνα δείχνει ότι η επίτευξη των στόχων αυξάνει την αθλητική απόδοση.

Οι στόχοι είναι καλό να τίθενται για πράγματα που οι αθλητές δεν έχουν καταφέρει ακόμα, δηλαδή για πιο δύσκολες ασκήσεις στην προπόνηση, την καλύτερη απόδοση, και τις καλύτερες επιδόσεις στον αγώνα. Αυτή είναι και η μαγεία του αθλητισμού, η διαρκής βελτίωση. Ταυτόχρονα, οι στόχοι πρέπει να έχουν το στοιχείο της πρόκλησης για επιτυχία. Για να βρεθεί το σημείο αυτό, οι στόχοι πάντα πρέπει να είναι ένα βήμα πιο μπροστά από αυτό που οι αθλητές επιτυγχάνουν. Χρειάζεται πάντα να προσπαθούν με συνέπεια για να τους κατορθώσουν. Όταν ένας στόχος επιτυγχάνεται, τότε ο αθλητής ενθαρρύνεται για να επιδιώξει τον επόμενο, λίγο πιο δύσκολο στόχο. Αν και ο βαθμός δυσκολίας των στόχων δεν μπορεί να προσδιοριστεί επακριβώς, η σχετική ανάλυση εργασιών πάνω στο θέμα αυτό, έδειξε ότι οι στόχοι μεσαίας δυσκολίας αποδίδουν καλύτερα. Οι στόχοι μεσαίας δυσκολίας αποτελούν περίπου στο 20% έως 40% της βελτίωσης μέσα σε ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα.

**Στόχοι χρονικά καθορισμένοι.** Είναι σημαντικό να τίθενται στόχοι σε βάθος χρόνου, είναι ωστόσο εκείνοι που αποκαλούμε στόχους «όνειρα», οι οποίοι δεν βοηθάνε ουσιαστικά. Οι στόχοι σε βάθος χρόνου είναι πιθανό να μην βοηθούν ιδιαίτερα στην παρακίνηση των αθλητών, και πιθανώς να ξεχνιούνται γρήγορα. Έτσι, θεωρούμε ότι οι αθλητές πρέπει να θέτουν στόχους σε μηνιαία, ή σε εβδομαδιαία βάση και, ακόμα καλύτερα, σε ημερήσια βάση. Ο ιδανικός συνδυασμός καθορισμού στόχων είναι αυτός των μακροπρόθεσμων και βραχυπρόθεσμων στόχων. Στόχοι δηλαδή που συνδυάζουν την καθημερινή πρακτική, με την σταδιακή πρόοδο στην προπόνηση, καθώς και με τους μελλοντικούς αγώνες, ή τους στόχους της χρονιάς.

**Η αξία των προσωπικών στόχων.** Τόσο στα ομαδικά όσο και στα ατομικά αθλήματα είναι χρήσιμο να ορίζονται και να μετρώνται προσωπικοί στόχοι, δηλαδή να τους ορίζουν ή να τους επιλέγουν οι αθλητές και οι αθλήτριες μέσα από καθοδήγηση μόνοι τους. Όταν οι αθλητές ή οι αθλήτριες ορίζουν μόνοι τους στόχους, τότε δεσμεύονται σε μεγαλύτερο βαθμό για να τους πετύχουν, και συνεπώς τα αποτελέσματα είναι καλύτερα. Αυτό συμβαίνει διότι οι αθλητές αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη σοβαρότητα αυτό που οι ίδιοι προτείνουν, αυτό που υποσχέθηκαν, αυτό που αποφάσισαν και δεν θέλουν να διαψεύσουν τον εαυτό τους. Ένα κάποιο πρόβλημα υπάρχει με τους αρχάριους αθλητές και αθλήτριες, ή τις μικρές ηλικίες, όπου δεν υπάρχει ξεκάθαρα η αίσθηση της πραγματικότητας και του μέτρου σύγκρισης. Τότε, η καλύτερη διαδικασία είναι ο

προπονητής να προτείνει και οι αθλητές ή οι αθλήτριες να επιλέγουν, έτσι ώστε η τελική απόφαση να είναι, ή να φαίνεται, δική τους. Οι προσωπικοί στόχοι είναι αποτελεσματικοί επειδή χτίζουν την αυτοπεποίθηση των αθλητών για τον αθλητισμό και τη ζωή, επειδή παρακινούν, δεσμεύουν και βελτιώνουν τα άτομα, κάνοντας τα υπεύθυνα και καλλιεργώντας παράλληλα τον προσωπικό έλεγχο.

**Καταγραφή των στόχων.** Οι στόχοι είναι αναγκαίο να καταγράφονται διαρκώς σε πλάνα, σε ημερολόγια, ή σε πίνακες, με συνέπεια και σταθερότητα. Σχετικές φόρμες και παραδείγματα θα βρείτε παρακάτω σε αυτό το κεφάλαιο. Στην καταγραφή των στόχων, πρέπει να γίνονται σαφείς οι προηγούμενες επιδόσεις και οι επιτυχίες των αγώνων, τα στατιστικά στοιχεία των αγώνων, όπου αυτά υπάρχουν, οι επιδόσεις στα διάφορα τεστ, κλπ. Όταν οι στόχοι είναι σαφώς καταγεγραμμένοι, τότε το άτομο αποκτά μια ξεκάθαρη εικόνα για το που βρίσκεται και που θέλει να φτάσει, ενώ λαμβάνει διαρκώς μια ανατροφοδότηση της πραγματικής κατάστασης. Αυτή η διαδικασία, βοηθάει το άτομο να αξιολογεί διαρκώς τους στόχους του, να μελετάει τις στρατηγικές βελτίωσης, καθώς και να παρακινείται για περισσότερη προσπάθεια.

Η διαρκής ανατροφοδότηση, δηλαδή η άμεση ενημέρωση για την επίδοση, ή οι οδηγίες για τη διόρθωση της τεχνικής, είναι αναγκαίες διαδικασίες για την επιτυχία των στόχων. Οι ερευνητικές εργασίες δείχνουν πως τα άτομα που δεν λαμβάνουν υπόψη την ανατροφοδότηση, δεν μπορούν να πετύχουν τους στόχους τους, είτε γιατί δυσκολεύονται να μετρούν, να βλέπουν, να προσέχουν διαρκώς, είτε γιατί δεν ξέρουν τι έχουν κάνει και τι πρέπει να κάνουν.

**Στόχοι ατομικοί πάνω από τους ομαδικούς.** Στα ομαδικά αθλήματα, το αποτέλεσμα τους εξαρτάται από πολλούς παίκτες ταυτόχρονα. Φανταστείτε ένα παίκτη που έπαιξε εξαιρετικά, αλλά η ομάδα του έχασε. Αν αυτός ο παίκτης αξιολογηθεί ατομικά πρέπει να επιβραβευτεί, ενώ αν αξιολογηθεί ομαδικά θα κριθεί άδικα. Βεβαίως, στα ομαδικά αθλήματα όπου οι στόχοι είναι ομαδικοί, για να επιτευχθούν απαιτείται να ανατίθενται επιμέρους ατομικοί στόχοι και ατομικοί ρόλοι σε κάθε έναν αθλητή ξεχωριστά. Τότε, η προσπάθεια είναι εντονότερη από τον κάθε αθλητή ξεχωριστά και οι ομαδικοί στόχοι έχουν περισσότερες πιθανότητες να ολοκληρωθούν.

**Η στρατηγική των πολλαπλών στόχων.** Η στρατηγική αυτή αφορά αθλητές υψηλού επιπέδου. Είναι η διαδικασία εκείνη κατά την οποία οι αθλητές σκέφτονται ταυτόχρονα και στόχους για καλή απόδοση, καθώς και στόχους για καλό αποτέλεσμα. Η στρατηγική αυτή πρέπει να σχεδιάζεται πολύ προσεκτικά, κυρίως για τους πολύ έμπειρους αθλητές και τους έμπειρους προπονητές. Γενικά, η συγκέντρωση των αθλητών σε πολλές μορφές στόχων δεν επιτυγχάνεται πάντοτε εύκολα και αποτελεσματικά, γιατί μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση στους αθλητές.

**Γενικά.** Θα πρέπει να έχει εξασφαλίσει κανείς ότι έχει θέσει στόχους ελεγχόμενους και εφικτούς, να νιώθει σίγουρος και σίγουρη ότι μπορεί να διαχειριστεί αυτά που πρέπει να πετύχει. Εάν θέσει κάποιο στόχο που δεν πιστεύει ότι μπορεί να καταφέρει, το πιθανότερο είναι να αποτύχει. Το ίδιο ισχύει και στους ομαδικούς στόχους. Εάν κάποιο από τα μέλη μιας ομάδας δεν θεωρεί τον στόχο που έχει τεθεί εφικτό ή προκλητικό, το πιο πιθανό είναι να μην συνεργαστεί πλήρως για την επίτευξη του. Τέλος, αν θέσει χρονικά όρια για την ολοκλήρωση των στόχων του, αυτό θα τον βοηθήσει να εφαρμόσει ένα πρόγραμμα το οποίο θα πρέπει να τηρήσει. Γνωρίζοντας ότι πρέπει να έχει τελειώσει κάτι σε μια συγκεκριμένη ημερομηνία, ενεργοποιείται και προγραμματίζει καλύτερα την πορεία του. Είναι σημαντικό να γνωρίζει όχι μόνο τι πρέπει να γίνει, αλλά και μέχρι πότε. Στον παρακάτω πίνακα βλέπει κανείς μερικά πιθανά παραδείγματα εφαρμογής των στόχων.

#### Οι Στόχοι:

- Χτίζουν την αυτοπεποίθηση των αθλητών, για τον αθλητισμό και τη ζωή.
- Παρακινούν και δημιουργούν δεσμεύσεις.
- Κάνουν τα άτομα υπεύθυνα και καλλιεργούν τον προσωπικό έλεγχο.
- Βοηθούν τους αθλητές να ξεφύγουν από τη ρουτίνα.
- Ενισχύουν τα εσωτερικά κίνητρα για επιτυχία.
- Βελτιώνουν την ποιότητα της προπόνησης.
- Καθιστούν σαφείς τις προσδοκίες.
- Βελτιώνουν την απόδοση (Weinberg & Gould, 2007).

Στην αγγλική γλώσσα η λέξη SMART (Doran, 1981) μας βοηθάει να θυμόμαστε τις αρχές των στόχων ως εξής:

<b>SPECIFIC.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι.</li></ul>
<b>MEASURABLE.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Οι στόχοι πρέπει να είναι μετρήσιμοι και ποσοτικοί.</li></ul>
<b>ACTION ORIENTED.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Οι στόχοι πρέπει να δείχνουν αυτό που χρειάζεται να γίνει.</li></ul>
<b>REALISTIC.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Οι στόχοι πρέπει να είναι εφικτοί, συνυπολογιζόμενων των πιθανών εμποδίων.</li></ul>
<b>TIMELY.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Οι στόχοι πρέπει να σχεδιάζονται, ώστε να επιτευχθούν στον κατάλληλο χρόνο.</li></ul>
<b>SELF-DETERMINED.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Οι στόχοι πρέπει να είναι αυτοκαθοριζόμενοι, να τίθενται ή να επιλέγονται από τον αθλητή.</li></ul>

**Πίνακας 4.1** Οι αρχές των στόχων



Εικόνα 4.1 Η διαδικασία του καθορισμού στόχων

## 2. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό

Η παρακάτω άσκηση μας βοηθάει να κατανοήσουμε καλύτερα τις διαφορές μεταξύ των διάφορων στόχων, καθώς και να μάθουμε να εντοπίζουμε τους σωστούς και αποτελεσματικούς στόχους στον αγωνιστικό αθλητισμό. Συζητήστε σε ομάδες και αποφασίστε ποιοί στόχοι είναι σωστοί και ποιοί όχι και γιατί.

1	Να βγω πρώτος στους επόμενους Ολυμπιακούς;	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Αιτιολογείστε την απάντησή σας
2	Να χάσω 5 κιλά;	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
3	Να νικήσω στον επόμενο αγώνα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
4	Να έχω 80% ευστοχία στις ελεύθερες	ΝΑΙ	ΟΧΙ	

	βολές;			
5	Να τρέξω τα 100 μέτρα σε 10'';	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
6	Να προπονηθώ 12 ώρες αυτή την εβδομάδα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
7	Η ομάδα μας να βγει πρώτη στην κατηγορία της;	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
8	Να κερδίσουμε τον αγώνα (σε ομαδικό άθλημα);	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
9	Να κερδίσουμε τον αγώνα (σε ατομικό άθλημα);	ΝΑΙ	ΟΧΙ	
10	Να βελτιώσω κατά 20 πόντους την επίδοσή μου στο άλμα σε μήκος στους επόμενους Ολυμπιακούς;	ΝΑΙ	ΟΧΙ	

Σωστά τα 2,4,5,6,10

**Πίνακας 4.2** Ποιοί από τους παρακάτω στόχους είναι σωστοί στον αγωνιστικό αθλητισμό;

Ένας πίνακας καταγραφής των στόχων για κάποιο αθλητή ή αθλήτρια του μπάσκετ που θέλει να βελτιώσει τα ποσοστά ευστοχίας στο άθλημά του.

Μετά από κάθε μια προπόνηση καταγράφεται στην πρώτη στήλη η ημερομηνία, στη δεύτερη στήλη πόσες επιτυχίες είχε σε 20 προσπάθειες (10 x 2) σε ελεύθερες βολές, δίποντα, ή τρίποντα, και αμέσως μετά στην τρίτη στήλη τον στόχο της επόμενης ημέρας:

Ημερομηνία	20 ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΒΟΛΕΣ επίδοση	Στόχος επόμενης μέρας
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
Ημερομηνία	20 ΔΙΠΟΝΤΑ επίδοση	Στόχος επόμενης μέρας
1		
2		
3		
4		
5		
6		

7		
<b>Ημερομηνία</b>	<b>20 ΤΡΙΠΟΝΤΑ επίδοση</b>	<b>Στόχος επόμενης μέρας</b>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Πίνακας 4.3 Πίνακας καταγραφής των στόχων για αθλητή ή αθλήτρια του μπάσκετ

### 3. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη

#### 3.1 Η χρήση της τεχνικής καθορισμού στόχων. Ένα παράδειγμα βελτίωσης της απόδοσης με τη χρήση δυναμόμετρου χειρός

Το βίντεο αυτό περιγράφει με απλά λόγια πώς μπορεί να εφαρμοστεί η τεχνική καθορισμού στόχων για τη βελτίωση της απόδοσης σε ένα απλό τεστ, όπως είναι το δυναμόμετρο χειρός.

<https://youtu.be/cpTJDaTjx0I>

**Video 4.1.** Καθορισμός στόχων για τη βελτίωση της απόδοσης με τη χρήση δυναμόμετρου χειρός

Δείτε στον πίνακα αυτό πώς οι φοιτητές που συμμετείχαν σε ανάλογο πείραμα βελτίωσαν την επίδοσή τους.

	Επίδοση 1	Στόχος 1	Επίδοση 2
2012 Μέσος όρος Ομάδας φοιτητών	25.8	27.4	28.1
2013 Μέσος όρος Ομάδας φοιτητών	38.25	40.1	41.92
2013 Μέσος όρος Ομάδας φοιτητών	34.12	37.2	38.67

Πίνακας 4.4 Επιδόσεις φοιτητών σε ένα πείραμα στόχων με δυναμόμετρο χειρός

### 4. Παραδείγματα και ασκήσεις σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών

Συζητήστε με ένα άτομο που θέλει να χάσει κιλά και προσπαθήστε να καθορίσετε μαζί του τους στόχους του. Στις πιθανές απαντήσεις ή προτάσεις που φαίνονται στη στήλη 1, σκεφτείτε μαζί αν είναι πραγματικά προς τη σωστή κατεύθυνση, με βάση τη θεωρία των στόχων. Επιπλέον, αναζητήστε συγκεκριμένες και ελεγχόμενες προτάσεις και ιδέες προς εφαρμογή.

	Απλή επιθυμία	Γενικός και αόριστος στόχος	Μη ελεγχόμενος στόχος	Συγκεκριμένος στόχος	Ελεγχόμενος στόχος
Να αδυνατίσω.					
Να μειώσω το βραδινό φαγητό.					
Να καταναλώνω 1500 θερμίδες την ημέρα.					
Να κάνω 3 σετ των 10 επαναλήψεων στον πάγκο κάθε φορά.					
Να περπατάω 5 ώρες την εβδομάδα.					
Να κάνω 50 κοιλιακούς κάθε μέρα.					

**Πίνακας 4.5** Καθορισμός στόχων για απώλεια βάρους

Ας δούμε λίγο πιο διεξοδικά το θέμα των στόχων για έλεγχο του βάρους. Ένας γενικός στόχος: «Πρέπει να χάσω μερικά κιλά» αποτελεί λάθος στόχο. Αντίθετα, συγκεκριμένος στόχος είναι: «Θέλω να χάσω πέντε κιλά σε πέντε μήνες», «Θα ακολουθήσω το πρόγραμμα διατροφής μου» και «Θα γυμνάζομαι τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα για μια ώρα». Για να γίνει αυτό πραγματικότητα, πρέπει να οριστούν λεπτομερέστερα κριτήρια και διαδικασίες, μέσω των οποίων θα παρακολουθεί κανείς την πρόοδο του, όπως για παράδειγμα ποιές ακριβώς θα είναι οι τροφές, τι είδους άσκηση θα κάνει και πόση, κλπ. Όταν παρακολουθεί κανείς την πρόδο του, μένει προσκολλημένος στο στόχο του, τηρεί το πλάνο που έχει φτιάξει, και νιώθει χαρά και ευχαρίστηση που τον βοηθάει να συνεχίσει την προσπάθεια του. Διαχειρίζεται συνεπώς, κανείς καλύτερα αυτό που είναι μετρήσιμο. Η εφαρμογή της θεωρία των στόχων στον έλεγχο του βάρους αναλύεται διεξοδικότερα στον παρακάτω πίνακα:

Όχι στόχοι γενικοί και αόριστοι	<p>Να αδυνατίσω; (Γενικός και λάθος στόχος).</p> <p>Να χάσω 10 κιλά σε 10 μήνες; Σωστός στόχος, συγκεκριμένος, αλλά μακροπρόθεσμος και λάθος.</p>
Στόχοι συγκεκριμένοι	<p>Να χάνω 1 κιλό τον μήνα.</p> <p>Να κόψω τα γλυκά.</p> <p>Να κόψω το βραδινό φαγητό.</p> <p>Να κάνω μια οργανωμένη δίαιτα.</p> <p>Να καταναλώνω 1500 θερμίδες την ημέρα.</p>

Στόχοι ρεαλιστικοί	Να τρέχω 10 χιλιόμετρα τη μέρα (μη ρεαλιστικός στόχος). Να περπατάω 3 χιλιόμετρα για φυσική κατάσταση την Τετάρτη και την Παρασκευή (στόχος ρεαλιστικός).
Καταγραφή της προόδου	Να καταγράψω τις θερμίδες που καταναλώνω. Να καταγράψω τη συχνότητα και τη διάρκεια της ημερήσιας/εβδομαδιαίας άσκησης. Να συμπληρώνω την καρτέλα αξιολόγησης, για να έχω σαφή εικόνα της προόδου μου.

**Πίνακας 4.6** Αρχές της θεωρίας των στόχων για απώλεια βάρους

Ένα πρόγραμμα στόχων για κάποιον ενήλικα που αποφασίζει για πρώτη φορά στη ζωή του να ασκηθεί παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα. Χρησιμοποιείστε ανάλογους πίνακες για να σχεδιάσετε, να παρακολουθείτε και να επιτυγχάνετε τους δικούς σας στόχους.

<b>Άσκηση για πρώτη φορά</b>	
Στόχος 1 <sup>ος</sup> για 6 μήνες	Συνολικά, 150-250 λεπτά περπάτημα, σε 3-5 φορές την εβδομάδα.
Στόχος 2 <sup>ος</sup> για 6 μήνες	150-250 λεπτά τζόκινγκ την εβδομάδα σε 3-5 φορές.
<b>Αρχάριος για συμμετοχή σε λαϊκούς δρόμους μέχρι 10KM</b>	
Στόχος 1 <sup>ος</sup> για 6 μήνες	150-250 λεπτά την εβδομάδα τρέξιμο χαλαρό.
Στόχος 2 <sup>ος</sup> για 6 μήνες	Τρέξιμο χαλαρό για 5-6 ώρες την εβδομάδα.
Στόχος 3 <sup>ος</sup> για 6 μήνες	Τρέξιμο χαλαρό 5 ώρες την εβδομάδα, όπου θα καλύπτεται μια απόσταση. Πού εστιάζουμε όταν τρέχουμε: στη ρυθμική αναπνοή, στους σφυγμούς 130-150 για περίπου 30 χιλιόμετρα.
Στόχος 4 <sup>ος</sup> για 6 μήνες	Τρέξιμο περίπου 30 χιλιόμετρα την εβδομάδα, όπου κάποια χιλιόμετρα θα έχουν μέσο ρυθμό 6.30 με 7.00 λεπτά το χιλιόμετρο.

**Πίνακας 4.7** Πρόγραμμα στόχων για κάποιον που αποφασίζει πρώτη φορά να ασκηθεί

Για όσους τρέχουν μεγαλύτερες αποστάσεις και θέλουν να πετύχουν κάτι παραπάνω:

1	Να ετοιμάζονται για χρόνια	Γράψτε εδώ το δικό σας παράδειγμα ή τη δική σας πρόταση
2	Στόχος 1 <sup>ος</sup> : Να ορίζουν συγκεκριμένο αριθμό χιλιομέτρων που καλύπτουν στην προετοιμασία και συγκεκριμένο ρυθμό, στις διάφορες φάσεις της προπόνησης.	
3	Στόχος 2 <sup>ος</sup> : Να ακολουθούν αυστηρό πρόγραμμα σε προπόνηση, διατροφή, τρόπο ζωής.	
4	Στόχος 3 <sup>ος</sup> : Να γράφουν σε ένα πίνακα όλες τις παραπάνω πληροφορίες κάθε μέρα.	
5	Στόχος 4 <sup>ος</sup> : Να μάθουν να εστιάζονται είτε στο ρυθμό, είτε στην αναπνοή, είτε στα βήματα και	



	την αναπνοή, είτε σε ερεθίσματα έξω από το σώμα.	
6	Στόχος 5 <sup>ος</sup> : Να ορίζουν συγκεκριμένο χρόνο ανά χιλιόμετρο, είτε στις προπονήσεις είτε στους αγώνες	
7	Το απόλυτο λάθος είναι να εστιάζονται στο μέταλλο ή τη θέση, 1 <sup>η</sup> , 2 <sup>η</sup> , 3 <sup>η</sup> .	

Πίνακας 4.8 Πρόγραμμα στόχων για άτομα που τρέχουν μεγάλες αποστάσεις

## 5. Παραδείγματα και ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

### 5.1 Προσωπικός έλεγχος και αυτονομία των μαθητών. Γενίκευση των στόχων και στα υπόλοιπα μαθήματα του σχολείου

Είναι σημαντικότερο για ένα μαθητή να προσπαθεί να κάνει μια άσκηση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής καλά, και κάθε φορά να ξεπερνάει τον εαυτό του, παρά τους συμμαθητές του. Να βάζει δηλαδή στόχο τη δική του βελτίωση και να προσπαθεί στα όρια των δυνατοτήτων του.

Πέρα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, ο καθορισμός στόχων βοηθάει τους μαθητές σε όλα τα μαθήματα του σχολείου, στην προσωπική τους ζωή, στο πανεπιστήμιο και στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία αργότερα. Ένα πρόγραμμα στόχων για τα Μαθηματικά ή τη Φυσική έχει τις ίδιες αρχές. Η απόδοση στα μαθήματα του σχολείου εξαρτάται από την προσπάθεια και από τον χρόνο που θα αφιερώσει κανείς, και όχι από το να προσπαθήσει απλά να πάρει 20 στο τρίμηνο ή να σκέφτεται πως να ξεπεράσει τους συμμαθητές του.

Έχει σημασία να ασχολείται με την προσωπική του βελτίωση και να μην κάνει συγκρίσεις με τους συμμαθητές του. Κάθε φορά να προσπαθεί να ξεπεράσει τον εαυτό του, να βελτιώνεται, να κατακτά τη γνώση αυτή καθ' αυτή και να βελτιώνει τις επιδόσεις του. Αν σκέφτεται έτσι, τότε δε θα έχει άγχος, θα προσπαθεί εντονότερα, θα συγκεντρώνεται στο σημαντικό και το σπουδαίο, θα έχει αυτοπεποίθηση και θα βελτιώνεται διαρκώς. Κάπως έτσι, τα όνειρα γίνονται πραγματικότητα.

#### ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΣΤΟΧΩΝ

Όνομα:.....

Ημερομηνία:.....

#### Στόχοι

Στόχος γενικός	Στόχος Συγκεκριμένος	Στόχος χρονικά καθορισμένος	Είναι εφικτός και ρεαλιστικός;	Τι ακριβώς θα κάνω για να πετύχω το στόχο.	Πώς θα το αξιολογώ και θα το παρακολουθώ.
Να χάσω κιλά	Να χάσω 10 κιλά	Να χάσω 10 κιλά σε 10 μήνες	Ναι	<ul style="list-style-type: none"> <li>Θα μάθω να υπολογίζω τις θερμίδες των τροφών.</li> <li>Θα μετρώ και θα τρώω 1500 θερμίδες την ημέρα.</li> <li>Θα περιορίσω τα γλυκά.</li> <li>Θα τρώω ελάχιστα</li> </ul>	Θα ζυγίζομαι μια φορά την ημέρα. Θα καταγράφω κάθε μέρα το βάρος μου,, τις θερμίδες που κατανάλωσα και

				<p>το βράδυ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θα τρώω πολλά φρούτα και σαλάτες.</li> <li>• Θα τρώω ελάχιστα λίπη και αρκετές πρωτεΐνες.</li> <li>• Θα περπατάω πολύ και δεν θα αποφεύγω να χρησιμοποιώ τα μέσα μεταφοράς.</li> <li>• Θα γυμνάζομαι 5 ώρες την εβδομάδα.</li> </ul>	τις ώρες που γυμνάστηκα.
Να γυμνάζομαι πέρα από τις ώρες του σχολείου.	Να γυμνάζομαι 3 ώρες την εβδομάδα όταν έχω μαθήματα, και 5 ώρες όταν δεν έχω μαθήματα.	Για όλη μου τη ζωή	Ναι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το αγαπημένο μου άθλημα</li> <li>• Το γυμναστήριο</li> <li>• Το κολυμβητήριο</li> </ul>	Θα γράφω στο ημερολόγιο, αναλυτικά μέσα σε μια εβδομάδα τι έκανα π.χ. 2 ώρες μπάσκετ + 1 ώρα και 30 λεπτά στο σχολείο + 1ώρα και 30 λεπτά.
Να μάθω να κάνω σερβίς στο βόλεϊ.	Να μπορώ να έχω 70% ευστοχία στο σερβίς στο βόλεϊ.	Μέχρι το τέλος του τετραμήνου	Ναι	<p>Στο μάθημα με τη συνεργασία του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής θα εστιάσω στη σωστή τεχνική για 10 λεπτά.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θα κάνω μια βαθιά εισπνοή πριν από κάθε προσπάθεια.</li> <li>• Θα εστιάζω το βλέμμα μου εκεί που θέλω να στείλω την μπάλα.</li> <li>• Σε κάθε μάθημα θα εκτελώ 10 σερβίς και θα μετράω πόσα εύστοχα είχα.</li> <li>• Θα βρίσκω χρόνο μια φορά την εβδομάδα , εκτός του μαθήματος του σχολείου να εκτελώ τουλάχιστον 30 σερβίς.</li> </ul>	Στο τέλος κάθε μαθήματος ή προσωπικής εξάσκησης, θα καταγράφω τον χρόνο που αφιέρωσα και τα ποσοστά της ευστοχίας που πέτυχα.
Να βελτιωθώ στο άλμα χωρίς φόρα.	Να βελτιώσω κατά 40	Μέχρι το τέλος του τετραμήνου	Ναι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρχικά, θα εστιάσω στην αιώρηση των χεριών, την</li> </ul>	Στο τέλος κάθε ημέρας που εξασκήθηκα στο

	εκατοστά την προσωπική μου επίδοση στο άλμα χωρίς φόρα.			<p>εκρηκτικότητα των ποδιών. Θα αφιερώσω 2 ώρες εξάσκηση για αυτό.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στη συνέχεια, θα κάνω ασκήσεις για ενδυνάμωση των ποδιών και της εκρηκτικότητάς τους.</li> <li>• Κάθε φορά που θα ασκούμαι θα εκτελώ 10 άλματα και θα καταγράψω την καλύτερή μου επίδοση.</li> <li>• Δυο φορές την εβδομάδα θα αφιερώνω τουλάχιστον 15 λεπτά για τα παραπάνω.</li> </ul>	τεστ αυτό, θα καταγράψω τον χρόνο που αφιέρωσα και την καλύτερη επίδοση που έκανα.
Εδώ γράψε τα δικά σου παραδείγματα					

**Πίνακας 4.9** Λίστα ελέγχου οριοθέτησης στόχων

<b>ΦΟΡΜΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΤΟΧΩΝ</b>					
Όνομα:..... Ημερομηνία:.....					
Στόχοι					
Στόχος	Από ποιόν εξαρτάται η επίτευξη;	Είναι χρονικά καθορισμένος;	Είναι εφικτός και ρεαλιστικός;	Τι ακριβώς θα κάνεις για να πετύχεις τον στόχο;	Πώς θα το αξιολογείς και θα το παρακολουθείς;
Τι είναι αυτό που θέλεις να καταφέρεις;	Είναι κάτι που εξαρτάται από σένα αποκλειστικά ή χρειάζεσαι βοήθεια και συνεργασία με άλλους;	Έως πότε πιστεύεις ότι θα τον έχεις πετύχει;	Μπορείς να τον καταφέρεις;	Ποιές ενέργειες θα χρειαστεί να κάνεις;	Πώς θα γνωρίζεις ότι έφτασες στο αποτέλεσμα που θέλεις; Πώς θα διαπιστώσεις ότι έφτασες στον στόχο σου;


**Πίνακας 4.10** Φόρμα καθορισμού και ελέγχου στόχων

**Αλληλεπίδραση μαθημάτων:** Ακολουθεί ένα παράδειγμα που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας καθηγητής ή καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, αλλά και οποιοσδήποτε άλλος εκπαιδευτικός. Ξεκινώντας από το συγκεκριμένο άθλημα, καταλήγουμε σε όλα τα μαθήματα του σχολείου.

*ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ.*

*ΒΛΕΠΕ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΙΝΑΚΑ.*

Ημερομηνία	Επίδοση Α στο τεστ της πάσας:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:
Ημερομηνία	Επίδοση Β στο τεστ της πάσας:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:
Ημερομηνία	Επίδοση Α στο τεστ της τρίπλας:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:
Ημερομηνία	Επίδοση Β στο τεστ της τρίπλας:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:

**Πίνακας 4.11** Φόρμα καθορισμού στόχων στο μπάσκετ

*ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙΣ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ, ΟΠΩΣ ΥΠΟΔΕΙΚΝΥΕΤΑΙ ΠΑΡΑΚΑΤΩ:*

<p><b>Γράψε τον στόχο της χρονιάς για τα μαθήματά σου.</b>  <b>Όχι για συγκεκριμένους βαθμούς στα μαθήματα, αλλά πόσες ώρες την εβδομάδα θα διαβάζεις, πόσες ασκήσεις θα λύνεις, κλπ.</b>  <b>Συμπλήρωσε τα κενά.</b></p>	Επίδοση Α στο τεστ για το σουτ:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:
Ημερομηνία		
Ημερομηνία	Επίδοση Β στο τεστ για το σουτ:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:

Πίνακας 4.12 Φόρμα καθορισμού στόχων στα μαθήματα του σχολείου

## 6. Οδηγίες για φοιτητές και για εκπαιδευτικούς

Το σύνολο των στρατηγικών με σκοπό τον καθορισμό αποτελεσματικών στόχων στα спор παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα. Μελετήστε τον, και ταυτόχρονα αξιολογήστε την ικανότητά σας να χρησιμοποιείτε αυτές τις αρχές στη δουλειά σας και στην προσωπική σας ζωή. Για ό, τι δεν γνωρίζετε μελετήστε τη σχετική βιβλιογραφία ώστε να το κατανοήσετε καλύτερα.

Γνωρίζεις πώς να...		Αν το γνωρίζεις πόσο συχνά το χρησιμοποιείς στη δουλειά σου, ή στην καθημερινότητά σου;
Ορίζεις στόχους για καλή απόδοση και όχι για το αποτέλεσμα;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Ορίζεις στόχους μετρήσιμους και συγκεκριμένους;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Ορίζεις στόχους ατομικούς;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Ορίζεις συνδυασμένους ατομικούς στόχους πάνω από τους ομαδικούς;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Ορίζεις βραχυπρόθεσμους στόχους σε συνδυασμό με μακροπρόθεσμους;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Αξιοποιείς την καταγραφή των στόχων;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Παρέχεις τη σωστή ανατροφοδότηση για την καλύτερη επίτευξη των στόχων;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Δεσμεύεις τους αθλητές σου, τους ασκούμενους, ή τους μαθητές σου στην επίτευξη των στόχων τους;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Μεταδίδεις στους άλλους την αξία των αποτελεσματικών στόχων;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πίνακας 4.13 Αξιολόγηση ικανότητας αποτελεσματικού καθορισμού στόχων

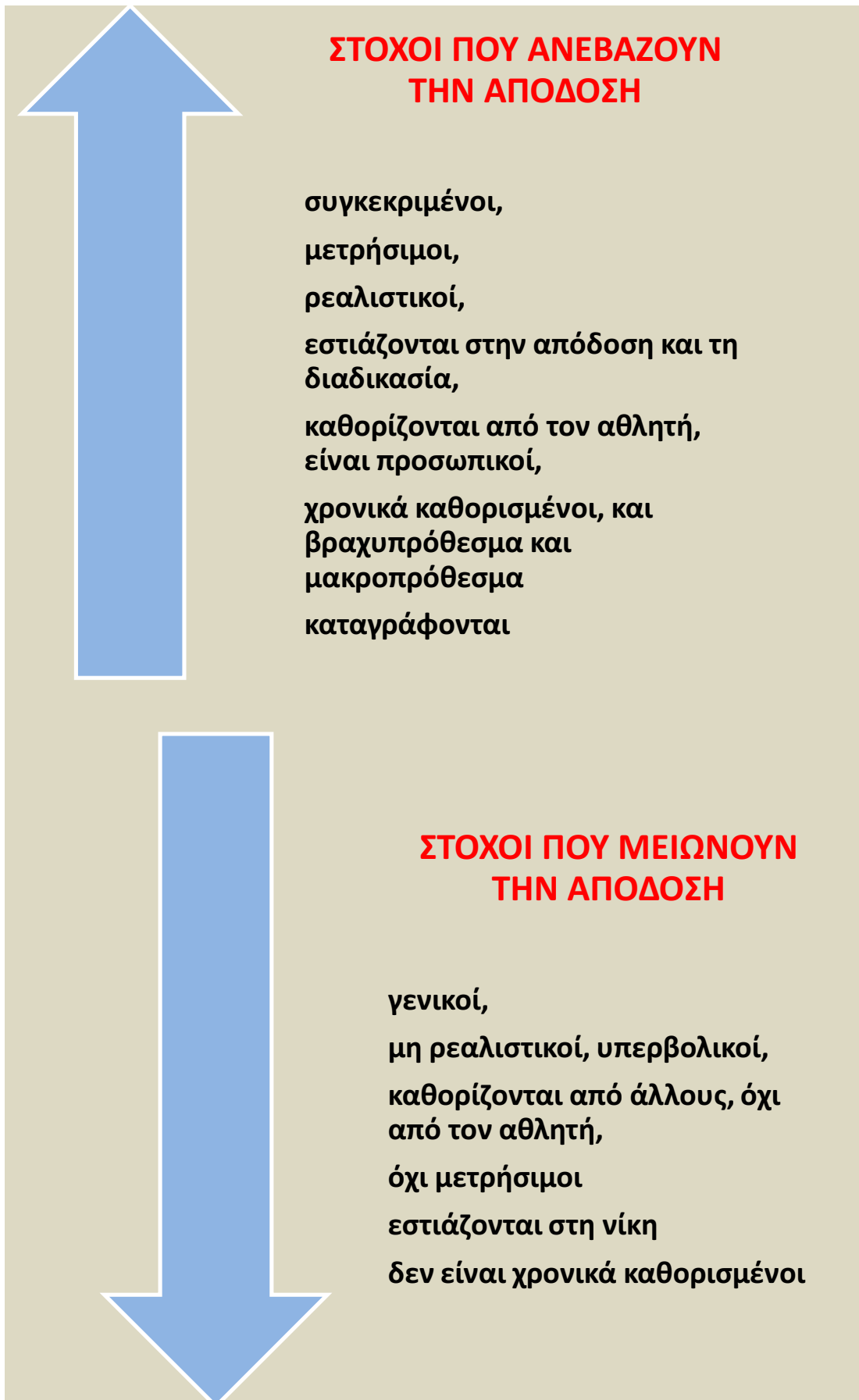
## 7. Ανακεφαλαίωση

Για τη σωστή χρήση της θεωρίας των στόχων θυμηθείτε τα παρακάτω:

- Οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι.
- Οι στόχοι πρέπει να είναι μετρήσιμοι και ποσοτικοί.
- Οι στόχοι πρέπει να δείχνουν αυτό που χρειάζεται να γίνει.
- Οι στόχοι πρέπει να είναι εφικτοί, συνυπολογίζοντας τα πιθανά εμπόδια.
- Οι στόχοι πρέπει να σχεδιάζονται ώστε επιτευχθούν στον κατάλληλο χρόνο.
- Οι στόχοι πρέπει να τίθενται από τον ίδιο τον συμμετέχοντα.

Η θεωρία και οι αρχές των στόχων δεν αφορούν μόνο τον αθλητισμό, αλλά και πολλούς άλλους τομείς της καθημερινής ζωής (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2003). Η εφαρμογή της θεωρίας ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες, θα βοηθήσει τους νεαρούς αθλητές που μπαίνουν νωρίς στο πνεύμα του αθλητισμού, να θέτουν στόχους στα μαθήματα στο σχολείο, στο πανεπιστήμιο, στην επαγγελματική και στην προσωπική ζωή,

κλπ. Ταυτόχρονα, αποτελεί μια θεωρία αισιόδοξη, καθώς κάνει να άτομα να αποκτούν την αίσθηση του προσωπικού ελέγχου, της ατομικής ευθύνης, της συγκέντρωσης, στην αξία της προσπάθειας.



Εικόνα 4.2 Στόχοι και απόδοση

## 8. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη

### 8.1 Θεωρία των στόχων

Στο βίντεο αναλύεται ο ορισμός των στόχων και περιγράφονται περιληπτικά οι βασικές αρχές της τεχνικής καθορισμού στόχων.

<https://youtu.be/inXquawSdZc>

Video 4.2 Καθορισμός στόχων

## 9. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο

- Σε αυτό το βίντεο ο καθηγητής Gould αναλύει με απλά λόγια την τεχνική του καθορισμού στόχων στον αθλητισμό παίρνοντας συνεντεύξεις από νεαρούς αθλητές για το τι σημαίνει για αυτούς η έννοια του στόχου

Βίντεο στο youtube: [https://www.youtube.com/watch?v=ht\\_vhYvcPyM](https://www.youtube.com/watch?v=ht_vhYvcPyM)

- Σε αυτό το βίντεο ο καθηγητής Gould αναλύει με απλά λόγια τις αρχές των στόχων, τα είδη των στόχων και το ακρωνύμιο SMART.

Βίντεο στο youtube: [https://www.youtube.com/watch?v=mGZDS2BSt\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=mGZDS2BSt_s)

- Σε αυτό το βίντεο ο καθηγητής Gould δείχνει με απλό τρόπο πώς μπορεί να εφαρμοστεί η τεχνική με νεαρούς αθλητές τόσο στα αποδυτήρια, όσο και στο γήπεδο.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=xHnUYuShR74>

## 10. Σχετικές ιστοσελίδες

- **Το ακρωνύμιο SMART και η ιστορία του.** Ιστοσελίδα: [http://en.wikipedia.org/wiki/SMART\\_criteria](http://en.wikipedia.org/wiki/SMART_criteria)
- **Καθορισμός στόχων στο Pinterest.** Ιστοσελίδα: <https://www.pinterest.com/ryancelestain/smart-goal-setting/>

## Βιβλιογραφία

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Doran, G. T. (1981). "There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives". *Management Review*, 70, 35–36.
- Locke, E., & Latham, C. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Papaioannou, A., & Hackfort C. (2014). *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts*. London. Taylor & Francis.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.



## Κεφάλαιο 5 Από τη φαντασία στην πραγματικότητα: Νοερή απεικόνιση

### Σύνοψη

Η τεχνική της νοερής απεικόνισης έχει ως στόχο τη δημιουργία θετικών εικόνων μέσα στο μυαλό των αθλητών. Οι εικόνες αυτές πλάθονται με τη βοήθεια της φαντασίας και απεικονίζουν γεγονότα του παρελθόντος ή γεγονότα που θα ήθελαν οι αθλητές να βιώσουν στο μέλλον. Η νοερή απεικόνιση μπορεί να βοηθήσει στην προσπάθεια του αθλητή ως προς τη διευκόλυνση της μάθησης και τη βελτίωση και μεγιστοποίηση της απόδοσης του με διάφορους τρόπους, όπως για παράδειγμα, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και βελτιώνοντας την επικέντρωση της προσοχής. Στο κεφάλαιο αυτό, περιγράφονται μεταξύ άλλων τεχνικές και ασκήσεις για την απεικόνιση της ιδανικής τεχνικής, την απεικόνιση προηγούμενων πετυχημένων αποδόσεων, την απεικόνιση του αγώνα και την απεικόνιση χαλαρωτικών καταστάσεων. Επίσης, παρουσιάζονται παραδείγματα χρήσης της τεχνικής αυτής στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο, και σε προγράμματα άσκησης για λόγους υγείας.

### Προαπαιτούμενη γνώση

Όλα τα άτομα σε πλήθος καταστάσεων της καθημερινής τους ζωής φαντάζονται, ονειρεύονται, σχεδιάζουν στο μυαλό τους σενάρια, πιθανές ενέργειες. Στις διαρκείς αυτές νοητικές διεργασίες, μετατρέπουν πολύ συχνά τις σκέψεις τους σε εικόνες, άλλες φορές σε εικόνες ασαφείς και αόριστες, και άλλες φορές σε εικόνες συγκεκριμένες, με ροή και συγκεκριμένη κατάληξη. Όλος ο κόσμος και ιδιαίτερα οι αθλητές και οι αθλήτριες ονειρεύονται φανταστικές επιτυχίες.

Όσο αφορά τα σπορ, πολύ συχνά οι αθλητές και οι αθλήτριες φαντάζονται πώς θα είναι το γήπεδο στο οποίο θα μεταβούν για να προπονηθούν ή να αγωνιστούν, τι ρούχα θα φορούν, πώς θα είναι οι θεατές και ο αγωνιστικός χώρος. Επίσης, περισσότερο εστιάζουν στο να φαντάζονται σκηνές από το άθλημά τους, τις κινήσεις του σώματός τους, ή τις κινήσεις των άλλων αθλητών. Σχεδιάζουν πιθανά σενάρια και συγκεκριμένες καταστάσεις του αγώνα, πώς θα ήθελαν ακριβώς να αγωνιστούν και τι επιδόσεις θα έχουν. Φαντάζονται συγκεκριμένες τεχνικές που εφαρμόζουν, συγκεκριμένες δεξιότητες και πώς ακριβώς τις εκτελούν, συγκεκριμένες τεχνικές και κινήσεις του σώματός τους. Για παράδειγμα, φαντάζονται πώς ακριβώς θα εκτελέσει το σώμα τους μια ελεύθερη βολή στο μπάσκετ, ένα σερβίς στο τένις ή στο βόλεϊ, ένα άλμα σε μήκος ή σε ύψος, και βολή στο ακόντιο ή στο δίσκο, μια τρίπλα ή ένα πέναλτι στο ποδόσφαιρο.

Ένας διάσημος παλιός Βρετανός ποδοσφαιριστής περιγράφει: «Την παραμονή του αγώνα ξάπλωνα στο κρεβάτι μου, σχεδιάζοντας τι θα έκανα την επόμενη μέρα. Συχνά, φανταζόμουνα να περνάω τη μπάλα ανάμεσα από τα πόδια του αμυντικού που ήξερα πως θα με μάρκαρε την επόμενη μέρα. Στο παιχνίδι επαναλάμβανα ακριβώς το ίδιο» (George Best, βετεράνος ποδοσφαιριστής).

Τενίστες σχεδιάζουν νοερά στο μυαλό τους τη στρατηγική και το στυλ που θα ακολουθήσουν στο παιχνίδι τους. Δρομείς αποστάσεων σχεδιάζουν και φαντάζονται ακριβώς τη στρατηγική που θα ακολουθήσουν στην κούρσα τους, προσαρμόζουν τα πλάνα τους και σχηματίζουν νοερές εικόνες, με βάση το επίπεδο και τον τρόπο με τον οποίο γνωρίζουν ότι αγωνίζονται οι αντίπαλοί τους. Άλτες αναπαριστούν στο μυαλό τους κάθε λεπτομέρεια ολόκληρης της προσπάθειας, κλπ.

Ο ψυχολογικός όρος αυτής της διαδικασίας στην αγγλική γλώσσα αναφέρεται ως «imagery», την οποία οι συγγραφείς αυτού του βιβλίου την αποδίδουμε ως νοερή απεικόνιση. Νοερή απεικόνιση στα σπορ είναι κάθε φανταστική αναπαράσταση καταστάσεων στα σπορ, όπως αυτές παρουσιάστηκαν παραπάνω. Πιο συγκεκριμένα, είναι κάθε φανταστική επανάληψη μιας φυσικής δεξιότητας, ή φανταστικών κινήσεων του σώματος, χωρίς όμως στην πραγματικότητα το σώμα εκείνη τη στιγμή να κινείται. Είναι μια εμπειρία παρόμοια με τις εμπειρίες που έχουμε από τις αισθήσεις (όραση, ακοή, αφή), αλλά συμβαίνει χωρίς την παρουσία των συνηθισμένων εξωτερικών ερεθισμάτων.

Οι αθλητές δεν προσπαθούν απλά να αναπαράγουν εικόνες ή να δημιουργήσουν νέες, αλλά προσπαθούν να τις φανταστούν με μία ή και με όλες τις αισθήσεις τους. Προσπαθούν να φανταστούν το σώμα τους να εκτελεί μια άσκηση, ή προσπαθούν να φανταστούν το σώμα τους και ταυτόχρονα να φανταστούν πως ακούν τον ήχο των βημάτων τους ή τον θόρυβο των θεατών. Άλλες φορές, προσπαθούν να φανταστούν την αίσθηση της κούρασης, ή του ιδρώτα στο σώμα τους. Ιδιαίτερα σημαντικές για τους αθλητές είναι η όραση, η ακοή και η κιναισθηση. Προσπαθούν δηλαδή να δημιουργήσουν εικόνες ζωντανές και ρεαλιστικές.

Όπως ένας άνθρωπος μπορεί να λύσει ένα πρόβλημα με τη σκέψη, χωρίς να το εκφράσει με λόγια, έτσι μπορεί να σχεδιάσει μια κίνηση, καθώς και την εξέλιξή της, και να φανταστεί το αποτέλεσμά της χωρίς να την εκτελέσει. Ο Orlick ορίζει την νοερή απεικόνιση ως ένα τρόπο αντιμετώπισης προβλημάτων, ή γεγονότων με τη σκέψη, προτού το αντιμετωπίσει κανείς στην πραγματικότητα. Η αλήθεια είναι ότι οι νοερές εικόνες και η

συστηματική χρήση της τεχνικής αυτής από τους αθλητές και τις αθλήτριες, τους βοηθάει πραγματικά. Τους βοηθάει ακόμα, να συγκεντρώνονται καλύτερα, να βελτιώνουν την τεχνική και την αυτοπεποίθησή τους, και τέλος να βελτιώνουν την απόδοσή τους. Ποιός είναι ο μηχανισμός εκείνος που ερμηνεύει την αποτελεσματικότητα της νοερής απεικόνισης; Για το ζήτημα αυτό της ερμηνείας των επιδράσεων της νοερής απεικόνισης, έχουν διατυπωθεί διάφορες σχετικές θεωρίες (Morris, Spittle, & Watt, 2005, Παραιοαννου & Hackfort, 2014).

**Ψυχονευρομυϊκή θεωρία.** Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, κατά τη σχετική εγκεφαλική διεργασία, η ενεργοποίηση των σχετικών νευρομυϊκών συνάψεων καταγράφεται, αυτοματοποιώντας την κίνηση. Η ενεργοποίηση των σχετικών νευρομυϊκών συνάψεων φτάνει μέχρι τα άκρα των σχετικών μυών που εμπλέκονται στην ενεργοποίηση της αντίστοιχης κίνησης του σώματος. Για παράδειγμα, η φανταστική κίνηση λυγίσματος του χεριού, ή ανύψωσης βάρους είναι δυνατόν να προκαλέσει μικρές συστολές των αντίστοιχων μυών του χεριού που συμμετέχουν στις κινήσεις αυτές.

**Θεωρία συμβολικής μάθησης.** Σύμφωνα με τη θεωρία της συμβολικής μάθησης, στο κεντρικό νευρικό μυϊκό σύστημα δημιουργείται το πρότυπο της κίνησης. Η συστηματική νοερή επανάληψη μιας συγκεκριμένης κίνησης συμβάλλει ώστε το πρότυπο της σωστής εκτέλεσης της κίνησης να καταγράφεται στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Εργασίες έχουν δείξει ότι η χρήση της νοερής εξάσκησης φαίνεται να αποδίδει καλύτερα σε δεξιότητες που έχουν περισσότερα γνωστικά-διανοητικά χαρακτηριστικά, παρά κινητικά στοιχεία. Καθώς οι περισσότερες δεξιότητες στον αθλητισμό έχουν ταυτόχρονα κινητικά και γνωστικά στοιχεία, φαίνεται ότι η νοερή απεικόνιση είναι αποτελεσματική και αναγκαία σε πλήθος δεξιοτήτων (Gould & Damarjian, 1996, Morris et al., 2005).

Σε συνάρτηση με τα παραπάνω, και σύμφωνα με την κοινωνική γνωστική θεωρία (Bandura, 1997), η παρακολούθηση μοντέλων, πραγματικών ή νοερών, ενισχύει τη μάθηση και την απόδοση με την παρακάτω διαδικασία:

- Το άτομο συγκεντρώνεται στο μοντέλο. Αυτό απαιτεί από τον παρατηρητή γνωστικές ικανότητες, επίπεδο διέγερσης και προσδοκίες.
- Το άτομο διατηρεί την κίνηση του μοντέλου στη μνήμη του, με τη νοερή επανάληψη, με χρήση αναλογιών, καθώς και με λεκτικές επαναλήψεις των κυριότερων σημείων.
- Το άτομο αναπαράγει την κίνηση με τη συνεργασία του σώματος και των σκέψεων, με τη συστηματική εξάσκηση και τη σταδιακή προετοιμασία των δεξιοτήτων.
- Το άτομο παρακινείται να προσέχει, να θυμάται και να εξασκείται σε αυτό που βλέπει από το μοντέλο, ώστε να το εκτελέσει με ακρίβεια.

**Υπόθεση των ψυχολογικών δεξιοτήτων.** Σύμφωνα με την υπόθεση των ψυχολογικών δεξιοτήτων, η νοερή απεικόνιση λειτουργεί μέσω της ανάπτυξης και ενδυνάμωσης των ψυχολογικών δεξιοτήτων. Η νοερή απεικόνιση βοηθάει στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, στον περιορισμό του άγχους, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στην εξάσκηση και στην εκμάθηση δεξιοτήτων. Όλοι αυτοί οι παράγοντες με τη σειρά τους βοηθάνε στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης (Παραιοαννου & Hackfort, 2014, Weinberg & Gould, 2007).

## 1. Τύποι νοερής απεικόνισης

Εσωτερική νοερή απεικόνιση είναι όταν ο αθλητής φαντάζεται τον εαυτό του να εκτελεί, δηλαδή να «βλέπει» αυτά που θα έβλεπε με τα μάτια του αν εκτελούσε πραγματικά την κίνηση. Η «εσωτερική» νοερή εξάσκηση θεωρείται ότι είναι κυρίως κιναισθητική στη φύση της. Ο αθλητής φαντάζεται ότι είναι μέσα στο σώμα του, νιώθει και αισθάνεται το σώμα του και για το λόγο αυτό αποτελεί μια περισσότερο ρεαλιστική μορφή νοερής απεικόνισης.

Εξωτερική νοερή απεικόνιση είναι όταν ο αθλητής φαντάζεται ως παρατηρητής του εαυτού του, δηλαδή «βλέπει» τον εαυτό του με τα μάτια κάποιου άλλου. Αυτή είναι κυρίως μια οπτική αίσθηση, στην οποία ο αθλητής προσπαθεί ως θεατής να παρακολουθήσει την κίνηση του. Η εξωτερική απεικόνιση μπορεί να δώσει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα, επειδή ο αθλητής μπορεί να δει μέρη του σώματος του που δεν μπορεί να δει με την εσωτερική απεικόνιση.

Υπάρχει διάσταση απόψεων για το ποια από τις δυο μορφές εξάσκησης είναι πιο αποτελεσματική. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι και οι δύο μορφές έχουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα. Οι αθλητές μπορούν να πειραματίζονται και με τις δύο μορφές νοερής εξάσκησης και στη συνέχεια να χρησιμοποιούν ένα συνδυασμό και των δύο, ή να επιλέγουν αυτή που είναι περισσότερο αποτελεσματική για τους ίδιους.

## 2. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη

### 2.1 Θεωρία και χρήση της νοερής απεικόνισης

Στο βίντεο αναφέρονται με απλά λόγια οι αρχές της τεχνικής της νοερής απεικόνισης.

[https://youtu.be/vlvTQH\\_tBOw](https://youtu.be/vlvTQH_tBOw)

Video 5.1 Νοερή απεικόνιση

## 3. Άλλες κατηγοριοποιήσεις της νοερής απεικόνισης

Εκτός από τις παραπάνω κατηγοριοποιήσεις της νοερής απεικόνισης, υπάρχουν και ορισμένες ακόμα οι οποίες δίνουν έμφαση σε περισσότερο εξειδικευμένες λειτουργίες, οι οποίες ενδιαφέρουν τους αθλητές ή τις αθλήτριες. Έτσι:

- Η «συγκεκριμένη γνωστική» λειτουργία ενεργοποιείται όταν το άτομο φαντάζεται τη διαδικασία για την επίτευξη μιας συγκεκριμένης δεξιότητας, δηλαδή συγκεκριμένες στρατηγικές, τεχνικές ή τακτικές, για παράδειγμα το στυλ του τρεξίματος.
- Η «γενική γνωστική» λειτουργία ενεργοποιείται όταν το άτομο φαντάζεται στρατηγικές, πλάνα παιχνιδιού, ρουτίνες.
- Η «συγκεκριμένη παρακινητική» λειτουργία ενεργοποιείται όταν το άτομο φαντάζεται στόχους και συμπεριφορές που πρέπει να επιτευχθούν.
- Η «γενική παρακίνηση για διέγερση» λειτουργία ενεργοποιείται όταν εστιάζει στον έλεγχο του στρες, της διέγερσης και του άγχους.
- Η «Γενική παρακίνηση κατοχής» λειτουργία ενεργοποιείται όταν εστιάζει στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, τη διατήρηση της αυτοπεποίθησης σε σοβαρές αγωνιστικές καταστάσεις, κλπ. (Hall, Mack, Raivio, & Hausenblas, 1998).

Συμπερασματικά, η νοερή εξάσκηση μπορεί να εξυπηρετήσει πολλούς σκοπούς. Είναι πηγή παρακίνησης, βοηθάει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, βοηθάει στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, στον έλεγχο των συναισθημάτων, στην εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων, στην εξάσκηση της τεχνικής των αθλημάτων, στη διόρθωση λαθών, στην εξάσκηση στη στρατηγική του αγώνα και τα λοιπά.

## 4. Πότε χρησιμοποιείται η νοερή απεικόνιση;

Η έρευνα έχει δείξει ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν τη νοερή εξάσκηση περισσότερο για γνωστικούς σκοπούς στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου, για να φαντάζονται τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων ή στρατηγικές του παιχνιδιού, ή του αθλήματος. Κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, χρησιμοποιούν περισσότερο τη νοερή εξάσκηση για λόγους παρακίνησης, δίνουν δηλαδή έμφαση σε καταστάσεις και στόχους που θέλουν να πετύχουν.

Η νοερή απεικόνιση χρησιμοποιείται κυρίως πριν ή μετά την προπόνηση, ή την εξάσκηση μιας δεξιότητας. Ωστόσο, αρκετοί αθλητές επιλέγουν να εξασκούν τη νοερή απεικόνιση το πρωί που θα ξυπνήσουν, το βράδυ πριν κοιμηθούν, ή σε κάποια στιγμή ελεύθερου χρόνου ή ξεκούρασης. Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό για τους αθλητές και τις αθλήτριες να χρησιμοποιούν την τεχνική αυτή πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τον αγώνα. Σε άλλες περιπτώσεις, η χρήση της είναι ουσιαστική κατά τη διάρκεια του αγώνα, όταν υπάρχει σχετικά διαθέσιμος χρόνος, όπως για παράδειγμα λίγα δευτερόλεπτα πριν από ένα σερβίς, ένα άλμα, μία ρίψη, ή μία εκκίνηση. Άλλοτε, μπορεί να είναι ουσιαστική για τον αθλητή πριν ή μετά τον αγώνα, σε ένα διάλειμμα του αγώνα, σε έναν κενό χρόνο, ή λίγα δευτερόλεπτα πριν από μια μεγάλη προσπάθεια. Όσο αφορά στη συχνότητα της χρήσης, η καλύτερη οδηγία θα ήταν πως όσο πιο συχνά τόσο πιο καλά, ενώ παράλληλα σημαντικό ρόλο παίζει και η επανάληψη. Πολλοί μεγάλοι αθλητές φαντάζονται τους αγώνες τους εκατοντάδες ή χιλιάδες φορές πριν την πραγματική τους συμμετοχή σε αυτούς.

### 4.1 Πώς ακριβώς συμβαίνει;

Πριν αρχίσει κανείς να εκτελεί νοερές ασκήσεις, είναι χρήσιμο να προηγείται μια τεχνική χαλάρωσης. Στην νοερή απεικόνιση, θα πρέπει να υπάρχει και η σωστή εκτέλεση και το ιδεατό αποτέλεσμα. Ο χρόνος της νοερής απεικόνισης πρέπει να προσομοιάζει στον πραγματικό χρόνο εκτέλεσης. Για παράδειγμα, ο αθλητής

μπορεί να φαντάζεται ότι εκτελεί άψογα την τεχνική στη σφαίρα και η συγκεκριμένη βολή να του χαρίζει το χρυσό μετάλλιο. Επίσης, ο αθλητής μπορεί να κλείνει τα μάτια του και να φαντάζεται ότι τρέχει τα 800 μέτρα σε 1.58'' και ο χρόνος που φαντάζεται την κούρσα να είναι πραγματικά 1.58''. Η χρήση της νοερής εξάσκησης είναι αποτελεσματική όταν την χρησιμοποιεί κανείς πολύ συχνά. Απαιτείται συστηματική εξάσκηση πολλών χρόνων για να φέρει αποτέλεσμα. Για να έχετε μια πραγματική εικόνα του πώς ακριβώς εφαρμόζεται η νοερή απεικόνιση, παρακολουθείστε τα επόμενα βίντεο.

Για μια εισαγωγική άσκηση στην τεχνική της νοερής απεικόνισης, δείτε το παρακάτω βίντεο (βλέπε παραπάνω 2. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη). Στην συνέχεια, εκτελέστε και εσείς την ίδια άσκηση. Όταν την ολοκληρώσετε θα παρατηρήσετε ότι καθώς εκτελείτε την άσκηση, σας είναι εύκολο να φανταστείτε ότι μπορείτε να σηκώσετε βάρος 1 κιλού, ή 5 κιλών. Είναι όμως δύσκολο να φανταστείτε ότι μπορείτε να σηκώσετε βάρος 10 ή 20 κιλών. Πώς το ερμηνεύετε αυτό; Σκεφτείτε.

*Μπορέσατε να φανταστείτε ότι σηκώσατε τα 20 κιλά; Ήταν εύκολο ή δύσκολο;  
Τι ακριβώς συνέβη; Πώς το ερμηνεύετε;*

## 5. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό

Με βάση τις οδηγίες της αθλητικής ψυχολογίας οι αθλητές και αθλήτριες μπορούν:

*Να εξασκούνται νοερά σε καθημερινή βάση.*

*Να χρησιμοποιούν όλες τις αισθήσεις τους ώστε να δημιουργούν ζωντανές εικόνες.*

*Να αναπτύσσουν έλεγχο των εικόνων.*

*Να εκτελούν νοερή εκτέλεση σε συνδυασμό με τεχνικές χαλάρωσης.*

*Να κάνουν νοερή εξάσκηση και στην προπόνηση και στον αγώνα.*

*Να δίνουν έμφαση στην δυναμική κιναισθητική νοερή απεικόνιση.*

*Να φαντάζονται σε πραγματικό χρόνο.*

*Να χρησιμοποιούν ημερολόγια καταγραφής των εμπειριών και της προόδου τους (Gould & Damarjian, 1996).*

*Ένα παράδειγμα με έμφαση στο βόλεϊ:*

- Παρακολουθείστε προσεκτικά αυτό το βίντεο που δείχνει ένα σερβίς στο βόλεϊ.
- Αν σας ενδιαφέρει, βρείτε ένα άλλο βίντεο με μια άλλη άσκηση, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά σας, το άθλημά σας, κλπ. Δείτε για παράδειγμα ένα άλμα σε μήκος ή ύψος, μια βολή στο μπάσκετ, μια ρίψη στο στίβο, ένα σερβίς στο τένις, κλπ.
- Προσπαθήστε να φανταστείτε ότι εσείς εκτελείτε αυτή τη δεξιότητα με ανάλογο τρόπο. Πώς νιώθετε;
- Προσπαθήστε να φανταστείτε αυτή την εικόνα 5, 10 ή 20 φορές.
- Αμέσως μετά, συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο για να αξιολογήσετε την ικανότητά σας να σχηματίζετε νοερές εικόνες.

	<b>Απάντησε γρήγορα και αυθόρμητα τις παρακάτω ερωτήσεις</b>	Σίγουρα ναι	Ναι	Έτσι κι έτσι	Όχι	Σίγουρα όχι
1.	Είδες καθαρά τον εαυτό σου να εκτελεί την άσκηση αυτή;					
2.	Άκουσες θορύβους, τα βήματά σου, ή κάτι άλλο;					
3.	Φαντάστηκες ότι εκτελείς με σιγουριά και αυτοπεποίθηση;					
4.	Φαντάστηκες ότι εκτελείς με επιτυχία την άσκηση;					
5.	Ήταν καλή η διάθεσή σου;					
6.	Μπόρεσες να φανταστείς όλο το περιβάλλον γύρω σου;					
7.	Μπόρεσες να νιώσεις ότι το σώμα σου ήταν σαν να εκτελούσε πραγματικά την άσκηση;					

**Πίνακας 5.1** Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης ικανότητας σχηματισμού νοερών εικόνων

- *Μεταβείτε στον αντίστοιχο αγωνιστικό χώρο. Προσπαθήστε να φανταστείτε ότι εκτελείτε τη δεξιότητα και στη συνέχεια εκτελέστε τη στην πραγματικότητα.*
- *Κάντε όσο γίνεται περισσότερες προσπάθειες.*
- *Όμως, πριν από κάθε προσπάθεια, αφιερώστε λίγα δευτερόλεπτα και φανταστείτε τη δεξιότητα πριν την εκτελέσετε.*
- *Στο τέλος, συμπληρώστε το επόμενο ερωτηματολόγιο.*

	<b>Απάντησε γρήγορα και αυθόρμητα τις παρακάτω ερωτήσεις</b>	<b>Σίγουρα ναι</b>	<b>Ναι</b>	<b>Έτσι κι έτσι</b>	<b>Όχι</b>	<b>Σίγουρα όχι</b>
1.	Μπορούσες πριν την προσπάθεια να φανταστείς καθαρά τον εαυτό σου να εκτελεί την άσκηση αυτή;					
2.	Σε βοήθησε αυτό να εκτελείς πιο σωστά την τεχνική της άσκησης;					
3.	Σε βοηθούσε αυτό να εκτελείς με σιγουριά και αυτοπεποίθηση;					
4.	Σε βοηθούσε αυτό να εκτελείς με επιτυχία την άσκηση;					
5.	Ήταν καλή η διάθεσή σου;					

**Πίνακας 5.2** Ερωτηματολόγιο (α) αξιολόγησης νοερής απεικόνισης

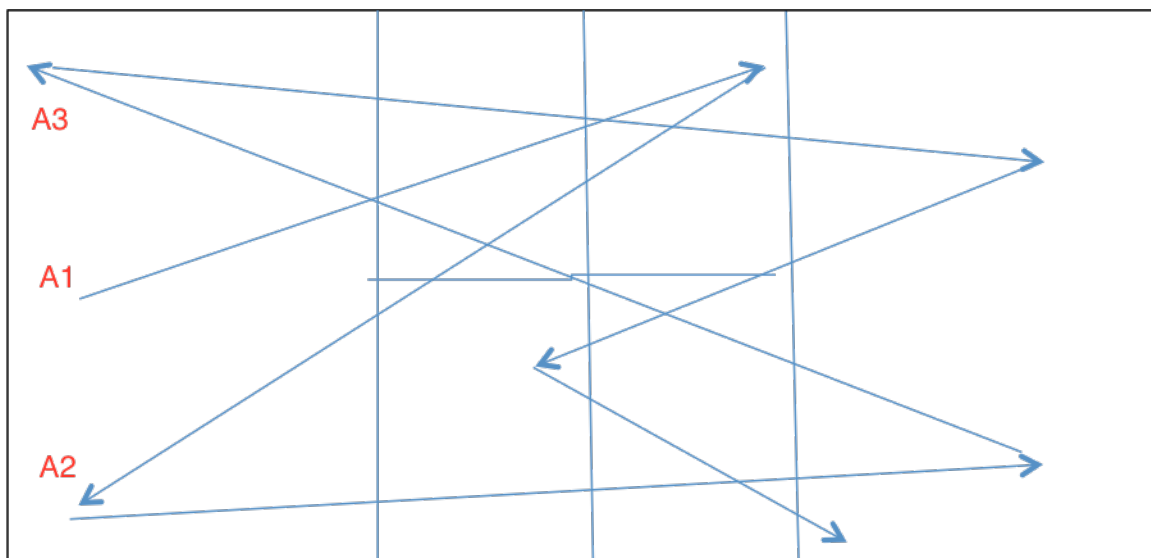
- **Παραδείγματα νοερής απεικόνισης με έμφαση στους δρομείς**

Οι αθλητές για να μην νιώθουν κούραση, την ώρα που τρέχουν, μπορούν:

- *Να διαχωρίζουν τη σκέψη από το σώμα με τους παρακάτω τρόπους.*
- *Να σκέφτονται ότι χτίζουν ένα σπίτι, ή να μετρούν.*
- *Να φαντάζονται ότι τρέχουν πάνω σε ένα ποδήλατο.*
- *Να φαντάζονται τον τερματισμό.*
- *Να φαντάζονται ότι τα πνευμόνια, ή ότι οι μυς τους λειτουργούν αποτελεσματικά.*

- **Ένα παράδειγμα συνδυασμένης νοερή εξάσκησης με έμφαση στο τένις**

Η άσκηση αυτή αφορά το τένις. Φτιάξε μια παρόμοια για το δικό σου άθλημα. Μελέτησε ταυτόχρονα μια σχετική άσκηση από το βιβλίο *Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό* προσαρμοσμένη στο μπάσκετ (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2003). Κλείσε τα μάτια σου και φαντάσου την παρακάτω άσκηση: Στο σχετικό σχήμα είσαι ο παίχτης Α. Βρίσκεσαι στο γήπεδο του τένις και παίζεις με έναν συγκεκριμένο αντίπαλο. Εκτελείς ένα πολύ καλό σερβίς. Ο αντίπαλος σου στέλνει την μπάλα δεξιά σου, και απαντάς με ένα χτύπημα φόρχαντ. Στέλνεις την μπάλα στην αριστερή δεξιά πλευρά του αντιπάλου σου. Αυτός σου στέλνει την μπάλα πίσω στην αριστερή σου γωνία και απαντάς με ένα μπάκχαντ. Ανεβαίνεις στο φιλέ. Η μπάλα έρχεται πάνω σου και με ένα ωραίο χτύπημα βολέ, τελειώνεις τον πόντο και νιώθεις πολύ ωραία.



**Εικόνα 5.1** Παράδειγμα νοερής απεικόνισης στο τένις

Φαντάσου την ίδια εικόνα πολλές φορές, κάνοντας μικρές παραλλαγές ανάλογα με το στυλ του παιχνιδιού σου, ή το στυλ του παιχνιδιού του αντιπάλου. Στη συνέχεια, αξιολόγησε με ειλικρίνεια την ικανότητά σου αυτή. Πόσο καλά τα κατάφερες; Να είσαι σίγουρος και σίγουρη ότι όσο πιο ζωντανά σχηματίζεις τέτοιες εικόνες, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχεις να τα καταφέρεις στο γήπεδο σε πραγματικές συνθήκες του αγώνα. Πολλοί σπουδαίοι αθλητές και αθλήτριες φαντάζονται παρόμοιες λεπτομέρειες του αθλήματός τους, γεγονός που τους βοηθάει σημαντικά. Όσο πιο καθαρή η εικόνα της κίνησης που έχουν στο μυαλό τους, τόσο καλύτερα αγωνίζονται.

[https://youtu.be/vlvTQH\\_tBOW](https://youtu.be/vlvTQH_tBOW)

**Video 5.1** Νοερή απεικόνιση

1.	Απάντησε γρήγορα και αυθόρμητα τις παρακάτω ερωτήσεις	Σίγουρα ναι	Ναι	Έτσι κι έτσι	Όχι	Σίγουρα όχι
2.	Είδες καθαρά τον εαυτό σου να εκτελεί την άσκηση αυτή;					
3.	Άκουσες θορύβους, τα βήματά σου, ή κάτι άλλο;					
4.	Φαντάστηκες ότι εκτελείς με σιγουριά και αυτοπεποίθηση;					
5.	Φαντάστηκες ότι εκτελείς με επιτυχία την άσκηση;					
6.	Ήταν καλή η διάθεσή σου;					
7.	Μπόρεσες να φανταστείς όλο το περιβάλλον γύρω σου;					
8.	Μπόρεσες να νιώσεις ότι το σώμα σου ήταν σαν να εκτελούσε πραγματικά την άσκηση;					

**Πίνακας 5.3** Ερωτηματολόγιο (β) αξιολόγησης νοερής απεικόνισης

## 5.1 Χρήσεις της νοερής απεικόνισης σε συγκεκριμένες καταστάσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό

Για την καθημερινή σας πρακτική αξιοποίηση των δυνατοτήτων της νοερής απεικόνισης, αξιοποιήστε την παρακάτω λίστα των δυνατοτήτων της, επιλέγοντας αυτό που εσείς θεωρείτε πως είναι το πιο σημαντικό στο άθλημά σας. Εργαστείτε ατομικά ή ομαδικά και περιγράψτε τι ακριβώς θα μπορούσατε να κάνετε, ή να σχεδιάσετε.

Λίστα πιθανών χρήσεων της νοερής απεικόνισης		Περιγράψτε τι ακριβώς θα κάνετε και πότε
1	Σε προγραμματισμένη βάση, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση ή τον αγώνα.	
2	Στιγμιαία επισκόπηση πριν τον αγώνα.	
3	Σύντομη εκτέλεση κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα.	
4	Επισκόπηση της εκτέλεσης μετά τον αγώνα.	
5	Εξάσκηση κινητικών δεξιοτήτων.	
6	Εκμάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων.	
7	Εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων.	
8	Έλεγχος των φυσιολογικών παραμέτρων.	
9	Αύξηση της αυτοπεποίθησης.	
10	Έλεγχος των συναισθημάτων και του άγχους.	
11	Εξάσκηση σε στρατηγικές και τακτικές του αγώνα.	
12	Υποστήριξη τραυματισμένων αθλητών, αντιμετώπιση του πόνου.	
13	Επίλυση προβλημάτων.	
14	Παρακίνηση.	

Πίνακας 5.4 Λίστα πιθανών χρήσεων της νοερής απεικόνισης

## 6. Παραδείγματα και ασκήσεις σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών

Για την καθημερινή σας πρακτική αξιοποίηση των δυνατοτήτων της νοερής απεικόνισης, αξιοποιήστε την παρακάτω λίστα των δυνατοτήτων της, και επιλέξτε αυτό που εσείς θεωρείτε περισσότερο σημαντικό σε προγράμματα άσκησης και υγείας. Εργαστείτε ατομικά ή ομαδικά και περιγράψτε τι ακριβώς θα μπορούσατε να κάνετε, ή να σχεδιάσετε.

