


ΚΙΝΗΤΡΑ (II) Προσανατολισμός στόχων – Απόδοση αιτιών



Μαρία Ψυχουντάκη
Ψυχολόγος – Αθλητική Ψυχολόγος
Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ Παν/μίου Αθηνών

1

Βασικά σημεία




- Προσανατολισμός στόχων
- Απόδοση αιτών
- Κίνητρα επίτευξης στην καθημερινή πρακτική
- Ψυχολογική ροή
- Θεωρία αυτοπροσδιορισμού
- Ολοκληρωμένη θεωρία κινήτρων στον αθλητισμό
- Εσωτερικά - Εξωτερικά κίνητρα
- Στοχοθεσία στον αθλητισμό

2

Προσανατολισμός των στόχων επίτευξης

Μελετά τους **στόχους** τους οποίους ένα άτομο θέτει και κάνει άμεση σύνδεση με τα **κίνητρα** και την **απόδοση** του ατόμου



3

Θεωρία στόχου επίτευξης – Achievement Goal Theory

Θεωρία προσανατολισμού στόχων

Goal orientation theory Duda, 1989; Nicholls 1984, 1989

Επίτευξη στόχου

Προσανατολισμός στο έργο ή στην **απόδοση** (task / performance orientation).
Ο αθλητής εστιάζει στη βελτίωση της απόδοσης σε σχέση με τη δική του προηγούμενη απόδοση.

Προσανατολισμός στο εγώ ή στο **αποτέλεσμα** (ego / outcome / result orientation).
Ο αθλητής εστιάζει στη σύγκριση με τους άλλους, επιδιώκει να ξεπεράσει τους άλλους και όρα εναντίον των άλλων.

http://www.vsehera.folteroysski.com/kostaaadivad-en-de-maalseening-for-2012.aspx

4

Προσανατολισμός στο Έργο / Απόδοση

Στόχος αθλητή:

- η **βελτίωση** των ικανοτήτων,
- η **σωστή εκτέλεση** του έργου και
- η **απόλαυση** της εκτελούμενης ενέργειας

Επιτυχία:

- η **μάθηση**
- η **τελειοποίηση** μιας δεξιότητας,
- η **ευχαρίστηση** από τη **συμμετοχή** και την **προσωπική βελτίωση**

5

Προσανατολισμός στο έργο – χαρακτηριστικά:

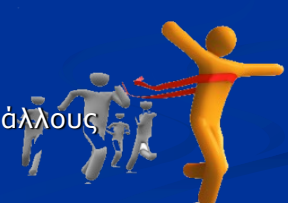
- Δείχνει ενδιαφέρον για σοβαρή προσπάθεια, επιμονή και επιλογή προκλητικών στόχων
- Δίνει έμφαση στη δουλειά
- Θεωρεί επιτυχία την προσωπική βελτίωση και τη σωστή εκτέλεση
- Ορίζει υποκειμενικά κριτήρια αξιολόγησης της προσπάθειάς του
- Θεωρεί τα λάθη ως αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας βελτίωσης και μάθησης
- Εστιάζει στην εκτέλεση κατά τη διάρκεια της προπόνησης .

6

Προσανατολισμός στο Εγώ / Αποτέλεσμα

Στόχος αθλητή:
να αποδείξει ότι είναι **ικανότερος** – **καλύτερος** από τους άλλους

Επιτυχία:
να **ξεπεράσει** τους άλλους

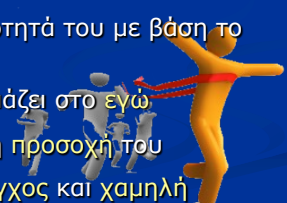


http://www.vaelvera.fi/foetoyksityunes-kosraadi/hvad-er-din-maalbeetning-fo-2012.aspx

7

Προσανατολισμός στο Εγώ – χαρακτηριστικά:

- Είναι ευχαριστημένος όταν καταφέρνει να αποδείξει ότι έχει υψηλές ικανότητες
- Συγκρίνει πάντα τον εαυτό του με τους άλλους
- Αξιολογεί την ικανότητά του με βάση το αποτέλεσμα
- Η προσοχή του εστιάζει στο εγώ
- Διασπάται εύκολα η προσοχή του
- Εμφανίζει υψηλό άγχος και χαμηλή ευχαρίστηση



http://www.vaelvera.fi/foetoyksityunes-kosraadi/hvad-er-din-maalbeetning-fo-2012.aspx

8

Για να καταλάβουμε τα κίνητρα ενός ατόμου, πρέπει ...

- να καταλάβουμε **τι σημαίνει επιτυχία και αποτυχία** για το άτομο αυτό
- να εξετάσουμε τον **προσανατολισμό στόχου** του και πώς αυτός αλληλεπιδρά με την **αντιλαμβανόμενη ικανότητά** του, την **αυτοαξία** του ή την **επάρκειά** του ...

9

ΕΦΑΡΜΟΓΗ Θεωρία επίτευξης στόχου Achievement goal theory

Επίτευξη στόχων

Προσανατολισμός

- στο αποτέλεσμα
- στο έργο

+

Αντιλαμβανόμενη Ικανότητα ή επάρκεια

- Υψηλή
- Χαμηλή

↓

Συμπεριφορά επίτευξης

- Απόδοση
- Προσπάθεια
- Επιμονή
- Ρεαλιστική / Μη-ρεαλιστική **επιλογή έργου ή αντιπάλων**

*Franklin Roosevelt
«Η σύγκριση είναι η κλέφτρα της χαράς»*

10

ΕΦΑΡΜΟΓΗ στη Συμβουλευτική:

«πρέπει να κινητοποιηθείς περισσότερο»

- τοποθέτηση στόχων
- περισσότερη προσπάθεια

↓

A) **Άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση:** → αντιλαμβάνεται το σχόλιο **ως ανατροφοδότηση, ενδιαφέρον** του δασκάλου/προπονητή → **θετική επίδραση** στη συμμετοχή και την προσπάθειά του

B) **Άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση:** → το αντιλαμβάνεται **ως κριτική της προσωπικότητάς** του → **αρνητική επίδραση** στην περαιτέρω συμμετοχή και την προσπάθεια του μαθητή/αθλητή .

11

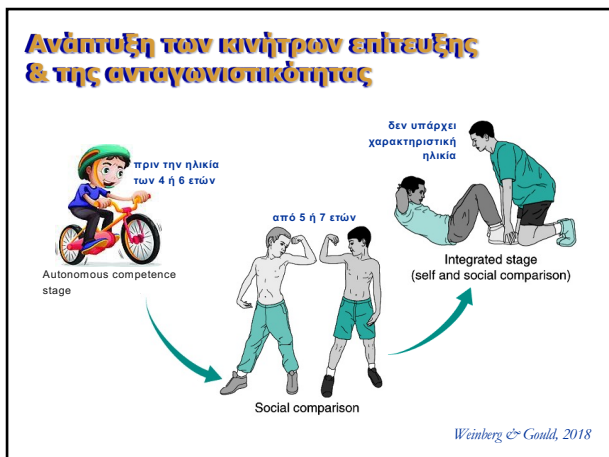
Αναπτυξιακή πορεία κινήτρων επίτευξης & ανταγωνιστικότητας

Στάδια ανάπτυξης

- Στάδιο αυτόνομης επάρκειας
Autonomous competence stage
- Στάδιο κοινωνικής σύγκρισης
Social comparison stage
- Ολοκληρωμένο στάδιο
Integrated (self and social comparison) stage

Weinberg & Gould, 2018

12



13

1. Στάδιο «αυτόνομης» αγωνιστικότητας

πριν την ηλικία των 4-6 χρονών

- Απόκτηση δεξιοτήτων
- Σύγκριση μόνο με τον εαυτό του
- Εσωτερικά κριτήρια

14

2. Στάδιο κοινωνικής σύγκρισης

Μετά την ηλικία των 5-6 χρονών

- Παρακολουθεί τους άλλους και **συγκρίνει** τον εαυτό του με αυτούς; πιο ψηλός, πιο δυνατός, πιο γρήγορος
- Ορίζει **εξωτερικά κριτήρια** επιτυχίας
- Χρησιμοποιεί την **ανατροφοδότηση** από τους άλλους (μέθοδος «σάντουιτς» - λεκτική πειθώ)
- Δεν μπορεί να **εξελιχθεί** ...
 - αν **δεν νιώθει άνετα** με τις «αγωνιστικές» καταστάσεις
 - αν **δεν έχει ευκαιρίες** να ξεπεράσει τους άλλους και να βιώσει ευχαρίστηση

15

3. Ολοκληρωμένο στάδιο

Εξαρτάται από τη **συναισθηματική ωριμότητα** του παιδιού, τις **εμπειρίες** και τη **δυνατότητα κατανόησης**

Επιτυγχάνεται όταν το άτομο:

- Έχει τις απαιτούμενες **δυνατότητες/δεξιότητες**
- Χρησιμοποιεί τόσο **εσωτερικά** όσο και **εξωτερικά κριτήρια αξιολόγησης** της απόδοσής του
- Ξέρει να χρησιμοποιεί κατάλληλα τα κριτήρια αυτά .

