

# ΚΙΝΗΤΡΑ - ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ (I)

## Κίνητρα & Αυτοπεποίθηση



Μαρία Ψυχουντάκη  
Ψυχολόγος – Αθλητική Ψυχολόγος  
Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

1

## Απόδοση μεγάλων αθλητών

### Συνδυασμός:

- Φυσικής ικανότητας (ταλέντο + προετοιμασία)
- **Επιθυμίας (κίνητρο)**

2

Τα επιτεύγματα των **αθλητών με μέτριο ταλέντο** αποδίδονται στην **έντονη εσωτερική δύναμη** η οποία τους ωθεί να **δουλεύουν σκληρά** για την επιτυχία.

... και όχι μόνο στον αθλητισμό!

3

**Θαυμαστής** απευθυνόμενος σε διάσημη πιανίστα:

«Θα έδινα τη μισή ζωή μου για να παίζω όπως εσείς»

**Πιανίστα:** «Αυτό ακριβώς έχω κάνει κι εγώ»

Cox, 2012

Η **πολύζηλη μελέτη (effortful study)** αποτελεί το κλειδί της επιτυχίας στο σκάκι, την κλασική μουσική, τον αθλητισμό, αλλά και σε πολλούς άλλους τομείς.

Οι έρευνες δείχνουν ότι τα **ΚΙΝΗΤΡΑ** παίζουν σημαντικότερο ρόλο απ' ό,τι οι **έμφυτες ικανότητες**

(Expertise & Expert Performance; Ericsson, 2006; Scientific American, 2006)

4

## ΚΙΝΗΤΡΑ: Εύλογα τα ερωτήματα ...

- Τι είναι αυτό που οδηγεί ένα άτομο να αφιερώσει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του για να εκπληρώσει έναν στόχο;
- Για ποιον ή ποιους λόγους το άτομο πιστεύει ότι ο στόχος αυτός αξίζει να ξοδέψει μια ολόκληρη ζωή και (πιθανόν) τεράστια ποσά χρημάτων για να τον εκπληρώσει;
  - Γιατί κάνουμε αυτό που κάνουμε;.
  - Ποιο είναι το **κίνητρο**;
  - Ποια είναι η **αξία** του κινήτρου;
  - Ποια είναι η **δυσκολία** της κατάστασης;
  - Ποια είναι η **πιθανότητα** επιτυχίας ή αποτυχίας;
  - Ποια είναι η **κατάσταση**;

?

5

...

Όσο περισσότερο γνωρίζουμε **γιατί ενεργούμε** με τον τρόπο που ενεργούμε και για τον γενικότερο τρόπο λειτουργίας της κοινωνίας μας,

→ τόσο περισσότερες πιθανότητες έχουμε να επηρεάσουμε το μέλλον μας ...

Giddens, 2009

6

## Βασικά σημεία



1. Οι έννοιες *Κίνητρο* και *Παρακίνηση*
2. Ερευνητικές προσεγγίσεις Κινήτρων
3. Θεωρίες Κινήτρων/Παρακίνησης
4. Κίνητρα και Αυτοπεποίθηση στον αθλητισμό
5. Ψυχολογική Ορμή στον αγωνιστικό αθλητισμό

7

## Μαθησιακά αποτελέσματα: Στο τέλος της ενότητας

### Θα μπορείτε:

- Να ορίσετε τις έννοιες *κίνητρα* και *παρακίνηση*
- Να αναφερθείτε στη *χρησιμότητα* της παρακίνησης
- Να περιγράψετε λεπτομερώς κατευθυντήριες *οδηγίες ανάπτυξης* της παρακίνησης
- Να ορίσετε και να καταδείξετε τη *σημασία* του κινήτρου επίτευξης και της ανταγωνιστικότητας
- Να *συγκρίνετε* τις θεωρίες του κινήτρου επίτευξης
- Να εξηγήσετε *πως αναπτύσσεται* το κίνητρο επίτευξης
- Να χρησιμοποιήσετε τις θεμελιώδεις αρχές του κινήτρου επίτευξης για να *οργανώσετε αποτελεσματικότερα* την προπόνηση ή την παρέμβασή σας .

8

## 1. Κίνητρο - Παρακίνηση



- **Κίνητρο (Motive)**. Σχετικά σταθερή τάση ενός ατόμου να καλύψει μια εσωτερική ανάγκη, να κερδίσει μια αμοιβή – ικανοποίηση (Atkinson, 1966)

Ο όρος "**ΚΙΝΗΤΡΑ**" αναφέρεται στις αιτίες ή στα γιατί της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Movere (λατιν.) = κίνηση / κινούμαι → **Motive**

«Η επιθυμία να "κινήθει" κάποιος, αντί να παραμείνει στατικός, είναι η ουσία των κινήτρων» (Cox, 2012).

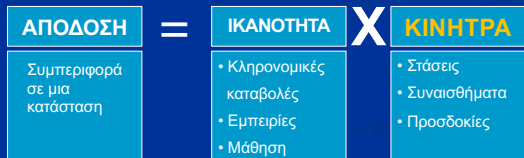
9

## ΚΙΝΗΤΡΟ

Μία μορφή **ανάγκης** ενός ατόμου να:

→ πραγματοποιήσει τους στόχους ή

→ βελτιώσει την απόδοσή του ...



10

## ΚΙΝΗΤΡΟ

είναι οτιδήποτε **κινεί**, **ωθεί** ή **παρασύρει** το άτομο **σε ΔΡΑΣΗ**.

Πρόκειται για **υποθετικές, εσωτερικές (ψυχολογικές) διαδικασίες ή καταστάσεις του οργανισμού**, οι οποίες ενεργοποιούν τη συμπεριφορά και ωθούν το άτομο προς έναν **στόχο**

(Rathus, 1999)

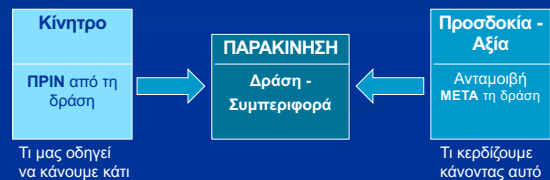


Συνάγονται από τη συμπεριφορά

11

## ■ Παρακίνηση (Motivation).

Αναφέρεται στη διαδικασία **αλληλεπίδρασης** μεταξύ του κινήτρου, της προσδοκίας και της **κινήτριας αξίας**.



Ορίζεται ως η **Κατεύθυνση** και η **Ένταση** της προσπάθειας του ατόμου (Sage, 1977)

12

## Φύση κινήτρων

- **Εγγενής** → Εγγενή κίνητρα → κληρονομική βάση
- **Επίκτητη** → Επίκτητα κίνητρα → μέσω της διαδικασίας της μάθησης και της αλληλεπίδρασης του ατόμου με το περιβάλλον του

13

## Διάκριση κινήτρων

- **Φυσιολογικά**: Εξυπηρετούν **φυσιολογικές ανάγκες** της λειτουργίας του οργανισμού και της σωματικής ομοιόστασης – ισορροπία
- **Βιολογικά**: Εξυπηρετούν **ανάγκες επιβίωσης** και αναπαραγωγής του ατόμου και του είδους
- **Ψυχολογικά**: Εξυπηρετούν ανάγκες που αναφέρονται στα συναισθήματα, την προσωπικότητα και την αλληλεπίδραση του ατόμου με το φυσικό και το κοινωνικό περιβάλλον του .

Evans, 1975

?

14

## Χαρακτηριστικά κινήτρων

- **ΑΡΧΗ** – Έναρξη μιας συμπεριφοράς
- **ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ** – Βαθμός ενεργοποίησης
  - **ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ** – Πόσο συχνά προσπαθεί
  - **ΕΝΤΑΣΗ** – Πόσο πολύ προσπαθεί
- **ΕΠΙΜΟΝΗ** – Διάρκεια προσπάθειας
- **ΕΠΙΛΟΓΗ** – Ενδιαφέρον - Τομέα δράσης (αντικείμενο) - Επιλογή αντιπάλων .

?

15

## 2. Ερευνητικές προσεγγίσεις Κινήτρων

### Στο πλαίσιο μιας έρευνας:

- ✓ Προσέγγιση χαρακτηριστικών του ατόμου
- ✓ Προσέγγιση κατάστασης
- ✓ Προσέγγιση αλληλεπίδρασης

Weinberg & Gould, 2018

...

16

### Προσεγγίσεις Κινήτρων

#### Προσέγγιση χαρακτηριστικών του ατόμου

- Η παρακινημένη συμπεριφορά είναι **πρωτίστως** μια λειτουργία των **ιδιαίτερων χαρακτηριστικών** του ατόμου (π.χ. ανάγκες, στόχοι, προσωπικότητα).
- Τα κίνητρα είναι **ιδιοσυγκρασιακές, προσωπικές προδιαθέσεις** προς πράγματα / καταστάσεις που έχουν είτε αρνητική είτε θετική αξία (winner / loser)
- Αποτελούν **απαραίτητο στοιχείο** για τη διαμόρφωση της **πρόθεσης** του ατόμου →
  - Προετοιμασία δράσης
  - Σχηματισμός επιθυμίας
  - Αξιολόγηση βαθμού επιθυμίας .

(Huckhausen, 1991)

...

17

### Προσεγγίσεις Κινήτρων

#### Προσέγγιση κατάστασης

Η παρακινημένη συμπεριφορά καθορίζεται **κυρίως** από παράγοντες της **εκάστοτε κατάστασης** .

π.χ.

Σημαντικός ο ρόλος του δασκάλου – προπονητή στη διαμόρφωση θετικού-παρακινητικού περιβάλλοντος

**Ωστόσο**, ενώ υπάρχει άσχημο κλίμα σε μια ομάδα (αρνητική κατάσταση), ένας αθλητής επιλέγει να συνεχίσει ...

...

18

## Προσέγγιση αλληλεπίδρασης

Η παρακινήμενη συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα της **αλληλεπίδρασης** μεταξύ των χαρακτηριστικών του ατόμου και εκείνων της κατάστασης ...