	Μερικές ιδέες	Περιγράψτε τι ακριβώς θα κάνετε και πότε
Για ένα άτομο που θέλει να χάσει κιλά	Το άτομο φαντάζεται πώς θα είναι το σώμα του αν γυμνάζεται.	
	Το άτομο φαντάζεται ότι μπορεί να περπατάει χωρίς κουράζεται για μεγάλο χρονικό διάστημα.	
	Το άτομο φαντάζεται ότι μετά από μερικούς μήνες συστηματικής άσκησης, το σώμα του παρουσιάζει σαφώς καλύτερη εικόνα.	
	Το άτομο φαντάζεται ότι εκτελεί με άνεση ένα πρόγραμμα αερόμπικ με μουσική και τα καταφέρνει.	
	Γράψτε μια δική σας ιδέα.	
Ένας ασθενής που αναρρώνει	Το άτομο φαντάζεται ότι αρχίζει να περπατάει και νιώθει όμορφα.	
	Γράψτε μια δική σας ιδέα.	
Ένα άτομο που δεν έχει γυμναστεί στη ζωή του	Το άτομο φαντάζεται ότι αρχίζει να ασχολείται με ένα συγκεκριμένο σπορ (τένις, κολύμπι, χορό, τζόκινγκ, πιנגκ-πονγκ, κλπ) και τα καταφέρνει.	
	Γράψτε μια δική σας ιδέα.	
Ένα άτομο με πολύ άγχος ή κατάθλιψη	Το άτομο φαντάζεται ότι γυμνάζεται με άνεση και ότι η διαδικασία αυτή το κάνει να έχει έλεγχο των συναισθημάτων και να νιώθει άνετα.	
	Γράψτε μια δική σας ιδέα.	



Ένα άτομο που έχει τραυματιστεί	Το άτομο φαντάζεται ότι το τραυματισμένο μέλος του σώματός του, έχει αποκατασταθεί και κινείται με άνεση.	
	Γράψτε μια δική σας ιδέα.	
Γράψτε μερικά δικά σας παραδείγματα		

Πίνακας 5.5 Λίστα αξιοποίησης των δυνατοτήτων της νοερής απεικόνισης

## 7. Παραδείγματα και ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Όπως ένας μαθητής μπορεί να λύσει ένα πρόβλημα με τη σκέψη, χωρίς να το εκφράσει με λόγια, έτσι μπορεί να φανταστεί μια κίνηση στα σπορ χωρίς να την εκτελέσει. Αυτή είναι η τεχνική της νοερής εξάσκησης. Ο,τιδήποτε μαθαίνετε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι σημαντικό να το έχετε πολύ καθαρά στο μυαλό σας. Πρέπει να φαντάζεστε καθαρά τις εικόνες. Να φαντάζεστε ότι εκτελείτε την άσκηση, σωστά και με επιτυχία. Για να αναπτυχθεί η ικανότητα αυτή, θα πρέπει να επαναληφθεί πολλές φορές μέσα σας, 50, 100, 1000 φορές. Πριν από μια άσκηση, ένα σερβίς, μια κυβίστηση, μια βολή, ένα άλμα, ή μια ρίψη, πρώτα φανταστείτε και μετά εκτελέστε. Η νοερή εξάσκηση μπορεί να εφαρμοστεί και για τα άλλα μαθήματα του σχολείου (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, Γούδας, 2003). Μπορείτε να φανταστείτε νοερά ότι παρουσιάζετε άψογα ένα θέμα στην τάξη σας, προτού πάτε στο σχολείο. Να φανταστείτε ότι λύνετε μια άσκηση μαθηματικών με άνεση, ότι θα γράψετε στις εξετάσεις με άνεση και χωρίς άγχος. Αρκεί βέβαια να έχετε διαβάσει πριν. Η νοερή εξάσκηση είναι αποτελεσματική όχι μόνο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά και στα άλλα μαθήματα του σχολείου.

### 7.1 Εικόνες και σκέψεις στις ρίψεις

Οι σκέψεις καθοδηγούν το σώμα σε κάθε στιγμή της εκτέλεσης μιας άσκησης. Προσπαθώντας να μάθουμε μια κλασική άσκηση όπως είναι η ρίψη με μπαλάκι, μπορούμε να σκεφτούμε με λέξεις ή εικόνες την κίνηση, τη στροφή του σώματος πριν το πέταγμα και το άνοιγμα των χεριών. Πριν πετάξετε το μπαλάκι ή το ακόντιο σκεφτείτε την παρακάτω εικόνα:

**«Γύρνα πλάγια, άπλωσε τα φτερά σαν αετός, τέντωσε πίσω το χέρι και πέτα».**

Ο παραπάνω τρόπος είναι ιδιαίτερα ελκυστικός. Μας θυμίζει ότι πρέπει να γυρίσουμε το σώμα πλάγια για να ρίξουμε το μπαλάκι και να ανοίξουμε τα χέρια μας. Η σκέψη ότι τα χέρια είναι φτερά του αετού, μας υπενθυμίζει να ανοίξουμε τα χέρια πολύ, ενώ ταυτόχρονα μας δίνει την εικόνα και την αίσθηση του δυνατού και επιβλητικού. Το τέντωμα του χεριού πίσω δίνει την τελευταία οδηγία για σωστή εκτέλεση. Επιπλέον, κάνει την άσκηση φαντασία και παιχνίδι (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας, Νάτσης & Κοσμίδου, 2006).

## 7.2 Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης

Για την καθημερινή σας πρακτική αξιοποίηση των δυνατοτήτων της νοερής απεικόνισης, αξιοποιήστε την παρακάτω λίστα των δυνατοτήτων της, και επιλέξτε αυτά που εσείς θεωρείτε πιο σημαντικά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Εργαστείτε ατομικά ή ομαδικά και περιγράψτε τι ακριβώς θα μπορούσατε να κάνετε, ή να σχεδιάσετε.

	Στη διδασκαλία των αθλοπαιδιών, κάθε κινητική δεξιότητα που διδάσκουμε, ζητάμε από τους μαθητές να φανταστούν για λίγο τη σωστή εκτέλεση.	Περιγράψτε μερικές τέτοιες δεξιότητες και πώς ακριβώς θα το κάνετε
1	Παράδειγμα: Διδασκαλία του σερβίς στο βόλεϊ.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Διδάσκω το σερβίς με βάση τη σωστή τεχνική.</li> <li>2. Ζητάω από τους μαθητές να εκτελέσουν 5 προσπάθειες.</li> <li>3. Ζητάω από τους μαθητές πρώτα να φαντάζονται μέσα τους τη σωστή εκτέλεση και μετά να εκτελούν.</li> <li>4. Ζητάω από τους μαθητές να εκτελέσουν 5 προσπάθειες με τον καινούργιο τρόπο.</li> </ol>
2	Γράψτε εδώ 1 δικό σας ανάλογο παράδειγμα από μια αθλοπαιδιά.	Αναλύστε το
3	Γράψτε εδώ 1 δικό σας ανάλογο παράδειγμα από άλλο άθλημα.	Αναλύστε το
4	Ζητάμε από τους μαθητές να φανταστούν ότι συμμετέχουν σε ένα παιχνίδι, τα καταφέρνουν περίφημα, νιώθουν όμορφα, νιώθουν αυτοπεποίθηση και σιγουριά.	Αναλύστε το
5	Ζητάμε από τους μαθητές να φανταστούν ότι γράφουν εξετάσεις σε ένα μάθημα, τα καταφέρνουν περίφημα, νιώθουν όμορφα, νιώθουν αυτοπεποίθηση και σιγουριά.	Αναλύστε το
6	Γράψτε εδώ μια δική σας ιδέα	Αναλύστε την
7	Γράψτε εδώ μια δική σας ιδέα	Αναλύστε την

**Πίνακας 5.6** Λίστα αξιοποίησης των δυνατοτήτων της νοερής απεικόνισης στη Φυσική Αγωγή

## 8. Οδηγίες για φοιτητές και για εκπαιδευτικούς

- Αναπτύξτε πλάνα νοερής απεικόνισης για τις δεξιότητες που μαθαίνετε ή θέλετε να βελτιώσετε.
- Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν περισσότερες αισθήσεις.
- Εξασκηθείτε στη νοερή απεικόνιση συστηματικά, τόσο κατά τη διάρκεια του μαθήματος, όσο και πριν ή μετά από αυτό.
- Προσαρμόστε τη νοερή απεικόνιση στις ανάγκες και τις προτιμήσεις σας.
- Αναπροσαρμόστε τα πλάνα νοερής απεικόνισης καθώς βελτιώνεστε και αλλάζετε στόχους.

## 9. Ανακεφαλαίωση

Ακόμα και οι αθλητές και οι αθλήτριες που αμφιβάλλουν για την αξία της νοερής απεικόνισης, προσπαθούν να απεικονίσουν στο μυαλό τους την ιδανική τεχνική, σχεδιάζουν τη στρατηγική του αγώνα, παρακολουθούν σε βίντεο τον εαυτό τους για να καταλάβουν τι έκαναν, τι πρέπει να διορθώσουν, να θυμηθούν μια σπουδαία εκτέλεσή τους, ή να μελετήσουν και να μιμηθούν μια εκτέλεση ενός άλλου αθλητή, τον οποίο έχουν ως πρότυπο. Όλα αυτά είναι μορφές μη συστηματικής νοερής απεικόνισης. Από την άλλη μεριά, πλήθος αθλητών και αθλητριών που χρησιμοποιεί συστηματικά την τεχνική αυτή καταθέτει τα πλεονεκτήματα της τεχνικής και τη σημασία της στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Η νοερή απεικόνιση είναι μια δυναμική τεχνική, η οποία όταν εκτελείται συστηματικά ως μέρος της καθημερινής προπόνησης, καταφέρνει να οργανώσει και να οδηγήσει με επιτυχία τις σκέψεις και τις πράξεις των αθλητών.

## 10. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη

### 10.1 Νοερή απεικόνιση σε μια άσκηση άρσης βάρους

Στο βίντεο αυτό παρουσιάζεται με απλό τρόπο η εφαρμογή της νοερής απεικόνισης με στόχο την άρση ενός βάρους.

<https://youtu.be/eCsuBIYYrIA>

Video 5.2 Νοερή απεικόνιση παράδειγμα άρσης βάρους

## 11. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο

- Στο βίντεο αυτό βλέπουμε μια αθλήτρια του ύψους (Allesia Trost, Ιταλία), η οποία φαντάζεται νοερά το άλμα της λίγο πριν ξεκινήσει την προσπάθεια. Ένα άλμα στα 2 μέτρα. Τη νοερή της αυτή προσπάθεια τη συνδέει και με μια συγκεκριμένη σκέψη. Δείτε για το θέμα αυτό το κεφάλαιο της αυτο-ομιλίας.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=fDb7PnK4kQo>

- Ο Dr. Peter Schneider εξηγεί με απλά λόγια γιατί και πώς λειτουργεί η νοερή απεικόνιση στη βελτίωση της απόδοσης.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=XWhl6J5LANc>

## 12. Σχετικές ιστοσελίδες

- **Εγκυκλοπαίδεια φιλοσοφίας του Stanford University.** Πληροφορίες για τη νοερή απεικόνιση από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα στην εγκυκλοπαίδεια φιλοσοφίας του πανεπιστημίου Stanford. Ιστοσελίδα: <http://plato.stanford.edu/entries/mental-imagery/>
- **Άρθρο στο περιοδικό Scientific American.** Η ευεργετικές επιδράσεις της νοερής απεικόνισης στην ανάρρωση μετά από τραυματισμό. Ιστοσελίδα: <http://www.scientificamerican.com/article/mental-imagery-may-hasten-recovery-after-surgery/>

## Βιβλιογραφία

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Hall, C.R., Mack, D.E., Paivio, A., & Hausenblas, H.A (1998). Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaires. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Gould, D., & Damarjian, N. (1996). Imagery training for peak performance. In J.L. Van Raalte & B.W. Brewer (Eds). *Exploring sport and exercise psychology*. American Psychological Association. Washington.
- Morris, T., Spittle, M., Watt, A.P. (2005). *Technical Aids to Imagery*. In Imagery in Sport (pp. 237-266). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Papaioannou, A., & Hackfort C. (2014). *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts*. London. Taylor & Francis.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσης, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). *Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο*. Αθήνα. ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη. Χριστοδουλίδη

## Κεφάλαιο 6 Η ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης

### Σύνοψη

Αυτοπεποίθηση είναι η σιγουριά του ατόμου σχετικά με τις δυνάμεις και τις ικανότητες του και η πίστη στην επίτευξη των στόχων του. Η αυτοπεποίθηση χαρακτηρίζεται σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο με τον οποίο κανείς σκέφτεται. Γίνεται ακόμα, φανερό στον τρόπο με τον οποίο κανείς κινείται, συμπεριφέρεται και αντιδράει απέναντι στις διάφορες καταστάσεις που αντιμετωπίζει. Η αυτοπεποίθηση γίνεται φανερό από τις σκέψεις και τα «πιστεύω» που έχει ο αθλητής για τον εαυτό του σε καθημερινή βάση. Πλήθος ερευνών έχει αναδείξει την αξία της ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης στα σπορ, και ότι όσο πιο υψηλή και ρεαλιστική είναι η αυτοπεποίθηση, τόσο καλύτερη η απόδοση. Συνεπώς, η βελτίωση της αυτοπεποίθησης οφείλει να αποτελεί βασικό στόχο για τους αθλητές. Υπάρχουν τέσσερις κύριοι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την αυτοπεποίθηση των ατόμων: οι εμπειρίες, τα πρότυπα, η λεκτική πειθώς, και οι φυσιολογικές και συναισθηματικές αντιδράσεις. Στο κεφάλαιο αυτό, αναλύονται όλα τα βήματα για την ενίσχυση των παραπάνω παραγόντων με ξεχωριστά παραδείγματα για τον αθλητισμό, τα προγράμματα άσκησης για υγιείς και κλινικούς πληθυσμούς και τη φυσική αγωγή.

### Προαπαιτούμενη γνώση

Πολύ συχνά, στα σπορ παρατηρεί κανείς αθλητές και αθλήτριες να προπονούνται ή να αγωνίζονται με ενθουσιασμό και υψηλές προσδοκίες. Οι δηλώσεις τους, οι σκέψεις τους, οι κινήσεις του σώματος, οι επιλογές τους, η στρατηγική τους, ο τρόπος που προπονούνται, καθώς και ο τρόπος που αγωνίζονται, μπορούν πολύ χαρακτηριστικά να υποδηλώνουν την αυτοπεποίθησή τους, την πίστη στον εαυτό τους και στις δυνατότητές τους. Για τους αθλητές αυτούς οι δυσκολίες παρουσιάζονται ως προκλήσεις. Έχουν την πεποίθηση ότι θα βελτιωθούν και πιστεύουν με σιγουριά ότι θα προπονηθούν σκληρά και πως αυτό θα επιφέρει σημαντικά αποτελέσματα. Βάζουν συγκεκριμένους στόχους, τους επιδιώκουν και τους πετυχαίνουν. Στις προπονήσεις και στους αγώνες είναι ήρεμοι, έχουν αυτοκυριαρχία και έλεγχο, είναι συγκεντρωμένοι σε αυτό που πρέπει να κάνουν, ξέρουν τι θέλουν να πετύχουν και εστιάζουν όλη την προπόνησή τους σε αυτό.

Όλες οι παραπάνω εικόνες, είναι χαρακτηριστικές των αθλητών και αθλητριών με αυτοπεποίθηση. Αυτό το πνεύμα και η αίσθηση της αυτοπεποίθησης λειτουργούν δημιουργικά όταν στηρίζονται σε πραγματικά σκληρή προσπάθεια και δεν πηγάζουν από υπέρμετρες προσδοκίες. Αθλητές και αθλήτριες με σιγουριά και αυτοπεποίθηση θα αποδώσουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Αθλητές και αθλήτριες με χαμηλή αυτοπεποίθηση αποδίδουν χαμηλότερα των δυνατοτήτων τους και των προσδοκιών, ενώ το ίδιο μπορεί να συμβεί και σε αθλητές με υπερβολική αυτοπεποίθηση. Έτσι, οι αθλητές πρέπει να προσδοκούν το καλύτερο, αλλά ταυτόχρονα να είναι ρεαλιστές (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2003).

Στην αθλητική ψυχολογία, το ζήτημα της αυτοπεποίθησης των αθλητών και των σχέσεών της με την απόδοση, είναι ένα από τα πιο προσφιλή θέματα μελέτης. Επιπλέον, ένα από τα πιο σταθερά αποτελέσματα των ερευνών στην αθλητική ψυχολογία είναι η θετική σχέση μεταξύ αυτοπεποίθησης και αθλητικής απόδοσης. Όσο μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση έχουν οι αθλητές και οι αθλήτριες τόσο καλύτερα τα καταφέρνουν.

Τι ακριβώς είναι η αυτοπεποίθηση; Αυτοπεποίθηση είναι η ρεαλιστική προσδοκία των αθλητών και των αθλητριών πως μπορούν να πετύχουν, είναι με άλλα λόγια, η πίστη στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους. Προσοχή όμως, αυτοπεποίθηση δεν σημαίνει ότι οι αθλητές πιστεύουν πάντα ότι θα νικήσουν, αλλά να πιστεύουν πραγματικά στα όρια και τις δυνατότητές τους και ότι μπορούν ανά πάσα στιγμή να αποδώσουν αυτό που πραγματικά μπορούν, ή για αυτό το οποίο έχουν προετοιμαστεί. Η αυτοπεποίθηση διαμορφώνεται από τη συσσώρευση μοναδικών εμπειριών των αθλητών, από τα χρόνια προπόνησης, από την ποιότητα της προετοιμασίας, από τη βοήθεια και ενθάρρυνση που είχαν από τους προπονητές και το περιβάλλον τους, κυρίως όμως από προηγούμενες επιτυχίες. Οι αθλητές πρέπει να έχουν αυτοπεποίθηση ώστε να πετυχαίνουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους, ενώ πρέπει επίσης να επιτυγχάνουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους ώστε να βελτιώνουν την αυτοπεποίθησή τους.

Το να πιστεύει κανείς στον εαυτό του είναι δημιουργικό. Όταν θεωρεί πως μπορεί να κάνει κάτι, τότε κινητοποιεί και αξιοποιεί όλο το εύρος των ικανοτήτων και των δυνάμεών του. Αν και φαίνεται υπερβολικό, τα

άτομα είναι αυτό που νομίζουν ότι είναι. Τα άτομα μπορούν να κάνουν αυτό που πιστεύουν ότι μπορούν να κάνουν. Τα άτομα γίνονται αυτό που θεωρούν για τον εαυτό τους κάθε μέρα. Εξαρτάται από τους αθλητές και τις αθλήτριες να προσπαθούν να πιστεύουν στον εαυτό τους, καθώς η αυτοπεποίθηση καθορίζει και το υψηλό επίπεδο απόδοσης.

Για να αποδίδουν οι αθλητές και αθλήτριες τα μέγιστα, πάντα σύμφωνα με τις δυνατότητές τους, πρέπει να πιστεύουν ότι μπορούν να αποδώσουν, να πιστεύουν ότι έχουν προπονηθεί κατάλληλα και επαρκώς, καθώς και να πιστεύουν πραγματικά ότι θέλουν να έχουν υψηλή απόδοση. Τέλος, οι σκέψεις που κάνουν οι αθλητές και αθλήτριες για τον εαυτό τους επηρεάζουν σημαντικά αυτά τα «πιστεύω», καθώς και την απόδοσή τους.

Είναι αρκετά κοινή η άποψη πως ορισμένοι αθλητές και αθλήτριες γεννιούνται με αυτοπεποίθηση, ότι δηλαδή έχουν ιδιαίτερα χαρακτηριστικά προδιάθεσης που συνδέονται με την πίστη στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους, καθώς και με τη θέληση για επιτυχία. Στην πραγματικότητα όμως, η δεξιότητα αυτή μπορεί να καλλιεργηθεί με την κατάλληλη και συστηματική εξάσκηση και για αυτόν ακριβώς τον λόγο είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τους παράγοντες εκείνους που επηρεάζουν και διαμορφώνουν την αυτοπεποίθηση και τις κατάλληλες προς αυτόν τον σκοπό στρατηγικές.

## 1. Αυτο-αποτελεσματικότητα

Σύμφωνα με τη θεωρία, δεν υπάρχει κανένας κεντρικός μηχανισμός που επηρεάζει τις ενέργειες των ατόμων παρά μόνο η πίστη στις προσωπικές ικανότητες. Αν δεν πιστεύουν τα άτομα ότι μπορούν να πετύχουν με τις δικές τους ενέργειες, τότε έχουν μικρές πιθανότητες και κίνητρα να ενεργήσουν. Τα άτομα οδηγούν τη ζωή τους με βάση τα «πιστεύω» για τις προσωπικές τους ικανότητες. Μπορούν να στοχάζονται, να εκτιμούν και να αξιολογούν τις ικανότητές τους, να σχεδιάζουν μελλοντικές ενέργειες, και να αυτορρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους.

Η αυτοπεποίθηση στα σπορ εκφράζει τον βαθμό της βεβαιότητας που έχουν οι αθλητές για τις ικανότητές τους να είναι επιτυχημένοι στα σπορ. Ο όρος της αυτο-αποτελεσματικότητας, από την άλλη μεριά, αναφέρεται στο κατά πόσο πιστεύει ένας αθλητής ότι έχει τις ικανότητες να οργανώσει ή να εκτελέσει μια σειρά ενεργειών που απαιτούνται για την παραγωγή των συγκεκριμένων επιτευγμάτων (Feltz & Oncu, 2014). Τα «πιστεύω» αυτά επηρεάζουν τη σειρά των ενεργειών και των επιλογών των ατόμων, την προσπάθεια που θα καταβάλουν, τον χρόνο που θα διαθέσουν για να ξεπεράσουν εμπόδια και αποτυχίες, το στρες που θα έχουν όταν προσπαθούν, τις τεχνικές αντιμετώπισης που θα χρησιμοποιήσουν, κλπ. Εάν τα άτομα πιστεύουν ότι δεν έχουν τη δύναμη να φέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, τότε δεν θα προσπαθήσουν για την επιτυχία. Η αυτο-αποτελεσματικότητα, η δράση και ο προσωπικός έλεγχος αποτελούν τα βασικά στοιχεία της κοινωνικής γνωστικής θεωρίας (Bandura, 1997).

Αθλητές με υψηλό επίπεδο αυτο-αποτελεσματικότητας επιλέγουν πιο υψηλούς και προκλητικούς στόχους. Η δύναμη της αυτο-αποτελεσματικότητας επηρεάζει το σύνολο της προσπάθειας που καταβάλλουν οι αθλητές, τις προθέσεις τους, τους στόχους τους, τις ανησυχίες τους και τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις, τον εγωισμό, τη ντροπή, τη χαρά, τη λύπη, και τα κίνητρά τους. Τα άτομα με υψηλό επίπεδο αυτο-αποτελεσματικότητας, εργάζονται σκληρότερα, επιμένουν περισσότερο στη δραστηριότητα, και τα καταφέρνουν καλύτερα από τα άτομα που αμφιβάλλουν για τις ικανότητές τους (Bandura, 1997). Η αυτο-αποτελεσματικότητα, δηλαδή η αντίληψη ότι ένας αθλητής μπορεί να εκτελέσει συγκεκριμένες ενέργειες ξεπερνώντας πιθανές δυσκολίες για να πετύχει ένα αποτέλεσμα, είναι η βάση πάνω στην οποία χτίζεται η αυτοπεποίθηση.

### 1.1 Πώς ενισχύεται η αυτο-αποτελεσματικότητα στα σπορ;

Η αίσθηση της αυτοπεποίθησης στα σπορ, χτίζεται καθημερινά από τα άτομα μέσα από την αξιολόγηση και την επεξεργασία πολλών πληροφοριών. Στα σπορ, η πρώτη πηγή άντλησης των πληροφοριών αυτών είναι η προηγούμενη απόδοση σε ένα αγώνα, η καθημερινή απόδοση στις προπονήσεις, το επίπεδο φυσικής κατάστασης, δύναμης και αντοχής όπως αυτό γίνεται φανερό από ένα τεστ. Όσο καλύτερες επιδόσεις έχει ο αθλητής ή η αθλήτρια σε όλες τις παραπάνω δοκιμασίες, τόσο περισσότερο αυξάνονται οι προσδοκίες, το επίπεδο της σιγουριάς και της αυτοπεποίθησης ότι τα πράγματα θα πάνε καλύτερα στο μέλλον. Η πιο βασική πηγή αυτο-αποτελεσματικότητας είναι επομένως οι προηγούμενες εμπειρίες.

Στην κατεύθυνση αυτή, για να ενισχυθεί η αίσθηση της επιτυχίας των αθλητών, καθοριστικό ρόλο παίζει ο προπονητής. Αυτό που χρειάζεται να εξασφαλίσει ο προπονητής για τους αθλητές του είναι εμπειρίες επιτυχίας, καθώς και αποδείξεις μικρής, αλλά σταθερής, προόδου. Όσο πιο καλά γνωρίζει το αντικείμενό του ο προπονητής, όσο πιο σωστά χτίζει το καθημερινό πρόγραμμα εξάσκησης, και με όση μεγαλύτερη συνέπεια αναπτύσσει και αξιολογεί ένα σύστημα στόχων, το οποίο βασίζεται ολοκληρωτικά στην προσωπική βελτίωση και όχι σε συγκριτικά κριτήρια, τόσο πιο πιθανό είναι οι αθλητές να βιώνουν συστηματικά εμπειρίες επιτυχίας. Η σταδιακή αύξηση της προπόνησης, της ποσότητας ή της ποιότητας της επιβάρυνσης, η σταδιακή αύξηση της διάρκειας ή της έντασης της εξάσκησης, η σταδιακή μετάβαση από τα εύκολα στα δύσκολα σε ζητήματα τεχνικής ή τακτικής των αθλημάτων, είναι ένας ασφαλής δρόμος για να χτίσει κανείς και να ενδυναμώσει την αυτοπεποίθηση. Ένα ακόμα σημαντικό σημείο που πρέπει να προσέχει κανείς στην κατεύθυνση αυτή, είναι να επιμένει στη συστηματική καταγραφή της καθημερινής προόδου με άξονα τη βελτίωση των δεξιοτήτων, και την ατομική πρόοδο, και όχι με άξονα το αποτέλεσμα των αγώνων. Τέλος, είναι σημαντικό να τονίζεται ότι η αποτυχία, σε σχέση πάντα με τους στόχους της βελτίωσης είναι αποτέλεσμα της μειωμένης προσπάθειας και όχι της χαμηλής ικανότητας. Η αξιοποίηση της τεχνικής των στόχων, όπως αυτή αναπτύσσεται σε ξεχωριστό κεφάλαιο είναι πολύ ουσιαστική στην ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης.

Μια δεύτερη πηγή αυτο-αποτελεσματικότητας είναι η παρατήρηση. Η παρατήρηση προτύπων εκτέλεσης όσο αφορά τις τεχνικές ή τις στρατηγικές που ακολουθούν μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά προς την ανάπτυξη της πίστης για την αποτελεσματικότητα σε κάποια συγκεκριμένη δεξιότητα. Σε βάθος χρόνου, η παρατήρηση προτύπων όσο αφορά τον τρόπο με τον οποίο αυτά προπονούνται ή αγωνίζονται, αλλά και ως προς την εξέλιξη της καριέρας τους και τη διαχρονική πορεία προς την επιτυχία, μπορεί να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση. Μέσα από την επεξεργασία των σχετικών πληροφοριών, αντιλαμβάνεται κανείς ότι και ο ίδιος μπορεί να έχει ανάλογη πρόοδο και νοερά προσπαθεί να μιμηθεί τις τεχνικές λεπτομέρειες του αθλήματος, ή να σχεδιάσει και να ακολουθήσει μια παρόμοια πορεία. Η επιτυχία των άλλων λειτουργεί ως ένα πρότυπο που καλείται να μιμηθεί. Σημαντικός παράγοντας για να λειτουργήσει θετικά η χρήση προτύπων, είναι οι αθλητές να μπορούν να ταυτιστούν με τα πρότυπα και να μην τα αντιμετωπίζουν ως κάτι ξένο προς τους ίδιους. Τα πρότυπα είναι χρήσιμα όταν είναι λίγο καλύτερα από εμάς και όταν δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά στην ηλικία, ούτε μεγάλη διαφορά στις επιδόσεις. Τα συγκριτικά στοιχεία πρέπει να έχουν μια λογική διαφορά. Ένας αθλητής 12 ετών μόνο ως αίσθηση μελλοντική πρέπει να έχει ως πρότυπο έναν ολυμπιονίκη. Είναι σημαντικό να έχει ως πρότυπο καλούς αθλητές, με μικρή ωστόσο διαφορά ηλικίας. Γενικά, είναι πιο ασφαλές να υποδεικνύει κανείς ως πρότυπα άλλους αθλητές που βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο και έχουν επιτυχίες.

Στα πλαίσια της παρατήρησης, η τεχνική της αυτο-παρατήρησης με τη χρήση βίντεο, αλλά και της νοερής απεικόνισης είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Η παρατήρηση μέσα από βίντεο προηγούμενων επιτυχημένων προσπαθειών, αλλά και γενικότερα επιτυχημένων εμπειριών σε αγωνιστικό πλαίσιο μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την πίστη των αθλητών στον εαυτό τους, ιδιαίτερα όταν αυτή η πίστη έχει κλονιστεί από πρόσφατες ανεπιτυχείς προσπάθειες και οι αθλητές βιώνουν εσωτερική αμφισβήτηση. Η οπτική ανάκληση προηγούμενων εμπειριών είναι δυνατόν να «ξυπνήσουν» μνήμες και να συνεισφέρουν στην ανάκαμψη της αυτοπεποίθησης και εντέλει της απόδοσης. Τέλος, η συστηματική εξάσκηση της νοερής απεικόνισης που παρουσιάζεται σε προηγούμενο κεφάλαιο αποτελεί επίσης μια αποτελεσματική τεχνική για την ενίσχυση της αυτο-αποτελεσματικότητας. Απεικονίζοντας νοερά επιτυχημένες εκτελέσεις δεξιοτήτων και επιτυχημένες αγωνιστικές προσπάθειες, αυξάνεται σημαντικά η πίστη για την ικανότητα των αθλητών να εκτελέσουν τεχνικές και τακτικές, να ξεπεράσουν εμπόδια, και να πετύχουν τους στόχους τους.

Μία τρίτη πηγή αυτο-αποτελεσματικότητας είναι η λεκτική πειθώς, δηλαδή η διαδικασία ανάπτυξης των «πιστευώ» των αθλητών μέσα από την ενθάρρυνση, τη θετική ανατροφοδότηση και την ενίσχυση όσο αφορά τις δυνατότητες τους για την επίτευξη των στόχων. Ο σωστός επικοινωνιακός λόγος και οι διαδικασίες της λεκτικής πειθούς, ο ορθός τρόπος με τον οποίο παρέχει κανείς ανατροφοδότηση στη διόρθωση λαθών, ο σωστός τρόπος παρακίνησης, η διδασκαλία τεχνικών αυτο-ομιλίας, συνιστούν επίσης καθοριστικές λεπτομέρειες στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Σημαντικός παράγοντας για να λειτουργήσει θετικά η λεκτική πειθώς είναι οι αθλητές να αντιλαμβάνονται πως η πληροφορία προέρχεται από κάποιον που εμπιστεύονται, αλλά και από κάποιον που «γνωρίζει», δηλαδή κάποιον ειδικό. Οι αθλητές έχουν πάντοτε την ανάγκη από ενθαρρυντικές κουβέντες από το φιλικό και οικογενειακό τους περιβάλλον, αλλά κυρίως από τον προπονητή τους. Ο προπονητής αποτελεί για τους αθλητές έναν πολύ σημαντικό άνθρωπο, και την ίδια στιγμή πρόκειται για έναν άνθρωπο που «γνωρίζει» και που εμπιστεύονται. Αυτό καθιστά τη λεκτική πειθώς ένα πολύτιμο εργαλείο για την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης των αθλητών. Όσο πιο καλός είναι ο

προπονητής στην καθημερινή επικοινωνία, όσο πιο πειστικός είναι ότι κατευθύνει σωστά την όλη διαδικασία, τόσο περισσότερο τον εμπιστεύονται οι αθλητές. Η αίσθηση της εμπιστοσύνης, αυξάνει την πίστη τους στα λεγόμενα του προπονητή, και ακολούθως στην αυτοπεποίθηση των αθλητών ότι πορεύονται σωστά και ότι θα παρουσιάσουν βελτίωση και επιτυχίες.

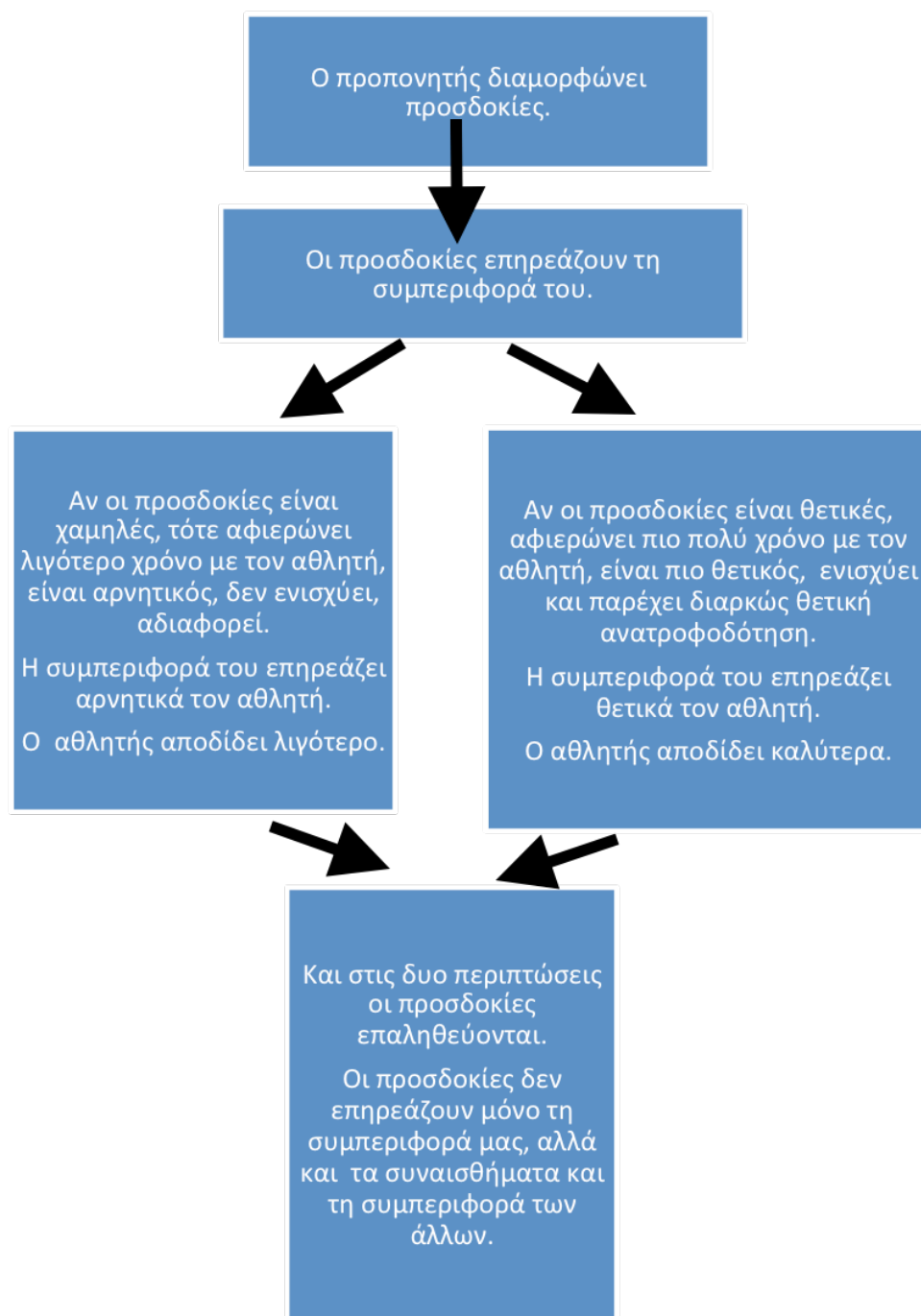
Μια τέταρτη πηγή για την αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας και σε βάθος χρόνου της αυτοπεποίθησης είναι η αξιοποίηση των πληροφοριών που έρχονται από τις φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος και τις συναισθηματικές αντιδράσεις που συνδέονται με την εκτέλεση μιας δεξιότητας ή τη συμμετοχή σε έναν αγώνα. Το επίπεδο της διέγερσης, του άγχους, του φόβου, της ανησυχίας, του πόνου, της κούρασης, καθώς και η ικανοποίηση, η ευεξία, η χαλάρωση που μπορεί να περιγράψουν την κατάσταση των αθλητών πριν, κατά τη διάρκεια, και μετά την προπόνηση ή τον αγώνα, μπορεί να παίξουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των «πιστεύω» του αθλητή για αυτά που μπορεί να πετύχει. Οι κατάλληλες στρατηγικές διαχείρισης των καταστάσεων αυτών, όπως είναι οι τεχνικές αναπνοών και χαλάρωσης με σκοπό να περιορίζονται τα αισθήματα άγχους, βοηθάνε ουσιαστικά. Οι αθλητές επίσης, είναι καίριο να διδάσκονται τρόπους ανακατεύθυνσης των ερεθισμάτων αυτών, όπως για παράδειγμα, ότι τα αισθήματα άγχους δεν συνιστούν ένδειξη φόβου, αλλά ένδειξη ετοιμότητας.

## 1.2 Άλλες πηγές ανάπτυξης της αυτοπεποίθησης

Ένα άλλο ενδιαφέρον σημείο που σχετίζεται με την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης στους αθλητές είναι η δεξιότητα του να κινείται κανείς και να ενεργεί στο χώρο με αυτοπεποίθηση και σιγουριά. Είναι μια διαδικασία μίμησης που επιστρέφει εσωτερικά στο ίδιο το άτομο και ενισχύει την αυτοπεποίθησή του. Σχετικά με τη δεξιότητα αυτή υπάρχει ένας πίνακας με σχετικά παραδείγματα στο μπάσκετ στην υποενότητα των παραδειγμάτων που ακολουθεί.

Η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης μπορεί, τέλος, να επιτευχθεί μέσα από τη διαμόρφωση κατάλληλων προσδοκιών. Όταν το περιβάλλον που περικλείει τον αθλητή και την αθλήτρια, που αποτελείται κυρίως από τον προπονητή, τους γονείς και τους φίλους, διαμορφώνει και εκφράζει θετικές προσδοκίες για επιτυχία, οι προσδοκίες αυτές μεταδίδουν μια θετική διάθεση και μια πίστη στους αθλητές ότι πραγματικά μπορούν να επαληθευτούν. Η θετική διάθεση μεταφέρεται και υιοθετείται από τους αθλητές και τους κατευθύνει να αντιμετωπίζουν με περισσότερη σιγουριά και αυτοπεποίθηση τις προκλήσεις του αθλήματός τους. Γενικά, οι θετικές προσδοκίες έχουν θετική επίδραση σε πολλά πεδία της καθημερινής ζωής, και βεβαίως στα σπορ. Η αλληλουχία των γεγονότων που οδηγούν στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης μέσα από τις προσδοκίες παρουσιάζεται στο παρακάτω σχεδιάγραμμα.





Εικόνα 6.1 Αλληλουχία γεγονότων που οδηγούν στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης

Γνωρίζεις πώς να...		Αν το γνωρίζεις, πόσο συχνά το χρησιμοποιείς στη δουλειά σου;
Ενθαρρύνεις τους αθλητές με θετικές σκέψεις και να τους διδάσκεις πώς να αποφεύγουν τις αρνητικές;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Βελτιώνεις την απόδοση των αθλητών με οδηγίες και ασκήσεις;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Μπορείς να πείθεις με λόγια τους αθλητές ότι μπορούν να τα καταφέρουν;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Τους μαθαίνεις να κινούνται και να ενεργούν με αυτοπεποίθηση και σιγουριά;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Δίνεις έμφαση στη βελτίωση των δεξιοτήτων τους και όχι στο αποτέλεσμα των αγώνων;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Χρησιμοποιείς συγκεκριμένα συστήματα αμοιβών χωρίς υπερβολές;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Χρησιμοποιείς τεχνικές θετικής αυτο-ομιλίας και θετικής σκέψης στην επικοινωνία σου με τους αθλητές;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Δουλεύεις με δύσκολες ασκήσεις στην προπόνηση;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Χρησιμοποιείς συγκεκριμένους, προσωπικούς και προκλητικούς στόχους για τη βελτίωση της απόδοσής τους;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Τονίζεις ότι η αποτυχία είναι αποτέλεσμα της μειωμένης προσπάθειας και όχι της ικανότητας;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Υποδεικνύεις ως πρότυπα άλλους αθλητές που βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο και έχουν επιτυχίες;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Τονίζεις ότι τα αισθήματα άγχους δεν είναι ένδειξη φόβου, αλλά ένδειξη ετοιμότητας;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Χρησιμοποιείς τεχνικές ιδανικής σωματικής διεγερσης με βάση τις συνθήκες του αγώνα, ή των συγκεκριμένων ασκήσεων που διδάσκεις;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Βάζεις τους αθλητές να ασκούνται με θετικές νοερές εικόνες; Χρησιμοποιείς την τεχνική της νοερής εξάσκησης;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Καλλιεργείς ένα κλίμα θετικών προσδοκιών και ενθάρρυνσης για μελλοντικές επιτυχίες;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Χρησιμοποιείς τεχνικές χαλάρωσης για να περιορίσεις τα αισθήματα άγχους;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πίνακας 6.1 Ερωτήσεις γνώσεων σχετικά με τους τρόπους αύξησης της αυτοπεποίθησης



**Εικόνα 6.2** Πώς οι προσδοκίες επανζάνουν την απόδοση

Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με την ενότητα αυτή δείτε τη σχετική βιβλιογραφία (Feltz & Oncu, 2014; Martens, 1987; Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2003).

## **2. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό**

Το σύνολο των στρατηγικών ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης στα σπορ παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα (Martens, 1987; Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2003). Μελετήστε τον, και ταυτόχρονα αξιολογήστε την ικανότητά σας ως προπονητές να ενισχύετε την αυτοπεποίθηση των αθλητών και των αθλητριών σας. Μελετήστε τη σχετική βιβλιογραφία για καλύτερη κατανόηση.

Πώς μεταδίδεται η αυτοπεποίθηση μέσα από τη σωστή παρουσία και τη σωστή κίνηση στο χώρο. Δείτε παρακάτω στην Εικόνα 6.3, μερικά παραδείγματα από το άθλημα του μπάσκετ (Γούδας, Πέρκος, & Θεοδωράκης, 2004).

Γκριμάτσες	Τι Πρέπει να κάνεις ή να κάνεις περισσότερο	Τι Δεν πρέπει να κάνεις Ή να κάνεις λιγότερο
	Γενικότερα, να κάθεται ήρεμα, τα πόδια να πατούν στο έδαφος, να γέρνει ελαφρά μπροστά. Να σηκώνεται όρθιος περιοδικά για να δίνει οδηγίες. Να σηκώνεται με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά, και τα πόδια στο πλάι. Να περπατάς με μέτριο βηματισμό. Χαμογέλασε!	Μην κάθεται με τα πόδια κάτω από την καρέκλα. Μην σέρνει τα πόδια σου όταν περπατάς. Μην στριφογυρίζεις διαρκώς.
	Χέρια ψηλά με σφιχτές γροθιές. Χτύπα την γροθιά σου στην ανοιχτή παλάμη κρατώντας την χούφτα ανοιχτή όταν δεν χρειάζεται να δείξεις εξουσία, ενώ στην αντίθετη περίπτωση (δείχνεις εξουσία), κράτα την χούφτα σου κλειστή.	Μην κρατάς τα χέρια σου κατά μήκος του κορμιού σου. Μην υψώνεις τα χέρια σου στο πλάι. Μην βάζεις τα χέρια στο κεφάλι (στάση φυλακισμένου).
	Σήκωσε το χέρι σου με την παλάμη ανοιχτή. Σήκωσε το χέρι σου για να υποδείξεις κάποιο σύστημα. Μερικές φορές στάσου με τα χέρια στην μέση. Σήκωνε τον αντίχειρά σου-σαν σημάδι επικρότησης. Χτύπα παλαμάκια προς συγκεκριμένη κατεύθυνση για συγκεκριμένο λόγο.	Μην κρατάς το πηγούνι σου ή οποιοδήποτε άλλο τμήμα του προσώπου σου με το χέρι σου. Μην «στριφογυρνάς» με τα χέρια στις τσέπες σου. Μην ξύνεις τον σβέρκο σου ή το κεφάλι σου. Μην ακουμπάς τον σβέρκο σου ή την μύτη σου. Μην χτυπάς παλαμάκια χωρίς ιδιαίτερο λόγο.
	Κούνησε ελαφρώς καταφατικά το κεφάλι σου.  Τα μάτια σου να έρχονται σε επαφή με εκείνα των αθλητών.	Μην κουνάς το κεφάλι σου υποδηλώνοντας άρνηση.
	Φυσικές επαφές-«give me five», χτυπήματα στον ώμο, στην πλάτη, στους γλουτούς-με κάποιο μέτρο!	Μην σπρώχνεις δυνατά.
	Κατά την διάρκεια των timeouts, όταν δεν χρειάζεται να δείχνεις εξουσία, μείνε στο ίδιο επίπεδο με τους αθλητές. Έχε επαφή με τα μάτια, μίλα συγκεκριμένα με τους αθλητές. Πλάτη	Μην κοιτάς τους τοίχους, το ταβάνι κ.τ.λ. Μην μιλάς στους αθλητές με αόριστο τρόπο.  Μην γυρνάς την πλάτη σου προς το γήπεδο.
	Πόδια	Μην χτυπάς το πόδι σου στο πάτωμα, μην κλωτσάς, μην πηδάς με άγριο τρόπο!

Εικόνα 6.3 Πώς μεταδίδεται η αυτοπεποίθηση στο μπάσκετ

### 3. Παραδείγματα και ασκήσεις σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών

Η αξία της αυτοπεποίθησης και της σχέσης της με την απόδοση, δεν εξαντλείται μόνο στον αγωνιστικό αθλητισμό. Αφορά όλους τους τομείς της ζωής των ατόμων. Εστιάζοντας, ωστόσο, στα θέματα του βιβλίου αυτού, ο ρόλος της αυτοπεποίθησης είναι το ίδιο καθοριστικός για όσους συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες ή προγράμματα άσκησης και υγείας. Τα άτομα με αυτοπεποίθηση τα καταφέρνουν καλύτερα στις δραστηριότητες αυτές. Άτομα με υψηλό επίπεδο αυτοπεποίθησης παραμένουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα σε προγράμματα άσκησης. Το πιο σημαντικό είναι πως ακόμα και οι κλινικοί πληθυσμοί, οι καρδιοπαθείς, οι παχύσαρκοι ή οι διαβητικοί, με υψηλό επίπεδο αυτο-αποτελεσματικότητας προσκολλώνται σε προγράμματα άσκησης ευκολότερα, έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία τους και πετυχαίνουν τους στόχους τους πιο γρήγορα. Ήδη από πολύ νωρίς, καθώς βλέπουν τα πρώτα σημάδια βελτίωσης, τα άτομα ενθαρρύνονται να προσπαθήσουν περισσότερο. Η βελτίωση αυτή λειτουργεί ανταποδοτικά, και πολλαπλασιάζει την αίσθηση της πιθανής επιτυχίας και αυξάνει τα όρια των μελλοντικών τους στόχων.

Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και προγράμματα άσκησης βελτιώνει την αυτοπεποίθηση, όχι μόνο λόγω της προσκόλλησης στη φυσική δραστηριότητα, ή το πρόγραμμα άσκησης που ακολουθούνε, αλλά και λόγω των πιθανών οφελών που θα έχουν στη υγεία τους και στη ζωή τους ευρύτερα. Οι υπεύθυνοι των προγραμμάτων αυτών οφείλουν να καλλιεργούν και να χτίζουν αυτή την αίσθηση επιτυχίας και της σταδιακής προσέγγισης των στόχων των ασκούμενων τους. Γενικότερα, η αίσθηση της αυτοπεποίθησης και

της σιγουριάς ότι μπορούν να τα καταφέρουν επηρεάζουν θετικά όλα τα άτομα σε προγράμματα άσκησης, να γυμνάζονται περισσότερο και καλύτερα, και να μην εγκαταλείπουν.

Οι πηγές της αυτο-αποτελεσματικότητας και της αυτοπεποίθησης είναι οι ίδιες. Τα άτομα χρειάζονται εμπειρίες επιτυχίας από την πρώτη στιγμή. Έτσι, οι στόχοι θα πρέπει να αποτελούν βασικό μέρος της διαδικασίας, και αρχικά να επικεντρώνονται σε μικρά και άμεσα επιτεύγματα, ώστε να αναπτύσσεται από την αρχή η αυτο-αποτελεσματικότητα για άσκηση. Σε προγράμματα άσκησης και υγείας, τα ανάλογα πρότυπα είναι άτομα παρόμοιας ηλικίας, ή άτομα με παρόμοια προβλήματα υγείας, που συμμετέχουν για μεγάλο χρονικό διάστημα σε ένα πρόγραμμα άσκησης και έχουν σημαντικές βελτιώσεις στη σωματική τους εμφάνιση, στη φυσική τους κατάσταση ή στην υγεία τους. Τα άτομα που γυμνάζονται για υγεία και αναψυχή έχουν την ίδια ανάγκη για ενθάρρυνση και θετική ανατροφοδότηση και πρέπει να περνάνε ευχάριστα όταν ασκούνται για να ενισχύονται παράλληλα οι φυσιολογικές και συναισθηματικές εμπειρίες τους.

### 3.1 Οδηγίες για προγράμματα άσκησης και υγείας

- Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες αυξάνει την αυτοπεποίθηση των ατόμων, την αυτοπεποίθηση για το σώμα τους και τις ικανότητές του, ή την ικανότητα να αντιμετωπίζουν και να ελέγχουν καταστάσεις στη ζωή τους.
- Κατά τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, τα άτομα αποσπούν την προσοχή τους από στρεσογόνα ερεθίσματα ή γενικότερες καταστάσεις της ζωής που τους απασχολούν, καθώς εστιάζονται σε πληροφορίες και διαδικασίες σχετικές με τη φυσική δραστηριότητα.
- Όταν η φυσική δραστηριότητα τους είναι ιδιαίτερα ευχάριστη και το περιβάλλον κατάλληλο, τότε το άτομο θα ξεχάσει προσωρινά τα καθημερινά του προβλήματα.
- Δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στη συμμετοχή και στην εκμάθηση δεξιοτήτων, παρά στη βελτίωση των δεικτών φυσικής κατάστασης.
- Ανεβάζουμε την ένταση της άσκησης σταδιακά ώστε να έχουμε την αίσθηση της επιτυχίας, όπως η σταδιακή αύξηση της απόστασης που κολυμπάμε ή του βάρους σε ένα πρόγραμμα προπόνησης ή η εκμάθηση των βημάτων ενός καινούριου χορού.
- Προτεραιότητα έχει η μακρόχρονη ενασχόληση με την άσκηση και η διατήρηση της συμμετοχής και λιγότερο η επίτευξη στόχων, όπως το χάσιμο βάρους, η βελτίωση της δύναμης, κλπ.
- Αναφερόμαστε σε παραδείγματα ατόμων που συμμετείχαν με επιτυχία για μεγάλο χρονικό διάστημα. Παρουσιάζουμε πρότυπα που συμμετέχουν σε ανάλογες φυσικές δραστηριότητες. Ορίζουμε ένα συνταξιούχο μιας ομάδας συνταξιούχων ως αρχηγό για έναν περίπατο.
- Προσπαθούμε να πείθουμε τα άτομα ότι κατάφεραν κάτι συγκεκριμένο. Το «μπράβο» και το «πολύ ωραία» δεν επαρκούν. Όταν λέμε σε κάποιον με τον οποίο τρέχουμε μαζί «μπράβο, σήμερα έπιασες γρηγορότερο ρυθμό από άλλες φορές», ή όταν λέμε «πολύ ωραία εκτέλεσες αυτή την άσκηση», τότε δεν μένουμε απλά στην επιβράβευση, αλλά πείθουμε το άτομο ότι κατάφερε κάτι συγκεκριμένο. Όταν λέμε η «άσκηση κάνει καλό», δεν αρκεί, όταν λέμε όμως ότι «η άσκηση μας ισορροπεί σωματικά και πνευματικά», τότε γινόμαστε περισσότερο πειστικοί γιατί αιτιολογούμε την αξία της άσκησης, και το άτομο πιστεύει στην αξία της άσκησης και ενθαρρύνεται να επαναλάβει την προσπάθειά του.
- Ενθαρρύνουμε και διαβεβαιώνουμε τα άτομα ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Αποφεύγουμε τις αρνητικές σκέψεις και την αρνητική ομιλία με τον εαυτό μας. Ζητάμε από τα άτομα να σκέφτονται θετικά: «Μπορώ να τα καταφέρω»

ανεξάρτητα από το τι πιστεύουν οι άλλοι».

- Τονίζουμε ότι ο πολύς ιδρώτας μετά από άσκηση σε μία ζεστή μέρα είναι μια αντίδραση προσαρμογής του σώματος. Εξασκούμε στον έλεγχο των σωματικών λειτουργιών με μεθόδους όπως η σωματική και νοερή χαλάρωση, ο έλεγχος της αναπνοής, και άλλα. Εξασφαλίζουμε το κατάλληλο επίπεδο διέγερσης και χαλάρωσης, ανάλογα με τις ικανότητες και την εμπειρία των ασκούμενων (Θεοδωράκης, 2010).

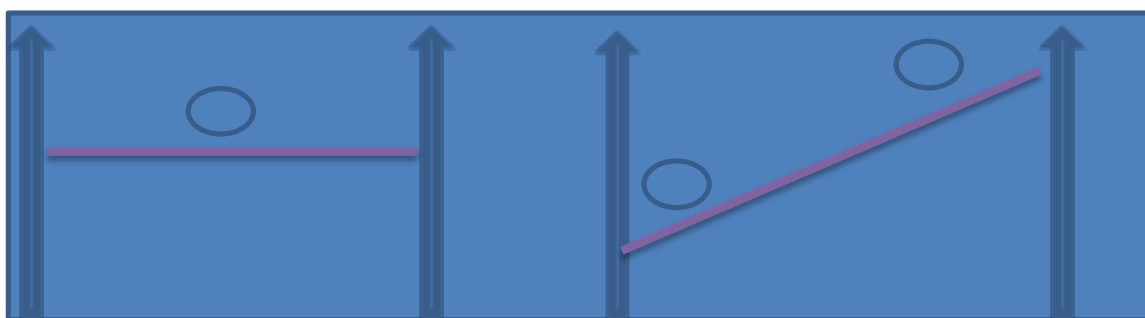
Πίνακας 6.2 Τρόποι τόνωσης της αυτοπεποίθησης σε προγράμματα άσκησης

#### 4. Παραδείγματα και ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Η αξία της αυτοπεποίθησης και της σιγουριάς είναι εμφανής και δημιουργική και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. Τα παιδιά με αυτοπεποίθηση συμμετέχουν με ενθουσιασμό στο μάθημα, δοκιμάζουν και εμπλέκονται με όλα τα σπορ, τις ασκήσεις και τα παιχνίδια, συνεργάζονται, και θέλουν να μαθαίνουν καινούργια πράγματα. Επιπρόσθετα, σημαντικότερο καθήκον των καθηγητών Φυσικής Αγωγής είναι να σχεδιάζουν έτσι το μάθημά τους, ώστε να μεταφέρουν την αίσθηση της αυτοπεποίθησης και της σιγουριάς στους μαθητές τους, διότι όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η αυτοπεποίθηση διδάσκεται.

Ένας φωτισμένος παιδαγωγός της φυσικής αγωγής ο Mousca Moston στο βιβλίο του «The spectrum of teaching styles. From command to discovery» παραθέτει ένα στυλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή, αυτό του μη αποκλεισμού, όπου αυτός που μαθαίνει μια κινητική δεξιότητα, επιλέγει τον βαθμό δυσκολίας της άσκησης την οποία θέλει να εκτελέσει. Έτσι, με τον τρόπο αυτό οι μαθητές και οι μαθήτριες δεν εκτελούν όλοι ακριβώς τις ίδιες ασκήσεις με τον ίδιο βαθμό δυσκολίας, αλλά έχουν το δικαίωμα της επιλογής και εκτελούν με βάση τις προσωπικές τους δυνατότητες και ικανότητες. Η διαδικασία αυτή συνάδει με τις αρχές των προσωπικών στόχων και τις αρχές της ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης που αναπτύσσονται στο βιβλίο αυτό.

Στις παρακάτω εικόνες, βλέπουμε πως με την πρώτη διαδικασία, όλοι οι μαθητές προσπαθούν να υπερβούν το ίδιο ύψος, ενώ στη δεύτερη περίπτωση, όταν η μπάρα του ύψους αλλάζει θέση όσοι δυσκολεύονται, θα την υπερβούν από το χαμηλότερο σημείο, ενώ όσοι δεν δυσκολεύονται θα την υπερβούν από το υψηλότερο σημείο. Με τον τρόπο αυτό, δεν δημιουργείται σε κανέναν μαθητή η αίσθηση της αποτυχίας και της απογοήτευσης. Αντιθέτως, ο κάθε μαθητής εκτελεί με βάση τα προσωπικά του όρια, απολαμβάνει καλύτερα την άσκηση, και με τον τρόπο αυτό ενισχύεται η αυτοπεποίθησή του, και η πεποίθηση ότι μπορεί διαρκώς να προσπαθεί και να βελτιώνεται.



Εικόνα 6.4 Άσκηση ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης

#### Η ελεύθερη βολή

Η δεξιότητα της ελεύθερης βολής στο μπάσκετ είναι η ευκολότερη, αλλά και ταυτόχρονα η δυσκολότερη άσκηση. Ευκολότερη, γιατί ο μαθητής είναι μόνος του δίχως να παρεμβάλλεται αντίπαλος, και δυσκολότερη, γιατί ο μαθητής αισθάνεται ότι όλα κρέμονται από αυτόν εκείνη τη στιγμή. Ο μαθητής πρέπει



να είναι χαλαρός και να μην είναι νευρικός. Αν ο μαθητής επαναλαμβάνει μέσα του τη λέξη «χαλαρά», τότε πραγματικά θα το καταφέρει και στην πράξη.

- Αν έχει μειωμένη αυτοπεποίθηση και φοβάται, τότε μπορεί να λέει «μπορώ» ή «μέσα».
- Αν το πρόβλημα είναι στο στόχο, μπορεί να λέει «κέντρο», για να στείλει την μπάλα στο σωστό σημείο.
- Αν το πρόβλημα είναι στην τροχιά της μπάλας και στην ολοκλήρωση της κίνησης των χεριών, τότε λέει «χέρια».

#### 4.1 Διαδραστικές ασκήσεις

Η παρακάτω άσκηση, δείχνει ότι όσο περισσότερο πιστεύει ένα άτομο ότι μπορεί να προσπαθεί και να αγωνίζεται ανεξάρτητα από το πρόβλημα ή τις αντιξοότητες που του παρουσιάζονται, τόσο περισσότερη αυτοπεποίθηση έχει, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες επιτυχίας.

Πόσο σίγουρος/ή είσαι ότι μπορείς να αντιμετωπίζεις με ηρεμία και χωρίς άγχος δύσκολες καταστάσεις με το αγαπημένο σου σπορ;	Απόλυτα σίγουρος/η	Καθόλου σίγουρος/η
	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	
Πόσο σίγουρος/ή είσαι ότι τίποτα δεν μπορεί να αποσπά τη σκέψη σου όταν ασκείσαι ή αγωνίζεσαι στο αγαπημένο σου σπορ;	Απόλυτα σίγουρος/η	Καθόλου σίγουρος/η
	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	
Πόσο σίγουρος/ή είσαι ότι μπορείς να προσπαθείς πάντα στο αγαπημένο σου σπορ;	Απόλυτα σίγουρος/η	Καθόλου σίγουρος/η
	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	
Πόσο σίγουρος/ή είσαι ότι μπορείς να σχεδιάζεις κάθε τι που χρειάζεται στο αγαπημένο σου σπορ με καθαρό μυαλό και να παίρνεις πάντα τις σωστές αποφάσεις;	Απόλυτα σίγουρος/η	Καθόλου σίγουρος/η
	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	
Πόσο σίγουρος/ή είσαι ότι μπορείς να προπονήσεις ή να γυμνάζεσαι, ακόμα και με τις πιο δύσκολες καιρικές συνθήκες;	Απόλυτα σίγουρος/η	Καθόλου σίγουρος/η
	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	
Πόσο σίγουρος/ή είσαι ότι μπορείς να συνεχίζεις να ολοκληρώνεις το πρόγραμμά σου ακόμα και όταν είσαι κουρασμένος/η;	Απόλυτα σίγουρος/η	Καθόλου σίγουρος/η
	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	
Πόσο σίγουρος/ή είσαι ότι μπορείς να ολοκληρώνεις το πρόγραμμά σου, ακόμα και όταν ο χρόνος πιέζει για άλλες υποχρεώσεις, προσωπικές, ή οικογενειακές;	Απόλυτα σίγουρος/η	Καθόλου σίγουρος/η
	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	
Πόσο σίγουρος/ή είσαι ότι μπορείς να ολοκληρώνεις το πρόγραμμά σου, ακόμα και όταν ο χρόνος πιέζει για άλλες σοβαρές υποχρεώσεις (επαγγελματικές, εργασία, σχολείο, κλπ);	Απόλυτα σίγουρος/η	Καθόλου σίγουρος/η
	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	

Πίνακας 6.3 Ερωτήσεις αξιολόγησης αυτο-αποτελεσματικότητας

## 5. Ανακεφαλαίωση

Οι αθλητές και αθλήτριες με αυτοπεποίθηση, όπως επίσης και όλες οι κατηγορίες ασκούμενων :

- Αντιμετωπίζουν με ηρεμία και χωρίς άγχος δύσκολες καταστάσεις.
- Δεν αποσπούν τη σκέψη τους και συγκεντρώνονται στη δραστηριότητα αυτή καθεαυτή.
- Προσπαθούν περισσότερο.

- Σχεδιάζουν τη στρατηγική του παιχνιδιού και γενικότερα εκτελούν τις ασκήσεις τους με καθαρό μυαλό, δεν διστάζουν να πάρουν αποφάσεις, κλπ.
- Δεν τα παρατούν ποτέ ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις, είναι περισσότερο υπομονετικοί σε περίπτωση κούρασης.
- Τολμούν δραστηριότητες που έχουν ρίσκο.

Η αυτοπεποίθηση είναι ίσως η πιο βασική από όλες τις δεξιότητες που πρέπει να εξασκεί κανείς, αν θέλει να γίνει πρωταθλητής. Σε ορισμένους αθλητές και αθλήτριες, η αυτοπεποίθηση υπάρχει σε κάποιο βαθμό με φυσικό τρόπο. Τόσο αυτοί που την έχουν, αλλά και περισσότερο αυτοί που δεν την έχουν, πρέπει να τη δουλεύουν συστηματικά, σύμφωνα με τις προτεινόμενες τεχνικές. Το ίδιο σημαντική είναι, ακόμα, η χρήση τεχνικών αυτοπεποίθησης σε ασκούμενους όλων των ηλικιών και ιδιαίτερα σε κλινικούς πληθυσμούς. Όταν τα άτομα πιστέψουν ότι μπορούν να έχουν θεαματικά αποτελέσματα από ένα πρόγραμμα άσκησης, όταν οι προσδοκίες τους αναπερώνονται, τότε η πρόοδός τους είναι πραγματικά θεαματική.





Εικόνα 6.5 Επίπεδα αυτοπεποίθησης και απόδοση



Εικόνα 6.6 Επίπεδα αυτοπεποίθησης και φυσική δραστηριότητα

## 6. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη

### 6.1 Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της αυτοπεποίθησης

Στο βίντεο περιγράφονται επιγραμματικά οι βασικές έννοιες της αυτοπεποίθησης  
<https://youtu.be/0K7t8juMkDc>

Video 6.1 Αυτοπεποίθηση

## 7. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο

- Μια εβδομάδα πριν τον αγώνα στα αυτόγραφα έγγραφα «8.95». Την ημέρα του αγώνα σκέφτηκα να χρησιμοποιήσω την εμπειρία μου στο μπάσκετ, και να εφαρμόσω την ίδια τεχνική για να ανέβω ψηλά. Όταν ξεκίνησα το άλμα σημάδεψα με το βλέμμα μου τους φωτογράφους. Ήταν αρκετοί και είπα ότι θα φτάσω εκεί μακριά, και προσπάθησα να τους φτάσω.

Σχολιάστε το κείμενο αυτό.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=9N7qMqx9rNs>

- Στο βίντεο περιγράφεται με απλά λόγια η θεωρία της αυτο-αποτελεσματικότητας.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=EoBAVN-s9XI>

## 8. Σχετικές ιστοσελίδες

- **Albert Bandura.** Πληροφορίες για τον Albert Bandura και τη θεωρία του στη Wikipedia. Ιστοσελίδα: [http://en.wikipedia.org/wiki/Albert\\_Bandura](http://en.wikipedia.org/wiki/Albert_Bandura)
- **Μπορεί ο αθλητισμός να αναπτύξει την αυτοπεποίθηση του ατόμου;** Σε αυτό το άρθρο τεκμηριώνεται με επιστημονικά και απλά λόγια, ο τρόπος με τον οποίο ο αθλητισμός μπορεί να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση του ατόμου. Ιστοσελίδα: <https://www.psychologytoday.com/blog/smart-moves/201408/do-sports-and-other-physical-activities-build-self-esteem>

## Βιβλιογραφία

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Feltz, D., & Oncu, E. (2014). Self-confidence and self-efficacy. In A. Papaioannou, & D. Hackfort. *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology* (pp. 417-429). London. Routledge.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign IL. Human Kinetics. Μετάφραση στα ελληνικά, Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (1993). Προπονητής και Αθλητική Ψυχολογία.
- Γούδας, Μ., Πέρκος, Σ. & Θεοδωράκης, Γ. (2004). *Ψυχολογική προετοιμασία στο μπάσκετ*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

## Κεφάλαιο 7 Ο έλεγχος της προσοχής και η αυτοσυγκέντρωση

### Σύνοψη

Οι δεξιότητες της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης παίζουν καθοριστικό ρόλο στην αθλητική απόδοση. Προσοχή είναι η δεξιότητα που αναπτύσσουν οι αθλητές στο να κατευθύνουν και να επικεντρώνουν τις αισθήσεις τους την κατάλληλη στιγμή προς τα κατάλληλα ερεθίσματα. Καθώς πάντα τα ερεθίσματα στα σπορ είναι πολλά, η ιδανική προσοχή απαιτεί τη συγκέντρωση μόνο στα σχετικά με τη δραστηριότητα ερεθίσματα. Αυτοσυγκέντρωση είναι η ικανότητα των αθλητών να εστιάζουν αλλά και να διατηρούν την προσοχή τους σε συγκεκριμένα ερεθίσματα για όσο χρονικό διάστημα αυτό είναι αναγκαίο. Με πιο απλά λόγια, αυτοσυγκέντρωση είναι η ικανότητα του να κρατά κανείς την προσοχή του στο παρόν και σε αυτό που εκτελεί, αλλά και να την κατευθύνει προς τα κατάλληλα ερεθίσματα. Ταυτόχρονα, είναι η ικανότητα να μην αποσπάται από εσωτερικές σκέψεις ή εξωτερικά ερεθίσματα που δεν είναι σχετικά με τη δραστηριότητα. Το να συγκεντρώνει κάποιος τη σκέψη του για μεγάλα διαστήματα είναι κουραστικό και αρκετές φορές δεν είναι εφικτό. Δεδομένης της σπουδαιότητας της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης σε όλα τα σπορ, στο κεφάλαιο αυτό αναπτύσσονται χρήσιμες στρατηγικές παραδείγματα και ασκήσεις σε διάφορα σπορ, όπως επίσης και στη σχολική Φυσική Αγωγή και στα προγράμματα άσκησης για υγεία.

### Προαπαιτούμενη γνώση

Η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση έχουν μεγάλη σημασία σε πολλές διανοητικές και σωματικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Για παράδειγμα, στην οδήγηση οι οδηγοί οφείλουν να είναι προσεκτικοί, αλλιώς προκαλούνται ατυχήματα και τίθεται η ζωή πολλών ατόμων σε κίνδυνο. Στο διάβασμα και στη μελέτη, οι μαθητές οφείλουν να είναι συγκεντρωμένοι, αλλιώς είναι μη παραγωγικοί, χάνουν δημιουργικό χρόνο, κάνουν πολλά λάθη ή δεν αποδίδουν στις εξετάσεις. Στην παρακολούθηση μιας διάλεξης ή μιας συζήτησης, αν δεν είναι κανείς προσεκτικός, ή αν δεν είναι συγκεντρωμένος στο θέμα, χάνει την ουσία του θέματος και στο τέλος θυμάται ή κατανοεί ελάχιστα. Στη δουλειά, εκείνοι που δεν είναι συγκεντρωμένοι, είναι αντιπαραγωγικοί. Θα μπορούσαμε να απαριθμήσουμε πολλές τέτοιες καταστάσεις, αλλά ας εστιάσουμε στο αθλητικό περιβάλλον, όπου το θέμα της προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης αποτελεί καθοριστικό στοιχείο της εκμάθησης ή βελτίωσης δεξιοτήτων, της απόδοσης, της νίκης ή της ήττας, κλπ.

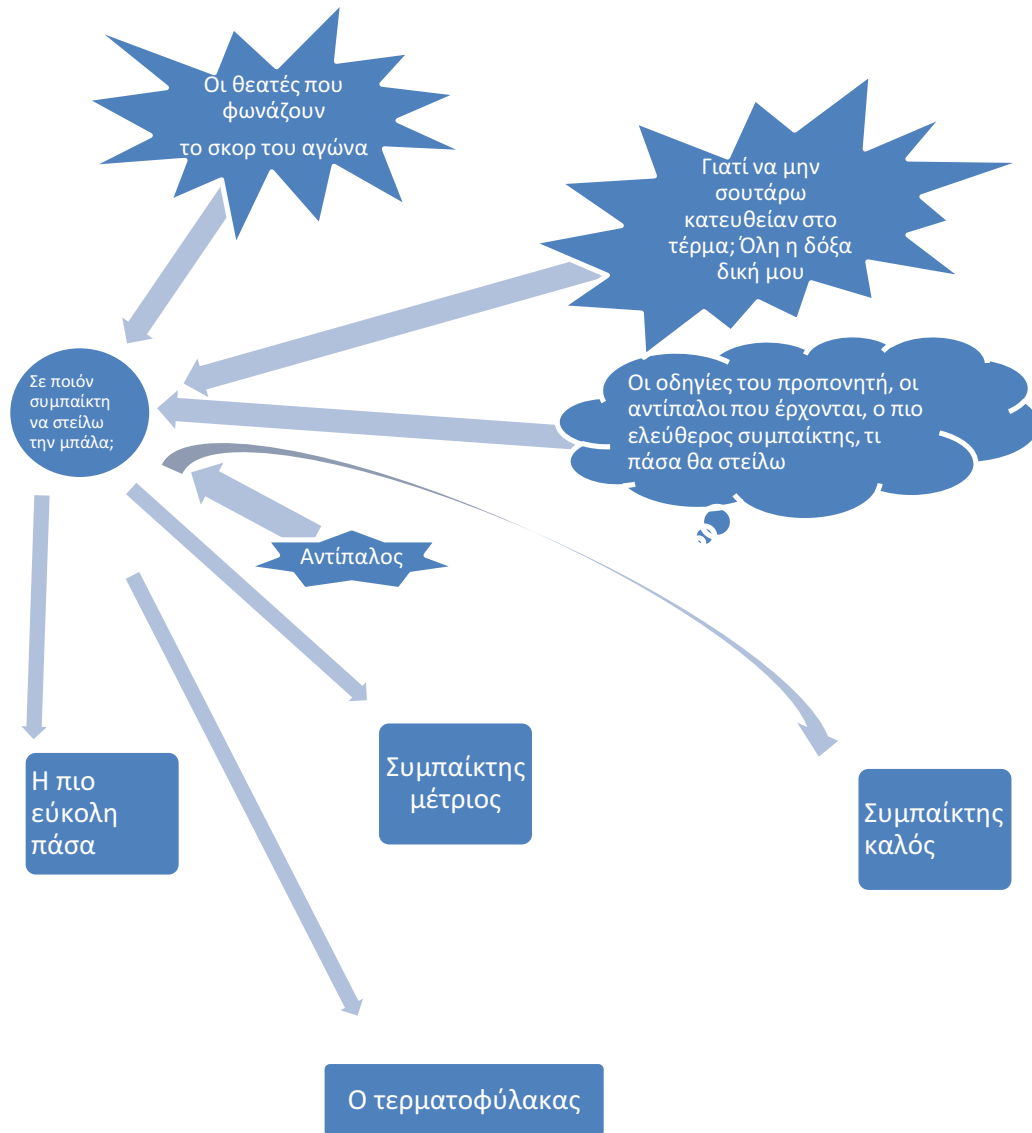
Στα σπορ λοιπόν, οι απαιτήσεις προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης, είναι αυξημένες σε όλα ανεξαιρέτως τα αθλήματα, τις φυσικές δραστηριότητες, αλλά και τις απλές ασκήσεις. Όταν η προσοχή είναι στραμμένη σε λάθος κατεύθυνση ή όταν η αυτοσυγκέντρωση δεν είναι στο υψηλότερο δυνατό σημείο, οι αθλητές και οι αθλήτριες είτε αντιδρούν με μεγάλη καθυστέρηση, είτε κάνουν λάθη, είτε λειτουργούν νωχελικά. Η απόδοσή τους πέφτει κατακόρυφα. Όταν η προσοχή είναι στραμμένη στο σωστό σημείο και η αυτοσυγκέντρωση στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο, τότε οι αθλητές μαθαίνουν πιο εύκολα και γρήγορα νέες κινητικές δεξιότητες, βελτιώνουν την τεχνική τους γρηγορότερα, λειτουργούν αποτελεσματικά μέσα σε ομαδικές δραστηριότητες, και γενικά η απόδοσή τους ανεβαίνει κατακόρυφα.