16

Ανάπτυξη των κινήτρων επίτευξης και της ανταγωνιστικότητας

ΕΝΝΟΙΕΣ: Προσπάθεια – Ικανότητα – Αποτέλεσμα

Κλειδιά:

Αναγνωρίστε το **στάδιο** στο οποίο βρίσκεται

Επιδιωκόμενος στόχος είναι το **ολοκληρωμένο στάδιο**

Το **παρακινητικό κλίμα** επηρεάζει τα κίνητρα επίτευξης

17

Ανάπτυξη των κινήτρων επίτευξης & της ανταγωνιστικότητας *Nicholls, 1984,1989*

- **1° στάδιο.** Μη διαφοροποιημένο προσανατολισμό στόχων. Θεωρεί ότι η **Προσπάθεια – Ικανότητα – Αποτέλεσμα** είναι το **ίδιο πράγμα.**
- **2° στάδιο.** Αρχίζει να αναγνωρίζει ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ της **προσπάθειας** και της **ικανότητας**. Πιστεύει ότι η **προσπάθεια** είναι καθοριστικός παράγοντας.
- **3° στάδιο.** Μεταβατικό στάδιο. Διακρίνει την έννοια της **προσπάθειας** από αυτή της **ικανότητας.**

4° στάδιο ...

18

Ανάπτυξη των κινήτρων επίτευξης & της ανταγωνιστικότητας

Nicholls, 1984, 1989

■ 4^ο στάδιο. Διαφοροποιημένο προσανατολισμό στόχων.

- Διακρίνει πλήρως τις έννοιες Προσπάθεια – Ικανότητα – Τύχη – Αποτέλεσμα.
- Κατανοεί τις επιπτώσεις της δυσκολίας του έργου.
- Αναγνωρίζει ότι ορισμένα έργα ή αντίπαλοι είναι πιο δύσκολα από άλλα .

19

Προσανατολισμός στόχων – Εμπλοκή – Κλίμα παρακίνησης

Epstein (1989) - Treasure & Roberts (1995)

Σε νεαρούς αθλητές:

Ο προπονητής / δάσκαλος μπορεί να δημιουργήσει ένα **κλίμα προσανατολισμένο στη δεξιότητα**



Για την ανάπτυξη και την καλλιέργεια:

- αυτοπεποίθησης και
- εσωτερικών κινήτρων.



20

Epstein (1989) - **TARGET**



- **T (Task)** – Έργο: Κατάλληλη **επιλογή έργου**. Η προπόνηση πρέπει να έχει ποικιλία, να είναι προκλητική και να έχει νόημα για τον αθλητή. Δεν χρειάζεται να είναι ίδια για όλους.
- **A (Authority)** – Εξουσία: Παραχωρήστε «εξουσία». Δημιουργείστε ευκαιρίες για **ενεργό συμμετοχή** των αθλητών στη διαδικασία λήψης των αποφάσεων. Δώστε τους τη δυνατότητα **να επιλέξουν** που θα συμμετέχουν.

21

TARGET

- **R (Reward - Recognition)** – Ανταμοιβή - Αναγνώριση: **Αναγνωρίστε** τις ατομικές επιτυχίες → Φροντίστε ώστε να αποφεύγονται οι συγκρίσεις μεταξύ των αθλητών.
Οι **ανταμοιβές** θα πρέπει να επικεντρώνονται στα ατομικά οφέλη και την προσωπική βελτίωση και **ΟΧΙ στις κοινωνικές συγκρίσεις**.
- **G (Grouping)** – Ομαδοποίηση: Οι αθλητές θα πρέπει να οργανώνονται σε ομάδες με **κλίμα συνεργασίας**, προκειμένου να εργασθούν για τη βελτίωση των ατομικών δεξιοτήτων τους.

22

TARGET

- **E (Evaluation)** – Αξιολόγηση: Η αξιολόγηση θα πρέπει να βασίζεται στα **ατομικά επιτεύγματα**, στην **προσωπική βελτίωση** και όχι στην κοινωνική σύγκριση.
- **T (Timing)** – «κατάλληλος χρόνος»: Κάθε αθλητής έχει τον δικό του **ρυθμό ανάπτυξης**. Οργανώστε κατάλληλα το πρόγραμμά σας και **δώστε χρόνο** ακόμα και στους λιγότερο επιδέξιους αθλητές .

23

Προσανατολισμός στόχων – Εμπλοκή – Κλίμα παρακίνησης

	Προσανατολισμός Στόχων Σημασία:	Εμπλοκή Ο αθλητής:	Κλίμα παρακίνησης
Έργο	<ul style="list-style-type: none"> • στην προσπάθεια • στη δεξιότητα 	<ul style="list-style-type: none"> • δουλεύει σκληρά • αγωνίζεται για τη δεξιότητα 	Κλίμα δεξιοτήτας <ul style="list-style-type: none"> • Αμείβεται η προσπάθεια • Δίνεται έμφαση στη συνεργασία
Εγώ	<ul style="list-style-type: none"> • στις κοινωνικές συγκρίσεις • στη νίκη 	<ul style="list-style-type: none"> • ταυτίζει την ικανότητα με τη νίκη • αγωνίζεται για τη νίκη 	Κλίμα ανταγωνισμού <ul style="list-style-type: none"> • Τα λάθη τιμωρούνται • Ενθαρρύνεται ο ανταγωνισμός

24

Απόδοση αιτιών στον αθλητισμό

Γνωστική διάσταση των κινήτρων

25

«Πού αποδίδεις την επιτυχία σου;»

Ο **τρόπος που απαντούν** οι αθλητές σε παρόμοιες ερωτήσεις αποκαλύπτει τις **πειθειθίες** τους.

↓

Κάθε απάντηση αποκαλύπτει σημαντικές πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά **προσπαθούν να νοηματοδοτήσουν τις εμπειρίες** τους.

26

Θεωρία αιτιολογικού προσδιορισμού

Attribution theory (Θεωρία απόδοσης αιτιών)

Heider, 1958

- Αναφέρεται στη **γνωστική διάσταση** των κινήτρων
- Βασίζεται στην υπόθεση ότι οι άνθρωποι προσπαθούν να **εξηγήσουν**, να **κατανοήσουν** και να **προβλέψουν** τα γεγονότα, **ανάλογα με τη γνωστική τους αντίληψη**
- Η πρόθεση κάθε ατόμου είναι **να ερμηνεύσει** τις πράξεις του **σε σχέση με τις αντιλαμβανόμενες αιτίες**
- Heider: **Θεωρία κοινής λογικής** ή «**λαϊκή ψυχολογία**»

27



28

Θεωρία αιτιολογικού προσδιορισμού

Weiner, 1972, 1979, 1985

Είναι μια πολύπλοκη θεωρία στην οποία οι **αντιλαμβανόμενες αιτίες** θεωρείται ότι **επηρεάζουν** σε σημαντικό βαθμό:

- τις **πράξεις**,
- τα **συναισθήματα**,
- την **αυτοπεποίθηση** και
- τα **κίνητρα** ενός ατόμου.