19

...

«Ο καλύτερος τρόπος να κατανοήσουμε τη συμπεριφορά ενός ατόμου είναι να λάβουμε υπόψη μας:

**τόσο** τα **ατομικά χαρακτηριστικά** των ατόμων και τις **συνθήκες της εκάστοτε κατάστασης** **όσο** και την μεταξύ τους **αλληλεπίδραση**».

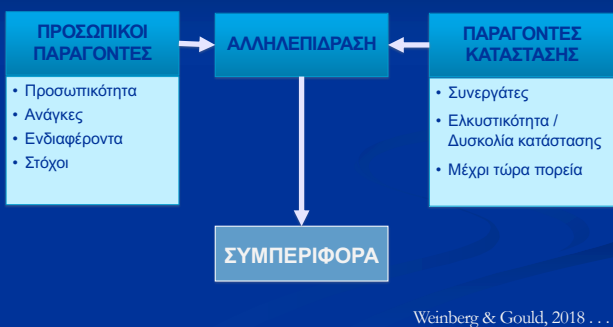
Η προσέγγιση της αλληλεπίδρασης έχει **σημαντικές επιδράσεις** στο έργο των δασκάλων, των προπονητών ή των γυμναστών **σε κάθε περιβάλλον άσκησης ή αθλητισμού**

Weinberg & Gould, 2018

Η πιο ρεαλιστική προσέγγιση ...

20

## Προσέγγιση αλληλεπίδρασης



21

## Παράδειγμα έρευνας:

Με βάση την προσέγγιση της αλληλεπίδρασης

ΣΤΟΧΟΣ να ελέγξουν την επίδραση του περιβάλλοντος στην απόδοση του ατόμου (Sorrentino & Sheppard, 1978)

- Κολυμβητές
  - Τύπος παρακίνησης → προσωπικό χαρακτηριστικό
    - 200μ – ατομικός αγώνας
    - 200μ – μέρος ομαδικής προσπάθειας
- Συνθήκη περιβάλλοντος

Προσωπικό χαρακτηριστικό		Συνθήκη περιβάλλοντος	
		Ατομικός αγώνας	Ομαδικός αγώνας
Τύπος παρακίνησης	Ανάγκη αποδοχής	Χαμηλή Απόδοση	<b>Υψηλή Απόδοση</b>
	Φόβος απόρριψης	<b>Υψηλή Απόδοση</b>	Χαμηλή Απόδοση

...

22

## Πέντε (5) οδηγίες για την ανάπτυξη των κινήτρων

Με βάση την προσέγγιση αλληλεπίδρασης

«Για να αναπτύξεις τα κίνητρα πρέπει να αναλύσεις και να ανταποκριθείς όχι μόνο στην προσωπικότητα των συμμετεχόντων, αλλά και στην **αλληλεπίδραση** μεταξύ προσωπικών χαρακτηριστικών και χαρακτηριστικών κατάστασης.»

«... επειδή τα κίνητρα **αλλάζουν** στην πορεία του χρόνου, πρέπει συνεχώς να παρακολουθούνται ...»

Weinberg & Gould, 2018

23

**ΚΑΙ** οι καταστάσεις **ΚΑΙ** τα χαρακτηριστικά των ατόμων λειτουργούν παρακινήτικά .

24

### Οι άνθρωποι έχουν πολλαπλά κίνητρα συμμετοχής σε δραστηριότητες.

- Προσπάθησε να καταλάβεις γιατί συμμετέχουν στην εκάστοτε (σωματική) δραστηριότητα
- Λάβε υπόψη σου ότι συνήθως συμμετέχουν για περισσότερους από έναν λόγους
- Είναι δυνατόν να υπάρχουν «**αντικρουόμενα**» κίνητρα για τη συμμετοχή σε μια δραστηριότητα (π.χ. κάποιος θέλει να κάνει άσκηση μετά τη δουλειά και ταυτόχρονα θέλει να είναι με την οικογένειά του)
- Οι άνθρωποι έχουν και **ατομικά** και **κοινά** με τους άλλους κίνητρα
- Λάβε υπόψη σου το **φύλο** και τις **πολιτισμικές ιδιαιτερότητες**
- Θυμήσου, **τα κίνητρα αλλάζουν** στην πορεία του χρόνου

Gill & Williams, 2008; Steinberg et al., 2000; Egli et al., 2011 ...

25

### Σημαντικά κίνητρα για τους συμμετέχοντες στον **αθλητισμό**:

- Βελτίωση των δεξιοτήτων
- Για διασκέδαση
- Για να είναι με φίλους
- Για να βιώσουν συγκινήσεις και ενθουσιασμό
- Επίτευξη επιτυχίας
- Ανάπτυξη ικανοτήτων

...

26

### Σημαντικά κίνητρα για τους συμμετέχοντες σε **προγράμματα άσκησης**:

#### Για να ενταχθεί:

- ✓ Σύσταση γιατρού - λόγος υγείας
- ✓ Μείωση βάρους
- ✓ Βελτίωση Φυσικής Κατάστασης
- ✓ Συναισθηματική κατάσταση
- ✓ Πρόκληση

#### Για να συνεχίσει:

- Λόγιοι προσωπικοί ...
- Η απόλαυση από τη συμμετοχή
- Η συμπεριφορά του γυμναστή
- Το είδος της δραστηριότητας
- Κοινωνικοί παράγοντες → για να είναι με φίλους/ες .

...

27

### Καθορισμός των κινήτρων:

- ✓ Παρατηρήστε τους συμμετέχοντες
- ✓ Μιλήστε ανεπίσημα με άλλους
- ✓ Ρωτήστε άμεσα τους ίδιους

...

28

### Καθορισμός των κινήτρων:

#### Θεωρία Αυτοκαθορισμού

(Self-Determination Theory; Deci & Ryan, 1985, 2000)

Όλοι οι άνθρωποι παρακινούνται προκειμένου να ικανοποιηθούν 3 γενικές ανάγκες.

Η ανάγκη να αισθανθούν:

- Ικανοί
- Αυτόνομοι
- Κοινωνικά συνδεδεμένοι και ενταγμένοι σε ομάδα

Όσο περισσότερο καλύψουμε τις ανάγκες αυτές, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η παρακίνηση των συμμετεχόντων

#### Τρόπος ικανοποίησης των κινήτρων

Απουσία κινήτρου → Εξωτερική παρακίνηση → Εσωτερική παρακίνηση .

Αναλύονται παρακάτω στην ενότητα των κινήτρων

...

29

### Αλλάξτε το περιβάλλον για να ενισχύσετε το κίνητρο.

- ✓ Ευχάριστο – αξιοπρεπές φυσικό περιβάλλον άσκησης
- ✓ Το «**ψυχολογικό**» περιβάλλον μπορεί να είναι ανταγωνιστικό ή ψυχαγωγικό
- ✓ Δημιουργήστε **πολλαπλά κίνητρα** και **ευκαιρίες**
- ✓ Καλύψτε τις **ατομικές ανάγκες** των μελών μιας ομάδας (π.χ. συχνή αξιολόγηση) .

...

30

**Οι ηγέτες** (προπονητές, δάσκαλοι, γυμναστές) **επηρεάζουν τα κίνητρα των συμμετεχόντων** (αθλητών ή ασκουμένων) **άμεσα και έμμεσα** με τα λόγια και τη συμπεριφορά τους .

31

**Χρησιμοποίησε την τροποποίηση της συμπεριφοράς για την αλλαγή ανεπιθύμητων κινήτρων συμμετοχής .**

Διαθεωρητικό μοντέλο – Στάδια αλλαγής συμπεριφοράς

32

### Στάδια αλλαγής της συμπεριφοράς

[Διαθεωρητικό μοντέλο (Transtheoretical model)]

<b>1. Precontemplation</b> Έξω από τη σκέψη	Το άτομο δεν επιθυμεί ούτε σκέφτεται να αλλάξει συμπεριφορά
<b>2. Contemplation</b> Σκέψη	Σκέφτεται τους επόμενους 6 μήνες να αλλάξει συμπεριφορά
<b>3. Preparation</b> Προετοιμασία	Είναι έτοιμο να κάνει την αλλαγή στους επόμενους 6 μήνες
<b>4. Action</b> Δράση	Δραστηριοποιείται για την αλλαγή της αρνητικής συμπεριφοράς ή την υιοθέτηση της νέας
<b>5. Maintenance</b> Διατήρηση	Διατηρεί την αποκτηθείσα συμπεριφορά για 5 χρόνια - Υιοθέτηση
<b>Relapse</b> Υποτροπή	... δεν καταφέρνει να διατηρήσει την αποκτηθείσα συμπεριφορά

33

### 10-Διαδικασίες αλλαγής

για την υιοθέτηση μιας θετικής - υγιούς συμπεριφοράς

- Αύξηση συνειδητοποίησης** (γεγονότα): Αύξηση της επίγνωσης μέσω της ενημέρωσης, της εκπαίδευσης και της προσωπικής ανατροφοδότησης σχετικά με την υγιή συμπεριφορά.
- Ενίσχυση ανακούφισης** (εστίαση στα συναισθήματα): **Κάλυψη φόβου, άγχους ή ανησυχίας ή δημιουργία έμπνευσης και ελπίδας** όταν ρωτά για το πώς **μπορεί να αλλάξει** σε υγιή συμπεριφορά.
- Επανεκτίμηση** (δημιουργία μιας νέας αυτοεικόνας) με τη συνειδητοποίηση ότι η υγιής συμπεριφορά είναι σημαντικό μέρος του **ποιος είσαι και πώς θέλεις να είσαι**.