Το σοβαρότερο πρόβλημα που προκαλείται από τα μειωμένα επίπεδα προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης είναι η αύξηση των πιθανοτήτων για τραυματισμούς. Γιατί συμβαίνει αυτό; Στα σπορ, η κάθε κίνηση του σώματος προέρχεται μετά από ανάλυση ενός πλήθους πληροφοριών, οι οποίες επιβάλλεται να αξιολογηθούν πολύ γρήγορα, και οι αθλητές και αθλήτριες πρέπει να επιλέξουν άμεσα τον τρόπο με τον οποίο θα κινηθούν ή θα αντιδράσουν. Ιδιαίτερα σε αγωνιστικές καταστάσεις, όλα αυτά γίνονται κάτω από πιεστικές και στρεσογόνες συνθήκες, και ο βαθμός προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης μειώνεται ακόμα περισσότερο. Ακόμα και στις αυτοματοποιημένες και ρυθμικά επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως είναι αυτές του τζόκινγκ ή της κολύμβησης, η απόσπαση της προσοχής προκαλεί ποικίλα προβλήματα. Σε αυτόν τον συνδυασμό ή συντονισμό της επίπονης διανοητικής διεργασίας και των περίπλοκων σωματικών κινήσεων, ο ρόλος της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης είναι καθοριστικός. Η αυξημένη διάρκεια και ένταση της σωματικής κόρασης, καθώς και η αυξημένη διάρκεια και ένταση της διανοητικής εγρήγορσης οδηγούν σε μείωση των επιπέδων προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης. Τότε, τα λάθη τους αυξάνονται και οι πιθανότητες πρόκλησης τραυματισμών πολλαπλασιάζονται.

Ποιός ακριβώς είναι ο ορισμός της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης και πώς εφαρμόζεται στα σπορ; Θα μπορούσαμε να πούμε ότι προσοχή είναι η διαδικασία κατεύθυνσης και επιλογής των πληροφοριών που φτάνουν στις αισθήσεις μας. Είναι το να επιλέγει ή να συγκεντρώνεται κανείς στα σχετικά με τη δραστηριότητα ερεθίσματα και να αποφεύγει τα μη σχετικά. Αυτή η διαδικασία απαιτεί την ενεργοποίηση όλων των αισθήσεων, πνευματική διαύγεια, καθαρότητα και ετοιμότητα, καθώς πολλές σκέψεις, αντικείμενα, εικόνες

ή ερεθίσματα πρέπει να αναλυθούν άμεσα, ενώ παράλληλα το άτομο οφείλει να επιλέξει το σχετικό με τη δραστηριότητα που εκτελεί εκείνη τη στιγμή ερέθισμα. Όσο καλύτερα παρατηρήσει, αναλύσει και διαχειριστεί ένα άτομο αυτές τις πληροφορίες και καταστάσεις, τόσο μεγαλύτερος είναι και ο βαθμός της προσοχής του. Αυτοσυγκέντρωση, από την άλλη μεριά, είναι η ικανότητα διατήρησης της προσοχής στο επιλεγόμενο ερέθισμα για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο, έτσι ώστε να μην αποσπάται ή επηρεάζεται από κανένα εσωτερικό ή εξωτερικό ερέθισμα. Για να επιτευχθεί ο κατάλληλος βαθμός αυτοσυγκέντρωσης απαιτείται αφοσίωση και πλήρης συγκέντρωση του ατόμου στο κατάλληλο για τη δραστηριότητα ερέθισμα, μερικές φορές μάλιστα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Δεν είναι εύκολο βέβαια, γιατί υπάρχουν πάντοτε ποικίλα εξωτερικά ερεθίσματα που παρεμβάλλονται από όλες τις αισθήσεις. Ταυτόχρονα, παρεμβάλλονται σκέψεις παρεμφερείς ή άσχετες με το θέμα. Αν και φαίνεται απλό, στην πραγματικότητα ο βαθμός αυτοσυγκέντρωσης των ατόμων σε ένα ερέθισμα για μεγάλο χρονικό διάστημα είναι μια δύσκολη και κοπιώδης διανοητική διαδικασία (Θεοδωράκης κα. 2003).

Για να γίνουν κατανοητοί οι παραπάνω ορισμοί, ας δούμε δυο σχετικά παραδείγματα. Ένας ποδοσφαιριστής βρίσκεται στο κέντρο του γηπέδου με την μπάλα, η ομάδα του χάνει και έχει την τελευταία ευκαιρία για μια αποτελεσματική επίθεση. Όλοι οι παίκτες της ομάδας, αλλά και οι αντίπαλοι βρίσκονται σε μεγάλη ένταση, ενώ στις κερκίδες επικρατεί πανικός. Ο ποδοσφαιριστής αυτός πρέπει να επιλέξει που θα κάνει την καλύτερη πάσα, ανάμεσα στους τρεις επιθετικούς συμπαίκτες του. Πρέπει να θυμηθεί τις οδηγίες του προπονητή για τα επιθετικά πλάνα του αγώνα, να δει ποιος είναι ελεύθερος να δεχθεί την πάσα, ποιος θα είναι ο πιο αποτελεσματικός, με ποιο τρόπο θα στείλει την μπάλα εκεί, και τέλος πως ο ίδιος θα ξεφύγει από δυο αντιπάλους που τον πλησιάζουν. Στην πραγματικότητα, πρέπει να αναλύσει όλες αυτές τις πληροφορίες άμεσα και να λάβει τη σωστή απόφαση, κάτω από όλη αυτή την ένταση και την ψυχολογική πίεση. Αν εκείνη τη στιγμή σκεφτεί ότι το σκορ είναι πιθανά αρνητικό για την ομάδα του, αν σκεφτεί το μέγεθος της προσωπικής του ευθύνης, και κυριευτεί από το άγχος ή ενοχληθεί από τον θόρυβο των θεατών, τότε τα πράγματα δυσκολεύουν ακόμα περισσότερο. Η σωστή κατάληξη της προσπάθειάς του εξαρτάται από αυτήν την ικανότητα **προσοχής** που έχει, να αναλύσει όλες τις παραπάνω πληροφορίες, να ελέγξει τα συναισθήματά του και την ψυχολογική πίεση, να πάρει τη σωστή απόφαση και να ενεργήσει άμεσα.



**Εικόνα 7.1** Η ικανότητα της προσοχής

Σε μια άλλη φάση, ένας ποδοσφαιριστής πρέπει να εκτελέσει ένα πέναλτι. Ξανά, οι συμπαίκτες, οι αντίπαλοι και οι φίλαθλοι είναι σε μεγάλη ένταση, το αποτέλεσμα του παιχνιδιού εξαρτάται από το πέναλτι αυτό, και ο παίκτης πρέπει να αποφασίσει πολύ γρήγορα πώς θα αντιμετωπίσει τον τερματοφύλακα, πώς θα εκτελέσει το πέναλτι, σε ποιά γωνία θα στείλει την μπάλα. Η σωστή κατάληξη της προσπάθειάς του εξαρτάται από αυτήν την ικανότητα **αυτοσυγκέντρωσης** που θα έχει, να είναι δηλαδή απολύτως συγκεντρωμένος στη φάση καθ' όλη τη διάρκεια της, από τη στιγμή που θα επιλεγεί για την εκτέλεση μέχρι την τελική κατάληξη. Η οποιαδήποτε απόσπαση της προσοχής του, και οποιαδήποτε χαλάρωση της αυτοσυγκέντρωσής του, θα είναι μοιραία.

Η ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης είναι μια αντιφατική προσπάθεια. Είναι γνωστό ότι η έντονη αυτοσυγκέντρωση απαιτεί μεγάλη ποσότητα ψυχικής ενέργειας, γιατί η συγκέντρωση για μια μεγάλη χρονική περίοδο προκαλεί πνευματική κόυραση και μειώνει την εγρήγορση. Όμως, όταν προσπαθεί κανείς να αυτοσυγκεντρωθεί και να αντιμετωπίζει τη δραστηριότητα αυτή κάνοντας μεγάλη πνευματική προσπάθεια, τότε αυτή η μεγάλη προσπάθεια γίνεται η αιτία που χάνεται η αυτοσυγκέντρωση. Η αυτοσυγκέντρωση δεν έχει να κάνει με το αν κοιτάει κανείς κάπου με ένταση. Η αυτοσυγκέντρωση είναι προσπάθεια χωρίς προσπάθεια. Είναι η απορρόφηση του μυαλού από το αντικείμενο στο οποίο πρόκειται να επικεντρωθεί. Ταυτόχρονα, η αυτοσυγκέντρωση είναι μια δεξιότητα στην οποία το άτομο προσπαθεί να μειώσει ή να αποφύγει καταστάσεις

άσχετες με το γεγονός που το αποσυντονίζουν, και να αυξήσει την προσοχή του σε κρίσιμα και σχετικά με τη δραστηριότητα ερεθίσματα (Θεοδωράκης κα., 2003).

Η αυτοσυγκέντρωση είναι μια σύνθετη διαδικασία. Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, το άτομο ταυτόχρονα σκέφτεται, αισθάνεται και βλέπει. Η ποιότητα της σκέψης το είδος των συναισθημάτων και η κατεύθυνση της προσοχής επηρεάζουν την αυτοσυγκέντρωση. Η αυτοσυγκέντρωση επηρεάζεται από τις καλές ή κακές σκέψεις, από σκέψεις σχετικές ή άσχετες με τη δραστηριότητα. Η αυτοσυγκέντρωση, επιπλέον, επηρεάζεται από συναισθήματα ευχάριστα ή δυσάρεστα που σχετίζονται με τη δραστηριότητα. Τέλος, η αυτοσυγκέντρωση σχετίζεται με την κατάλληλη επιλογή και την εστίαση στο κατάλληλο και το σχετικό με τη δραστηριότητα ερέθισμα, δηλαδή σε συγκεκριμένα αντικείμενα οπτικά, καθώς και σε σκέψεις και γεγονότα συγκεκριμένα. Πολλές φορές, για παράδειγμα, ενώ ο αθλητής ή η αθλήτρια πρέπει να εστιάσει την προσοχή στο γεγονός που πρόκειται να εξελιχθεί τα επόμενα δευτερόλεπτα ή λεπτά, κάνει το λάθος να αποσπαστεί και να κατευθύνει την προσοχή του σε κάτι μελλοντικό, όπως είναι η μελλοντική εξέλιξη του παιχνιδιού ή το επερχόμενο αποτέλεσμα (Weinberg, 1988).

**Μηχανισμοί απόσπασης προσοχής.** Οι αθλητές και οι αθλήτριες μπορεί να προσπαθούν σκληρά, και να είναι διαρκώς συγκεντρωμένοι στην μπάλα, στο παιχνίδι, στην τακτική, στις προπονήσεις και τους αγώνες, ωστόσο είναι η αλήθεια ότι βλέπουν πολύ περισσότερα, έξω από τα στενά όρια του αγωνιστικού χώρου. Βέβαια, έχουν πλήρη εικόνα του τι συμβαίνει στον πάγκο και ιδιαίτερα, πώς αντιδράει ο προπονητής τους σε διάφορες καταστάσεις.

Γενικά, εάν προσέχει κανείς πολλά γεγονότα ταυτόχρονα μέσα στο παιχνίδι ή τον αγώνα, εάν προσέχει τους θεατές και ιδιαίτερα γνωστά φιλικά πρόσωπα, όταν αποσπάται από θορύβους ή κινήσεις άλλων προσώπων έξω από τον αγωνιστικό χώρο, τότε ο βαθμός προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης του τίθεται σε κίνδυνο. Επίσης, κατά τη διάρκεια του αγώνα, κανείς έχει σκέψεις όπως: «τι θα γίνει αν χάσω ή τι θα γίνει αν κερδίσω». Δηλαδή εστιάζει σε μελλοντικά γεγονότα, τα οποία ανεξάρτητα με το αν είναι ευχάριστα ή δυσάρεστα, δημιουργούν προβλήματα προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης.

Τέλος, ένας ακόμα προβληματικός μηχανισμός δημιουργείται όταν προσπαθεί κανείς να συγκεντρώσει την προσοχή του στην οποιαδήποτε ανάλυση της κίνησης του σώματός του, της φάσης του παιχνιδιού, τι ήταν σωστό, τι ήταν λάθος κατά τη διάρκεια του αγώνα ή της προσπάθειας. Τον μηχανισμό αυτόν τον ονομάζουμε «Παράλυση λόγω ανάλυσης», είναι δηλαδή η υπερβολική συγκέντρωση της σκέψης σε ό, τι κάνει ο αθλητής εκείνη τη στιγμή, ή η ανάλυση της κίνησης του σώματος, ή της αγωνιστικής φάσης, η οποία δημιουργεί σύγχυση, και αποπροσανατολισμό της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης. Η υπερβολική ανάλυση οδηγεί σε λάθη και «παράλυση». Στα σπορ, η συστηματική ανάλυση αποτελεί λάθος τακτική κατά τη διάρκεια του αγώνα, ωστόσο δεν αποτελεί λάθος κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων των αγώνων. Όλες αυτές οι συνθήκες απόσπασης της προσοχής στην πραγματικότητα δυσκολεύουν τους μηχανισμούς προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης.

## 1. Τα στυλ προσοχής

Σύμφωνα με τον Nideffer (1986), η προσοχή μας κάθε φορά κινείται σε δύο διαστάσεις: εσωτερική-εξωτερική και στενή-πλατιά. Ένα σχετικό παράδειγμα των διαστάσεων αυτών με συγκεκριμένες καταστάσεις στον αθλητισμό περιγράφεται στον παρακάτω πίνακα.



Εικόνα 7.2 Τα στυλ προσοχής

Ειδικότερα:

- Η προσοχή μας είναι στενή όταν επικεντρωνόμαστε σε ένα μόνο ερέθισμα. Ο σκοπευτής ή ο τοξοβόλος πρέπει να συγκεντρωθεί στο στόχο και μόνο.
- Αντίθετα, η προσοχή μας είναι πλατιά, όταν συγκεντρωνόμαστε ταυτόχρονα σε πολλά ερεθίσματα. Ο πασαδόρος στο βόλεϊ την ώρα που πρόκειται να εκτελέσει την πάσα, πρέπει να συνεκτιμήσει τη θέση



της μπάλας, τη θέση των συμπαικτών του και τη θέση του μπλοκ, ωστόσο την τελευταία στιγμή που θα πάρει την απόφασή του πρέπει να εστιάσει στο σημείο που θα στείλει την μπάλα.

- Η προσοχή μας είναι εσωτερική, όταν προσέχουμε ερεθίσματα από το σώμα ή τις σκέψεις μας.
- Η προσοχή μας είναι εξωτερική, όταν προσέχουμε ερεθίσματα από το εξωτερικό περιβάλλον.

Τα σημεία στα οποία κατευθύνει κανείς την προσοχή του επηρεάζουν άμεσα την απόδοση στα σπορ, ανάλογα με το είδος του αθλήματος, το επίπεδο του αθλήματος, κλπ. Σχετικά με το θέμα αυτό, υπάρχουν πολλές σχετικές έρευνες, αλλά και αναπάντητα ερευνητικά ερωτήματα. Σε ένα πείραμα στο κολύμπι, τα άτομα που συγκέντρωσαν την προσοχή τους σε μια εσωτερική και σχετική με το κολύμπι λειτουργία, είχαν καλύτερη απόδοση από τα άτομα που συγκέντρωναν την προσοχή τους σε μια άσχετη και εξωτερική λειτουργία. Τα άτομα που κολύμπησαν γρηγορότερα και βελτίωσαν την επίδοσή τους συγκεντρώθηκαν αποκλειστικά στη λέξη «αέρας», δηλαδή στην αναπνοή τους και στο ρυθμό της αναπνοής τους, είχαν δηλαδή «εσωτερική εστία» αυτοσυγκέντρωσης. Τα άτομα που συγκέντρωσαν την προσοχή τους στο μέτρημα σχημάτων μέσα στην πισίνα, είτε στο να φαντάζονται ότι λύνουν μαθηματικά προβλήματα, είτε ότι βρίσκονται σε ένα χώρο διακοπών, είχαν δηλαδή «εξωτερική εστία» αυτοσυγκέντρωσης, δεν παρουσίασαν βελτίωση στην απόδοσή τους (Couture, Jerome, & Tihanyi, 1999).

Σε μια άλλη έρευνα με το κωπηλατικό εργόμετρο, η ομάδα που χρησιμοποιούσε σχετική με τη δραστηριότητα στρατηγική αυτοσυγκέντρωσης, μια κασέτα με μηνύματα όπως «νιώσε την αναπνοή σου», είχε καλύτερη απόδοση από την ομάδα που άκουσε μια κασέτα με μουσική, ή την ομάδα που έβλεπε ένα βίντεο με αγώνες κωπηλασίας. Μάλιστα, στην έρευνα αυτή οι αθλητές της κωπηλασίας ήταν αρχάριοι και όχι έμπειροι (Scot et al., 1999).

## 1.2 Αυτοσυγκέντρωση για αθλητές διαφορετικού επιπέδου

Ανάλογα με το επίπεδο του κάθε αθλητή μεταβάλλονται και τα σημεία αυτοσυγκέντρωσης, τα οποία λειτουργούν πιο αποτελεσματικά στη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Σε μια σχετική έρευνα, αθλητές του μπίτζμπολ κατεύθυναν την προσοχή τους στη σωστή εκτέλεση (εσωτερική δεξιότητα, σωστή κίνηση του χεριού και εξωτερική δεξιότητα, σωστή κίνηση του μπαστουιού) και στις άλλες δυο συνθήκες οι αθλητές κατεύθυναν την προσοχή τους στο περιβάλλον (σε άσχετους εξωτερικούς ήχους και σε σχετικούς ήχους, όπως ο θόρυβος τη στιγμή που το μπαστούνι χτυπάει την μπάλα). Η επίδοση για τους υψηλού επιπέδου αθλητές ήταν καλύτερη όταν η προσοχή ήταν εστιασμένη στο περιβάλλον σε σχετικούς με αυτό ήχους και χειρότερη όταν η προσοχή ήταν εστιασμένη στην εκτέλεση σε εσωτερική δεξιότητα. Στους χαμηλού επιπέδου αθλητές, η επίδοση ήταν αισθητά καλύτερη και στις δυο συνθήκες συγκέντρωσης προσοχής στη σωστή εκτέλεση συγκριτικά με τις άλλες δυο συνθήκες που κατεύθυναν την προσοχή στο περιβάλλον. Φαίνεται ότι η καλύτερη συγκέντρωση της προσοχής για υψηλού επιπέδου αθλητές, είναι αυτή που δε διακόπτει τη γνωστική διαδικασία και επιτρέπει την προσοχή στο επιθυμητό αποτέλεσμα, ενώ για τους χαμηλότερου επιπέδου αθλητές, η καλύτερη συνθήκη είναι αυτή που συγκεντρώνει την προσοχή σε κάθε λεπτομέρεια του χτυπήματος (Castaneda & Gray, 2007).

## 1.3 Η εστίαση προσοχής σε ενήλικα άτομα

Η σωστή εστίαση της προσοχής δεν είναι αναγκαία, ούτε ερευνάται μόνο σε αθλητές και αθλήτριες αγωνιστικού επιπέδου. Αφορά όλες τις ηλικίες και σχετικές έρευνες διεξάγονται σε άτομα μεγάλης ηλικίας, όπως επίσης και σε άτομα με προβλήματα υγείας. Σχετικές έρευνες δείχνουν ότι σε τραυματισμένα άτομα, σε ασκήσεις ισορροπίας ενηλίκων ατόμων ή σε άτομα με Parkinson, η εξωτερική εστίαση προσοχής λειτουργεί πιο αποτελεσματικά στη βελτίωση του βαδίσματος ή στη βελτίωση της κινητικότητας και λειτουργικότητας. Στην εικόνα που φαίνεται παρακάτω, η εσωτερική εστίαση της προσοχής γίνεται όταν το άτομο συγκεντρώνει την προσοχή του στην κίνηση των ποδιών του, και εξωτερική εστίαση της προσοχής όταν συγκεντρώνει την προσοχή του στα σκαλοπάτια. Φαίνεται ότι η εστίαση της προσοχής εξωτερικά αποτελεί την καλύτερη επιλογή.

## 2. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό

Με βάση τα παραπάνω, για την εξάσκηση, την αύξηση της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης της προσοχής στον αγωνιστικό αθλητισμό, ισχύουν οι παρακάτω γενικές οδηγίες:

1. Στην εκμάθηση οποιασδήποτε δεξιότητας, αλλά και στη βελτίωση της οποιασδήποτε τεχνικής των αθλημάτων, μαθαίνουμε τους αθλητές και τις αθλήτριες, να κρατούν όσο δυνατόν πιο λίγα και ευδιάκριτα σημεία-κλειδιά, τα οποία είναι πιο χαρακτηριστικά στην καλύτερη απόδοση. Το ανθρώπινο μυαλό δεν μπορεί να αναλύει ταυτόχρονα πολλές πληροφορίες σε κάθε φάση των σπορ, όπου όλα κινούνται πολύ γρήγορα. Ο τερματοφύλακας για παράδειγμα στο ποδόσφαιρο, δεν μπορεί ταυτόχρονα να παρατηρεί όλο το σώμα του εκτελεστή για να προβλέψει που θα στείλει την μπάλα, ούτε να σκεφτεί ποιά είναι η πιο πιθανή συνήθεια του συγκεκριμένου παίκτη στην εκτέλεση ενός πέναλτι. Έτσι λέγεται ότι «το να περιμένει ο τερματοφύλακας να δει πως θα πλησιάσει το πόδι την μπάλα, είναι καλύτερη στρατηγική από το να μαντέψει τη γωνία που θα πάει η μπάλα». Δείτε παρακάτω ένα σχετικό παράδειγμα με το πέναλτι στο ποδόσφαιρο, όπως επίσης και το παράδειγμα με την υποδοχή του σερβίς στο τένις.
2. Εξελίσσοντας την παραπάνω οδηγία, οι αθλητές και οι αθλήτριες πρέπει να μαθαίνουν να συγκεντρώνονται στο παρόν και στην επόμενη κίνηση, και όχι σε προηγούμενες κινήσεις ή τι θα γίνει μετά από μια ώρα. Ιδιαίτερα στους αγώνες, οι αθλητές και οι αθλήτριες δεν είναι σωστό να ανακαλούν στη μνήμη τους ή να αναλύουν φάσεις του παιχνιδιού ή του αθλήματος που προηγήθηκαν, είτε αυτές είναι ευχάριστες, είτε δυσάρεστες. Δεν πρέπει επίσης να συγκεντρώνουν την προσοχή τους στην πιθανή εξέλιξη του αγώνα. Ακόμα, δεν πρέπει να αλλάζουν την απόφαση που έχουν πάρει την τελευταία στιγμή για ένα χτύπημα ή μια προσπάθεια, μια φάση. Όλα αυτά αποτελούν στοιχεία διασπαστικά για την προσοχή, και την απόδοση στη συγκεκριμένη χρονική φάση. Ως αποτέλεσμα των παραπάνω, ο έξυπνος αθλητής, όταν αγωνίζεται δεν πρέπει να κρίνει ούτε το παιχνίδι του, ούτε το παιχνίδι του αντιπάλου, ούτε τις αποφάσεις του διαιτητή.
3. Σε όλες τις φάσεις της αθλητικής προσπάθειας, οι αθλητές και οι αθλήτριες πρέπει να μάθουν να επικεντρώνονται στη μορφή, στην καλή εκτέλεση και στην καλή απόδοση, παρά στο σκορ ή το αναμενόμενο αποτέλεσμα.
4. Οι αθλητές και οι αθλήτριες αξίζει να μαθαίνουν να προσέχουν και να εστιάζουν σε θετικές και εποικοδομητικές σκέψεις, σε συγκεκριμένες λέξεις παρακίνησης, ή τεχνικής υπόδειξης, σε λέξεις θετικής αυτο-ομιλίας, ώστε να συγκεντρώνονται καλύτερα. Για περισσότερα πάνω στο θέμα αυτό, δείτε στο σχετικό κεφάλαιο της αυτο-ομιλίας.
5. Η εξάσκηση στην τεχνική των στόχων, στην τεχνική της νοερής απεικόνισης καθώς και η εξάσκηση στο σωματικό και γνωστικό έλεγχο του στρες που αναπτύσσονται σε άλλα κεφάλαια, βοηθούν επίσης ουσιαστικά στην αύξηση της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης στα σπορ.
6. Μια στρατηγική που επίσης αποδίδει στα σπορ τα οποία χρησιμοποιούν μπάλα (όπως ποδόσφαιρο, βόλεϊ, μπάσκετ, ή τένις), είναι ο αθλητής να εστιάζει όσο γίνεται περισσότερο στην μπάλα αυτή καθαυτή. Έτσι, η κατάλληλη στρατηγική στα αθλήματα αυτά είναι να χρησιμοποιεί κανείς συχνά μια απλή σκέψη, δηλαδή "κοίτα

την μπάλα".
7. Μια άλλη ενδιαφέρουσα αρχή, αλλά και πολύ δύσκολη, είναι να σκέφτεται κανείς απλά, να απλοποιεί το παιχνίδι, να απλοποιεί τη στρατηγική του αθλήματός του, και να κρατάει τα πιο αποτελεσματικά και κρίσιμα στοιχεία του που σχετίζονται με την καλή απόδοση. Η αρχή αυτή συγκεντρώνεται στο σύνθημα «Make the game simple». Ένας διάσημος ποδοσφαιριστής λέει «Το ποδόσφαιρο είναι απλό, όμως το δυσκολότερο πράγμα είναι να παίζεις ποδόσφαιρο με απλό τρόπο».
8. Η πιο αποτελεσματική τεχνική στην αύξηση της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης, είναι η εξάσκηση σε προ-αγωνιστικές ρουτίνες. Οι προ-αγωνιστικές ρουτίνες, είναι συγκεκριμένες και τελετουργικά επαναλαμβανόμενες κινήσεις ή αλληλουχίες σωματικών λειτουργιών, καθώς και συγκεκριμένων σκέψεων, που αναπτύσσουν οι αθλητές. Δείτε τα σχετικά παραδείγματα στο αντίστοιχο κεφάλαιο.
9. Τέλος, όλοι οι αθλητές και αθλήτριες αξίζει να προσπαθούν να είναι τέλειοι σε πράγματα που ελέγχονται από τους ίδιους, και να μην ανησυχούν για πράγματα που δεν ελέγχονται από αυτούς, γιατί τότε έχουν άγχος και αποσπάται η προσοχή τους από το σωστό και το χρήσιμο. (Πηγή. Martens, 1987; Θεοδωράκης κα. 2003)

**Πίνακας 7.1** Οδηγίες αύξησης της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης στον αγωνιστικό αθλητισμό

**Η προσοχή σε αθλήματα αντοχής.** Οι αθλητές προκειμένου να μην αισθάνονται κούραση, προσπαθούν να αποχωρίζουν τη σκέψη από το σώμα. Σκέφτονται για παράδειγμα, ότι χτίζουν ένα σπίτι, ή μετρούν από μέσα τους. Η μονοτονία δεν απαιτεί ιδιαίτερη σχέση με το περιβάλλον. Άλλοι αθλητές επιλέγουν την εσωτερική μορφή αυτοσυγκέντρωσης, όπως για παράδειγμα την αναπνοή, και τον ρυθμό. Αθλητές ολυμπιακού επιπέδου εστιάζουν την προσοχή τους στη στρατηγική του αγώνα.

Οι ερευνητές θεωρούν ότι οι δρομείς και οι προπονητές τους οποίους ενδιαφέρει η ταχύτητα, είναι καλύτερο να διδάσκονται τεχνικές σχετικές με τη δραστηριότητα. Ωστόσο, η συγκέντρωση σε εξωτερικά ερεθίσματα δρομέων αντοχής, και ιδιαίτερα σε μεγάλες αποστάσεις, όπως ο μαραθώνιος περιορίζει την μονοτονία και τη σωματική κούραση (Masters & Ogles, 1998).

Γενικά όσο αφορά τους δρομείς, η αναπνοή, τα διάφορα μέρη του σώματος και ο ρυθμός αποτελούν τα σωστά σημεία για να αυτοσυγκεντρώνεται κανείς. Σε μεγάλες αποστάσεις ή αγώνες μεγάλης χρονικής διάρκειας που διεξάγονται σε εξωτερικούς χώρους ή στην ύπαιθρο, είναι καλό να συγκεντρώνεται κανείς σε όλα τα παραπάνω, ωστόσο εναλλακτικά ή για ποικιλία, μπορεί να εστιάζει κανείς στο εξωτερικό περιβάλλον, δηλαδή στους άλλους δρομείς, στη φύση, στους θεατές, και άλλα. Περισσότερα παραδείγματα σχετικά με μορφές αυτοσυγκέντρωσης σε δρομείς, δείτε στο τελευταίο κεφάλαιο.

**Στο σημείο αυτό θα παρουσιαστούν ορισμένες τεχνικές βελτίωσης της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης που προτείνονται για τερματοφύλακες στα πέναλτι στο ποδόσφαιρο:**

Ερευνητές που έχουν μελετήσει το θέμα αυτό έχουν καταλήξει στα παρακάτω:

- Οι τερματοφύλακες μπορούν να επηρεάσουν τον επιθετικό παίκτη που εκτελεί το πέναλτι, ώστε να μειώνεται η ακρίβεια του σουτ και να πηγαίνει πιο κοντά στο κέντρο του τέρματος, όταν ο τερματοφύλακας κουνάει τα χέρια του.
- Το να περιμένει ο τερματοφύλακας να δει πώς θα προσεγγίσει το πόδι του επιθετικού την μπάλα αποτελεί την καλύτερη στρατηγική για να μαντέψει τη γωνία που θα πάει η μπάλα.
- Η παρακολούθηση πολλών βίντεο με πέναλτι βοηθάει τους τερματοφύλακες να εξασκήσουν την ικανότητα προσοχής και

αυτοσυγκέντρωσης.

- Όταν ο τερματοφύλακας δε στέκεται στο κέντρο, αλλά λίγο πιο δεξιά ή αριστερά, αυξάνονται οι πιθανότητες να στείλει ο επιθετικός την μπάλα στην άλλη πλευρά (Lidor, Gal, & Tamar, 2012).

**Πίνακας 7.2** Οδηγίες αύξησης της προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης για τερματοφύλακες

**Οδηγίες για αυτούς που εκτελούν πέναλτι:**

<b>ΟΔΗΓΙΕΣ</b>	Για να εξασκηθείτε μεταβείτε σε ένα γήπεδο, και ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες. Εκτελέστε 20 πέναλτι. Μετά απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ακολουθούν μια συγκεκριμένη ρουτίνα. Δες το σχετικό κεφάλαιο.</li> </ul>	Μπορείτε να γράψετε εδώ μια δική σας ρουτίνα εκτέλεσης πέναλτι; <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πριν κάνουν το πρώτο βήμα προς τη μπάλα να έχουν αποφασίσει πού ακριβώς θέλουν να τη στείλουν και με ποιόν τρόπο.</li> </ul>	Μπορείτε να γράψετε εδώ 3 πιθανές επιλογές που χρησιμοποιήσατε; <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να έχουν φανταστεί νοερά πώς ακριβώς θα εκτελέσουν αυτό το σουτ.</li> </ul>	Καταφέρατε να φανταστείτε νοερά μια τέτοια εκτέλεση; Αν ΝΑΙ, πόσο καλά το καταφέρατε; <p style="text-align: center;"><i>Πάρα πολύ</i> <span style="float: right;"><i>Καθόλου</i></span></p> <p style="text-align: center;">10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να μην αλλάξουν την απόφασή τους την τελευταία στιγμή, ακόμα και αν ο τερματοφύλακας έχει καταλάβει την πρόθεσή τους.</li> </ul>	Καταφέρατε να κρατήσετε την απόφασή σας ή να την αλλάξετε την τελευταία στιγμή, λόγω της κίνησης του τερματοφύλακα; <p style="text-align: center;"><i>Πάντα</i> <span style="float: right;"><i>Καμία</i></span></p> <p style="text-align: center;"><i>φορά</i></p> <p style="text-align: center;">10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>

**Πίνακας 7.3** Οδηγίες αύξησης της προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης στο πέναλτι

**Μια άσκηση για βελτίωση της ικανότητας για αυτοσυγκέντρωση στο τένις**

<p>Εξάσκηση στην αυτοσυγκέντρωση κάθε φορά στο ζέσταμα, είτε στην προπόνηση, είτε πριν τον αγώνα.</p> <p>Με έναν συμπαίκτη, ή με τον προπονητή:</p>	<p>Για να κατανοήσετε καλύτερα την αξία της άσκησης, μεταβείτε σε ένα γήπεδο τένις και εκτελέστε αυτές τις ασκήσεις.</p> <p>Στη συνέχεια, εκτυπώστε αυτήν τη σελίδα και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <p><b>Πόσο πολύ σας βοήθησαν;</b></p>
<p>Εκτελώ 10 μπαλιές με έναν συμπαίκτη και σκέφτομαι μόνο τα πόδια (10-20 μπαλιές).</p>	<p>Πάρα πολύ                      Καθόλου</p> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>
<p>Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο τα χέρια.</p>	<p>Πάρα πολύ                      Καθόλου</p> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>
<p>Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο το follow through.</p>	<p>Πάρα πολύ                      Καθόλου</p> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>
<p>Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο το forehand.</p>	<p>Πάρα πολύ                      Καθόλου</p> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>
<p>Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο το backhand.</p>	<p>Πάρα πολύ                      Καθόλου</p> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>
<p>Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο την υποδοχή.</p>	<p>Πάρα πολύ                      Καθόλου</p> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>
<p>Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο το μπαλάκι.</p>	<p>Πάρα πολύ                      Καθόλου</p> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>
<p>Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο την αναπνοή.</p>	<p>Πάρα πολύ                      Καθόλου</p> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>

**Πίνακας 7.4** Οδηγίες αύξησης της προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης στο τένις

**Σε διάφορα σπορ**

Όλες οι τεχνικές προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης που αναπτύχθηκαν παραπάνω είναι εξίσου αποτελεσματικές στον αθλητισμό για υγεία, αναμνηχή ή για βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Αν πάρουμε για παράδειγμα, την κολύμβηση μπορεί κανείς να συγκεντρώνει την προσοχή του στην αναπνοή, στο σώμα, στο ρυθμό, ή στην τεχνική. Όταν κολυμπάει σε πισίνα μπορεί να εστιάζει στα πλακάκια. Ενδιαφέρον επίσης είναι όταν κολυμπάει στη θάλασσα να συγκεντρώνει την προσοχή του στην παρατήρηση του βυθού Στο τρέξιμο, στο τζόκινγκ, τα άτομα μπορούν να συγκεντρώνονται στην αναπνοή τους, στο σώμα τους, ή στο ρυθμό. Μπορούν επίσης να συγκεντρώνονται στο εξωτερικό περιβάλλον, ή σε άλλους δρομείς. Γενικά, αξίζει κανείς να πειραματίζεται με εσωτερικής και με εξωτερικής μορφής τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης, ή να τις εφαρμόζει εναλλακτικά, ανάλογα με το πρόβλημα, με το επίπεδο του ασκούμενου, ή τον σκοπό.

### 3. Παραδείγματα και ασκήσεις σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών

Όσο αφορά το ασκησιολόγιο που ακολουθεί κανείς σε ένα γυμναστήριο, οι στρατηγικές αυτοσυγκέντρωσης έχουν ιδιαίτερη αξία, καθώς με τον τρόπο αυτό η άσκηση γίνεται πιο ξεκούραστη και ευχάριστη, προστατεύεται από τραυματισμούς, ενώ η βελτίωση είναι εντυπωσιακή. Ίσως σε κάποιες μορφές αυτοσυγκέντρωσης να βελτιώνεται κανείς περισσότερο. Ωστόσο, εκείνο που αξίζει πάνω από όλα στα προγράμματα άσκησης για υγεία, είναι να επιλέγει κανείς αυτό που προσωπικά του αρέσει, και που θεωρεί ότι τον βοηθάει περισσότερο. Έτσι, στα παραδείγματα που ακολουθούν αναζητήστε τις προσωπικές σας επιλογές.

<p><b>ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΑΣ</b></p> <p>Για να κατανοήσετε καλύτερα την αξία της άσκησης, μεταβείτε σε ένα γυμναστήριο και εκτελέστε αυτές τις ασκήσεις. Δοκιμάστε όλες τις εναλλακτικές επιλογές συγκέντρωσης της προσοχής που σας προτείνουμε. Στη συνέχεια, σημειώστε αυτή που σας άρεσε περισσότερο ή που νομίζετε ότι σας βοηθάει να συγκεντρώνεστε καλύτερα. Σημειώστε σε κύκλο την επιλογή σας και εκτελέστε ένα πλήρες πρόγραμμα με συγκεκριμένους χρόνους και επαναλήψεις, όπως κάνετε πάντα.</p>	<p>Στη συνέχεια εκτυπώστε αυτή τη σελίδα και συμπληρώστε τις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <p><b>Πόσο πολύ σας βοήθησαν οι επιλογές σας;</b></p>
<p>Τζόκινγκ στον εργοδιάδρομο:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>στην αναπνοή</li> <li>στο ρυθμό</li> <li>στην κίνηση των ποδιών</li> <li>ένα σημείο μπροστά από τον διάδρομο, π.χ. την τηλεόραση</li> </ol>	<p>Πάρα πολύ <span style="float:right">Καθόλου</span></p> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>
<p>Ασκήσεις κοιλιακών:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>στην εκπνοή</li> <li>στους κοιλιακούς μύες</li> <li>σε ένα σημείο ένα με δυο μέτρα μακριά από το σώμα σας</li> </ol>	<p>Πάρα πολύ <span style="float:right">Καθόλου</span></p> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>
<p>Άσκηση κάμψης:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>στην εκπνοή</li> <li>στους μύες των χεριών</li> <li>σε ένα σημείο στο πάτωμα</li> </ol>	<p>Πάρα πολύ <span style="float:right">Καθόλου</span></p> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>
<p>Άσκηση με βάρη σε πάγκο (πιέσεις στήθους):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>στην εκπνοή</li> <li>στους μυς των χεριών</li> <li>στην μπάρα</li> <li>στο σημείο που θα φτάσει η μπάρα</li> </ol>	<p>Πάρα πολύ <span style="float:right">Καθόλου</span></p> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>
<p>Ασκήσεις με βαράκια για τα χέρια:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>στην αναπνοή σας</li> <li>στα βαράκια</li> <li>στο ρυθμό</li> </ol>	<p>Πάρα πολύ <span style="float:right">Καθόλου</span></p> <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>

4. στους μυς των χεριών 5. σε ένα σημείο μακριά από το σώμα σας	
Κάμψεις χεριών με αντιστάσεις ή μπάρα από όρθια θέση: 1. στην αναπνοή σας 2. στην αντίσταση ή στην μπάρα 3. στο ρυθμό 4. στους μυς των χεριών 5. σε ένα σημείο μακριά από το σώμα 6. στο σημείο που πρέπει να φτάσουν τα χέρια	Πάρα πολύ Καθόλου 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
Άσκήσιες με αντιστάσεις ή βάρη για πόδια (εκτάσεις τετρακεφάλων με αντίσταση): 1. στην αναπνοή σας 2. στην αντίσταση ή το βάρος 3. στο ρυθμό 4. στους μυς των ποδιών 5. σε ένα σημείο μακριά από το σώμα 6. στο σημείο που πρέπει να φτάσουν τα πόδια	Πάρα πολύ Καθόλου 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
Άσκηση αερόμπικ με μουσική: 1. στη μουσική 2. στις οδηγίες του εκπαιδευτή 3. στο ρυθμό 4. στο σώμα σου 5. στην αναπνοή σου	Πάρα πολύ Καθόλου 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
Άσκηση σε ελλειπτικό ποδήλατο: 1. στο ρυθμό 2. στην αναπνοή 3. στην κίνηση των ποδιών 4. σε ένα σημείο μακριά από το σώμα	Πάρα πολύ Καθόλου 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
Άσκηση σε εργοποδήλατο: 1. στο ρυθμό 2. στην αναπνοή 3. στην κίνηση των ποδιών 4. σε ένα σημείο μακριά από το σώμα	Πάρα πολύ Καθόλου 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
Κωπηλατική: 1. στο ρυθμό 2. στην αναπνοή 3. στην κίνηση των ποδιών 4. σε ένα σημείο μακριά από το σώμα	Πάρα πολύ Καθόλου 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Πίνακας 7.5 Οδηγίες αύξησης της προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης στα προγράμματα άσκησης και υγείας

#### 4. Παραδείγματα και ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Η αξία της εξάσκησης της προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι πολύ σπουδαία. Οι εκπαιδευτικοί που θα καταφέρουν να μεταδώσουν τα μυστικά της στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής εκτελούν πολύ σημαντικό έργο. Αν καταφέρουν μάλιστα να μεταδίδουν στους μαθητές την αξία της αυτοσυγκέντρωσης και σε όλα τα άλλα μαθήματα του σχολείου επιτελούν ακόμα πιο σημαντικό έργο.

Η αυτοσυγκέντρωση είναι αναγκαία σε όλα τα αθλήματα. Ορισμένα από αυτά, όπως η ενόργανη και η ρυθμική γυμναστική έχουν ιδιαίτερες απαιτήσεις. Ωστόσο, η δυσκολία που έχει ένας μαθητής να συγκεντρωθεί στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ή σε μια συγκεκριμένη άσκηση, είναι ανάλογη με τη δυσκολία παρακολούθησης του μαθήματος της Φυσικής ή των Μαθηματικών. Η έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης



είναι η βασική αιτία που οι μαθητές δεν παρακολουθούν σωστά ή δεν καταλαβαίνουν το μάθημα και αφιερώνουν πολλαπλάσιο χρόνο για μελέτη αργότερα.

Η έλλειψη προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης επηρεάζει την καθημερινή συμπεριφορά, τις συνήθειες, την απόδοση στη δουλειά. Συνήθως, είναι βασική αιτία τραυματισμών ή ατυχημάτων. Επίσης, η έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης δυσκολεύει την κατανόηση των συνομιλητών ή των καθηγητών στο σχολείο. Η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση αποτελούν δεξιότητες που μπορεί να τις εξασκήσει κανείς.

### Μερικές χρήσιμες ιδέες για καλή αυτοσυγκέντρωση σε μαθητές σχολείων.

**Τι κάνουμε πριν από κάθε προσπάθεια.**

ΟΔΗΓΙΕΣ	Ποια από τα παρακάτω υποδεικνύετε στις οδηγίες σας και πόσο συχνά σε ίδιες ή παρόμοιες ασκήσεις;
Μια καλή αναπνοή πριν από κάθε άσκηση.	Πολύ συχνά 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Καθόλου
Μια σκέψη της μορφής «μπορώ» πριν μια άσκηση στο τραμπολίνο.	Πολύ συχνά 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Καθόλου
Μια αναπνοή και μια νοερή εκτέλεση της άσκησης πριν από μια άσκηση κατακόρυφης στήριξης στην ενόργανη.	Πολύ συχνά 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Καθόλου
Ένα σφίξιμο των χεριών και μια συγκέντρωση του βλέμματος στην μπάρα του μονόζυγου είναι μια απλή ρουτίνα πριν την εκτέλεση μιας άσκησης στο μονόζυγο.	Πολύ συχνά 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Καθόλου
Μια καλή αναπνοή, μια σκέψη θετική, όπως «μπορώ» ή «ήρεμα» και μια συγκέντρωση στο γραπτό μας βοηθάνε να συγκεντρωθούμε στην προσπάθεια λύσης μιας άσκησης στα Μαθηματικά ή τη Φυσική ή σε οποιοδήποτε μάθημα κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.	Πολύ συχνά 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Καθόλου

**Πίνακας 7.6** Οδηγίες αύξησης της προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης σε μαθητές

Δείτε παρακάτω μερικά ακόμα συγκεκριμένα παραδείγματα προσοχής, αυτοσυγκέντρωσης και σωστής εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Τα παραδείγματα αυτά, όπως και πολλά άλλα, μπορείτε να τα βρείτε στο βιβλίο:

Θεοδωράκης, Γ., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσης, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο. Αθήνα. ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

[http://www.pi-schools.gr/content/index.php?lesson\\_id=3&ep=4](http://www.pi-schools.gr/content/index.php?lesson_id=3&ep=4)

[http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf\\_Journal\\_articles/2006\\_VIVLIO\\_MAT8HTH\\_GYMNASIO.pdf](http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/2006_VIVLIO_MAT8HTH_GYMNASIO.pdf)

### Μεταβίβαση της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού στο ποδόσφαιρο.

Χρησιμοποιείται για γρήγορη και κοντινή πάσα με ακρίβεια.



**Τι πρέπει να προσέχουμε:**

- Βλέπε το στόχο και βάλε το πόδι ισορροπίας δίπλα στην μπάλα.
- Στρίψε το πόδι που κλωτσά, έτσι ώστε το εσωτερικό του να βλέπει την μπάλα.
- Κοίταξε την μπάλα.
- Μετά από μία μικρή αιώρηση του ποδιού που χτυπά προς τα πίσω, χτύπα με το εσωτερικό του στο κέντρο της μπάλας.
- Μετάφερε το βάρος σου μπροστά και ακολούθησε με το πόδι την πορεία της μπάλας.

**Τι πρέπει να προσέχουμε:**

- Το αριστερό πόδι να προηγείται του δεξιού.
- Το αριστερό χέρι τεντωμένο να κρατά την μπάλα μπροστά στο δεξι ώμο.
- Το πέταγμα της μπάλας να είναι κατακόρυφο και να έχει ύψος περίπου 2μ.
- Το δεξί χέρι να κινείται πάνω και πίσω, να λυγίζει στον αγκώνα και να έρχεται με ταχύτητα και δύναμη, ενώ τεντώνει, να χτυπήσει την μπάλα με όλη την παλάμη.
- Το χέρι να έρχεται σε επαφή πίσω και κάτω από την μπάλα και το βάρος να μετακινείται από το πίσω πόδι στο μπροστινό.

Πίνακας 7.7 Οδηγίες αύξησης της προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης σε εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων

## 5. Γιατί ο φανατισμός και η επιθετικότητα βλάπτει τις αθλητικές ομάδες

Την ευαισθητοποίηση των μαθητών και των μαθητριών ενάντια στη βία και την επιθετικότητα στα σπορ μπορεί να την προσεγγίσει κανείς από πολλές πλευρές. Οι παρακάτω παρατηρήσεις δείχνουν ότι η επιθετική και βίαιη συμπεριφορά των αθλητών, αλλά και των φιλάθλων, λειτουργούν αρνητικά για την αυτοσυγκέντρωση των αθλητών και κατ' επέκταση την απόδοση των ομάδων. Οι καθηγητές και καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής αξίζει να αναδεικνύουν την προσέγγιση αυτή είτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, είτε στην οργάνωση των σχολικών πρωταθλημάτων. Δυστυχώς, τα σχολικά πρωταθλήματα, μερικές φορές είτε από «πλάκα», είτε από κακή νοοτροπία, δεν ακολουθούν τους κανόνες του τίμιου παιχνιδιού, και αντιγράφουν τις πρακτικές του αγωνιστικού αθλητισμού. Δεν υπάρχουν μόνο λόγοι ηθικής τάξης και πολιτισμού που επιβάλλουν την εξάλειψη της βίας από τα σπορ, αλλά και λόγοι καλής απόδοσης.

- Η αντι-αθλητική συμπεριφορά και η επιθετικότητα εκτός του ότι είναι αγένεια, δε βοηθάει σε ο,τιδήποτε και μειώνει τις ευκαιρίες μιας ομάδας για νίκη. Επιπλέον, η επιθετικότητα μειώνει την απόδοση των παικτών, των αθλητών ή των μαθητών. Σε κατάσταση θυμού και έντασης, τα άτομα γίνονται απρόσεκτα, μειώνεται η αυτοσυγκέντρωσή τους και κατά συνέπεια η απόδοσή τους. Το άγχος και η μειωμένη αυτοσυγκέντρωση πάντοτε μειώνουν την απόδοση.
- Οι αθλητές θα πρέπει να μάθουν να χρησιμοποιούν μια τεχνική αναπνοής ή χαλάρωσης όταν νιώθουν ότι θα χάσουν την ψυχραιμία τους.
- Όταν ένας αθλητής απογοητεύεται και θυμώνει, πρέπει να βγαίνει αμέσως από το παιχνίδι για να ηρεμήσει. Αυτή είναι μια αναγκαία ενέργεια, διότι σε κατάσταση θυμού και επιθετικότητας έχουμε άγχος, μειωμένη αυτοσυγκέντρωση και εντέλει δεν αποδίδουμε ούτε στα σπορ ούτε στα μαθήματα.
- Οι αθλητές που σέβονται τους κανόνες, επικεντρώνονται καλύτερα στη βελτίωση των ικανοτήτων τους.
- Η φανατική κερκίδα και οι πιεστικοί παράγοντες ή προπονητές δεν αποσπών την προσοχή μόνο της αντίπαλης ομάδας, αλλά και των δικών τους αθλητών. Επιπλέον, πυροδοτούν τον θυμό, την απογοήτευση, το άγχος, καθώς και την επιθετική συμπεριφορά. Η διαδικασία αυτή λειτουργεί αρνητικά στην απόδοσή τους και αντί να βοηθήσει, είναι βλαπτική για την ομάδα.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το θέμα βλέπε: Θεοδωράκης, Γ. (2008). Πρόγραμμα Καλλιπάτειρα. Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή. Όλοι διαφορετικοί όλοι ίσοι. Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Τετράδια μαθητών. ΥΠΕΠΘ
- [http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf\\_Journal\\_articles/Epi8etikotita\\_kai\\_Bia\\_ston\\_athlitismo\\_Theod\\_kalli.pdf](http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/Epi8etikotita_kai_Bia_ston_athlitismo_Theod_kalli.pdf)

## 6. Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης

Στην παρακάτω άσκηση, ένας ποδοσφαιριστής ετοιμάζεται να εκτελέσει ένα πέναλτι. Ανεξάρτητα από την εξέλιξη του αγώνα και το σκορ, όλοι οι ποδοσφαιριστές λίγα δευτερόλεπτα πριν την εκτέλεση του πέναλτι, έχουν τον χρόνο να κάνουν ορισμένες σκέψεις. Αυτές γίνονται με βάση την εμπειρία τους, με βάση το χαρακτήρα τους, με βάση την εκτίμηση που έχουν για τον τερματοφύλακα, με βάση την κρισιμότητα του παιχνιδιού, κλπ. Μετά από τη μελέτη του κεφαλαίου αυτού, προσπαθήστε να εκτιμήσετε πού ακριβώς πρέπει να εστιάσει την προσοχή του ο παίκτης, και ποιές από τις παρακάτω σκέψεις είναι σωστές και ποιές λάθος.

1. «Θα σουτάρω την μπάλα τώρα»

2. «Θα βάλω το γκολ;»

3. «Τι θα πει ο προπονητής αν το χάσω;»

4. «Τι θα πει ο προπονητής αν κερδίσω;»

5. «Πολύ φωνάζουν οι φίλαθλοι»

6. «Αν δεν το βάλω θα με φάνε»

7. «Αν το βάλω θα γίνω ο ήρωας της ημέρας»

8. «Θα σουτάρω πάνω δεξιά γωνία»

Σημειώστε εδώ και αιτιολογήστε την απάντησή σας.

Επιπλέον, τι οδηγίες θα δίνετε σε έναν ποδοσφαιριστή έτσι ώστε να μάθει να κατευθύνει σωστά τη σκέψη του σε ανάλογες καταστάσεις;

Εικόνα 7.3 Που πρέπει να εστιάσει ο παίκτης

## 7. Οδηγίες για φοιτητές, οδηγίες για διδάσκοντες

Το σύνολο των στρατηγικών ενίσχυσης της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα (Martens, 1987; Θεοδωράκης κα. 2003). Μελετήστε τον και παράλληλα αξιολογήστε την

ικανότητά σας ως προπονητές να ενισχύετε την αυτοσυγκέντρωση των αθλητών και των αθλητριών σας. Εάν δεν γνωρίζετε κάτι από τα παραπάνω μελετήστε τη σχετική βιβλιογραφία.

Γνωρίζεις πώς να...		Αν το γνωρίζεις, πόσο συχνά το χρησιμοποιείς στη δουλειά σου;
1. Όταν διδάσκεις, μαθαίνεις στους αθλητές να κρατούν όσο το δυνατό πιο λίγα και ευδιάκριτα σημεία σε κάθε περίπτωση;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
2. Τους μαθαίνεις να προσέχουν θετικές και εποικοδομητικές σκέψεις και να αποφεύγουν τις αρνητικές;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
3. Τους μαθαίνεις να κατευθύνουν την προσοχή τους μακριά από τον πόνο ή την κούραση;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
4. Όταν εκτελούν μια δεξιότητα τους μαθαίνεις να συγκεντρώνονται στο παρόν και στην επόμενη κίνηση που θα ακολουθήσει, και όχι σε προηγούμενες κινήσεις ή τι θα γίνει μετά από μια ώρα;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
5. Χρησιμοποιείς λέξεις και ενέργειες «εναύσματα», οι οποίες βοηθούν τους αθλητές να συγκεντρώνονται καλύτερα;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
6. Τους μαθαίνεις να επικεντρώνονται περισσότερο σε παράγοντες, όπως η μορφή και η εκτέλεση παρά στο σκορ ή στο αναμενόμενο αποτέλεσμα;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
7. Διδάσκεις σημεία που θα βοηθήσουν τους αθλητές να προβλέπουν καθορισμένες αντιδράσεις;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
8. Χρησιμοποιείς τεχνικές στόχων που αυξάνουν την αυτοσυγκέντρωση των αθλητών και βελτιώνουν την απόδοση;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
9. Χρησιμοποιείς προαγωνιστικές ρουτίνες που βοηθούν στον περιορισμό της αβεβαιότητας και μειώνουν την πιθανότητα απόσπασης της προσοχής;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
10. Βάζεις τους αθλητές να ασκούνται με θετικές νοερές εικόνες; Χρησιμοποιείς την τεχνική της νοερής εξάσκησης;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

11. Χρησιμοποιείς σωματικές ή γνωστικές τεχνικές για να ελέγξεις το στρες που μειώνει την ικανότητα συγκέντρωσης των αθλητών;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
---	-------------------	------------------------

Πίνακας 7.8 Αξιολόγηση ικανότητας ενίσχυσης της αυτοσυγκέντρωσης των αθλητών και αθλητριών

## 8. Ανακεφαλαίωση

Σε όλα τα σπορ, οι απαιτήσεις προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης είναι αυξημένες, όπως συμβαίνει και στις απλές φυσικές δραστηριότητες, καθώς και σε όλες τις ασκήσεις που εκτελεί κανείς. Όταν η προσοχή είναι στραμμένη σε λάθος κατεύθυνση ή όταν η αυτοσυγκέντρωση δεν είναι στο υψηλότερο δυνατό σημείο, τότε τα άτομα είτε αντιδρούν με μεγάλη καθυστέρηση, είτε κάνουν λάθη, είτε λειτουργούν νωχελικά, είτε αποδίδουν άσχημα, είτε τραυματίζονται. Όταν η προσοχή είναι στραμμένη στο σωστό σημείο και η αυτοσυγκέντρωση στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο, τότε μαθαίνουν πιο εύκολα και γρήγορα νέες κινητικές δεξιότητες. Ακόμα, βελτιώνουν την τεχνική τους γρηγορότερα, λειτουργούν αποτελεσματικά μέσα σε ατομικές ή ομαδικές δραστηριότητες, και γενικά η απόδοσή τους ανεβαίνει κατακόρυφα.

Τι είναι αυτό που πρέπει τελικά να προσέχει κανείς στα σπορ και με ποιόν τρόπο; Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάστηκαν πολλές ιδέες. Υπάρχει και μια ακόμα οδηγία που τις συνοψίζει. Στο ερώτημα των αθλητών και των αθλητριών «*τι να πρέπει να προσέχω;*», η απάντηση είναι: «*Να προσέχεις το παρόν, το εδώ, και το τώρα!*»

Η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την αθλητική απόδοση. Ωστόσο, οι δεξιότητες αυτές μπορούν να καλλιεργηθούν συστηματικά μέσα από την προπόνηση με τις κατάλληλες ασκήσεις. Οι προπονητές μπορούν να βοηθήσουν τους αθλητές και τις αθλήτριές τους να καθορίσουν τις απαιτήσεις προσοχής που έχει το συγκεκριμένο άθλημα και να τους υποδείξουν ποιά είναι τα σημεία που πρέπει να προσέχουν κατά την εκτέλεση. Ταυτόχρονα, οι τεχνικές της αυτο-ομιλίας, της νοερής εξάσκησης και της κατασκευής προαγωνιστικών ρουτινών μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την κατασκευή ολοκληρωμένων προγραμμάτων εξάσκησης της προσοχής. Όταν οι αθλητές και οι αθλήτριες επιτυγχάνουν την αυτοσυγκέντρωση, τότε μπορούν να εστιάζουν ή να κατευθύνουν την προσοχή τους αποτελεσματικά εκεί που θέλουν, δηλαδή στον αγώνα. Αυτό τους βοηθάει να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά όλο το ταλέντο και τη φυσική τους κατάσταση κάθε στιγμή του αγώνα.

## 9. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη

### 9.1. Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης

Στο βίντεο περιγράφονται επιγραμματικά οι βασικές έννοιες της αυτοσυγκέντρωσης.

<https://youtu.be/Bv-WDUmZYMg>

Video 7.1 Προσοχή και αυτοσυγκέντρωση

## 10. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο

- Ομιλία του Martin Hagger σε συνέδριο TED για τον ρόλο της αθλητικής ψυχολογίας και της προσοχής. Ο Martin Hagger είναι καθηγητής ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο του Curtin.

Βίντεο στο youtube: [https://www.youtube.com/watch?v=yG7v4y\\_xwzQ](https://www.youtube.com/watch?v=yG7v4y_xwzQ)

- Ομιλία του καθηγητή Daniel Gould όπου αναλύει με απλά λόγια τι είναι η συγκέντρωση και η προσοχή. Ο Daniel Gould είναι καθηγητής αθλητικής ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο Michigan State.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=uL5ZNFEmR8>

## 11. Σχετικές ιστοσελίδες

- Οδηγός από την American Psychological Association σχετικά με την αυτοσυγκέντρωση και την προσοχή στα σπορ: <http://www.apadivisions.org/division-47/publications/concentration-and-attention.pdf>
- Πληροφορίες σχετικά με την προσοχή στη Wikipedia: <https://en.wikipedia.org/wiki/Attention>

## Βιβλιογραφία

- Castaneda, B., Gray, R. (2007). Effects of focus of attention on baseball batting performance in players of differing skill levels. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 60-77
- Couture, R.T., Jerome, W. & Tihanyi, J. (1999). Can Associative and Dissociative Strategies Affect the Swimming Performance in Recreational Swimmers? *The Sport Psychologist*, 13, 334-343
- Lidor, R., & Gal, Z., & Tamar, G. (2012). Psychological Preparation of Goalkeepers for the 11-m Penalty Kick in Soccer—A Review. *The Sport Psychologist*, 26, 375-389.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign IL. Human Kinetics. Μετάφραση στα ελληνικά Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (1993). *Προπονητής και Αθλητική Ψυχολογία*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Σάλτο.
- Scott, L., Scott, D., Bedic, S., & Dowd, J. (1999). The effect of associative and dissociative strategies on rowing ergometer performance. *The Sport Psychologist*, 13, 57-68.
- Nideffer, R.M. (1986). Concentration and attention control training. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 257-269). London: Mayfield.
- Masters, K., Ogles, B. (1998). Associative and dissociative cognitive strategies in exercise and running: 20 years later, what do we know? *The Sport Psychologist*, 12, 253-270.
- Weinberg, R. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

## Κεφάλαιο 8 Αντιμετωπίζοντας το άγχος: Έλεγχος σκέψεων και συναισθημάτων

### Σύνοψη

Το άγχος είναι η συναισθηματική και γνωστική αντίδραση του οργανισμού στις απαιτητικές καταστάσεις. Στα σπορ, το άγχος αντανακλά την αντίδραση του αθλητή στις απαιτήσεις της προσπάθειάς του για υψηλή επίδοση, μέσα στο πιεστικό περιβάλλον του αγώνα. Το άγχος και τα συμπτώματά του (γνωστικά και σωματικά) έχουν συνήθως αρνητικές προεκτάσεις και συχνά εκλαμβάνονται ως κάτι «κακό» για τον αθλητή και την αθλήτρια που τα βιώνει. Ο έλεγχος του άγχους είναι η ικανότητα αντιμετώπισης του είτε μέσω της ελάττωσης του, είτε μέσω της δημιουργίας θετικής αντίληψης για την ύπαρξή του. Οι τεχνικές χαλάρωσης είναι τα εργαλεία που μπορούν να υποστηρίξουν την πνευματική και σωματική ηρεμία. Αν στον αγωνιστικό αθλητισμό οι αθλητές πολύ συχνά βιώνουν καταστάσεις άγχους εξαιτίας της συμμετοχής τους σε αυτόν, η συμμετοχή στα σπορ ή την άσκηση σε άτομα όλων των ηλικιών μπορούν να έχουν ευεργετικό και καταλυτικό ρόλο στη ρύθμισή του άγχους και του στρες της καθημερινότητας. Τεχνικές και στρατηγικές ρύθμισης του άγχους αναπτύσσονται στο κεφάλαιο αυτό και είναι κατάλληλες τόσο για αθλητές, όσο και για μαθητές και ελεύθερα ασκούμενους.

### Προαπαιτούμενη γνώση

**Άγχος και στρες στον αγωνιστικό αθλητισμό:** Όταν εμφανίζεται ξαφνικά ένα πρόβλημα ή μια ενοχλητική σκέψη και ειδικότερα όταν νιώθει κανείς ότι απειλείται, τότε το σώμα τίθεται σε κατάσταση συναγερμού και ετοιμάζεται να αντιδράσει σε αυτή την απειλή. Μια σειρά από συμπτώματα εμφανίζονται τότε όπως γρήγοροι χτύποι της καρδιάς, σφίξιμο των μυών, γρήγορη αναπνοή και ιδρώτας. Η ενέργεια που δαπανάται από το σώμα εξαιτίας αυτών των συμπτωμάτων δρα σε βάρος της ενέργειας που χρειάζεται να καταναλώσει, προκειμένου να αντιδράσει σωστά. Όλες αυτές οι αντιδράσεις του σώματος σε στρεσογόνα ερεθίσματα δεν είναι μόνο ενοχλητικές, αλλά στις περιπτώσεις που επιμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα και επαναλαμβάνονται συχνά, οδηγούν ακόμα και σε προβλήματα της υγείας.

**Στρες:** Είναι η διαδικασία με την οποία μια φόρτιση εισβάλλει στο άτομο. Είναι μια ανισορροπία στο φυσιολογικό σύστημα, το οποίο ενεργοποιεί φυσιολογικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις, προκειμένου να επαναφέρει την ισορροπία. Άγχος είναι η συναισθηματική αντίδραση σε μια αντιληπτή απειλή. Χαρακτηρίζεται από αισθήματα έντασης, νευρικότητας, φόβου, δυσάρεστες σκέψεις και ανησυχίες, όπως, επίσης και από φυσιολογικές αλλαγές (Θεοδωράκης, 2010).

## 1. Χαρακτηριστικό και περιστασιακό άγχος

Συχνά χαρακτηρίζουμε κάποιον «αγχώδη» εννοώντας ότι είναι σύνηθες για το άτομο αυτό να διακατέχεται από αισθήματα ανησυχίας. Αντίθετα, όταν λέει ένας αθλητής ότι «πριν τον αγώνα ένιωθα άγχος» σημαίνει ότι παροδικά είχε κάποια συναισθήματα ανησυχίας. Παρόμοια και οι ψυχολόγοι κάνουν τον διαχωρισμό μεταξύ μιας γενικότερης προδιάθεσης, η οποία ονομάζεται χαρακτηριστικό άγχος (trait anxiety), και της παροδικής κατάστασης, η οποία ονομάζεται περιστασιακό άγχος (state anxiety). Σύμφωνα με τον Spielberg (1966), με τον όρο περιστασιακό άγχος αναφερόμαστε σε «υποκειμενικά, συνειδητά αντιλαμβανόμενα αισθήματα ανησυχίας και έντασης, συνοδευόμενα ή σχετιζόμενα με ενεργοποίηση ή διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος». Από την άλλη μεριά, χαρακτηριστικό άγχος αποτελεί «μια αποκτημένη συμπεριφορική προδιάθεση η οποία προδιαθέτει το άτομο να αντιλαμβάνεται ένα μεγάλο αριθμό αντικειμενικά μη απειλητικών καταστάσεων ως απειλητικές και να απαντάει σε αυτές με αντιδράσεις περιστασιακού άγχους δυσανάλογες σε μέγεθος με το μέγεθος του αντικειμενικού κινδύνου».

Τα άτομα με υψηλό χαρακτηριστικό άγχος είναι πιθανότερο να επιδείξουν αντιδράσεις περιστασιακού άγχους από ότι τα άτομα με χαμηλό χαρακτηριστικό άγχος. Παραδείγματος χάριν, η ίδια κατάσταση μπορεί να προκαλέσει εντελώς διαφορετικές αντιδράσεις άγχους σε δύο διαφορετικά άτομα. Έτσι, μία ελεύθερη βολή στο τελευταίο δευτερόλεπτο ενός ισόπαλου σε εκείνη τη στιγμή αγώνα μπάσκετ μπορεί να είναι πηγή μεγάλου άγχους για τον παίκτη Α, ο οποίος έχει την προδιάθεση να αντιδρά με αυτόν τον τρόπο (υψηλό χαρακτηριστικό άγχος), αλλά σε πολύ μικρότερο βαθμό πηγή άγχους για τον παίκτη Β, ο οποίος έχει χαμηλό χαρακτηριστικό άγχος.

## 2. Τα συστατικά του άγχους

Παρόλο που παλαιότερα το άγχος θεωρούνταν ως μονοδιάστατη έννοια, τα τελευταία χρόνια οι ερευνητές έχουν διαχωρίσει το άγχος σε δύο κύρια συστατικά, ένα σχετικό με τη νοητική δραστηριότητα και ένα σχετικό με τη σωματική δραστηριότητα. Σύμφωνα με τους Morris, Davis, και Hutchings (1981), το γνωστικό άγχος χαρακτηρίζεται από «επίγνωση δυσάρεστων συναισθημάτων σχετικά με τον εαυτό ή με εξωτερικά ερεθίσματα, ανησυχία, και ενοχλητικές νοερές εικόνες». Αντίθετα, το σωματικό άγχος αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου για την φυσιολογική διέγερση, η οποία έχει αρνητική κατεύθυνση. Ενδείξεις σωματικού άγχους αποτελούν ο αυξημένος καρδιακός παλμός, η πρόσθετη τάση των μυών, το σφίξιμο στο στομάχι, οι ιδρωμένες παλάμες, κλπ. Παρόλο που τα δύο είδη άγχους φαίνεται να είναι στενά συνδεδεμένα, έρευνες έχουν δείξει ότι μπορούν να μεταβάλλονται ανεξάρτητα το ένα από το άλλο. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία για τον αθλητισμό, καθώς θα πρέπει να γνωρίζουμε το είδος του άγχους, το οποίο εμποδίζει κάποιον αθλητή στην απόδοσή του για να το αντιμετωπίσουμε κατάλληλα.

### 3. Διακυμάνσεις του άγχους πριν τον αγώνα

Είναι γενικά αποδεκτό ότι η ψυχολογική κατάσταση των αθλητών πριν τον αγώνα είναι καθοριστική για την απόδοση. Για τον λόγο αυτόν, πολλές έρευνες έχουν εξετάσει το άγχος των αθλητών σε διαφορετικές χρονικές στιγμές πριν τον αγώνα. Τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών έχουν δείξει ότι το γνωστικό άγχος είναι υψηλό αρκετές ημέρες πριν τον αγώνα και παραμένει υψηλό μέχρι την έναρξη του αγώνα. Αντίθετα, το σωματικό άγχος αρχίζει να αυξάνει τη μέρα του αγώνα και κορυφώνεται λίγο πριν την έναρξη του αγώνα. Σε ότι αφορά τις διακυμάνσεις του γνωστικού και του σωματικού άγχους μετά την έναρξη του αγώνα θεωρείται ότι το σωματικό άγχος πέφτει κατακόρυφα αμέσως μετά την έναρξη του αγώνα, ενώ το γνωστικό άγχος παρουσιάζει διακυμάνσεις ανάλογα με το πώς αντιλαμβάνεται ο αθλητής την επιτυχία στις προσπάθειές του. Έτσι, θεωρείται ότι κατά τη διάρκεια του αγώνα το γνωστικό άγχος είναι εκείνο το οποίο έχει καθοριστική σημασία. Για αγωνίσματα όμως πολύ μικρής διάρκειας όπως για παράδειγμα το άλμα σε ύψος, το σωματικό άγχος το οποίο παρουσιάζει κορύφωση πριν την προσπάθεια μπορεί να είναι καθοριστικής σημασίας.

### 4. Πηγές αγωνιστικού άγχους

Σύμφωνα με τη θεωρία του προαγωνιστικού άγχους των Martens, Vealey και Burton (1990), οι δύο κύριες αιτίες δημιουργίας προαγωνιστικού άγχους είναι: **α)** η αβεβαιότητα των αθλητών ή των αθλητριών σχετικά με το αποτέλεσμα και **β)** η σημασία του αποτελέσματος έτσι όπως την αντιλαμβάνονται οι αθλητές και οι αθλήτριες. Σύμφωνα με τους παραπάνω ερευνητές, η αβεβαιότητα καθορίζεται από τέσσερις παράγοντες:

α) Από το αν υπάρχει ένα συγκεκριμένο πρότυπο, σύμφωνα με το οποίο οι αθλητές θα κρίνουν την απόδοσή τους.

β) Από το πόσο μπορούν να εκτιμήσουν με ακρίβεια τις δυνατότητες τους.

γ) Από το πόσο εκτιμούν ότι η απόδοσή τους θα είναι σύμφωνα με τις δυνατότητες τους.

δ) Από το αν νομίζουν ότι η απόδοσή τους θα καθορίσει και το αποτέλεσμα του αγώνα.

Όσον αφορά τη σημασία του αποτελέσματος, αυτή καθορίζεται από τις εξωτερικές ή εσωτερικές αμοιβές, οι οποίες συνοδεύουν το αποτέλεσμα, όπως η αντιλαμβανόμενη δυσκολία των στόχων για τον αγώνα και η πιθανότητα επιτυχίας στον αγώνα. Ένας άλλος ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας, ο οποίος συντελεί στην εμφάνιση προαγωνιστικού άγχους είναι η μειωμένη αυτοπεποίθηση. Όταν οι αθλητές και οι αθλήτριες αμφιβάλουν για τις ικανότητές τους και για το αν μπορούν να τα καταφέρουν στον αγώνα, τότε είναι περισσότερο πιθανό να εμφανίσουν άγχος. Παρομοίως, σημαντικός παράγοντας άγχους αποτελεί η αντίληψη των αθλητών σχετικά με το επίπεδο ετοιμότητάς τους για τον αγώνα. Όσο πιο έτοιμος νιώθει ένας αθλητής, τόσο λιγότερο άγχος θα βιώσει πριν τον αγώνα.

Με την εμφάνιση και την ένταση του άγχους σχετίζονται παράγοντες του αγωνιστικού και εξωαγωνιστικού περιβάλλοντος, όπως η συνοχή της ομάδας. Όσο πιο δεμένη είναι μια ομάδα, τόσο τα μέλη της αισθάνονται μεγαλύτερη σιγουριά και αυτοπεποίθηση με αποτέλεσμα να μειώνεται το άγχος. Οι προσδοκίες σημαντικών άλλων ανθρώπων, όπως οι συγγενείς, οι φίλοι, και κυρίως οι προπονητές, αποτελούν καθοριστικό παράγοντα, ιδιαίτερα σε νεαρούς αθλητές. Όσο αυξάνονται οι προσδοκίες τόσο πιο πιθανό είναι οι αθλητές να αισθάνονται εξωτερική πίεση, η οποία συνδέεται με την εμφάνιση του άγχους. Τέλος, περιστασιακοί περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως ο χώρος και οι συνθήκες του αγώνα, και απρόβλεπτα περιστατικά μπορεί να συμβάλουν στη δημιουργία άγχους.

## 5. Άγχος, διέγερση και αθλητική απόδοση

Το κύριο αντικείμενο της μελέτης του άγχους στον αγωνιστικό αθλητισμό είναι η σχέση του με την απόδοση. Η μελέτη της σχέσης του άγχους με την απόδοση αναμένεται ότι θα βοηθήσει αθλητές και αθλήτριες, προπονητές και προπονήτριες να συμβάλουν στη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Ο μεγάλος αριθμός ερευνών οι οποίες έχουν γίνει σε αυτό το θέμα, έχει οδηγήσει σε αντικρουόμενα αποτελέσματα. Έτσι για παράδειγμα, ενώ η πλειοψηφία των ερευνών δείχνει ότι το άγχος επηρεάζει αρνητικά την απόδοση υπάρχουν έρευνες στις οποίες το προαγωνιστικό άγχος δεν είχε καμία επίδραση στην απόδοση.

Η σχέση του άγχους με την αθλητική απόδοση φαίνεται ότι επηρεάζεται από διάφορες άλλες μεταβλητές όπως το φύλο, το επίπεδο των αθλητών και το είδος του αθλήματος. Συνοψίζοντας, τα ευρήματα των ερευνών έχει υποστηριχτεί ότι η αρνητική επίδραση του στην απόδοσης είναι:

- Πιο ισχυρή στις αθλήτριες από ότι στους αθλητές.
- Πιο ισχυρή σε νεαρούς αθλητές και αθλήτριες από ότι σε μεγαλύτερες ηλικίες.
- Πιο ισχυρή σε αθλητές και αθλήτριες χαμηλότερου επιπέδου από ότι σε αθλητές και αθλήτριες υψηλότερου επιπέδου.
- Πιο ισχυρή στα ομαδικά από ότι στα ατομικά αθλήματα.