29

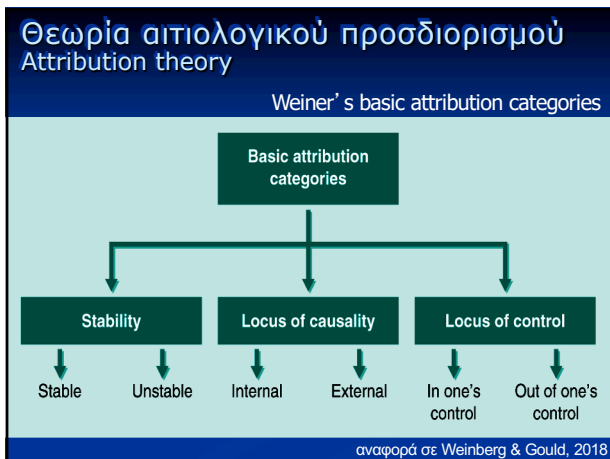
Θεωρία αιτιολογικού προσδιορισμού

(Attribution theory)

Weiner, 1985

Αιτιολόγηση	Πως οι άνθρωποι εξηγούν την επιτυχία ή την αποτυχία τους
Κατηγορίες αιτιολόγησης	<ul style="list-style-type: none"> • Σταθερότητα (Stability) • Εστία ελέγχου (Locus of control) • Εστία αιτιότητας (Locus of casualty)

30



31

Χαρακτηριστικά Αιτιολογικού προσδιορισμού

ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ Stability	Σταθερή	Ταλέντο Ικανότητα
	Ασταθής	Καιρός Τύχη
ΕΣΤΙΑ ΑΙΤΙΟΤΗΤΑ Locus of causality	Εσωτερική	Προσπάθεια Τραυματισμός
	Εξωτερική	Αγωνιστικές συνθήκες Εξοπλισμός
ΕΣΤΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ Locus of control ...	Ελέγξιμη	Σχέδιο αγώνα Φαγητό
	Μη ελέγξιμη	Σφυρίγματα διαπητών Λάθη αντιπάλων

32

... Ελεγχόμενοι και Μη ελεγχόμενοι παράγοντες

Ελεγχόμενοι παράγοντες	Μη ελεγχόμενοι παράγοντες
<ul style="list-style-type: none"> ο Η τεχνική ο Η διατροφή ο Η προσπάθεια ο Η προθέρμανση και η αποθεραπεία ο Η διαχείριση του χρόνου ο Η πρόληψη τραυματισμών (μασάζ, ευλυγισία, αποθεραπεία κλπ.) ο Η συγκέντρωση ο Η προετοιμασία του εξοπλισμού ο Ο αυτοδιάλογος ο Η δέσμευση ο Η πειθαρχία ο Οι σκέψεις 	<ul style="list-style-type: none"> • Η νίκη • Η ήττα • Ο αέρας και άλλες καιρικές συνθήκες • Οι αποφάσεις των κριτών • Οι συνθήκες του αγώνα • Η απόδοση των άλλων αθλητών . <p>Control the controllables !</p>

33



34



35

High / LOW Achievers αθλητές

Οι αθλητές διακρίνονται σε υψηλής ή χαμηλής επίτευξης αθλητές βάσει των παραμέτρων:

- Παρακινητικός προσανατολισμός
- Αιτιολόγηση
- Τοποθέτηση στόχων
- Αντιλαμβανόμενη επάρκεια / έλεγχος
- Επιλογή έργου
- Περιβάλλον απόδοσης

Weinberg & Gould, 2018 →

36

High Achievers → Αθλητές υψηλής επίτευξης

Παρακινήτικός προσανατολισμός	Υψηλή επιδίωξη της επιτυχίας Χαμηλή παρακίνηση αποφυγής της αποτυχίας Εστίαση στην υπερηφάνεια της επιτυχίας
--------------------------------------	---

37

High Achievers

Αιτιολόγηση	Επιτυχία: Αιτιολογείται με σταθερούς (ικανότητα) και εσωτερικούς, υπό τον έλεγχό του παράγοντες (προσπάθεια) Αποτυχία: Αιτιολογείται με ασταθείς (προσπάθεια) και εξωτερικούς, έξω από τον έλεγχό του παράγοντες (καιρός, τύχη, διαίτητής)
Τοποθέτηση στόχων	Προσανατολισμός στο έργο

38

High Achievers

Αντιλαμβανόμενη επάρκεια / έλεγχος	Υψηλή αντιλαμβανόμενη επάρκεια και υψηλό αίσθημα ότι η επίτευξη είναι κάτω από τον δικό του έλεγχο
Επιλογή έργου	Αναζητά τις προκλήσεις - ικανούς συναγωνιστές και δύσκολο έργο
Περιβάλλον απόδοσης	Αποδίδει τα μέγιστα σε συνθήκες αξιολόγησης .

39

Low Achievers → Αθλητές χαμηλής επίτευξης

Παρακινήτικός προσανατολισμός	Χαμηλή παρακίνηση επιδίωξης της επιτυχίας Υψηλή παρακίνηση αποφυγής της αποτυχίας Εστίαση στην ντροπή και την ανησυχία που θα νιώσει από την ενδεχόμενη αποτυχία
--------------------------------------	---

40

Low Achievers

Αιτιολόγηση	Επιτυχία: Αιτιολογεί την επιτυχία με ασταθείς και εξωτερικούς παράγοντες έξω από τον έλεγχό του (ευκολία έργου, τύχη) Αποτυχία: Αιτιολογεί την αποτυχία με σταθερούς και εσωτερικούς παράγοντες (χαμηλή ικανότητα)
Τοποθέτηση στόχων	Προσανατολισμός στο αποτέλεσμα

41

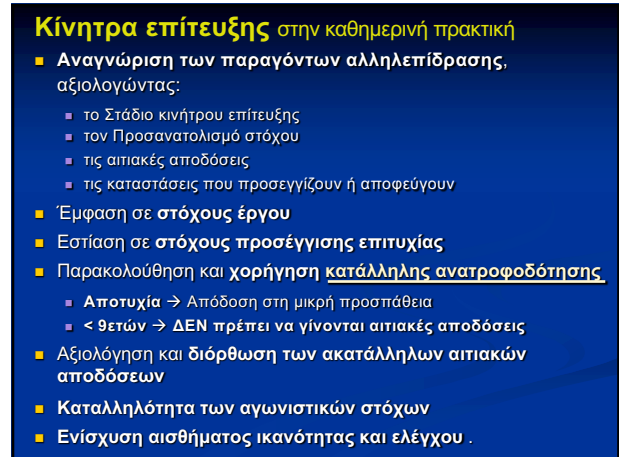
Low Achievers

Αντιλαμβανόμενη επάρκεια / έλεγχος	Χαμηλή αντιλαμβανόμενη επάρκεια και χαμηλό αίσθημα ελέγχου της επιτυχίας
Επιλογή έργου	Αποφεύγει τις προκλήσεις , αναζητά είτε πολύ δύσκολους είτε πολύ εύκολους αντιπάλους και έργο
Περιβάλλον απόδοσης	Αποδίδει άσχημα σε συνθήκες αξιολόγησης .