34

- Επανεξέταση περιβάλλοντος** (παρατήρηση της επίδρασης σε άλλους): Συνειδητοποίηση του **πώς η αρνητική συμπεριφορά επηρεάζει τους άλλους** και πώς θα μπορούσαν να έχουν **πιο θετικά αποτελέσματα μεταβάλλοντας** την αρνητική συμπεριφορά.
- Κοινωνική υποστήριξη** (παρατήρηση της δημόσιας στήριξης): Συνειδητοποίηση ότι η **κοινωνία αποδέχεται περισσότερο τη θετική - υγιή συμπεριφορά**.
- Αυτοδιαχείριση** (δέσμευση στην αλλαγή): **Εμπιστοσύνη** στην **ικανότητα αλλαγής** και στη **δέσμευση** για την **ανάληψη δράσης**.
- Ενίσχυση σχέσεων** (αποδοχή υποστήριξης): **Ανεύρεση ανθρώπων που υποστηρίζουν την αλλαγή** αυτή.

35

- Αντισταθμιστικές δράσεις** (χρήση υποκατάστατης συμπεριφοράς): Συνειδητή επιλογή η **αντικατάσταση της αρνητικής συμπεριφοράς** από θετικούς - υγιείς τρόπους δράσης και σκέψης.
- Ενίσχυση της διαχείρισης** (χρήση ανταμοιβών): **Αύξηση των ανταμοιβών που προέρχονται από τη θετική συμπεριφορά** και τη μείωση εκείνων που προέρχονται από την αρνητική συμπεριφορά.
- Έλεγχος κινήτρων** (διαχείριση του περιβάλλοντος): Χρήση υπενθυμίσεων και συμβουλών που ενθαρρύνουν τη θετική - υγιή συμπεριφορά .

36

### 3. Θεωρίες παρακίνησης

- ✓ **Θεωρία ενστίκτων** (Instinct theory of motivation; Freud)
- ✓ **Θεωρία ορμών** (Drive theory; Hull, 1943, 1951)
- ✓ **Θεωρία κινητοποίησης προστασίας** (Protection motivation theory; Rogers, 1959, 1961)
- ✓ **Ανθρωπιστική θεωρία κινήτρων** (Humanistic theory of motivation; Maslow, 1970)
- ✓ **Θεωρία ικανοποίησης αναγκών** (need achievement theory)
- ✓ **Θεωρία κινήτρων επίτευξης** (Achievement motivation theory; Atkinson, 1964; 1966)
- ✓ **Θεωρία αυτοαποτελεσματικότητας** (Self-efficacy theory; Bandura, 1977, 1982, 1997)
- ✓ **Θεωρία κινήτρων επάρκειας** (Competence Motivation Theory; Harter, 1978, 1981)

37

### Θεωρίες παρακίνησης

- ✓ **Θεωρία αιτιακής απόδοσης** (Attribution motivation theory; Heider, 1958; Weiner, 1985)
- ✓ **Θεωρία προσανατολισμού στόχων/Στόχων επίτευξης** (Goal orientation theory; Nicholls, 1984, 1989)
- ✓ **Θεωρία ψυχολογικής ροής** (Flow theory; Csikszentmihalyi, 1975, 1982; Jackson, 1992, 1996)
- ✓ **Θεωρία γνωστικής αξιολόγησης** (Cognitive Evaluation Theory; Deci & Ryan, 1985)
- ✓ **Θεωρία αυτοπροσδιορισμού** (Self-Determination theory; Deci & Ryan, 1985, 1991)
- ✓ **Ολοκληρωμένη θεωρία εσωτερικών-εξωτερικών κινήτρων στον αθλητισμό** (Integrative theory of intrinsic & extrinsic motivation in sport; Vallerand & Losier, 1999)
- ✓ **Διαθεωρητικό μοντέλο – Στάδια αλλαγής** Prochaska & DiClemente, 2005)

38

### Θεωρίες παρακίνησης

- **Δυναμικές θεωρίες:** Θεωρούν ότι η συμπεριφορά καθορίζεται από **εσωτερικές – υποσυνείδητες διαδικασίες**.
- **Συμπεριφοριστικές θεωρίες:** Δίνουν έμφαση στην **κατάσταση**, τις εμπειρίες του ατόμου και την **ενίσχυση της συμπεριφοράς**
- **Γνωστικές θεωρίες:** Δίνουν έμφαση στη **διαδικασία λήψης αποφάσεων** και τη σχέση αξίας – προσδοκίας .

Διαφάνεια 45 → Maslow

39

### Ανθρωπιστική θεωρία κινήτρων

(Maslow, 1970, 1987)

#### Αυτοπραγμάτωση

(Self-actualization / Self-fulfillment):

- Είναι ο απώτερος στόχος του ανθρώπου
- Ο άνθρωπος πρέπει να **εκπληρώσει το δυναμικό του**  
→ Να γίνει η **καλύτερη εκδοχή του εαυτού του**

**Αυτοπραγμάτωση είναι:**

- Η ενεργοποίηση και ανάπτυξη όλων των ικανοτήτων του ατόμου σε μέγιστο βαθμό
- Η κατανόηση και αποδοχή τού εαυτού
- Η εναρμόνιση της συμπεριφοράς με τη διαδικασία αυτή

40

### Πυραμίδα αναγκών

(A. Maslow, 1987)



#### Αυτό-πραγμάτωση

Να ζούμε σύμφωνα με το πλήρες δυναμικό μας – Να γίνουμε αυτοί που πραγματικά είμαστε → **Η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας!**

#### Εκτίμηση

(ανάγκη για σεβασμό και αναγνώριση, αυτοπεποίθηση, εκτίμηση, αυτοεκτίμηση)

#### Αγάπη – αίσθημα του «ανήκειν»

(αποδοχή, ανάγκη για φίλους και συντρόφους, φιλία, οικογένεια, οικειότητα, σύνδεση)

#### Ασφάλεια & προστασία

(σωματική ασφάλεια, προστασία από επίθεση, εργασιακή ασφάλεια, απασχόληση, αγαθά)

#### Φυσιολογικά κίνητρα - Βιολογικές ανάγκες

(αναπνοή, τροφή, ύπνο, νερό, καταφύγιο, ρούχα, ανάπαυση)

41

### Ο Maslow διαμόρφωσε ένα **Σύστημα πολλαπλών κινήτρων ιεραρχικά δομημένο**

- **Πυραμίδα** = ένας βοηθητικός τρόπος να αναπαραστήσει την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης φύσης

Η ιεράρχηση βασίζεται:

- στην **ισχύ των αναγκών**
- στη **σειρά ανάπτυξης** στη ζωή του ατόμου
- στη **σειρά εμφάνισης** στην εξελικτική κλίμακα
- στον **βαθμό που πρέπει να ικανοποιηθεί**, ώστε να επιβιώσει το άτομο

Μπορεί να δώσει απαντήσεις στο

- Πώς να ζήσει κάποιος τη ζωή του καλά
- Πώς να βάλει προτεραιότητες στη ζωή του

- Η δράση μιας ανώτερης ανάγκης εκδηλώνεται **όταν ικανοποιηθεί η προηγούμενη** ανάγκη της κλίμακας
- Η **αυτοπραγμάτωση** προϋποθέτει την ικανοποίηση των θεμελιωδών αναγκών ...

42

**Primum vivere, deinde philosophari**  
(λατινική φράση)

**Πρώτα να ζει κανείς, μετά να φιλοσοφεί.**

... για να δείξει ότι οι **βιοτικές ανάγκες** έχουν πρωτεύουσα σημασία.

Ένα άτομο **αρχικά πρέπει να ικανοποιήσει** τις ανάγκες του χαμηλότερου επιπέδου (επιβίωση, ασφάλεια) **πριν στρέψει την προσοχή του** στην ικανοποίηση των αναγκών υψηλότερου επιπέδου.

43

Σύμφωνα με τον **Maslow**, προσπαθούμε να πετύχουμε το μέγιστο του **εσωτερικού δυναμικού** μας, για να **αυξήσουμε τις πιθανότητες για επιτυχία** ...

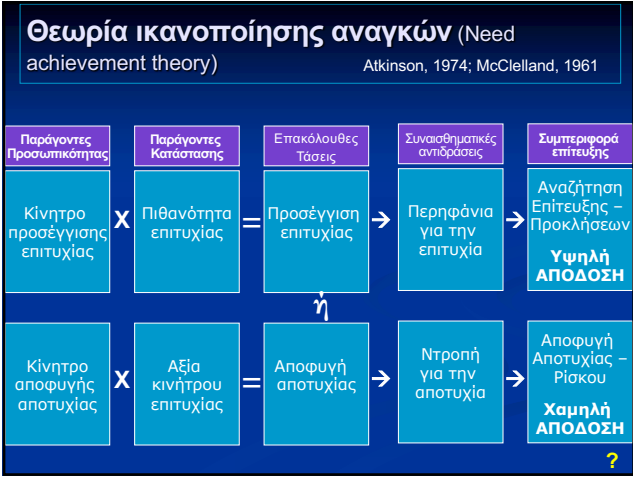
**Irvin Yalom** "Όταν έκλαιγε ο Νίτσε"

«... μονάχα **το καθήκον να γίνεις αυτός που είσαι**. Γίνε δυνατός: αλλιώς θα χρησιμοποιείς για πάντα άλλους για τη δική σου μεγέθυνση».

**Αβραάμ Λίνκολν** (1809-1865)

«Δεν είμαι υποχρεωμένος να πετύχω, αλλά είμαι υποχρεωμένος **να ανταποκριθώ σε όσο φως έχω**».

44



45

**Θεωρία κινήτρων επίτευξης (Achievement motivation theory)**  
(McClelland, 1953; Atkinson, 1966)

Βασίστηκε σε δύο σημαντικές ψυχολογικές έννοιες για την κατανόηση των κινήτρων:

- Ενδογενής παρακίνηση** – «Κίνητρο για την επιτυχία»
- Άγχος** – «Φόβος της αποτυχίας»

46

**Προσέγγιση / Αποφυγή ... Συμμετοχή / Απόσυρση**

Ένα άτομο παίρνει την απόφαση:

- είτε να εμπλακεί (**προσέγγιση - συμμετοχή**)
- είτε να αποσυρθεί (**αποφυγή - απόσυρση**) από μια κατάσταση επίτευξης,

βασιζόμενο στην έκταση ή την ισχύ των εννοιών της **εσωτερικής παρακίνησης** και του **άγχους** ...