Σήμερα, υπάρχουν αρκετά διαφορετικές απόψεις, οι οποίες επιχειρούν να περιγράψουν τη σχέση άγχους και απόδοσης στον αθλητισμό. Παρακάτω, παρουσιάζονται οι πιο βασικές από αυτές μαζί με πρόσφατες σχετικές έρευνες. Οι απόψεις που συζητούνται είναι:

- α) Η αρχή του αντεστραμμένου U.
- β) Η σχέση των συστατικών του περιστασιακού άγχους με την απόδοση.
- γ) Το μοντέλο του διευκολυντικού και ανασταλτικού άγχους.

### 5.1 Το μοντέλο του αντεστραμμένου U

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, η σχέση της διέγερσης με την απόδοση δεν είναι γραμμική, αλλά έχει τη μορφή καμπύλης και εξαρτάται από τον βαθμό πολυπλοκότητας της δεξιότητας. Έτσι, θεωρείται ότι: α) υπερβολικά μεγάλη ή υπερβολικά μικρή διέγερση είναι ανασταλτική για την απόδοση, β) η υψηλή διέγερση είναι απαραίτητη σε αθλήματα που απαιτούν δύναμη ή ταχύτητα και γ) η χαμηλή διέγερση είναι απαραίτητη σε αθλήματα με δραστηριότητες που απαιτούν λεπτές μυϊκές κινήσεις. Ακόμη, θεωρείται ότι υπάρχουν μεγάλες ατομικές διαφορές που καθορίζουν το επίπεδο ιδανικής διέγερσης. Μία από αυτές τις διαφορές είναι το επίπεδο του αθλητή. Παρόλο που η λογική του μοντέλου του αντεστραμμένου U είναι προφανής, δεν φαίνεται να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο πρακτικά, ενώ σοβαρές αντιρρήσεις έχουν διατυπωθεί και για τη θεωρητική του χρησιμότητα. Οι λόγοι είναι οι εξής:

- Πρακτικά το ιδανικό επίπεδο διέγερσης είναι πολύ δύσκολο να υπολογιστεί.
- Κάθε άθλημα έχει πολλές δεξιότητες με διαφορετικές απαιτήσεις διέγερσης. Για παράδειγμα, στο μπάσκετ, ένα χαμηλό επίπεδο διέγερσης μπορεί να βοηθήσει στην ευστοχία στις ελεύθερες βολές, σίγουρα όμως δεν βοηθάει στο rebound.
- Σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι οι διαφορετικές μορφές άγχους επηρεάζουν διαφορετικά την απόδοση (δες το επόμενο τμήμα).

Έρευνες οι οποίες έχουν εξετάσει την υπόθεση αυτή παρείχαν αντικρουόμενα αποτελέσματα. Κάποιες έρευνες ανέφεραν ότι η σχέση προαγωνιστικής διέγερσης και απόδοσης στο μπάσκετ ακολουθούσε τη μορφή του αντεστραμμένου U, ενώ άλλες δεν μπόρεσαν να επιβεβαιώσουν τη σχέση αυτή σε αθλητές χιονοδρομίας και στίβου αντίστοιχα. Για τους λόγους αυτούς, το μοντέλο του αντεστραμμένου U δεν θεωρείται ότι συνεισφέρει ιδιαίτερα στη γνώση μας σχετικά με τη σχέση άγχους και απόδοσης. Ένα συναφές μοντέλο είναι αυτό της Ζώνης Ιδανικής Ενέργειας (Zone of Optimal Functioning), στο οποίο υποστηρίζεται ότι κάθε αθλητής ή αθλήτρια αποδίδει καλύτερα όταν η διέγερση του πριν από τον αγώνα βρίσκεται κοντά στα ιδανικά για αυτόν επίπεδα. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, μπορούμε να εντοπίσουμε τη Ζώνη Ιδανικής Ενέργειας κάθε αθλητή, κάνοντας συστηματικές παρατηρήσεις της διέγερσης του αθλητή πριν τους αγώνες και σχετίζοντας τες με την απόδοση.

Πρόσφατες έρευνες παρείχαν ερευνητική υποστήριξη για αυτό το μοντέλο, δείχνοντας ότι αθλητές και αθλήτριες οι οποίοι αγωνίστηκαν όντας στη Ζώνη Ιδανικής Ενέργειας απέδωσαν καλύτερα.



## 5.2 Γνωστικό-σωματικό άγχος και απόδοση

Μία σημαντική ώθηση στην έρευνα για τη σχέση άγχους και απόδοσης προήλθε από τη συστηματική χρήση έγκυρων ερωτηματολογίων, τα οποία αξιολογούν χωριστά το σωματικό και το γνωστικό άγχος. Το γνωστικό άγχος έχει μία γραμμική αρνητική σχέση με την απόδοση, ενώ η σχέση του σωματικού άγχους με την απόδοση ακολουθεί το μοντέλο του αντεστραμμένου U. Αρκετές έρευνες έχουν υποστηρίξει το σύνολο ή μέρος των υποθέσεων αυτών, ωστόσο πολλές έρευνες δεν έχουν δώσει σαφή αποτελέσματα, οδηγώντας στο συμπέρασμα ότι η επίδραση του άγχους στην απόδοση εξαρτάται από τρίτους παράγοντες.

## 5.3 Το μοντέλο διευκολυντικού-ανασταλτικού άγχους

Στα μοντέλα που εξετάστηκαν έως τώρα ο αθλητής ή η αθλήτρια δεν είχε ενεργητικό ρόλο σε ότι αφορά τη σχέση άγχους και απόδοσης. Για παράδειγμα, στο μοντέλο των μορφών του άγχους θεωρείται ότι ορισμένα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση. Από την άλλη μεριά, στο μοντέλο του διευκολυντικού-ανασταλτικού άγχους σημαντικό ρόλο παίζει το κατά πόσο αντιλαμβάνονται οι αθλητές και αθλήτριες ότι μπορούν να ελέγξουν τα συμπτώματα του στρες που προκαλούνται από διάφορες αιτίες. Αν κάποιος αθλητής θεωρεί ότι δεν μπορεί να ελέγξει τα συμπτώματα στρες τα οποία του προκαλούνται στην αρχή ενός δύσκολου αγώνα, τότε τα ερμηνεύει ως προσωπική αδυναμία να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του αγώνα. Έτσι σε αυτή την περίπτωση, τα συμπτώματα του άγχους ερμηνεύονται από τον αθλητή ως ανασταλτικά για την απόδοση. Αντίθετα, αν κάποιος αθλητής θεωρεί ότι μπορεί να ελέγξει τα συμπτώματα του στρες, τότε μπορεί να θεωρήσει ότι τα συμπτώματα αυτά είναι ένδειξη ετοιμότητας για τον αγώνα. Συνεπώς, σε αυτή την περίπτωση τα συμπτώματα του στρες θεωρείται ότι διευκολύνουν την απόδοση.

Και στις δύο περιπτώσεις είναι προφανές ότι αυτό που επηρεάζει τη σχέση στρεσογόνου αιτίας και απόδοσης είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνεται ο αθλητής ή η αθλήτρια την κατάσταση και όχι η ύπαρξη άγχους. Στην πραγματικότητα, αν ο αθλητής αντιλαμβάνεται ότι μπορεί να ελέγξει το άγχος του, τότε αυτό μπορεί να έχει θετική επίδραση στην απόδοση. Το πρακτικό μήνυμα που προκύπτει από αυτή τη θεώρηση είναι ότι θα πρέπει να διδάξει κανείς στους αθλητές και τις αθλήτριες να ερμηνεύουν τα συμπτώματα αυξημένης διέγερσης στο σώμα τους πριν από τον αγώνα ως ένδειξη ετοιμότητας και ικανότητας και όχι ως ένδειξη αδυναμίας ή φόβου. Στην πρώτη περίπτωση, είναι πολύ πιθανότερο το στρες να παίξει υποβοηθητικό ρόλο στην αύξηση της απόδοσης.

Πρόσφατες έρευνες παρείχαν εμπειρική υποστήριξη στο μοντέλο αυτό. Στις έρευνες αυτές, εκτός από την αξιολόγηση της **έντασης** των συμπτωμάτων του γνωστικού και σωματικού άγχους, οι αθλητές και αθλήτριες καλούνται να αξιολογήσουν το κατά πόσο αντιλαμβάνονται τα συμπτώματα αυτά ως θετικά ή αρνητικά σε ότι αφορά την απόδοσή τους. Σε τέτοιες έρευνες, έχει βρεθεί ότι αθλητές και αθλήτριες με καλή απόδοση δεν διέφεραν από τις αθλητές και αθλήτριες με κακή απόδοση σε ότι αφορά στο σωματικό και στο γνωστικό άγχος πριν τον αγώνα. Όμως, οι αθλητές και αθλήτριες οι οποίοι είχαν καλή απόδοση θεωρούσαν το γνωστικό τους άγχος ως πιο διευκολυντικό και λιγότερο ανασταλτικό για την απόδοση από ότι οι αθλήτριες οι οποίες είχαν κακή απόδοση, και ερμήνευαν τα συμπτώματα άγχους τα οποία είχαν πριν τον αγώνα ως θετική ένδειξη για καλή απόδοση.

Τι μπορούν να κάνουν οι προπονητές προκειμένου να μειώσουν το άγχος των αθλητών και των αθλητριών τους:

1	Μάθε να αναγνωρίζεις τα συμπτώματα του στρες. Ιδρωμένα χέρια, νευρικές κινήσεις, χασμουρητό, γρήγορη ομιλία, σπαστή φωνή, δάγκωμα νυχιών, κλπ.
2	Μάθε πως μειώνεται η σημασία του αποτελέσματος.
3	Μάθε πως μειώνεται η αβεβαιότητα των αθλητών και των αθλητριών.
4	Να είσαι πάντα ειλικρινής και να μην έχεις υπερβολικές προσδοκίες.
5	Μάθε να δίνεις έμφαση στους ατομικούς ρόλους του κάθε αθλητή, σε συνδυασμό με την όσο το δυνατόν καλύτερη ομαδική τους απόδοση.
6	Μην δείχνεις ή διδάσκεις κάτι καινούργιο πριν από τον αγώνα. Η προσπάθεια

	κατανόησης και αφομοίωσης νέων πραγμάτων προκαλεί επιπλέον άγχος.
7	Μην φορτώνεις τους αθλητές σου, επιμένοντας διαρκώς ότι πρέπει να κερδίσουν κάποιο συγκεκριμένο παιχνίδι. Οι αθλητές το ξέρουν και αυτοί εξίσου καλά!
8	Μην κατηγορείς διαρκώς τη διαιτησία. Οι αθλητές νιώθουν ότι δεν «κρατούν την τύχη στα χέρια τους». Με αυτόν τον τρόπο, αισθάνονται αβοήθητοι, μειώνουν την προσπάθεια και αυξάνεται το άγχος τους.
9	Μείωσε την αίσθηση ανασφάλειας των αθλητών σου. Η ανασφάλεια προκαλεί άγχος.
10	Αύξησε την αυτοπεποίθησή τους, κάνοντας ανασκόπηση των δυνατών τους σημείων, επισημαίνοντας συγχρόνως τα σημεία εκείνα που χρειάζονται μελλοντική βελτίωση.

(προσαρμογή από: Θεοδωράκης κα. 2003).

**Πίνακας 8.1** Οδηγίες για μείωση του άγχους των αθλητών και αθλητριών

## 6. Ελέγχω το σώμα και τη σκέψη – τεχνικές χαλάρωσης

Η χαλάρωση είναι μία τεχνική που αποσκοπεί στην αντιμετώπιση του άγχους μέσα από τη διαχείριση τόσο του σώματος όσο και του μυαλού, δηλαδή των σκέψεων. Η χαλάρωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί πριν τον αγώνα όταν παρουσιάζονται σημάδια έντονου άγχους, προκειμένου το σώμα και το μυαλό να βρεθούν στην ιδανική κατάσταση για απόδοση. Ωστόσο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και μετά την προπόνηση, όταν ο αθλητής αισθάνεται κούραση και ένταση, ώστε να βοηθηθεί στην αποκατάσταση (φυσική και πνευματική) και στην επαναφορά στην ηρεμία. Ακόμα και εξω-αγωνιστικά, η χαλάρωση μπορεί να είναι χρήσιμη οποιαδήποτε στιγμή ο αθλητής αισθάνεται υπερβολική ένταση ή έντονο άγχος.

Οι δύο μορφές του άγχους, το σωματικό και το γνωστικό, είναι συνήθως αλληλένδετες, παρουσιάζονται δηλαδή μαζί. Παρόλα αυτά, είναι δυνατόν κάποια συμπτώματα να εμφανίζονται πιο έντονα. Ο αθλητής πρέπει να μάθει να αναγνωρίζει τα συμπτώματα και να χρησιμοποιεί τις κατάλληλες τεχνικές ώστε να τα αντιμετωπίσει είτε μαζί, είτε χωριστά. Η αντιμετώπιση των συμπτωμάτων πρέπει να είναι ανάλογη της έντασης και να γίνεται από την πρώτη στιγμή που αναγνωρίζονται από τον αθλητή. Η χαλάρωση πριν τον αγώνα πρέπει να έχει ως στόχο την επίτευξη του ιδανικού επιπέδου άγχους. Αυτό διαφέρει από αθλητή σε αθλητή. Άλλοι αθλητές αποδίδουν καλύτερα σε χαμηλά επίπεδα άγχους, άλλοι σε μέτρια επίπεδα άγχους, και άλλοι σε υψηλά επίπεδα άγχους. Έτσι, για παράδειγμα, για έναν αθλητή που αποδίδει καλύτερα σε υψηλά επίπεδα άγχους, η υπερβολική χαλάρωση πριν τον αγώνα δε βοηθάει την απόδοση. Για τη σωστή χρησιμοποίηση της χαλάρωσης πριν τον αγώνα πρέπει πρώτα να αναγνωριστεί το επίπεδο άγχους, το οποίο είναι το πιο κατάλληλο για τον αθλητή. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω συζήτησης με τον αθλητή, αλλά και μέσα από την παρατήρηση του αθλητή στον αγώνα.

Οι ασκήσεις χαλάρωσης βοηθούν τον αθλητή να μάθει να ελέγχει αποτελεσματικά τα επίπεδα του άγχους. Για την καλύτερη εκμάθηση, πρέπει ο αθλητής να εξασκείται αρχικά σε μέρη απομονωμένα, ήσυχα και στα οποία αισθάνεται άνετα (π.χ. δωμάτιο), και σταδιακά να μάθει να εξασκείται σε συνθήκες κάτω από τις οποίες θα πρέπει τελικά να μπορεί να χαλαρώσει (π.χ. αποδυτήρια, αγωνιστικός χώρος). Στα αρχικά στάδια, η εξάσκηση του αθλητή θα πρέπει να γίνεται με καθοδήγηση (ανάγνωση σεναρίου από άλλο άτομο). Όταν ο αθλητής εξοικειωθεί με τις ασκήσεις, θα μπορεί να τις εκτελεί και μόνος του.

## 7. Μορφές χαλάρωσης

### 7.1 Έλεγχος αναπνοής

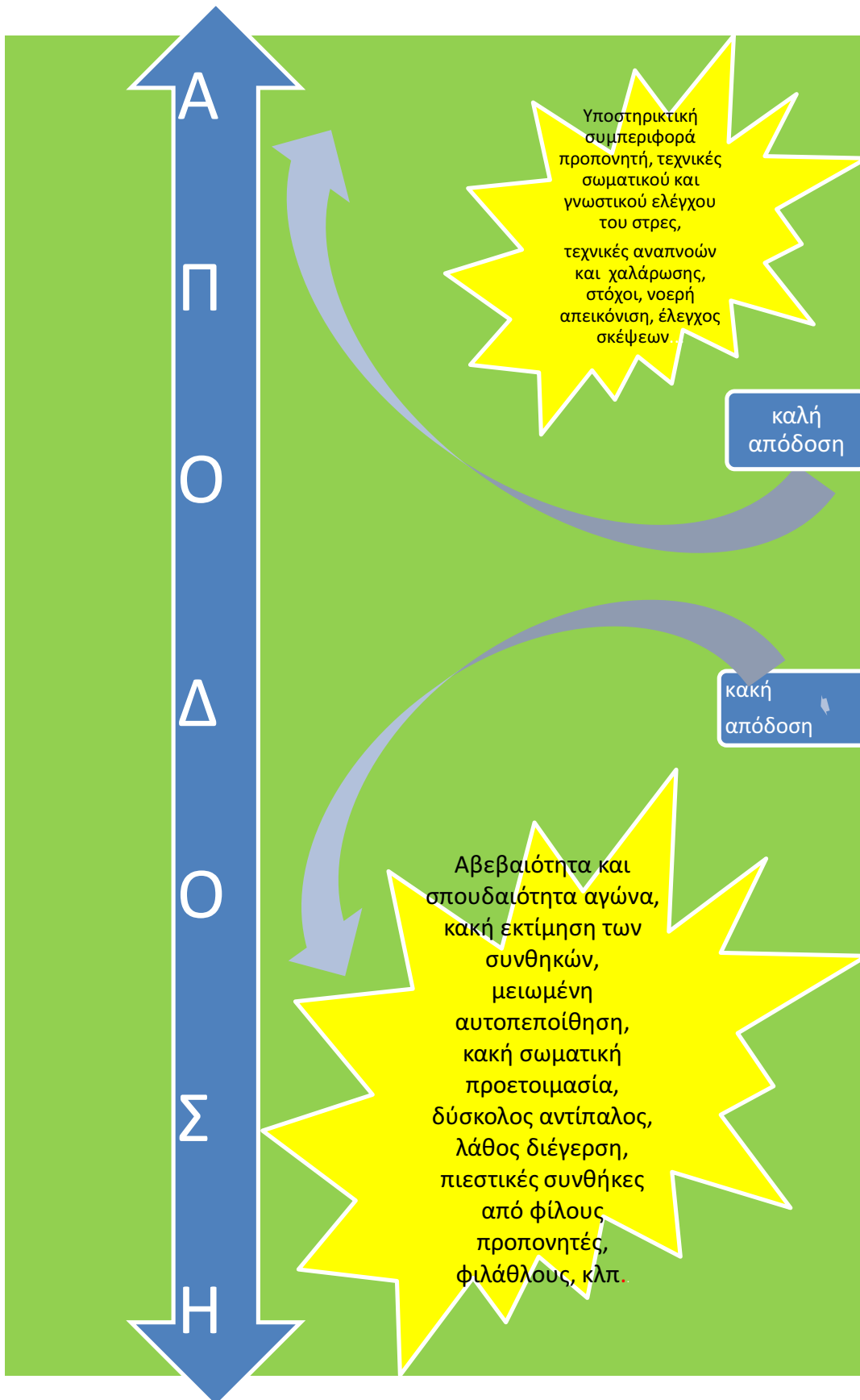
Η σωστή αναπνοή είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους για να ελέγξει κανείς το άγχος του, την ένταση των μυών του και να πετύχει τη χαλάρωση. Όταν είμαστε ήρεμοι και χαλαροί, τότε η αναπνοή είναι απαλή, βαθιά και ρυθμική. Όταν βρισκόμαστε κάτω από πίεση και ένταση, τότε η αναπνοή είναι πιο σύντομη και δεν είναι φυσιολογική. Πολλά άτομα όταν ασκούνται, είτε βρίσκονται υπό πίεση, είτε όχι, δυσκολεύονται

να συντονίσουν την αναπνοή τους και αυτό τους επηρεάζει αρνητικά. Κουράζονται εύκολα και δεν μπορούν να απολαύσουν την άσκηση και να ηρεμήσουν με την απόδοσή τους. Σε ασκήσεις που δε γνωρίζουν καλά και τις εκτελούν για πρώτη φορά, κυρίως όμως σε έντονα πιεστικές προσπάθειες, είτε κρατούν την αναπνοή τους, είτε αναπνέουν πολύ βιαστικά και κοφτά χρησιμοποιώντας το πάνω μέρος των πνευμόνων. Και οι δυο καταστάσεις δημιουργούν ένταση και σύσπαση στους μυς, στο σώμα και στο μυαλό και κατά συνέπεια κουράζονται εύκολα. Η εκμάθηση του ελέγχου της αναπνοής είναι μια διαδικασία η οποία απαιτεί εκπαίδευση. Στην αρχή, μπορεί να είναι αρκετά χρονοβόρα, όμως με τη σωστή και συχνή εξάσκηση μπορεί να εξελιχθεί σε μία σύντομη και αποτελεσματική τεχνική, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί στιγμιαία σε οποιοδήποτε χώρο και ειδικότερα πριν τον αγώνα. Επίσης, ο έλεγχος της αναπνοής αποτελεί τη βάση για την εκμάθηση άλλων τεχνικών χαλάρωσης, όπως επίσης και της τεχνικής της νοερής απεικόνισης που περιγράφεται παρακάτω.

## 7.2 Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση

Η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση είναι επίσης μια τεχνική που αποσκοπεί στην καταπολέμηση της υπερβολικής διέγερσης μέσα από τη χαλάρωση των μυών του σώματος. Η τεχνική αυτή βασίζεται στην αναγνώριση της έντασης στους μυς και ακολούθως στην προσπάθεια απελευθέρωσης της έντασης αυτής. Η αποτελεσματική εφαρμογή της προοδευτικής χαλάρωσης αφορά τη συγκέντρωση του ατόμου στο να προκαλεί σύσπαση και στη συνέχεια χαλάρωση των μυών. Με την εκμάθηση της προοδευτικής χαλάρωσης, ο αθλητής θα βελτιώσει σημαντικά τον έλεγχο του σώματος του και θα αυξήσει την αυτοπεποίθησή του.

Όπως και για τον έλεγχο της αναπνοής, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο και αφοσίωση, μπορεί ωστόσο να εξελιχθεί σε πολύ χρήσιμο εργαλείο για την προετοιμασία του αθλητή. Οι ασκήσεις αναπνοής και η προοδευτική χαλάρωση αποτελούν τις πιο δημοφιλείς μορφές χαλάρωσης, ωστόσο υπάρχουν και άλλες αποτελεσματικές τεχνικές. Τέτοιες τεχνικές περιγράφονται από τους Θεοδωράκης και τους συνεργάτες του (Θεοδωράκης κ.α., 2009).



Εικόνα 8.1 Απόδοση και άγχος (προσαρμογή από: Θεοδωράκης κα. 2003)

## 8. Παραδείγματα και ασκήσεις

### 8.1 Ασκήσεις αναπνοής

1. Εκμάθηση αναπνοής. Εξασκήστε αρχικά την αναπνοή με την κοιλιά, οδηγώντας δηλαδή τον αέρα που εισπνέετε χαμηλά στην κοιλιά. Αργή, βαθιά εισπνοή από το στόμα και εκπνοή από το στόμα. Εισπνοή από το τη μύτη, εκπνοή από τη μύτη. Εισπνοή από τη μύτη, εκπνοή από το στόμα. Εισπνοή από το στόμα, εκπνοή από τη μύτη. Εκτελέστε 10 επαναλήψεις για κάθε αναπνοή. Τέλος, επικεντρωθείτε στην εισπνοή από το στόμα και εκπνοή από μύτη και στόμα. Κάντε 20 επαναλήψεις. Επαναλάβετε την ίδια άσκηση οδηγώντας τον αέρα στο στήθος αντί για την κοιλιά.

2. Ρυθμική αναπνοή. Στην άσκηση αυτή, η εισπνοή και η εκπνοή γίνονται με μέτρημα. Για παράδειγμα, βαθιά εισπνοή μετρώντας μέχρι το τέσσερα και εκπνοή μετρώντας μέχρι το τέσσερα. Η άσκηση μπορεί να γίνει όπως και παραπάνω με την κοιλιά ή το στήθος, επαναλαμβάνοντας όλους τους πιθανούς συνδυασμούς εισπνοής και εκπνοής.

3. Αναπνοή με αναλογία εισπνοής – εκπνοής. Αυξομειώστε την αναλογία χρόνου για εισπνοή και εκπνοή (1:2 ή 1:3 εισπνοή – εκπνοή). Για παράδειγμα, εισπνοή μετρώντας μέχρι το τρία, και εκπνοή μετρώντας μέχρι το έξι. Εισπνοή μετρώντας μέχρι το δύο, εκπνοή μετρώντας μέχρι το έξι. Σαν τεστ βελτίωσης της χαλάρωσης, αλλά και της συγκέντρωσης, μπορείτε να μετράτε όσο το δυνατόν περισσότερες συνεχόμενες αναπνοές μπορείτε, χωρίς να χάνετε το μέτρημα και να αρχίζετε από την αρχή κάθε φορά που το χάνετε. Αν και ακούγεται εύκολο θα διαπιστώσετε ότι δεν είναι και τόσο. Μπορείτε να βάζετε συγκεκριμένους στόχους κάθε φορά που εκτελείτε την άσκηση και οι στόχοι αυτοί προοδευτικά να γίνονται μεγαλύτεροι όσο προοδεύετε με την άσκηση.

### 8.2 Ασκήσεις προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης

1. Ενεργητική χαλάρωση. Ο σκοπός της ενεργητικής προοδευτικής χαλάρωσης είναι να μάθει ο αθλητής να χαλαρώνει τους μυς του μέσω της αίσθησης διαφοράς ανάμεσα σε ένα μυ σε σύσπαση και σε ένα μυ σε χαλάρωση. Ο αθλητής δηλαδή εξασκείται στην εναλλαγή ανάμεσα στην ένταση και τη χαλάρωση, η οποία προοδευτικά τον βοηθάει να χαλαρώνει με ευκολία τους μυς του. Στις αρχικές ενότητες, για λόγους εξοικείωσης θα είναι καλύτερα να επικεντρωθείτε στους μεγαλύτερους μυς, αλλά σταδιακά προσπαθήστε να συμπεριλάβετε όσο το δυνατόν περισσότερα μέρη του σώματος (μέτωπο, πρόσωπο, γλώσσα, χείλη, λαιμός, ώμοι, βραχίονες, πήχεις, παλάμη και δάχτυλα, στήθος, κοιλιακοί, ραχιαίοι, γλουτιαίοι, μηροί, γόνατα, κνήμη, αστράγαλοι, πέλματα, δάχτυλα ποδιών). Για κάθε μυ, συσπάστε τον για περίπου πέντε δευτερόλεπτα και χαλαρώστε για 15-20 δευτερόλεπτα. Για τα χέρια και πόδια, οι ασκήσεις στην αρχή γίνονται χωριστά για δεξί και αριστερό. Προοδευτικά μπορούν να γίνονται ταυτόχρονα.

2. Παθητική χαλάρωση. Ο σκοπός της παθητικής προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης είναι να μάθει ο αθλητής να χαλαρώνει τους μυς του, χωρίς να χρειάζεται προηγουμένως να τους συσπά. Η άσκηση αυτή είναι εξέλιξη της προηγούμενης και πιο οικονομική από άποψη χρόνου, οπότε και μπορεί σταδιακά να χρησιμοποιηθεί, όταν υπάρχει λίγος χρόνος, όπως για παράδειγμα πριν από τον αγώνα. Η άσκηση εκτελείται με συγκέντρωση της προσοχής σε κάθε μυ, ενώ σταδιακά μπορεί να ζητηθεί από τον ασκούμενο να επικεντρωθεί στην αίσθηση του βάρους και της θερμότητας σε κάθε μυ. Αφιερώστε περίπου 15 δευτερόλεπτα σε κάθε μυ.

Οι τεχνικές χαλάρωσης δεν αφορούν μόνο τους αθλητές. Για την καθημερινή ρύθμιση του στρες, για τη σωματική ευεξία, τη σωματική χαλάρωση μετά από μια έντονη μέρα ή ένα έντονο πρόγραμμα άσκησης σε ένα γυμναστήριο, το τελείωμα του προγράμματος με μια τεχνική χαλάρωσης είναι η καλύτερη επιλογή. Τεχνικές χαλάρωσης, λοιπόν είναι καλό να εμπεριέχονται σε προγράμματα άσκησης και υγείας, έτσι ώστε τα άτομα, σταδιακά και να χαλαρώνουν και να ξεκουράζονται καλύτερα, αλλά και παράλληλα να μαθαίνουν να

αυτορρυθμίζονται. Απλές τεχνικές, όπως μια τεχνική αναπνοής ή πιο σύνθετες, όπως η προοδευτική χαλάρωση, είναι κατάλληλες για προγράμματα άσκησης και υγείας (Θεοδωράκης, 2010).

### Μία άσκηση για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής

*Κάνε μια εισπνοή βαθιά και αργά από τη μύτη και φαντάσου ότι τα πνευμόνια σου είναι ένα μπαλόνι που φουσκώνει και γίνεται μεγάλο, μεγάλο, μεγάλο. Άφησε τον αέρα να γεμίσει όλο το στήθος. Κάνε την εκπνοή αργά με το στόμα. Προσπάθησε να νιώθεις τους μύες των ώμων και των χεριών να χαλαρώνουν, και φαντάσου ότι το μπαλόνι ξεφουσκώνει αργά, αργά, αργά. Νιώσε το σώμα σου χαλαρό και άνετο.*

Περισσότερο υλικό για τη χρήση τεχνικών όπως η προοδευτική χαλάρωση, ή οι ασκήσεις αναπνοής, μπορείτε να συμβουλευτείτε τους Θεοδωράκης κα. (2003).

### 8.3 Συμβουλές για την καθοδήγηση ασκήσεων χαλάρωσης

- Στην αρχή της εξάσκησης, είναι πιθανό οι αθλητές να νιώθουν *περίεργα* με τη χρήση των τεχνικών χαλάρωσης. Αναγνωρίστε αυτή την ιδιομορφία και εξηγήστε τους τι πρέπει να κάνουν και τι να περιμένουν.
- Διαλέξτε αρχικά ένα ήσυχο και απομονωμένο περιβάλλον για να τους βοηθήσετε να συγκεντρωθούν καλύτερα και να αποφύγουν εξωτερικά ερεθίσματα.
- Ξεκινήστε τις ασκήσεις χαλάρωσης με τους αθλητές ξαπλωμένους. Με την πρόοδο στην ικανότητα της χαλάρωσης σε αυτήν τη θέση, περάστε σε καθιστή και τέλος σε όρθια θέση.
- Στις πρώτες ενότητες χαλάρωσης είναι πιθανό να αποκοιμηθούν. Εξηγήστε τους ότι παρότι αυτό δεν είναι επιθυμητό, είναι φυσιολογικό, ιδιαίτερα όταν είναι κουρασμένοι. Παρόλα αυτά, ενθαρρύνετε τους να χρησιμοποιούν ασκήσεις χαλάρωσης όταν έχουν πρόβλημα να κοιμηθούν το βράδυ.
- Προετοιμάστε το σενάριο της κάθε άσκησης και εξασκήστε τη φωνή σας πριν την εφαρμόσετε.
- Προσπαθήστε η φωνή σας να έχει φυσιολογικό τόνο, που όσο προχωράει η άσκηση να γίνεται όλο και πιο ήπιος.
- Προσέξτε οι παύσεις κατά τη διάρκεια της άσκησης να μην είναι πολύ μικρές για να υπάρχουν προσαρμογές χαλάρωσης, αλλά ούτε πολύ μεγάλες για να μην δημιουργείται υπνηλία.
- Ζητήστε από τους αθλητές να σας πουν πώς νιώθουν και πώς νομίζουν ότι οι ασκήσεις μπορούν να βελτιωθούν.
- Η εξοικείωση με τη χαλάρωση χρειάζεται καθημερινή εξάσκηση.

### 9. Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης

Πόσο αποτελεσματικά χρησιμοποιείτε την τεχνική της χαλάρωσης; Χρησιμοποιείστε τους παρακάτω πίνακες για την αξιολόγηση της βελτίωσης της χαλάρωσης. Στον πρώτο πίνακα, μπορείτε να αξιολογήσετε την αποτελεσματικότητα της τεχνικής, ενώ στο δεύτερο μπορείτε να αναγνωρίσετε τα στοιχεία της τεχνικής που χρειάζεται να βελτιωθούν για να αυξηθεί η αποτελεσματικότητά της (Χατζηγεωργιάδης, 2004).

Σε τι βαθμό η χαλάρωση σε βοηθάει να ...	Καθόλου										Πάρα πολύ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
ελέγχεις τις αντιδράσεις του												

σώματός σου.										
ελέγχεις τις σκέψεις σου.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
χαλαρώνεις τους μυς σου.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συγκεντρώνεις την προσοχή σου.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ελέγχεις την αναπνοή σου.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
							<b>Σύνολο</b>			
<b>Σε τι βαθμό στη χαλάρωση...</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ρυθμίζεις την αναπνοή σου.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
εξασκείς όλα τα μέρη του σώματός σου.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
χρησιμοποιείς τις ασκήσεις σε διαφορετικές στάσεις.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
χρησιμοποιείς τις ασκήσεις σε διαφορετικές συνθήκες.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
εξασκείσαι συστηματικά στις τεχνικές.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
							<b>Σύνολο</b>			

Πίνακας 8.2 Αξιολόγηση της τεχνικής της χαλάρωσης

## 10. Πέρα από τον αγωνιστικό αθλητισμό: Άσκηση για ρύθμιση της διάθεσης

Μια γενική παραδοχή που έχει διαμορφωθεί, είναι ότι τα άτομα που ασκούνται τακτικά, για λόγους αναψυχής και βελτίωσης της υγείας, «αισθάνονται καλύτερα» ή ότι έχουν καλύτερη διάθεση μετά τη συμμετοχή τους σε κάποια φυσική δραστηριότητα. Αυτό σημαίνει ότι η άσκηση επηρεάζει θετικά τα συναισθήματα και τις διαθέσεις των ατόμων.

### 10.1 Διαχείριση του στρες μέσω της άσκησης

Η άσκηση και η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες λειτουργούν ως μέσο ρύθμισης του άγχους και του στρες στην καθημερινή ζωή. Η καθημερινή συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης μέτριας έντασης μπορεί να μειώσει βραχυπρόθεσμα την ψυχολογική πίεση και να εξασφαλίσει την ανάληψη από σύντομης διάρκειας παράγοντες δημιουργίας στρες. Σήμερα, η άσκηση θεωρείται το ίδιο αποτελεσματική με ψυχοθεραπευτικές ή φαρμακευτικές μεθόδους θεραπείας του άγχους και μερικές φορές έχει καλύτερα αποτελέσματα. Σε κάθε περίπτωση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί, εναλλακτικά ή συμπληρωματικά, με τις θεραπευτικές αυτές μεθόδους (Wipfli, Rethorst, & Landers, 2008). Γενικά, τα άτομα που γυμνάζονται ανταποκρίνονται καλύτερα στην αντιμετώπιση στρεσογόνων ερεθισμάτων σε σχέση με αυτά που δε γυμνάζονται. Παρομοίως, όσο καλύτερη είναι η φυσική τους κατάσταση, τόσο καλύτερα διαχειρίζονται διάφορες στρεσογόνες καταστάσεις.

Οι ασκούμενοι τείνουν να έχουν καλύτερα επίπεδα διάθεσης και υψηλότερα επίπεδα ενεργητικότητας για αρκετές ώρες ύστερα από την άσκηση. Αισθάνονται, επίσης, πιο ελκυστικοί όσο αφορά το σώμα τους και έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση από τους μη ασκούμενους για τις φυσικές τους ικανότητες. Η κατάλληλη άσκηση ελαττώνει την ένταση, τον θυμό, την επιθετικότητα, ενώ επίσης, οδηγεί σε έλεγχο του σφυγμού, της ηρεμίας, του όγκου του παλμού, της διαστολικής και συστολικής πίεσης. Οι ασκούμενοι αισθάνονται φυσικά και ψυχολογικά πιο ισχυροί και έχουν περισσότερη ενέργεια να αντιμετωπίσουν στρεσογόνους παράγοντες. Η

αυξημένη φυσική δύναμη και αντοχή τους καθιστά ικανούς να εκτελούν πολλές δραστηριότητες, χωρίς να δυσφορούν ή να κουράζονται. Άτομα με καλή φυσική κατάσταση ρυθμίζουν καλύτερα τους φυσιολογικούς μηχανισμούς, όπως είναι η μυϊκή ένταση, ο καρδιακός παλμός και η πίεση του αίματος και έτσι, αντιδρούν καλύτερα σε στρεσογόνες καταστάσεις σε σχέση με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή. Διάφοροι στρεσογόνοι παράγοντες ανεβάζουν τους δείκτες του στρες, ενώ η άσκηση τους χαμηλώνει, ασκώντας μία σοβαρή ρυθμιστική επίδραση στις αντιδράσεις του στρες (Θεοδωράκης κα., 2013).

## 10.2 Ψυχική διάθεση και προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης

Όσο θετικότερα συναισθήματα και ευχαρίστηση αντλούν τα άτομα από την άσκηση, τόσο περισσότερο αφοσιώνονται, επιμένουν και δεσμεύονται να συνεχίσουν να προσπαθούν και να ασκούνται. Η ευχαρίστηση επηρεάζει, επίσης, τους νέους και τις νέες να αφοσιωθούν στον αγωνιστικό αθλητισμό.

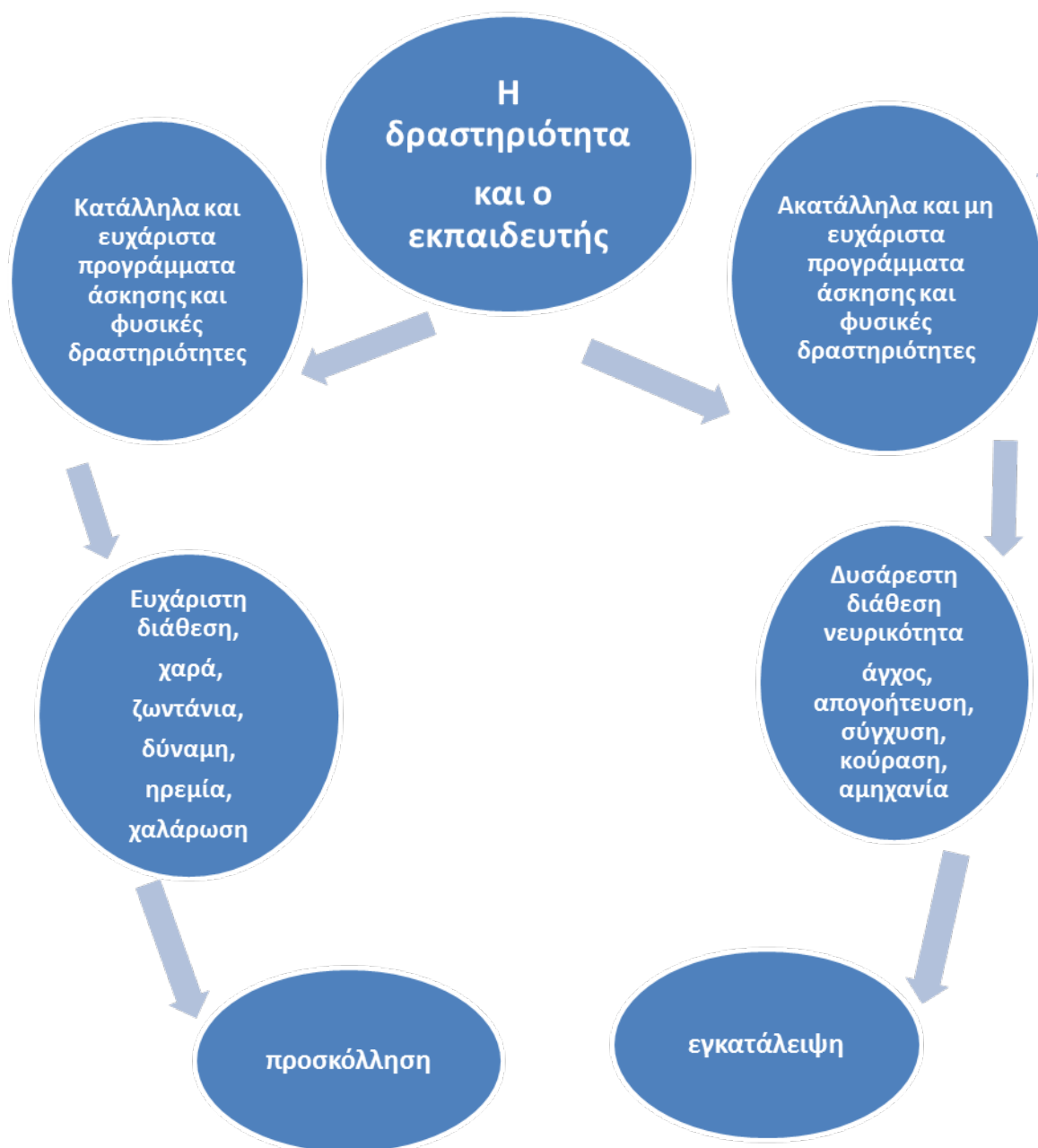
Υπάρχουν άτομα που ευχαριστιούνται περισσότερο το τρέξιμο, άλλα το κολύμπι, άλλα το τένις και άλλα τις αθλοπαιδιές, ενώ κάποια άλλα έχουν ιδιαίτερες προτιμήσεις για την ορειβασία ή την αναρρίχηση. Ακόμα και όταν ένα άτομο, κάποια χρονική στιγμή, εκτελεί την αγαπημένη του δραστηριότητα, αυτή μπορεί να μην είναι ευχάριστη, όταν συμβαίνει οι εγκαταστάσεις να είναι ακατάλληλες και όταν οι συνθήκες του περιβάλλοντος αλλάζουν, λόγω κρύου, βροχής ή ζέστης ή όταν η ένταση της άσκησης αυξάνεται. Για παράδειγμα, το κολύμπι σε κρύες ή βαθιές θάλασσες μπορεί να προκαλέσει, εκτός από αλλαγές στη διάθεση, αύξηση του άγχους.

Σημαντικοί παράγοντες που σχετίζονται με τη βελτίωση της διάθεσης είναι η δυσκολία του αθλήματος, η σχέση του ατόμου με το σπορ αυτό, η ποιότητα του εκπαιδευτή και η επάρκειά του, οι καιρικές συνθήκες, κλπ. Η κούραση ή κατάλληλη ένταση της άσκησης, αποτελεί επίσης ένα βασικό δείκτη που επηρεάζει τη διάθεση των ασκουμένων. Για θετικές επιδράσεις στη διάθεση των ατόμων από μια δραστηριότητα ή πρόγραμμα άσκησης, το επιθυμητό είναι η ένταση του προγράμματος να είναι διαφορετική για κάθε άτομο. Για τον λόγο αυτόν, η καλύτερη λύση είναι τα άτομα να επιλέγουν μόνα τους τον τύπο της άσκησης που επιθυμούν και δεσμεύονται να ακολουθήσουν, όπως επίσης να επιλέγουν και την έντασή της (Ekkekakis, 2009).

Η ευχαρίστηση από τα σπορ μειώνεται, όταν τα άτομα υπερβαίνουν τα όρια της αντοχής τους και καταπονούνται, όταν καταλαμβάνονται από την κούραση ή όταν στο περιβάλλον επικρατεί υψηλή θερμοκρασία, με την πιθανότητα αφυδάτωσης. Όταν τα άτομα νιώθουν έντονη δίψα, από την έλλειψη νερού ή αθλητικών ποτών σε επίπονες αθλητικές δραστηριότητες, όπως είναι ο μαραθώνιος δρόμος ή η πολύωρη πεζοπορία, τότε η αίσθηση της ευχαρίστησης και της διάθεσης επιδεινώνεται δραματικά.

Στο σχεδιάγραμμα που ακολουθεί περιγράφονται όλες οι παραπάνω καταστάσεις, οι οποίες στην θετική τους διάσταση οδηγούν στην προσκόλληση, στη δε αρνητική τους στην εγκατάλειψη. Όταν η φυσική δραστηριότητα ή το πρόγραμμα άσκησης είναι κατάλληλο για το άτομο και όταν ο εκπαιδευτής γνωρίζει καλά το αντικείμενό του, είναι θετικός, δημιουργικός και ευχάριστος, τότε το άτομο ευχαριστείται από τη δραστηριότητα, χαίρεται, απολαμβάνει τη ζωντάνια που του προσφέρει η άσκηση, νιώθει το σώμα του δυνατό, είναι πιο ήρεμο και ευδιάθετο. Αντίθετα, όταν το πρόγραμμα είναι ακατάλληλο, και ο εκπαιδευτής δεν ενθαρρύνει, δεν εμπνέει, δεν είναι ευχάριστος και δημιουργικός, τότε το άτομο δεν ευχαριστείται την άσκηση, έχει νευρικότητα, αγχώνεται, βαριέται και κουράζεται γρήγορα και η διάθεσή του είναι πολύ άσχημη. Σε κάθε περίπτωση, η δημιουργία θετικού, ευχάριστου κλίματος και καλής διάθεσης θα βοηθήσει το άτομο να προσκολληθεί για μεγάλα χρονικά διαστήματα στο πρόγραμμα άσκησης ή στη συγκεκριμένη φυσική δραστηριότητα, ενώ στην αντίθετη περίπτωση, ένα κακό κλίμα και μια κακή διάθεση οδηγεί τα άτομα γρήγορα στην παραίτηση από το πρόγραμμα.





Εικόνα 8.2 Άσκηση, προσκόλληση και εγκατάλειψη

### 10.3 Ψυχική διάθεση και ποιότητα ζωής

Η συμμετοχή λοιπόν και σε προγράμματα άσκησης και φυσικές δραστηριότητες, επηρεάζουν καθοριστικά τα συναισθήματα και τις διαθέσεις των ατόμων. Η διαδικασία αυτή όταν διαμορφώνει ένα ευχάριστο πλαίσιο στα άτομα, οδηγεί σε συστηματική ενασχόληση με τα σπορ και οι αντοχές τους αυξάνονται, ενώ γενικά η απόδοση σε σωματικό και διανοητικό επίπεδο επίσης αυξάνεται. Κατ' επέκταση των παραπάνω οφελών, επηρεάζεται γενικότερα ο τρόπος ζωής των ατόμων και η προσαρμογή τους σε πλήθος άλλων παρόμοιων υγιεινών συμπεριφορών. Τα άτομα προσέχουν τη διατροφή τους, αποφεύγουν τις καταχρήσεις, όπως είναι το αλκοόλ ή το κάπνισμα, και γενικά εκπαιδεύουν τον εαυτό τους σε μια διαδικασία αυτοπειθαρχίας και αυτο-ελέγχου, σε όλους τους τομείς της ζωής τους. Φροντίζουν τον εαυτό τους,

αναζητούν σε όλους τους τομείς την ποιότητα ζωής και έχουν περισσότερες πιθανότητες από τα άτομα που δεν γυμνάζονται να την προσεγγίσουν. Το πλαίσιο αυτό παρουσιάζεται στο παρακάτω σχεδιάγραμμα.



Εικόνα 8.3 Άσκηση και ποιότητα ζωής

#### 10.4 Ψυχική διάθεση, άσκηση και άλλες συμπεριφορές υγείας

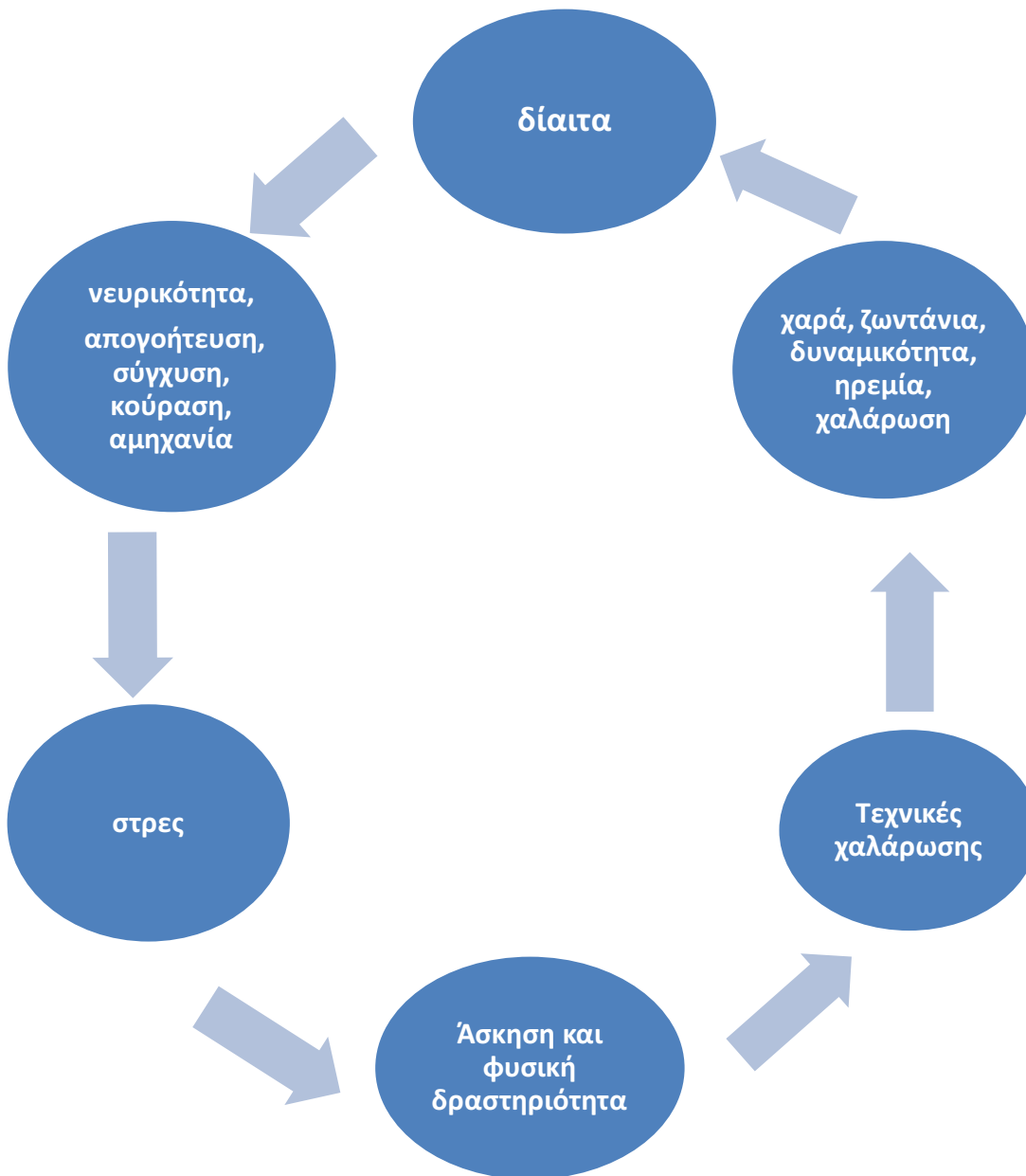
Τα άτομα στις καθημερινές τους συνήθειες και συμπεριφορές, ακολουθούν κάποιους γενικούς κανόνες. Κάποια άτομα έχουν την τάση να υιοθετούν πιο πολλές υγιεινές συνήθειες, ενώ κάποια άλλα τις ανθυγιεινές. Τα αποτελέσματα σχετικής έρευνας σε μαθητές σχολείων έχουν αναδείξει δύο χαρακτηριστικά προφίλ μαθητών. Το ένα προφίλ περιγράφει μαθητές που υιοθετούν θετικές στάσεις και συμπεριφορές για έναν υγιεινό τρόπο ζωής και αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές για ένα μη υγιεινό τρόπο ζωής. Η άλλη ομάδα έχει το ακριβώς αντίθετο προφίλ. Υπάρχουν δηλαδή δυο βασικές κατηγορίες ατόμων, τα οποία

επιλέγουν το σύνολο των συμπεριφορών της μιας ή της άλλης κατηγορίας στην οποία εντάσσονται. Τα άτομα, όσο μεγαλώνουν από την παιδική προς την εφηβική ηλικία και από την εφηβική προς την ενήλικη ζωή, γυμνάζονται λιγότερο, ενώ ταυτόχρονα, αυξάνουν τις ανθυγιεινές τους συνήθειες με τα προβλήματα υγείας να ακολουθούν και αυτά την ανοδική τους πορεία. Από την άλλη πλευρά, τα άτομα που συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης ή αθλούνται, υιοθετούν ευκολότερα υγιεινές συνήθειες.

Υπάρχουν αρκετοί λόγοι που ενισχύουν την άποψη της σπουδαιότητας της άσκησης στην αντιμετώπιση των ανθυγιεινών συμπεριφορών. Συμπεριφορές όπως η άσκηση, το κάπνισμα, η υγιεινή διατροφή ή τα ναρκωτικά, είναι συμπεριφορές, οι οποίες έχουν ένα κοινό συντελεστή, καθώς σε μεγάλο βαθμό εξαρτώνται από τη θέληση του ίδιου του ατόμου να τις ακολουθήσει ή να τις αλλάξει. Η ρύθμιση του στρες και η αύξηση της αυτοεκτίμησης, είναι αναγκαίες προϋποθέσεις για την αντιμετώπιση συμπεριφορών, όπως το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά και η άσκηση το προσφέρει αυτό. Κατά μια άλλη άποψη, η άσκηση αναπτύσσει τον αυτο-έλεγχο, κάνει τα άτομα πιο πειθαρχημένα και καλλιεργεί την εγκράτεια (Θεοδωράκης, 2010).

Γενικά, οι συμπεριφορές των ατόμων ακολουθούν σύνθετους δρόμους έκφρασης. Ένα άτομο που θα αποφασίσει να ακολουθήσει μια υγιεινή διατροφή, ή που θα προσπαθήσει να ελέγξει το βάρος του μόνο με δίαιτα, έχει λιγότερες πιθανότητες να το πετύχει αυτό. Είναι πλέον γνωστό ότι οι αιτίες της παχυσαρκίας δεν οφείλονται μόνο στην κακή διατροφή, αλλά και στην υποκινητικότητα και κυρίως στο στρες. Άτομα με προβλήματα παχυσαρκίας ή άτομα που θα αποφασίσουν να ακολουθήσουν προγράμματα δίαιτας έχουν περισσότερο στρες από τον μέσο πληθυσμό. Έτσι, μια προσπάθεια υιοθέτησης ενός προγράμματος διατροφής δεν θα τους βοηθήσει ιδιαίτερα. Αντίθετα, αν στην προσπάθεια αυτή, προσθέσουν ένα πρόγραμμα άσκησης και μια τεχνική ελέγχου του στρες, τότε έχουν περισσότερες πιθανότητες να το πετύχουν πιο εύκολα και πιο αποτελεσματικά.

Πράγματι, η κοινωνία της έμμονης ιδέας για αδυνάτισμα οδηγεί σε σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα. Για τους λόγους αυτούς, ένα άτομο πρωτίστως οφείλει να παλέψει με την κακή διάθεση, το άγχος του, την απογοήτευση και πιθανά την κατάθλιψη. Αν καταφέρει να αντιστρέψει αυτή την κακή διάθεση και να νιώθει όμορφα, ευχάριστα και δημιουργικά, τότε έχει πολύ περισσότερες πιθανότητες να ελέγξει καλύτερα τα προβλήματα του βάρους του σώματός του. Οι σχέσεις αυτές περιγράφονται στο παρακάτω σχεδιάγραμμα.



Εικόνα 8.4 Άσκηση, στρες και άλλες συμπεριφορές υγείας

### 10.5 Φυσική δραστηριότητα και η αίσθηση «νιώθω καλά»

Στην καθημερινότητά τους, τα άτομα αντλούν δύσκολα ικανοποίηση από τη ζωή τους, επηρεάζονται από πλήθος συναισθημάτων, που δημιουργούνται από έγνοιες, στεναχώριες, και πλήθος προβλημάτων. Τα άτομα συχνά, πασχίζουν να αλλάξουν τη διάθεσή τους με εξωτερικούς τρόπους και «χημικές» παρεμβάσεις. Επιστρατεύουν προς τον σκοπό αυτόν, το τσιγάρο, το αλκοόλ, την πολυφαγία, τα γλυκά, τον καφέ, και πολλά άλλα υποκατάστατα «ηδονής», για χαλάρωση, τόνωση και ενεργητικότητα. Οι πρακτικές αυτές κοστίζουν οικονομικά, αλλά κυρίως είναι ανθυγιεινές, οι οποίες μάλιστα κάποιες φορές γίνονται εξαρτήσεις. Σήμερα, θεωρούμε ότι η συμμετοχή στα σπορ και τις φυσικές δραστηριότητες αποτελούν πηγή ευχαρίστησης για τα άτομα, μπορούν να αλλάξουν αυτή τη διάθεση και να προκαλέσουν ευεργετικές αλλαγές και οφέλη στο σώμα και στο πνεύμα (Ekkekakis & Backhouse, 2014).

Στην προσπάθεια βοήθειας των ατόμων που ακολουθούν ανθυγιεινές συνήθειες, ανάλογα με την επιστημονική προσέγγιση, κάποιοι επιστήμονες εστιάζουν σε φαρμακευτικές μεθόδους, ενώ κάποιοι άλλοι σε

ψυχιατρικές ή ψυχολογικές μεθόδους. Οι ανθυγιεινές συμπεριφορές και οι εξαρτήσεις συνδέονται με το άγχος και το στρες. Από την πλευρά των αθλητικών επιστημών, η άσκηση και τα σπορ προτείνονται ως η καλύτερη μέθοδος βοήθειας των ατόμων αυτών, καθώς γνωρίζουμε ότι η άσκηση σε μεγάλο βαθμό, μειώνει το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη, ενώ επίσης μειώνει την επιθυμία για τσιγάρο, αλκοόλ, ναρκωτικές ουσίες κλπ.

Η δυσκολία έγκειται βεβαίως στο ότι η άσκηση δεν είναι κάποιο χάπι που πρέπει να πάρει κανείς γρήγορα και εύκολα. Η άσκηση και η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες απαιτούν εσωτερική ενεργοποίηση. Ακριβώς εκεί βρίσκεται και η δύναμή της. Αν το άτομο ανακαλύψει και ενεργοποιήσει την εσωτερική του δύναμη για να ασκηθεί, σταδιακά θα ανακαλύψει και την εσωτερική δύναμη που απαιτείται για να παλέψει και να ξεπεράσει τα προβλήματά του. Συμπερασματικά, η άσκηση είναι μια εξόχως υγιεινή και αποτελεσματική μέθοδος αλλαγής της κακής διάθεσης, αύξησης της ευχαρίστησης και της ενεργητικότητας των ατόμων, καθώς και μια αυθεντική πηγή προσέγγισης της αίσθησης της ηδονής που αναζητούν τα άτομα μέσα από τεχνητά υποκατάστατα.

Η αξία της άσκησης και οι θετικές της επιδράσεις αναγνωρίζονται πλέον και για τα άτομα με σοβαρά προβλήματα υγείας που θα αποφασίσουν να ασκηθούν. Οι έρευνες δείχνουν ότι πολλές κατηγορίες κλινικών πληθυσμών με ασθένειες όπως ο καρκίνος, οι καρδιοπάθειες, η κατάθλιψη, η σχιζοφρένεια, ο διαβήτης, ο HIV, το Alzheimer, και άλλα έχουν, μέσω της άσκησης, ιδιαίτερα θετικές επιδράσεις στην ψυχική τους υγεία, την ποιότητα ζωής, την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση, την ψυχική τους ευεξία. Η άσκηση του σώματος βελτιώνει πολύ εύκολα την καταρρέουσα εικόνα του σώματος του ασθενούς, και αυτή η αλλαγή βελτιώνει την ψυχική τους διάθεση. Στα άτομα με κλινικά προβλήματα υγείας που θα καταφέρουν να εντάξουν την κίνηση και την άσκηση στην καθημερινή τους ζωή, οι αλλαγές στα συναισθήματα και στη διάθεση είναι πολύ έντονες. Η διάθεση γίνεται πιο θετική, η ένταση, ο θυμός, και η κούραση μειώνονται (Courneya, Stevinson, & Vallance, 2007).

Συμπερασματικά,

- Τα άτομα που ασκούνται συχνά και έχουν καλή φυσική κατάσταση αντιδρούν καλύτερα, έχουν γρηγορότερη αποκατάσταση της καρδιακής συχνότητας μετά τους στρεσογόνους παράγοντες και χαμηλότερα επίπεδα περιστασιακού άγχους.
- Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στην ελάττωση του χαρακτηριστικού άγχους σε ένα μεγάλο φάσμα κλινικών και μη κλινικών περιπτώσεων. Τόσο η αερόβια όσο και η αναερόβια μορφή άσκησης είναι αποτελεσματικές στον περιορισμό του άγχους, όπως επίσης και η άσκηση με όργανα και αντιστάσεις (Landers & Arent, 2007).
- Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συμπληρωματική τεχνική, για την ισχυροποίηση της αποτελεσματικότητας των γνωστικών και συμπεριφορικών ψυχολογικών μεθόδων, οι οποίες χρησιμοποιούνται για τη ρύθμιση του άγχους και του στρες και σε κλινικούς και σε μη κλινικούς πληθυσμούς.
- Τεχνικές χαλάρωσης είναι καλό και εμπεριέχονται σε προγράμματα άσκησης και υγείας, έτσι ώστε τα άτομα σταδιακά να χαλαρώνουν και να ξεκουράζονται περισσότερο, αλλά και να μαθαίνουν να αυτορρυθμίζονται.
- Συνιστώμενες μορφές άσκησης για τη ρύθμιση του στρες. Το περπάτημα, το τζόκινγκ, η άσκηση σε γυμναστήρια, αλλά και η άσκηση με όργανα και αντιστάσεις μπορούν πολύ καλά να εφαρμοστούν σε άτομα με έντονο στρες ή άγχος. Προτεραιότητα έχουν όλες οι μορφές άσκησης μη ανταγωνιστικού χαρακτήρα, στις οποίες μπορεί κανείς να ελέγχει την ένταση και τον ρυθμό. Η άσκηση για άτομα με έντονο στρες ή άγχος πρέπει να θέτει ως προτεραιότητα τις παρακάτω αρχές: Να προκαλεί ευχαρίστηση και να σχετίζεται με θετικές αλλαγές στη διάθεση.

## 11. Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης

Τα αρνητικά συναισθήματα των ασκουμένων σε προγράμματα γυμναστηρίων πολλαπλασιάζονται όταν:	Συμφωνώ απόλυτα						Διαφωνώ απόλυτα
	1	2	3	4	5	6	7
Η άσκηση δεν είναι ευχάριστη.							
Οι εκπαιδευτές δεν είναι ενθουσιώδεις και υποστηρικτικοί.							
Το περιβάλλον είναι ακατάλληλο.							
Οι εγκαταστάσεις είναι σε άσχημη κατάσταση.							
Οι ασκούμενοι δεν έχουν κοινωνική υποστήριξη .							
Η φυσική κατάσταση είναι κακή.							
Δεν ενημερώνονται από τους εκπαιδευτές για την πρόοδό τους.							
Όταν υπάρχουν αφίσες στους τοίχους με σούπερ σώματα.							
Όταν οι εκπαιδευτές προβάλλουν το δικό τους σώμα.							
Τα ρούχα είναι ακατάλληλα.							
Η ένταση και ο τύπος της άσκησης δεν είναι προσαρμοσμένα στο επίπεδο των ασκουμένων.							
Οι ασκούμενοι καταπονούνται και κουράζονται.							
Η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή ή πολύ χαμηλή.							
Οι ασκούμενοι διψούν και δεν καταναλώνουν νερό.							
Οι ασκούμενοι δεν καταναλώνουν νερό ή αθλητικά ποτά σε επίπονες αθλητικές δραστηριότητες.							
Οι ασκούμενοι με προβλήματα παχυσαρκίας δεν εκτελούν προγράμματα και ασκήσεις προσαρμοσμένα στα μέτρα τους.							
Οι ασκούμενοι δεν επιλέγουν δραστηριότητες που τους αρέσουν.							
Δεν εκτελούν ασκήσεις ασφαλείς για την υγεία τους.							
Δεν υπάρχει εξατομικευμένη ένταση του προγράμματος.							

Γίνονται συγκρίσεις μεταξύ των ασκουμένων.							
Δε δίνεται έμφαση σε δείκτες υγείας, αλλά σε δείκτες σωματικής εμφάνισης.							
Το πρόγραμμα άσκησης δεν παράγει ρυθμική διαφραγματική αναπνοή.							
Το πρόγραμμα άσκησης περιλαμβάνει ανταγωνισμό μεταξύ των ασκουμένων.							

**Πίνακας 8.3** Αξιολόγηση κατανόησης των παραπάνω εννοιών

Ακολουθεί μια κλίμακα αξιολόγησης της επάρκειας των εκπαιδευτών για την ικανότητά τους να βελτιώνουν τη διάθεση των ασκουμένων τους. *Αν έχετε την εμπειρία από την επίβλεψη ή άσκηση ατόμων με σκοπό την υγεία, συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο, και αξιολογήστε την ικανότητά σας αυτή. Αν δεν έχετε ανάλογη εμπειρία, φροντίστε να θυμάστε όλες αυτές τις οδηγίες. Θα σας βοηθήσουν τα μέγιστα.*

<b>ΣΚΕΨΟΥ ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΛΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΑ.</b>	<b>Σπάνια</b>	<b>Πάντα</b>			
Μεταδίδεις μια ευχάριστη διάθεση στους ασκούμενους;	1	2	3	4	5
Στο τέλος του μαθήματος νιώθεις ότι οι ασκούμενοι ευχαριστήθηκαν το πρόγραμμά σου;	1	2	3	4	5
Απευθύνεσαι με χαμόγελο και ευγένεια στους ασκούμενους;	1	2	3	4	5
Μιλάς καθαρά, χρησιμοποιείς κατανοητή για τα άτομα ορολογία;	1	2	3	4	5
Χρησιμοποιείς ποιοτική μουσική, ελέγχεις την ένταση της μουσικής, ελέγχεις την ένταση της φωνής σου;	1	2	3	4	5
Αξιοποιείς τις αρχές των κινήτρων στη δουλειά σου;	1	2	3	4	5
Θεωρείς ότι τα προγράμματά σου είναι κατάλληλα και ότι έχουν ποικιλία σε ασκήσεις, επαναλήψεις, ρυθμό, ή ένταση;	1	2	3	4	5
Θεωρείς ότι οι ασκήσεις που επιλέγεις, ο αριθμός των επαναλήψεων, ο ρυθμός, και η	1	2	3	4	5

ένταση είναι κατάλληλες για τους ασκούμενους;	
Η συμπεριφορά σου και το ντύσιμό σου, είναι καλό πρότυπο για τους ασκούμενους;	1 2 3 4 5
Φροντίζεις να μην επιδεικνύεις και να μην προβάλλεις το δικό σου σώμα και τις δικές σου σωματικές δυνατότητες στους ασκούμενους;	1 2 3 4 5
Ελέγχεις την ποιότητα των αθλητικών οργάνων, προνοείς να μην υπάρχουν ατυχήματα, ελέγχεις τις αποστάσεις μεταξύ των αθλουμένων;	1 2 3 4 5

Πίνακας 8.4 Αξιολόγηση ικανότητας βελτίωσης της διάθεσης των ασκούμενων

## 11.1 Ασκήσεις και Παραδείγματα

### 1. Δραστηριότητα για έλεγχο του στρες μέσω της άσκησης, της αναπνοής

- Σε ένα στάδιο, τρέξε χαλαρά 100 μέτρα και σκέψου μόνο την αναπνοή σου. Για να το καταφέρεις καλύτερα σε κάθε εισπνοή μέτρα 1.
- Επανάλαβε το ίδιο, αλλά προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα και να σκέφτεσαι πάλι μόνο την αναπνοή σου.
- Επανάλαβε το ίδιο, αλλά προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα και να σκέφτεσαι μόνο το βήματά σου. Για να το καταφέρεις αυτό, θα μετράς τα βήματά σου κάθε φορά που το δεξί πόδι πατάει στο έδαφος.
- Προσπάθησε να τρέξεις 5 χιλιόμετρα με τον τρόπο αυτόν. Αν το καταφέρεις, θα έχεις χαλαρώσει πραγματικά και θα είσαι πιο ήρεμος/η.

### 2. Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης

	Σχεδιάστε ένα πρόγραμμα αερόβιας άσκησης 3 φορές την εβδομάδα.
<b>Διάρκεια</b>	Το ημερήσιο πρόγραμμα άσκησης αρχίζει με 20 λεπτά διάρκεια και σταδιακά να ανεβαίνει στα 40 λεπτά.
<b>Ένταση</b>	Να είναι μεσαίας έντασης 55–65% με βάση το μέγιστο καρδιακό παλμό σε σχέση με την ηλικία (220-ηλικία).
<b>Τι άλλο να περιλαμβάνει</b>	10 λεπτά ζέσταμα και 5 λεπτά αποθεραπεία.
<b>Προσοχή</b>	Στο τέλος να τελειώνει με μια τεχνική χαλάρωσης.



## 12. Ανακεφαλαίωση

Οι προπονητές και οι προπονήτριες μπορούν να συμβάλουν ιδιαίτερα στην πρόληψη του άγχους υιοθετώντας μια αγωνιστική φιλοσοφία, η οποία να εστιάζει στην ατομική βελτίωση του αθλητή ή της αθλήτριας και στη μείωση της σημασίας του αγωνιστικού αποτελέσματος. Οι αθλητές και οι αθλήτριες από την πλευρά τους, μπορούν να εξασκηθούν σε τεχνικές σωματικής χαλάρωσης, όπως επίσης μπορούν να αντιμετωπίζουν θετικά την αυξημένη διέγερσή τους.

Τα άτομα με προβλήματα στρες και άγχους, μπορούν σταδιακά να ενσωματώνουν την άσκηση στην καθημερινή τους ζωή, ξεκινώντας από το απλό περπάτημα, συνεχίζοντας με το τζόκινγκ, την άσκηση σε γυμναστήριο, το κολύμπι, ή γενικότερα δραστηριότητες αναψυχής ή κατά προτεραιότητα κινητικές δραστηριότητες, ρυθμικά επαναλαμβανόμενες και μη ανταγωνιστικές. Η άσκηση όμως, έχει ευεργετικές επιδράσεις στη διάθεση και κατ' επέκταση στην ψυχική υγεία των ανθρώπων.

## 13. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη

### 13.1. Εισαγωγή στις βασικές έννοιες του άγχους

Στο βίντεο περιγράφονται επιγραμματικά οι βασικές έννοιες του άγχους.

[https://youtu.be/BzNF\\_b-O4HA](https://youtu.be/BzNF_b-O4HA)

**Video 8.1** Αντιμετωπίζοντας το άγχος

Στο βίντεο παρουσιάζεται μια απλή άσκηση αναπνοής.

<https://youtu.be/wBLi60xoVsl>

**Video 8.2** Χαλάρωση μέσω μιας απλής άσκησης αναπνοής

Στο βίντεο παρουσιάζεται η τεχνική της προοδευτικής χαλάρωσης.

<https://youtu.be/5nmnJcRMjwo>

**Video 8.3** Τεχνική της προοδευτικής χαλάρωσης

Στο βίντεο παρουσιάζεται η τεχνική της αυτογενούς εξάσκησης.

<https://youtu.be/SX4H1qTqbb4>

**Video 8.4** Η τεχνική της αυτογενούς εξάσκησης

## 14. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο

- Παρουσίαση του καθηγητή Andy Lane σχετικά με το άγχος στον αθλητισμό.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=D04wKAtZ2CY>

- Ομιλία του Michael Jordan στο Hall of Fame 2009.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=XLzBMGXfK4c>

## 15. Σχετικές ιστοσελίδες

- Πληροφορίες σχετικά με το άγχος στη Wikipedia: <https://en.wikipedia.org/wiki/Anxiety>
- Πώς να αντιμετωπίσεις το άγχος στον αθλητισμό από το psychologytoday: <https://www.psychologytoday.com/blog/meaningful-you/201309/how-overcome-sports-performance-anxiety>

## Βιβλιογραφία

- Couneya, K., Stevinson, C., & Vallance, J. (2007). Exercise and psychosocial issues for cancer survivors. In G. Tenenbaum, & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 578-597). New Jersey. John Wiley & Sons, Inc.
- Ekkekakis, P. (2009). Let them roam free? Physiological and psychological evidence for the potential of self-selected exercise intensity in public health. *Sports Medicine*, 39, 859-888.
- Ekkekakis, P., & Backhouse, S. (2014). Physical activity and feeling good. In A., Papaioannou, & C., Hackfort (Eds). *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts*. (pp. 687-704). London. Taylor & Francis
- Landers D., & Arent, S. (2007). Physical activity and mental health. In G. Tenenbaum, & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 469-491). New Jersey. John Wiley & Sons, Inc.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morris, L., Davis, D. & Hutchings, C. (1981). Cognitive and Emotional Components of Anxiety: Literature Review and Revised Worry-Emotionality Scale. *Journal of Educational Psychology*, 73, 541-555.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-19). New York: Academic Press
- Wipfli, B., Rethorst, C., & Landers, W. (2008). The anxiolytic effects of exercise: A meta-analysis of randomized trials and dose-response Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 392-410.
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Δημητρακόπουλος, Σ. (2013). Άσκηση και κατάθλιψη. Στο Β. Γεροδήμος επιμέλεια), *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων*. (pp. 341-360). <http://www.exerciseforhealth.gr/index.php?mod=content&cid=e-book>
- Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Δημητρακόπουλος, Σ. & Κρομίδας, Χ. (2013). Άσκηση, στρες και άγχος. (Β. Γεροδήμος επιμέλεια), *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και Αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων* (pp. 361-387). <http://www.exerciseforhealth.gr/index.php?mod=content&cid=e-book>

## Κεφάλαιο 9 Η τέχνη της θετικής σκέψης: Αυτο-ομιλία

### Σύνοψη

Σε όλα τα σπορ, τα άτομα συχνά κατά τη διάρκεια της προσπάθειας μιλάνε με τον εαυτό τους, είτε φωναχτά, είτε σιωπηλά. Οι σκέψεις αυτές επηρεάζουν καθοριστικά την απόδοσή τους. Αυτό συμβαίνει τόσο με τους αθλητές και τις αθλήτριες, όσο και με τους ελεύθερα ασκούμενους, καθώς και με τους μαθητές και τις μαθήτριες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. Η αυτο-ομιλία αναφέρεται στον εσωτερικό έλεγχο των σκέψεων των ατόμων, η οποία στα σπορ βοηθάει στη συγκέντρωση της προσοχής, μειώνει αρνητικές και άλλες ανεπιθύμητες σκέψεις, διεγείρει, παρακινεί και βοηθάει στην αύξηση της προσπάθειας. Η τεχνική της αυτο-ομιλίας αφορά τη συνειδητή συνομιλία των αθλητών με τον εαυτό τους, εκφράζει αισθήματα και αντιλήψεις, κρίνει καταστάσεις, δίνει οδηγίες και ενισχύει τα άτομα στην προσπάθεια που καταβάλλουν. Στο κεφάλαιο αυτό, αναπτύσσεται η θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση στον αθλητισμό, η διάκριση μεταξύ αυτο-ομιλίας παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης, όπως επίσης και τα σχετικά μέσα αξιολόγησης. Επίσης, στο κεφάλαιο αυτό αναπτύσσονται οι κατευθύνσεις και δίνονται παραδείγματα για την κατάλληλη χρήση της τεχνικής, είτε στα σπορ, είτε στη σχολική Φυσική Αγωγή, είτε στα προγράμματα άσκησης για υγεία.