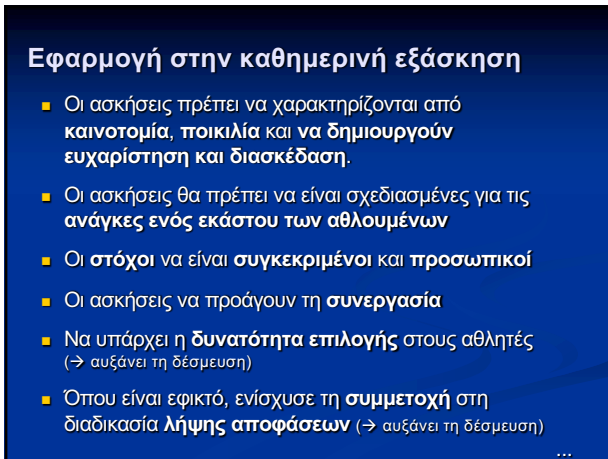
42



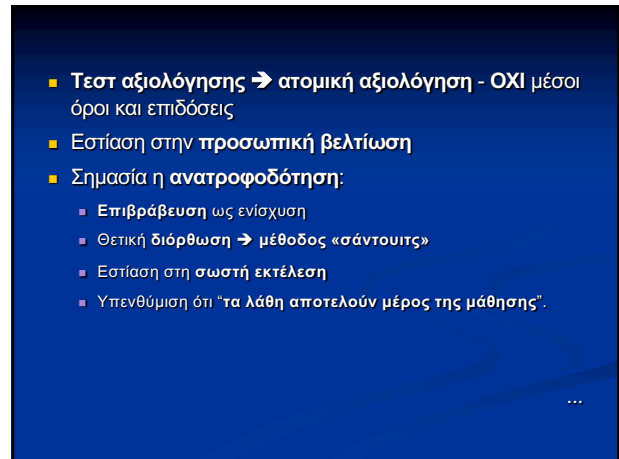
43



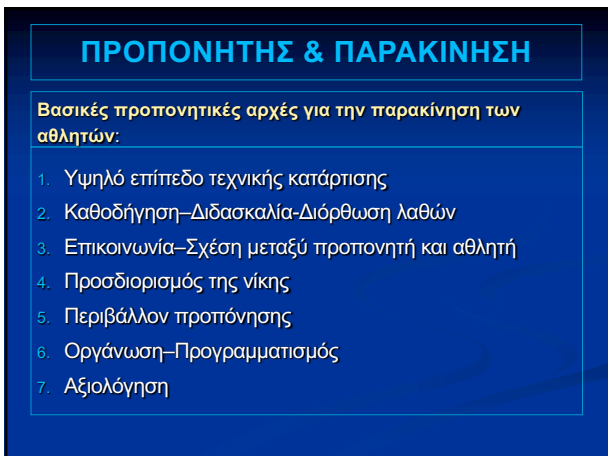
44



45



46



47

ΑΡΧΗ	Δράσεις
Υψηλό επίπεδο τεχνικής κατάρτισης	<ul style="list-style-type: none"> • Τελειοποίηση τεχνικής • Μεγιστοποίηση σωματικών δεξιοτήτων • Εμπιστοσύνη • Αφοσίωση.
Καθοδήγηση Διδασκαλία Διόρθωση	<p>Τεχνικές οδηγίες / Οδηγίες Τακτικής</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ξεκάθαρες, περιεκτικές και συγκεκριμένες οδηγίες • Σύνομη λεκτική διόρθωση • Χρησιμοποίησε πρότυπα και βίντεο για ανάπτυξη της παρακίνησης <p>Διόρθωση λαθών</p> <ul style="list-style-type: none"> • Υποστήριξη • Θετική ανατροφοδότηση - Αρχή και τέλος διόρθωσης με θετικό σόλοιο → Μέθοδος «σάντουιτς» • Επιβράβευση θετικών στοιχείων • Υποδείξη οδηγίας την κατάλληλη στιγμή • Συγκέντρωση στο μελλοντικό επιθυμητό αποτέλεσμα • Ενίσχυση της άποψης ότι «τα λάθη οδηγούν σε μάθηση» • Μείωση του φόβου για αποτυχία • Αποφυγή τιμωρίας ως μέθοδος εκπαίδευσης.

48

ΑΡΧΗ	Δράσεις
Επικοινωνία - Σχέση μεταξύ αθλητή και προπονητή	<ul style="list-style-type: none"> Θετική Υποστήριξη - Ενθάρρυνση Σεβασμός προς τον αθλητή Αναγνώριση της προσπάθειας που καταβάλει ο αθλητής Υπενθύμιση των δυνατοτήτων του Χρησιμοποίηση της ενίσχυσης.
Προσδιορισμός της νίκης	<ul style="list-style-type: none"> Δημιουργία περιβάλλοντος με εστίαση στην απόδοση Συγκέντρωση στην προσπάθεια Συγκέντρωση στην εκμάθηση καινούριων δεξιοτήτων Τελειοποίηση παλιών δεξιοτήτων Μάθηση = Ευχαρίστηση Συγκέντρωση στην ατομική βελτίωση και τελειοποίηση Αποθάρρυνε τη σύγκριση με άλλους αθλητές.

49

ΑΡΧΗ	Δράσεις
Θετικό περιβάλλον	<ul style="list-style-type: none"> Ανάπτυξη συνοχής Ανάπτυξη επικοινωνίας μεταξύ των αθλητών Δημιουργία ευχάριστου περιβάλλοντος Ενίσχυση εσωτερικής παρακίνησης Ευχάριστο περιβάλλον προπόνησης (μουσική, ποικιλία περιεχομένου, κλίμα παρακίνησης κτλ.)
Οργάνωση	<ul style="list-style-type: none"> Καθορισμός συγκεκριμένων στόχων Προγραμματισμός προπονητικών περιόδων Δημιουργία ατομικών προγραμμάτων Ενημέρωση αθλητή για το είδος προπόνησης Συμμετοχή αθλητή στον σχεδιασμό της προπόνησης Δημιουργία ευκαιριών για επιτυχία Ενθάρρυνση αθλητή για την ανάπτυξη σωστών συνηθειών.
Αξιολόγηση	Αυτό-αξιολόγηση - Αξιολόγηση προπόνησης - Αξιολόγηση από τους αθλητές .-

50

Θεωρία ψυχολογικής ροής
Flow theory

Csikszentmihalyi, 1990

Εσωτερική παρακίνηση!

51

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΡΟΗ

Ορισμός

«Η ψυχολογική ροή είναι μια κατάσταση **ιδανικής εμπειρίας**, αναφέρεται στην **ολική απορρόφηση** του ατόμου από ένα έργο, ενώ συχνά παρατηρούνται τα πιο **ευνοϊκά επίπεδα λειτουργικότητας**»

Jackson, 1995 ...

52

Θεωρία ψυχολογική ροής
Χαρακτηριστικά ροής

1. **Ισορροπία πρόκλησης και δεξιοτήτων**
2. Ολοκληρωτική απορρόφηση από την εκτελούμενη δραστηριότητα
3. Σαφείς στόχοι
4. Ταύτιση ενέργειας – επίγνωσης (χωρίς περαιτέρω σκέψη)
5. Απόλυτη συγκέντρωση στο εκτελούμενο έργο
6. Απώλεια αυτοσυνειδητότητας
7. Αίσθηση ελέγχου (... δεν έχει ενεργή επίγνωση του ελέγχου, απλώς δεν ανησυχεί για την έλλειψή του)
8. Απουσία εξωτερικών αμοιβών
9. Μετασχηματισμός χρόνου
10. Αβίαστη, εύκολη κίνηση

(Csikszentmihalyi, 1982, 1988; Jackson, 1988, 1992a,b, 1995, 1996, 1999; Σταύρου, 2001) ...

53

Θεωρία ψυχολογική ροής
... στον αθλητισμό

- Πρόκληση της κατάστασης
- Ικανότητες του αθλητή

Ορθογώνιο μοντέλο
ερμηνείας της σχέσης αυτών των παραμέτρων

Csikszentmihalyi, 1982, 1988
Jackson, 1988, 1992a,b, 1995, 1996, 1999
Σταύρου, 2001

54



55

Σε κατάσταση ψυχολογικής ροής

το άτομο:

- είναι **ολοκληρωτικά απορροφημένο** από την εκτελούμενη δραστηριότητα,
- έχει **καθαρή σκέψη**,
- **ελέγχει τα συναισθήματά** του,
- **δεν αισθάνεται** κόπωση,
- είναι πλήρως **εναρμονισμένο με τη δραστηριότητα**,
- **απολαμβάνει** τη δραστηριότητα
- **δεν σκέφτεται το αποτέλεσμα** της προσπάθειάς του.

(Csikszentmihalyi, 1982, 1988; Jackson, 1988, 1992a,b, 1995, 1996, 1999; Σταύρου, 2001) ...

56

Τρόποι να βρεθεί κάποιος σε ΡΟΗ:

- **Σκόπιμη εστίαση της προσοχής** σε συγκεκριμένο έργο. Η υψηλή συγκέντρωση είναι **προϋπόθεση** της ροής
- **Ηρεμία** ... για να μπορέσει να πετύχει την απαιτούμενη συγκέντρωση και να ξεκινήσει το έργο του → **πειθαρχία – αυτοέλεγχος**
- **Επιλογή και εξειδίκευση έργου**
- **Επίπεδο** που να **θέτει ελαφρά την ικανότητά του σε δοκιμασία** (προκλητικό αλλά και εφικτό ταυτόχρονα)

Οι άνθρωποι συγκεντρώνονται περισσότερο όταν **απαιτείται** από αυτούς **κάτι περισσότερο από τα συνηθισμένα** ενώ, ταυτόχρονα, **είναι ικανοί να δώσουν περισσότερα από τα συνηθισμένα**.

Goleman, 1998 .

57

... Όταν βρισκόμαστε σε ροή:

- Ζούμε τη στιγμή, την απολαμβάνουμε,
- Δίνουμε παράλληλα τον καλύτερό μας εαυτό και
- Η σύγκριση δεν υπάρχει στη σκέψη μας.

↓

- Μία κατάσταση με εκπληκτικά οφέλη στη ζωή μας.
- Όταν δεν παραδινόμαστε στο παιχνίδι της σύγκρισης, → η μόνη άποψη που έχει σημασία είναι η δική μας·

→

- εξάλλου, μιλάμε για τη δική μας ζωή
- «*Η σύγκριση είναι η κλέφτρα της χαράς*» (Roosevelt) .

?

58

Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού
Self-Determination Theory

(Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000)

59

Καθορισμός των κινήτρων:

Όλοι οι άνθρωποι παρακινούνται προκειμένου να ικανοποιηθούν 3 γενικές ανάγκες.

Η ανάγκη να αισθανθούν:

- Ικανοί
- Αυτόνομοι
- Κοινωνικά συνδεδεμένοι και ενταγμένοι σε ομάδα

...