Ενδογενής παρακίνηση	>	Φόβος αποτυχίας	⇒	Συμμετοχή
Ενδογενής παρακίνηση	<	Φόβος αποτυχίας	⇒	Απόσυρση

47

**Διαμόρφωση Κινήτρων Επίτευξης**

**Παράγοντες**

- **Δύναμη κινήτρου επιτυχίας** (motive for success)
- **Πιθανότητα επιτυχίας** (probability of success)
- **Υποκειμενική αξία επιτυχίας** (value of success)

**Επηρεάζονται από:**

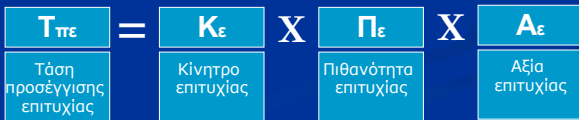
- Προηγούμενες εμπειρίες του ατόμου
- Βαθμό επιτυχίας άλλων ατόμων

48



### Κίνητρο προσέγγισης της ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

- Αφορά στις **προσπάθειες** ενός ατόμου να **καταφέρει ένα στόχο**, να επιτύχει μία διάκριση, να ξεπεράσει εμπόδια, να σημειώσει καλύτερες επιδόσεις από τους άλλους και να να είναι περήφανος για το ταλέντο του (Murray, 1938)
- Είναι η **επιδίωξη ενός ατόμου να επιμείνει μπροστά στην αποτυχία** και να είναι **υπερήφανος για τα επιτεύγματά του** (Gill, 2000)

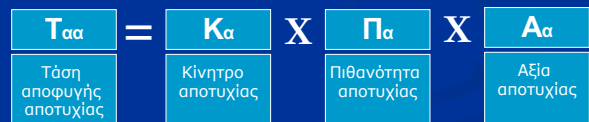


49

### Κίνητρο αποφυγής της ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ

Χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που **εμποδίζει** ένα άτομο να εκτελέσει ένα **έργο υπό συνθήκες αξιολόγησης**.

Οφείλεται στο αίσθημα ότι οι προσπάθειές του δεν θα είναι επιτυχείς ...



Αυτοεκπληρούμενη προφητεία;

50

### Ανταγωνιστικότητα

(καταστάσεις κοινωνικής αξιολόγησης)

«είναι η **προδιάθεση** ενός ατόμου για την **επίτευξη της επιτυχίας** σε καταστάσεις που γίνεται **σύγκριση** με κάποιο στάνταρτ αρτιότητας ή με την παρουσία αξιολόγησης» (Martens, 1976, σελ. 3)

... Πολλοί άνθρωποι ανταγωνίζονται τον εαυτό τους ακόμη και όταν δεν αξιολογείται η επίδοσή τους.

51

### 4. Κίνητρα & Αυτοπεποίθηση στην άσκηση και τον αθλητισμό

52

### Γνωρίζουμε ότι ...

- Ένα από τα πιο συνεπή ευρήματα στη βιβλιογραφία για τις κορυφαίες επιδόσεις είναι η **σημαντική συσχέτιση μεταξύ αυτοπεποίθησης και επιτυχημένης αθλητικής απόδοσης** (Feltz, 2007)
- Στον αθλητισμό, η αυτοπεποίθηση είναι **ένας από τους πιο συχνά αναφερόμενους ψυχολογικούς παράγοντες** που πιστεύεται ότι επηρεάζουν τα αθλητικά επιτεύγματα.

53

### Αυτοπεποίθηση-Αυτοεκτίμηση:

Δύο θεωρητικές κατασκευές

Αυτοπεποίθηση	Αυτοεκτίμηση
<p>Η <b>πεποίθηση</b> ότι κάποιος <b>μπορεί να επιτύχει</b>. Η εμπιστοσύνη στον εαυτό του ότι είναι ικανός.</p> <p>Η αυτοπεποίθηση μπορεί να αναφέρεται:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>σε συγκεκριμένο έργο (αυτοαποτελεσματικότητα - μικρο-επίπεδο) ή</li> <li>σε μια πιο ευρεία στάση που κρατά κάποιος για τις ικανότητές του γενικά στη ζωή (μακρο-επίπεδο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Η <b>ιδέα</b> που κάποιος έχει για τον εαυτό του και την αξία του.</li> <li>Αναφέρεται στην αντίληψη κάποιου για την αξία του ως άτομο, ιδιαίτερα όσον αφορά στην εργασία του, τα επιτεύγματά του, τον σκοπό της ζωής του, τη θέση του στην κοινωνία, τις δυνατότητες επιτυχίας, το πώς σχετίζεται με τους άλλους και την ικανότητά του να στέκεστε στα πόδια του.</li> <li>Η αυτοεκτίμηση είναι σταθερό και καθολικό χαρακτηριστικό.</li> <li>... ορίζεται ως «η επίγνωση του καλού που κατέχει ο εαυτός και το επίπεδο της σφαιρικής άποψης που έχει κάποιος για τον εαυτό ως άτομο» (Campbell, 1984).</li> </ul>

54

## Αυτοπεποίθηση & Αυτοεκτίμηση:

Αναφέρονται στην αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του

- **Αυτοπεποίθηση** → αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου για τις ικανότητές του
- **Αυτοεκτίμηση** → αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου για την αξία του .

Και οι δύο έννοιες είναι στενά συνδεδεμένες → άτομα με χαμηλή αυτοπεποίθηση θα έχουν συχνά χαμηλή αυτοεκτίμηση και το αντίστροφο .

Αν και οι έννοιες αυτές σχετίζονται, Ορισμένα άτομα **ΔΕΝ έχουν υψηλή αυτοπεποίθηση** για μια δεδομένη δραστηριότητα, αλλά παρόλα αυτά εξακολουθούν να τους "αρέσει ο εαυτό τους".

Αντίθετα, υπάρχουν εκείνοι που **μπορεί να θεωρούν τους εαυτούς τους εξαιρετικά ικανούς** σε μια δεδομένη δραστηριότητα, αλλά **δεν έχουν αντίστοιχα συναισθήματα αυτοεκτίμησης** .

55

## Θεωρίες Αυτοπεποίθησης στον αθλητισμό:

- **Θεωρία αυτοαποτελεσματικότητας** (Self-efficacy theory; Bandura, 1977)
- **Θεωρία κινήτρου επάρκειας / Θεωρία Αντιλαμβανόμενη επάρκειας** [Competence motivation theory / Perceived competence theory]; Harter, 1982; Nicholls, 1984]
- **Μοντέλο αθλητικής αυτοπεποίθησης** (Sport Confidence Model; Vealey, 1986)

56

## Θεωρία αυτοαποτελεσματικότητας (Self-efficacy theory)

(Bandura, 1986)

Η **Θεωρία Αυτοαποτελεσματικότητας** αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Κοινωνικής Γνωστικής Θεωρίας (Bandura, 1986)

Χρησιμοποιεί την έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας ως έναν κοινό **γνωστικό μηχανισμό** για τη **διαμεσολάβηση** των κινήτρων και της συμπεριφοράς των ανθρώπων.

57

## Αυτοαποτελεσματικότητα

ορίζεται ως

"... **εμπιστοσύνη στις ικανότητες κάποιου να οργανώσει και να εκτελέσει τις δράσεις που απαιτούνται για την επιτυχία σε ένα συγκεκριμένο έργο**" (Bandura, 1997)

Είναι, ουσιαστικά, η **σιγουριά** που νιώθει κάποιος **σε μια συγκεκριμένη κατάσταση**

58

## Αυτοαποτελεσματικότητα

**Αυτοπεποίθηση (Self-confidence)**

↓

Μια γενική πεποίθηση ότι κάποιος μπορεί να πετύχει.  
Μια στάση ζωής (π.χ. αυτός ο αθλητής έχει αυτοπεποίθηση)

**Αυτοαποτελεσματικότητα (Self-efficacy)**

↓

Μια συγκεκριμένη μορφή αυτοπεποίθησης.  
Η αντίληψη κάποιου για την ικανότητά του να εκτελέσει ένα συγκεκριμένο αθλητικό έργο (π.χ. επιτυχία στην ελεύθερη βολή)

←

59

- Παρόλο που η αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται σ' ένα συγκεκριμένο έργο ή μια συγκεκριμένη κατάσταση, **είναι δυνατόν να γενικευθεί** σε άλλες παρόμοιες δεξιότητες και καταστάσεις.
- Υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα **συντελεί στη γενική αυτοπεποίθηση** (Zinsser, Bunker, & Williams, 1998)

'When you perform any skill successfully, you will generate confidence and be willing to attempt something slightly more difficult' .

60



61

## Collective self-efficacy

Τα οφέλη από την **αντιλαμβανόμενη αυτοαποτελεσματικότητα** δεν περιορίζονται μόνο στο άτομο ...

Οι **αθλητικές ομάδες** οι οποίες συλλογικά επιδεικνύουν υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα, → τείνουν να έχουν υψηλότερες επιδόσεις απ' ό,τι οι ομάδες με χαμηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας.

(George & Feltz, 1995)

62

## Θεωρία κινήτρου επάρκειας

(Competence motivation theory) (Harter, 1977)

**Θεωρία αντιλαμβανόμενης ικανότητας**  
(Perceived competence theory)

Βασίζεται στην **αίσθηση προσωπικής επάρκειας** του ατόμου.

Τα άτομα έχουν **έμφυτο το κίνητρο για την απόκτηση επάρκειας** σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης δράσης

Σε κάθε τομέα δράσης το άτομο, για να ικανοποιήσει το έμφυτο κίνητρο επάρκειας, προσπαθεί να τελειοποιήσει τις σχετικές με τον τομέα δεξιότητες

63

Ο τρόπος που αντιλαμβάνεται το κάθε άτομο την επιτυχία σε σχέση με την κατάκτηση των εν λόγω δεξιοτήτων, οδηγεί στην ανάπτυξη θετικών ή αρνητικών συναισθημάτων ...