### Προαπαιτούμενη γνώση

Πριν από κάθε συγκεκριμένη ενέργεια ή δραστηριότητα, όπως και κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας τα άτομα σκέφτονται. Οι σκέψεις τους είναι είτε σχετικές με τη δραστηριότητα, είτε άσχετες. Είναι θετικές ή αρνητικές και επηρεάζουν τα συναισθήματά τους και τη συμπεριφορά τους. Αυτές οι σκέψεις με τον εαυτό που γίνονται είτε σιωπηλά, είτε φωναχτά είναι η αυτο-ομιλία. Γενικά, ο εσωτερικός διάλογος είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό του ανθρώπινου είδους και ταυτόχρονα ένα από τα μικρά μυστικά του ελέγχου της σκέψης (Θεοδωράκης, 2005).

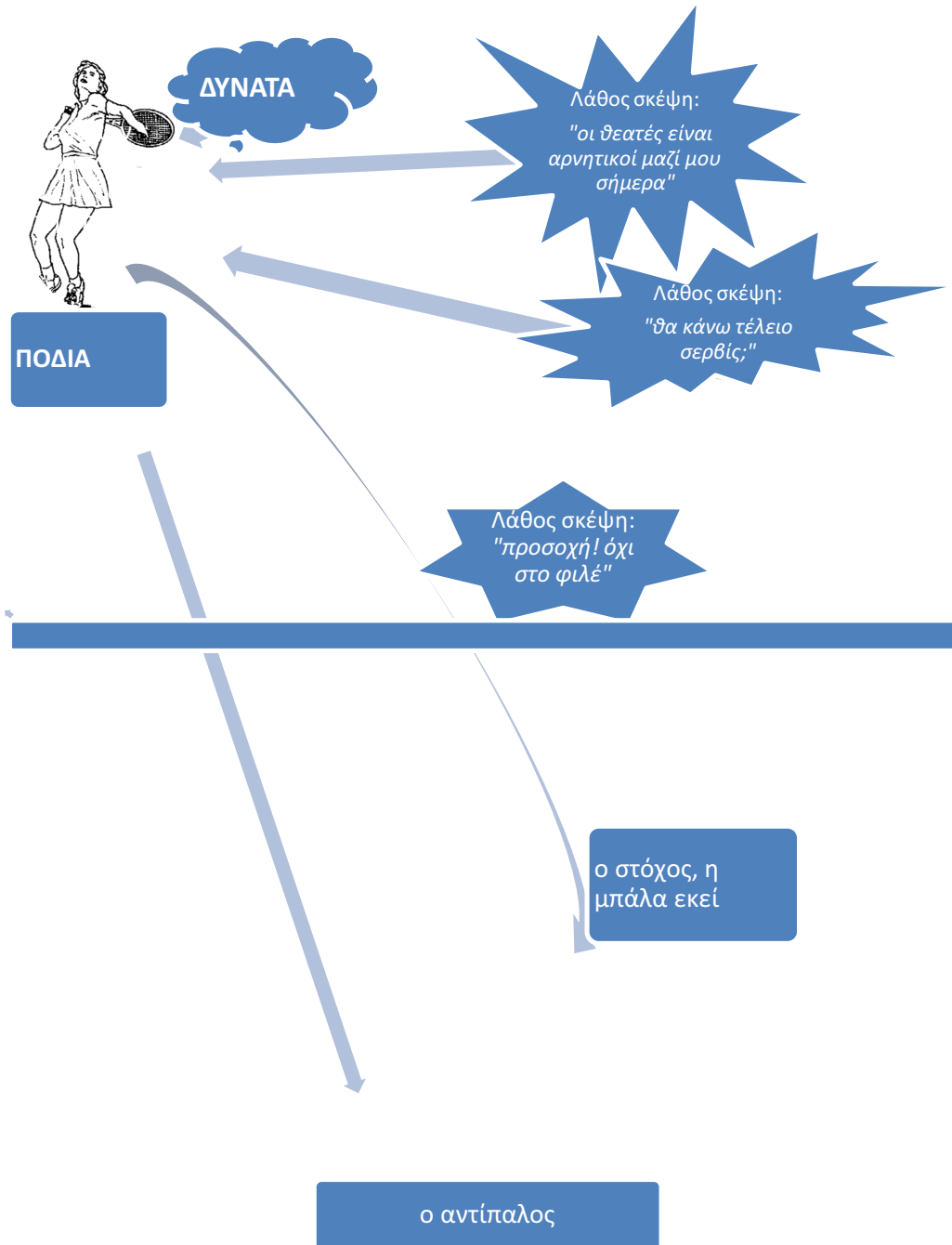
Πιο συγκεκριμένα, η αυτο-ομιλία ορίζεται ως ο εσωτερικός διάλογος των ατόμων όταν αναλύουν αισθήματα ή απόψεις, όταν προσπαθούν να αλλάξουν, να αξιολογήσουν ή να σχηματίσουν απόψεις και να δώσουν στον εαυτό τους οδηγίες ενθαρρυντικές ή αποθαρρυντικές (Hackfort & Schwenkmezger, 1993). Η αυτο-ομιλία περιλαμβάνει εκφράσεις, προτάσεις, ή λέξεις-κλειδιά που λέει κανείς στον εαυτό του, αυτοματοποιημένα ή σχεδιασμένα, σιωπηλά ή φωναχτά, θετικές ή αρνητικές, ενώ άλλες να έχουν σκοπό την αυτο-παρακίνηση και άλλες την αυτο-καθοδήγηση, ή την ερμηνεία του γεγονότος της στιγμής (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Kolovelonis, Latinjak & Theodorakis, 2015). Θεωρητικοί της γνωστικής ψυχολογίας (Ellis, 1994; Meichenbaum, 1977) αναγνωρίζουν την αυτο-ομιλία ως μια ενδιαφέρουσα γνωστική συμπεριφορική τεχνική, η οποία βοηθάει τα άτομα να αποκτούν επίγνωση των παράλογων και ακατάλληλων σκέψεων, να αγωνίζονται ή να αμύνονται σε τέτοιου είδους σκέψεις, δημιουργώντας νέες συνήθειες αποτελεσματικής σκέψης.

## 1. Η αυτο-ομιλία στα σπορ

Στην αθλητική ψυχολογία, υπάρχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις σκέψεις των αθλητών και για το πώς αυτές επηρεάζουν τα συναισθήματά τους, την αυτοπεποίθησή τους ή την κατεύθυνση της προσοχής τους τη στιγμή της προσπάθειας (Hardy, Jones, & Gould, 1996). Επίσης, υπάρχει ενδιαφέρον για τις σκέψεις που χρησιμοποιούν οι αθλητές για να δώσουν μια ταυτότητα στον εαυτό τους ή στους άλλους, όπως για παράδειγμα «είμαι άτυχος» ή «είμαι μεγάλος». Όλες αυτές οι σκέψεις υποβοηθούν ή υποσκάπτουν την αθλητική απόδοση.

Ειδικότερα στα σπορ, οι αρνητικές σκέψεις επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση, ενώ αντίθετα οι θετικές σκέψεις βοηθούν τα άτομα να ενεργούν με αυτοπεποίθηση, να βρίσκονται στο «παρόν», να μην αποσπώνται και να μην ασχολούνται με τα λάθη που έκαναν στο παρελθόν και γενικότερα να ασχολούνται με αυτό που πρόκειται να ακολουθήσει (Zinsser, Bunker, & Williams, 1998). Επίσης, οι ερευνητές θεωρούν ότι η θετική αυτο-ομιλία ενισχύει την αυτο-εκτίμηση, τα κίνητρα, και την αυτοσυγκέντρωση των αθλητών, ενώ η αρνητική αυξάνει το άγχος και την αυτο-αμφισβήτηση (Weinberg & Gould, 2007).

Αν πάρουμε για παράδειγμα μια αθλήτρια που ετοιμάζεται να εκτελέσει ένα σερβίς στο τένις, ανάλογα με τις εμπειρίες της και τον βαθμό επιτυχίας που έχει στα σερβίς, λίγο πριν την εκτέλεση, μπορεί να κάνει τις παρακάτω σκέψεις: «Πάλι οι θεατές είναι αρνητικοί μαζί μου», «Θα κάνω τέλειο σερβίς;», «Όχι πάλι στο φιλέ». Συνήθως, οι αθλητές και οι αθλήτριες παγιδεύονται σε παρόμοιες λέξεις ή φράσεις. Οι παραπάνω σκέψεις προφανώς είναι αρνητικές. Μια σκέψη όπως «δυνατά» λίγο πριν την εκτέλεση είναι σωστή. Είναι μια λέξη παρακινήτική για την αθλήτρια, και είναι σωστό να την πει μόνη της, να παρακινήσει δηλαδή μόνη τον εαυτό της. Είναι έξω από τους κανονισμούς, αλλά κυρίως είναι λάθος να φωνάζει ο προπονητής αυτήν τη λέξη. Επιπλέον, σωστή μπορεί να είναι μια λέξη όπως «πόδια», αν θέλει να δώσει έμφαση στη σωστή κίνηση των ποδιών κατά την εκτέλεση. Αυτή είναι μια λέξη «τεχνικής υπόδειξης», με την οποία η αθλήτρια υπενθυμίζει στον εαυτό της μια σοβαρή τεχνική λεπτομέρεια της σωστής εκτέλεσης του σερβίς, και την οποία είναι λάθος να της υπενθυμίσει ο προπονητής. Η επιλογή της λέξης-«κλειδί», όπως στην περίπτωση μας το «δυνατά», στην πραγματικότητα προστατεύει την αθλήτρια από το να οδηγηθεί σε λάθος σκέψεις. Αντίθετα, κατευθύνει την αθλήτρια στη σωστή τεχνικά εκτέλεση, στη δύναμη που απαιτεί πάντα ένα σερβίς, και στο να εστιάσει την προσοχή της, όχι στο φιλέ, αλλά στο σημείο που θέλει να στείλει την μπάλα.



**Εικόνα 9.1** Σκέψεις που περνούν από το μυαλό της αθλήτριας

Γενικά, στον αθλητισμό οι εφαρμογές της αυτο-ομιλίας μπορεί να είναι ποικίλες. Ο αποτελεσματικός προπονητής και ο αθλητικός ψυχολόγος χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία στις παρακάτω περιπτώσεις:

- Στην εκμάθηση δεξιοτήτων
- Στη διόρθωση λαθών
- Στην αυτοματοποίηση των κινήσεων
- Στην προετοιμασία για την εκτέλεση μιας δεξιάτητας
- Στη συγκέντρωση της προσοχής
- Στη δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης

- Στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης
- Στη ρύθμιση της διέγερσης
- Στον έλεγχο του στρες
- Στην παρακίνηση για περισσότερη προσπάθεια

**Πίνακας 9.1** Λειτουργίες αυτο-ομιλίας

Η έρευνα έδειξε ότι η αυτο-ομιλία έχει πολλές διαστάσεις και ποικίλες επιδράσεις. Συγκεκριμένα, όταν οι αθλητές και αθλήτριες χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία θεωρούν ότι επηρεάζει με σειρά σπουδαιότητας την ένταση της προσπάθειας, την αυτοσυγκέντρωση, την αυτοπεποίθηση, τον έλεγχο του στρες, και την ικανότητα αυτόματης εκτέλεσης (Theodorakis et al., 2008). Η επισκόπηση σχετικών μελετών στον αθλητισμό καταδεικνύει την επίδραση της θετικής αυτο-ομιλίας στη μεγιστοποίηση της απόδοσης, μέσω της ενίσχυσης των κινήτρων, της αυτοπεποίθησης, της αυτοσυγκέντρωσης ή του ελέγχου του στρες. Συνοπτικά, η πλειοψηφία των ερευνών είτε πειραματικών με συγκεκριμένες κινητικές δοκιμασίες, είτε εργασιών παρατήρησης, είτε προγραμμάτων παρέμβασης δείχνουν την αποτελεσματικότητα της τεχνικής της αυτο-ομιλίας στη βελτίωση της απόδοσης στον αθλητισμό γενικά. Επιπλέον, η τεχνική είναι ιδιαίτερα δημοφιλής μεταξύ των αθλητών και των αθλητριών, οι οποίοι τη χρησιμοποιούν συχνά και δηλώνουν ότι τους αρέσει (Hatzigeorgiadis et al., 2014; Θεοδωράκης, 2005).

## 2. Θετική σκέψη και αυτο-ομιλία σε προγράμματα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών

Αν και η πλειοψηφία των ερευνών είτε πειραματικών με συγκεκριμένες κινητικές δοκιμασίες, είτε προγραμμάτων παρέμβασης δείχνουν την αποτελεσματικότητα της τεχνικής της αυτο-ομιλίας στα σπορ, ωστόσο η αξία της είναι πιο γενικευμένη, καθώς πρόκειται για μια ενδιαφέρουσα δεξιότητα ζωής. Τα άτομα γενικότερα, μέσω της αυτο-ομιλίας διαμορφώνουν τις σκέψεις τους, τα συναισθήματά τους και τις συμπεριφορές τους. Πρόκειται για μια διαδικασία που μπορεί να τα βοηθάει στην αυτορρύθμιση, στο σχεδιασμό και τη επίλυση προβλημάτων, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, στη ρύθμιση της έντασης της προσπάθειας, στον έλεγχο του στρες και του άγχους και στην αυτοματοποίηση, στην εκτέλεση μιας δραστηριότητας σε ποικίλους τομείς της ζωής και όχι μόνο στα σπορ (Theodorakis et al., 2012). Με βάση τα παραπάνω, δεν μελετάμε την αξία της αυτο-ομιλίας μόνο στον αγωνιστικό αθλητισμό, αλλά και σε προγράμματα άσκησης για υγεία, όπως επίσης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. Σχετικά με την επίδραση της αυτο-ομιλίας σε υγιεινές συμπεριφορές, φαίνεται ότι η θετική αυτο-ομιλία και οι θετικές σκέψεις συσχετίζονται με υγιεινές συνήθειες, ενώ η αρνητική αυτο-ομιλία με αρνητικές συνήθειες σχετικές με άσκηση, διατροφή, αλκοόλ ή τη χρήση ζώνης στο αυτοκίνητο (Θεοδωράκης, 2005).

Θεωρητικοί της γνωστικής ψυχολογίας αναγνωρίζουν την αυτο-ομιλία ως γνωστική-συμπεριφορική τεχνική, η οποία βοηθάει τα άτομα στο να αποκτούν επίγνωση των παράλογων και ακατάλληλων σκέψεων και να αγωνίζονται ή να αμύνονται ενάντια σε τέτοιου είδους σκέψεις, αποκτώντας νέες συνήθειες αποτελεσματικής σκέψης. Η αποτελεσματική χρήση της θετικής σκέψης στηρίζεται στις παρακάτω αρχές: Πρώτον, η γνωστική δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά, δεύτερον, η γνωστική δραστηριότητα μπορεί να αλλάξει και τρίτον, οι γνωστικές αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε επιθυμητές αλλαγές της συμπεριφοράς.

Διάφορα γεγονότα, όπως μια αποτυχία, δεν είναι η αιτία των διάφορων συναισθημάτων, όπως η κατάθλιψη, ο θυμός, το άγχος, ούτε η αιτία αναλόγων συμπεριφορών, όπως τα λάθη. Το σύστημα των «πιστεύω» (των στάσεων προς το γεγονός) είναι ο κύριος παράγοντας των συναισθηματικών αντιδράσεων και των τελικών πράξεων. Με άλλα λόγια, **δεν είναι το γεγονός καθεαυτό σπουδαίο, αλλά οι σκέψεις για το γεγονός**, όπως πολλούς αιώνες πριν ειπώθηκε από τον Επίκτητο. Τα άτομα πρέπει να αποδεχτούν ακόμα και αυτά που θεωρούν ότι δεν αλλάζουν στον εαυτό τους ή στους άλλους. Να αποδεχτούν τις δυσκολίες και τα θετικά της αλλαγής. Μπορούν να χρησιμοποιούν τη θετική σκέψη, ώστε να αλλάξουν τις συνήθειές τους σε υγιεινές προτιμήσεις. Για τη θεωρία, αυτό που είναι σημαντικό είναι η αναγνώριση των αρνητικών σκέψεων που οδηγούν σε ηττοπάθεια και η αντικατάστασή τους με θετικές. Αυτό θα γίνει, όταν τα άτομα ανακαλύψουν και στη συνέχεια αντικαταστήσουν τα απόλυτα «πρέπει». Η μη λογική ερμηνεία της αντικειμενικής πραγματικότητας είναι η βασική αιτία των συναισθηματικών διαταραχών. Τέλος, ένας λόγος

για τον οποίο τα άτομα αποφεύγουν την άσκηση και τον αθλητισμό, είναι επειδή δεν αντέχουν την απογοήτευση και διακατέχονται από παράλογους φόβους ότι θα αποτύχουν (Ellis, 1994).

Η διαδικασία της βελτίωσης της θετικής σκέψης μέσω της αυτο-ομιλίας, είναι πολύ χρήσιμη σε άτομα που έχουν ως στόχο τη βελτίωση της υγείας τους και που προσπαθούν να αλλάξουν τον τρόπο σκέψης τους γενικότερα, καθώς επίσης και προς την κατεύθυνση της δια βίου προσκόλλησής τους σε προγράμματα άσκησης και αναψυχής.

### 3. Μορφές αυτο-ομιλίας

#### 3.1 Αυτο-ομιλία καθοδήγησης

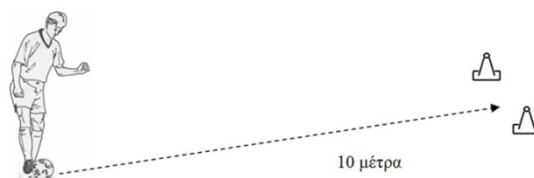
Η αυτο-ομιλία καθοδήγησης αναφέρεται σε δηλώσεις, λέξεις ή σκέψεις που αφορούν στοιχεία της εκτέλεσης μιας δεξιότητας. Το περιεχόμενο των δηλώσεων αυτών μπορεί να αφορά σε τεχνικές υποδείξεις (όπως *αγκώνας ψηλά*), επιλογές τακτικής (όπως *άμυνα*), ή υποδείξεις αίσθησης της κίνησης (όπως *γρήγορα*). Η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης τονίζει συγκεκριμένα σημεία της τεχνικής, ή συγκεκριμένες ενέργειες του ατόμου: «βλέπω τον στόχο», «τεντώνω», «εκπνέω», «ρυθμός», «ήρεμα».

#### 3.2 Αυτο-ομιλία παρακίνησης

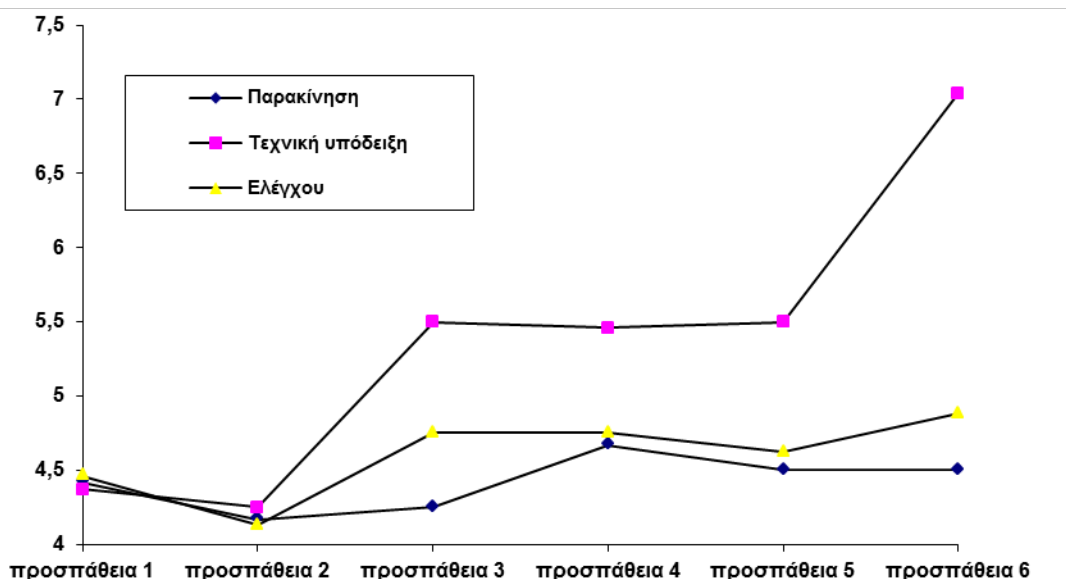
Η αυτο-ομιλία παρακίνησης αναφέρεται σε δηλώσεις σχετικές με την τόνωση της αυτοπεποίθησης (όπως *μπορώ, δυνατά*), με αύξηση της προσπάθειας (όπως *πάμε*) και με τη δημιουργία θετικής διάθεσης (όπως *ωραία*). Η αυτο-ομιλία παρακίνησης έχει να κάνει με λέξεις ή σκέψεις που επιδιώκουν να ενεργοποιήσουν το άτομο να προσπαθήσει περισσότερο:

Ποιά από τις δύο κατηγορίες αυτο-ομιλίας είναι πιο αποτελεσματική και πότε; Σε σχετική εργασία (Theodorakis et al., 2000), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όταν η δραστηριότητα απαιτεί λεπτές κινήσεις, όπως είναι το σουτ ακρίβειας και το σερβίς, τότε η αυτο-ομιλία με μορφή τεχνικής υπόδειξης (όπως «βλέπω τον στόχο», «βλέπω το δίχτυ») είναι πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία με τη μορφή παρακίνησης (όπως «μπορώ»).

Όταν η δραστηριότητα απαιτεί δύναμη και αντοχή, τότε και οι δύο μορφές αυτο-ομιλίας είναι το ίδιο αποτελεσματικές. Στο παρακάτω σχεδιάγραμμα, βλέπουμε τα αποτελέσματα ενός πειράματος στο οποίο νεαροί ποδοσφαιριστές ηλικίας 12 με 16 χρονών χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, δυο πειραματικές και μια ελέγχου. Η πρώτη ομάδα πριν από το κάθε σουτ επαναλάμβανε τη λέξη «μπορώ», η δεύτερη ομάδα επαναλάμβανε τη φράση «βλέπω τον στόχο», ενώ η τρίτη ομάδα συνέχισε να προσπαθεί να πετύχει όσο γίνεται περισσότερες φορές τους κώνους χωρίς να χρησιμοποιεί κάποια μορφή σκέψεων. Αυτό που παρατηρούμε είναι ότι η ομάδα που χρησιμοποίησε τη συγκεκριμένη μορφή αυτο-ομιλίας «βλέπω τον στόχο», δηλαδή ομιλία τεχνικής υπόδειξης, βελτίωσε εντυπωσιακά την απόδοσή της.

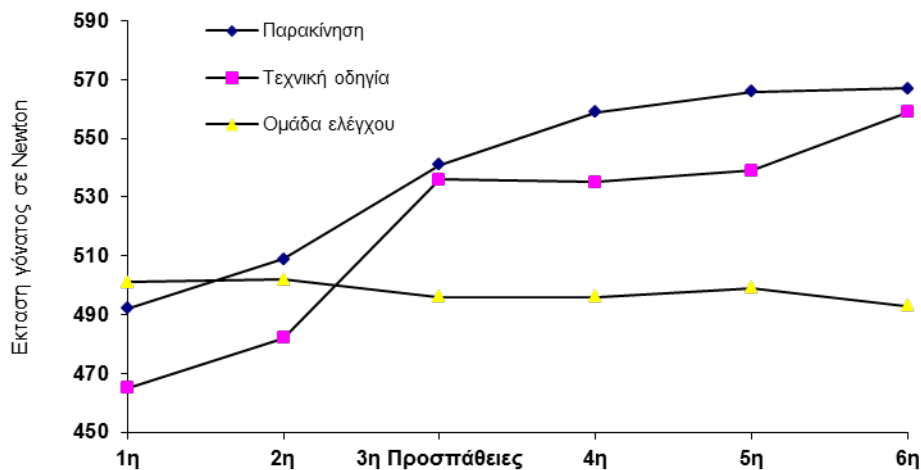


Εικόνα 9.2 Άσκηση στο ποδόσφαιρο



**Εικόνα 9.3** Η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης ήταν περισσότερο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία παρακίνησης και από την ομάδα ελέγχου σε δοκιμασία ενός σουτ ακρίβειας στο ποδόσφαιρο (Theodorakis et al., 2000).

Στο επόμενο σχεδιάγραμμα, βλέπουμε τα αποτελέσματα ενός πειράματος στο οποίο τα άτομα χωρίστηκαν ξανά σε τρεις ομάδες, δυο πειραματικές και μια ελέγχου, σε ένα τεστ έκτασης του γόνατος στο CYBEX. Η πρώτη ομάδα πριν από κάθε προσπάθεια επαναλάμβανε τη λέξη «μπορώ», η δεύτερη ομάδα επαναλάμβανε τη φράση «τεντώνω γρήγορα και δυνατά», ενώ η τρίτη ομάδα συνέχισε να προσπαθεί για το καλύτερο, χωρίς να χρησιμοποιεί κάποια μορφή σκέψεων. Αυτό που παρατηρούμε είναι ότι και οι δύο πειραματικές ομάδες που χρησιμοποίησαν οδηγίες αυτο-ομιλίας βελτίωσαν εντυπωσιακά την απόδοσή τους. Συνοπτικά, για να είναι αποτελεσματική η μορφή της αυτο-ομιλίας πρέπει αυτή να είναι αντίστοιχη με τις ιδιαίτερες απαιτήσεις της κάθε δραστηριότητας.



**Εικόνα 9.4** Οι δύο μορφές αυτο-ομιλίας, παρακίνησης και τεχνικής οδηγίας, ήταν πιο αποτελεσματικές από την ομάδα ελέγχου σε δοκιμασία έκτασης γόνατος (Theodorakis et al., 2000).

#### 4. Προγράμματα παρέμβασης

Οποιαδήποτε συνομιλία κάνει ένας αθλητής ή μια αθλήτρια με τον εαυτό του, μπορεί να θεωρηθεί αυτο-ομιλία, ωστόσο όταν αναφερόμαστε στην αυτο-ομιλία ως ψυχολογική τεχνική, τότε αναφερόμαστε



δηλώσεις οι οποίες είναι προσχεδιασμένες και γίνονται συνειδητά. Οι δηλώσεις αυτές μπορεί να αναφέρονται σε θέματα αυτοπεποίθησης, παρακίνησης, τεχνικής και τακτικής.

Η αυτο-ομιλία ως ψυχολογική τεχνική είναι η συνειδητή και οργανωμένη συνομιλία των ατόμων με τον εαυτό τους. Η τεχνική της αυτο-ομιλίας έχει μεγάλη πρακτική αξία και πολλές εφαρμογές στο χώρο της άσκησης και του αθλητισμού. Η τεχνική εφαρμόζεται επίσης στα προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας και στην καθημερινή προπόνηση ή στους αγώνες των αθλητών. Επίσης, θεωρείται η βασική τεχνική που οδηγεί στην επιτυχία, στην αύξηση της απόδοσης, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, στον έλεγχο του άγχους και στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης (Hardy et al., 1996).

#### 4.1 Σχεδιασμός προγραμμάτων

Το μυαλό σκέφτεται ακατάπαυστα. Είναι σχεδόν αδύνατο να σταματήσουμε συνειδητά τη σκέψη. Προκειμένου να μην αφήσουμε στην τύχη το περιεχόμενο της σκέψης, επειδή τότε δε μπορούμε να το ελέγξουμε και επειδή είναι αρκετά πιθανό να έχουμε μη σχετικές, ανεπιθύμητες και αρνητικές σκέψεις, μπορούμε να σχεδιάσουμε, σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο βαθμό, το περιεχόμενο των σκέψεων. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε ολοκληρωτικά τη σκέψη, μπορούμε ωστόσο σε σημαντικό βαθμό να την κατευθύνουμε. Η αυτο-ομιλία βοηθάει στη συγκέντρωση της προσοχής σε αυτό που κάνεις, μειώνει αρνητικές και άλλες ανεπιθύμητες σκέψεις, διεγείρει, υποκινεί και βοηθάει στην αύξηση της προσπάθειας.

Η αυτο-ομιλία πρέπει να σχεδιάζεται σε συνάρτηση με αυτό που θέλουμε να πετύχουμε. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο στον αγώνα όσο και στην προπόνηση και για τον λόγο αυτόν πρέπει να είναι προσεκτικά σχεδιασμένη σε σχέση με τις απαιτήσεις της δεξιότητας και της εκτέλεσης. Πρέπει να προσαρμόζεται ανάλογα με τον χώρο, τον χρόνο και τον σκοπό της χρήσης της. Έτσι, στην προπόνηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη καθοδήγηση του αθλητή στην εκτέλεση τεχνικών στοιχείων και τη διατήρηση της παρακίνησης, ενώ κατά τη διάρκεια του αγώνα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη στρατηγική καθοδήγηση και τόνωση της αυτοπεποίθησης.

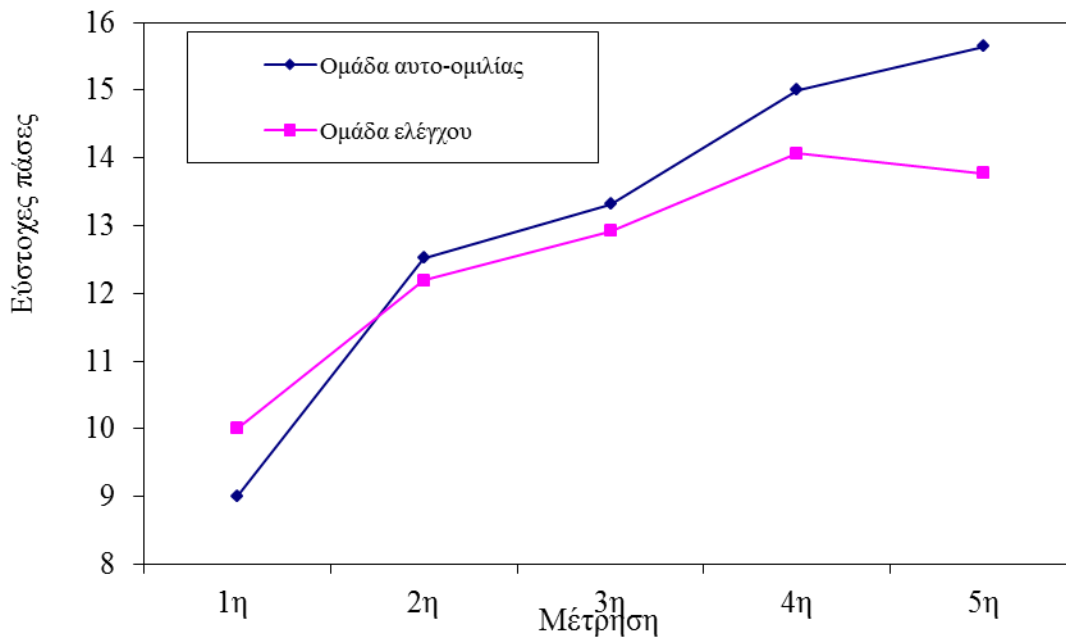
Η εξάσκηση της αυτο-ομιλίας έγκειται στην εκμάθηση της αυτόματης αντίδρασης του αθλητή στην ενέργεια την οποία έχει σχεδιαστεί να ενεργοποιήσει.

Η ουσία της χρήσης της αυτο-ομιλίας: Ο αθλητής την ώρα που χρησιμοποιεί τις λέξεις-κλειδιά να επικεντρώνει την προσοχή του στη λειτουργία που υποδηλώνει το περιεχόμενο των λέξεων-κλειδιά. Η αυτο-ομιλία δηλαδή πρέπει να λειτουργεί ως σήμα για την κατεύθυνση της προσοχής και την ενεργοποίηση των κατάλληλων ενεργειών.

#### Πίνακας 9.1 Η ουσία της χρήσης της αυτο-ομιλίας

Η αυτο-ομιλία μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο στην εκμάθηση διάφορων δεξιοτήτων, όσο και στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών. Η αυτο-ομιλία μπορεί να βοηθήσει αρχάριους αθλητές να αναπτύξουν σωστά τις κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται σε κάθε άθλημα. Ταυτόχρονα, μπορεί να βοηθήσει τους πιο προχωρημένους και έμπειρους αθλητές να διορθώσουν τα λάθη τους σε ζητήματα σχετικά με την τεχνική του αθλήματός τους.

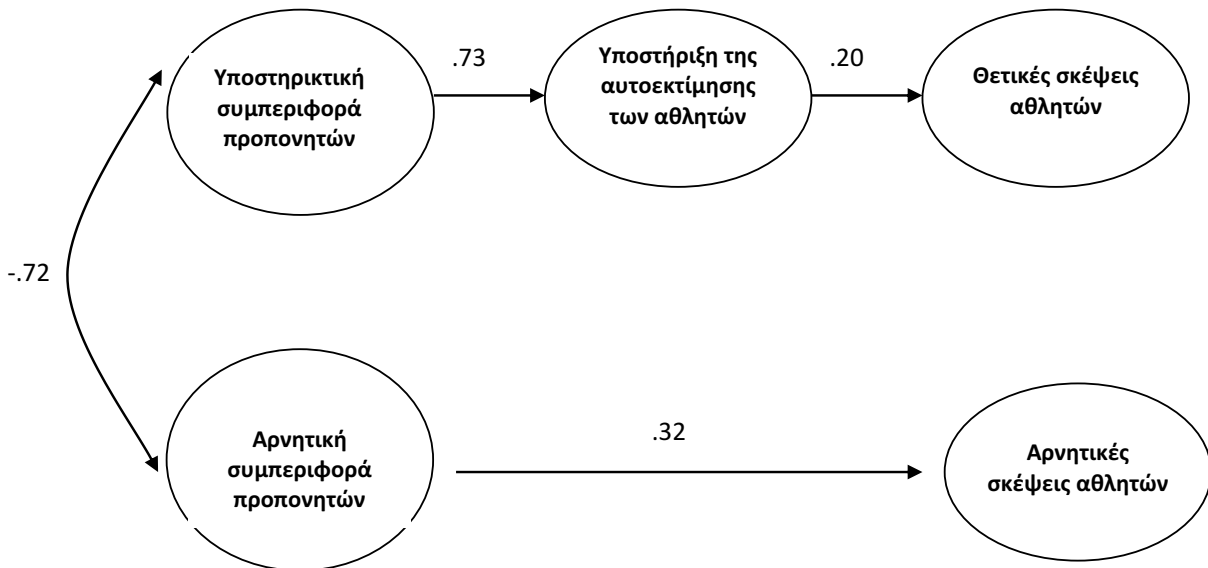
Η αυτο-ομιλία όπως και κάθε ψυχολογική τεχνική, δε μαθαίνεται αυτόματα. Οι προπονητές και οι προπονήτριες πρέπει να ενσωματώνουν τη χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας στην καθημερινή προπόνηση των αθλητών τους. Τότε, οι αθλητές θα εκτελούν την αυτο-ομιλία στο άθλημά τους άνετα και αυτόματα στον αγώνα. Σε ένα σχετικό πρόγραμμα παρέμβασης διάρκειας 2 μηνών σε νεαρούς αθλητές της καλαθοσφαίρισης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα αυτο-ομιλίας είχε εντυπωσιακή βελτίωση και μάλιστα καλύτερη από την ομάδα που προπονούνταν με τον κλασικό τρόπο σε ασκήσεις της τρίπλας και της πάσας (Perkos et al., 2002) (βλέπε Σχήμα 9.3).



**Εικόνα 9.5** Η ομάδα των αθλητών που εξασκήθηκε με τη βοήθεια της αυτο-ομιλίας βελτιώθηκε περισσότερο στις ασκήσεις της πάσας

Πάντοτε βέβαια, ο αθλητής πρέπει να διερωτάται σχετικά με το ποιά από τις δυο τεχνικές προτιμά. Έτσι, ανάλογα με το πρόβλημα που θέλει να λύσει ο προπονητής ή ο εκπαιδευτικός, ή το σημείο στο οποίο θέλει να δώσει έμφαση, πρέπει να χρησιμοποιεί και ανάλογες μορφές αυτο-ομιλίας. Οι φράσεις αυτές δεν πρέπει να λέγονται από τον προπονητή ή τον εκπαιδευτικό, γιατί τότε δεν πρόκειται για αυτο-ομιλία, αλλά για εξωτερικές οδηγίες. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι διάλογοι αυτοί να χρησιμοποιούνται από τους αθλητές ή τους μαθητές αυτόματα, χωρίς την υπενθύμιση του προπονητή. Ακόμα και όταν είναι σωστή η υπενθύμιση του προπονητή και ακούγεται στην κατάλληλη χρονική φάση, στην πραγματικότητα αποσυντονίζει τον αθλητή, και μπορεί να λειτουργήσει ως μηχανισμός διάσπασης της προσοχής. Πολλές φορές, η λεκτική παρέμβαση του προπονητή απαγορεύεται από τους κανονισμούς, αλλά και όταν δεν απαγορεύεται πρέπει να αποφεύγεται, διότι βασικός σκοπός όλων είναι η ανάπτυξη αθλητών με αυτονομία.

Αυτό που δείχνει το παρακάτω σχεδιάγραμμα, είναι ότι η υποστηρικτική και θετική συμπεριφορά των προπονητών, επηρεάζει θετικά την αυτοεκτίμηση των αθλητών, και στη συνέχεια τις θετικές σκέψεις των αθλητών. Αντίθετα, η μη υποστηρικτική και αρνητική συμπεριφορά των προπονητών οδηγεί τους αθλητές στην υιοθέτηση αρνητικών σκέψεων.



**Εικόνα 9.6** Ο τρόπος σκέψης των αθλητών επηρεάζεται από τον τρόπο σκέψης και τη συμπεριφορά των προπονητών τους (Zourbanos et al., 2006)

### Μερικά γενικά παραδείγματα

Μερικά παραδείγματα χρήσης της αυτο-ομιλίας σε συγκεκριμένες καταστάσεις με βάση την προσωπική εμπειρία και καθημερινή πρακτική είναι τα παρακάτω:

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ	Σημειώστε εδώ: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αν χρησιμοποιείτε κάποια από αυτά τα παραδείγματα.</li> <li>2. Αν χρησιμοποιείτε κάτι παρόμοιο, σημειώστε ποιό είναι αυτό.</li> <li>3. Συζητήστε το με συμφοιτητές ή άλλους επαγγελματίες του χώρου αν είναι σωστό ή όχι.</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Για τους αρχάριους αθλητές προτιμάται κυρίως η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης (όπως «βλέπω τον στόχο», «βλέπω την μπάλα»).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Για τους έμπειρους αθλητές είναι προτιμότερη η αυτο-ομιλία παρακίνησης (όπως «ναι», «μπορώ», «δυνατά», «πάμε»).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρησιμοποιείται πριν την προσπάθεια σε διάφορα αθλήματα στα οποία υπάρχει διαθέσιμος χρόνος, όπως είναι οι ρίψεις, τα άλματα στο στίβο, το σερβίς στο τένις ή το βόλεϊ, η ελεύθερη βολή στο μπάσκετ (όπως «ήρεμα», «βλέπω τον στόχο», «δυνατά»).</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Για τις μικρές ηλικίες, η αυτο-ομιλία είναι καλό να έχει το στοιχείο της φαντασίας (όπως «άνοιξε τα φτερά»).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Στη διδασκαλία της μη βίαιης συμπεριφοράς είναι χρήσιμες λέξεις, καταπραϋντικές (όπως «ήρεμα», «απαλά»).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρησιμοποιείται πριν τις εξετάσεις στο σχολείο (όπως «ήρεμα», «αναπνέω ήρεμα», «μπορώ να γράψω καλά», «συγκεντρώσου στο γραπτό», «συγκεντρώσου στο θέμα»).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Όσοι ασκούνται και δίνουν έμφαση στην υγεία τους θυμίζουν στον εαυτό τους ανάλογες εκφράσεις (όπως «είμαι υγιής», «αναπνέω ήρεμα»).</li> </ul>	

Πίνακας 9.2 Γενικά παραδείγματα αυτο-ομιλίας (Θεοδωράκης, 2005)

## 5. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό

### 5.1 Η αυτο-ομιλία στην προπόνηση

Σε γενικές γραμμές, η χρήση της αυτο-ομιλίας στην προπόνηση σκοπεύει στη βελτίωση της τεχνικής, στη διόρθωση λαθών και στη διατήρηση της παρακίνησης και της προσπάθειας.

Ξεκινήστε από το γενικό και περάστε προοδευτικά στο ειδικό. Ξεκινήστε δηλαδή με αυτο-ομιλία που χαρακτηρίζει γενικά μια κίνηση και σταδιακά τονίζετε επιμέρους χαρακτηριστικά της κίνησης, ανάλογα με τις ανάγκες του αθλητή. Ακολουθεί ένα απλό παράδειγμα για την εκμάθηση της κίνησης του πρόσθιου στην κολύμβηση. Εκτελέστε σε 25άρια ή 50άρια τις κινήσεις των χεριών ή των ποδιών, χρησιμοποιώντας τις λέξεις-κλειδιά.

Τι λέω;	Πότε το λέω;	Γιατί το λέω;
Κίνηση χεριών		
<i>Τραβάω</i>	Πριν ξεκινήσει η κίνηση του τραβήγματος	Βοηθάει να παρατείνεται το γλίστρημα, δίνει έναυσμα για ξεκίνημα χεριάς.
<i>Κλείνω</i>	Μόλις έχει ξεκινήσει το τράβηγμα	Βοηθάει να μην τραβάει ο κολυμβητής τα χέρια του χαμηλά.
<i>Τεντώνω</i>	Την ώρα που κλείνουν τα χέρια	Βοηθάει να μην σταματήσει η κίνηση των χεριών την ώρα που κλείνουν τα χέρια και να ολοκληρωθεί μόλις αυτά τεντώσουν.
<i>Τραβάω-Κλείνω</i> ή	Συνδυασμός των παραπάνω	Βοηθάει στην εκτέλεση ολόκληρης της κίνησης και τη βελτίωση του ρυθμού.

<i>Τραβάω-Τεντώνω</i>		
<i>Αγκώνες</i>	Την ώρα που ξεκινάει το τράβηγμα	Συγκέντρωση της προσοχής στο να μείνουν οι αγκώνες ψηλά στο νερό.
<i>Καρποί</i>	Πριν ξεκινήσει η χεριά	Συγκέντρωση της προσοχής στο σπάσιμο των καρπών στο ξεκίνημα της χεριάς.
<i>Δάχτυλα</i>	Πριν ξεκινήσει η χεριά	Συγκέντρωση της προσοχής στο να μείνουν τα δάχτυλα ενωμένα και τεντωμένα κατά τη διάρκεια της χεριάς.
Κίνηση ποδιών		
<i>Μαζεύω</i>	Πριν ξεκινήσει η κίνηση και ενώ τα πόδια βρίσκονται σε έκταση	Για να ξεκινήσει η κίνηση των ποδιών .
<i>Κάμψη</i>	Την ώρα που ξεκινάει το μάζεμα	Συγκέντρωση της προσοχής στην κάμψη των πελμάτων.
<i>Στρίβω</i>	Μόλις τελειώνει το μάζεμα	Συγκέντρωση της προσοχής στο στρίψιμο των πελμάτων πριν το κλώτσημα.
<i>Κλωτσάω</i>	Μετά το μάζεμα ή το στρίψιμο των πελμάτων	Ξεκίνημα του κλωτσήματος.
<i>Τεντώνω</i>	Την ώρα του κλωτσήματος	Βοηθάει στο να συνεχίζουν τα πόδια την κίνηση μέχρι να τεντώσουν και να κλείσουν.
Κίνηση χεριών ή ποδιών		
<i>Δυνατά ή Γερά</i>	Την ώρα του τραβήγματος ή του κλωτσήματος και για όση ώρα διαρκεί	Βοηθάει στην αύξηση της έντασης της προσπάθειας.
<i>Πάμε</i>	Πριν το ξεκίνημα της κίνησης των χεριών ή των ποδιών, κατά τη φάση του γλιστρήματος	Βοηθάει στη βελτίωση του ρυθμού.
<i>Μπορώ</i>	Την ώρα του τραβήγματος ή του κλωτσήματος	Βοηθάει στην αυτοπεποίθηση και την ένταση της προσπάθειας.
<i>Χαλαρά</i>	Την ώρα του τραβήγματος ή του κλωτσήματος	Συγκέντρωση της προσοχής στην αίσθηση της κίνησης και ρύθμιση της έντασης της προσπάθειας.
Πριν την εκτέλεση, εξηγήστε στον κολυμβητή (α) τι λέξεις πρέπει να χρησιμοποιήσει, (β) πότε να τις χρησιμοποιήσει και (γ) τον λόγο για τον οποίο χρησιμοποιεί την κάθε λέξη.		

**Πίνακας 9.3** Παραδείγματα αυτο-ομιλίας στο άθλημα της κολύμβησης. Προσαρμογή από Χατζηγεωργιάδης (2004)

<ul style="list-style-type: none"> <li>Εισάγετε και προσαρμόστε την αυτο-ομιλία στις απαιτήσεις της καθημερινής προπόνησης.</li> </ul>	Σημειώστε εδώ τις δικές σας επιλογές και παραδείγματα.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιήστε τις δικές σας λέξεις ανάλογα με τις ανάγκες της προπόνησης και του κολυμβητή.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιήστε την αυτο-ομιλία για διόρθωση λαθών κατευθύνοντας την προσοχή του</li> </ul>	

κολυμβητή στο κατάλληλο σημείο της κίνησης .	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Οι λέξεις κλειδιά μπορούν να χρησιμοποιούνται πριν την εκτέλεση της άσκησης, αλλά και κατά τη διάρκεια της άσκησης σε τακτά διαστήματα (π.χ. σε κάθε κίνηση, σε κάθε αναπνοή, σε κάθε δεύτερη χεριά).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Οι λέξεις-κλειδιά μπορούν να χρησιμοποιούνται αρχικά μία-μία, αλλά όσο ο κολυμβητής μαθαίνει τη λειτουργία της αυτο-ομιλίας μπορούν να συνδυάζονται σε διάφορους σχεδιασμούς.</li> </ul>	

**Πίνακας 9.4** Πίνακας εφαρμογής του δικού σας παραδείγματος

## 5.2. Η αυτο-ομιλία στον αγώνα

Σε γενικές γραμμές, η αυτο-ομιλία στον αγώνα στοχεύει κυρίως στην υπενθύμιση τακτικής, στη διατήρηση ρυθμού, στην αύξηση της προσπάθειας και στην τόνωση της αυτοπεποίθησης (Hatzigeorgiadis et al., 2014). Ακολουθεί ένα παράδειγμα αυτο-ομιλίας για έναν αγώνα 200μ. ελεύθερου.

200μ. ελεύθερο	
Πριν την εκκίνηση	<i>Είμαι καλά – Μπορώ</i>
Λάβετε θέσεις	<i>Έκρηξη</i>
Πρώτο 50άρι	<i>Τράβα (χέρια-νερό)</i>
Στροφή	<i>Τώρα</i>
Δεύτερο 50άρι	<i>Ρυθμό</i>
Στροφή	<i>Τώρα</i>
Τρίτο 50άρι	<i>Πόδια (δυνατά)</i>
Στροφή	<i>Τώρα</i>
Τέταρτο 50άρι	<i>Δώσ'τα όλα</i>
Η επιλογή των λέξεων-κλειδιών πρέπει να γίνεται με βάση την τεχνική του κολυμβητή και την τακτική της κούρσας.	

**Πίνακας 9.5** Παραδείγματα αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια του αγώνα. Προσαρμογή από Χατζηγεωργιάδης (2004)

<ul style="list-style-type: none"> <li>Γράψτε τις λέξεις-κλειδιά που θα χρησιμοποιούνται σε κάθε περίπτωση.</li> </ul>	<b>Σημειώστε εδώ τις δικές σας επιλογές</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκφράστε τις θετικά, χωρίς <i>μην</i> και <i>δεν</i>.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιήστε μεταφορές (όπως <i>δελφίνι, χέλι, κουπιά, έκρηξη</i>), αποφεύγοντας ωστόσο τις υπερβολές.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιήστε σύντομες και περιεκτικές λέξεις και εκφράσεις.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Βρείτε μαζί με τους κολυμβητές τις λέξεις και τις εκφράσεις που προτιμούν και που τους αντιπροσωπεύουν καλύτερα.</li> </ul>	

Πίνακας 9.6 Σύντομες συμβουλές για αποτελεσματική εφαρμογή της τεχνικής

### 5.3 Συμβουλές για την αποτελεσματική χρήση της αυτο-ομιλίας

## 6. Παραδείγματα και ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Η χρήση της αυτο-ομιλίας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον. Σχετικά πειράματα στο περιβάλλον του σχολείου έδειξαν ότι μαθητές μαθαίνουν γρηγορότερα σχετικές κινητικές δεξιότητες όταν τις διδάσκονται με τη βοήθεια οδηγιών αυτο-ομιλίας. Ειδικότερα, η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης, φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματική (Zourbanos et al., 2013). Στο κεφάλαιο αυτό, αναφέρεται ένα παράδειγμα από τη διδασκαλία δεξιοτήτων σχετικών με τις ρίψεις, όπως και ένα παράδειγμα από τη διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης.

#### Εικόνες και σκέψεις στις ρίψεις

Οι σκέψεις καθοδηγούν το σώμα σε κάθε στιγμή της εκτέλεσης μιας άσκησης. Προσπαθώντας να μάθουμε μια κλασική άσκηση, όπως είναι η ρίψη με μπαλάκι, μπορούμε να σκεφτούμε με λέξεις ή με εικόνες την κίνηση, τη στροφή του σώματος πριν το πέταγμα και το άνοιγμα των χεριών. Πριν πετάξετε το μπαλάκι ή το ακόντιο σκεφτείτε την παρακάτω εικόνα:

**«Γύρνα πλάγια, άπλωσε τα φτερά σαν αετός, τέντωσε πίσω το χέρι και πέτα».**

Ο παραπάνω τρόπος είναι ιδιαίτερα ελκυστικός. Μας θυμίζει ότι πρέπει να γυρίσουμε το σώμα πλάγια για να ρίξουμε το μπαλάκι και να ανοίξουμε τα χέρια μας. Η σκέψη ότι τα χέρια είναι φτερά του αετού, μας υπενθυμίζει να ανοίξουμε τα χέρια πολύ, ενώ ταυτόχρονα μας δίνει την εικόνα και την αίσθηση του δυνατού και επιβλητικού. Το τέντωμα του χεριού πίσω δίνει την τελευταία οδηγία για σωστή εκτέλεση. Επιπλέον, δίνει στην άσκηση φαντασία και την κάνει παιχνίδι.

Το παράδειγμα αυτό είναι από το Βιβλίο Φυσικής Αγωγής του Μαθητή Γυμνασίου του ΟΕΔΒ (Θεοδωράκης, κα. 2006).

### 6.1 Πώς χρησιμοποιείται η αυτο-ομιλία κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας ενός αθλήματος στο σχολείο

Ας δούμε σε αυτό το σημείο ένα παράδειγμα από το μπάσκετ. Καθώς ο καθηγητής ή η καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής προσπαθεί να διδάξει μια δεξιότητα του μπάσκετ, πρέπει να μάθει στους μαθητές να εστιάζουν την προσοχή τους στα πιο κρίσιμα σημεία της τεχνικής, τα οποία θα τους βοηθήσουν να μάθουν την δεξιότητα πολύ πιο γρήγορα. Στον παρακάτω πίνακα, βλέπουμε ποια είναι τα σημεία προσοχής για το Jump-shoot, την τρίπλα, την πάσα και την ελεύθερη βολή.

Επίσης, βλέπουμε και ποιες λέξεις προτείνεται να χρησιμοποιούν οι μαθητές για τον σκοπό αυτόν. Στο δεύτερο μέρος του πίνακα, υπάρχουν κενές στήλες για να προσθέσει κανείς ιδέες για το δικό του άθλημα. Προσπαθήστε να βρείτε ανάλογες λύσεις, με βάση τις οδηγίες του κεφαλαίου αυτού.

Το παράδειγμα αποτελεί παραλλαγή από το βιβλίο: [\(Γούδας, Πέρκος, & Θεοδωράκης, 2004\)](#).

	<b>Δεξιότητα</b>	<b>Σημεία Προσοχής</b>	<b>Προτεινόμενες Λέξεις-Κλειδιά</b>	
<b>Τεχνική Υπόδειξη</b>	Jump-shoot	Ο αγκώνας να είναι κλειστός «Σπάσιμο» καρπού Τέντωμα του χεριού Το βλέμμα βρίσκεται στον στόχο Κεφάλι και βλέμμα ψηλά	Μέσα Σπάσε Τέντωσε Καλάθι Βλέπω ψηλά	
	Τρίπλα (σταυρωτή)	Τρίπλα στο ύψος του γονάτου Αλλαγή χεριού τρίπλας Το κορμί και το άλλο χέρι καλύπτουν την μπάλα	Γόνατο Αλλάζω χέρια Μπάλα	
	Πάσα (στήθους)	Επαφή μπάλας με τα ακροδάχτυλα Βήμα στην κατεύθυνση της πάσας Τέντωμα χεριών Τα δάκτυλα δείχνουν τον στόχο	Δάχτυλα-Μπάλα Βήμα μπροστά Τεντώνω Δάχτυλα-Στόχος	
	Ελεύθερη βολή	Χαλαρή θέση σώματος Ο αγκώνας να είναι κλειστός Τέντωμα ποδιών, πλάτης, ώμων και αγκώνα Σπάσιμο καρπού Κράτημα χεριού επάνω	Χαλαρά Μέσα Τεντώνω Σπάζω Χέρι-Πάνω	
	<b>Διευερτικές Λέξεις</b>	Jump-shoot		Ναι!!! Μόνο δίχτυ!!! Μέσα !!! Μπράβο!!! Μετράει!!!
		Ελεύθερη βολή		Είμαι σπουδαίος σουτέρ!!! Χαλαρά!!! Μετράει!!! Μόνο Δίχτυ!!!
			<b>Γράψε εδώ ποιό είναι το δικό σου άθλημα</b>	
	<b>Τεχνική υπόδειξη!</b>	<b>Σημείωσε τη δεξιότητα</b>	<b>Γράψε μερικά σημεία που πρέπει να τονίσεις περισσότερο</b>	<b>Γράψε τις λέξεις αυτο-ομιλίας που προτείνεις</b>



παρακίνησης			
-------------	--	--	--

**Πίνακας 9.7** Ιδέες για χρήση της αυτο-ομιλίας στη διδασκαλία του μπάσκετ στο σχολείο

## 7. Παραδείγματα και ασκήσεις σε πρόγραμμα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών

Όσοι επιθυμούν να ασκούνται, να δίνουν έμφαση στην υγεία τους και να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης για υγεία, θα βοηθηθούν αν συχνά ανακαλούν ανάλογες σκέψεις, σιωπηλά ή φωναχτά, πριν ή κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, όπως «είμαι υγιής», «αναπνέω ήρεμα», «χαλαρά», «μπορώ να ασκηθώ», «απολαμβάνω την άσκηση».

Όταν αντιλαμβάνονται ότι χρησιμοποιούν σκέψεις με ηττοπάθεια, τότε να προσπαθούν να τις αντικαθιστούν με θετικές. Παρακάτω, βλέπουμε μερικά παραδείγματα αρνητικής και θετικής σκέψης για προγράμματα άσκησης και υγείας. Οι εκπαιδευτές μπορούν να επικαλούνται συχνά τα παραδείγματα αυτά στις συζητήσεις τους με τους ασκούμενους.

Θα αρχίσω να γυμνάζομαι από τον άλλο μήνα.	Αν αρχίσω να γυμνάζομαι από σήμερα, τον επόμενο μήνα τα πράγματα θα είναι πιο εύκολα.
Όταν κάτι σε ενοχλεί και σε εμποδίζει σε πρόγραμμα άσκησης.	Πάρε μια αναπνοή. Άσε το σώμα σου να χαλαρώσει. Συγκεντρώσου στην αναπνοή σου. Πες μέσα σου «ήρεμα», ή «πάμε»
Είναι δύσκολο για μένα να τρέχω στην παραλία.	Είναι μια πρόκληση για μένα να τρέχω στην παραλία.
Θα γυμναστώ λίγο τώρα, αλλά αύριο πιο πολύ.	Αν γυμνάζομαι με σωστό πρόγραμμα, τότε τα οφέλη θα είναι πολλαπλά.
Αφού δεν τα καταφέρνω στα σπορ, γιατί να ασχοληθώ;	Δε χρειάζεται να συγκρίνομαι με τους άλλους. Αυτό που χρειάζεται είναι να κάνω αυτό που ευχαριστεί εμένα και το σώμα μου και να βελτιώνομαι.
Δε γυμναζόμουνα μια ζωή και τώρα με τόσα παραπανίσια κιλά, πώς θα αρχίσω να γυμνάζομαι;	Ποτέ δεν είναι αργά. Τώρα μάλιστα το έχω και περισσότερη ανάγκη. Με άσκηση και προσεγμένη διατροφή και τα κιλά θα μειώσω και γυμνασμένος/η θα είμαι και την υγεία μου θα προστατεύσω.
Γενικά πριν ή κατά τη διάρκεια μιας φυσικής δραστηριότητας ή άσκησης.	Μπορώ και θα τα καταφέρω. Είμαι υγιής. Αναπνέω ήρεμα. Μπορώ. Μ' αρέσει. Ευχαριστιέμαι την άσκηση.

**Πίνακας 9.8** Ιδέες για μετατροπή σχετικών με την άσκηση αρνητικών σκέψεων σε θετικές

### 7.1 Παραδείγματα και ασκήσεις σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια

### Το γενικό πλάνο

Ο σκοπός του παραδείγματος που αναλύεται παρακάτω είναι να παρουσιαστεί η εφαρμογή της τεχνικής της αυτο-ομιλίας σε δυο συνηθισμένες ασκήσεις στο γυμναστήριο, όπως είναι η άσκηση των κοιλιακών και η άσκηση της ανύψωσης βάρους σε πάγκο. Με βάση τα παραδείγματα αυτά, οι εκπαιδευτές μπορούν να δημιουργήσουν τα δικά τους παραδείγματα σε πλήθος άλλων ασκήσεων. Το παράδειγμα αναλύεται σε τρεις διαφορετικές συναντήσεις ή σε τρεις διαφορετικές ημέρες.

Την πρώτη ημέρα, δίνονται οι βασικές πληροφορίες από τον εκπαιδευτή, και επιλέγονται κάποιες λέξεις αυτο-ομιλίας. Τη δεύτερη ημέρα, ο ασκούμενος εκτελεί το πρόγραμμα με βάση τις οδηγίες και τις λέξεις αυτο-ομιλίας που έχουν επιλεγεί. Στη συνέχεια, ξανασυζητούνται οι προτεινόμενες λέξεις και γίνεται πιθανή αναθεώρηση. Την τρίτη ημέρα, εκτελείται το πρόγραμμα και χρησιμοποιούνται οι νέες λέξεις, ενώ ξεκινάει το πλάνο για μια άλλη άσκηση. Κάθε ημέρα ο ασκούμενος εκτελεί τις ασκήσεις του, με τον αριθμό επαναλήψεων που συνήθιζε μέχρι τότε και με τον τρόπο που τις είχε ενταγμένες στο πρόγραμμά του.

### Λεπτομερής σχεδιασμός

**Η πρώτη ημέρα.** Μετά το πέρας του κανονικού προγράμματος, ο υπεύθυνος εκπαιδευτής συζητάει το θέμα με τον ασκούμενο. Τον ενημερώνει ότι η αυτο-ομιλία χρησιμοποιείται για να βελτιώσει την τεχνική του στις ασκήσεις που εκτελεί, να βελτιώσει την απόδοσή του, να εκτελεί πολλές επαναλήψεις και να κουράζεται λιγότερο, και τέλος να μην κινδυνεύει από τραυματισμούς. Του εξηγεί επίσης, ότι υπάρχουν δύο βασικές κατηγορίες αυτο-ομιλίας, η αυτο-ομιλία παρακίνηση και η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης. Στη συνέχεια, εκτελούν λίγες επαναλήψεις από κάθε άσκηση, υποδεικνύοντας μερικές πιθανές λέξεις αυτο-ομιλίας και παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης, τις οποίες ο ασκούμενος επαναλαμβάνει πριν από κάθε προσπάθεια, μερικές φορές φωναχτά και μερικές φορές σιωπηλά.

Η άσκηση των κοιλιακών απαιτεί καλή τεχνική εκτέλεση, για τον λόγο αυτόν πρέπει να δοθεί έμφαση σε λέξεις σχετικές, όπως είναι η λέξη «εκπνοή» όταν το σώμα ανεβαίνει πάνω, η λέξη «χαλαρά» ή η λέξη «πάνω». Η άσκηση του πάγκου είναι πιο απλή στην κίνηση, ωστόσο απαιτεί ενεργοποίηση, διέγερση, οπότε λέξεις της μορφής «δυνατά», «σπρώχνω» ή «πάμε» είναι πιο πιθανές. Αν και αυτές είναι οι πιο πιθανές επιλογές στις δύο αυτές ασκήσεις, ωστόσο, μια επιλογή παρακινήτικης μορφής στην πρώτη άσκηση, όπως «δυνατά», ή μια μορφή τεχνικής υπόδειξης στη δεύτερη περίπτωση, όπως «χέρια» δεν πρέπει να αποκλείεται. Αυτό που αξίζει πάνω απ' όλα είναι ο ασκούμενος στο τέλος να έχει την καλύτερη για αυτόν επιλογή.

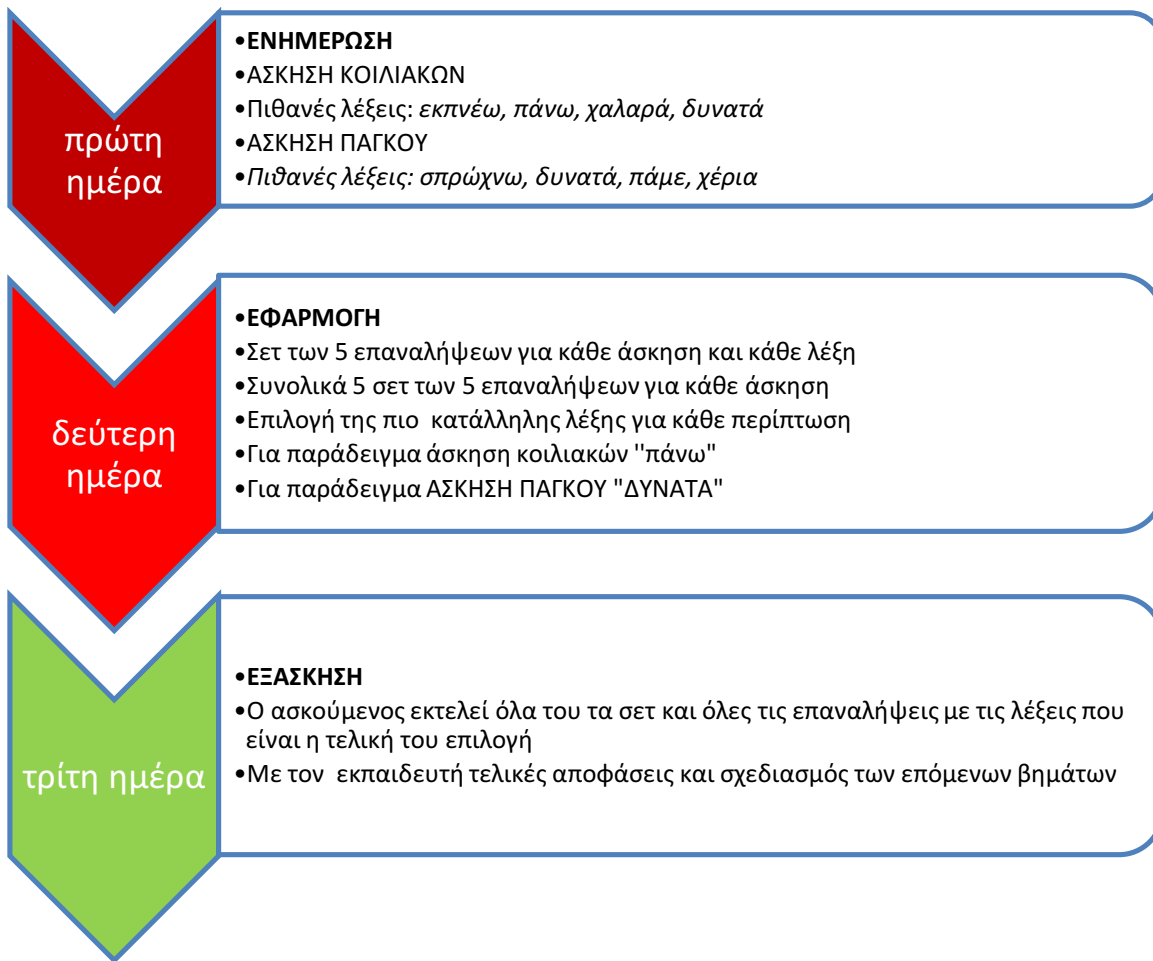
**Η δεύτερη ημέρα.** Ο ασκούμενος, εκτελεί τις δυο ασκήσεις σε σετ των 5 επαναλήψεων. Σε κάθε σετ χρησιμοποιεί διαφορετική μορφή αυτο-ομιλίας, από αυτές που έχει επιλέξει την προηγούμενη ημέρα. Στο τέλος, ο ασκούμενος συζητάει με τον εκπαιδευτή, ποια μορφή αυτο-ομιλίας νομίζει ότι του ταιριάζει περισσότερο.

Την ημέρα αυτή, ο ασκούμενος εκτελεί ένα σετ των 5 επαναλήψεων με όλες τις πιθανές μορφές αυτο-ομιλίας που έχουν επιλεγεί. Ο ασκούμενος κάθε φορά πριν την εκκίνηση του σετ ενημερώνει τον εκπαιδευτή για τη λέξη που θα χρησιμοποιήσει. Στις μισές επαναλήψεις λέει την λέξη-κλειδί φωναχτά και στις άλλες μισές σιωπηλά, ακριβώς πριν την έναρξη της κάθε προσπάθειας. Στο τέλος, συζητάνε σχετικά με τις πιθανές δυσκολίες και κάνουν την τελική επιλογή των λέξεων. Είναι σημαντικό η τελική επιλογή να είναι του ασκούμενου. Καλό είναι επίσης, στην άσκηση των κοιλιακών η τελική επιλογή να είναι αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και στην άσκηση του πάγκου να είναι αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης.

**Η τρίτη ημέρα.** Ο ασκούμενος εκτελεί τις δυο ασκήσεις και σε όλα τα σετ εκτελεί με τις λέξεις αυτο-ομιλίας που έχουν αποφασίσει την προηγούμενη ημέρα. Στο τέλος, συζητάνε σχετικά με το πώς βλέπουν την πρόοδο και οριστικοποιούν το πρόγραμμά τους. Πιθανά, συζητούν αν θα προσθέσουν μια παρόμοια λέξη αυτο-ομιλίας και σε κάποια άλλη άσκηση. Ο εκπαιδευτής συνοψίζει ξανά την αξία της αυτο-ομιλίας στη διαδικασία αυτή, καθώς και ότι τα καλύτερα αποτελέσματα έρχονται όταν αυτή εκτελείται συστηματικά από τον ασκούμενο και όχι ευκαιριακά.

Την ημέρα αυτή, ο ασκούμενος εκτελεί όλα τα σετ και όλες τις επαναλήψεις, όπως τις εκτελεί συνήθως στο πρόγραμμά του, με συστηματική χρήση της αυτο-ομιλίας που έχει επιλεγεί σε όλες τις προσπάθειες. Στο τέλος, συζητάει με τον καθοδηγητή τις τελικές επιλογές. Ο καθοδηγητής κάνει μια γενική επισκόπηση της αξίας της αυτο-ομιλίας και παροτρύνει τον ασκούμενο να συνεχίσουν τη διαδικασία αυτή και με άλλες ασκήσεις.

Το παράδειγμα αυτό αποτελεί προσαρμογή από ανάλογα παραδείγματα στο κεφάλαιο ενός σχετικού βιβλίου στο οποίο μπορείτε να ανατρέξετε για περισσότερες πληροφορίες (Zourbanos et al. 2015).



Εικόνα 9.7 Σχεδιασμός ενός προγράμματος εφαρμογής της τεχνικής μέσα σε 3 μέρες

## 8. Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης

### ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ

Τον παρακάτω πίνακα μπορείτε να τον αντιγράψετε και να τον χρησιμοποιείτε για τον σχεδιασμό της αυτο-ομιλίας του κάθε αθλητή ή αθλήτριά σας.

<b>ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ</b>		
<b>Τι λέω;</b>	<b>Πότε το λέω;</b>	<b>Γιατί το λέω;</b>
<b>Κίνηση χεριών</b>		
<b>Κίνηση ποδιών</b>		
<b>Συγχρονισμός/ρυθμός</b>		
<b>Άθλημα:</b>		

Πίνακας 9.9 Σχεδιασμός προγράμματος αυτο-ομιλίας καθοδήγησης

<b>ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ</b>		
<b>Τι λέω;</b>	<b>Πότε το λέω;</b>	<b>Γιατί το λέω;</b>
<b>Κίνηση χεριών</b>		
<b>Κίνηση ποδιών</b>		
<b>Συγχρονισμός/ρυθμός</b>		

Πίνακας 9.10 Σχεδιασμός προγράμματος αυτο-ομιλίας παρακίνησης

## 9. Αξιολόγηση αυτο-ομιλίας

Τους παρακάτω πίνακες μπορείτε να τους φωτοτυπήσετε και να τους χρησιμοποιείτε για την αξιολόγηση της αυτο-ομιλίας του κάθε ατόμου σε ένα σπορ. Η αξιολόγηση αυτή πρέπει να αποσκοπεί αποκλειστικά στην αναγνώριση των αναγκών του κάθε ατόμου και στο σχεδιασμό του προγράμματος ψυχολογικής εξάσκησης. Στον πρώτο πίνακα, μπορείτε να αξιολογήσετε την αποτελεσματικότητα της τεχνικής, ενώ στο δεύτερο μπορείτε να αναγνωρίσετε τα στοιχεία της τεχνικής που χρειάζεται να βελτιωθούν ώστε να αυξηθεί η αποτελεσματικότητά της.

Σε τι βαθμό η αυτο-ομιλία σε βοηθάει να ...	Καθόλου							Πάρα πολύ		
κατευθύνεις την προσοχή σου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ελέγχεις το άγχος σου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
αισθάνεσαι πιο σίγουρος/η	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
βελτιώνεις την αυτοσυγκέντρωσή σου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ρυθμίζεις την προσπάθειά σου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
								<b>Σύνολο</b>		

Πίνακας 9.11 Αξιολόγηση λειτουργιών αυτο-ομιλίας

Σε τι βαθμό η αυτο-ομιλία που χρησιμοποιείς	Καθόλου							Πάρα πολύ		
είναι περιεκτική	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
θετικά διατυπωμένη	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
εύκολη στη χρήση	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ξεκάθαρο πού αποσκοπεί	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
σωστά συγχρονισμένα	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
								<b>Σύνολο</b>		

Πίνακας 9.12 Αξιολόγηση αυτο-ομιλίας

## 10. Οδηγίες για φοιτητές προπονητές και καθηγητές Φυσικής Αγωγής

Στο χώρο του αθλητισμού, η αυτο-ομιλία είναι αποτελεσματική διότι παρακινεί τα άτομα για περισσότερη προσπάθεια, δείχνει την κατεύθυνση προς την οποία πρέπει να κινηθεί κανείς, βοηθάει στον έλεγχο του στρες, καθώς και στην αύξηση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης. Η αυτο-ομιλία λειτουργεί ως μια εσωτερική πηγή ανατροφοδότησης και καθοδήγησης της προσοχής και ως ένας μηχανισμός αυτορρύθμισης. Η αυτο-ομιλία είναι μια ενδιαφέρουσα εσωτερική διεργασία ελέγχου της σκέψης. Δεν πρόκειται για χρήση

λέξεων μεταξύ αθλητή και προπονητή, μεταξύ γονέα και παιδιού, ή εκπαιδευτικού και μαθητή. Ο αθλητής, το παιδί, ο μαθητής πρέπει να ενεργοποιούνται μόνοι τους. Οι σπουδαίοι αθλητές χρησιμοποιούν με ιδιαίτερα επιτυχή τρόπο τη σκέψη τους όταν αγωνίζονται ή όταν προπονούνται. Χρησιμοποιούν με επιτυχή τρόπο τον εσωτερικό τους διάλογο και μπορούν να αυτορρυθμίζονται. Καλός αθλητής ή καλός μαθητής είναι ο αυτορρυθμιζόμενος αθλητής, ο αυτορρυθμιζόμενος μαθητής. Η αυτο-ομιλία βοηθάει στην κατεύθυνση αυτή, ενώ αποτελεί μια πολύ ενδιαφέρουσα τεχνική αυτορρύθμισης.