60

Αυτοπροσδιορισμός

- Είναι "Η ικανότητα του ατόμου να καθορίζει και να επιτυγχάνει στόχους που βασίζονται στη **γνώση** και την **εκτίμηση του εαυτού του**" (Field & Hoffman, 1994)
- Είναι ένας **συνδυασμός δεξιοτήτων, γνώσεων και πεποιθήσεων** → που επιτρέπουν σε ένα άτομο να εμπλακεί σε **αυτοκαθοριζόμενη** και με **προσανατολισμό το έργο συμπεριφορά**.
- Ουσιαστική σημασία για τον αυτοκαθορισμό έχουν:
 - η **αυτογνωσία** -κατανόηση των δυνάμεων και των περιορισμών-
 - η **εμπιστοσύνη** στον εαυτό του (αυτοπεποίθηση).

(Field, Martin, Miller, Ward, & Wehmeyer, 1998)



61

Αυτοπροσδιορισμός

- **Αναφέρεται:** στον βαθμό **αυτονομίας** του ατόμου σχετικά με:
 - τις **αποφάσεις**
 - τις **ενέργειές** του,
 - την **αίσθηση προσωπικής επίδρασης**
 - στη συμπεριφορά του
 - στη λήψη αποφάσεων.
- **Αποτελεί:** Ελεγχόμενη – Αυτόνομη δράση

(Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000)



62

Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού

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

... είναι μια θεωρία για τα **κίνητρα** και την **προσωπικότητα** του ανθρώπου, η οποία αφορά:

- στις **εγγενείς τάσεις ανάπτυξης** των ανθρώπων και
 - στις **έμφυτες ψυχολογικές ανάγκες** (Ικανότητα, Αυτονομία, Κοινωνικές σχέσεις)
 - στα **κίνητρα** πίσω από τις επιλογές που οι άνθρωποι κάνουν
- ... χωρίς **εξωτερική επιρροή** και **παρεμβολή**



63



64

Άξονας αυτοπροσδιορισμού

Η **εξωτερικά** παρακινούμενη συμπεριφορά **μπορεί να γίνει ΑΥΤΟΝΟΜΗ** μέσω των **αναπτυξιακών διαδικασιών**

- της **εσωτερικεύσης** και
- της **ενσωμάτωσης**

Εσωτερικεύση:
Μετατροπή εξωτερικών ρυθμιστικών διαδικασιών σε εσωτερικές

Ενσωμάτωση:
Ο τρόπος με τον οποίο αυτές οι ρυθμίσεις ενοποιούνται με τον εαυτό.

Deci & Ryan (1991)



65

Πρακτική εφαρμογή ...

- Η δράση με βάση τις **δεξιότητες των παιδιών** → έχει μεγαλύτερες πιθανότητες τα παιδιά:
 - να αναλάβουν τον έλεγχο της ζωής τους και
 - να είναι επιτυχημένα στην ενήλικη ζωή τους .

(Field, Martin, Miller, Ward, & Wehmeyer, 1998)

Μαθαίνουν να εμπιστεύονται τον εαυτό τους και να **τολμούν !**




66

Ολοκληρωμένη θεωρία Παρακίνησης

Integrative theory of motivation

Vallerand & Losier, 1999



67

Ολοκληρωμένη θεωρία Παρακίνησης

Integrative theory of motivation

Αποτελεί μια σημαντική προσπάθεια **ενοποίησης θεωρητικών προσεγγίσεων** στη μελέτη, διερεύνηση, αιτιολόγηση και ερμηνεία

- της συμπεριφοράς και
- της ψυχολογικής κατάστασης των αθλητών.

Vallerand & Losier, 1999

68

Ολοκληρωμένη θεωρία Παρακίνησης

Integrative theory of motivation

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΕΣΟΛΑΒΗΤΕΣ	ΚΙΝΗΤΡΑ	ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ
<ul style="list-style-type: none"> • Επιτυχία / Αποτυχία • Ανταγωνισμός/Συνεργασία • Συμπεριφορά προπονητή 	Αντιλήψεις περί: <ul style="list-style-type: none"> • αυτονομίας • επάρκειας • σχέσεων 	<ul style="list-style-type: none"> • Εσωτερικά • Εξωτερικά • Απουσία κινήτρων 	<ul style="list-style-type: none"> • Συναίσθημα • Αθλητική συμπεριφορά • Επιμονή στην προσπάθεια

Vallerand & Losier (1999)

69

Οι **κοινωνικοί παράγοντες** μπορούν να προβλέψουν τους **ψυχολογικούς μεσολαβητές** της αυτονομίας, της επάρκειας και των σχέσεων

και

Οι **ψυχολογικοί διαμεσολαβητές** με τη σειρά τους μπορούν να προβλέψουν το **επίπεδο των κινήτρων**

... τα οποία **επηρεάζουν** τη **συμπεριφορά** και **απόδοση** του ατόμου

Kowal & Fortier (2000)
Πιο συγκεκριμένα, ...

70

Κοινωνικοί παράγοντες

Διευκολύνουν ή Παρεμποδίζουν την ένταση και τη λειτουργία των ψυχολογικών χαρακτηριστικών του ατόμου.

- **Επιτυχία / Αποτυχία** διαμορφώνουν:
 - το αίσθημα αυτονομίας του ατόμου
 - την πεποίθηση επάρκειας και αποτελεσματικότητας
- **Κλίμα ανταγωνισμού** (προσανατολισμός στο εγώ) **περιορίζει** το αίσθημα αυτονομίας → εστία ελέγχου εξωτερική
- **Κλίμα συναγωνισμού** (προσανατολισμός στο έργο) **ενισχύει** το αίσθημα αυτονομίας και βελτιώνει τις σχέσεις του αθλητή → εστία ελέγχου εσωτερική
- **Συμπεριφορά του προπονητή**: δύναται να **επηρεάσει** θετικά ή αρνητικά το αίσθημα αυτονομίας, επάρκειας καθώς και τις σχέσεις του αθλητή .

71

Ψυχολογικοί μεσολαβητές

- Ρυθμίζουν τη σχέση μεταξύ κοινωνικών παραγόντων και κινήτρων
 - Επάρκεια (competence)
 - Αυτονομία (autonomy)
 - Αρμονικές σχέσεις / κοινωνικότητα (relatedness)

Deci (1991): Η μη ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών θα οδηγήσει σε μείωση των κινήτρων

72

Ψυχολογικοί μεσολαβητές

Αυτονομία	Ανάγκη για επάρκεια	Αρμονικές σχέσεις
<ul style="list-style-type: none"> Αναφέρεται στην πεποίθηση του ατόμου ότι έχει τον έλεγχο: <ul style="list-style-type: none"> της μοίρας του, των πράξεων, των επιλογών του. 	<ul style="list-style-type: none"> Σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση του ατόμου Συνιστά προϋπόθεση για την ανάπτυξη κινήτρων. 	<ul style="list-style-type: none"> Η κοινωνικότητα είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη του δυναμικού του ατόμου. Η συνεργασία με τους συναθλητές και τους προπονητές είναι κρίσιμο συστατικό της ανάπτυξης του ατόμου.

73

Επάρκεια ΧΩΡΙΣ Αυτονομία...

... το άτομο

- δεν μπορεί να δημιουργήσει αυτοκαθορισμό – να νιώσει αυτόνομο
- δεν μπορεί να ελέγξει και να κατευθύνει τις ενέργειές του
- Χωρίς αυτοκαθορισμό δεν μπορούν να αναπτυχθούν εσωτερικά κίνητρα.
- Αισθάνεται αυτοπεποίθηση, αλλά συνήθως μετά από παρότρυνση ή στήριξη κάποιου άλλου

➔ Η απουσία παρότρυνσης ➔ Θα οδηγήσει σε μείωση του εσωτερικού κινήτρου.

74

Εσωτερικοί / Εξωτερικοί Παρακίνητικοι παράγοντες

75

Παρακίνητικοι παράγοντες

Τα κίνητρα παρουσιάζονται με διάφορες μορφές:

Εσωτερικής φύσεως	προέρχονται κυρίως από μια προσωπική επιθυμία να φτάσει κανείς στην επιτυχία, ανεξάρτητα από εξωτερικές ανταμοιβές ή δέλεαρ
Εξωτερικής φύσεως	προέρχονται από μια επιθυμία να αποκτήσει κανείς δημοσιότητα, φήμη ή οικονομικές απολαβές.