64

Η Harter θεωρεί ότι ...

η **αντιλαμβανόμενη ικανότητα** μεταβάλλεται, γεγονός που επηρεάζει την **αυτοεκτίμηση** του ατόμου

οι προσπάθειες κυριαρχίας των παιδιών σε συγκεκριμένους τομείς **καταλήγουν σε επιτυχία ή αποτυχία** και παράλληλα, **εγείρουν την αξιολόγηση** των "σημαντικών άλλων" (γονέων, δασκάλων, φίλων) ...

65



66

Στο πλαίσιο των **εξελικτικών αλλαγών** ενός παιδιού σημαντικό ρόλο έχουν τόσο η αποτυχία όσο και η επιτυχία:

**Αν οι προσπάθειες του παιδιού είναι επιτυχημένες:**

- αυτό οδηγεί σε **εσωτερική ευχαρίστηση** και διαμορφώνει θετικά την αντιλαμβανόμενη επάρκεια του ατόμου
- ενεργοποιεί την **επιδοκιμασία** από τους "σημαντικούς άλλους", η οποία με τη σειρά της ενισχύει την αντιλαμβανόμενη επάρκεια

Η αντιλαμβανόμενη επάρκεια και η ευχαρίστηση:

- οδηγούν σε **αυξημένα κίνητρα συμμετοχής** σε μελλοντικές δραστηριότητες ...

67

**Αντίθετα,**

**ένα σενάριο αποτυχίας έχει ως αποτέλεσμα:**

- την ελλιπή αντιλαμβανόμενη ικανότητα,
- την εμφάνιση **άγχους** σε καταστάσεις υπεροχής/κυριαρχίας (mastery situations) ... και τελικά,
- **μειώνει τα κίνητρα συμμετοχής** των παιδιών σε τέτοιες προσπάθειες
- κάνει **επιτακτική την ανάγκη των παιδιών για εξωτερική επιδοκιμασία**, ανάγκη η οποία τείνει να αυξάνεται παρά να ελαττώνεται όπως εξελικτικά αναμένεται
- οδηγεί στην **αποχώρηση** από τον αθλητισμό.

68

Η **αντιλαμβανόμενη ικανότητα** -η ικανότητα έτσι όπως την αντιλαμβάνεται ο ίδιος ο ασκούμενος- **ΔΕΝ** αποτελεί μία σφαιρική, συγκεντρωτική έννοια, αλλά ένα πολυδιάστατο κίνητρο το οποίο αναφέρεται σε επιμέρους διαστάσεις της ζωής του ατόμου (σωματική, γνωστική και κοινωνική).

(Harter, 1978, 1982)

69

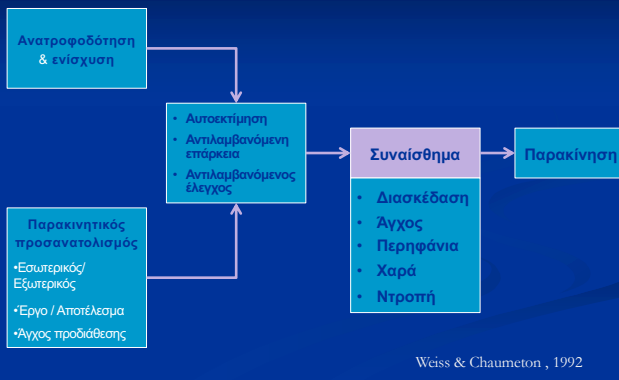
**Κλίμακα Αντιλαμβανόμενης Επάρκειας για Παιδιά**  
(Perceived Competence Scale for Children; Harter, 1982)

**Τομείς επάρκειας:**

1. **Γνωστικός** → ακαδημαϊκή ή σχολική ικανότητα
2. **Κοινωνικός** → αποδοχή από τους άλλους
3. **Σωματικός** → ικανότητα σε φυσικές δραστηριότητες & τον αθλητισμό

70

**Θεωρία Κινήτρων Επάρκειας στον αθλητισμό**



71

**Θεωρία Κινήτρων επάρκειας στον αθλητισμό**

**ΚΑΛΗ ΑΠΟΔΟΣΗ:**

**Τα εγκώμια & οι τεχνικές πληροφορίες**

Οδηγούν σε → Αύξηση των κινήτρων επάρκειας

**ΑΣΧΗΜΗ ΑΠΟΔΟΣΗ:**

**Τα εγκώμια & οι τεχνικές πληροφορίες**

Οδηγούν σε → Μείωση των κινήτρων επάρκειας

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ ΣΙΩΠΗ**

Allen & Howe, 1998

72

### Θεωρία Κινήτρων επάρκειας στον αθλητισμό

- Η **αντιλαμβανόμενη επάρκεια προβλέπει:**
  - Γνωστικά αποτελέσματα (μάθηση)
  - Συναισθηματικά αποτελέσματα (διασκέδαση, άγχος)
  - Συμπεριφορικά αποτελέσματα (απόδοση)
- Αντιλαμβανόμενη επάρκεια ↔ Ένταση & τύπο παρακίνησης
- **Επιτυχής εκτέλεση & μάθηση νέων δεξιοτήτων** οδηγεί σε θετικά συναισθήματα και το αντίθετο .

?

73

### Μοντέλο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης (Sport-confidence Model)

Vealey (1986)

#### Αθλητική αυτοπεποίθηση:

«η πίστη ή ο βαθμός βεβαιότητας που έχουν τα άτομα για την ικανότητά τους να πετυχαίνουν στον αθλητισμό»

...

74

Αθλητική **ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ** είναι η **ρεαλιστική προσδοκία** των αθλητών ότι μπορούν να πετύχουν (Martens, 1987).

Σύμφωνα με τη Feltz (1988):

Η **αυτοπεποίθηση** ή η **εμπιστοσύνη** ενός ατόμου στις ικανότητές του αποτελεί το κεντρικό σημείο ερμηνείας της προσπάθειας για επιτυχία.

...

75

### ΑΘΛΗΤΙΚΗ Αυτοπεποίθηση:

(α) Ως **αυτοπεποίθηση κατάστασης.**

Δηλώνει την περιστασιακή ή μεταβατική εμπιστοσύνη στον εαυτό ή τον βαθμό βεβαιότητας που ένα άτομο έχει ότι μπορεί να εκτελέσει με επιτυχία ένα επιθυμητό έργο σε μια συγκεκριμένη κατάσταση

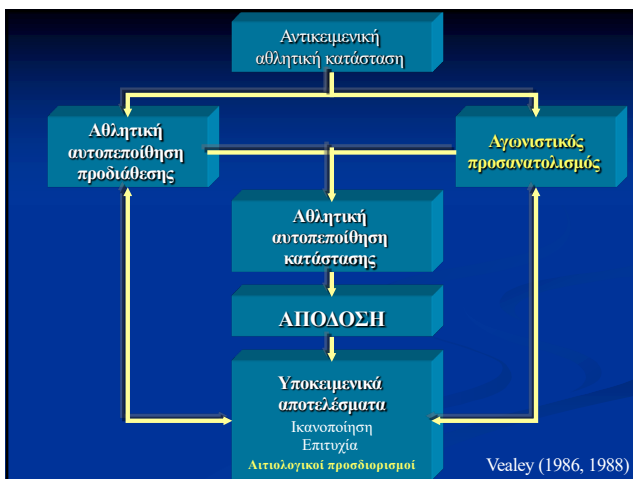
(β) Ως **αυτοπεποίθηση προδιάθεσης.**

Δηλώνει την τάση ενός ατόμου να έχει μια ιδιαίτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό του ή τον βαθμό βεβαιότητας για την ικανότητά του να εκτελεί με επιτυχία ένα επιθυμητό έργο.

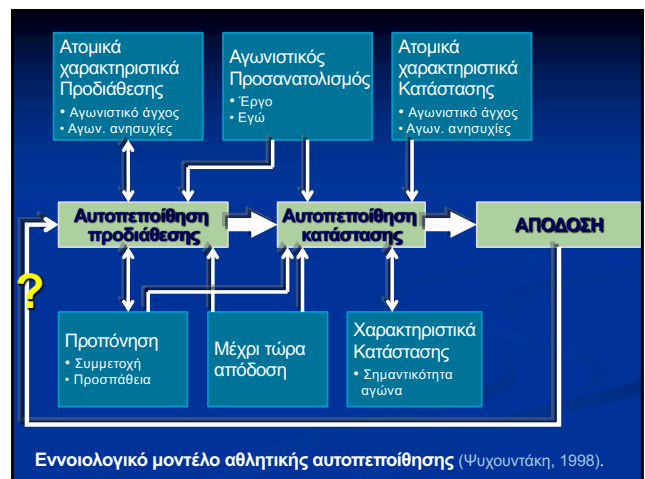
(Vealey, 1986)

...

76



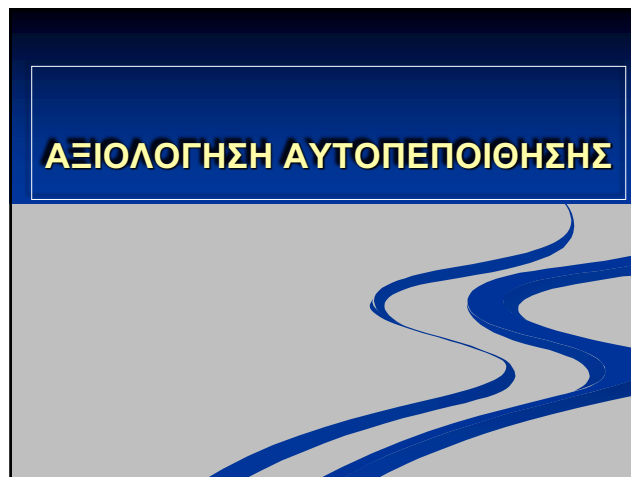
77



78



79



80

**(A) Sport-Confidence Inventory**

Ερωτήματα: 14  
 Παράγοντας: 1 (Vealey, Knight, & Pappas, 2002)  
 Αξιολόγηση: 7-βάθμια κλίμακα: «Καθόλου» - «Απόλυτα σίγουρος»  
 Οδηγίες: «Πόσο σίγουρος είσαι ότι ....»  
 Εκδόσεις: 2 - Προδιάθεσης - Κατάστασης .