Οι προπονητές και οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής, είναι καλό να προβληματίζονται σχετικά, αλλά και να διδάσκουν στους αθλητές ή στους μαθητές τους στρατηγικές αυτορρύθμισης, όπως η αυτο-ομιλία. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία στην εκμάθηση κινητικών και γνωστικών δεξιοτήτων, στη λύση προβλημάτων, στη διόρθωση λαθών, στη συγκέντρωση της προσοχής, στη δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης, στον έλεγχο του στρες και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η θετική αυτο-ομιλία αποτελεί μια χρήσιμη δεξιότητα ζωής.

Για να κάνετε μια ανασκόπηση των θεμάτων που αναπτύχθηκαν στο κεφάλαιο αυτό και να διαπιστώσετε πόσο καλά έχετε κατανοήσει όλες τις πτυχές του, προσπαθήστε να συμπληρώσετε τον παρακάτω πίνακα.

1	Αυτο-ομιλία είναι:	Γράψτε εδώ τις απαντήσεις σας.
2	Αυτο-ομιλία παρακίνησης είναι:	
3	Αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είναι:	
4	Σε αρχάριους αθλητές προτιμότερη μορφή αυτο-ομιλίας είναι:	
5	Σε αθλητές υψηλού επιπέδου προτιμότερη μορφή αυτο-ομιλίας είναι:	
6	Μερικές μορφές αυτο-ομιλίας για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης είναι:	
7	Μερικές μορφές αυτο-ομιλίας για τη ρύθμιση του στρες είναι:	
8	Μερικές μορφές αυτο-ομιλίας για την αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης είναι:	

**Πίνακας 9.13** Άσκηση κατανόησης των θεμάτων του κεφαλαίου

## 11. Ανακεφαλαίωση

Η αυτο-ομιλία αποτελεί μια αποτελεσματική ψυχολογική τεχνική, απλή στη φύση της, ιδιαίτερα πρακτική και χρήσιμη για τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Το ίδιο χρήσιμη και πρακτική είναι επίσης στα προγράμματα άσκησης για υγεία, όπως επίσης και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο. Η διδασκαλία της και η εκμάθησή της δεν παρουσιάζει ιδιαίτερες δυσκολίες. Απαιτείται όμως συστηματική χρήση αυτής και αυτοματοποίηση, έτσι ώστε να έχει κανείς τα μέγιστα δυνατά οφέλη.

## 12. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη

## 12.1 Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της αυτο-ομιλίας

Στο βίντεο περιγράφονται επιγραμματικά οι βασικές έννοιες της αυτο-ομιλίας.

<https://youtu.be/IxuJLRkkWxw>

Video 9.1 Αυτο-ομιλία

## 12.2 Εφαρμογή της τεχνικής της αυτο-ομιλίας στον ακοντισμό

Στο βίντεο παρουσιάζεται ένα παράδειγμα εφαρμογής της τεχνικής στον ακοντισμό.

<https://youtu.be/j-EAP0s3EPg>

Video 9.2 Η ψυχολογική τεχνική της αυτο-ομιλίας

## 13. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο

- Πώς μπορούμε να αλλάξουμε την αρνητική αυτο-ομιλία σε θετική (Μέρος 1<sup>ο</sup>). Εφαρμογή μιας άσκησης από τον καθηγητή Daniel Gould του Michigan State University.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=6s6BZAnZilo>

- Πώς μπορούμε να αλλάξουμε την αρνητική αυτο-ομιλία σε θετική (Μέρος 2<sup>ο</sup>). Εφαρμογή μιας άσκησης από τον καθηγητή Daniel Gould του Michigan State University.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=0hBbMj98wVU>

## 14. Σχετικές ιστοσελίδες

- Έρευνα από την ομάδα της αυτο-ομιλίας του εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας:  
[http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com\\_content&view=article&id=132&Itemid=275&lang=el](http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com_content&view=article&id=132&Itemid=275&lang=el)
- Αναφορά από το Scientific American σχετικά με δημοσίευση άρθρου για την αυτο-ομιλία (Hatzigeorgiadis et al., 2011) από τους συγγραφείς του βιβλίου αυτού:  
<http://www.scientificamerican.com/podcast/episode/different-sports-require-different-12-06-03/>
- Τι αυτο-ομιλία χρησιμοποιεί η Serena Williams στο τένις. Δημοσίευμα από τους Washington Times:  
<http://www.washingtontimes.com/news/2015/aug/27/gregg-steinberg-serena-williams-and-positive-self-/?page=all>

## Βιβλιογραφία

- Ellis, A. (1994). The sport of avoiding sport and exercise: A rational emotive behavior therapy perspective. *The Sport Psychologist*, 8, 248-261.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphy, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328- 364). New York: Macmillan.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Jones Wiley & Sons.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, V., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014) A Self-talk Intervention for Competitive Sport Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 26(1), 82-95.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sport Performance: A Meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348–356.

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Latinjak, A., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk. In A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts*. Routledge: Taylor & Francis.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383.
- Γούδας, Μ., Πέρκος, Σ. & Θεοδωράκης, Γ. (2004). *Ψυχολογική προετοιμασία στο μπάσκετ*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., (2005). Αυτο-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της ΨΕΒΕ*, 3, 21-42.
- Θεοδωράκης, Γ., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσος, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο. Αθήνα. ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2012). Cognitions: Self-talk and Performance. In S. Murphy: *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. Part Two: Individual Psychological Processes in Performance, (pp. 191-212). New York: Oxford University Press.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-Talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the Functions of Self-Talk Questionnaire. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 12, 10-30.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Χατζηγεωργιάδης, Α. (2004). *Ψυχολογική προετοιμασία στην κολύμβηση: Οδηγός για προπονητές και αθλητές*. Εκδόσεις Α. & Μ. Χριστοδουλίδη Ο.Ε., Θεσσαλονίκη
- Zinsler, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (1998). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (3<sup>rd</sup> ed.) (pp. 225-242). Mountain View, CA: Mayfield.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., Theodorakis, Y. (2013). The effects of self-talk on dominant and non-dominant arm performance on a handball task in primary physical education students. *The Sport Psychologist*, 27, 171-176.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Kolovelonis A., & Theodorakis, Y. (2015). The use of self-talk in the organization of a lesson in sport, physical education and exercise settings. In P. Davis: *The Psychology of Effective Coaching and Management*. Nova Publishers
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behaviour, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 117-133.



## Κεφάλαιο 10 Ετοιμότητα και σταθερότητα. Η σημασία της «ρουτίνας»

### Σύνοψη

Οι ρουτίνες αφορούν πλάνα συγκεκριμένων ενεργειών που σχεδιάζονται και ακολουθούνται από τους αθλητές, μαθητές, ή ασκούμενους πριν, κατά τη διάρκεια, αλλά και μετά την δραστηριότητα, είτε πρόκειται για μια μεμονωμένη αθλητική δεξιότητα (π.χ. μια ελεύθερη βολή στο μπάσκετ), μια ολοκληρωμένη αθλητική δραστηριότητα (π.χ. έναν αγώνα δρόμου), είτε μια συμπεριφορά (π.χ. προετοιμασία για το γυμναστήριο). Αφορούν στην προετοιμασία σε φυσικό (π.χ. προθέρμανση), αλλά και ψυχολογικό επίπεδο (π.χ. εφαρμογή σύντομων προγραμμάτων ή ασκήσεων) και αναφέρονται σε σκέψεις και ενέργειες που πρέπει να εκτελούνται σε συγκεκριμένο χρόνο και να τηρούνται με συνέπεια.

### Προαπαιτούμενη γνώση

Οι ρουτίνες έχουν ως στόχο να προετοιμάσουν τον αθλητή για δράση (Lidor, Hackfort, & Schack, 2014). Με τη συστηματική χρήση των ρουτινών ο αθλητής έχει γνώση σχετικά με το τι έχει μπροστά του, και τι πρέπει να κάνει σε κάθε περίπτωση. Με τον τρόπο αυτόν, επιτυγχάνει την πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση απροσδόκητων καταστάσεων. Οι ρουτίνες σκοπεύουν επίσης, στην αυτοματοποίηση των κινήσεων του αθλητή. Βοηθούν στην ενεργοποίηση χωρίς συνειδητή σκέψη και συνεπώς στη διαφύλαξη ενέργειας. Ο αθλητής μαθαίνει τι πρέπει να κάνει σε κάθε στάδιο της προετοιμασίας και της εκτέλεσης μιας δεξιότητας, αλλά και πώς να αντιδράσει σε καταστάσεις που μπορεί να επηρεάσουν την απόδοσή του, όπως για παράδειγμα μια καθυστέρηση στον αγώνα ή ένας απρόβλεπτος εξωγενής παράγοντας. Τα παραπάνω βοηθούν τον αθλητή να αυξήσει την αποτελεσματικότητά του, επειδή (α) ακολουθεί ένα συγκεκριμένο πλάνο που το έχει σχεδιάσει και το έχει εκτελέσει πολλές φορές με επιτυχία, και (β) επειδή δεν σπαταλάει σωματική ενέργεια, αλλά και γνωστική ενέργεια στο να σκεφτεί, να αποφασίσει και να εκτελέσει ενέργειες με τις οποίες δεν είναι εξοικειωμένος.

Συνολικά, έχει υποστηριχτεί ότι οι ρουτίνες μπορούν να βοηθήσουν τον αθλητή, ή την απόδοση σε οποιοδήποτε πεδίο επίτευξης, ώστε:

- να βελτιώσουν την ετοιμότητα,
- να ρυθμίσουν τη διέγερση,
- να μεγιστοποιήσουν την αυτοσυγκέντρωση,
- να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση,
- να βοηθήσουν στον έλεγχο του άγχους,
- να ρυθμίσουν την προσπάθεια,
- και να αναπτύξουν αυτοματισμούς.

## 1. Πώς λειτουργούν

Στη βιβλιογραφία έχουν διατυπωθεί και υποστηριχτεί διάφορες υποθέσεις σχετικά με τον τρόπο που λειτουργούν και επιδρούν θετικά στην απόδοση οι ρουτίνες. Συνοψίζοντας τη σχετική βιβλιογραφία, οι Πέρκος, Χατζηγεωργιάδης, και Χρόνη (2008) ανέφεραν ότι οι ρουτίνες βοηθούν τους αθλητές ώστε να αποφεύγουν να σκέφτονται τις συνέπειες μιας αποτυχημένης εκτέλεσης και να διατηρούν τον προσωπικό έλεγχο σε καταστάσεις με ιδιαίτερο στρες. Παράλληλα, βοηθούν τους αθλητές να επιλέγουν το κατάλληλο κινητικό πρόγραμμα και τις αυτοματοποιήσεις που απαιτούνται για να «τρέξει» το πρόγραμμα αυτό, ώστε να αναπτύξουν ένα σχέδιο δράσης πριν από την έναρξη της δεξιότητας. Ο Singer (2002) υποστήριξε ότι οι ρουτίνες βοηθούν τους αθλητές να μένουν συγκεντρωμένοι, να αποφεύγουν τις διασπάσεις της προσοχής από άσχετες με τη δραστηριότητα σκέψεις, ενώ οι Crews και Bouthier (1986) ισχυρίστηκαν ότι η χρήση της ρουτίνας βοηθάει στη δημιουργία κατάλληλων επιπέδων φυσικής και ψυχολογικής ετοιμότητας για την εκτέλεση της δεξιότητας. Τέλος, οι Jackson, Thomas, Marsh και Smethurst, (2001) υποστήριξαν ότι οι προαγωνιστικές ρουτίνες συμπεριλαμβάνονται ανάμεσα στους πλέον σημαντικούς παράγοντες για τη δημιουργία της κατάστασης «ροής» στους αθλητές.

## 2. Πότε χρησιμοποιούνται

**Στην προπόνηση.** Οι ρουτίνες πρέπει να χρησιμοποιούνται στην προπόνηση για τη σωστή εκτέλεση και βελτίωση των δεξιοτήτων, αλλά και για να γίνονται μια αποτελεσματική συνήθεια και να τελειοποιούνται.

**Στον αγώνα.** Οι ρουτίνες πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του αγώνα, πριν, κατά τη διάρκεια, αλλά και μετά το τέλος της εκτέλεσης ανάλογα με το άθλημα ή τη δραστηριότητα.

**Στην προετοιμασία του αγώνα.** Οι αθλητές μπορούν να σχεδιάσουν ρουτίνες για τις ώρες, ή ακόμα και τις μέρες πριν τον αγώνα, ώστε να μεγιστοποιούν την προσαρμογή του σώματος και του μυαλού τους στην επερχόμενη κατάσταση.

### 3. Τι περιέχουν

Οι ρουτίνες μπορούν να περιέχουν δυο κατηγορίες στοιχείων, συμπεριφορικά στοιχεία (δηλαδή ενέργειες που αφορούν το σώμα και περιέχουν κίνηση) και γνωστικά στοιχεία (δηλαδή ψυχολογικές τεχνικές). Ορισμένα παραδείγματα συμπεριφορικών ενεργειών είναι η εκτέλεση της δραστηριότητας εικονικά, όπως για παράδειγμα η εκτέλεση μιας ελεύθερης βολής στην καλαθοσφαίριση χωρίς την μπάλα, οι εισπνοές-εκπνοές πριν από μία άσκηση, και άλλα. Παραδείγματα γνωστικών στρατηγικών μπορούν να είναι η εφαρμογή στιγμιαίας νοερή απεικόνιση (π.χ. ενός άλματος) ή η αυτο-ομιλία (π.χ. χρήση λέξεων κλειδιά για εμπύχωση).

### 4. Πώς σχεδιάζονται

Όταν κάποιος προπονητής ή αθλητικός ψυχολόγος αποφασίζει να δημιουργήσει μια προαγωνιστική ρουτίνα, θα πρέπει να λαμβάνει υπ' όψιν του τους παρακάτω παράγοντες: Τη φύση της δεξιότητας, το επίπεδο δεξιότητας του αθλητή, καθώς και τις ατομικές του ανάγκες και προτιμήσεις.

Σχετικά με τη φύση της δεξιότητας, τα συμπεριφορικά τμήματα μιας ρουτίνας εξαρτώνται και διαφοροποιούνται ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας. Για αθλήματα ή δεξιότητες χαμηλής διέγερσης, όπως η τοξοβολία, ή η ελεύθερη βολή, η ρουτίνα θα πρέπει να έχει ως στόχο την εστίαση της προσοχής και τη χαλάρωση. Για αθλήματα ή δεξιότητες υψηλής διέγερσης όπως η άρση βαρών ή το σπριντ, η ρουτίνα θα πρέπει να έχει ως στόχο την ενεργοποίηση και τη διέγερση.

Σχετικά με το επίπεδο δεξιότητας του αθλητή, οι έρευνες υποστηρίζουν ότι οι ρουτίνες μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματικές σε αρχάριους και έμπειρους αθλητές, ωστόσο ο σχεδιασμός τους θα πρέπει να διαφοροποιείται. Οι αρχάριοι αθλητές θα πρέπει να επικεντρώνονται στη διαδικασία της κίνησης (π.χ. στην τεχνική της εκτέλεσης) μέσα από μιμητικές κινήσεις και τεχνικές όπως η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και η εξωτερική νοερή απεικόνιση, οι οποίες θα ενεργοποιήσουν τις κατάλληλες κινητικές διαδικασίες. Για παράδειγμα, κάποιος αρχάριος καλαθοσφαιριστής θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει τη λέξη «χέρια», με στόχο την έμφαση στη σωστή τοποθέτηση του χεριού. Έχει υποστηριχτεί ότι οι αρχάριοι θα πρέπει να εισάγονται στη χρήση των προαγωνιστικών ρουτινών σε δύο φάσεις: Πρώτον, οι προπονητές θα πρέπει να τους παρουσιάζουν τα διάφορα τμήματα της ρουτίνας, συγχρόνως με τις τεχνικές τους οδηγίες για την δεξιότητα. Δεύτερον, θα πρέπει να επικεντρώνονται σε ένα μόνο γνωστικό στοιχείο της ρουτίνας, ώστε να τους βοηθήσουν στην αποτελεσματικότερη εφαρμογή. Οι έμπειροι αθλητές, εφόσον η δεξιότητα τους είναι αυτοματοποιημένη, μπορούν να επικεντρώνονται στο αποτέλεσμα της προσπάθειας, όπως για παράδειγμα στο σκοράρισμα στην ελεύθερη βολή, μέσα από ρουτίνες αυτοματισμού και τεχνικές, όπως η αυτο-ομιλία και η εσωτερική νοερή απεικόνιση για εμπύχωση και αυτοπεποίθηση.

Επιπλέον, οι αθλητές θα πρέπει να εμπλέκονται στη διαδικασία σχεδιασμού των ρουτινών. Αυτό εξυπηρετεί δύο σκοπούς. Πρώτον, να λαμβάνονται υπόψη οι ατομικές τους προτιμήσεις, ώστε οι αθλητές να αισθάνονται άνετα με τη διαδικασία. Δεύτερον, να αντιλαμβάνονται ότι η ρουτίνα και η προετοιμασία γενικότερα είναι ένα θέμα στο οποίο έχουν άμεσα λόγο και επιλογές, έτσι ώστε να αυξάνεται η εμπλοκή τους, η δέσμευση στην εξάσκηση και χρήση των ρουτινών και γενικότερα η παρακίνηση τους.

### 5. Χαρακτηριστικά της ρουτίνας

Δύο είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της ρουτίνας στα οποία θα πρέπει να δοθεί έμφαση κατά τον σχεδιασμό, η διάρκεια και η σταθερότητα. Σχετικά με τη διάρκεια, η ρουτίνα θα πρέπει να σχεδιάζεται σε σχέση με το διαθέσιμο χρόνο, ώστε να μπορεί να εφαρμοστεί αποτελεσματικά και χωρίς πίεση, όπως ένα σερβίς στο τένις, αλλά και σύμφωνα με τις προτιμήσεις του αθλητή. Στη βιβλιογραφία έχει υποστηριχτεί ότι οι μικρότερες και οι μεγαλύτερες σε διάρκεια ρουτίνες μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματικές.

Σχετικά με τη σταθερότητα, είναι σημαντικό, οποιαδήποτε και αν είναι η ρουτίνα, να είναι εφικτό και να επιδιώκεται να χρησιμοποιείται πάντα με τον ίδιο τρόπο, στον ίδιο χρόνο, και κάθε φορά ανεξαρτήτως των περιστάσεων. Η σταθερότητα, μαζί με την εξάσκηση, είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την αποτελεσματικότητα της ρουτίνας. Ωστόσο, είναι απαραίτητο να υπάρχει πάντα, μια εναλλακτική ρουτίνα, η οποία θα επιτρέπει στους αθλητές να προσαρμοστούν σε απροσδόκητες συνθήκες χώρου και χρόνου, χωρίς να πανικοβληθούν και να χάσουν την αυτοσυγκέντρωσή τους.

• Συνδυάστε αποτελεσματικά γνωστικά και συμπεριφορικά στοιχεία.
• Επιμείνετε στη χρήση της ρουτίνας σε κάθε προπόνηση.
• Εξασκηθείτε σε ποικίλες συνθήκες αγώνα (άγχος, θεατές, ώρα, καιρός).
• Δώστε έμφαση στη χρονομέτρηση της ρουτίνας και εξάσκηση στο χρόνο της εφαρμογής.
• Επιλέξτε τα στοιχεία που είναι πιο κατάλληλα, όχι απαραίτητα όλα.
• Ξεκινήστε σήμερα.

**Πίνακας 10.1** Οδηγίες για αποτελεσματικό σχεδιασμό και χρήση των ρουτινών

## 6. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό

10 λεπτά πριν Νοερή απεικόνιση του άλματος Χαλάρωση με 10 αναπνοές Χαλάρωση σε ύπτια κατάκλιση με πετσέτα στο κεφάλι
3 λεπτά πριν Νοερή απεικόνιση του άλματος Θετικός αυτοδιάλογος
2 λεπτά πριν Μιμητική άσκηση με τα χέρια
Θέση για άλμα Νοερή απεικόνιση Χτύπω χέρια – πόδια «πάμε»
Εκτέλεση

**Πίνακας 10.2** Παράδειγμα ρουτίνας για μια προσπάθεια στο άλμα εις ύψος

Ρουτίνες προετοιμασίας για αγώνα
• 1 μέρα πριν τον αγώνα Συγκεκριμένο πλάνο προπόνησης Ασκήσεις χαλάρωσης Εξάσκηση ρουτινών αγώνα Μουσική ημέρας πριν τον αγώνα μπάνιο Υπνο συγκεκριμένη ώρα και διάρκεια

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Την ημέρα του αγώνα             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ασκήσεις χαλάρωσης</li> <li>• Μουσική ημέρας αγώνα</li> <li>• Έλεγχος εξοπλισμού – τσάντα αγώνα</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Στο στάδιο / γήπεδο             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ρουτίνα αποδυτηρίων</li> <li>• Εξοικείωση με τον χώρο του σταδίου</li> <li>• Ρουτίνα προθέρμανσης</li> <li>• Έλεγχος διέγερσης – άγχους</li> <li>• Απομόνωση – συγκέντρωση</li> <li>• Ασκήσεις νοερής απεικόνισης</li> </ul> </li> </ul>

**Πίνακας 10.3** Παράδειγμα ρουτίνας για τον αγώνα

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Άφιξη στο κολυμβητήριο των αγώνων.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δύο ώρες πριν τον αγώνα ο κολυμβητής κάθεται στην εξέδρα για δέκα λεπτά μόνος του για να προσαρμοστεί στο χώρο και την ατμόσφαιρα. Παρατηρεί προσεκτικά το νερό, τους βατήρες, τον χώρο γύρω από την πισίνα, τον κόσμο, τους άλλους κολυμβητές.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Στη συνέχεια, αν υπάρχει η δυνατότητα, κατεβαίνει στο χώρο της πισίνας. Περπατάει γύρω από την πισίνα, δοκιμάζει το νερό, ανεβαίνει στο βατήρα.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπαίνει στα αποδυτήρια μιάμιση ώρα πριν τον αγώνα. Διαλέγει ένα χώρο για να εκτελέσει τις προαγωνιστικές τεχνικές προετοιμασίας.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύντομο πρόγραμμα χαλάρωσης (5 λεπτών). Ασκήσεις αναπνοής και προοδευτική μυϊκή χαλάρωση.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύντομο πρόγραμμα νοερής απεικόνισης (10 λεπτά), με την παραμικρή λεπτομέρεια όλων όσων περιγράφονται παρακάτω για τα 5 λεπτά πριν τον αγώνα και κατά τη διάρκεια του αγώνα (στην ουσία όλα όσα έχουν προσχεδιαστεί για τα 5 λεπτά πριν τον αγώνα και κατά τη διάρκεια του αγώνα.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μαγιό αγώνων, μπάνιο, μπουρνούζι αγώνων, και βγαίνει για προθέρμανση μία ώρα πριν τον αγώνα. Ξηρή προθέρμανση. Ακολουθεί προσχεδιασμένο πρόγραμμα ζεστάματος και διατάσεων. Πρόγραμμα προθέρμανσης στο νερό.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δέκα με δεκαπέντε λεπτά πριν τον αγώνα τελευταία νοερή απεικόνιση κούρσας. Επανάληψη όσες φορές χρειάζεται για να νιώσει έτοιμος.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πέντε λεπτά πριν τον αγώνα φοράει ρούχα ή μπουρνούζι και γυαλάκια αγώνων (τα γυαλάκια μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως έναυσμα για την έναρξη της διαδικασίας του αγώνα και ως σήμα του αθλητή για πλήρη αυτοσυγκέντρωση και σβήσιμο κάθε άλλης σκέψης / δραστηριότητας). Μπαίνει στον αγωνιστικό χώρο, τελευταίες διατάξεις, κάθεται στην καρέκλα, συγκεντρώνεται για 30'', παρουσίαση, σηκώνεται, χαιρετάει χωρίς να χάνει τον έλεγχο και τη συγκέντρωση, βγάζει το μπουρνούζι.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σήμα ανάβασης στο βατήρα. Κοίταγμα στην απέναντι άκρη. Αυτο-ομιλία αυτοπεποίθησης (είμαι καλά, μπορώ, πάμε).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Έτοιμοι. Αυτο-ομιλία καθοδήγησης (έκρηξη).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σήμα εκκίνησης.</li> </ul>

Πίνακας 10.4 Παράδειγμα ρουτίνας στην κολύμβηση

## 7. Παραδείγματα και ασκήσεις σε πρόγραμμα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών

Στα προγράμματα άσκησης για υγεία και αναψυχή, η μεγιστοποίηση της απόδοσης και η απόλυτη αυτοσυγκέντρωση έρχονται σε δεύτερη μοίρα. Ωστόσο, οι ρουτίνες είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για τη ρύθμιση του στρες, την καλή διάθεση, την ενίσχυση των ασκουμένων να αφοσιώνονται στα προγράμματά τους για μεγάλο χρονικό διάστημα. Για κάποιον ασκούμενο ή ασκούμενη σε ένα γυμναστήριο μια ρουτίνα που περιλαμβάνει την προετοιμασία για την είσοδο στο γυμναστήριο, μια συγκεκριμένη ρουτίνα κατά τη διάρκεια ενός εικοσάλεπτου άσκησης σε έναν εργοδιάδρομο, μια συγκεκριμένη ρουτίνα κατά την εκτέλεση μιας σειράς έξι ασκήσεων δύναμης στα όργανα του γυμναστηρίου, είναι ιδιαίτερα χρήσιμη.

Δείτε εδώ μερικά παραδείγματα	Γράψτε εδώ την δική σας παραλλαγή, τη δική σας ρουτίνα
<p><b>Σε μια σειρά ασκήσεων δύναμης σε όργανα</b>                      Πριν από κάθε άσκηση,                      κουνάω τα χέρια χαλαρά,                      παίρνω μια βαθιά εισπνοή,                      εκπνέω σε κάθε προσπάθεια,                      λέω μέσα μου 'δυνατά' πριν από                      κάθε προσπάθεια.                      Παίρνω μια βαθιά εισπνοή και εκπνοή                      στο τέλος κάθε άσκησης.</p>	
<p><b>Κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος πάνω σε εργοδιάδρομο</b>                      Συγκεντρώνομαι στην αναπνοή μου.                      Προσπαθώ να συντονίζω την αναπνοή                      με τον βηματισμό, π.χ. παίρνω μια                      αναπνοή σε κάθε 3 βήματα.                      Λέω σε τακτά χρονικά διαστήματα                      «ήρεμα-χαλαρά».                      Λέω σε τακτά χρονικά διαστήματα,                      «μπορώ» και «είμαι υγιής».</p>	
<p>Γράψτε εδώ ένα δικό σας παράδειγμα</p>	

Πίνακας 10.5 Παράδειγμα ρουτίνας στο γυμναστήριο

## 8. Παράδειγμα και ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

<b>Συμπεριφορικά στοιχεία</b>
Θέση στη γραμμή Βαθιά εισπνοή - εκπνοή Χαλάρωση ώμων και χεριών Μπάλα από διαιτητή Λύγισμα των γονάτων Χτύπημα μπάλας (συγκεκριμένος αριθμός) Λαβή μπάλας σε σχέση με βαλβίδα Τοποθέτηση αγκώνα Σουτ χωρίς μπάλα
<b>Γνωστικά στοιχεία</b>
<b>Θετική αυτο-ομιλία</b>
“μέσα”, “το ‘χω”, “μπορώ” “δίχτυ”
<b>αυτο-ομιλία καθοδήγησης</b>
“ψηλά” “καρπός” “ευθεία”
<b>Νοερή απεικόνιση</b>
απεικόνιση σωστής τεχνικά εκτέλεσης απεικόνιση επιτυχημένης βολής
<b>Αυτοσυγκέντρωση</b>
Εστίαση στο στεφάνι

Πίνακας 10.6 Εκμάθηση δεξιότητας στην καλαθοσφαίριση: Ελεύθερη βολή

## 9. Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης

Τους παρακάτω πίνακες μπορείτε να τους φωτοτυπήσετε και να τους χρησιμοποιείτε για τον σχεδιασμό της προαγωνιστικής ρουτίνας.

<b>ΤΙ ΚΑΝΩ</b>
2 ώρες πριν τον αγώνα
1 ώρα πριν τον αγώνα

30' πριν τον αγώνα
15' πριν τον αγώνα
10' πριν τον αγώνα
5' πριν τον αγώνα
1 λεπτό πριν τον αγώνα
Στα ενδιάμεσα κενά του αγώνα
<b>ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΝΩ</b>
Πώς χαλαρώνω (ασκήσεις χαλάρωσης)
Τι βλέπω (ασκήσεις νοερής απεικόνισης)
Τι λέω (ασκήσεις αυτοδιαλόγου)

**Πίνακας 10.7** Σχεδιασμός προαγωνιστικής ρουτίνας

## 10. Αξιολόγηση προαγωνιστικής ρουτίνας

Τους παρακάτω πίνακες μπορείτε να τους φωτοτυπήσετε και να τους χρησιμοποιείτε για την αξιολόγηση της προαγωνιστικής ρουτίνας του κάθε κολυμβητή. Η αξιολόγηση αυτή πρέπει να αποσκοπεί αποκλειστικά στην αναγνώριση των αναγκών του κολυμβητή και τον σχεδιασμό του προγράμματος ψυχολογικής εξάσκησης. Στον πρώτο πίνακα, μπορείτε να αξιολογήσετε την αποτελεσματικότητα της τεχνικής, ενώ στο δεύτερο μπορείτε να αναγνωρίσετε τα στοιχεία της τεχνικής που χρειάζεται να βελτιωθούν για να αυξηθεί η αποτελεσματικότητά της.

Σε τι βαθμό η προαγωνιστική ρουτίνα σε βοήθησε να ...	Καθόλου							Πάρα πολύ		
αισθάνεσαι σίγουρος/η για τον εαυτό σου.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ελέγχεις καλύτερα το άγχος σου πριν τον αγώνα.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
συγκεντρώνεσαι καλύτερα σε αυτό που πρέπει να κάνεις.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
νιώθεις άνετα για τη συμμετοχή σου στον αγώνα.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
αισθάνεσαι έτοιμος/η για τον αγώνα.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
								<b>Σύνολο</b>		

Πίνακας 10.8 Αξιολόγηση προαγωνιστικής ρουτίνας

Σε τι βαθμό η προαγωνιστική σου ρουτίνα ...	Καθόλου							Πάρα πολύ		
είναι προσεκτικά σχεδιασμένη για σένα.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
περιέχει συγκεκριμένες ενέργειες που πρέπει να κάνεις (π.χ. κινήσεις, χαλάρωση, νοερή απεικόνιση).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
περιέχει συγκεκριμένες σκέψεις που σε βοηθούν.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
μπορεί να προσαρμοστεί σε αναπάντεχες καταστάσεις (π.χ. καθυστέρηση αγώνα, άκυρη εκκίνηση).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
τηρείται με συνέπεια.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
								<b>Σύνολο</b>		

Πίνακας 10.9 Αξιολόγηση προαγωνιστικής ρουτίνας

## 11. Οδηγίες για φοιτητές και εκπαιδευτικούς

- Δώστε προσοχή στην εισαγωγή και εκπαίδευση της ρουτίνας σε συνδυασμό με τα τεχνικά χαρακτηριστικά της κίνησης.
- Εξηγήστε αναλυτικά τη χρησιμότητα κάθε συστατικού.



- Σχεδιάστε τη ρουτίνα σε συνεργασία με τον αθλητή, τον μαθητή ή τον ασκούμενο.

## 12. Ανακεφαλαίωση

Οι ρουτίνες προγραμματίζουν, προετοιμάζουν και θωρακίζουν σωματικά και ψυχολογικά τους αθλητές και τις αθλήτριες πριν, κατά τη διάρκεια, αλλά και μετά από μια συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα ή έναν αγώνα. Απαιτείται όμως να χρησιμοποιούνται συστηματικά και έχουν αυτοματοποιηθεί, καθώς και να εφαρμόζονται με πανομοιότυπο τρόπο πάντα. Συστήνονται ανεπιφύλακτα όχι μόνο στον αγωνιστικό αθλητισμό, αλλά και στα προγράμματα άσκησης για υγεία, και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Με αυτόν τον τρόπο το μυαλό καθαρίζει και το σώμα εκτελεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την επιθυμητή δραστηριότητα.

## 13. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη

### 13.1. Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της προαγωνιστικής ρουτίνας

Στο βίντεο περιγράφονται επιγραμματικά οι βασικές έννοιες της προαγωνιστικής ρουτίνας.

<https://youtu.be/dPYK18TXyfo>

Video 10.1 Η προαγωνιστική ρουτίνα

### 13.2 Εφαρμογή μιας προαγωνιστικής ρουτίνας στον ακοντισμό

Στο βίντεο παρουσιάζεται ένα παράδειγμα εφαρμογής της τεχνικής στον ακοντισμό.

<https://youtu.be/OWbt0IroYnk>

Video 10.2 Η ψυχολογική τεχνική της προαγωνιστικής ρουτίνας

## 14. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο

- Επίδειξη της προαγωνιστικής ρουτίνας από αθλητικό ψυχολόγο.

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=q4WeJWVkfZA>

- Εμπειρίες από αθλητές.

Βίντεο στο youtube: [https://www.youtube.com/watch?v=2J\\_0OE0btbw](https://www.youtube.com/watch?v=2J_0OE0btbw)

Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=3kYNjoUqohe>

## 15. Σχετικές ιστοσελίδες

- Άλμα – Ισινμπάγιεβα

Βίντεο στο youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=jvg2EPtoMMQ>

- Φάουλ – Ροναλντίνιο

Βίντεο στο youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=LF-4FY9Jqn8>

- Οδηγίες για δημιουργία ρουτίνων: <http://believeperform.com/performance/how-to-develop-an-effect-pre-performance-routine/>

## Βιβλιογραφία

Crews, D.J. and Boutcher, S.H. (1986). Effects of structured preshot behaviours on beginning golf performance. *Perceptual and Motor Skills*, 62, 291–294.

Jackson, R.C., Thomas, P.R., Marsh, H.W., & Smethurst, C.J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.

- Lidor, R., Hackfort, D., & Schack, T. (2014). Performance routines in sport-meaning and practice. In A. Papaioannou, & D. Hackfort. *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology* (pp. 480-494). London. Routledge.
- Singer, R.N. (2002). Preperformance state, routines, automaticity: What does it take to realize expertise in self-paced events? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 359-375.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Πέρκος, Σ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη Σ. (2008). Οι προ-αγωνιστικές ρουτίνες στην ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση: Οδηγίες για αποτελεσματική εξάσκηση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 6, 378-385.
- Χατζηγεωργιάδης, Α. (2004). *Ψυχολογική προετοιμασία στην κολύμβηση: Οδηγός για προπονητές και αθλητές*. Εκδόσεις Α. & Μ. Χριστοδουλίδη Ο.Ε., Θεσσαλονίκη.

## Κεφάλαιο 11 Το χτίσιμο της ομάδας: Δυναμική ομάδων και συνοχή

### Σύνοψη

Η ομάδα περιγράφεται ως ένα σύνολο ανθρώπων που πρέπει να αλληλεπιδράσουν για να πετύχουν ένα κοινό στόχο. Υπάρχουν αρκετές εκφράσεις που τονίζουν το πόσο διαφορετική μπορεί να είναι η δυναμική μίας ομάδας από τη δυναμική του συνόλου των παικτών της. Για παράδειγμα, είναι αρκετά δημοφιλείς εκφράσεις όπως «οι καλύτεροι παίκτες δεν φτιάχνουν απαραίτητα την καλύτερη ομάδα» ή «μία ομάδα είναι τόσο καλή όσο ο χειρότερός της παίκτης». Τέτοιες εκφράσεις αναδεικνύουν τη σημασία της ιδανικής ομαδικής λειτουργίας και της δυσκολίας των προπονητών να αναπτύσσουν ομάδες, των οποίων η απόδοση να ανταποκρίνεται στις δυνατότητες των παικτών της. Στο κεφάλαιο αυτό, θα παρουσιαστούν θέματα που αφορούν τη δυναμική των ομάδων, με έμφαση στους ρόλους των μελών της, τις απώλειες απόδοσης, τη συνοχή και την ανάπτυξη αποτελεσματικών ομάδων.

### Προαπαιτούμενη γνώση

Η αποτελεσματική λειτουργία μιας ομάδας δεν είναι κάτι απλό και προφανές. Ο κύριος λόγος για αυτό είναι ότι ενώ όλοι οι παίκτες μιας ομάδας μπορεί να έχουν κάποια κοινά ενδιαφέροντα και στόχους, ο καθένας προέρχεται από διαφορετικό κοινωνικό, πολιτισμικό, οικονομικό υπόβαθρο, ο καθένας έχει τις δικές του εμπειρίες και απόψεις για το πώς λειτουργούν τα πράγματα, έχει διαφορετικές προσδοκίες και πιθανώς και διαφορετικές φιλοδοξίες. Όλα αυτά αποτελούν παράγοντες που ο προπονητής θα πρέπει να έχει στο μυαλό του προκειμένου να μπορέσει να «δέσει» την ομάδα, να την κάνει να λειτουργεί ομαλά και να είναι αποτελεσματική στην επίδιωξη των στόχων της. Η επιπρόσθετη δυσκολία με τις ομάδες είναι ότι πρέπει και η απόδοσή τους να ανεβαίνει, αλλά και όλα τα μέλη της, τα οποία είναι πολλά, να είναι ικανοποιημένα.

## 1. Αρχές λειτουργίας ομάδας

Σύμφωνα με τους Carron και Eys (2012), μία σημαντική αφετηρία για τη λειτουργία της ομάδας είναι η ύπαρξη και η διατήρηση αρχών λειτουργίας και ρόλων. Οι αρχές λειτουργίας και οι ρόλοι διευκολύνουν τη διοίκηση και την εύρυθμη λειτουργία της ομάδας, επειδή καθορίζουν το πλαίσιο μέσα στο οποίο πρέπει τα μέλη της ομάδας να κινούνται, τι είναι αποδεκτό και τι δεν είναι αποδεκτό, αλλά και ποιές είναι οι προσδοκίες σχετικά με τη συμπεριφορά και την απόδοση των μελών.

## 2. Κανόνες

Οι αρχές λειτουργίας αφορούν τους κανόνες, οι οποίοι πρέπει να τηρούνται, ώστε όλοι να ξέρουν τι πρέπει να κάνουν. Υπάρχουν τυπικές αρχές που αφορούν συγκεκριμένες συμπεριφορές, όπως για παράδειγμα τι ώρα πρέπει να προσέρχεται ο προπονητής ή ο αθλητής στην προπόνηση. Οι αρχές αυτές πρέπει να γίνονται ξεκάθαρες από την αρχή της λειτουργίας μιας ομάδας ή με την ένταξη κάποιου νέου μέλους και θα πρέπει να έχουν καταγραφεί, ώστε να τονίζεται η σημασία τους. Από τη στιγμή που οι αρχές λειτουργίας επικοινωνούνται αποτελεσματικά σε όλα τα μέλη (συμπεριλαμβανομένων των προπονητών, όλων των εργαζόμενων σε βοηθητικά πόστα, αλλά και των μελών της διοίκησης), ορίζονται και οι αντίστοιχες κυρώσεις σε περίπτωση παραβίασής τους. Οι αρχές αυτές πρέπει να τηρούνται με συνέπεια, όπως και οι κυρώσεις, ώστε οι αρχές λειτουργίας να μην υποβαθμίζονται και τελικά να ευτελίζονται (παραδείγματα τέτοιων κανόνων παρουσιάζονται σε παρακάτω ενότητα). Εκτός από τις τυπικές αρχές λειτουργίας, υπάρχουν και αυτοί που ονομάζονται «άγραφοι κανόνες». Οι κανόνες αυτοί αναφέρονται στον κώδικα ηθικής της ομάδας και αφορούν τη δέσμευση των μελών της ομάδας στην επίδιωξη των στόχων και στην επίδειξη της μέγιστης δυνατής προσπάθειας προς την κατεύθυνση αυτή, όπως είναι η ανιδιοτέλεια, η σωστή επικοινωνία, και ο αμοιβαίος σεβασμός μεταξύ των μελών. Οι «άγραφοι κανόνες» είναι εξίσου σημαντικοί για τη λειτουργία, παραμένουν ωστόσο «άγραφοι», επειδή τις περισσότερες φορές δεν είναι δυνατή η αντικειμενική αξιολόγηση τους. Παρόλα αυτά, θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη στις κρίσεις που γίνονται σχετικά με τη συμβολή των μελών της ομάδας στη λειτουργία της ομάδας και την επίτευξη των στόχων της.

### 3. Ρόλοι

Οι ρόλοι περιγράφουν τις συμπεριφορές που αναμένονται ή απαιτούνται από τα μέλη της ομάδας, ανάλογα με τη θέση που βρίσκονται ή τον σκοπό που καλούνται να υπηρετήσουν. Οι ρόλοι διακρίνονται με βάση δυο χαρακτηριστικά:

(α) με βάση την τυπική τους φύση διακρίνονται σε τυπικούς και μη τυπικούς ρόλους, και

(β) με βάση τον στόχο που εξυπηρετούν διακρίνονται σε ρόλους έργου και σε κοινωνικούς ρόλους.

Οι τυπικοί ρόλοι προκύπτουν από τη θέση του μέλους (π.χ. πασαδόρος σε μια ομάδα βόλεϊ, τερματοφύλακας, αρχηγός), ενώ οι άτυποι ρόλοι προκύπτουν κυρίως μέσα από την ιστορία της ομάδας και την αλληλεπίδραση των μελών της (π.χ. ο εμπνευστής, ο «σοφός», ο πλακατζής). Αντίστοιχα, οι ρόλοι έργου είναι σχετικοί με την επίτευξη των στόχων της ομάδας, ενώ οι κοινωνικοί ρόλοι σχετίζονται με την ενσωμάτωση και την αρμονία των μελών της ομάδας.

Οι ρόλοι έχουν κάποια χαρακτηριστικά τα οποία επηρεάζουν πόσο αποτελεσματική είναι η λειτουργία της ομάδας με βάση τους ρόλους που υπάρχουν. Τα χαρακτηριστικά αυτά περιγράφονται παρακάτω.

**Σαφήνεια και σύγχυση ρόλου.** Το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό των ρόλων είναι το να είναι ξεκάθαρα διατυπωμένοι, ώστε να μπορεί το άτομο στο οποίο αποδίδεται ο ρόλος να καταλαβαίνει τι ακριβώς πρέπει να κάνει, αλλά και να ξέρουν οι υπόλοιποι τι να περιμένουν από το άτομο με το συγκεκριμένο ρόλο. Όταν οι ρόλοι δεν είναι ξεκάθαροι, είναι πολύ εύκολο να δημιουργηθεί σύγχυση τόσο στο άτομο όσο και στην ομάδα, η οποία ενδέχεται να διαταράξει τη λειτουργία της.

**Αποδοχή ρόλου.** Η αποδοχή του ρόλου από το άτομο είναι μια ακόμα σημαντική παράμετρος για την αποτελεσματικότητα της εκτέλεσης των ρόλων. Οι αθλητές πρέπει να αποδέχονται τους ρόλους που τους αντιστοιχούν ώστε να έχουν τη καλύτερη δυνατή δέσμευση και παρακίνηση να εκτελέσουν το ρόλο τους με συνέπεια και συνείδηση. Μερικές φορές, οι αθλητές είναι πιθανό να ήθελαν διαφορετικούς ρόλους ή να πιστεύουν ότι αδικούνται από τους ρόλους που τους ανατίθενται. Για τον λόγο αυτόν, οι ρόλοι μπορούν να συζητιούνται ώστε οι αθλητές να κατανοούν τη σημασία και τη σημαντικότητα του ρόλου και να τον αποδέχονται, ενώ παράλληλα ο προπονητής μπορεί να κατανοήσει καλύτερα τον τρόπο σκέψης, τις προσδοκίες και τις φιλοδοξίες των αθλητών.

**Αυτο-αποτελεσματικότητα.** Η αυτο-αποτελεσματικότητα σχετικά με την επίτευξη των ρόλων αφορά την πεποίθηση των μελών για την ικανότητα τους να ανταπεξέλθουν στους ρόλους και κατά επέκταση στους στόχους. Η αυτο-αποτελεσματικότητα αποτελεί σημαντικό παράγοντα παρακίνησης και μπορεί να αναπτυχθεί μέσα από μικρές επιτυχημένες εμπειρίες που πρέπει να βιώνουν οι αθλητές στην καθημερινότητα τους, την θετική ανατροφοδότηση και την πειθώ του προπονητή.

**Υπερφόρτωση.** Η υπερφόρτωση αφορά την υπέρβαση των δυνατοτήτων για ανταπόκριση στους προσδοκώμενους από τα μέλη ρόλους. Ο προπονητής είναι πιθανό στη προσπάθειά του να αντλήσει το μέγιστο των δυνατοτήτων από τα μέλη της ομάδας, να υπερεκτιμήσει τις δυνατότητες των μελών της. Ως αποτέλεσμα, οι αθλητές δεν μπορούν να εκτελέσουν αποτελεσματικά τους ρόλους. Η αδυναμία εκπλήρωσης ρόλων μπορεί να έχει σημαντικό αρνητικό αντίκτυπο στην παρακίνηση του αθλητή. Για τον λόγο αυτόν, ο προπονητής θα πρέπει να θέτει προκλητικούς, αλλά ρεαλιστικούς ρόλους για τα μέλη της ομάδας.

**Σύγκρουση ρόλων.** Ένας ακόμα πιθανός λόγος αδυναμίας εκπλήρωσης ρόλων είναι η σύγκρουση ρόλων. Αρκετές φορές, τα μέλη της ομάδας δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στους ρόλους τους εξαιτίας άλλων ανταγωνιστικών ρόλων. Παρόλο που οι ρόλοι μπορεί να έχουν γίνει αποδεκτοί και να είναι διατυπωμένοι με σαφήνεια, η αδυναμία ανταπόκρισης, μπορεί να οφείλεται σε ρόλους που δεν αφορούν την ομάδα, αλλά να είναι εξίσου σημαντικοί για τα άτομα, όπως είναι το σχολείο, λόγοι εργασιακοί ή προσωπικοί. Ο προπονητής θα πρέπει να έχει εικόνα των προσωπικών ρόλων και υποχρεώσεων των μελών της ομάδας, καθώς και να συζητάει μαζί τους τακτικά, ώστε να μοιράζει τους ρόλους με τέτοιο τρόπο ώστε να αποφεύγεται πιθανή σύγκρουση ρόλων, αλλά και να κατανοεί τους λόγους για τους οποίους κάποια μέλη της ομάδας δεν αποδίδουν σύμφωνα με τις δυνατότητές τους.

**Ικανοποίηση.** Ένα χαρακτηριστικό των ρόλων το οποίο σχετίζεται με τη συναισθηματική διάσταση του ατόμου, είναι η ικανοποίηση. Το πόσο ικανοποιημένα είναι τα μέλη από τους ρόλους που έχουν αναλάβει σχετίζεται με την αποδοχή του ρόλου και ακολούθως με την απόδοση του ρόλου. Τα μέλη της ομάδας που έχουν αποδεχτεί τους ρόλους που τους έχουν αποδοθεί, αντιλαμβάνονται τους ρόλους ως σημαντικούς για τους ίδιους και την ομάδα και θεωρούν ότι αντανακλούν τις προσδοκίες τους και νιώθουν ικανοποίηση για αυτούς. Αποτέλεσμα της ικανοποίησης από τους ρόλους είναι η μεγιστοποίηση της παρακίνησης των αθλητών, η προσπάθεια και τελικά η απόδοση τους.

**Απόδοση.** Η απόδοση αναφέρεται στο βαθμό ανταπόκρισης των μελών της ομάδας στους ρόλους τους και στην επίτευξη των σχετικών με τους ρόλους στόχων. Τα αποτελέσματα που συνδέονται με τους ατομικούς ρόλους των μελών εξαρτώνται σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό με όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά. Σχετίζονται θετικά με τη σαφήνεια, την αποδοχή, την αυτο-αποτελεσματικότητα, και την ικανοποίηση, ενώ στην αρνητική τους μορφή με τη σύγχυση, την υπερφόρτωση και τη σύγκρουση ρόλων.

Συμπερασματικά, ο σχεδιασμός και η απόδοση ρόλων αποτελεί ένα πολύ σημαντικό στοιχείο για τη λειτουργία της ομάδας. Για να μπορέσει ο προπονητής να διαχειριστεί αποτελεσματικά την ομάδα θα πρέπει να αξιολογεί τους στόχους της ομάδας και τις δυνατότητες των μελών της, καθώς και να σχεδιάζει προσεκτικά τους ρόλους και τον επιμερισμό τους.

#### 4. Απώλειες απόδοσης

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η απόδοση μιας ομάδας δεν αντανακλά πάντα τις πραγματικές της δυνατότητες. Η ομαδική απόδοση δηλαδή δεν αποτελεί το σύνολο της ατομικής ικανότητας των μελών της. Οι Carron, Eys, και Burke (2007) επισημαίνουν ότι οι απώλειες στην απόδοση συμβαίνουν για δύο λόγους:

(α) Απώλειες που οφείλονται στη συναρμογή της δράσης των μελών της ομάδας για την εκτέλεση της δεξιότητας, και

(β) απώλειες που οφείλονται στη μειωμένη προσπάθεια αρκετές φορές των ατόμων όταν λειτουργούν στα πλαίσια της ομάδας. Οι απώλειες αυτές είναι επίσης, ανάλογες με το μέγεθος της ομάδας. **Όσο μεγαλύτερη είναι μία ομάδα, τόσο μεγαλύτερες οι απώλειες στην απόδοσή της.**

Οι απώλειες που οφείλονται σε θέματα συναρμογής της εκτέλεσης των δεξιοτήτων είναι κάτι φυσιολογικό. Οι συνεργασίες που απαιτούνται δεν είναι δυνατόν να εκτελούνται πάντα ιδανικά και όσο περισσότερα άτομα εμπλέκονται στην εκτέλεση, τόσο πιο πιθανό είναι να γίνουν λάθη συναρμογής, τα οποία μειώνουν την απόδοση. Οι απώλειες εξαιτίας λαθών συναρμογής διορθώνονται μέσα από τον αποτελεσματικό διαχωρισμό του ρόλου του κάθε αθλητή και την εξάσκηση των δεξιοτήτων.

Οι απώλειες εξαιτίας μειωμένης προσπάθειας οφείλονται σε αυτό που ονομάζεται «**φαινόμενο της λούφας**» και συμβαίνει για διάφορους λόγους που αφορούν τη φύση της δεξιότητας και τη λειτουργία της ομάδας.

(α) **Μείωση παρακίνησης σε ομαδικές δραστηριότητες.** Όταν οι αθλητές εκτελούν σε κάποια ατομική δεξιότητα ή άθλημα, η προσπάθεια τους είναι εύκολα αναγνωρίσιμη και το αποτέλεσμα αποδίδεται στην προσπάθεια αυτή. Αντίθετα, στα πλαίσια της ομάδας η προσπάθεια του κάθε αθλητή ξεχωριστά δεν είναι το ίδιο εύκολο αναγνωρίσιμη και το αποτέλεσμα δεν αποδίδεται σε ένα συγκεκριμένο αθλητή, αλλά στην ομάδα. Η συμμετοχή του καθένα στην επιτυχία, αλλά και η ευθύνη για ένα κακό αποτέλεσμα μοιράζεται, οπότε οι αθλητές μπορεί να αισθάνονται ότι δεν θα αναγνωριστεί η συμβολή τους στο αποτέλεσμα, αλλά και ότι δεν θα είναι αυτοί υπεύθυνοι για μία κακή ομαδική απόδοση.

(δ) **Εμπλοκή και ενδιαφέρον.** Οι αθλητές επίσης μειώνουν την προσπάθεια εξαιτίας έλλειψης ενδιαφέροντος για τη δραστηριότητα ή την ομάδα. Αρκετές φορές συμβαίνει κάποια δραστηριότητα να μην ελκύει το ενδιαφέρον των αθλητών, να θεωρείται ανούσια και βαρετή. Ως συνέπεια, ο αθλητής δεν θα προσπαθήσει όσο σε κάποια άλλη δεξιότητα που του αρέσει. Για τον λόγο αυτόν, ο προπονητής πρέπει να εξηγήσει τη χρησιμότητα και τη σημασία της κάθε δεξιότητας. Επίσης, η ομάδα σαν οργανισμός και σύνθεση για κάποιους αθλητές δεν είναι ελκυστική ή δεν τους ταιριάζει. Προκειμένου να προληφθούν ή να αντιμετωπιστούν απώλειες προσπάθειας για τους λόγους αυτούς, ο προπονητής πρέπει να φροντίζει τις σχέσεις του με όλους τους αθλητές, αλλά και των αθλητών μεταξύ τους, ώστε οι αθλητές να νιώθουν οικεία μέσα στην ομάδα.

Τέλος, ένας άλλος λόγος που μπορεί να οδηγεί σε μείωση της προσπάθειας είναι η αντίληψη των αθλητών ότι άλλοι αθλητές στην ομάδα μπορεί να μην προσπαθούν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους και για τον λόγο αυτόν μειώνουν και αυτοί την προσπάθεια τους.

Συνοπτικά, για να μειωθεί το «φαινόμενο της λούφας» στην ομάδα ο προπονητής πρέπει να επιδιώκει:

• Να είναι εύκολα αναγνωρίσιμη η συμμετοχή και η προσπάθεια του κάθε αθλητή.
• Να εξηγεί τη σημασία των δραστηριοτήτων και να κάνει τις δραστηριότητες ευχάριστες.
• Να κάνει τους αθλητές να αισθάνονται σημαντικό μέρος της ομάδας.
• Να έχουν καλές σχέσεις οι αθλητές μεταξύ τους.

Πίνακας 11.1 Τρόποι μείωσης του «φαινομένου της λούφας»



Εικόνα 11.1 Απόδοση ομάδας και ρόλοι

## 5. Συνοχή ομάδας

Η συνοχή αποτελεί το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό μιας ομάδας και ορίζεται ως μία δυναμική διαδικασία που αντανάκλαται στη τάση μιας ομάδας ατόμων να συνδέονται και να παραμένουν ενωμένοι για την επίδωξη στόχων αλλά και για την ικανοποίηση των συναισθηματικών αναγκών των μελών της (Weiberg & Gould, 2007). Η συνοχή της ομάδας είναι:

- (α) Πολυδιάστατη και διακρίνεται σε συνοχή έργου και κοινωνική συνοχή,
- (β) δυναμική, αφού διαμορφώνεται και αλλάζει μέσα στο χρόνο και σε συνάρτηση με άλλες παραμέτρους της λειτουργίας της ομάδα,
- (γ) λειτουργική, επειδή αντανάκλα τους λόγους δημιουργίας και διατήρησης της ομάδας και αποτελεί μέσο για την επίτευξη των στόχων, και
- (δ) θυμική, καθώς είναι συνδεδεμένη με τα συναισθήματα των μελών της.

**Πολυδιάστατη.** Η συνοχή διακρίνεται σε συνοχή έργου και κοινωνική συνοχή. Η συνοχή έργου αφορά τη συναρμογή της ομάδας στον τομέα των λειτουργικών συνεργασιών που επηρεάζουν άμεσα την απόδοση του συνόλου. Η κοινωνική συνοχή αφορά τις διαπροσωπικές σχέσεις των παικτών, αλλά και κυρίως της ομάδας ως σύνολο. Το πόσο δηλαδή τα μέλη της ομάδας συναναστρέφονται μεταξύ τους, αλλά και ο τρόπος που εκδηλώνουν τις σχέσεις τους ως σύνολο.

**Δυναμική.** Η συνοχή της ομάδας είναι κάτι το οποίο χτίζεται με τον χρόνο, αλλά και επηρεάζεται διαχρονικά από πολλούς παράγοντες που αφορούν τη λειτουργία, την αποτελεσματικότητα, αλλά και την ανανέωση της ομάδας από καινούργια μέλη.

**Λειτουργική/Οργανική.** Η συνοχή αντανάκλα τους λόγους δημιουργίας και διατήρησης της ομάδας, ενώ παράλληλα αποτελεί μέσο για την επίτευξη των στόχων της.

**Θυμική.** Είναι συνδεδεμένη με τα συναισθήματα των μελών της, και κυρίως με τα θετικά όταν υπάρχει σε υψηλό βαθμό.

## 6. Παράγοντες που επηρεάζουν τη συνοχή της ομάδας

Σύμφωνα με τους Carron, Brawley, και Widmeyer (1998), υπάρχουν τέσσερις γενικές κατηγορίες παραγόντων που επηρεάζουν τη συνοχή των ομάδων: Περιβαλλοντικοί παράγοντες, προσωπικοί παράγοντες, παράγοντες ηγεσίας και παράγοντες ομάδας.

**Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες** αναφέρονται σε παράγοντες, όπως το μέγεθος της ομάδας, το αγωνιστικό επίπεδο, αλλά και παράγοντες του κοινωνικού περιβάλλοντος, όπως οι σημαντικοί για την ομάδα άνθρωποι.

**Οι προσωπικοί παράγοντες** αναφέρονται σε παράγοντες, όπως δημογραφικά χαρακτηριστικά (π.χ. φύλο, ηλικία, ομοιογένεια), γνωστικούς παράγοντες και παράγοντες παρακίνησης (π.χ. ικανοποίηση, άγχος, δέσμευση), αλλά και σε συμπεριφορικούς παράγοντες, όπως το «φαινόμενο της λούφας» που περιγράφηκε παραπάνω. **Οι παράγοντες ηγεσίας** αφορούν στο στυλ ηγεσίας του προπονητή, στον τρόπο λήψης αποφάσεων, στην καθοδήγηση και στην κοινωνική υποστήριξη. **Οι παράγοντες της ομάδας** αναφέρονται σε παράγοντες όπως τα χαρακτηριστικά αθλήματος, οι αρχές λειτουργίας και οι ρόλοι των μελών της ομάδας, καθώς και η συλλογική αυτο-αποτελεσματικότητα.

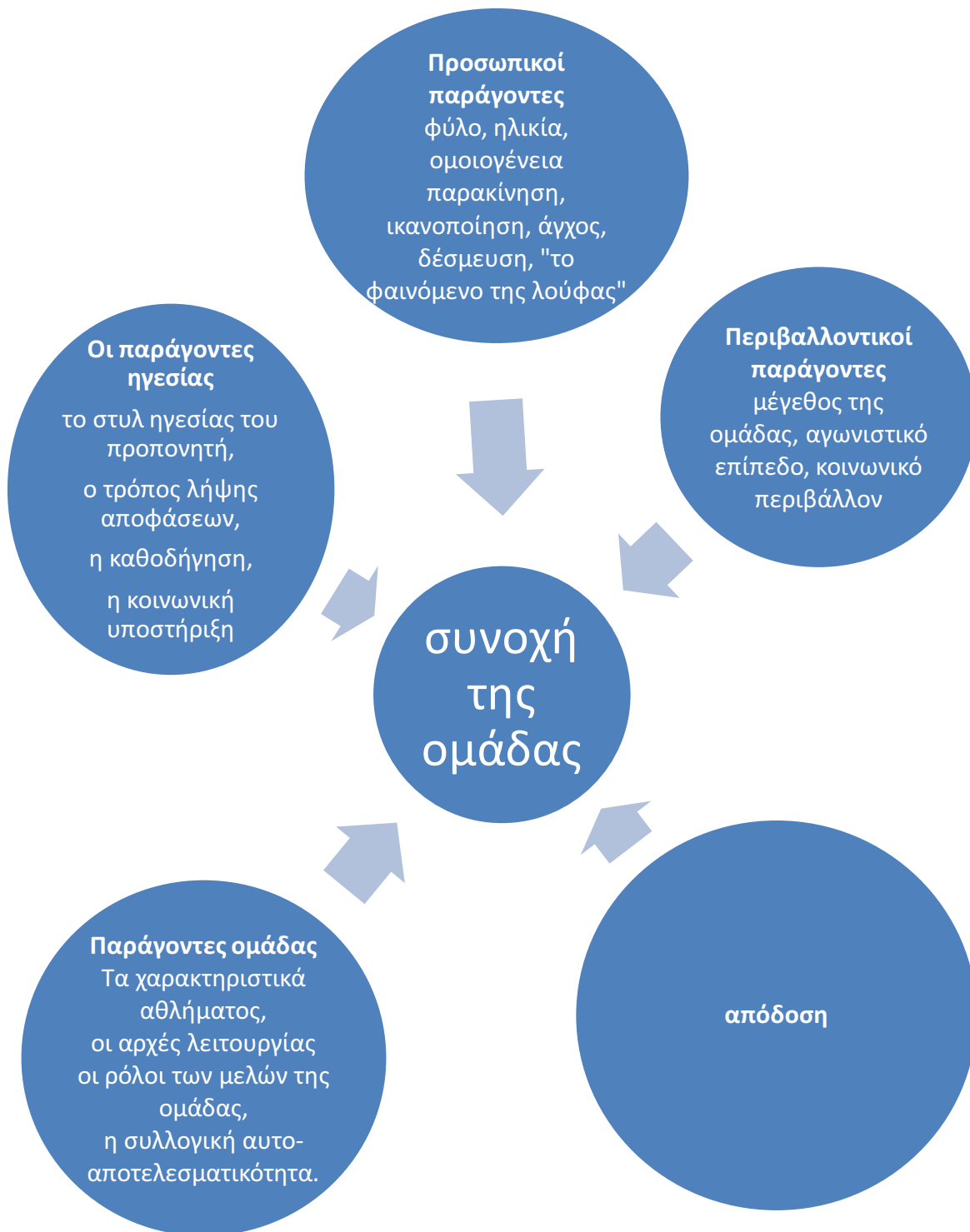
## 7. Παράγοντες που επηρεάζονται από τη συνοχή της ομάδας

Το μεγάλο ερώτημα που απασχολεί τους προπονητές είναι το κατά πόσο η συνοχή επηρεάζει την απόδοση. Ένα πολύ υψηλό ποσοστό σχετικών ερευνών (πάνω από 85%) δείχνει ότι η σχέση μεταξύ της συνοχής και της απόδοσης μιας ομάδας παίζει σημαντικό ρόλο και πως η σχέση αυτή είναι αμφίδρομη. Δηλαδή, όσο η ομάδα αποδίδει καλά η συνοχή αυξάνεται, και όσο η συνοχή αυξάνεται, η απόδοση βελτιώνεται. Περαιτέρω έρευνες πάνω στη σχέση αιτιότητας των δύο αυτών πραγμάτων, υποστηρίζουν ότι η επίδραση της απόδοσης στη συνοχή είναι μεγαλύτερη από την επίδραση της συνοχής στην απόδοση.

Επιπλέον, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η συνοχή επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ικανοποίηση και την ευχαρίστηση των μελών της ομάδας. Αν σκεφτούμε ότι η ευχαρίστηση είναι θεμελιώδης για την

παρακίνηση των αθλητών και ιδιαίτερα των νέων αθλητών, τότε προκύπτει ότι η καλλιέργεια και η διατήρηση της συνοχής πρέπει να αποτελεί πρωταρχικό στόχο των προπονητών.





Εικόνα 11.2 Παράγοντες που επηρεάζουν τη συνοχή της ομάδας

## 8. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό

Στους παρακάτω πίνακες παρουσιάζονται από σχετική έρευνα των Munroe, Easterbrooks, Dennis, και Carron (1999) παραδείγματα από κατηγορίες αρχών λειτουργία αλλά και παραδείγματα παραβίασης κανόνων.

Στον ΑΓΩΝΑ	Κατηγορία κανόνα	Παράδειγμα ασυνέπειας
Πριν τον αγώνα	Παρουσία	Δεν ήρθε στον αγώνα
	Συνέπεια	Δεν ήρθε στη συμφωνημένη ώρα
		Δεν ήρθε πλήρως εξοπλισμένος
Στη διάρκεια του αγώνα	Απόδοση	Δεν δίνει το 100%
		Δεν ανταποκρίνεται στους ρόλους του
	Συμπεριφορά	Κάνει αρνητικά σχόλια για τους συμπαίκτες
		Δεν ακολουθεί τις οδηγίες του προπονητή
	Σεβασμός	Διαμαρτύρεται στον διαιτητή
		Μιλάει άσχημα στους αντιπάλους
Μετά τον αγώνα	Ομαδικό πνεύμα	Δεν μαζεύτηκε με την ομάδα
		Δεν αποχώρησε με την υπόλοιπη ομάδα
<b>Στην ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ</b>		
Λειτουργικότητα	Δέσμευση	Χάνει προπονήσεις
	Συνέπεια	Καθυστερεί
Ήθος δουλειάς	Παραγωγικότητα	Δεν εργάζεται σκληρά στην προπόνηση
		Δεν παίρνει την προπόνηση στα σοβαρά
Συμπεριφορά στην ομάδα	Ομαδικό πνεύμα	Δεν βοηθάει τους συμπαίκτες στην προπόνηση
		Μειώνει την ενότητα της ομάδας στην προπόνηση
<b>ΕΚΤΟΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ</b>		
Αναφορά στην ομάδα	Επαφή	Δεν κρατάει επαφή με τους συμπαίκτες στη διάρκεια της μη αγωνιστικής περιόδου
	Παρουσία	Δεν παρευρίσκεται σε κοινωνικά γεγονότα της ομάδας εκτός αγωνιστικής περιόδου
Προπόνηση	Κατάσταση	Δεν προσέχει τη φυσική του κατάσταση
Συμπεριφορά	Υγιεινός τρόπος ζωής	Δεν διατηρεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής
<b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ</b>		<b>Παράδειγμα</b>

Αλληλεπίδραση	Σεβασμός των άλλων	Δεν είναι φιλικός σε κοινωνικές συγκεντρώσεις της ομάδας
	Σεβασμός της ταυτότητας την ομάδος	Φέρνει σε δύσκολη θέση την ομάδα σε μία κοινωνική κατάσταση
Συμμετοχή	Παρουσία	Δεν συμμετέχει σε κοινωνικές λειτουργίες της ομάδας
	Ένταξη	Αποκλείει κάποιους συμπαίκτες σε κοινωνικές καταστάσεις

Πίνακας 11.2 Αρχές λειτουργίας για τον αγώνα και παραδείγματα παραβιάσεων

Παράγοντας	Κατηγορία	Παράδειγμα
Λειτουργικότητα	Δέσμευση	Χάνει προπονήσεις
	Συνέπεια	Καθυστερεί
	Διαχείριση υλικού	Δεν βοηθάει στην τοποθέτηση του υλικού για προπόνηση
Ήθος δουλειάς	Προετοιμασία	Δεν είναι κατάλληλα ζεσταμένη για προπόνηση
	Παραγωγικότητα	Δεν εργάζεται σκληρά στην προπόνηση
		Δεν συνεισφέρει στην προπόνηση
	Στάση	Δεν ενθουσιάζεται στην προπόνηση
		Δεν παίρνει την προπόνηση στα σοβαρά
Συμπεριφορά στην ομάδα	Ομαδικό πνεύμα	Δεν βοηθάει τους συμπαίκτες στην προπόνηση
		Μειώνει την ενότητα της ομάδας στην προπόνηση
	Σεβασμός	Δείχνει έλλειψη σεβασμού προς τον προπονητή στην προπόνηση
	Ασφάλεια	Δεν τηρεί αρχές ασφάλειας

Πίνακας 11.3 Αρχές λειτουργίας για την προπόνηση και παραδείγματα παραβιάσεων

Παράγοντας	Κατηγορία	Παράδειγμα
------------	-----------	------------

Αναφορά στην ομάδα	Επαφή	Δεν κρατάει επαφή με τους συμπαίκτες στη διάρκεια της μη αγωνιστικής περιόδου
	Υποστήριξη	Δεν μοιράζεται με άλλους προπονητικές στρατηγικές που ακολουθεί εκτός αγωνιστικής περιόδου
	Παρουσία	Δεν παρευρίσκεται σε κοινωνικά γεγονότα της ομάδας εκτός αγωνιστικής περιόδου
Προπόνηση	Κατάσταση	Δεν προσέχει τη φυσική του κατάσταση
	Ανάπτυξη δεξιοτήτων	Δεν ενδιαφέρεται να συντηρήσει της δεξιότητες του εκτός αγωνιστικής περιόδου
Συμπεριφορά	Υγιεινός τρόπος ζωής	Δεν διατηρεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής
	Στόχοι	Δεν βάζει στόχους για την επόμενη σεζόν

**Πίνακας 11.4** Αρχές λειτουργίας για εξω-αγωνιστική συμπεριφορά και παραδείγματα παραβιάσεων

Παράγοντας	Κατηγορία	Παράδειγμα
Αλληλεπίδραση	Σεβασμός των άλλων	Μιλάει άσχημα για τους συμπαίκτες
	Σεβασμός της ταυτότητας την ομάδος	Φέρνει σε δύσκολη θέση την ομάδα σε μία κοινωνική κατάσταση
	Υποστήριξη	Δεν δένεται με τους συμπαίκτες σε μια κοινωνική κατάσταση
	Στάση	Δεν είναι φιλικός σε κοινωνικές συγκεντρώσεις της ομάδας
	Συζήτηση για επαγγελματικά θέματα	Δεν θέλει να μιλάει για επαγγελματικά εκτός προπονήσεων και αγώνων
Συμμετοχή	Παρουσία	Δεν συμμετέχει σε κοινωνικές λειτουργίες της ομάδας
	Ένταξη	Αποκλείει κάποιους συμπαίκτες σε κοινωνικές καταστάσεις
	Συμπεριφορά	Δεν ακολουθεί τις συνήθειες της ομάδας

**Πίνακας 11.5** Αρχές λειτουργίας σε κοινωνικές καταστάσεις και παραδείγματα παραβιάσεων

## 9. Οδηγίες για την ανάπτυξη της συνοχής

*Τι μπορεί να κάνει ο προπονητής*

- Καθόρισε ξεκάθαρους και αποδεκτούς ρόλους
- Δώσε ταυτότητα και μοναδικότητα στην ομάδα
- Προώθησε τη συνεργασία
- Ενθάρρυνε τους αθλητές
- Θέσε ομαδικούς στόχους
- Ανάπτυξε αποτελεσματική επικοινωνία
- Καλλιέργησε τη δέσμευση στη ομάδα

*Τι μπορούν να κάνουν τα μέλη*

- Γνώρισε τους «άλλους»
- Βοήθησε τους συμπαίκτες
- Δείξε υπευθυνότητα
- Ανάπτυξε την επικοινωνία
- Επιδίωξε άμεση λύση στις «συγκρούσεις»
- Κάνε θυσίες

*Εμπόδια για τη συνοχή της ομάδας*

- «Μεγάλες» προσωπικότητες
- Σύγκρουση ρόλων
- Έλλειψη επικοινωνίας
- Διαφωνία στόχων
- Διεκδίκηση «εξουσίας»

## 10. Προτάσεις για την ανάπτυξη αποτελεσματικών ομάδων

- Αυξήστε την ομαδική συνοχή και την απόδοση της ομάδας δουλεύοντας με ομαδικούς στόχους.
- Εδραιώστε ένα κλίμα ειλικρίνειας και τιμότητας μέσα στην ομάδα.
- Εξηγήστε τη συνεισφορά του κάθε ρόλου στην επιτυχία της ομάδας.
- Βοηθήστε όλα τα μέλη της ομάδας να νιώθουν περήφανα.
- Προγραμματίστε συχνές δημόσιες επιδοκιμασίες για τη συμβολή στην επιτυχία της ομάδας των μελών της που δε ενισχύονται συχνά από το κοινό. Οι αμυντικοί, οι αναπληρωματικοί, οι βοηθοί είναι κάποια από τα μέλη της ομάδας που δεν απολαμβάνουν τις περισσότερες επιδοκιμασίες του κοινού.

Προτάσεις για καλή συνοχή σε ομάδες:

- Προγραμματίστε συναντήσεις για συζήτηση.
- Φροντίστε να αντιλαμβάνεστε αυτά που δεν φαίνονται και δεν λέγονται εύκολα. Χρησιμοποιείστε τα κοινωνιογράμματα και ανακαλύψτε ποιοι αθλητές ή ποιες αθλήτριες απολαμβάνουν την εμπιστοσύνη όλων ή έχουν ηγετικό ρόλο στην ομάδα. Ζητείστε από αυτά τα άτομα να σας μεταφέρουν το κλίμα της ομάδας, τι σκέφτονται και πώς νιώθουν οι συμπαίκτες τους.
- Προλάβετε τη δημιουργία κλίκας.
- Καθορίστε στάνταρτ υψηλής απόδοσης.
- Καθορίστε δύσκολους στόχους για τον κάθε αθλητή και αθλήτρια, όπως και για την ομάδα.
- Οι αθλητές να νιώθουν ότι η απόδοση του καθένα είναι φανερή και δεν συγχέεται με την απόδοση των υπολοίπων.
- Ενθαρρύνετε την κοινωνική συνοχή. Γιορτές, πάρτι και άλλες ευχάριστες εκδηλώσεις βοηθούν στην ανάπτυξη καλής διάθεσης και δένουν κοινωνικά την ομάδα.

- Αναπτύξτε καλές σχέσεις με τους συμπαίκτες σας.
- Γνωρίστε τους συμπαίκτες σας. Η ειλικρινής διαπροσωπική συζήτηση βοηθάει.
- Βοηθάτε τους συμπαίκτες σας. Όλοι μας έχουμε την ανάγκη των άλλων.
- Αναλαμβάνετε τις ευθύνες σας. Ποτέ μην κατηγορείτε τους άλλους, αφήστε τον προπονητή να ασχοληθεί με τους άλλους. Εσείς να αναλαμβάνετε τις ευθύνες που αντιστοιχούν σε σας.
- Μιλήστε ανοιχτά. Πολλές φορές δημιουργούνται παρεξηγήσεις χωρίς λόγο. Η ανοιχτή συζήτηση βοηθάει στην επίλυσή τους.
- Ξεπεράστε τις συγκρούσεις. Όλοι μας κάνουμε λάθος εκτιμήσεις, αντιδρούμε λάθος, παρεξηγούμε κάποιον άδικα. Πάντοτε είναι προτιμότερο το ξεπέραςμα μιας σύγκρουσης, ακόμη κι αν νιώθουμε ότι δεν αποκαταστάθηκε πλήρως το δίκαιο μας.
- Προσπαθείτε πάντα τα μέγιστα. Είναι η πλέον απαραίτητη προϋπόθεση για προσωπική βελτίωση, καλή απόδοση της ομάδας, ψυχική υγεία, δέσιμο της ομάδας (Weinberg & Gould, 2009).