76

Εσωτερική & Εξωτερική παρακίνηση

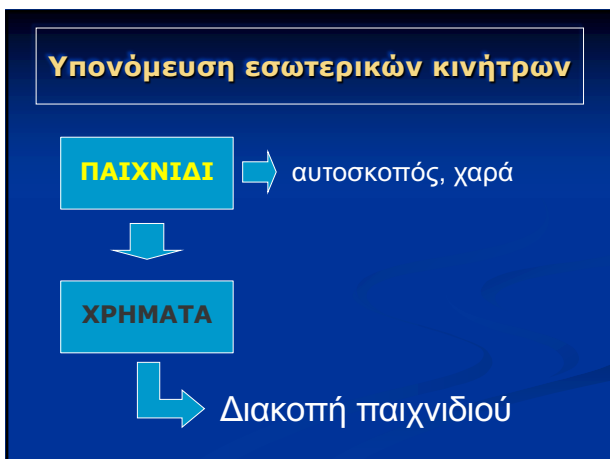
<h4>Εσωτερική παρακίνηση</h4> <p>Autotelic behavior Αυτοσκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> Εμπειρία Ενδιαφέρον Χαρά 	<h4>Εξωτερική παρακίνηση</h4> <p>Η συμπεριφορά προκαλείται όχι αυθόρμητα, αλλά για να ανταποκριθεί σε κάποια εξωτερική αιτία (φήμη, αμοιβή κ.ά.)</p>
---	---

77

Παρακίνηση & Συναισθημα

	Εξωτερική παρακίνηση	
Αρνητική παρακίνηση (Αποφυγή πόνου)	Κίνητρο: Αποφυγή τιμωρίας	Κίνητρο: Απόκτηση ανταμοιβής
	Εσωτερική παρακίνηση	Θετική παρακίνηση (Αναζήτηση ευχαρίστησης)
		Κίνητρο: Αναζήτηση θετικών συναισθημάτων

78



79

Εσωτερικά - Εξωτερικά κίνητρα

ΕΝΝΟΙΑ	ΕΦΑΡΜΟΓΗ
<p>Μια εξωτερική ανταμοιβή η οποία οδηγεί τους αθλητές να αποδίδουν τη συμμετοχή τους σε εξωτερικές αιτίες,</p> <p>μπορεί να μειώσει τα εσωτερικά κίνητρα</p>	<p>Οι προπονητές θα πρέπει να αποφεύγουν οποιαδήποτε μορφή εξωτερικής αμοιβής την οποία οι αθλητές θα μπορούσαν να θεωρήσουν πιο σημαντική από την ίδια τη συμμετοχή .</p>

80

Παρακινητικοί παράγοντες

Εσωτερικοί	Εξωτερικοί
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Η ανάγκη για επίτευξη ✓ Οι στόχοι (Εξωτερική υπο-ενότητα παρακάτω) ✓ Το επίπεδο των προσδοκιών ✓ Η επιτυχία ή αποτυχία ✓ Η ενίσχυση 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Ο δάσκαλος /προπονητής ➢ Η διδασκαλία ➢ Το περιεχόμενο του προγράμματος ➢ Η συμμετοχή στις αποφάσεις ➢ Ο συναγωνισμός ➢ Τα μέσα & οι εγκαταστάσεις ➢ Το άθλημα ➢ Η κριτική ➢ Οι θεατές ➢ Οι αμοιβές / ποινές

81

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

- ✓ Η ανάγκη για επίτευξη
- ✓ **Οι στόχοι** (Εξωτερική υπο-ενότητα παρακάτω)
- ✓ Το επίπεδο των προσδοκιών
- ✓ Η επιτυχία ή αποτυχία
- ✓ Η ενίσχυση

82

ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ

✓ Ανάγκη για επίτευξη

- Χαρακτηριστικό της προσωπικότητας
- Ανάγκη έντονης προσπάθειας
- Ικανοποίηση μέσω της καλής απόδοσης, των καλών "αποτελεσμάτων"
- **Σπυείωση**: Η αναγνώριση ενισχύει την προσπάθεια

Τα άτομα με υψηλή την ανάγκη για επίτευξη:

- Θέτουν ρεαλιστικούς στόχους
- Εκτελούν καλύτερα κάτω από έντονες συνθήκες .

83

ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ

✓ Επίπεδο προσδοκιών

- Αναφέρεται στο επίπεδο της προσδοκώμενης απόδοσης
- Καθορίζεται από το ίδιο το άτομο
- Επηρεάζεται από:
 - τις εμπειρίες
 - την αυτογνωσία - αντιλαμβανόμενη ικανότητα
 - την αυτοπεποίθηση
 - τους στόχους
 - την επιτυχία ή την αποτυχία
 - τους σημαντικούς άλλους .

84

ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ✓

Επιτυχία - Αποτυχία

Επηρεάζουν

- τη σκέψη
- τις αντιδράσεις
- τη συμπεριφορά

Επιτυχία	<ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα • Διεγείρει το ενδιαφέρον, • Ενθαρρύνει, • Αυξάνει την προσπάθεια, • Δημιουργεί αίσθημα υπεροχής, • Έλκει την κοινωνική αναγνώριση.
Αποτυχία	<ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα • Απογοητεύει, • Αποθαρρύνει, • Μειώνει το ενδιαφέρον ... Ωστόσο,

Κατάλληλη 'αξιοποίηση' της αποτυχίας λειτουργεί **παρακινητικά!**

- Ανασκόπηση (θετικά / ελλείψεις)
- Νέοι στόχοι
- Μέθοδος 'σάντουιτς'

85

ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ✓

Ενίσχυση

Μπορεί να είναι τόσο **εσωτερική** όσο και **εξωτερική!**

- **Εσωτερική ενίσχυση**
 - Καλή εκτέλεση
 - Προσωπική ικανοποίηση
 - Επίτευξη προσωπικών στόχων ...
- **Εξωτερική ενίσχυση**
 - Ικανοποίηση κοινωνικών αναγκών (κοινωνική αναγνώριση, παραδοχή)
 - Ηθικές αμοιβές
 - Υλικές αμοιβές

Με την **προϋπόθεση** ότι δεν υποκαθιστά την εσωτερική παρακίνηση ...

86

ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ

Ενίσχυση

Είναι **παιδαγωγικό εργαλείο**, για να βοηθήσει την απόδοση πρέπει:

- να δίνεται την κατάλληλη στιγμή
- να δίνεται με φειδώ
- να συνδυάζεται με την ποιότητα της εκτέλεσης
- να μην ταυτίζεται με το αποτέλεσμα
- να ενισχύει τα θετικά και όχι τα λάθη ...

87

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

- Ο δάσκαλος / προπονητής
- Η διδασκαλία
- Το περιεχόμενο του προγράμματος
- Η συμμετοχή στις αποφάσεις
- Ο συναγωνισμός
- Τα μέσα & οι εγκαταστάσεις
- Το άθλημα
- Η κριτική
- Οι θεατές
- **Οι αμοιβές / ποινές**

Με την **προϋπόθεση** ότι δεν υποκαθιστά την εσωτερική παρακίνηση ...

88

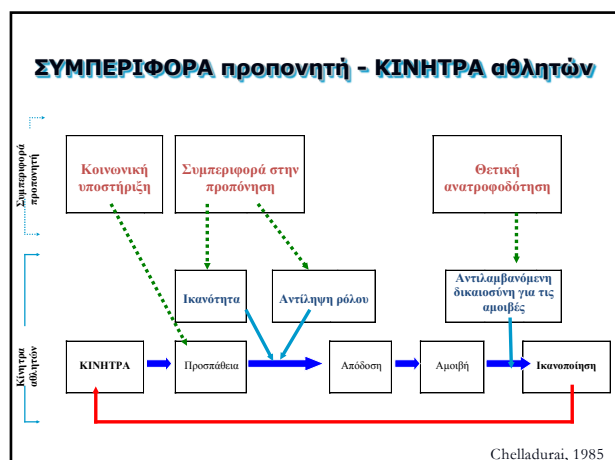
ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ

Γυμναστής - Προπονητής

Για να λειτουργήσει παρακινητικά πρέπει να διαθέτει:

- Γνώση
- Διδακτική και προπονητική ικανότητα
- Αφοσίωση στο έργο του
- Θέληση για δουλειά
- Κατάλληλη συμπεριφορά

89



90

Διδασκαλία

- Συνδυασμός ανατροφοδότησης και σωστής κριτικής
- Ανατροφοδότηση «σάντουιτς»
- Χωρίς αναλυτικές περιγραφές
- Χωρίς εκτενείς προφορικές εξηγήσεις
- Χρήση διαφορετικών ερεθισμάτων.