**Μοντέλο αθλητικής αυτοπεποίθησης:** Beattie, Hardy, & Woodman, 2004; Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003; Marsh & Perry, 2005; Sheldon & Eccles, 2005; Woodman & Hardy, 2003  
**Πηγές αθλητικής αυτοπεποίθησης:** Kingston, Lane, & Thomas, 2010  
**Πηγές – Τύπος αθλητικής αυτοπεποίθησης:** Hays, Maynard, Thomas, & Bawden, 2007 .

81

**(B) Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης - Κατάστασης**

Ψυχουντάκη, 1998; Ψυχουντάκη & Ζέρβας, 1998

- **Ερωτήματα:** 18
- **Αξιολόγηση** - 5-βάθμια κλίμακα: «Καθόλου σίγουρος» – «Πάρα πολύ σίγουρος»  
 Περιγράφει πόσο σίγουρος είναι για την ικανότητα που κάθε πρόταση περιγράφει (π.χ. «Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να αποδώ καλά, ακόμη και σε πιεστικές αγωνιστικές καταστάσεις»)
- **Παράγοντες:**
  1. Γενική αυτοπεποίθηση (.80)
  2. Αυτοπεποίθηση σε αντίξοες συνθήκες (.80)
  3. Θετικές σκέψεις (.77)
- **Εκδόσεις (2):** Προδιάθεσης – Κατάστασης .

82

**Μέτρηση Αυτοαποτελεσματικότητας**

ENHANCING PERFORMANCE

Times:	Rating of certainty											
	Complete uncertainty	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15 seconds	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
30 seconds	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
45 seconds	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
60 seconds	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1 minute, 15 seconds	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1 minute, 30 seconds	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1 minute, 45 seconds	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2 minutes	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2 minutes, 15 seconds	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2 minutes, 30 seconds	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

π.χ. Αξιολόγηση της αυτοαποτελεσματικότητας για τη δύναμη των κοιλιακών μυών

83



84

- Mahoney & Avener (1976) Η **ειδοποιός διαφορά** μεταξύ των αθλητών που προκρίθηκαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1976 και εκείνων που δεν τα κατάφεραν ήταν η **υψηλότερη αυτοπεποίθηση**
- Feltz (1988) Σε συστηματική ανασκόπηση βρήκε μέτριες έως **ισχυρές συσχετίσεις μεταξύ αυτοπεποίθησης και απόδοσης** ( $r = .54$ )
- → Η έρευνα βρίσκει μια **αμοιβαία σχέση** μεταξύ αυτοπεποίθησης και απόδοσης
- Όταν ο αθλητής έχει τις απαραίτητες δεξιότητες και επαρκή δραστηριοποίηση, τότε καθοριστικός παράγοντας της απόδοσής του είναι η αυτοαποτελεσματικότητα

85

...

- Η αυτοαποτελεσματικότητα επηρεάζει την επιλογή δραστηριοτήτων, το επίπεδο προσπάθειας και την επιμονή ενός αθλητή
- Οι αθλητές που πιστεύουν στους εαυτούς τους έχουν την τάση να επιμένουν και κυρίως κάτω από αντίξοες συνθήκες
- Η αυτοαποτελεσματικότητα επηρεάζει την **τοποθέτηση στόχων**:  
Οι αθλητές με υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα είναι πιθανότερο να θέσουν περισσότερο προκλητικούς στόχους .

86

Άτομα με **υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα**:

- Εργάζονται περισσότερο
- Επιμένουν περισσότερο στην επιτυχημένη και ολοκληρωμένη εκτέλεση μιας προσπάθειας
- Επιτυγχάνουν **υψηλότερους στόχους**

(Krane, Marks, Zaccaro, & Blair, 1996; Moritz, Feltz, Fahrbach, & Mack, 2000; Schunk, 1995; Treasure, Monson, & Lox, 1996) .

87

## ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

- Όταν οι αθλητές αισθάνονται **σίγουροι**, είναι πιο εύκολα σε θέση να μετατρέψουν τις αθλητικές δυνατότητες σε ανώτερες επιδόσεις.

Αντίθετα,

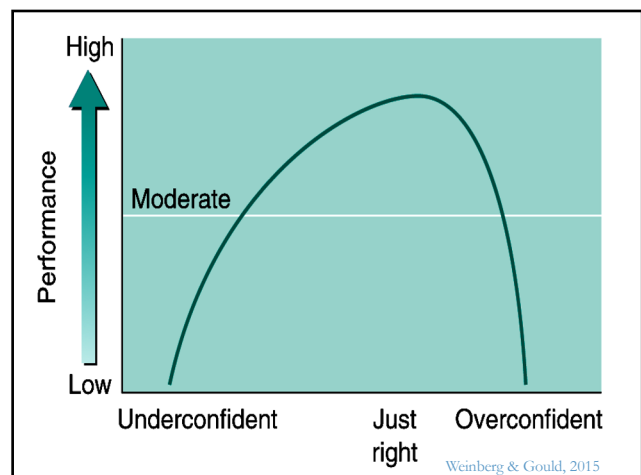
- Όταν αισθάνονται **αβέβαιοι για τον εαυτό τους**, η παραμικρή οπισθοδρόμηση ή το μικρότερο εμπόδιο μπορεί να έχει υπερβολική επίδραση στην απόδοσή τους.

88

## ΑΘΛΗΤΙΚΗ αυτοπεποίθηση ...

- Προκαλεί θετικά συναισθήματα
- Επιτρέπει στους αθλητές να παραμένουν ήρεμοι κάτω από πίεση
- Διευκολύνει τη συγκέντρωση της προσοχής - Συγκέντρωση στις σημαντικές πτυχές του έργου
- Επηρεάζει τους στόχους (προκλητικούς, αλλά ρεαλιστικούς)
- Αυξάνει τον βαθμό της προσπάθειας
- Επηρεάζει τις στρατηγικές του αγώνα
- Επηρεάζει την αποφασιστικότητα και τη θέληση (ζητάει τη νίκη ακόμα και σημαίνει την ανάληψη κινδύνων).  
Ωστόσο, ...

89



90

## Ιδανικό επίπεδο αυτοπεποίθησης:

Οι αθλητές με ιδανικό επίπεδο αυτοπεποίθησης ...

- είναι τόσο σίγουροι ότι μπορούν να επιτύχουν τους στόχους τους, ώστε **προσπαθούν σκληρά** για να το καταφέρουν
- **δεν σημαίνει ότι πάντα θα κερδίζουν**, αλλά το ιδανικό επίπεδο αυτοπεποίθησης είναι απαραίτητο για να μπορέσουν να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους
- είναι πιθανό να κάνουν λάθος, να πάρουν εσφαλμένες αποφάσεις και ίσως κάποιες φορές να χάσουν τη συγκέντρωσή τους. **Ωστόσο, η εμπιστοσύνη στον εαυτό τους θα τους βοηθήσει:**
  - να αντιμετωπίσουν αυτά τα σφάλματα αποτελεσματικά
  - να συνεχίσουν να αγωνίζονται για την επιτυχία .

Weinberg & Gould, 2015

91

## Έλλειψη αυτοπεποίθησης

- Εμποδίζει την **απόδοση**, και κυρίως σε συνθήκες πίεσης, σε μια κρίσιμη ή αποφασιστική φάση του αγώνα
- Επηρεάζει την **αντίληψη** και την **προσοχή**. Οι αθλητές συγκεντρώνονται σε αρνητικά ή άσχετα ερεθίσματα και συχνά κάνουν αρνητικές σκέψεις
- Προκαλεί **αρνητικά συναισθήματα**, όπως ανησυχία, άγχος, κακή διάθεση, θλίψη, θυμό, επιθετικότητα και απογοήτευση
- Οι αθλητές **εστιάζουν στα μειονεκτήματά τους** και όχι στις δυνάμεις τους
- Συχνά η έλλειψη αυτοπεποίθησης συνδέεται με την **έλλειψη κάποιας ειδικής δεξιότητας**, η οποία, τελικά, μπορεί να επηρεάσει και την απόδοση σε άλλες δεξιότητες .

Weinberg & Gould, 2015

92

## Υπερβολική αυτοπεποίθηση

= **μεγαλύτερη από ό,τι οι ικανότητες εγγυώνται**

- Οδηγεί σε **μειωμένη απόδοση** ... Οι αθλητές πιστεύουν ότι είναι έτοιμοι και **δεν χρειάζεται να προσέξουν** κάτι ιδιαίτερα ή να καταβάλουν κάποια ιδιαίτερη προσπάθεια
- Σε αγώνα **μεταξύ διαφορετικής δυναμικότητας** αθλητών ή ομάδων, ο καλύτερος παίχτης ή ομάδα συχνά εμφανίζεται με υπερβολική αυτοπεποίθηση, χωρίς ιδιαίτερη φροντίδα για την αγωνιστική προετοιμασία του, υποτιμά ίσως τον αντίπαλο και παίζει αδιάφορα → (φαινόμενο «**Δαβίδ-Γολιάθ**»)
- Είναι η "**μάσκα**" που καλύπτει την **ανασφάλεια** και την **αμφιβολία** την οποία προσπαθούν να κρύψουν οι αθλητές.

Weinberg & Gould, 2015 .