## 11. Παραδείγματα και ασκήσεις σε πρόγραμμα άσκησης υγιών και κλινικών πληθυσμών

### 11.1 Προτεινόμενες στρατηγικές για να αυξήσετε τη συνοχή σε τμήματα fitness

Περιβάλλον του τμήματος

- Δώσε όνομα στο τμήμα ή το γυμναστήριο.
- Φτιάξε μπλουζάκια για το τμήμα ή το γυμναστήριο.
- Μοίρασε κορδέλες, κορδόνια κλπ.
- Φτιάξε πόστερ, σλόγκαν, κλπ.

Δομή του τμήματος ή του γυμναστηρίου

- Χώρισέ τους σε τρεις ομάδες ανάλογα με το επίπεδο φυσικής κατάστασης.
- Χρησιμοποίησε σήματα, αυτοκόλλητα, ετικέτες για το τμήμα.
- Χρησιμοποίησε συγκεκριμένες θέσεις, καταστάσεις, και άλλα, για χαμηλού, μεσαίου ή υψηλού επιπέδου ασκούμενους.
- Άφησέ τους να επιλέγουν το δικό τους σημείο και ενθάρρυνέ τους να τα κρατούν όλο τον χρόνο.

Κανόνες της ομάδας

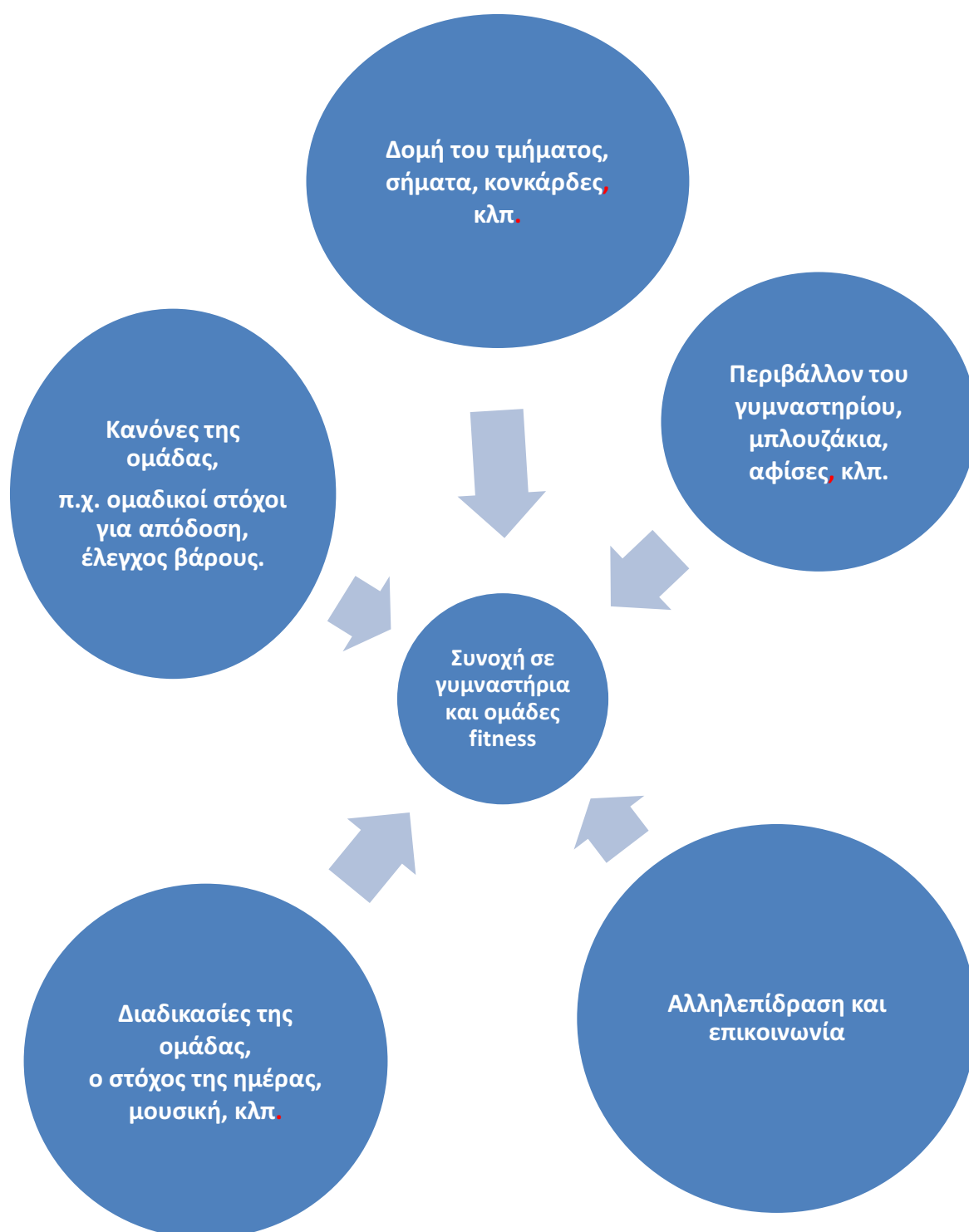
- Ενθάρρυνέ τους να γίνουν μέλη του γυμναστηρίου, ή της ομάδας φίλων του γυμναστηρίου.
- Ενθάρρυνέ τους να χάσουν κιλά ομαδικά.

Διαδικασίες της ομάδας

- Χρησιμοποίησε μουσική (κάποιοι μπορεί να μη θέλουν).
- Ρώτα 2 ή 3 άτομα για τον στόχο της ημέρας.
- Ζήτα από παλιότερους να βοηθάνε τους νεότερους.
- Ζήτα από άτομα που δεν ενδιαφέρονται να χάσουν βάρους να κάνουν μια προσφορά («θυσία») στο τμήμα για κάποιες μέρες (περισσότερη άσκηση).
- Ζήτα από άτομα που ενδιαφέρονται για να χάσουν βάρος να κάνουν μια προσφορά («θυσία») άλλες μέρες (mat work).

Αλληλεπίδραση και επικοινωνία

- Χρησιμοποίησε συν-ασκήσεις και ζήτησέ τους να συστήνονται.
- Να συστήνεις τους διπλανούς μεταξύ τους.
- Να δουλεύουν σε ομάδες των 5 και να αλλάζουν.
- Να χρησιμοποιείς ομαδικές ασκήσεις, και δραστηριότητες (Widmeyer et al., 1993).



Εικόνα 11.3 Παράγοντες που επηρεάζουν τη συνοχή της ομάδας στο γυμναστήριο

## 12. Διαδραστικές ασκήσεις κατανόησης

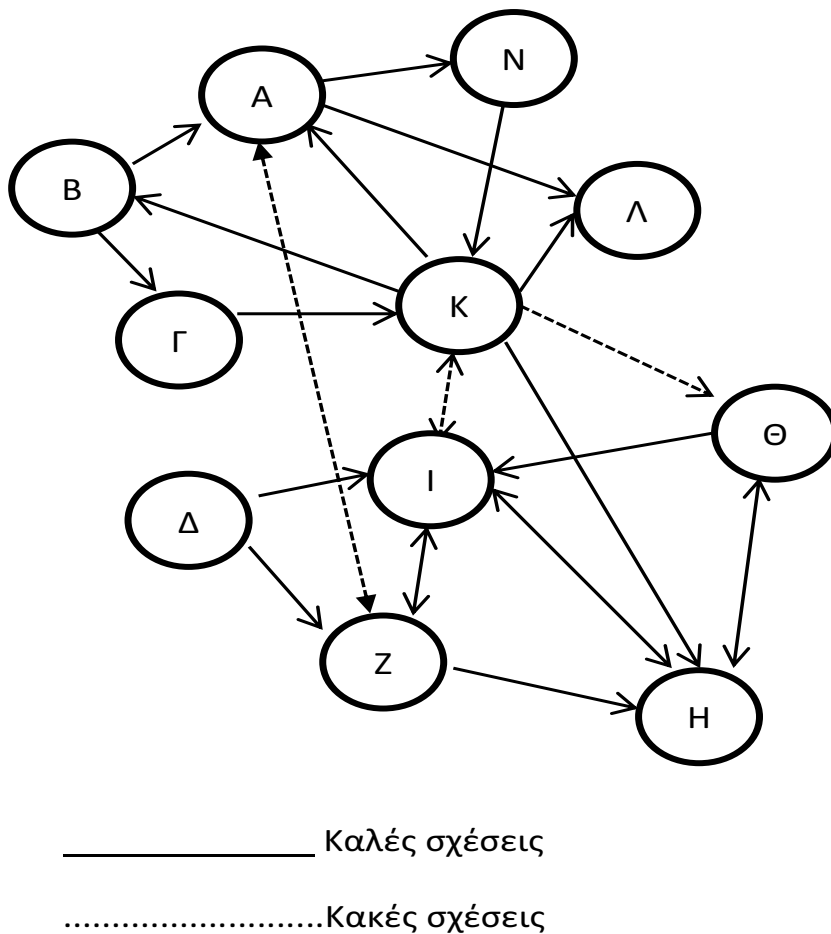
### 12.1 Κοινωνιόγραμμα

Για την εξακρίβωση των σχέσεων μέσα σε μια ομάδα μπορούν να χρησιμοποιηθούν κοινωνιογράμματα που δείχνουν τις συμπάθειες και τις αντιπάθειες των μελών της ομάδας. Ο προπονητής μπορεί να παρατηρήσει τις σχέσεις μεταξύ των παικτών ή να μοιράσει ένα απλό ερωτηματολόγιο στα μέλη της ομάδας ζητώντας να αποτυπώσουν ποιούς συμπαθούν και ποιούς δεν συμπαθούν. Νωρίτερα, θα πρέπει να έχει εξηγήσει ότι σκοπός των ερωτήσεων είναι να κατανοήσει τις σχέσεις μεταξύ των μελών, προκειμένου να τις βελτιώσει για το καλό της ομάδας. Επίσης, θα πρέπει να τους διαβεβαιώσει ότι οι απαντήσεις είναι εμπιστευτικές και ότι κανείς δεν πρόκειται να τις μάθει.

Για αυτόν τον σκοπό μπορεί να χρησιμοποιήσει ερωτήσεις όπως:

- «Ονόμασε δύο συμπαίκτες σου με τους οποίους κάνεις ή θα ήθελες να κάνεις παρέα εκτός προπονήσεων και αγώνων και δύο συμπαίκτες σου που δεν θα ήθελες να κάνεις παρέα εκτός προπονήσεων και αγώνων».
- «Ονόμασε δύο συμπαίκτριές σου με τις οποίες θα ήθελες να μοιράζεσαι το ίδιο δωμάτιο όταν πηγαίνουμε ταξίδια και δύο συμπαίκτριές σου που δεν θα ήθελες να μείνουν στο δωμάτιό σου».
- «Ονόμασε δύο συμπαίκτες σου που θα ήθελες να καλέσεις στο πάρτι σου και άλλους δύο που δεν θα ήθελες να καλέσεις».

Χρησιμοποιήστε αυτό το σχεδιάγραμμα για να απεικονίσετε τις σχέσεις μεταξύ των παικτών. Θα σας βοηθήσει να καταλάβετε γιατί και πώς λειτουργούν οι σχέσεις στην ομάδα, αλλά και να θέσετε στόχους σχετικά με τη βελτίωση τους.



Εικόνα 11.4 Κοινωνιόγραμμα



Γνωρίζεις πώς να...		Αν το γνωρίζεις, πόσο συχνά αξιοποιείς τις αρχές που περιγράφονται για το θέμα στο κεφάλαιο αυτό;
έχει καθοριστικό ρόλο ο προπονητής στην ανάπτυξη της συνοχής της ομάδας του;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Πώς ένας προπονητής χειρίζεται τις μεγάλες προσωπικότητες στην ομάδα του;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Τι είναι το «φαινόμενο της λούφας» και πώς επηρεάζει τη συνοχή μιας ομάδας;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Γιατί η ανάθεση ρόλων ενισχύει τη συνοχή μιας ομάδας;	Όχι 1 2 3 4 5 Ναι	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Μερικοί κανόνες που ενισχύουν τη συνοχή μιας ομάδας είναι:	1 2 3 4 5	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Αναφέρετε τουλάχιστον 5 τρόπους με τους οποίους ενισχύεται η συνοχή σε αθλητικές ομάδες είναι:	1 2 3 4 5	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα
Αναφέρατε τουλάχιστον 5 τρόπους με τους οποίους ενισχύεται η συνοχή σε χώρους άσκησης γυμναστηρίων.	1 2 3 4 5	Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πίνακας 11.6 Άσκηση κατανόησης των θεμάτων του κεφαλαίου, για όσους εργάζονται με ομάδες, ή σε γυμναστήρια

### 13. Ανακεφαλαίωση και συμπεράσματα

Η συνοχή απαιτεί, ομαδικό κλίμα, ανοιχτό, ειλικρινές και τίμιο. Όσο πιο ανοιχτός και τίμιος είναι κανείς με τους άλλους, τόσο περισσότερη πιθανότητα έχει να πετύχει και τους ατομικούς και τους ομαδικούς στόχους

της ομάδας. Η αρμονία έρχεται όταν πραγματικά ακούς τους άλλους και όταν οι άλλοι σε ακούν, όταν νοιάζεσαι για τα συναισθήματά τους και όταν οι άλλοι νοιάζονται για σένα, όταν βοηθάς και όταν σε βοηθάνε.

Οι αθλητές και οι αθλήτριες που συμμετέχουν σε ομαδικά αθλήματα, πρέπει πάντα να θυμούνται, ή κάποιος να τους υπενθυμίζει, ότι οι ίδιοι επέλεξαν να είναι μέλη της ομάδας. Έχουν συμφωνήσει να ακολουθούν τις αποφάσεις του προπονητή, από τη στιγμή που έγιναν μέλη. Επιπλέον, πρέπει να καταλάβουν ότι οι στάσεις τους, οι προσπάθειές τους, και οι συμπεριφορές τους είτε αυξάνουν τη συνοχή και την επιτυχία της ομάδας, είτε την εμποδίζουν.

## 14. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη

### 14.1. Εισαγωγή στις βασικές έννοιες της συνοχής

Στο βίντεο περιγράφονται επιγραμματικά οι βασικές έννοιες της συνοχής της ομάδας.

[https://youtu.be/jIxCvP\\_q8o0](https://youtu.be/jIxCvP_q8o0)

Video 11. Συνοχή

## 15. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο

- Συνέντευξη του Dr. John Kremer σχετικά με το φαινόμενο της συνοχής της ομάδας. Βίντεο στο youtube:  
[https://www.youtube.com/watch?v=ELXvtqxMIT4&list=PLyT8Z-QOsbuFvNqF-EhpMNUo68H5US\\_Ht](https://www.youtube.com/watch?v=ELXvtqxMIT4&list=PLyT8Z-QOsbuFvNqF-EhpMNUo68H5US_Ht)

## 16. Σχετικές ιστοσελίδες

- Άρθρο στο δικτυακό τόπο Believeperform για την συνοχή της ομάδας:  
<http://believeperform.com/coaching/team-cohesion/>
- Ορισμός της συνοχής από τη Wikipedia: [https://en.wikipedia.org/wiki/Group\\_cohesiveness](https://en.wikipedia.org/wiki/Group_cohesiveness)

## Βιβλιογραφία

- Carron, A.V., Brawley, L.R., & Widmeyer, W.N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J.L. Duda (Ed.). *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-229). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Carron, A.,V. & Eys, M.A. (2012). *Group dynamics in sport*. Morgantown, WV Fitness Information Technology.
- Carron, A.V., Eys, M.A., & Burke, S.M. (2007). Team cohesion. In S. Jowett & D. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 91–102). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carron, A., Spink, K., & Prapavessis, H. (1997). Team building and cohesiveness in the sport and exercise setting: Use of indirect interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 61-72.
- Carron, A., Widmeyer, W.N., & Brawley, L.R. (1988). Group cohesion and individual adherence to physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 127-138.
- Munroe, K. E., Estabrooks, P., Dennis, P., & Carron, A. V. (1999). A phenomenological analysis of group norm in sport teams. *The Sport Psychologist*, 13, 171-182.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Widmeyer, W.N., Carron, A.V., & Brawley, L.R. (1993). Group cohesion in sport and exercise. In R.N. Singer, M. Murphey, L.K. Tennant, (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 672-692). New York: Macmillan.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2009). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

## **Κεφάλαιο 12 Οργάνωση και παραδείγματα παρεμβάσεων στην αθλητική ψυχολογία**

### **Σύνοψη**

Όλα τα θέματα που αναπτύχθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια πρέπει να προγραμματίζονται κατάλληλα, καθώς το σύνολο των ψυχολογικών τεχνικών και δεξιοτήτων συνεισφέρουν στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας των αθλητών, και την κατάλληλη επιλογή τους, είτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, είτε στα προγράμματα άσκησης για υγεία. Η ψυχολογική εξάσκηση δεν μπορεί να λειτουργήσει ούτε να είναι αποτελεσματική χωρίς τη φυσική προπόνηση. Η ψυχολογική προετοιμασία δεν είναι κάποιο θαύμα που θα συμβεί από τη μία μέρα στην άλλη. Χρειάζεται υπομονή, πίστη και δουλειά. Το πρόγραμμα ψυχολογικής προετοιμασίας πρέπει να εφαρμόζεται ατομικά, σύμφωνα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου, να σχεδιάζεται με τη συνεργασία εκπαιδευτή και εκπαιδευόμενου, να προσαρμόζεται στα προβλήματα και τους στόχους του καθενός και να αναπροσαρμόζεται με βάση την πρόοδό του. Διαφορετικές απαιτήσεις προγραμματισμού επιβάλλονται για το περιβάλλον της σχολικής φυσικής αγωγής, όπως επίσης και για την άσκηση υγιών και κλινικών πληθυσμών.

### **Προαπαιτούμενη γνώση**

Τα τελευταία χρόνια, στις αθλητικά προηγμένες χώρες, έχουν γίνει μεγάλα βήματα προόδου σε ό,τι αφορά την αποδοχή της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας και στην ενσωμάτωση προγραμμάτων εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων κατά την προπονητική διαδικασία. Σε αυτό έχει συντελέσει και η κατάρριψη των σχετικών μύθων, όπως για παράδειγμα ότι η αθλητική ψυχολογία ασχολείται μόνο με «προβληματικούς» αθλητές, ή ότι η ψυχολογική υποστήριξη είναι μια πολυτέλεια μόνο για τους πρωταθλητές. Αντιθέτως, σιγά-σιγά γίνεται ευρέως αποδεκτό ότι για την ολοκληρωμένη ανάπτυξη του αθλητή και της αθλήτριας είναι αναγκαία από τα πρώτα προπονητικά ή αγωνιστικά βήματα η συστηματική εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων.

## **1. Σημασία της ψυχολογικής προετοιμασίας**

Η υπάρχουσα γνώση στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας επιτρέπει τη δημιουργία και εφαρμογή ολοκληρωμένων προγραμμάτων εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων σχετικών με τον αθλητισμό, τα οποία μπορούν να συμβάλλουν θετικά στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και στην προσωπική βελτίωση των αθλητών και των αθλητριών.

Στην Ελλάδα, επικρατεί το εξής παράδοξο. Κάθε φορά που ένας αθλητής ή αθλήτρια, ή ομάδα δεν αποδίδει καλά, τονίζεται η κακή ψυχολογία. Ωστόσο, όταν συζητείται η πιθανότητα συνεργασίας με αθλητικούς ψυχολόγους, η απάντηση συχνά είναι «τι θα μου κάνει τώρα η αθλητική ψυχολογία». Γενικά, η αθλητική ψυχολογία αντιμετωπίζεται είτε ως εύκολη δικαιολογία, είτε ως κάτι δύσκολο, είτε ως κάτι ανώφελο. Σε γενικές γραμμές, πολλοί αντιλαμβάνονται την αναγκαιότητα της αθλητικής ψυχολογίας, ωστόσο ελάχιστοι αναζητούν τη συνεργασία με αθλητικούς ψυχολόγους. Από την άλλη μεριά, στη χώρα μας υπάρχει τόσο η γνώση και όσο και η εμπειρία σε θέματα αθλητικής ψυχολογίας.

Οι αθλητικοί ψυχολόγοι πρέπει να πείσουν την αθλητική κοινότητα για τις δυνατότητές τους και οι προπονητές με τη σειρά τους να πειστούν ότι η συνεργασία είναι αναγκαία. Διότι το ζητούμενο δεν είναι ποιός επιστήμης τη συνδρομή χρειάζονται περισσότερο οι αθλητές, αλλά ότι όλες οι επιστήμες θα προσφέρουν από κοινού τις γνώσεις τους στην καθημερινή ζωή, την προπόνηση και τους αγώνες των αθλητών.

## 2. Γιατί οι αθλητές και οι αθλητικοί οργανισμοί δε δεσμεύονται στην ψυχολογική εξάσκηση

- **«Γεννιέσαι» ή «Γίνεσαι»;** Οι άνθρωποι δεν γεννιούνται με αναπτυγμένες ψυχολογικές δεξιότητες. Οι ψυχολογικές δεξιότητες αναπτύσσονται με προσπάθεια και εξάσκηση. Όπως κάποιοι αθλητές έχουν ιδιαίτερα φυσικά χαρίσματα, έτσι είναι πιθανό να έχουν και ψυχολογικά χαρίσματα, όπως αυτοπεποίθηση, ηγετική ικανότητα και αντοχή στην πίεση. Αυτό ωστόσο δεν σημαίνει ότι αθλητές με μικρότερα ψυχολογικά χαρίσματα δεν μπορούν να τα αναπτύξουν, ούτε ότι οι αθλητές με μεγαλύτερα ψυχολογικά χαρίσματα δεν χρειάζεται να τα εξασκήσουν. Η αντίληψη ότι την «καλή ψυχολογία» κάποιος ή «την έχει» ή «δεν την έχει» είναι λανθασμένη και οδηγεί στην αποφυγή της προετοιμασίας για την ανάπτυξη και τη διαρκή βελτίωση των ψυχολογικών δεξιοτήτων. Η καλή ψυχολογία είναι θέμα προετοιμασίας και εξάσκησης.
- **Έλλειψη απαιτούμενης εκπαίδευσης.** Συχνά, οι προπονητές αλλά και οι αθλητές θεωρούν ότι μπορούν να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν θέματα που αφορούν ψυχολογικές παραμέτρους από την εμπειρία τους, χωρίς ωστόσο να έχουν εκπαιδευτεί ή μελετήσει την αθλητική ψυχολογία. Η εμπειρία στον αθλητισμό, αλλά και σε άλλα πεδία επίτευξης, είναι σημαντική για την κατανόηση κάποιων φαινομένων και μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση προβλημάτων. Ωστόσο, για να συμβεί αυτό είναι απαραίτητη η γνώση των αρχών, της θεωρίας, και των εφαρμογών της αθλητικής ψυχολογίας. Μόνο όταν υπάρχει η απαραίτητη γνώση μπορεί η εμπειρία να βοηθήσει επιπλέον στην προετοιμασία, την αντιμετώπιση καταστάσεων και την επίλυση προβλημάτων.
- **Έλλειψη οργάνωσης.** Η έλλειψη χρόνου παρουσιάζεται ως μία ακόμα δημοφιλής δικαιολογία για την απουσία ψυχολογικής εξάσκησης. Οι αθλητές έχουν συχνά πολλούς ρόλους στους οποίους πρέπει να ανταποκριθούν και ο χρόνος μοιάζει λίγος και πολύτιμος. Επιπλέον, η προτεραιότητα που δίνεται στη φυσική προπόνηση είναι πολλές φορές αδιαπραγμάτευτη. Έτσι, οι αθλητές καταλήγουν να παραμελούν την ψυχολογική προετοιμασία, παρότι μπορεί να τη θεωρούν χρήσιμη. Η σωστή οργάνωση του χρόνου από πλευράς των αθλητών, αλλά και των δομών στους αθλητικούς οργανισμούς είναι απαραίτητη προκειμένου να διευκολυνθεί η προσκόλληση στην ψυχολογική εξάσκηση.

## 3. Ανάπτυξη προγραμμάτων

Οι Weinberg και Gould (2015) διακρίνουν τρεις φάσεις στη διαδικασία ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων: τη φάση της εκπαίδευσης, τη φάση της απόκτησης δεξιοτήτων, και τη φάση της εξάσκησης.

- **Φάση Εκπαίδευσης.** Η πρώτη φάση στη διαδικασία ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων είναι η εκπαίδευση. Η εκπαίδευση αφορά την πρώτη επαφή και την εξοικείωση με τις διάφορες ψυχολογικές τεχνικές. Στη αρχική αυτή φάση, είναι απαραίτητο οι αθλητές να αποδεχτούν τη σημασία της ψυχολογικής προετοιμασίας και να πιστέψουν στην εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων. Ο σκοπός είναι οι αθλητές να βιώσουν τις πρακτικές που χρησιμοποιούνται, αλλά και να κατανοήσουν γιατί και πώς λειτουργούν και γιατί είναι αποτελεσματικές. Για παράδειγμα, όταν διδάσκεται η τεχνική της χαλάρωσης είναι απαραίτητο οι αθλητές να ξέρουν τι είναι το άγχος, ποιές είναι οι αιτίες του και με ποιο τρόπο το άγχος επηρεάζει τη γνωστική και φυσιολογική λειτουργία του αθλητή και κατά επέκταση την απόδοση. Επίσης, θα πρέπει να μάθουν να αναγνωρίζουν το άγχος τους και να εξοικειωθούν με αυτό. Τέλος, θα πρέπει να μάθουν πώς λειτουργούν οι τεχνικές χαλάρωσης, πότε τις χρησιμοποιούμε και για ποιό λόγο.
- **Φάση Απόκτησης Δεξιοτήτων.** Η φάση της απόκτησης δεξιοτήτων αφορά αρχικά την εκμάθηση και την πλήρη κατανόηση των διάφορων ψυχολογικών τεχνικών και των παραλλαγών τους. Η καλή γνώση και εφαρμογή των τεχνικών επιτρέπει στη συνέχεια την αποτελεσματικότερη χρήση και εκμετάλλευσή τους. Οι αθλητές μαζί με τον προπονητή ή τον αθλητικό ψυχολόγο πρέπει να

αναγνωρίσει τις προσωπικές ανάγκες του, δηλαδή να ξέρει πού χρειάζεται να βελτιωθεί. Προς την κατεύθυνση αυτή, αναπτύσσονται οι κατάλληλες ασκήσεις και δημιουργούνται πλάνα δράσης, τόσο για την προπόνηση, όσο και για τον αγώνα. Όσο ο αθλητής βελτιώνεται και ειδικεύεται στην εξάσκηση ψυχολογικών τεχνικών, τόσο μπορεί να προχωράει και να προετοιμάζει πλάνα για διαφορετικές περιστάσεις ανάλογα με τις συνθήκες του αγώνα. Για παράδειγμα, ο αθλητής εξασκείται στα διάφορα είδη νοερής απεικόνισης, ώστε να μπορεί να εκτελεί αποτελεσματικά την τεχνική. Στη συνέχεια, όταν ο αθλητής αναγνωρίσει ότι χρειάζεται κάποια βελτίωση στην εκτέλεση κάποιας δεξιότητας, μπορεί να εξασκηθεί αρχικά με ασκήσεις εσωτερικής ή εξωτερικής νοερής απεικόνισης και να βρει τι είναι περισσότερο αποτελεσματικό για το πρόβλημα που έχει να αντιμετωπίσει στην τεχνική εκτέλεση της μεμονωμένης δεξιότητας. Στη συνέχεια, μπορεί να αναπτύξει πλάνα νοερής απεικόνισης που αφορούν μια σειρά ενεργειών και παράλληλα λέξεων-κλειδιών τόσο κατά τη διάρκεια της προπόνησης όσο και κατά τη διάρκεια του αγώνα, με παραλλαγές ανάλογα με πιθανές παραλλαγές των συνθηκών.

- **Φάση Εξάσκησης.** Η φάση της εξάσκησης έχει τρεις κύριους στόχους: την αυτοματοποίηση των τεχνικών, τη συστηματική ενσωμάτωση της ψυχολογικής εξάσκησης στο προπονητικό πρόγραμμα, και τη μεγιστοποίηση των δεξιοτήτων για εφαρμογή σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες. Για παράδειγμα, ο αθλητής εξασκεί συστηματικά μια προαγωνιστική ρουτίνα σε κάθε προπόνηση και περνάει από το στάδιο της καθοδηγούμενης εξάσκησης στο στάδιο της αυτόνομης εξάσκησης. Σταδιακά, η ρουτίνα αυτή γίνεται αναπόσπαστο κομμάτι της εκτέλεσης, το οποίο ο αθλητής εκτελεί αυτόματα. Η αποτελεσματικότητα της συγκεκριμένης ρουτίνας αξιολογείται συστηματικά και η ρουτίνα προσαρμόζεται με βάση την επίδοση του αθλητή, ώστε να ανταποκρίνεται σε νέους στόχους, καθώς και με βάση τις ιδιαιτερότητες των συνθηκών.

Ο απώτερος στόχος είναι ο αθλητής να μπορεί να λειτουργεί αυτόνομα χωρίς τη συνεχή επίβλεψη του προπονητή ή του αθλητικού ψυχολόγου. Περαιτέρω, είναι σημαντικό να μπορεί να αναγνωρίζει τις ανάγκες του, ώστε να τις συζητάει με τον αθλητικό ψυχολόγο και να βρίσκουν μαζί τρόπους να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα και να θέτουν νέους στόχους απόδοσης και συμπεριφοράς.

#### **4. Πότε και ποιός εφαρμόζει τα προγράμματα**

Η πιο ενδεδειγμένη στρατηγική είναι τα προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας να εισάγονται για πρώτη φορά σε εξω-αγωνιστική περίοδο. Τότε, οι αθλητές είναι πιο ανοιχτοί σε καινοτομίες, συγκεντρώνονται καλύτερα χωρίς πίεση και περισπάσεις από αγωνιστικές υποχρεώσεις, και απορροφούν ευκολότερα νέες δεξιότητες. Αυτό θα βοηθήσει την εισαγωγή τους στην ψυχολογική προετοιμασία. Ωστόσο, η εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων πρέπει να αποτελεί μια συνεχή και αδιάλειπτη διαδικασία, η οποία ενσωματώνεται στην καθημερινή πράξη του αθλητή, τόσο στην προπόνηση όσο και έξω από αυτή. Η ψυχολογική προετοιμασία έχει πάντα ωφέλιμα αποτελέσματα, ωστόσο τα αποτελέσματα αυτά δεν είναι αυτόματα. Όπως συμβαίνει και με τη φυσική προπόνηση, χρειάζεται χρόνος, προσπάθεια και επιμονή ώστε να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Ιδανικά, η ψυχολογική προετοιμασία καθοδηγείται από ειδικό αθλητικό ψυχολόγο. Ωστόσο, αυτό δεν είναι πάντα εφικτό, ειδικότερα στις λιγότερο ανταγωνιστικές κατηγορίες και στις μικρότερες ηλικίες, όπου η εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων μπορεί να έχει τα καλύτερα αποτελέσματα. Σε περιπτώσεις όπου η συστηματική εμπλοκή του αθλητικού ψυχολόγου δεν είναι εφικτή, είναι απαραίτητη η συμμετοχή του σε τακτικά διαστήματα και οπωσδήποτε στο ξεκίνημα μιας τέτοιας προσπάθειας. Από εκεί και πέρα, απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί η εκπαίδευση και συνεχής επιμόρφωση του προπονητή, έτσι ώστε να μπορεί να διδάσκει δεξιότητες, να παρακολουθεί την εξέλιξη των αθλητών, και να μπορεί να αναγνωρίζει πότε η συμβολή του αθλητικού ψυχολόγου είναι απαραίτητη. Ο διπλός ρόλος για τον προπονητή συχνά προκαλεί σύγχυση και ηθικά διλήμματα, καθώς υπάρχουν θέματα στα οποία οι αθλητές θα ήθελαν τη βοήθεια του αθλητικού ψυχολόγου, αλλά όχι απαραίτητα και του προπονητή. Στο ενδεχόμενο αυτό, ο προπονητής θα πρέπει να είναι ώριμος να κατανοήσει τη θέση του και τον πρωταρχικό του ρόλο και να παραπέμψει τους αθλητές στον ειδικό αθλητικό ψυχολόγο.

## 5. Εφαρμογή προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας

- **Εξηγήστε τον ρόλο σας.** Περιγράψτε στους αθλητές τι είναι η εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων και που αποσκοπεί η ψυχολογική προετοιμασία. Δώστε τους να καταλάβουν ότι ο ρόλος σας είναι εκπαιδευτικός, αφού θα τους βοηθήσετε να αναπτύξουν δεξιότητες. Αυτό θα συμβάλει στο να ξεπεράσουν την ιδέα ότι ο αθλητικός ψυχολόγος χρειάζεται όταν υπάρχει κάποιο πρόβλημα και να καταλάβουν ότι σκοπός είναι η βελτίωση και προσωπική ανάπτυξη. Κάντε ξεκάθαρο ποιά είναι τα θέματα με τα οποία μπορείτε να τους βοηθήσετε και ποιά είναι τα θέματα (π.χ. διατροφικές διαταραχές, προβλήματα κλινικής φύσης) για τα οποία θα πρέπει να απευθυνθούν ή να τους παραπέμψετε σε άλλον ειδικό (π.χ. σύμβουλο, κλινικό ψυχολόγο). Πάνω από όλα, αναπτύξτε μια σχέση εμπιστοσύνης ώστε οι αθλητές να νιώθουν ότι μπορούν να μιλήσουν σε κάποιον για όλα και να πάρουν υποστήριξη χωρίς να κινδυνεύουν να εκτεθούν.
- **Αξιολογήστε τις δεξιότητες τους.** Πριν τον σχεδιασμό της εκπαίδευσης είναι απαραίτητο να γίνει αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων, αλλά και των ιδιαίτερων αναγκών του κάθε αθλητή σε σχέση με την ενασχόληση του με το άθλημα. Για τον σκοπό αυτόν, συζητήστε μαζί του για θέματα που αφορούν τη συμμετοχή του στον αθλητισμό, τις εμπειρίες του, τους στόχους και τις επιδιώξεις του, τα θετικά και τα αρνητικά που βλέπει και βιώνει, τα συναισθήματα και τις σκέψεις του. Αυτό θα σας βοηθήσει να σχηματίσετε μια αρχική εικόνα και να σχεδιάσετε τα πρώτα βήματα για την εκπαίδευσή του και τους στόχους τους προγράμματος.
- **Αποφασίστε τις προτεραιότητες και την έμφαση.** Σε αρκετές περιπτώσεις, ο διαθέσιμος χρόνος δεν επαρκεί για τον σχεδιασμό προγραμμάτων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων με μία ολιστική προσέγγιση. Ο αθλητικός ψυχολόγος πρέπει να αποφασίσει με βάση τον διαθέσιμο χρόνο, τις ανάγκες των αθλητών, και τις εκάστοτε συνθήκες τι έχει προτεραιότητα και που πρέπει να δοθεί η έμφαση.
- **Προγραμματισμός.** Η συχνότητα και η διάρκεια των συναντήσεων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη διαθεσιμότητα των αθλητών. Υπάρχουν ενδείξεις ότι είναι προτιμότερο να γίνονται μικρότερες και πιο συχνές συναντήσεις, παρά μεγαλύτερες και πιο αραιές. Επίσης, είναι καλό να υπάρχουν μέθοδοι άμεσης επικοινωνίας, όπως για παράδειγμα μέσω τηλεφώνου ή μέσω ίντερντ, ώστε να διευθετούνται τα μικρά και σχετικά πιο εύκολα ζητήματα. Ο ετήσιος προγραμματισμός μπορεί στις αρχές σχεδιασμού να συμπίπτει με τον προγραμματισμό της φυσικής προπόνησης. Υπάρχει δηλαδή (α) η φάση της προετοιμασίας, κατά την οποία μπορεί να δίνεται έμφαση στην ποσότητα της εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων, δηλαδή περισσότερες ώρες για εκμάθηση και δοκιμή προπονητικών και αγωνιστικών πλάνων, (β) η αγωνιστική φάση, κατά την οποία μπορεί να δίνεται έμφαση στην ποιότητα, δηλαδή στο σχεδιασμό συγκεκριμένων στρατηγικών και ρουτινών για αγώνες, και (γ) η φάση του φορμαρίσματος, που επικεντρώνεται στην εκτέλεση συγκεκριμένων πλάνων με σκοπό την αυτοματοποίηση και τη δημιουργία ετοιμότητας για αγώνες.
- **Αξιολόγηση.** Η αξιολόγηση είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων, το οποίο συχνά παραμελείται. Η αξιολόγηση είναι αυτή που θα μας βοηθήσει να δούμε τι πήγε καλά, τι δεν δούλεψε, και τελικά πώς ένα πρόγραμμα πρέπει να προσαρμοστεί για να γίνει αποτελεσματικότερο. Ένα πρόγραμμα θα πρέπει να αξιολογείται με βάση τους στόχους που έχουν τεθεί ώστε να διαπιστωθεί ο βαθμός επίτευξης των στόχων. Η αξιολόγηση θα πρέπει να γίνεται από όλους τους εμπλεκόμενους, δηλαδή, από τον αθλητή, τον προπονητή και τον αθλητικό ψυχολόγο ξεχωριστά και στη συνέχεια σε κοινές συναντήσεις και συζητήσεις που να αφορούν την προηγούμενη, αλλά και την επόμενη περίοδο συνεργασίας.

## 6. Ανακεφαλαίωση

Η ψυχολογική προετοιμασία και υποστήριξη των αθλητών, των ασκούμενων και των μαθητών είναι αποτελεσματική καθώς διευκολύνει τη μάθηση, βελτιώνει την απόδοση, και αυξάνει την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση. Ωστόσο, για να είναι αποτελεσματική η ψυχολογική προετοιμασία απαιτείται αφοσίωση και οργάνωση. Το σημαντικότερο στοιχείο για την έναρξη μιας τέτοιας διαδικασίας είναι η πίστη στη χρησιμότητά της. Τα άτομα πρέπει να πιστεύουν ότι αυτό που κάνουν θα τους βοηθήσει γιατί μόνο έτσι θα δεσμευτούν πραγματικά στην ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων. Η διαδικασία της ψυχολογικής προετοιμασίας ξεκινάει με τη γνωριμία και την εδραίωση μιας σχέσης εμπιστοσύνης ανάμεσα στον ειδικό αθλητικό ψυχολόγο και τον αθλητή, τον ασκούμενο ή τον μαθητή. Ακολουθεί η εκπαίδευση στα κυρίαρχα

θέματα της αθλητικής ψυχολογίας και την εξάσκηση των ψυχολογικών τεχνικών. Η ανάπτυξη πλάνων και προγραμμάτων γίνεται ατομικά και σύμφωνα με τις ανάγκες των ατόμων. Ο σωστός προγραμματισμός δραστηριοτήτων και η αξιολόγηση αποτελούν τα συστατικά που θα μεγιστοποιήσουν την αποτελεσματικότητα της ψυχολογικής προετοιμασίας.

## 7. Παραδείγματα και ασκήσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό

Στόχος-όνειρο	...
Στόχος-όνειρο της χρονιάς	...
Στόχος ρεαλιστικός απόδοσης της χρονιάς	...
Στόχος αποδεκτός της χρονιάς	...
Στόχος για τον επόμενο αγώνα	...
Ψυχολογικοί στόχοι της χρονιάς	...
Τι σκεφτόσουν πριν από ένα σπουδαίο αγώνα που τα πήγες περίφημα;	...
Πώς ένιωθες πριν την έναρξη του σπουδαίου αγώνα που τα πήγες περίφημα;	...
Τι έλεγες στον εαυτό σου ή τι σκεφτόσουν πριν από ένα σπουδαίο αγώνα που τα πήγες περίφημα;	...
Που είχες στραμμένη την προσοχή σου πριν από ένα σπουδαίο αγώνα που τα πήγες περίφημα;	...
Τι σκεφτόσουν πριν από τον τελευταίο σπουδαίο αγώνα που τα πήγες χάλια;	...
Πώς ένιωθες πριν την έναρξη του τελευταίου σπουδαίου αγώνα που τα πήγες χάλια;	...
Τι έλεγες στον εαυτό σου ή τι σκεφτόσουν πριν από ένα σπουδαίο αγώνα που τα πήγες χάλια;	...
Που είχες στραμμένη την προσοχή σου πριν από ένα σπουδαίο αγώνα που τα πήγες χάλια;	...
Άλλα σχόλια	...

### 12.1 Σχέδιο συνέντευξης με έναν αθλητή ή αθλήτρια πριν τον σχεδιασμό ενός προγράμματος ψυχολογικής υποστήριξης

	<b>Δείτε εδώ τι πρόγραμμα εφαρμόζει μια αθλήτρια κολύμβησης.</b>	<b>Αν ασχολείστε με το άθλημα αυτό, σημειώστε εδώ τις δικές σας επιλογές. Προσέξτε να έχουν παρόμοια φιλοσοφία.</b>
ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ	Κατευθύνομαι προς τον βατήρα, με σταθερά βήματα. Τακτοποιώ τα γυαλάκια, συγκεντρώνομαι στην αναπνοή, 1-2 βαθιές αναπνοές. Ανεβαίνω στο βατήρα, κουνάω τα χέρια στην χαρακτηριστική κίνηση, κοιτάω στο κέντρο της πισίνας στη διαδρομή μου και λέω πάμε μόλις ακούω την κόρνα.	
ΣΤΗ ΝΟΕΡΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	Τεχνική χαλάρωση το πρωί, προοδευτική χαλάρωση, το βράδυ αυτογενής εξάσκηση. Το πρωί και πριν τους αγώνες φαντάζομαι 3Χ100, Ή 6Χ50, με τέλεια τεχνική και ακριβώς την επίδοση που επιθυμώ.	
Τι κάνω από το ζέσταμα μέχρι τον αγώνα	Φοράω το μαγιό. Δεν συμμετέχω σε συζητήσεις άλλων αθλητριών, ούτε τις παρακολουθώ στα αποδυτήρια. Συγκεντρώνομαι στη μουσική του Walkman. 10 λεπτά πριν την κλήση των κριτών, φοράω τα γυαλιά, φαντάζομαι την κούρσα νοερά, και ότι πετυχαίνω ακριβώς τον στόχο μου δηλαδή την συγκεκριμένη επίδοση. Το μυαλό σε όλη αυτή τη διάρκεια είναι στο σώμα μου και την αναπνοή μου, στην εκκίνηση, στο βατήρα και στη διαδρομή.	

### 12.2 Παράδειγμα από την κολύμβηση

Το παράδειγμα που ακολουθεί, με βάση όλα όσα περιγράφονται στο βιβλίο αυτό, επιχειρεί να καταγράψει μια πλήρη σειρά βημάτων, σωματικών κινήσεων και τεχνικών αυτοσυγκέντρωσης, θετικής σκέψης και ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης την οποία μπορούν να ακολουθούν οι αθλητές και αθλήτριες τένις κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Προσοχή, αν είστε αθλητές του τένις, μην προσπαθείτε να αντιγράψετε αυτό ακριβώς το παράδειγμα, αλλά δοκιμάστε πολλές φορές στο γήπεδο και στις προπονήσεις τις δικές σας επιλογές. Σημειώστε στην τρίτη στήλη τις επιλογές αυτές.

<b>Χρονικές καταστάσεις του αγώνα</b>	<b>Πιθανές επιλογές</b>	<b>Γράψτε εδώ την δική σας προσωπική επιλογή. Προσοχή, δοκιμάστε την πριν πολλές φορές.</b>
Τι κάνω μετά από έναν	1. Αλλάζω χέρι στη ρακέτα.	



πόντο που κέρδισα	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Λέω μέσα μου “ΩΡΑΙΑ ΠΑΜΕ”.</li> <li>3. Εισπνέω βαθιά και εκπνέω.</li> </ol>	
Τι κάνω σε κάθε χτύπημα	Λέω «ΧΑΛΑΡΑ», ή « ΠΟΔΙΑ», ή «ΜΠΑΛΑ», ή «ΔΥΝΑΤΑ» ανάλογα με το σημείο που θέλω να εστιάσω.	
Τι κάνω σε κάθε χτύπημα	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βλέπω εκεί που θέλω να στείλω τη μπάλα.</li> <li>2. Φαντάζομαι ότι το μάτι μου καθοδηγεί τη μπάλα.</li> </ol>	
Όταν νομίζω ότι κάποιος με κλέβει	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παίρνω μια αναπνοή,</li> <li>• βλέπω τα κορδόνια μου,</li> <li>• και ήρεμα ζητάω εξηγήσεις .</li> </ul>	
Τι κάνω στο σερβίς (Η ιδανική μου ρουτίνα στο σερβίς έχει)	<p>Ακολουθώ την παρακάτω ρουτίνα</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ΛΕΩ «ΠΑΜΕ»</li> <li>2. ΑΝΑΠΝΟΗ</li> <li>3. ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΟΝ ΠΟΝΤΟ</li> <li>4. ΠΑΙΡΝΩ ΤΗ ΜΠΑΛΑ</li> <li>5. ΑΝΑΠΝΟΗ</li> <li>6. ΒΛΕΠΩ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ</li> <li>7. ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΤΗΝ ΤΡΟΧΙΑ</li> <li>8. ΧΤΥΠΩ 3 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΠΑΛΑΚΙ</li> <li>8. ΕΚΤΕΛΩ</li> </ol>	
Τι κάνω στην υποδοχή	<p>Ακολουθώ την ρουτίνα</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ΛΕΩ «ΠΑΜΕ</li> <li>2. ΑΝΑΠΝΟΗ</li> <li>3. ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΤΟΝ ΠΟΝΤΟ</li> <li>4. <u>ΑΝΑΠΝΟΗ</u> ΣΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ</li> <li>5. ΤΟ ΜΑΤΙ ΣΤΗΝ ΜΠΑΛΑ</li> </ol>	
Τι κάνω στην υποδοχή του σερβίς	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Παίρνω μια αναπνοή.</li> <li>2. Βλέπω τη ρακέτα του αντιπάλου και την μπάλα.</li> </ol>	
Τι κάνω σε ένα σετ	<p>ΒΛΕΠΩ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Το κάθε GAME ξεχωριστά.</li> <li>2. Τον κάθε πόντο ξεχωριστά.</li> <li>3. Το κάθε χτύπημα ξεχωριστά.</li> </ol>	
Τι κάνω γενικά	Βλέπω το μπαλάκι.	
Τι κάνω πριν από κάθε χτύπημα	Λέω «ΜΠΟΡΩ ή ΔΥΝΑΤΑ» που για μένα σημαίνει, καθαρό μυαλό, γρήγορη πρόβλεψη της μπάλας, γρήγορη κίνηση προς τη μπάλα.	
Τι κάνω κάθε φορά που νομίζω ότι είμαι εκτός παιχνιδιού και δεν σκέφτομαι το παιχνίδι	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Διακόπτω το παιχνίδι.</li> <li>2. Λέω “Ξύπνα”.</li> <li>3. “Αναπνέω ήρεμα, Αναπνέω ήρεμα”.</li> </ol>	
Τι κάνω μετά από ένα	Αλλάζω χέρι στη ρακέτα.	

λάθος, ή έναν πόντο που έχασα	Λέω μέσα μου “Δεν πειράζει”. Εισπνέω βαθιά και εκπνέω.	
Τι κάνω μετά από έναν πόντο που κέρδισα	Αλλάζω χέρι στη ρακέτα. Λέω μέσα μου “ωραία”. Εισπνέω βαθιά και εκπνέω.	
Τι κάνω κάθε φορά στο ζέσταμα, είτε στην προπόνηση είτε πριν τον αγώνα	Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο τα πόδια (10-20 μπαλιές). Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο τα χέρια. Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο το φόλοου θρου. Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο το φόρχαντ Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο το μπάκχαντ. Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο την υποδοχή, κλπ. Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο το μπαλάκι Εκτελώ 10 μπαλιές και σκέφτομαι μόνο την αναπνοή.	

### 12.3 Παράδειγμα από το τένις

#### 7.1 Ψυχολογικές στρατηγικές για δρομείς

Όσοι ασχολούνται με το τζόκινγκ για λόγους αναψυχής και υγείας, όσοι ασχολούνται πιο συστηματικά και συμμετέχουν σε αγώνες λίγων ή πολλών χιλιομέτρων, αλλά και όσοι αγωνίζονται ως αθλητές ή αθλήτριες δρόμων, είναι σημαντικό να χρησιμοποιούν συγκεκριμένες ψυχολογικές στρατηγικές προσαρμοσμένες σε αυτό το πολύ όμορφο σπορ. Οι δρομείς αντοχής χρησιμοποιούν συγκεκριμένες γνωστικές στρατηγικές για την προπόνηση και για τους αγώνες, οι οποίες θα αναλυθούν σε αυτό το κεφάλαιο. Οι δρομείς αντοχής καλούνται να διαχειριστούν ειδικές καταστάσεις, όπως είναι η παρατεταμένη χρονική διάρκεια της προσπάθειας, η ιδιαίτερη κόπωση, οι οποίες οδηγούν στη σωματική εξάντληση. Σε ψυχολογικό επίπεδο, οι απαιτήσεις προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης είναι υπερβολικές και συμπαράσφουρουν τόσο την αυτοπεποίθηση όσο και το στρες των δρομέων.

Η έρευνα έδειξε ότι δρομείς υψηλού επιπέδου χρησιμοποιούν μετα-γνωστικές ψυχολογικές στρατηγικές στην προσπάθειά τους κατά τη διάρκεια των αγώνων και των προπονήσεων, όπως είναι ο σχεδιασμός, η παρακολούθηση, η κρίση, η αναθεώρηση και η αξιολόγηση. Οι γνωστικές εμπειρίες είναι αναγκαίες για το γνωστικό έλεγχο των δρομέων. Χρησιμοποιούν επίσης, όλες τις στρατηγικές αυτορρύθμισης που παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο. Τους απασχολούν θέματα του περιβάλλοντος ή των καιρικών συνθηκών. Χρησιμοποιούν αρκετές στρατηγικές αυτορρύθμισης, όπως η χαλάρωση, η θετική αυτο-ομιλία παρακίνησης, η νοερή απεικόνιση, η αυτο-επίγνωση, όπως επίσης και οι στρατηγικές απόσπασης της προσοχής. Κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων, εστιάζουν στο ρυθμό της προσπάθειάς τους, στο ρυθμό σε συγκεκριμένα σημεία της διαδρομής, όπως επίσης και σε θέματα τακτικής, τα οποία επηρεάζουν πολύ την αυτοπεποίθησή τους. Εστιάζουν σε θέματα τεχνικής των δρόμων, σε πλάνα προπονήσεων και αγώνων, στην παρακολούθηση των καρδιακών παλμών, στην παρακολούθηση των ενδιάμεσων χρόνων της διαδρομής, στην παρακολούθηση άλλων αθλητών (Brick, MacIntyre, & Campbell, 2015). Γενικά, σε αθλήματα αντοχής, οι έρευνες έδειξαν ότι η νοερή απεικόνιση, η αυτο-ομιλία και ο καθορισμός στόχων, αποτελούν τις βασικές ψυχολογικές τεχνικές για τη βελτίωση της απόδοσης. Αυτό σημαίνει ότι η εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων είναι αναγκαία για τα αθλήματα αντοχής για τη βελτίωση της απόδοσης (McCormick, Marcora, & Meijen, 2015).

Οι δρομείς με καλή ψυχολογία:

- έχουν λιγότερο άγχος στους αγώνες και στις προπονήσεις
- έχουν αυτοπεποίθηση
- ορίζουν σωστούς στόχους
- μπορούν να συγκεντρώνονται καλύτερα ακόμα και στα δύσκολα
- σκέφτονται έξυπνα και θετικά
- εστιάζουν στο να ξεπερνούν τους εαυτούς τους και όχι τους άλλους
- μαθαίνουν να ακολουθούν υγιεινές συνήθειες (διατροφή, κάπνισμα, αλκοόλ, κλπ)
- αγαπάνε και απολαμβάνουν αυτό που κάνουν
- γνωρίζουν τα όριά τους
- προπονούνται με ευχάριστο τρόπο
- γνωρίζουν ότι οι επιδόσεις τους εξαρτώνται και ελέγχονται κυρίως από τον εαυτό τους

**Η νοερή απεικόνιση** αποτελεί μια ενδιαφέρουσα ψυχολογική τεχνική που βοηθάει σημαντικά τους δρομείς. Οι δρομείς δηλαδή, εκτός από τη συστηματική σωματική προπόνηση, πρέπει να εκτελούν και ασκήσεις νοερής απεικόνισης. Οι ασκήσεις αυτές είναι καλό να εκτελούνται προγραμματισμένα, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση ή τον αγώνα. Οι ασκήσεις αυτές βοηθούν τους δρομείς να βελτιώσουν την αυτοσυγκέντρωση, την αυτοπεποίθηση, να μειώσουν το άγχος τους, να εξασκηθούν στις στρατηγικές του αγώνα και να διαχειριστούν προβλήματα τραυματισμών. Μπορούν να δημιουργήσουν νοερά ένα σενάριο με θετική έκβαση και να φανταστούν μια εκκίνηση, μια κούρσα, τον ρυθμό (αργό ή γρήγορο), την τεχνική, την τακτική, τη διαδρομή, τον τερματισμό, να φανταστούν το στυλ ενός άλλου δρομέα, τον οποίο έχουν ως πρότυπο, να φανταστούν τον ρυθμό της καρδιάς τους ή της αναπνοής τους, να μεταφέρουν την προσοχή τους από ένα μέρος του σώματος που πονά, σε ένα άλλο και άλλα.

Μπορούν επίσης λίγα δευτερόλεπτα πριν μια εκκίνηση, να φανταστούν την τέλεια για αυτούς κούρσα, να φανταστούν ότι θα τρέξουν με άνεση μια δύσκολη ανηφόρα ή γενικά να φανταστούν ότι θα ακολουθήσουν ένα γρήγορο ρυθμό ή ότι θα τερματίσουν εντυπωσιακά. Γενικά, είναι σημαντικό να προσπαθούν να δημιουργούν ιδεατές και ευχάριστες εικόνες του αθλήματός τους.

**Η αυτοπεποίθηση** καθορίζει την απόδοση των δρομέων. Όσο πιο σίγουρος αισθάνεται ένας δρομέας για αυτό που κάνει ή αυτό που θέτει ως στόχο του, τόσο καλύτερα αποδίδει. Η αυτοπεποίθηση των δρομέων ενισχύεται με θετικές και όχι αρνητικές σκέψεις, με σωστό πρόγραμμα προπόνησης και ασκήσεων, καθώς και με δύσκολες προπονήσεις. Ενισχύεται επίσης με στόχους συγκεκριμένους και προκλητικούς που εστιάζουν στην καλή απόδοση, στη βελτίωση της αντοχής και της ταχύτητας και στο πιθανό αποτέλεσμα ενός μελλοντικού αγώνα. Ενισχύεται τέλος, με τεχνικές ιδανικής σωματικής διέγερσης και χαλάρωσης, με την καλλιέργεια ενός κλίματος θετικών προσδοκιών και μελλοντικών επιτυχιών, καθώς και με την υιοθέτηση προτύπων, δηλαδή άλλων ατόμων που ασχολούνται ανάλογα με το σπορ αυτό και έχουν επιτυχίες.

**Οι στόχοι** των δρομέων καθορίζουν επακριβώς τα μικρά βήματα που πρέπει να κάνει κάποιος ώστε να προσεγγίσει τα μεγάλα του οράματα. Οι δρομείς αξίζει να μαθαίνουν να εστιάζουν στο πρώτο βήμα που έχουν μπροστά τους διότι συχνά θεωρείται ότι είναι το μόνο βήμα που ελέγχουν. Για να κατανοήσει ένας δρομέας τις αρχές των στόχων που περιγράφονται σε άλλο μέρος του βιβλίου, μπορεί να προβληματιστεί με τα παρακάτω παραδείγματα: Σε γενικές γραμμές, τα παραδείγματα 1 έως 4 περιγράφουν στόχους σε λάθος κατεύθυνση, ενώ τα παραδείγματα 5 έως 8 στόχους σε σωστή κατεύθυνση.

- |  |
|--|
| 1. Να κερδίσω τον αγώνα;   |
| 2. Να κερδίσω μετάλλιο στους Ολυμπιακούς;                              |
| 3. Να τερματίσω στους 10 πρώτους στον ημιμαραθώνιο στην κατηγορία μου. |
| 4. Να τρέξω όσο πιο καλά μπορώ.  |

5. Να τρέξω τα 10.000 μέτρα σε 49 λεπτά;
6. Να τρέξω 40 χιλιόμετρα αυτήν την εβδομάδα;
7. Να βελτιώσω τον χρόνο μου κατά 2 λεπτά μέχρι τους επόμενους αγώνες;
8. Να βελτιωθώ στο τεστ των κοιλιακών κατά 10% αυτό τον μήνα.

#### 12.4 Σωστοί και λάθος στόχοι για δρομείς

### 7.2 Πώς μετράμε τα χιλιόμετρα όταν τρέχουμε σε μεγάλες αποστάσεις

Δείτε τα τρία παραδείγματα που ακολουθούν και αναλογιστείτε ποιό είναι πιο σωστό. Την ώρα που ένας δρομέας τρέχει βλέπει μπροστά του τη διαδρομή, συμβουλευεται το GPS, ή παρακολουθεί τις ταμπέλες με τη σήμανση των χιλιομέτρων. Το θέμα είναι το πώς μετράει τα χιλιόμετρα μέσα του και πώς τα υπολογίζει.

Στην πρώτη περίπτωση, δεν νιώθει και πολύ άνετα προσθέτοντας τα χιλιόμετρα και σκέφτεται ότι «τώρα είμαι στο 30<sup>ο</sup> χιλιόμετρο, τότε θα φτάσω στο 31<sup>ο</sup> και τότε θα φτάσω στο 42<sup>ο</sup>;». Η σκέψη αυτή είναι σαν να σκέφτεται ότι κατευθύνεται σε ένα δρόμο που διαρκώς δυσκολεύει, συσσωρεύοντας έτσι την κόπωση.

Στη δεύτερη περίπτωση, η σκέψη λειτουργεί με αφαίρεση, λέγοντας ότι «τώρα έχω άλλα 12 χιλιόμετρα μπροστά μου και τελειώνω». Η εστίαση της σκέψης στο 30<sup>ο</sup>, κουράζει, ενώ η εστίαση στο 12<sup>ο</sup>, παραπέμπει, στη σκέψη ότι όπου να είναι τελειώνω, έχω άλλα 12 χιλιόμετρα μπροστά μου, έχω έναν συγκεκριμένο στόχο, όλο και λιγοστεύουν τα χιλιόμετρα και η κόπωση σε λίγο θα τελειώσει.

Στο τρίτο παράδειγμα, η σκέψη χωρίζεται σε 42 στάδια, τα χιλιόμετρα τεμαχίζονται, ο στόχος είναι απλούστερος και πιο συγκεκριμένος, παραπέμπει τον αθλητή ή την αθλήτρια στο να εστιάζει μόνο στο επόμενο χιλιόμετρο, δηλαδή κάτι πιο εύκολο, αυτό που έχει μπροστά του τα επόμενα 4 ή 6 λεπτά μόνο. Με βάση τις αρχές της αθλητικής ψυχολογίας, το παράδειγμα 2 είναι καλύτερο από το παράδειγμα 1, και το παράδειγμα 3 καλύτερο από το 2.

Σε κάθε περίπτωση, ο κάθε αθλητής και αθλήτρια αξίζει να πειραματιστεί αρκετές φορές στις προπονήσεις σχετικά με το πώς νιώθει καλύτερα μετρώντας τα χιλιόμετρα, και στη συνέχεια να επιλέξει μια από τις παραπάνω στρατηγικές που θα χρησιμοποιεί όταν αγωνίζεται ή όταν προπονείται.

Παράδειγμα 1.	«Είμαι στο 1 <sup>ο</sup> , 5 <sup>ο</sup> , 10 <sup>ο</sup> , 20 <sup>ο</sup> , 30 <sup>ο</sup> , 40 <sup>ο</sup> χιλιόμετρο»
Παράδειγμα 2.	«Έχω άλλα 41, 37, 32, 22, 12, 2 χιλιόμετρα μπροστά μου»
Παράδειγμα 3.	«Έχω άλλο ένα χιλιόμετρο μπροστά μου», «one mile to go», «ένα χιλιόμετρο ακόμα».

#### 12.5 Παραδείγματα μέτρησης χιλιομέτρων

**Η αυτοσυγκέντρωση** στο τρέξιμο είναι προφανώς αναγκαία και καλλιεργείται όταν κάποιος συγκεντρώνεται, είτε σε εσωτερικά ερεθίσματα, είτε σε εξωτερικά. Εσωτερικά είναι η αναπνοή, το σώμα, ο ρυθμός, το κέντρο του σώματος. Εξωτερική είναι όταν συγκεντρώνεται σε άλλους αθλητές, το περιβάλλον, τη φύση, ή τους θεατές. Κάποιοι αθλητές προκειμένου να μην νιώθουν την κούραση, προσπαθούν να αποχωρίζουν τη σκέψη από το σώμα (για παράδειγμα σκέφτονται ότι χτίζουν ένα σπίτι ή μετρούν ή κάνουν απλές μαθηματικές πράξεις), ενώ κάποιοι άλλοι συγκεντρώνονται στο ρυθμό της αναπνοής τους. Αθλητές ολυμπιακού επιπέδου προτιμούν να συγκεντρώνονται στη στρατηγική του αγώνα.

Γενικά, είναι σημαντικό να πειραματίζεται κανείς τόσο με εσωτερικής, όσο και με εξωτερικής μορφής τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης, είτε να τα χρησιμοποιεί εναλλακτικά, ανάλογα με το πρόβλημα, με το επίπεδο του ασκούμενου ή το σκοπό.

Ένας άλλος τρόπος αύξησης της αυτοσυγκέντρωσης των δρομέων είναι να χρησιμοποιούν τις λεγόμενες ρουτίνες, ιδιαίτερα σε δρόμους μικρών αποστάσεων, είτε πριν την εκκίνηση. Έτσι, στο παράδειγμα που βλέπετε συστήνεται 30 λεπτά πριν την εκκίνηση, ο αθλητής ή η αθλήτρια να εφαρμόσει μια τεχνική χαλάρωσης και να σκεφτεί ζητήματα στρατηγικής ή τακτικής, 15 λεπτά πριν την εκκίνηση να εκτελέσει μια άσκηση νοερής εξάσκησης, 2 λεπτά πριν την εκκίνηση να σκεφτεί συγκεκριμένες θετικές λέξεις, όπως

«μπορώ, δυνατά, πάμε, κλπ» και 1 λεπτό πριν να συγκεντρωθεί στην αναπνοή, ή σε κάτι άλλο πολύ συγκεκριμένο.

Το θέμα της αυτο-ομιλίας, των εσωτερικών δηλαδή σκέψεων των δρομέων, είναι επίσης ιδιαίτερα ενδιαφέρον. Στον πίνακα που βλέπετε, τα παραδείγματα 1 έως 5 είναι λανθασμένες και αρνητικές μορφές σκέψεις, ενώ τα υπόλοιπα 4 είναι θετικές και σωστές μορφές σκέψεις.

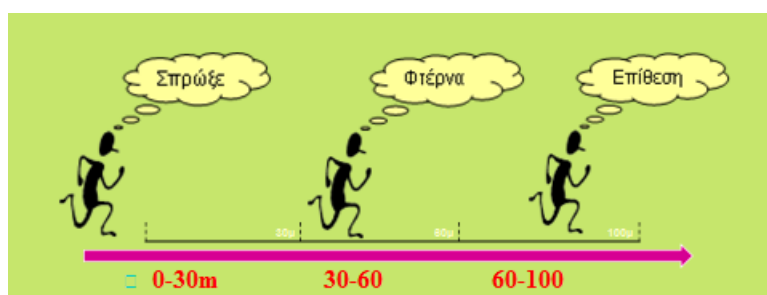
- «Θα τερματίσω;»
- Θα αντέξω με αυτόν τον ρυθμό;
- Τι θα πουν οι δικοί μου αν δεν πετύχω τον χρόνο μου;
- «Που είναι το επόμενο χιλιόμετρο;»
- «Τι ζέστη και αυτή σήμερα!»
- «Σκέψου την αναπνοή σου!»
- «Σκέψου το Σκέψου τον ρυθμό και τα βήματα.
- «Ένα χιλιόμετρο ακόμα»
- «Θα τρέξω το επόμενο χιλιόμετρο σε 4 λεπτά»

**Εικόνα 12.1** Σκέψεις που κάνουν οι δρομείς

Γενικά, σε δρόμους μεγάλων αποστάσεων, αλλά και σε ένα απλό τζόκινγκ, σκέψεις της μορφής «πόδια», «δυνατά», «αναπνοή», «χαλαρά», «πάμε», βοηθάνε τους αθλητές και τις αθλήτριες όταν επαναλαμβάνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Παρόμοιες σκέψεις λειτουργούν ευεργετικά στη διαδικασία αποκατάστασης τραυματισμένων αθλητών.

Σε ένα πείραμα, δρομείς των 100 μέτρων που σκέφτονταν σε κάθε σημείο της διαδρομής με τον τρόπο που παρουσιάζεται στο παρακάτω σχεδιάγραμμα, είχαν εντυπωσιακή βελτίωση των επιδόσεών τους (Mallett, & Hanrahan, 1997).



**Εικόνα 12.2** Εφαρμογή της τεχνικής της αυτο-ομιλίας σε δρομείς

Σε ένα άλλο πείραμα, σε μια δοκιμασία κάλυψης απόστασης 10 χιλιομέτρων σε στατικό ποδήλατο, όταν η πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε αυτο-ομιλία παρακίνησης, βελτίωσε τον χρόνο της, τον ρυθμό και την VO<sub>2</sub>, ενώ ο δείκτης της υποκειμενικής κόπωσης έμεινε ο ίδιος (Barwood, Corbett, Wagstaff, McVeigh, & Thelwell, 2015).

### 7.3 Ποιές είναι οι συνηθισμένες κατηγορίες σκέψεων των μαραθωνοδρόμων

Σε ένα μεγάλο δείγμα αμερικανών δρομέων (483) οι οποίοι τρέχανε περίπου 40 μίλια την εβδομάδα και ο μέσος χρόνος των επιδόσεων ήταν 2 ώρες και 22 λεπτά για τους άνδρες και 2 ώρες και 44 λεπτά για τις γυναίκες, όπως και σε ένα άλλο δείγμα του οποίου οι επιδόσεις ήταν περίπου 3 ώρες και 50 λεπτά, οι σκέψεις που κυριαρχούσαν κατά την διάρκεια του αγώνα ήταν οι παρακάτω (Van Raalte, Brennan Morrey, Cornelius, & Brewer, (2105).

*Ελέγχω την αναπνοή μου.*

*Μπορείς.*

*Είσαι καλός και δυνατός δρομέας.*

*Μπορώ να τρώω ό, τι θέλω*

*Πιάσε το επόμενο χιλιόμετρο, την ταμπέλα.*

*Συζήτηση με άλλους δρομείς.*

*Φράσεις «μάντρα»: π.χ. βήμα, σταθερά, βήμα, σταθερά.*

*Προσευχή.*

*Είμαι με τους κενυάτες.*

Τέτοιου είδους σκέψεις μπορεί να χρησιμοποιεί κανείς έτσι ώστε να συντηρεί μια θετική διάθεση και εσωτερική ενεργοποίηση κατά την προσπάθειά του. Άλλες μορφές αυτο-ενίσχυσης και αυτορρυθμικής που μπορεί κανείς να χρησιμοποιεί είναι να τρέχει ακούγοντας μουσική, να τρέχει με παρέα, ή να χρησιμοποιεί διαφορετικές διαδρομές στις προπονήσεις. Το κυριότερο όμως από όλα είναι να μην δημιουργεί σχέσεις εξάρτησης με αυτά, αλλά να τα χρησιμοποιεί με ελεγχόμενο τρόπο και να επιλέγει αυτό που του αρέσει περισσότερο.

Γενικά, για κάθε αρνητική σκέψη που του έρχεται, αξίζει να κάνει μια προσπάθεια, πρώτον να την εντοπίζει, και στη συνέχεια να μην τον αφήνει να τον καταβάλει, αλλά να βρίσκει την αντίστοιχη θετική σκέψη.

Έτσι, η σκέψη «Με τίποτα δεν θα τερματίσω σήμερα στο χρόνο μου» είναι σε λάθος κατεύθυνση, ενώ η σκέψη «Σκέψου μόνο τον ρυθμό, σκέψου την αναπνοή» βρίσκεται στη σωστή κατεύθυνση.

Η σκέψη «Βαριέμαι. Θα προπονηθώ χαλαρά σήμερα και πιο σκληρά αύριο» είναι στην αρνητική κατεύθυνση, ενώ η σκέψη «αν τρέξω περισσότερο σήμερα, τότε ο επόμενος αγώνας θα είναι ευκολότερος».

Για ένα άτομο μεγάλης ηλικίας που περπατάει ή κάνει χαλαρό τζόκινγκ για την προστασία, ή τη βελτίωση της υγείας, μερικές σκέψεις της μορφής όπως «Είμαι υγιής, Μπορώ, Αναπνέω ήρεμα» βοηθάνε. Βοηθάει αρκετά επίσης, ο απλός συντονισμός των βημάτων με την αναπνοή.

## 8. Η αξία του τζόκινγκ σε υγιείς και κλινικούς πληθυσμούς

Το τζόκινγκ, ιδιαίτερα όταν γίνεται σε χαμηλή ή μεσαία ένταση, θωρακίζει και προστατεύει την υγεία. Παράλληλα, επιφέρει ένα πλήθος θετικών ψυχολογικών επιδράσεων στα άτομα. Οι επιδράσεις αυτές αφορούν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας, της ποιότητας ζωής, της αυτο-εκτίμησης, της εικόνας του σώματος, της θετικής διάθεσης, της αυτοπεποίθησης, της ψυχικής ευεξίας, τον έλεγχο του στρες, του άγχους, της κατάθλιψης, της έντασης, του θυμού, της κούρασης, κλπ.

### 8.1 Πιθανά προγράμματα στόχων

Τα παραδείγματα που ακολουθούν είναι απολύτως ενδεικτικά με βάση τις αρχές της θεωρίας. Η εφαρμογή τους σε ατομικό επίπεδο, πρέπει να εξειδικεύεται με βάση το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο της φυσικής κατάστασης, την κατάσταση της υγείας, ή τον διαθέσιμο χρόνο. Ένα πιθανό πρόγραμμα στόχων για κάποιον ενήλικα που αποφασίζει για πρώτη φορά στη ζωή του να ασκηθεί, είναι το παρακάτω:

Πρώτοι 6 μήνες:	Στόχος για 150-250 λεπτά περπάτημα, 3-5 φορές την εβδομάδα	Σημειώστε εδώ τους δικούς σας προσωπικούς στόχους, παρόμοιους με το παράδειγμα.
-----------------	--	---



Οι επόμενοι 6 μήνες:	Στόχος για 150-250 λεπτά εβδομάδα, χαλαρό τρέξιμο	
----------------------	---	--

### 12.6 Πρόγραμμα για αρχάριους

Ένα άλλο πιθανό πρόγραμμα στόχων για όσους τρέχουν μεγάλες αποστάσεις και επιθυμούν κάτι περισσότερο, είναι το παρακάτω:

Να ετοιμάζονται για χρόνια.	Αν ασχολείστε με το τζόκινγκ, σκεφτείτε τι από αυτά εφαρμόζετε, προβληματιστείτε και κάνετε τα δικά σας σχόλια.
Να ορίζουν σαφώς και να μετράνε τα χιλιόμετρα που καλύπτουν στην προετοιμασία.	
Να ακολουθούν αυστηρό πρόγραμμα σε προπόνηση, διατροφή, και τρόπο ζωής.	
Να καταγράφουν κάθε μέρα όλα τα παραπάνω.	

### 12.7 Πρόγραμμα μεγάλων αποστάσεων

Ένα άλλο παράδειγμα για κάποιον αρχάριο που επιθυμεί να συμμετέχει σε λαϊκούς δρόμους έως 10 χιλιομέτρων είναι το παρακάτω:

Στόχος 1 <sup>ος</sup> για 6 μήνες:	150-250 λεπτά εβδομάδα χαλαρό τρέξιμο	Σημειώστε εδώ τους δικούς σας προσωπικούς στόχους, παρόμοιους με το παράδειγμα.
Στόχος 2 <sup>ος</sup> για 6 μήνες:	Τρέξιμο χαλαρό 5-6 ώρες την εβδομάδα	
Στόχος 3 <sup>ος</sup> για 6 μήνες:	Τρέξιμο χαλαρό 5 ώρες την εβδομάδα, στα οποία θα καλύπτεται μια απόσταση περίπου 30 χιλιομέτρων	
Στόχος 4 <sup>ος</sup> για 6 μήνες:	Περίπου 30 χιλιόμετρα την εβδομάδα, όπου κάποια χιλιόμετρα θα έχουν μέσο ρυθμό 6.00 λεπτά ανά χιλιόμετρο.	
Στόχος συμπληρωματικός των παραπάνω:	Να εστιάζει στη ρυθμική αναπνοή, και σε ένα επίπεδο σφυγμών από 130 έως 150.	