91

Περιεχόμενο προγράμματος

- Ανανέωση προγράμματος
- Ποικιλία ασκήσεων
 - είδος
 - ένταση
- Διάρκεια ασκήσεων
- Μέσα προπόνησης / εξάσκησης .

92

Η συμμετοχή στις αποφάσεις

- Ενισχύει τη δέσμευση
- Αυξάνει την προσπάθεια .

93

Ο συναγωνισμός

Σημαντικός παρακινητικός παράγοντας

- Ενίσχυση της κοινωνικής προσαρμογής
- Ανάπτυξη ηθικών αξιών
- Ενίσχυση της διάθεσης για συμμετοχή, προσπάθεια, απόδοση ...
- **Συναγωνισμός & Αμοιβές** → Μείωση των εσωτερικών κινήτρων
- **Συναγωνισμός & Ανατροφοδότηση** → Μείωση ή αύξηση των εσωτερικών κινήτρων – Ανάλογα με τον τρόπο και το περιεχόμενο της ανατροφοδότησης .

94

Μέσα & Εγκαταστάσεις

Αποτελεί μέσον ενίσχυσης της προσπάθειας

- Ασφάλεια των εγκαταστάσεων
- Έλκυστικότητα χώρων
- Ποικιλία μέσων / οργάνων .

95

Το άθλημα

Πληροί προϋποθέσεις για την ικανοποίηση των αναγκών του αθλητή

- Κίνηση
- Παιχνίδι
- Ψυχαγωγία
- Σωματική και Συναισθηματική εκτόνωση .

96

ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ

Η κριτική

- Πρέπει να συνάδει με το επίπεδο του αθλητή
- Καλή γνώση του αθλητή
- Συνδυασμός επιβράβευσης και κριτικής (τεχνική «σάντουιτς»).

97

ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ

Οι θεατές

- Η επίδραση των θεατών εξαρτάται από
 - τις εμπειρίες
 - την αντιλαμβανόμενη ικανότητα
 - τις προσδοκίες
 - τα κίνητρα των αθλητών

Θεατές = Θετική επίδραση

- σε αθλητές υψηλού επιπέδου
- στην εκτέλεση απλών ασκήσεων.

98

ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ

Οι τιμωρίες

- Τιμωρούμε για να μειώσουμε την πιθανότητα εμφάνισης μιας αρνητικής συμπεριφοράς και **ΟΧΙ** για να μειώσουμε το παιδί
 - Η τιμωρία, για να είναι αποτελεσματική, πρέπει:
 - να δοθεί αμέσως,
 - να είμαστε ήρεμοι και σταθεροί,
 - να είναι σύντομη,
 - να είναι εξατομικευμένη και κατανοητή από το κάθε παιδί
- Δεν πρέπει να περιμένουμε την «τέλεια» συμπεριφορά ...

99

Εσωτερικά - Εξωτερικά κίνητρα

ΕΝΝΟΙΑ

Εξωτερικές αμοιβές (π.χ. εγκώμια, βραβεία, έπαθλα) τις οποίες οι αθλητές αντιλαμβάνονται ως επιβράβευση της απόδοσής τους και ως ενθάρρυνση → **αυξάνουν τα εσωτερικά κίνητρα**

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Οι προπονητές θα πρέπει να **ελέγχουν προσεκτικά τις αντιλήψεις των νεαρών αθλητών** για τις εξωτερικές αμοιβές. **Ωστόσο, συχνά οι εξωτερικές αμοιβές αποβαίνουν καταστροφικές.**

100

Στοχοθεσία στον αθλητισμό

Σενέκας
«Δεν υπάρχει ούριος άνεμος για τον ναυτικό που δεν ξέρει σε ποιο λιμάνι θα πάει»

101

Ονειρέψου το μέλλον που σου αξίζει! Το Όνειρο είναι «δράση».

Είναι μια κατάσταση ελευθερίας,

... μια **ψυχολογική κατάσταση** απουσίας φόβου, άγχους, αμφιβολιών και αρνητικών συναισθημάτων.

→ Το να Ονειρεύεσαι σημαίνει να είσαι «**αυτή τη στιγμή εκείνο που θέλεις να γίνεις**».

Elio D' Anna

102

Η ζωή μας είναι τέτοια και δεν μπορεί να είναι κάτι άλλο, γιατί ...

... γιατί ποτέ δεν κάναμε καμία αλλαγή στο όνειρό μας, ακόμα κι αν ζούσαμε σε μια κόλαση. (??)

Η (ψυχολογική) αλήθεια είναι ότι **πίσω από την προφανή πρόθεση να αλλάξουμε τη ζωή μας,**

... η επιθυμία να τη διαιωνίσουμε έτσι όπως είναι, είναι μεγαλύτερη.

➡ **Ο ισχυρότερος αντίπαλός μας είναι ο ΕΑΥΤΟΣ μας**

103

Να θυμάσαι:

Ο κόσμος είναι όπως τον ονειρεύεσαι και δεν μπορεί να είναι διαφορετικός.

➡ ... Αυτό ισχύει για όλες τις καταστάσεις: την εργασία, τα χρήματα, τις σχέσεις, τα υλικά αγαθά, τη δόξα ...

Πρέπει **να αλλάξεις τον εαυτό σου** προκειμένου να αποκτήσεις :

- καινούργιο τρόπο κατανόησης,
- καινούργιο νόημα,
- καινούργια ζωή και, κατά συνέπεια,

➔ **να δημιουργήσεις** γεγονότα και καταστάσεις υψηλότερης ποιότητας.

104



"Ο κόσμος είναι το αριστούργημά σου. Είσαι ο καλλιτέχνης του και ο δημιουργός του ακόμα και όταν έχεις ξεχάσει να είσαι έτσι."

"The world is your masterpiece. You are its artist and its creator even when you have forgotten to be so."

- Elio D'Anna
ESE Founder & President

Elio D' Anna - Διάσημος συγγραφέας, στοχαστής, οικονομολόγος, επιχειρηματίας, ποιητής και μουσικός. Είναι ιδρυτής και πρόεδρος της European School of Economics

«Συνοπογράφω το **αναφαίρετο Δικαίωμα των νέων ανθρώπων να Ονειρεύονται και να βλέπουν τα Όνειρά τους να πραγματοποιούνται**»

... Συνοπογράφω!

105

Στόχος

Γενικά,

ΣΤΟΧΟΣ είναι η **εσωτερική αναπαράσταση μιας προσδοκώμενης μελλοντικής κατάστασης**

➡ η οποία ενεργοποιεί όλους τους μηχανισμούς επιδίωξης του στόχου:

- την **εστίαση της προσοχής** στο προσδοκώμενο αποτέλεσμα,
- τον **σχεδιασμό δράσεων** και πρωτοβουλιών,
- την **ανάπτυξη συγκεκριμένων στρατηγικών,**
- τη διαχείριση και **αξιοποίηση των διαθέσιμων πόρων**

...

106

Μπορεί να είναι ...

- **στόχος προσέγγισης** ➔ δηλαδή, μια μελλοντική κατάσταση που επιθυμώ **να πετύχω**
- ή
- **στόχος αποφυγής** ➔ δηλαδή, μια μελλοντική κατάσταση που επιθυμώ **να αποφύγω**

➡ επιλέγοντας τις κατάλληλες ενέργειες που θα βοηθήσουν στην εκάστοτε προσπάθεια .

107

Ένας στόχος δεν είναι μόνος του ...



➡ Η **πρόθεση** επίτευξης ενός στόχου **πυροδοτεί** τη δημιουργία περισσότερων **εσωτερικών αναπαραστάσεων**, δημιουργώντας ένα **δίκτυο επιμέρους στόχων, δράσεων, συμπεριφορών, πιθανών εμποδίων και εναλλακτικών λύσεων**

Πλάνο επίτευξης στόχου = μια πολύπλοκη **νοητική διεργασία** .

108

ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ

✓ Στόχοι

- Αποτελέσματος
- Απόδοσης
- Διαδικασίας

Kingston & Hardy, 1997

Ποιος είναι ο καλύτερος τύπος στόχου;
 Burton, Weinberg, Yukelson, & Weigand, 1998
 Filby, Maynard, & Graydon 1999

Στρατηγική πολλαπλών στόχων

109

Γιατί ο καθορισμός στόχων βελτιώνει την απόδοση;

Ο καθορισμός στόχων ενισχύει:

- Κατεύθυνση της προσοχής
- Κινητοποίηση της προσπάθειας
- Επιμονή
- Ανάπτυξη στρατηγικών εκμάθησης

Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981

110

... Και με φιλοσοφική διάθεση ...