93

## Οι Αθλητές με αυτοπεποίθηση

- Έχουν θετική σκέψη / θετικό αυτοδιάλογο
- Δημιουργούν θετικές εικόνες - Φαντάζονται ότι είναι επιτυχημένοι
- Φαντάζονται τους εαυτούς τους ότι εκτελούν σωστά τις ασκήσεις
- Συγκεντρώνονται στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων – Στο **ΕΔΩ & ΤΩΡΑ**
- Δεν υποτιμούν τις ικανότητές τους
- **Ανησυχούν τόσο όσο χρειάζεται** για την απόδοσή τους ή τις συνέπειες που αυτή θα έχει
- Είναι σε **επαφή με την πραγματικότητα** ...
- ... γνωρίζουν τις ικανότητές τους καθώς και τις αδυναμίες τους τις οποίες προσπαθούν να βελτιώσουν
- Οι αθλητές με αυτοπεποίθηση **σκέπτονται ότι μπορούν** και **ενεργούν δυναμικά**
- **Δεν παραιτούνται**, προσπαθούν συνεχώς για το καλύτερο !

94

## ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ



95

## Η αυτοπεποίθηση δεν είναι έμφυτη!

Αναπτύσσεται ... Καλλιεργείται ...

.... αναφέρεται στις πολύ προσωπικές προσδοκίες επίτευξης ενός ατόμου

(Vealey, 1998)

«Η ανάπτυξη αυτοπεποίθησης ήταν αυτό που τελικά μου επέτρεψε να κερδίσω ένα χρυσό ολυμπιακό μετάλλιο» Jean-Claude Killy (Γάλλος σκιέρ)

96



## Σκέφτομαι με αυτοπεποίθηση ...

... Δεν είναι το βουνό που κατακτάμε, αλλά τον ίδιο τον εαυτό μας (Sir Edmund Hillary)

Αναλογιζόμενος την ανάβασή του στο Έβερεστ το 1953



## Ξεκινώ τον αγώνα με αυτοπεποίθηση ...

«Είχα ένα καλό προαίσθημα σήμερα το πρωί γιατί μου άρεσε η διαδρομή και πίστευα στις πιθανότητές μου να φτάσω στο top-3» Christian Ghedina (Ιταλός σκιέρ)

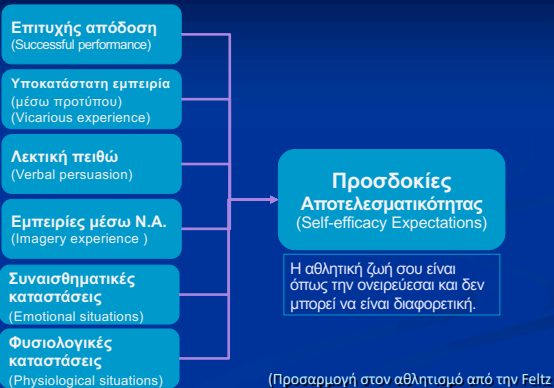
97

## Τι μπορεί να βλάψει την αυτοπεποίθηση;

- **Αποτυχία** -- γίνονται ανήσυχτοι και εστιάζουν σε μία μόνο παράμετρο της απόδοσης.
- **Φτωχά αποτελέσματα** -- αμφισβητούν την ικανότητά τους να εκτελούν σωστά την τεχνική ή την τακτική του αθλήματος και, αν αυτά επαναλαμβάνονται, ενδέχεται να σταματήσουν το άθλημά τους.
- **Προσδοκίες** -- προσθέτουν πίεση, δημιουργούν νευρικότητα και ένταση στο σώμα, η οποία συχνά δεν τους επιτρέπει να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις
- **Έλλειψη εμπειρίας ή δεξιοτήτων** – Οι λιγότερο έμπειροι ή επιδέξιοι αθλητές δεν μπορούν να αξιολογήσουν κατάλληλα την απόδοσή τους, γεγονός που συχνά οδηγεί σε απογοήτευση.

98

## Πηγές αυτοαποτελεσματικότητας



99

## Πηγές πληροφόρησης αντιλαμβανόμενης επάρκειας

Harter (1978)

- (α) **Θετική ενδυνάμωση/ επιδοκιμασία**  
 Η ανατροφοδότηση των ενηλίκων και κυρίως του προπονητή, έχει αποδειχτεί ότι επηρεάζει την αντιλαμβανόμενη ικανότητα ακόμη και των εφήβων
- (β) **Ευκαιρίες επιτυχίας**  
 Στόχοι & επίπεδο προετοιμασίας, ώστε να έχουν ευκαιρίες επιτυχίας
- (γ) **Πραγματική αθλητική ικανότητα**  
 Κατάλληλη επιλογή των παιδιών .

100

## Παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική αυτοπεποίθηση



101

## Πηγές πληροφόρησης αθλητικής αυτοπεποίθησης

(Vealey, Hayashi, Garner-Holman, & Giacobbi, 1998)

- (α) Τα μέχρι τώρα **επιτεύγματα**, τα οποία περιλαμβάνουν την έννοια της υπεροχής:  
 είτε ως **απόδοση**, αναφέρεται στην προσωπική βελτίωση, στη βελτίωση και την επίτευξη των προσωπικών στόχων  
 είτε ως **αποτέλεσμα νίκης**, εστιάζει κυρίως στη διάκριση σε σχέση με τους άλλους

102

## (β) Ο αυτοέλεγχος

έννοια η οποία περιλαμβάνει τη **διανοητική προετοιμασία** των αθλητών

### Οι νοητικές δεξιότητες ενισχύουν την αυτοπεποίθηση

- ❑ Ο αυτο-ενισχυτικός αυτοδιάλογος
  - επικοινωνιακά λόγια για να ενισχύσετε τον εαυτό σας
  - Αναγνώριση και αντικατάσταση των επιβλαβών σκέψεων
- ❑ Άλλες νοητικές δεξιότητες για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης:
  - διαχείριση του επιπέδου έντασης
  - λέξεις-κλειδιά για να ανακτήσετε την εστίαση και να αποφύγετε περισπασμούς
  - διαχείριση συναισθημάτων για να παραμένετε ήρεμοι υπό πίεση

103

## (γ) Το κλίμα

το οποίο περιλαμβάνει:

την **κοινωνική υποστήριξη** ως θετική ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση από τους προπονητές ή/ και τους φίλους,

το **ηγετικό σπλι** των προπονητών

τις **οδηγίες** και την **καθοδήγηση**

τη **μίμηση προτύπου**

την **άνεση του περιβάλλοντος**

την **ευνοϊκότητα της κατάστασης** .-

104

## Ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης

(Bandura, 1977; Harter, 1978; Vealey et al., 1998)

### Προπονητής

- Σταδιακή αύξηση της δυσκολίας των ασκήσεων
- Τοποθέτηση προκλητικών, αλλά εφικτών στόχων
- Ευκαιρίες για επιτυχία
- Έμφαση στη μάθηση – στη βελτίωση και όχι μόνο στο αποτέλεσμα
- Θετική ανατροφοδότηση – Ενθάρρυνση – Ενίσχυση
- Θετικό κλίμα στην προπόνηση
- Σχεδιασμός ατομικών προγραμμάτων
- Δύσκολες/Αντίξοες συνθήκες στην προπόνηση ...

105

- Τροποποίηση οργάνων (Chase, Ewing, Lirrgg, & George, 1994)
- Μίμηση προτύπου (πρότυπο προσιτό)
- **Ερμηνεία αποτελέσματος** (Martens, 1987):
  - Αποτυχία → μειωμένη προσπάθεια
  - Επιτυχία → προσπάθεια, ικανότητα
- Ερμηνεία άγχους → ένδειξη ενδιαφέροντος, ετοιμότητας
- «Λάθος» ανατροφοδότηση κοντά στους αγώνες
- Θετική ενίσχυση σε κάθε περίπτωση .

106

- **Δώστε το παράδειγμα της εμπιστοσύνης.** Όταν είστε ήρεμοι και ψύχραιμοι στις δυσκολίες → θα το μιμηθεί το παιδί
- **Ενθαρρύνετε στις στιγμές της αμφιβολίας.** Όταν διστάζει, υποστηρίξτε το ήρεμα και δείξτε του πως το εμπιστεύεστε
- **Δώστε υπευθυνότητα.** Δώστε σταδιακά ευθύνες στο παιδί (ZEA)
- **Σεβαστείτε τα συναισθήματά του.** Πάρτε κάθε συναίσθημα στα σοβαρά.
- **Αφήστε το να κάνει λάθος ή/και να αποτύχει** αν χρειαστεί. Μην τον/την διασώζετε. Βοηθήστε μόνο όταν είναι απόλυτα ανάγκη!
- **Ασκήστε λιγότερο έλεγχο.** Κρατήστε τον ρόλο του προπονητή και όχι του δικαστή / κριτή
- **Μιλήστε θετικά για τον αθλητή σας.** Ακόμα και όταν μιλάτε σε άλλους → δημιουργείτε προσδοκίες με τις οποίες οι άλλοι θα του φέρονται!
- **Επαινέστε το όταν το αξίζει.** Όχι ένα απλό «Μπράβο» → πείτε: «Μου άρεσε που έκανες... με αυτόν τον τρόπο, γιατί ...»
- **Θέστε στόχους,** εφικτούς, ρεαλιστικούς που ταιριάζουν στο παιδί
- **Ενθαρρύνετε την αναζήτηση λύσης στα προβλήματα** και υποστηρίξτε το να την εφαρμόσει.