### 12.8 Πρόγραμμα στόχων συμμετοχής σε λαϊκούς δρόμους

Για όσους τρέχουν σε μεγαλύτερες αποστάσεις και θέλουν κάτι παραπάνω:

Στόχος 1 <sup>ος</sup>	Να μάθουν να εστιάζουν στο ρυθμό, στην αναπνοή, στο συνδυασμό βημάτων και αναπνοής.	Σημειώστε εδώ τις δικές σας στρατηγικές, και σκεφτείτε πώς θα σας βοηθήσουν καλύτερα.
Στόχος 2 <sup>ος</sup>	Να ορίζουν συγκεκριμένο χρόνο ανά χιλιόμετρο, και δευτερευόντως τον συνολικό χρόνο μιας διαδρομής.	
Προσοχή	Το απόλυτο λάθος είναι να εστιάζουν στη θέση ή στην κατάταξη, 1 <sup>ος</sup> 2 <sup>ος</sup> 3 <sup>ος</sup>	

### 12.9 Πρόγραμμα στόχων μεγάλων αποστάσεων

Στόχος 1	Να ορίζουν συγκεκριμένο αριθμό χιλιομέτρων που καλύπτουν στην προετοιμασία (για παράδειγμα 60 χιλιόμετρα την εβδομάδα), και συγκεκριμένο ρυθμό, στις διάφορες φάσεις της προπόνησης.	Σημειώστε εδώ τους δικούς σας προσωπικούς στόχους, παρόμοιους με το παράδειγμα.
Στόχος 2	Να ορίζουν συγκεκριμένο αριθμό των ημερών που θα ασκηθούν, για παράδειγμα 5 ή 6.	
Στόχος 3	Να ορίζουν συγκεκριμένο ρυθμό που θα ακολουθήσουν στην κυρίως προπόνηση. Για παράδειγμα σε ένα long run των 6.00 λεπτών, το χιλιόμετρο τα πρώτα 5 χιλιόμετρα, και στη συνέχεια 5.15 λεπτά το χιλιόμετρο τα επόμενα 15 χιλιόμετρα.	
Στόχος 4	Η συστηματική καταγραφή όλων των παραπάνω σε ένα ημερολόγιο.	
	Η τεχνολογία και οι διάφορες συσκευές GPS προσφέρουν εύκολα αυτές τις δυνατότητες καταμέτρησης των στόχων και των επιδόσεων.	

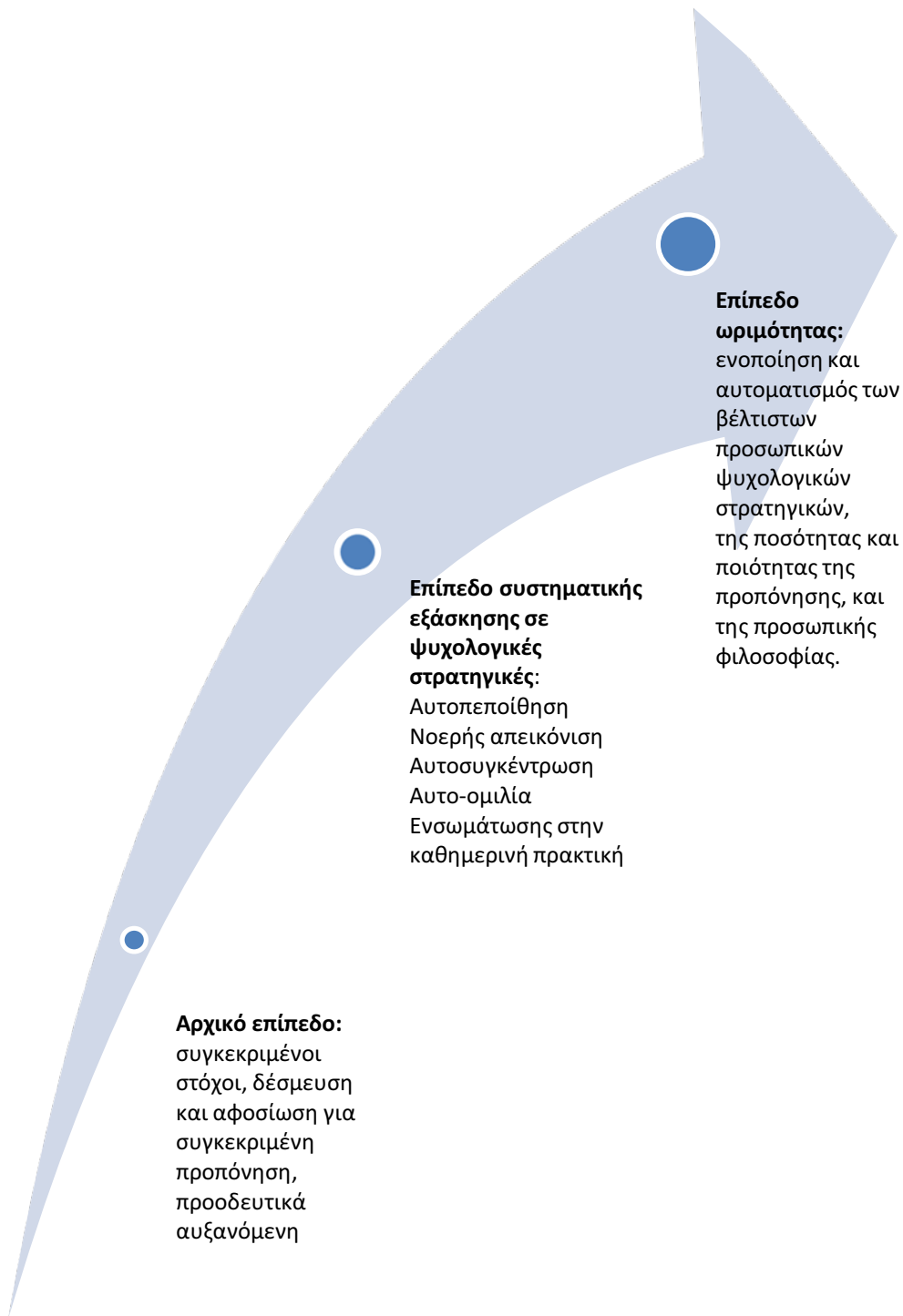
### 12.10 Στόχοι της εβδομάδας και στόχοι της ημέρας

<b>Προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα και να εστιάζεις την προσοχή σου στο ρυθμό, την αναπνοή, και τις θετικές σκέψεις. Για να το καταφέρεις αυτό, θα λες ΓΡΗΓΟΡΑ και ταυτόχρονα θα ΕΚΠΝΕΙΣ κάθε φορά που το ΔΕΞΙ ΣΟΥ πόδι πατάει στο έδαφος.</b>	Σημειώστε εδώ μια παρόμοια με το παράδειγμα αυτό διαδικασία. Μπορείς να αλλάξεις την απόσταση, τον ρυθμό και τις λέξεις που θα χρησιμοποιήσεις. Δοκίμασέ τα στο στάδιο και παρατήρησε τι σου ταιριάζει περισσότερο. Αν κάτι δεν
---	---



	σου είναι κατανοητό, επικοινωνήσε μαζί μας με ένα e-mail.
<b>Προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα και να εστιάζεις την προσοχή σου στο ρυθμό και την αναπνοή. Για να το καταφέρεις αυτό, θα λες ΓΡΗΓΟΡΑ και θα ΕΚΠΝΕΕΙΣ κάθε φορά που το ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΟΥ πόδι πατάει στο έδαφος.</b>	
<b>Προσπάθησε να τρέξεις 5 χιλιόμετρα με τον τρόπο αυτό, ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΟ ΝΑ ΕΣΤΙΑΖΕΙΣ ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΔΕΞΙ ή ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΠΟΔΙ</b>	

Πίνακας 12.11 Περισσότερο εξειδικευμένες οδηγίες εξάσκησης για δρομείς



Εικόνα 12.3 Τα στάδια της εξέλιξης ενός δρομέα που αναζητεί την υπεροχή

## 8.2 Ένα παράδειγμα τζόκινγκ με εφαρμογή βασικών ψυχολογικών τεχνικών

Έλεγχος του στρες, της αναπνοής, του ρυθμού, της θετικής σκέψης και της απορρόφησης

Σε ένα στάδιο, τρέξε χαλαρά 400 μέτρα και σκέψου μόνο την αναπνοή σου. Για να το καταφέρεις καλύτερα, σε κάθε εισπνοή μέτρα 1.

Επανάλαβε το ίδιο, αλλά προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 1000 μέτρα, και να σκέφτεσαι πάλι μόνο την αναπνοή σου.

Προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα, και να σκέφτεσαι μόνο το βήματά σου. Για να το καταφέρεις αυτό, θα λες ΕΝΑ κάθε φορά που το ΔΕΞΙ ΣΟΥ πόδι πατάει στο έδαφος.

Προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα, και να σκέφτεσαι μόνο το βήματά σου. Για να το καταφέρεις αυτό, θα λες ΕΝΑ κάθε φορά που το ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΟΥ πόδι πατάει στο έδαφος.

Προσπάθησε να τρέξεις 5 χιλιόμετρα με τον τρόπο αυτόν ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΟ ΝΑ ΕΣΤΙΑΖΕΙΣ ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΔΕΞΙ ή ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΠΟΔΙ.

Προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα, και να σκέφτεσαι μόνο το βήματά σου. Για να το καταφέρεις αυτό, θα λες «ΗΡΕΜΑ» κάθε φορά που το ΔΕΞΙ ΣΟΥ πόδι πατάει στο έδαφος.

Προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα, και να σκέφτεσαι μόνο το βήματά σου. Για να το καταφέρεις αυτό, θα λες «ΗΡΕΜΑ» κάθε φορά που το ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΟΥ πόδι πατάει στο έδαφος.

Προσπάθησε να τρέξεις 5 χιλιόμετρα με τον τρόπο αυτόν ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΟ ΝΑ ΕΣΤΙΑΖΕΙΣ ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΔΕΞΙ ή ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΠΟΔΙ.

Προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα, και να σκέφτεσαι μόνο το βήματά σου. Για να το καταφέρεις αυτό, θα λες «ΓΡΗΓΟΡΑ» κάθε φορά που το ΔΕΞΙ ΣΟΥ πόδι πατάει στο έδαφος.

Προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα, και να σκέφτεσαι μόνο τα βήματά σου. Για να το καταφέρεις αυτό, θα λες «ΓΡΗΓΟΡΑ» κάθε φορά που το ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΟΥ πόδι πατάει στο έδαφος.

Προσπάθησε να τρέξεις 5 χιλιόμετρα με τον τρόπο αυτόν ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΟ ΝΑ ΕΣΤΙΑΖΕΙΣ ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΔΕΞΙ ή ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΠΟΔΙ

Προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα, και να εστιάζεις την προσοχή σου στο ρυθμό και την αναπνοή. Για να το καταφέρεις αυτό θα ΕΚΠΝΕΕΙΣ κάθε φορά που το ΔΕΞΙ ΣΟΥ πόδι πατάει στο έδαφος.

Προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα, και να εστιάζεις την προσοχή σου στο ρυθμό και την αναπνοή. Για να το καταφέρεις αυτό θα ΕΚΠΝΕΕΙΣ κάθε φορά που το ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΟΥ πόδι πατάει στο έδαφος.

Προσπάθησε να τρέξεις 5 χιλιόμετρα με τον τρόπο αυτόν, ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΟ ΝΑ ΕΣΤΙΑΖΕΙΣ ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΔΕΞΙ ή ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΠΟΔΙ.

Όταν εξοικειωθείς με τα παραπάνω καλά, προσπάθησε να το κάνεις με πιο σύνθετο τρόπο:

Προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα, και να εστιάζεις την προσοχή σου στο ρυθμό, την αναπνοή, και τις θετικές σκέψεις. Για να το καταφέρεις αυτό, θα λες ΗΡΕΜΑ και ταυτόχρονα θα ΕΚΠΝΕΕΙΣ κάθε φορά που το ΔΕΞΙ ΣΟΥ πόδι πατάει στο έδαφος.

Προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα και να εστιάζεις την προσοχή σου στο ρυθμό και την αναπνοή. Για να το καταφέρεις αυτό, θα λες ΗΡΕΜΑ και θα ΕΚΠΝΕΕΙΣ κάθε φορά που το ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΟΥ πόδι πατάει στο έδαφος.

Προσπάθησε να τρέξεις 5 χιλιόμετρα με τον τρόπο αυτόν, ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΟ ΝΑ ΕΣΤΙΑΖΕΙΣ ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΔΕΞΙ ή ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΠΟΔΙ.

Προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα, και να εστιάζεις την προσοχή σου στο ρυθμό, την αναπνοή, και τις θετικές σκέψεις. Για να το καταφέρεις αυτό, θα λες ΓΡΗΓΟΡΑ και ταυτόχρονα θα ΕΚΠΝΕΕΙΣ κάθε φορά που το ΔΕΞΙ ΣΟΥ πόδι πατάει στο έδαφος.

Προσπάθησε να τρέξεις χαλαρά 400 μέτρα, και να εστιάζεις την προσοχή σου στο ρυθμό και την αναπνοή. Για να το καταφέρεις αυτό θα λες ΓΡΗΓΟΡΑ και θα ΕΚΠΝΕΕΙΣ κάθε φορά που το ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΟΥ πόδι πατάει στο έδαφος.

Προσπάθησε να τρέξεις 5 χιλιόμετρα με τον τρόπο αυτόν ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΟ ΝΑ ΕΣΤΙΑΖΕΙΣ

ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΔΕΞΙ ή ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΠΟΔΙ.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Όλα τα παραπάνω μπορούν να γίνουν όχι σε κάθε πάτημα του ενός ποδιού, αλλά σε κάθε δεύτερο πάτημα. Δηλαδή όχι σε κάθε σε 2 βήματα, αλλά σε κάθε 4 βήματα.

Αν τα εξασκείς συχνά όλα τα παραπάνω, θα πλησιάζεις όλο και περισσότερο στην ευχαρίστηση και την απόλαυση του τρεξίματος, στην ηρεμία και στην απελευθέρωση από το στρες, στη μέγιστη αυτοσυγκέντρωση, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και στη μεγιστοποίηση της απόδοσης.

### 8.3 Επίλογος ψυχολογικών τεχνικών στους δρομείς

Ο σωστός δρομέας είναι αυτός που ακούει τον ρυθμό της καρδιάς του, τρέχει συντονισμένα με αυτόν, ακούει τον ρυθμό της αναπνοής του και τρέχει συντονισμένα με αυτόν, τρέχει και έχει την αίσθηση των σφυγμών με τους οποίους τρέχει (140-150-160), τρέχει για ευχαρίστηση χωρίς να ρωτάει γιατί.

Κάποιοι τρέχουν για να ελέγξουν τα κιλά τους, να προστατέψουν την υγεία τους, την καρδιά τους, να μειώσουν τη χοληστερίνη, ή να παλέψουν με την κρίση της μέσης ηλικίας. Ένας φιλόσοφος και μαραθωνοδρόμος, δίνει την παρακάτω συμβουλή, «Υπάρχουν εκείνοι που τρέχουν για να **πιάσουν κάτι άλλο**, και εκείνοι που απλά τρέχουν για να τρέχουν. Μην κνηγιάς. Απλά τρέχε.» (Mark Rowlands, *Τρέχοντας με την αγέλη*).

Όλα αυτοί οι λόγοι είναι πιθανοί και πολλοί ακόμα είναι πέρα από αυτά. Σε κάθε περίπτωση, το τζόκινγκ σε όλες τις ηλικίες διδάσκει την αυτοπειθαρχία, τον αυτοέλεγχο, την αισιοδοξία για τη ζωή, τη μαχητικότητα για τη ζωή, την ισορροπία στη ζωή, δίνοντας ποιότητα στη ζωή.

### 8.4 Πρόγραμμα άσκησης με σκοπό τη διακοπή του καπνίσματος

Το παράδειγμα που ακολουθεί εφαρμόστηκε με επιτυχία σε παρεμβατικό πρόγραμμα του Εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με θέμα «Άσκηση, Κάπνισμα και Αλκοόλ: Διερεύνηση μηχανισμών και παρεμβάσεις για διακοπή, πρόληψη και ευαισθητοποίηση» (<http://www.pe-uth.gr/thalis/>) στα πλαίσια του Προγράμματος **ΘΑΛΗΣ που συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση και από εθνικούς πόρους μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του Εθνικού Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ). Το υλικό που παρατίθεται προέρχεται από την εργασία των Τζατζάκη και συνεργατών (2015).**

Ο σκοπός του προτεινόμενου παρεμβατικού προγράμματος είναι να βοηθήσει τους καπνιστές να αντικαταστήσουν την ανθυγιεινή συμπεριφορά του καπνίσματος με την υγιεινή συμπεριφορά της άσκησης. Το πρωτόκολλο που χρησιμοποιήθηκε επικεντρώθηκε στην ενίσχυση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών με βάση τη θεωρία του «Αυτοκαθορισμού» (αυτονομία, επάρκεια, ουσιώδεις σχέσεις), έτσι ώστε να αυξηθεί η παρακίνηση των συμμετεχόντων στην άσκηση, σε συνδυασμό με ψυχολογικές στρατηγικές αυτορρύθμισης, όπως ο καθορισμός στόχων, η αυτο-ομιλία, οι αναπνοές, οι τεχνικές καθυστέρησης. Με αυτήν την διαδικασία τα άτομα διευκολύνονται να υιοθετήσουν ένα σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής, με απώτερο στόχο να παρακινηθούν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα άσκησης για την ευχαρίστηση και την απόλαυση που απορρέει από την ενασχόληση με αυτή την δραστηριότητα και τη διατήρηση μιας υγιούς συμπεριφοράς μακροπρόθεσμα.

Το πρόγραμμα εφαρμόζεται από τους προσωπικούς εκπαιδευτές, οι οποίοι συνοδεύουν τους συμμετέχοντες σε κάθε συνεδρία προκειμένου να τους καθοδηγήσουν και να προσαρμόσουν το πρόγραμμα άσκησης στις προσωπικές ανάγκες και το επίπεδο φυσικής κατάστασης του καθενός, όπως επίσης και να εκπαιδεύσουν τους συμμετέχοντες στην εφαρμογή των ψυχολογικών στρατηγικών αυτορρύθμισης. Η εκπαίδευση στις στρατηγικές αυτορρύθμισης και τα οφέλη τους πραγματοποιείται στις πρώτες δύο συνεδρίες του προγράμματος και στη συνέχεια ο εκπαιδευτής υπενθυμίζει απλά την εφαρμογή τους από τους συμμετέχοντες. Ο τόπος που λαμβάνει χώρα η άσκηση επιλέγεται από τον καπνιστή. Μπορεί να επιλέξει να ασκηθεί είτε σε εσωτερικό χώρο (γυμναστήριο), όπου μπορεί να χρησιμοποιήσει το διάδρομο, το ποδήλατο ή

το ελλειπτικό ποδήλατο, είτε σε εξωτερικό χώρο (πάρκο αναψυχής) όπου μπορεί να επιλέξει περπάτημα, χαλαρό τρέξιμο ή ποδήλατο. Ένας ηλεκτρονικός παλμογράφος, που συνοδεύεται από οθόνη ένδειξης χειρός προσαρμόζεται στο στήθος του κάθε συμμετέχοντα, έτσι ώστε να υπάρχουν καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης δεδομένα καρδιακής συχνότητας. Η ένταση της άσκησης είναι μέτρια και κυμαίνεται μεταξύ 55-60% της εφεδρείας καρδιακού σφυγμού. Τις πρώτες δύο εβδομάδες συστήνεται οι συνεδρίες να είναι 2 με 3 ανά εβδομάδα (περίοδος προσαρμογής) και οι οποίες θα ήταν ωφέλιμο να αυξηθούν στις 4 με 5 ανά εβδομάδα προκειμένου να βελτιωθεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης του ασκούμενου. Επίσης, η διάρκεια της άσκησης συστήνεται αρχικά να κυμαίνεται στα 20 με 30 λεπτά σε κάθε συνεδρία και μπορεί να αυξηθεί σταδιακά έως και τα 60 με 90 λεπτά στις τελευταίες εβδομάδες του προγράμματος. Εκτός από τις πρώτες δύο εβδομάδες του προγράμματος, που αποτελούν και την περίοδο προσαρμογής, οι συμμετέχοντες επιτρέπεται να ασκηθούν και επιπλέον μέρες αν το επιθυμούν, εκτός των προσχεδιασμένων που αναφέρθηκαν παραπάνω. Οι επιπρόσθετες μέρες πραγματοποιούνται μόνο μετά από ενημέρωση και καθοδήγηση που δέχονται από τον προσωπικό εκπαιδευτή, ο οποίος τις καταγράφει στο προσωπικό ημερολόγιο άσκησης που κρατάει για τον κάθε καπνιστή.

Όσον αφορά στην ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών και συγκεκριμένα στην ανάγκη για αυτονομία, δίνεται στο άτομο η δυνατότητα να επιλέξει τον χώρο και το είδος της άσκησης, καθώς και το πότε θα πραγματοποιηθεί. Αυτό βοηθάει στο να αισθανθεί κανείς ότι έχει άποψη και επιλογή όσον αφορά στη δραστηριότητα που εκτελεί με αποτέλεσμα να αυξάνεται η ευχαρίστηση που λαμβάνει, αλλά και η δέσμευση του απέναντι στον εαυτό του και στους στόχους που έχει θέσει. Η ανάγκη για επάρκεια ενισχύεται δίνοντας στους συμμετέχοντες να συμπληρώνουν μια λίστα στόχων καθημερινά, αναφορικά με την διάρκεια του χρόνου άσκησης, και εβδομαδιαία, αναφορικά με τον επιδιωκόμενο συνολικό χρόνο άσκησης, αλλά και με τον αριθμό τσιγάρων που θα καπνίσουν. Με αυτόν τον τρόπο, ο κάθε καπνιστής μαθαίνει να θέτει εφικτούς, ρεαλιστικούς και βραχυπρόθεσμους στόχους, σύμφωνα με τις δυνατότητες και τα όρια του. Παρακολουθεί την πρόοδο του και μαθαίνει να αντιμετωπίζει τα εμπόδια που παρουσιάζονται. Επιπλέον, αυξάνει την αυτοπεποίθηση του πετυχαίνοντας μικρές καθημερινές νίκες. Η ανάγκη για ανάπτυξη ουσιαστικών σχέσεων ενισχύεται μέσω της ύπαρξης του προσωπικού εκπαιδευτή, ο οποίος όπως προαναφέραμε, συνοδεύει σε κάθε συνεδρία τον καπνιστή και προσαρμόζει το πρόγραμμα άσκησης στις ανάγκες του καθενός ξεχωριστά. Βέβαια, απαραίτητη προϋπόθεση κρίνεται η ισχυρή δέσμευση εκ μέρους του προσωπικού εκπαιδευτή, ο οποίος εκτός των άλλων θα πρέπει να επιδεικνύει ενσυναίσθηση και κατανόηση των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες, καθώς επίσης και να φροντίζει για την δημιουργία ενός ζεστού διαπροσωπικού κλίματος. Στο τέλος κάθε συνεδρίας, ο προσωπικός εκπαιδευτής υπενθυμίζει στους συμμετέχοντες τις τεχνικές καθυστέρησης που μπορούν να χρησιμοποιούν καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας και κάθε φορά που έχουν έντονη επιθυμία για τσιγάρο. Αυτές είναι οι εξής: α) πιες αργά μια γουλιά νερό, β) πάρε μια βαθιά αναπνοή και πες τη λέξη «ήρεμα», γ) απασχολήσου με κάτι άλλο, και δ) καθυστέρησε να ανάψεις το τσιγάρο για 10 λεπτά.

Σε κάθε συνάντηση, ο προσωπικός εκπαιδευτής ενημερώνεται από τον συμμετέχοντα για το πόσα ακριβώς τσιγάρα κάπνισε τις προηγούμενες ημέρες, αλλά και ποιές από τις τεχνικές καθυστέρησης χρησιμοποίησε με επιτυχία, προκειμένου να καταφέρει να μειώσει τα καθημερινά τσιγάρα σύμφωνα με τον επιδιωκόμενο στόχο που έχει ορίσει στην αρχή κάθε εβδομάδας. Οι παραπάνω πληροφορίες καταγράφονται στο προσωπικό ημερολόγιο του κάθε συμμετέχοντα, ώστε να υπάρχει λεπτομερής ανατροφοδότηση για την πορεία του και την προσπάθεια που καταβάλλει να διακόψει το κάπνισμα. Μετά τις δύο πρώτες εβδομάδες του προγράμματος άσκησης που ο συμμετέχων έχει ήδη ξεκινήσει να μειώνει τα τσιγάρα, ορίζει μια ημερομηνία οριστικής διακοπής του καπνίσματος μέσα σε διάστημα 15 ημερών περίπου. Με αυτή την οριοθέτηση ο απώτερος σκοπός είναι να μπει ο καπνιστής στη διαδικασία να επεξεργαστεί συνειδητά πλέον την απόφαση για οριστική διακοπή του καπνίσματος. Το χρονικό περιθώριο που αφήνεται μέχρι τον ορισμό αυτής της ημερομηνίας είναι σκόπιμο, καθώς έτσι ο συμμετέχοντας θα έχει προσαρμοστεί ήδη στη νέα υγιεινή συμπεριφορά (άσκηση) και τις ευεργετικές της επιδράσεις, με αποτέλεσμα να αισθανθεί πιο ομαλά και ενσυνείδητα την προσπάθεια που καταβάλλει για διακοπή της ανθυγιεινής συμπεριφοράς (κάπνισμα).

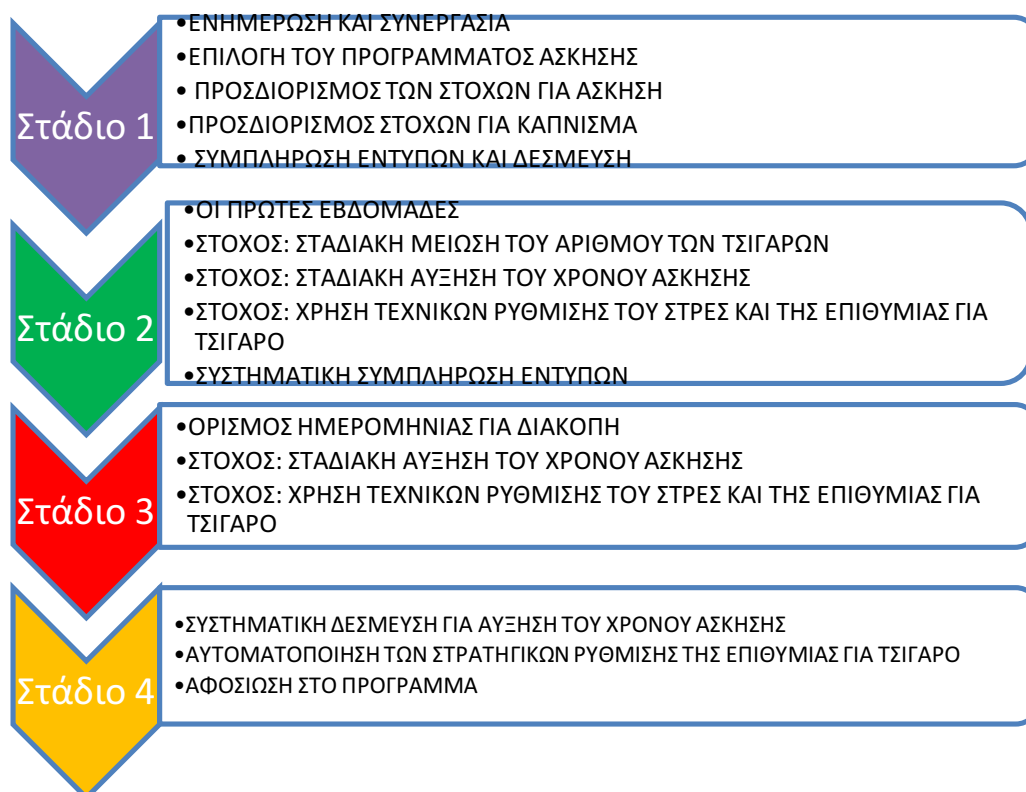
Στην πρώτη συνεδρία άσκησης, ο συμμετέχοντας συμπληρώνει μια Καρτέλα Δέσμευσης, η οποία αποτελεί ένα συμβόλαιο με τον εαυτό του ότι θα καταφέρει να τηρήσει την απόφαση του να ασκηθεί για οκτώ εβδομάδες και θα προσπαθήσει να μειώσει σημαντικά τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζει. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής φοράει τον ηλεκτρονικό παλμογράφο στο στήθος του συμμετέχοντα, ο οποίος συνοδεύεται από μια οθόνη ένδειξης χειρός και του εξηγεί ότι πρέπει να προσπαθήσει να κρατήσει μια σταθερή με μέτρια ένταση όση ώρα θα ασκείται. Κάθε συνεδρία περιλαμβάνει 5 λεπτά ζεστάματος με αργό περπάτημα και 5

λεπτά αποθεραπείας με διατάξεις, προκειμένου να αποφευχθούν μυϊκοί τραυματισμοί κατά την διάρκεια της άσκησης.

Πριν ξεκινήσει το περπάτημα, ο εκπαιδευτής ζητάει από τον ασκούμενο να σκεφθεί για λίγο την αναπνοή του και να κάνει την παρακάτω άσκηση αναπνοής: *Ανάπνεε ήρεμα και φυσιολογικά. Καθώς εισπνέεις, σκέψου «μέσα». Καθώς εκπνέεις σκέψου «έξω». Σκέψου «... μέσα... και ...έξω...», μέσα... και... έξω..».* Μέτρα δέκα φορές χωρίς να χάσεις το μέτρημα. Συγκεντρώσου στην αναπνοή και το μέτρημα και διώξε όλες τις σκέψεις από το μυαλό σου. Κατόπιν, ο ασκούμενος συμπληρώνει μια λίστα στόχων στην οποία καθορίζει κάθε μέρα τη διάρκεια της άσκησης που επιθυμεί να πραγματοποιήσει και δηλώνει το πόσο σίγουρος είναι για αυτό σε μια 11βαθμη κλίμακα (10-απόλυτα σίγουρος, 0- καθόλου σίγουρος).

Επιπλέον, την 1<sup>η</sup> ημέρα άσκησης κάθε εβδομάδας, ο συμμετέχων στο πρόγραμμα καθορίζει το πόσο θα μειώσει τον αριθμό τσιγάρων που θα καπνίζει καθημερινά και για όλη την εβδομάδα που θα ακολουθήσει, καθώς και το πόσο σίγουρος είναι για αυτό (11βαθμη κλίμακα, 10-απόλυτα σίγουρος, 0- καθόλου σίγουρος). Επιπρόσθετα, την 1<sup>η</sup> ημέρα άσκησης κάθε εβδομάδας, ο ασκούμενος καθορίζει και το συνολικό χρόνο που θα αφιερώσει για άσκηση μέσα στην εβδομάδα που ακολουθεί, καθώς και το πόσο σίγουρος είναι για αυτό (11βαθμη κλίμακα 10-απόλυτα σίγουρος, 0- καθόλου σίγουρος). Απαραίτητο κρίνεται να τονιστεί στον ασκούμενο η σπουδαιότητα της χρήσης της τεχνικής «Καθορισμού Στόχων» και οι βασικές αρχές της. Με βάση τη θεωρία, οι στόχοι που αξίζει να θέτει κανείς, πρέπει να εστιάζουν στη διαδικασία, την προσπάθεια και την απόδοση. Πρέπει να είναι στόχοι προκλητικοί, αλλά και ρεαλιστικοί έτσι ώστε να αυξάνεται η ενεργοποίηση μας και να επιδιώκονται πράγματα συγκεκριμένα, βραχυπρόθεσμα και μετρήσιμα. Τέλος, καταγράφοντας τους στόχους μας παρακολουθεί κανείς την πρόοδο του και επαναπροσδιορίζει την πορεία του.

Αφού ξεκινήσει την άσκηση, ο προσωπικός εκπαιδευτής προτρέπει στον συμμετέχοντα να χρησιμοποιήσει την τεχνική της αυτο-ομιλίας καθ' όλη την διάρκεια της συνεδρίας, να σκέφτεται δηλαδή συγκεκριμένες λέξεις-κλειδιά όπως για παράδειγμα *χαλαρά, νιώθω όμορφα, ωραία δυνατά πάμε*, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, τα οποία καθορίζει ο ίδιος ο συμμετέχων, όπως για παράδειγμα κάθε 10, 20 ή 30 βήματα. Η χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας έχει σκοπό να βοηθήσει στην ενίσχυση της αυτοσυγκέντρωσης και την αύξηση της προσοχής, ώστε να αποκτήσουμε επίγνωση της εσωτερικής ανατροφοδότησης, να μάθουμε δηλαδή να ακούμε το σώμα μας. Μετά το τέλος της άσκησης, δίνονται στο συμμετέχοντα οδηγίες και συμβουλές για κάποιες επιπλέον τεχνικές καθυστέρησης του καπνίσματος (π.χ. αναβολή, νερό, αναπνοή) που μπορεί να χρησιμοποιεί κατά την διάρκεια της υπόλοιπης ημέρας και κάθε φορά που επιθυμεί να καπνίσει.



Εικόνα 12.4 Τα στάδια διακοπής καπνίσματος

**Παρακάτω βλέπετε τη σχετική φόρμα που συμπληρώνουν καθημερινά οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα για την 1<sup>η</sup> εβδομάδα και την 1<sup>η</sup> μέρα άσκησης. Πριν ξεκινήσεις το περπάτημα για σήμερα σκέψου για λίγο την αναπνοή σου και κάνε την παρακάτω άσκηση αναπνοής:**

*Ανάπνεε ήρεμα και φυσιολογικά. Καθώς εισπνέεις σκέψου «μέσα». Καθώς εκπνέεις σκέψου «έξω». Σκέψου «... μέσα... και ...έξω..., μέσα... και... έξω...». Μέτρα δέκα φορές χωρίς να χάσεις το μέτρημα. Αυτοσυγκεντρώσου στην αναπνοή και το μέτρημα και διώξε όλες τις σκέψεις από το μυαλό σου..*

Πίνακας 12.12 Οδηγίες αναπνοής

Σήμερα θα προσπαθήσω να περπατήσω με γρήγορο ρυθμό για: 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100, 110, 120 λεπτά
Πόσο σίγουρος είσαι για αυτό;
Απόλυτα σίγουρος 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 Καθόλου σίγουρος
Καθώς περπατώ σκέφτομαι.....
Συγκεντρώνομαι στην <u>αναπνοή</u> μου και λέω ΧΑΛΑΡΑ ή ΗΡΕΜΑ ή ΝΙΩΘΩ ΟΜΟΡΦΑ ή ΩΡΑΙΑ ΔΥΝΑΤΑ ΠΑΜΕ, ή κάτι παρόμοιο. Συγκεντρώνομαι στα <u>βήματα</u> και λέω ΧΑΛΑΡΑ ή ΗΡΕΜΑ ή ΝΙΩΘΩ ΟΜΟΡΦΑ ή ΩΡΑΙΑ ΔΥΝΑΤΑ ΠΑΜΕ, ή κάτι παρόμοιο.

Πίνακας 12.13 Οδηγίες και στόχοι ημέρας

**Οι σκέψεις που εγώ επιλέγω να επαναλαμβάνω συχνά είναι:**

**Σήμερα θα προσπαθήσω να σκέφτομαι τις λέξεις που θα με βοηθήσουν κάθε 10, 20, 30, 40, 50 βήματα.**

**Πίνακας 12.14** Αυτο-ομιλία

**Μετά την άσκηση... Σκέψου:**

Πώς ένιωσες;

Πώς ένιωσες τα πνευμόνια σου;

Πώς ένιωσες το σώμα σου και ιδιαίτερα τα πόδια;

Στόχοι μείωσης αριθμού τσιγάρων	
Αυτή την εβδομάδα ο αριθμός των τσιγάρων που θα καπνίζω κάθε μέρα θα είναι:	
Λιγότερα από 40, 35, 30, 25, 20, 15, 10, 5 Κανένα	
Πόσο σίγουρος/η είσαι για αυτό;	
Απόλυτα σίγουρος/η	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 Καθόλου σίγουρος/η

**Πίνακας 12.15** Στόχοι μείωσης τσιγάρων

Κάθε φορά που επιθυμείς να καπνίσεις δοκίμασε να κάνεις κάτι από τα εξής:	Πιές μια γουλιά νερό αργά.
	Πάρε μια βαθιά αναπνοή και περ τη λέξη «ήρεμα».
	Απασχολήσου με κάτι άλλο.
	Καθυστέρησε να ανάψεις το τσιγάρο για 10 λεπτά.

**Πίνακας 12.16** Συμβουλές για διακοπή του καπνίσματος

<b>Βάλε την άσκηση στην καθημερινή σου ζωή!</b> Αντικατέστησε μια παλιά συνήθεια, όπως το κάπνισμα με μια νέα: Περπάτημα! - Περπάτα την ώρα του διαλείμματος στη δουλειά, την ώρα που συνήθως κάπνιζες. - Προτίμησε να χρησιμοποιείς τα σκαλιά και όχι το ασανσέρ.
<b>Αυτή την εβδομάδα, ο συνολικός χρόνος που θα αφιερώσω για άσκηση θα είναι:</b>
30 λεπτά, 1 ώρα 1 ½ ώρα, 2 ώρες, 2 ½ ώρες, 3 ώρες, 3 ½ ώρες, 4 ώρες, 4 ½ ώρες, 5 ώρες
<b>Πόσο σίγουρος/η είσαι για αυτό;</b>

**Πίνακας 12.17** Στόχος για διάρκεια άσκησης

## 8.5 Ανακεφαλαίωση

Κεντρικό ρόλο στον αρχικό σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων ψυχολογικής υποστήριξης σε όλα τα σπορ έχει ο σχεδιασμός με βάση τις προσωπικές ανάγκες και επιθυμίες του ατόμου ή των ατόμων που εμπλέκονται στη διαδικασία.

Η ενθάρρυνση, η ενημέρωση, η ευχαρίστηση, η ικανοποίηση από τη δραστηριότητα είναι επίσης αναγκαία. Οι διαδικασίες ψυχολογικής υποστήριξης και τα κατάλληλα προγράμματα άσκησης επηρεάζουν θετικά τα άτομα τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο.



## 9. Ένα πρόγραμμα αυτορρύθμισης στη Φυσική Αγωγή

Στο παράδειγμα που ακολουθεί μπορείτε να δείτε πως μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε στρατηγικές αυτορρύθμισης στη βελτίωση της απόδοσης μαθητών στο σουτ στην καλαθοσφαίριση. Στο πρόγραμμα αυτό, συμμετείχαν 101 μαθητές Ε΄ και ΣΤ΄ δημοτικού. Τα τέσσερα μαθήματα της παρέμβασης σχεδιάστηκαν σύμφωνα με το μοντέλο των τεσσάρων φάσεων ανάπτυξης της αυτορρύθμισης. Η χρήση του μοντέλου των τεσσάρων φάσεων αυτορρύθμισης της μάθησης είχε θετική επίδραση στην απόδοση των μαθητών στο σουτ στην καλαθοσφαίριση. Όπως θα δείτε παρακάτω, προκειμένου να είναι αποτελεσματική μια τέτοια προσπάθεια, ο εκπαιδευτής πρέπει να έχει καταγράψει ακριβώς τι προτίθεται να κάνει σε κάθε μάθημα, ενώ οι δε μαθητές να συμπληρώνουν τα σχετικά έντυπα. Τα πράγματα στην εφαρμογή καινοτόμων διαδικασιών μάθησης, είναι πάντα απλά όταν σχεδιάζονται σωστά (Σαμαρά, 2015).

Ευχαριστούμε την κυρία Ευδοξία Σαμαρά και τον επιβλέποντα καθηγητή της Μάριο Γούδα για την παραχώρηση του υλικού που ακολουθεί.

### 9.1 Περιγραφή διαδικασίας

Στην πρώτη διδακτική ώρα, έγινε η περιγραφή της τεχνικής εκτέλεσης του σουτ στην καλαθοσφαίριση και στη συνέχεια η επίδειξή της σε μαθητές Ε΄ και ΣΤ΄ δημοτικού. Ακολούθησαν οκτώ βολές στην μπασκέτα από κάθε μαθητή, που πραγματοποιήθηκαν από την απόσταση των 2,5 μέτρων, χωρίς να πάρουν φόρα και χωρίς να υπάρξει αναπήδηση από τους ίδιους. Ανάλογα με το σημείο που ακουμπούσε η μπάλα, πριν μπει ή βγει από τη στεφάνη της μπασκέτας, οι μαθητές βαθμολογούνταν με το σύστημα σκοραρίσματος που περιγράφεται παρακάτω, με τις προσπάθειές τους να έχουν σκορ από 6 έως 1. Έπειτα, ακολούθησαν τέσσερα μαθήματα διδασκαλίας και εξάσκησης του σουτ στο μπάσκετ, τα οποία βασίστηκαν στο μοντέλο των τεσσάρων επιπέδων ανάπτυξης της αυτορρύθμισης (Goudas, Kolovelonis & Dermizaki, 2013; Κολοβελώνης & Γούδας, 2014).

Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές στο πρώτο μάθημα, έλαβαν τεχνικές οδηγίες για την εκτέλεση του σουτ, παρακολούθησαν την επίδειξη από τον καθηγητή με αναλυτική περιγραφή των βασικών σημείων της εκτέλεσης, στη συνέχεια έκαναν εξάσκηση της κίνησης του σουτ χωρίς μπάλα, ενώ ακολούθησε και εξάσκηση του σουτ σε ζευγάρια. Επιπλέον, οι μαθητές ασκήθηκαν προκειμένου να βελτιώσουν την τεχνική τους σε δύο βασικά σημεία του σουτ λαμβάνοντας **ανατροφοδότηση** από τον καθηγητή στις σωστές κινήσεις τους, ενώ παράλληλα υπήρχε υπενθύμιση των βασικών σημείων εκτέλεσης (καρπός - αγκώνας κάθετα στο έδαφος, αγκώνας τεντώνει - καρπός σπάει).

Οι μαθητές λάμβαναν τα ακόλουθα είδη **ανατροφοδότησης**: Θετική ανατροφοδότηση για την επιβεβαίωση της σωστής εκτέλεσης της κίνησης, όπως «Ο αγκώνας τέντωσε και ο καρπός σου «έσπασε» στο σουτ», «Ο καρπός σου και ο αγκώνας ήταν σε μια ευθεία κάθετα στο έδαφος», ενίσχυση, της μορφής «Πολύ ωραία! Συνεχίστε την προσπάθειά σας» και υπενθύμιση σωστής εκτέλεσης, όπως «Θυμηθείτε: Ο αγκώνας τεντώνει και ο καρπός «σπάει» προς τα εμπρός», ο καρπός και αγκώνας είναι σε μια ευθεία κάθετη στο έδαφος», η οποία ακολουθούνταν από ομαδική ενίσχυση όπως για παράδειγμα «Πολύ ωραία! Συνεχίστε την προσπάθειά σας».

Στο δεύτερο μάθημα, οι μαθητές ασκήθηκαν ώστε να **αυτοματοποιήσουν** την εκτέλεσή τους, έχοντας ως στόχο τους τα βασικά σημεία της τεχνικής του σουτ, της μορφής «αγκώνας τεντώνει -καρπός σπάει», «καρπός - αγκώνας κάθετα στο έδαφος». Για τη διευκόλυνσή τους, τοποθετήθηκε στις δύο μπασκέτες μια καρτέλα με τα δύο αυτά σημεία της τεχνικής με **αντίστοιχες φωτογραφίες**, ώστε οι μαθητές να βλέπουν τη σωστή εκτέλεση και να τη συγκρίνουν με τη δική τους εκτέλεση. Στη διάρκεια της προσωπικής προσπάθειας, υπήρχε υπενθύμιση των δύο βασικών σημείων του σουτ στην καλαθοσφαίριση, ενώ ο καθηγητής παρατηρούσε τις εκτελέσεις των μαθητών και ήταν διαθέσιμος να προσφέρει βοήθεια (τεχνικές οδηγίες, επίδειξη, ανατροφοδότηση) σε περίπτωση που το ζητούσε κάποιος μαθητής ή διαπίστωνε ότι κάποιοι μαθητές εκτελούσαν λάθος την κίνηση επανειλημμένα.

Στο τρίτο μάθημα, οι μαθητές ασκήθηκαν στο σουτ από διαφορετικές αποστάσεις και γωνίες και προσπάθησαν να βελτιώσουν το ποσοστό ευστοχίας **αυτο-καταγράφοντας** την απόδοσή τους. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές έθεσαν **προσωπικούς στόχους** ευστοχίας στο σουτ στην καλαθοσφαίριση (πόσα εύστοχα σουτ θα είχαν στις 10 προσπάθειες), τους οποίους κατέγραψαν σε μια ατομική καρτέλα επίδοσης

μαθητή και στη συνέχεια προσπάθησαν να πετύχουν τον στόχο αυτόν. Στη διάρκεια της εξάσκησης τους, οι μαθητές χρησιμοποίησαν και την τεχνική της **αυτο-ομιλίας**. Πριν από κάθε τους προσπάθεια, οι μαθητές επαναλάμβαναν από μέσα τους τη λέξη «**κέντρο**», ώστε να εστιάζουν την προσοχή τους στο κέντρο του στεφανιού. Η διαδικασία εφαρμογής και χρήσης της τεχνικής της **αυτο-ομιλίας** επεξηγήθηκε και παρουσιάστηκε στους μαθητές από τον καθηγητή.

Στο τέταρτο μάθημα και τελευταίο μάθημα, οι μαθητές **αυτο-αξιολόγησαν** την επίδοσή τους στο σουτ. Αρχικά, υπήρξε εξάσκηση στο σουτ και αμέσως μετά οι μαθητές έθεσαν ένα στόχο (πόσα εύστοχα σουτ θα είχαν στις 10 προσπάθειες), τον οποίο κατέγραψαν σε ειδική καρτέλα και έπειτα προσπάθησαν να επιτύχουν αυτόν τον στόχο. Υπογραμμίστηκε ότι στόχος της εξάσκησης είναι η προσωπική βελτίωση του κάθε μαθητή και υπενθυμίστηκε ότι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και η τεχνική της αυτο-ομιλίας (λέξη-κλειδί «κέντρο») ως **εστίαση της προσοχής** στο κέντρο της στεφάνης.

Σε κάθε μάθημα, στα τελευταία 15 λεπτά περίπου οι μαθητές έπαιζαν ένα τροποποιημένο παιχνίδι καλαθοσφαίρισης. Πιο συγκεκριμένα, σχημάτιζαν τυχαία τέσσερις ομάδες και έπαιζαν μονό ανά δύο στις δύο μασκέτες με τους ακόλουθους περιορισμούς: Δεν μπορούσε ο ίδιος μαθητής να σουτάρει δύο φορές διαδοχικά και δεν επιτρεπόταν το μπάσιμο σουτ.

Στην έκτη διδακτική ώρα, έγινε η τελική μέτρηση στη δοκιμασία του σουτ, η οποία ήταν ίδια με την αρχική, δηλαδή οκτώ σουτ από την απόσταση των 2,5 μέτρων.

*Σύστημα σκοραρίσματος για τη δοκιμασία του σουτ*

- 6: Μπαίνει το καλάθι χωρίς να χτυπήσει η μπάλα στο στεφάνι.
- 5: Μπαίνει το καλάθι χτυπώντας η μπάλα στο στεφάνι.
- 4: Μπαίνει το καλάθι χτυπώντας η μπάλα στο ταμπλό.
- 3: Δεν μπαίνει το καλάθι και η μπάλα χτυπάει στο μπροστινό ή πίσω μέρος του στεφανιού.
- 2: Δεν μπαίνει το καλάθι και η μπάλα χτυπάει δεξιά ή αριστερά του στεφανιού.
- 1: Δεν μπαίνει το καλάθι και η μπάλα δεν χτυπάει στο στεφάνι ή χτυπάει μόνο στο ταμπλό.

## 9.2 Σχέδια μαθημάτων διδασκαλίας του σουτ

<b>1<sup>ο</sup> Μάθημα</b>	
<b>Σκοπός: Να μάθουν οι μαθητές τα βασικά σημεία εκτέλεσης του σουτ. Να ασκηθούν για να βελτιώσουν την τεχνική τους σε δύο βασικά σημεία του σουτ .</b>	
<b>Περιεχόμενο</b>	<b>Οργάνωση - Παρατηρήσεις</b>
<p>Προθέρμανση: Επανάληψη στη στατική - προωθητική τρίπλα (10').</p> <p>Διδασκαλία σουτ στο μπάσκετ . Τεχνικές οδηγίες, Τονισμός δύο βασικών σημείων «αγκώνας τεντώνει-καρπός σπάει», «καρπός-αγκώνας κάθετα στο έδαφος». Επίδειξη του σουτ από τον καθηγητή με ταυτόχρονη περιγραφή των βασικών σημείων.</p> <p>Εκτέλεση της κίνησης του σουτ χωρίς μπάλα . Εκτέλεση του σουτ με μπάλα σε ζευγάρια.</p> <p>Σουτ στο καλάθι</p> <p>Ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση για τα δύο βασικά σημεία της κίνησης και αν</p>	<p>Διάρκεια: 8'-10'</p> <p>Διάρκεια: 20'</p> <p>Οδηγίες τεχνικής εκτέλεσης του σουτ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα γόνατα τεντώνουν για να βοηθήσουν στην προς τα πάνω κίνηση .</li> <li>• Οι αγκώνες είναι στραμμένοι προς το καλάθι.</li> <li>• Στη συνέχεια, ενώ τα γόνατα τεντώνουν, ο αγκώνας του χεριού ρίψης τεντώνει και ο καρπός «σπάει» προς τα εμπρός.</li> <li>• Ο καρπός και αγκώνας είναι σε μια ευθεία, κάθετη στο έδαφος.</li> <li>• Το χέρι ρίψης παραμένει τεντωμένο μέχρι η μπάλα να φτάσει στο καλάθι.</li> </ul> <p>Οι μαθητές ελεύθερα στο χώρο με καλή οπτική επαφή με τον καθηγητή.</p> <p>Εκτελούν όλοι οι μαθητές μαζί και ο καθηγητής δίνει ανατροφοδότηση.</p> <p>Απόσταση 2,5-3 μέτρα</p>

<p>χρειαστεί ξαναδείχνει την κίνηση]:          «Ο αγκώνας τέντωσε και ο καρπός σου «έσπασε» στο σουτ», «Ο καρπός σου και ο αγκώνας ήταν σε μια ευθεία κάθετα στο έδαφος».          Ενίσχυση: «Πολύ ωραία! Συνέχισε την προσπάθειά σου».          Υπενθύμιση σωστής εκτέλεσης: «Θυμηθείτε: Ο αγκώνας τεντώνει και ο καρπός «σπάει» προς τα εμπρός», ο καρπός και αγκώνας είναι σε μια ευθεία κάθετη στο έδαφος».          Ακολουθεί ομαδική ενίσχυση «Πολύ ωραία! Συνεχίστε την προσπάθειά σας».</p> <p>Παιχνίδι (15')</p>	<p>Οι μισοί μαθητές κάνουν σουτ στο καλάθι χωρισμένοι στις δύο μπασκέτες (απόσταση από καλάθι 2,5-3 μέτρα). Οι άλλοι μισοί μαθητές κάνουν σουτ ο ένας στον άλλο σε ζευγάρια: Για κάθε ζευγάρι μαθητών που κάνει σουτ, ένας τρίτος μαθητής παρακολουθεί αυτόν που κάνει σουτ και δίνει οδηγίες για τα δύο βασικά σημεία της εκτέλεσης. Ανά τρία σουτ, οι μαθητές αλλάζουν ρόλους κυκλικά. Στο μέσο του χρόνου εξάσκησης, οι μαθητές που σούταραν στην μπασκέτα αλλάζουν θέσεις με αυτούς που έκαναν σουτ ο ένας στον άλλο.</p> <p>Η ανατροφοδότηση για την ποιότητα εκτέλεσης δίνεται ατομικά. Η ενίσχυση και η υπενθύμιση της σωστής εκτέλεσης γίνεται και ατομικά και ομαδικά.</p> <p>Κάθε μαθητής παίρνει τουλάχιστον 2-3 φορές ατομική ανατροφοδότηση.</p> <p>Τέσσερις ομάδες παίζουν μόνο ανά δύο στις δύο μπασκέτες. Περιορισμός: δεν μπορεί ο ίδιος μαθητής να σουτάρει δύο φορές διαδοχικά. Δεν επιτρέπεται το μπάσιμο σουτ.</p>
---	---

Πίνακας 12.18 1ο σχέδιο μαθήματος

<b>2<sup>ο</sup> Μάθημα</b>	
<b>Σκοπός: Να αποκτήσουν οι μαθητές τα δύο βασικά σημεία εκτέλεσης του σουτ και να αυτοματοποιήσουν την εκτέλεσή τους.</b>	
<b>Περιεχόμενο</b>	<b>Οργάνωση - Παρατηρήσεις</b>
<p>Προθέρμανση: Επανάληψη στην προωθητική τρίπλα και στην πάσα στήθους.</p> <p>Αυτόνομη εξάσκηση στο σουτ με στόχο την απόκτηση και αυτοματοποίηση των δύο βασικών σημείων της τεχνικής.</p> <p>Υπενθυμίζουμε στους μαθητές τα δύο βασικά σημεία του σουτ, «καρπός-αγκώνας κάθετα στο έδαφος», «αγκώνας τεντώνει-καρπός σπάει».</p> <p>Τους τονίζουμε ότι πρέπει κατά τη διάρκεια της εξάσκησης τους να προσπαθήσουν να εκτελούν το σουτ, σύμφωνα με αυτά τα δύο κριτήρια και να παρακολουθούν το αν εκτέλεσαν σωστά.</p> <p>Τοποθετούμε στις δύο μπασκέτες μια καρτέλα με τα δύο αυτά σημεία της τεχνικής με αντίστοιχες φωτογραφίες, ώστε οι μαθητές να βλέπουν τη σωστή εκτέλεση και</p>	<p>Διάρκεια: 8'-10'</p> <p>Διάρκεια: 20'</p> <p>Οι μαθητές χωρισμένοι στις δύο μπασκέτες κάνουν σουτ στο καλάθι.          Απόσταση από καλάθι 2,5-3 μέτρα</p> <p>Ρόλος καθηγητή: Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης των μαθητών, τους υπενθυμίζει τον στόχο της εξάσκησης τους, «αγκώνας τεντώνει-καρπός σπάει», «καρπός-αγκώνας κάθετα στο έδαφος», τους παρατηρεί και είναι διαθέσιμος να προσφέρει βοήθεια (τεχνικές οδηγίες, επίδειξη, ανατροφοδότηση) σε περίπτωση που τη ζητήσει κάποιος μαθητής ή διαπιστώσει ότι κάποιος μαθητής εκτελούν κατ'εξακολούθηση λανθασμένα την κίνηση.</p>

<p>να την συγκρίνουν με τη δική τους εκτέλεση.</p> <p>Παιχνίδι (15')</p>	<p>Τέσσερις ομάδες παίζουν μονό ανά δύο στις δύο μπασκέτες. Περιορισμός: δεν μπορεί ο ίδιος μαθητής να σουτάρει δύο φορές διαδοχικά. Δεν επιτρέπεται το μπάσιμο σουτ.</p>
--	---

Πίνακας 12.19 2ο σχέδιο μαθήματος

<p><b>3<sup>ο</sup> Μάθημα</b></p>	
<p><b>Σκοπός: Να ασκηθούν οι μαθητές σε παραλλαγές του σουτ (απόσταση και γωνία εκτέλεσης) και να βελτιώσουν το ποσοστό ευστοχίας τους.</b></p>	
<p><b>Περιεχόμενο</b></p>	<p><b>Οργάνωση - Παρατηρήσεις</b></p>
<p>Προθέρμανση: Σουτ στο καλάθι.</p> <p>Εξάσκηση στο σουτ με στόχο τη βελτίωση της ευστοχίας.</p> <p>Οι μαθητές επιλέγουν απόσταση και γωνία εκτέλεσης, εκτελούν 10 σουτ και καταγράφουν την επίδοσή τους στην ειδική καρτέλα. Στη συνέχεια, θέτουν έναν στόχο βελτίωσης της απόδοσής τους και τον καταγράφουν στην καρτέλα και στις επόμενες προσπάθειές τους προσπαθούν να πετύχουν τον στόχο αυτόν.</p> <p>Στη συνέχεια, μπορούν να επαναλάβουν από την ίδια θέση ή να αλλάξουν απόσταση και γωνία.</p> <p>Χρήση αυτο-ομιλίας: «Κέντρο»</p> <p>Ο καθηγητής ζητάει από τους μαθητές στη διάρκεια της εξάσκησης τους, πριν από κάθε σουτ, να επαναλαμβάνουν από μέσα τους τη λέξη «κέντρο», ώστε να εστιάζουν την προσοχή τους στο κέντρο του στεφανιού.</p> <p>Κάνει επίδειξη με φωναχτή αυτο-ομιλία της όλης διαδικασίας.</p> <p>Οι πιο προχωρημένοι μαθητές μπορούν, αν θέλουν, να συνδυάσουν και το σουτ με τρίπλα (π.χ. εκτελούν τρίπλα προς το καλάθι, σταματούν και σουτάρουν).</p> <p>Παιχνίδι (15')</p>	<p>Διάρκεια: 8'-10'</p> <p>Ελεύθερα οι μαθητές εκτελούν σουτ στο καλάθι.</p> <p>Διάρκεια: 20'</p> <p>Δίπλα από κάθε μπασκέτα τοποθετούμε μια καρέκλα ή ένα θρανίο και πάνω μερικά στυλό για να τοποθετούν οι μαθητές τις καρτέλες και να καταγράφουν τις επιδόσεις τους.</p> <p>Οι μαθητές χωρίζονται στις δύο μπασκέτες και ασκούνται σε ζευγάρια. Ένας εκτελεί και αυτοκαταγράφει και ο άλλος βοηθά στο μάζεμα της μπάλας για να μεγιστοποιηθεί ο χρόνος εξάσκησης. Ανά μία προσπάθεια (σετ 10 σουτ) αλλάζουν ρόλους.</p> <p>Τονίζουμε στους μαθητές ότι στόχος της εξάσκησης είναι η προσωπική βελτίωση του κάθε μαθητή σε σχέση με την προηγούμενη επίδοση.</p> <p>Στη διάρκεια της εξάσκησης των μαθητών, ο καθηγητής παρατηρεί την εκτέλεση των μαθητών, είναι διαθέσιμος για οποιαδήποτε βοήθεια χρειαστούν οι μαθητές.</p> <p>Τέσσερις ομάδες παίζουν μονό ανά δύο στις δύο μπασκέτες. Περιορισμός: δεν μπορεί ο ίδιος μαθητής να σουτάρει δύο φορές διαδοχικά. Δεν επιτρέπεται το μπάσιμο σουτ.</p>

Πίνακας 12.20 3ο σχέδιο μαθήματος

4 <sup>ο</sup> Μάθημα	
Σκοπός: Να αυτο-αξιολογήσουν την απόδοσή τους στο σουτ στο μπάσκετ.	
Περιεχόμενο	Οργάνωση - Παρατηρήσεις
<p>Προθέρμανση: Σουτ στο καλάθι.</p> <p>Εξάσκηση στο σουτ με στόχο τη βελτίωση της ευστοχίας και την αυτο-αξιολόγηση της απόδοσης. Οι μαθητές θέτουν ένα στόχο (πόσα εύστοχα σουτ στις 10 προσπάθειες) και τον γράφουν στην ειδική καρτέλα. Στη συνέχεια, έχουν δύο σετ των 10 σουτ για να πετύχουν τον στόχο αυτόν και καταγράφουν την απόδοσή τους στην καρτέλα.</p> <p>Στη συνέχεια, απαντούν στις ερωτήσεις της καρτέλας.</p> <p>Χρήση αυτο-ομιλίας: «Κέντρο» Υπενθύμισε στους μαθητές ότι στη διάρκεια της εξάσκησης-αυτο-αξιολόγησης μπορούν να επαναλαμβάνουν από μέσα τους τη λέξη «κέντρο», ώστε να εστιάζουν την προσοχή τους στο κέντρο του στεφανιού.</p> <p>Αν υπάρχει χρόνος στο τέλος οι μαθητές παίζουν παιχνίδι στις δύο μπασκέτες.</p>	<p>Διάρκεια: 8' -10' Ελεύθερα οι μαθητές εκτελούν σουτ στο καλάθι.</p> <p>Διάρκεια: 35'</p> <p>Ζητάμε από τους μαθητές να φέρουν στην αυλή ένα μολύβι ο καθένας. Δίπλα από κάθε μπασκέτα τοποθετούμε μια καρέκλα ή ένα θρανίο και πάνω τοποθετούν οι μαθητές τις καρτέλες και να καταγράφουν τις επιδόσεις τους.</p> <p>Οι μαθητές χωρίζονται στις δύο μπασκέτες και ασκούνται σε ζευγάρια. Ένας εκτελεί και αυτο-καταγράφει και ο άλλος βοηθά στο μάζεμα της μπάλας για να μεγιστοποιηθεί ο χρόνος εξάσκησης. Ανά μία προσπάθεια (σετ 10 σουτ) αλλάζουν ρόλους.</p> <p>Τονίζουμε στους μαθητές ότι στόχος της εξάσκησης είναι η προσωπική βελτίωση του κάθε μαθητή σε σχέση με την προηγούμενη επίδοση.</p> <p>Στη διάρκεια της εξάσκησης των μαθητών, ο καθηγητής παρατηρεί την εκτέλεση των μαθητών, είναι διαθέσιμος για οποιαδήποτε βοήθεια χρειαστούν οι μαθητές.</p>

Πίνακας 12.21 4ο σχέδιο μαθήματος

### 9.3 Καρτέλα καθορισμού στόχου και αυτο-καταγραφής της απόδοσης

Όνομα: ..... Ημερ. Γέννησης: ..... Τάξη: .....

Σημείωσε το σημείο από το οποίο θα εκτελέσεις και εκτέλεσε 10 σουτ στο μπάσκετ. Γράψε την επίδοσή σου στη διπλανή στήλη στο κουτάκι “Αρχική επίδοση”. Στη συνέχεια, βάλε ένα στόχο για να βελτιώσεις αυτήν την επίδοση και γράψτον στο κουτάκι “Στόχος”. Στη συνέχεια, προσπάθησε να πετύχεις τον στόχο αυτόν.

**Αρχική Επίδοση:**

**Στόχος:**

**Τελική Επίδοση:**

**1<sup>η</sup> προσπάθεια:.....**

**2<sup>η</sup> προσπάθεια:.....**

Αν θέλεις, μπορείς να αλλάξεις τον στόχο σου. Αν πέτυχες τον στόχο σου μπορείς να καθορίσεις ένα νέο στόχο για την ίδια θέση ή να αλλάξεις σημείο εκτέλεσης.

**Νέος στόχος:**

**Τελική Επίδοση:**

1<sup>η</sup> προσπάθεια:.....

2<sup>η</sup> προσπάθεια:.....

Διάλεξε ένα άλλο σημείο για να εκτελέσεις σουτ στο καλάθι και επανάλαβε την ίδια διαδικασία.

**Αρχική Επίδοση:**

**Στόχος:**

**Τελική Επίδοση:**

1<sup>η</sup> προσπάθεια:.....

2<sup>η</sup> προσπάθεια:.....

#### 9.4 Καρτέλα αυτο-αξιολόγησης της απόδοσης

Όνομα: ..... Ημερ. Γέννησης: ..... Τάξη: .....

Διάλεξε το σημείο από το οποίο θα εκτελέσεις 10 σουτ και σημείωσέ το στο σχήμα. Βάλε ένα στόχο (πόσα εύστοχα σουτ θα πετύχεις στις δέκα προσπάθειες) και γράψτον στο κουτάκι «Στόχος». Στη συνέχεια, έχεις δύο προσπάθειες των 10 σουτ για να πετύχεις τον στόχο αυτόν. Μετά από κάθε προσπάθεια, σημείωσε την επίδοσή σου στο κουτάκι «Αυτο-αξιολόγηση». Όταν ολοκληρώσεις τις δύο προσπάθειες απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις.

**Στόχος:.....στα 10**

**Αυτο-αξιολόγηση**

1<sup>η</sup> προσπάθεια:.....

2<sup>η</sup> προσπάθεια:.....

**Πέτυχες τον στόχο σου;** [κύκλωσε το Ναι ή το Όχι και απάντησε στις αντίστοιχες ερωτήσεις]

**ΝΑΙ.** Τι σε βοήθησε να τον πετύχεις;

.....

.....

**ΟΧΙ.** Γιατί νομίζεις ότι δεν τα κατάφερες;

.....

.....

Τι σκοπεύεις να κάνεις για να πετύχεις το στόχο σου;

.....

.....

**Έκανες κάτι διαφορετικό στα τελευταία μαθήματα διδασκαλίας του σουτ στο μπάσκετ; Αν ναι, τι ήταν αυτό;**

.....

.....

**Θα ήθελες στο μάθημα της γυμναστικής να μαθαίνεις και να κάνεις εξάσκηση στα αθλήματα με τον τρόπο που ασκήθηκες και έμαθες το σουτ στο μπάσκετ; Δικαιολόγησε την απάντησή σου.**

.....

.....

**Πόσο ικανοποιημένος/η αισθάνεσαι από την ικανότητά σου να εκτελείς σουτ στο μπάσκετ;** Στην παρακάτω κλίμακα χάραξε μια κάθετη γραμμή στο σημείο που σε αντιπροσωπεύει:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Καθόλου			Κάπως		Αρκετά			Πολύ	Ικανοποιημένος/η	
Ικανοποιημένος/η			Ικανοποιημένος/η		Ικανοποιημένος/η					

Μετά την παρέμβαση αυτή, ενώ είχε μικρή χρονική διάρκεια, η βελτίωση των μαθητών ήταν πολύ εντυπωσιακή τόσο στην τεχνική του σουτ, όσο και στην ευστοχία τους.

## 10. Βιντεοσκοπημένη διάλεξη

### 10.1 Εισαγωγή στην οργάνωση παρεμβάσεων και προγραμματισμός

Στο βίντεο περιγράφονται επιγραμματικά οι βασικές έννοιες για την οργάνωση ψυχολογικών παρεμβάσεων.

<https://youtu.be/LxXMy0XtH7M>

Video 12. Οργάνωση παρεμβάσεων στην αθλητική ψυχολογία

## 11. Σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο

- Στο βίντεο αυτό ο καθηγητής Θεοδωράκης Γιάννης από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας περιγράφει την εφαρμογή ψυχολογικών στρατηγικών για δρομείς μεγάλων αποστάσεων.

Παρουσίαση: <http://delos.uth.gr/opendelos/player?rid=a05375b4>

## 12. Σχετικές ιστοσελίδες

- Στη ιστοσελίδα αυτή, ο αναγνώστης μπορεί να πάρει πληροφορίες για τα προγράμματα αγωγής υγείας, αλλά και ψυχολογικής υποστήριξης που έχουν υλοποιηθεί από το Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

[http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com\\_content&view=article&id=195&Itemid=293&lang=el](http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com_content&view=article&id=195&Itemid=293&lang=el)

## Βιβλιογραφία

- Barwood, M., Corbett, J., Wagstaff, C., McVeigh, D., & Thelwell, R. (2015). Improvement of 10-km\_time-trial cycling with motivational self-talk compared with neutral self-talk. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10, 166-171.
- Brick, N., MacIntyre, T., & Campbell, M., (2015). Metacognitive processes in the self-regulation of performance in elite endurance runners. *Psychology of Sport and Exercise* 19, 1-9. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.02.003>
- Goudas, M., Kolovelonis, A., & Dermitzaki, I. (2013). Implementation of self-regulation interventions in physical education and sports contexts. In H. Bembenuity, T. Cleary, & A. Kitsantas (Eds.), *Applications of self-regulated learning across diverse disciplines: A tribute to Barry J. Zimmerman* (pp. 383-416). Greenwich, CT: Information Age.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- McCormick, A., Marcora, S., & Meijen, C. (2015). Psychological Determinants of Whole-Body Endurance Performance. *Sports Medicine*, 45, 1-19. DOI 10.1007/s40279-015-0319-6
- Rowlands, M. (2013). *Τρέχοντας με την αγέλη. Σκέψεις από τον δρόμο για το νόημα της ζωής και τη θνητότητα*. Αθήνα, Εκδόσεις του Εικοστού Πρώτου.
- Van Raalte, J. L., Brennan Morrey, R., Cornelius, A. E., & Brewer, B. W. (in press). Self-talk of marathon runners. *The Sport Psychologist*.
- Weinberg, R & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th Edition). Champaign IL: Human Kinetics.
- Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2014). Ένα μοντέλο διδασκαλίας δεξιοτήτων στη φυσική αγωγή με βάση την κοινωνική γνωστική προσέγγιση αυτορρύθμισης της μάθησης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 12, 26-39. <http://www.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries/article/view/148>
- Σαμαρά, Ε. (2015). *Η επίδραση του προσανατολισμού στόχων επίτευξης στην αυτορρύθμιση της μάθησης κινητικής δεξιότητας στη φυσική αγωγή* (Επίβλεψη Μ., Γούδα). Μεταπτυχιακή διατριβή ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Τζατζάκη, Θ., Παππά, Β., Αποστόλου, Λ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Θεοδωράκης, Γ. (υπό δημοσίευση). Άσκηση για διακοπή καπνίσματος: Περιγραφή ενός προγράμματος βασισμένο στον αυτοκαθορισμό και την αυτορρύθμιση. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό.



## Αντί επιλόγου. Το μυστικό είναι να μην παραιτείσαι

Ο Greg Louganis θεωρείται ο μεγαλύτερος καταδύτης όλων των εποχών. Κέρδισε δύο χρυσά μετάλλια στους Ολυμπιακούς του 1988, άλλα δύο το 1984 και ένα αργυρό το 1976. Συχνά σχολιάζονται οι δηλώσεις του στη διεθνή βιβλιογραφία, σε βιβλία και άρθρα της αθλητικής ψυχολογίας, και όχι μόνο, καθώς είναι ένας αθλητής που αξιοποιούσε ευφυώς τις ψυχολογικές τεχνικές και τη φιλοσοφία της αθλητικής ψυχολογίας. Η ολοκλήρωση της συγγραφής του βιβλίου αυτού, συνέπεσε με μια επίσκεψή του, και μια δημόσια διάλεξη στην Ελλάδα (ο θετός του πατέρας έχει ελληνικές ρίζες). Από μια συνέντευξη που παραχώρησε στην εφημερίδα «Καθημερινή» ξεχωρίζουμε μερικές ενδιαφέρουσες δηλώσεις. Δηλώσεις που εκφράζουν ξεκάθαρα τη φιλοσοφία και την πρακτική της αθλητικής ψυχολογίας.

*...Σας λείπουν οι καταδύσεις; Μου λείπουν κάποια πράγματα. Σίγουρα, όχι ο ανταγωνισμός. Τα τελευταία χρόνια της καριέρας μου, με το που ανέβαινα στο βαθύρα, όλοι περίμεναν μια ολυμπιακή επίδοση και αυτό είναι μη ρεαλιστικό, στερεί όλη τη χαρά από το άθλημα. Μου λείπει, όμως, η προπόνηση. Δεν υπήρξα ανταγωνιστικός, ήμουν περισσότερο ένας περφόρμερ.*

*..... Κατέληξα ότι θα προτιμούσα να δρω ως μέντορας για την ψυχολογική τους προετοιμασία. Στην πρώτη μου συνάντηση με τους αθλητές, τους ρώτησα ποιος είναι ο μεγαλύτερος στόχος τους και όλοι μου απάντησαν: «Να μπω στην Ολυμπιακή ομάδα». Μετά, ζαναρώτησα. Με κοιτούσαν. «Θέλετε να κερδίσετε μετάλλιο, ποιοί είναι οι στόχοι, πώς θα τους κατακτήσετε;» Οπότε υπήρξε μια αλλαγή, άρχισαν να προπονούνται σαν να είναι ήδη στην Ολυμπιακή ομάδα. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες είναι ιδιαίτερη εμπειρία, έχουν πολλή ενέργεια. Αν τη μεταφράσεις ως πίεση, θα καταρρεύσεις. Αυτό που τους ενθαρρύνω είναι να τη δουν ως έμπνευση. Όλοι εκεί μέσα πανηγυρίζουν για σένα, ακόμη και οι κριτές θέλουν να δώσουν μεγάλους βαθμούς, ακόμη και οι ανταγωνιστές θέλουν να σε κερδίσουν στα καλύτερά σου.*

*..... Ανασφάλειες για το πόσο καλός είσαι; Φυσικά και είχα! Μπορείς να έχεις όλες τις ανασφάλειες του κόσμου μέχρι να ανέβεις στο βαθύρα, όμως τότε πρέπει να τα ξεχάσεις όλα, να εμπιστευτείς το σώμα σου να κάνει αυτό που είναι προπονημένο να κάνει.*

*.....Ποιό είναι το μυστικό ενός καλού καταδύτη; Η δουλειά, η αφοσίωση και το κίνητρο είναι βασικά. Όμως αυτό που έλεγε ο προπονητής μου επί 10 χρόνια είναι ότι ήταν ελάχιστες οι φορές που παρατούσα τη βουτιά - όταν δεν έχεις κάνει καλή απογείωση και σταματάς να προσπαθείς. Το κάνουν συνέχεια σήμερα. Αυτό που λέω στα παιδιά είναι πως κάθε κακή απογείωση είναι μια ευκαιρία να δεις πόσο επιτυχημένη βουτιά μπορείς να κάνεις. Δεν θα είναι δεκάρι, αλλά μπορεί να είναι επτάρι. Και τα επτάρια είναι καλύτερα από τα τεσσάρια. Όταν διαγωνίζεσαι σε τόσο υψηλό επίπεδο, το θέμα δεν είναι να είσαι τέλειος, όπως νομίζουν πολλοί. Το θέμα είναι να κάνεις τα λιγότερα λάθη - τότε κερδίζεις. Αν προσπαθήσεις ακόμη και με κακή απογείωση να πάρεις το επτά αντί για το τέσσερα, είσαι ακόμα μέσα στο παιχνίδι. Γιατί τα πάντα μπορούν να συμβούν - μπορεί κάποιος άλλος αθλητής να παραιτηθεί. Το μυστικό στις καταδύσεις, αλλά και στη ζωή, είναι να μην παραιτείσαι.*

Δείτε όλη τη συνέντευξη στον παρακάτω σύνδεσμο:

<http://www.kathimerini.gr/832637/article/proswpa/syntey3eis/g-louganis-to-mystiko-einai-na-mhn-paraiteisai>  
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΑΝΙΝΑ ΝΤΑΝΟΥ 28.09.2015 : 08:37