Στόχοι

Όποιος έχει ένα **‘γιατί’** να ζει, μπορεί να αντιμετωπίσει οποιοδήποτε **‘πώς’**

Nitsee (1844-1900)

Ο ξεκάθαρος στόχος:

- είναι το καλύτερο **αντίδοτο** του άγχους και της κούρασης
- **δίνει νόημα** σε ό,τι κάνουμε

111

«Όταν η ζωή μας **γεμίζει από νόημα**, οι κόποι ξαφνικά δεν είναι κούραση, αλλά **βήματα απαραίτητα προς τον στόχο** που έχουμε ορίσει»

«Δεν μπορούμε να φιλοδοξούμε να είμαστε πάντα καλοί και να τα κάνουμε όλα καλά. ... Αρκεί απλώς η διάθεση **να κάνουμε σήμερα τα πράγματα λίγο καλύτερα απ’ ό,τι τα κάναμε χθες**»

Nitsee .

112

SMART στόχοι:
 Τι είναι και πώς μπορούμε να τους εφαρμόσουμε

S specific strategic significant
M measurable meaningful motivational
A attainable achievable adjustable
R relevant realistic results
T timely tractable tangible

Goal setting

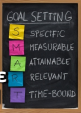
113

Αρχές αποτελεσματικού καθορισμού στόχων

1. Κάντε τους στόχους **συγκεκριμένους** & ...**μετρήσιμους** → βοηθά στην παρακολούθησή τους → **ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ**
2. Χρησιμοποιήστε σχετικά δύσκολους, αλλά **εφικτούς, ρεαλιστικούς** στόχους
3. Ορίστε **σχετικούς στόχους**, οι οποίοι ευθυγραμμίζονται με τις τρέχουσες συνθήκες → διασφαλίζεται η σημασία για τους εμπλεκόμενους
4. Ορίστε **ξεκάθαρα χρονικά όρια** – Σαφές χρονοδιάγραμμα

114

**Για την εφαρμογή στον αθλητισμό:
Αρχές 1-5 & 6 ...**



- Καταγράψτε τους στόχους και παρακολουθήστε τακτικά την εξέλιξή τους → **ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ**
- Χρησιμοποιήστε ένα συνδυασμό στόχων **διαδικασίας, απόδοσης και αποτελέσματος**
- Χρησιμοποιήστε **βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους** στόχους
- Καθορίστε **ομαδικούς** και **ατομικούς** στόχους (στα ομαδικά αθλήματα)
- Καθορίστε **στόχους προπόνησης και αγώνων**
- Βεβαιωθείτε ότι **οι στόχοι έχουν νόημα και έχουν γίνει αποδεκτοί από τους αθλητές**
- Λάβετε υπόψη τις **ατομικές διαφορές** των αθλητών, όταν καθορίζετε τους στόχους .

115

Ατομικοί ΣΤΟΧΟΙ ... Μακροπρόθεσμοι στόχοι: **ΤΕΛΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ**

Μεσοπρόθεσμοι στόχοι: **Ενδιάμεσοι ΣΤΟΧΟΙ**

-
-
-
-

Καθημερινές ενέργειες
Βραχυπρόθεσμοι στόχοι



116

Συχνότερα λάθη στον καθορισμό στόχων

- Φτωχά διατυπωμένες δηλώσεις στόχων
- Αποτυχία στην κατάστρωση στρατηγικής για την επίτευξη του στόχου
- Αποτυχία στην τήρηση της στρατηγικής
- Αποτυχία στην παρακολούθηση της εξέλιξης
- Απογοήτευση:
 - Υπερβολικά υψηλοί ή χαμηλοί στόχοι
 - Χρήση κυρίως στόχων αποτελέσματος
 - Υπερβολικά πολλοί στόχοι

117

Λανθασμένοι & Σωστοί στόχοι στο Τένις

Είδος στόχου	Λανθασμένοι στόχοι	Διορθωμένοι στόχοι
Διαδικασία	Βελτίωσε την τεχνική του ρεβέρ στο τένις	Εκτέλεσε το ρεβέρ με σταθερό καρπό και με τον αγκώνα προς τα κάτω
Απόδοση	Βελτίωσε την αποτελεσματικότητα του πρώτου σερβίς	Στον αγώνα να έχεις 60% επιτυχία στα πρώτα σερβίς μέχρι το τέλος του τρίτου τουρνουά
Αποτέλεσμα	Βελτίωσε την αναλογία νίκης/ήττας του προηγούμενου χρόνου	Διατήρησε τη δεύτερη θέση στην κατάταξη της ομάδας και κέρδισε 5 από τους 7 διπλούς αγώνες πριν από τα playoffs.

118

Λανθασμένοι & σωστοί στόχοι στην ξιφασκία

Είδος στόχου	Λανθασμένοι στόχοι	Διορθωμένοι στόχοι
Διαδικασία	Κάνε καλύτερη άμυνα	Κάτσε πιο βαθιά στα πόδια σου και μείνε κοντά στον αντίπαλό σου.
Απόδοση	Κάνε περισσότερη επίθεση	Στους 10 πόντους της προπόνησης οι 8 να έχουν επιθετικό χαρακτήρα.
Αποτέλεσμα	Ανέβα θέσεις στην ελληνική βαθμολογία	Στους 3 από τους 4 αγώνες στο εσωτερικό να μπει στα μετάλλια και σε 1 αγώνα στο εξωτερικό να περάσεις στη φάση των αγώνων knock out.

119

Έντυπο καθορισμού στόχων στο Volleyball

Όνομα: Θέση: Ημερομηνία:

Δεξιότητα	Αξιολόγηση			Συγκεκριμένη ανάγκη	Συγκεκριμένος στόχος
	+	0	-		
Σερβίς	✓				
Υποδοχή σερβίς			✓	Άστοχες πάσες στην πασαδόρο	75% εύστοχες πάσες ...
Πάσα	✓				
Επίθεση			✓	Μπλοκάρουν το καρφί μου	Να αυξήσω τις γωνίες Να αυξήσω κατά 75% την απόδοση μέχρι ...
Μπλοκ		✓			
Άμυνα		✓			

120

Ομαδική προσέγγιση στον καθορισμό στόχων

- **Φάση σχεδιασμού** (προπονητής)
 - Εκτίμηση αναγκών ομάδας και ατόμων
 - Δημιουργία λίστας, η οποία θα οδηγήσει στον καθορισμό συγκεκριμένων στόχων (λαμβάνοντας υπόψη τις αρχές για τον καθορισμό στόχων)
- **Φάση συνάντησης** (Προπονητής & Αθλητές) – για την ενημέρωση και αποδοχή των στόχων
- **Φάση αξιολόγησης** (ανασκόπηση μετά από προπόνηση ή/και αγώνα + video)

121

Ομαδικοί ΣΤΟΧΟΙ ...

ΣΤΟΧΟΣ ΟΜΑΔΑΣ
ΔΙΑΚΡΙΣΗ

Προσωπικοί ΣΤΟΧΟΙ

1.
2.
3.
4.

Καθημερινές ενέργειες

122

Τροποποίηση συμπεριφοράς αθλητή:

ΣΤΟΧΟΣ

Ενδιάμεσοι στόχοι
Απόδοσης – Διαδικασίας – Αποτελέσματος (αναλόγως το επίπεδο του αθλητή)

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - Τωρινές δυνατότητες
Ψυχο-πνευματική κατάσταση αθλητή

123

Ο τροχός της επιτυχίας:

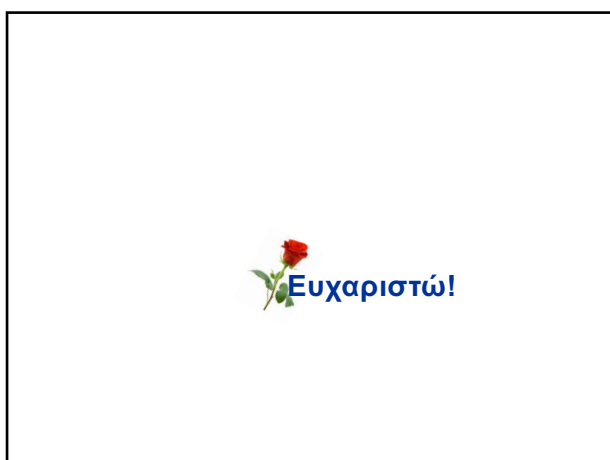
Plan-Do-Review-Change loop

1. Σχεδιασμός (Plan) 2. Δράση (Do)

3. Ανασκόπηση (Review) 4. Αλλαγή (Change)

Σταθερότητα λειτουργίας του τροχού - ?

124



125