107

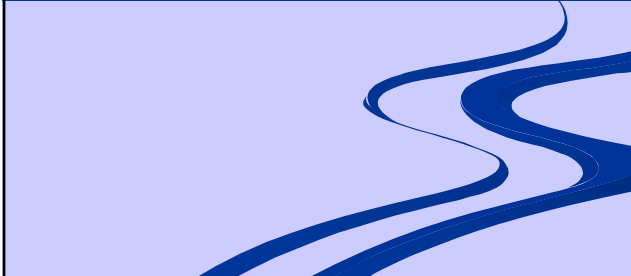
## Ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης

### Αθλητής

- Αυτοεπίγνωση / θετική αυτοαντίληψη / αυτοεκτίμηση → Θετική ανατροφοδότηση – Ενίσχυση
- Θετικές νοερές εικόνες και σκέψεις (Cratty, 1984)
- Αναγνώριση και έλεγχος των σκέψεων → Γνωστική αναδόμηση (Αυτοεκπληρούμενες προφητείες)
- Αντικατάσταση των αρνητικών σκέψεων
- Θετικός αυτοδιάλογος (Zinsser, Bunker, & Williams, 2001)
- «Παιγνίδι ρόλου»
- Τεχνικές χαλάρωσης (George, 1994; Treasure, Monson, & Lox, 1996) .-

108

## 5. Ψυχολογική ορμή (Psychological momentum)



109

## Ψυχολογική ορμή

Ο όρος αναφέρεται σε μία προφανή **αλλαγή της απόδοσης** ενός αθλητή ή μιας αθλητικής ομάδας

110

## Ψυχολογική ορμή

Ουσιαστικά,

Αποτελεί μια **θετική** ή **αρνητική αλλαγή ...**

- στη γνωστική λειτουργία,
- το συναίσθημα,
- τη φυσιολογία και
- τη συμπεριφορά του ατόμου,

(Taylor & Demick, 1994)

...

111

## Ψυχολογική ορμή

**Θετική ορμή** (positive momentum), οι αθλητές αναφέρουν μία **αίσθηση αυξημένης αυτοπεποίθησης** και **εξαιρετικής διάθεσης για έντονη προσπάθεια**.

**Αρνητική ορμή** (negative momentum) μπορεί να χαρακτηριστεί το σύνολο των συνθηκών που **δευκολύνουν τη θετική ορμή του αντιπάλου**.

112

## Επιστημονική τεκμηρίωση

Αρκετή βιβλιογραφία σχετικά με :

- το **τένις** (Burke, Edwards, Weigand, & We-inber, 1997; Silva, Hardy, & Grace, 1998)
- τις **βολές στο μπάσκετ** (Burke, Burke, & Joyner, 1999; Shaw, Dziewaltowski, & McElroy, 1992)
- το **βόλεϊ** (Burke & Houseworth, 1995)
- το **χόκεϊ επί πάγου** (Gayton, Very, & Hearn, 1993)
- το **αμερικάνικο μπιλιάρδο** (Adams, 1995)
- τη **σκοποβολή** (Kerick, Iso-Ahola, & Hatfield, 2000).

113

## Ψυχολογική ορμή

Προκαλείται από ένα **γεγονός** ή από μία **σειρά γεγονότων** και

→ **καταλήγει** σε μία **ανάλογη αλλαγή** (θετική ή αρνητική) :

στην **απόδοση** και

στο **αγωνιστικό αποτέλεσμα** του ατόμου αυτού ή της ομάδας.

Taylor & Demick (1994)

...

114

## Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογική ορμή

**A) Επιταχυντικό γεγονός** (precipitating event)

**B) Διαμεσολαβητική παράμετρος** (moderator factor)

115

## Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογική ορμή

**A) Επιταχυντικό γεγονός** (precipitating event)

Γεγονός που μπορεί ...

- Να δημιουργήσει την «αλυσίδα της ορμής»
- Να ενεργοποιήσει την ορμή

**Επιταχυντικά γεγονότα** = «Διεγέρτες» ορμής ή αυτοπεποίθησης (triggers)

(Jones & Harwood, 2008)

116

## Παραδείγματα επιταχυντικών γεγονότων

<b>Ποδόσφαιρο</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ένα εκπληκτικό σουτ</li> <li>▪ η απόκρουση ενός πέναλτι</li> <li>▪ η νίκη μετά από μία ισοπαλία</li> <li>▪ ένα εντυπωσιακό γκολ ή απλώς ένα γκολ</li> <li>▪ ένα κρίσιμο αδικαιολόγητο λάθος ή η ανατροπή του σκορ</li> </ul>
<b>Τένις</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ μία εκπληκτική μπαλιά</li> <li>▪ η απόκρουση ενός σερβίς του αντπάλου</li> <li>▪ η νίκη μετά από μία ισοπαλία</li> <li>▪ ένα κρίσιμο αδικαιολόγητο λάθος ή η ανατροπή του σκορ 15-40 ή 0-40</li> </ul>
<b>Μπάσκετ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ένα εντυπωσιακό κάρφωμα</li> <li>▪ ένα κρίσιμο τρίποντο ή δίποντο</li> <li>▪ μία κλοπή της μπάλας και ανατροπή του παιχνιδιού</li> <li>▪ η ρίψη μιας επιτυχημένης ελεύθερης βολής .</li> </ul>

117

## Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογική ορμή

**B) Διαμεσολαβητική παράμετρος** (moderator)

Παράμετρος που μεσολαβεί και δύναται να αλλάξει την πορεία της κατάστασης

- **ΕΜΠΕΙΡΙΑ**
- **ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ**

Αθλητών ή ομάδων

**Οι έμπειροι αθλητές**

- **Αναγνωρίζουν** και αντιδρούν κατάλληλα – ανταποκρίνονται στα επιταχυντικά γεγονότα,
- Συνήθως έχουν τις **απαραίτητες δεξιότητες** που θα τους επιτρέψουν να αξιοποιήσουν το επιταχυντικό γεγονός
- Είναι περισσότερο ικανοί για την κινητοποίηση **μηχανισμών άμυνας** ενάντια στην αρνητική ορμή .

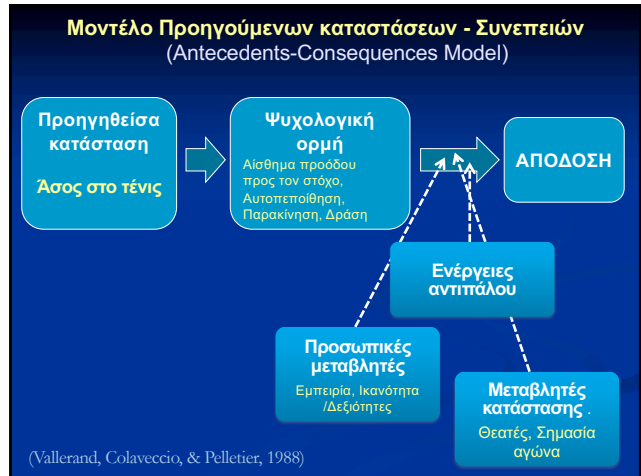
118

## Ψυχολογική ορμή στον αθλητισμό: Θεωρητικά μοντέλα

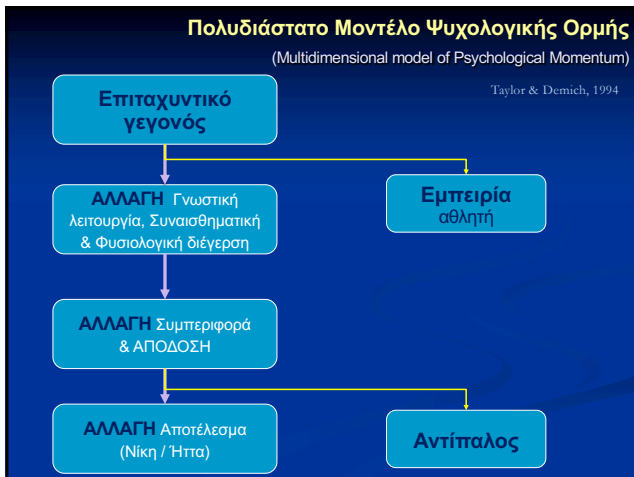
**Μοντέλα Ψυχολογικής ορμής**

- **Μοντέλο Προηγούμενων καταστάσεων - Συνεπειών** (Antecedents-Consequences Model; Vallerand, Colavecchio, & Pelletier, 1988)
- **Πολυδιάστατο Μοντέλο** (Multidimensional Model; Taylor & Demick, 1994)
- **Μοντέλο Προβαλλόμενης Απόδοσης** (Projected Performance Model; Cornelius, Silva, Conroy, & Peterson, 1997)

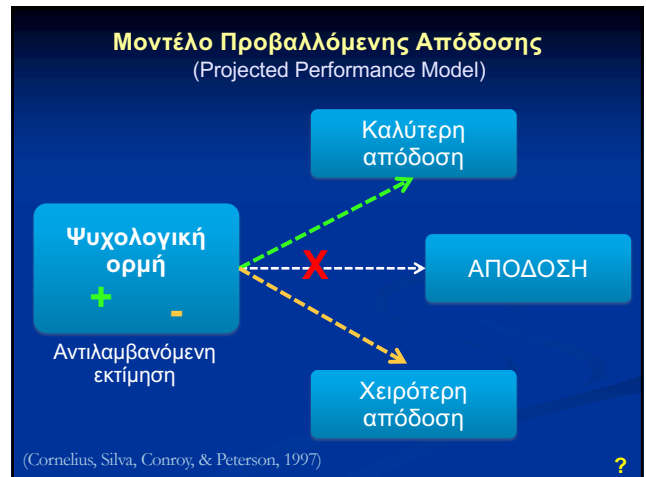
119



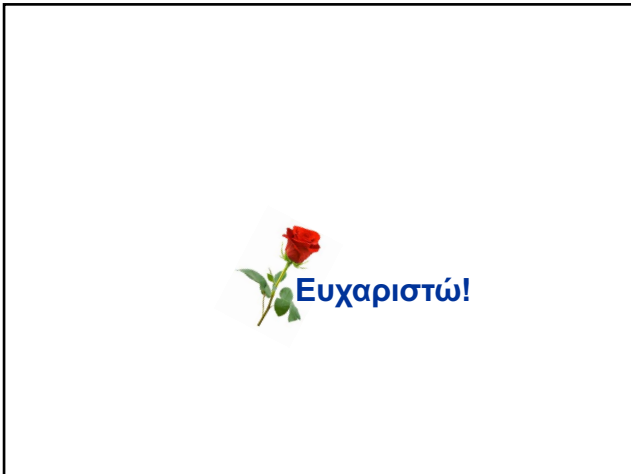
120



121



122



123