

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 κινητήρια 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. Ακόμει

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 τελείως 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.

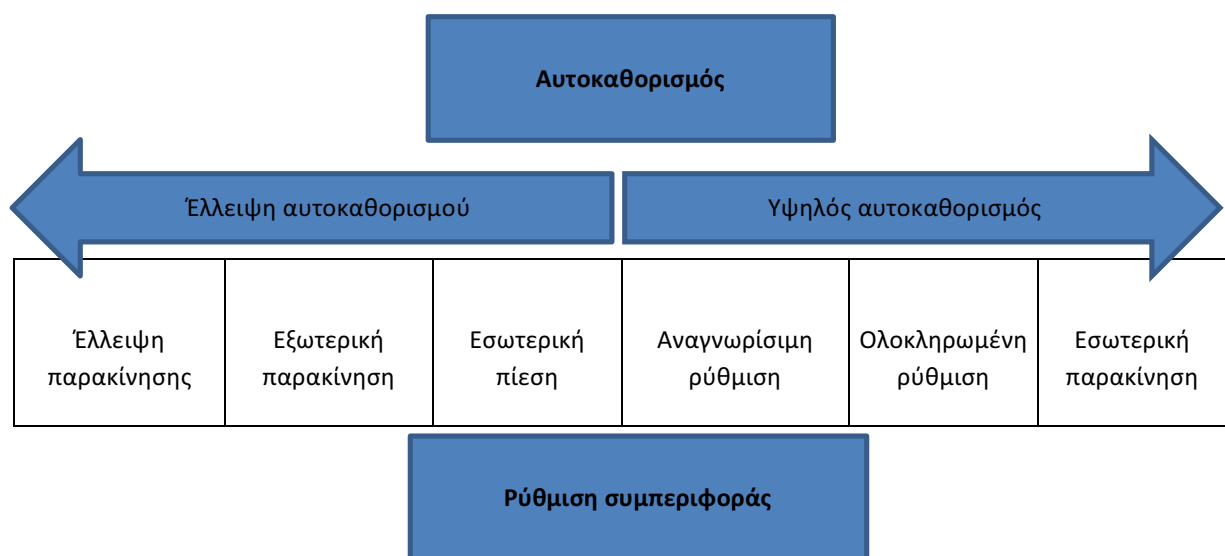
(4) Ολοκληρωμένη ρύθμιση, όπου κάποια συμπεριφορά ενσωματώνεται σε ένα σύνολο συμπεριφορών που εκφράζουν το άτομο. Οι συμπεριφορές αυτές μπορεί να διαφέρουν ως προς το πλαίσιο. Για παράδειγμα, ένας ενήλικας αθλείται με τη σύζυγο του στη διάρκεια των διακοπών τους επειδή θεωρεί ότι η άθληση και η επικοινωνία 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 μνϊκής 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, η 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. Ακολουθώντας, 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 τον 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 ικανοτήτων 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 παραπάνω 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 αντανακλούν 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 παρακινητικές.

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).

A. 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"> • Δεν είναι σωστό να κρίνεται η επιτυχία με κριτήρια κοινωνικής σύγκρισης αλλά προσωπικής βελτίωσης. • Δεν είναι δυνατό σε μια δεδομένη στιγμή να έχουν όλοι οι άνθρωποι τις ίδιες ικανότητες σε όλα τα αθλήματα ή σε όλες τις δραστηριότητες, άλλωστε δεν είναι κακό και θα πρέπει να σεβόμαστε το ίδιο όλους. • Οι ικανότητες και η σωματική εμφάνιση δεν εξαρτώνται μόνο από γεννητικούς παράγοντες, αλλά σε πολύ μεγάλο βαθμό από την προπόνηση και την άσκηση. 	
2. Δώστε έμφαση στην αξία της προσπάθειας.	

<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). Το αποτέλεσμα ορισμένες φορές καθορίζεται και από εξωτερικούς παράγοντες (τύχη, διαίτησις, 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. Όταν οι αθλητές προσπαθούν και δεν τα καταφέρνουν όπως θα ήθελαν, δεν είναι κακό, απλά δεν έχουν τελειοποιηθεί ακόμη στην άσκηση και χρειάζεται να επιμείνουν κι άλλο σ' αυτήν.</p>	
<p>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.</p>	
<p>7. Δώστε έμφαση στην αξία της συνεργασίας τονίζοντας ότι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • βοηθώντας τους άλλους καταλαβαίνουμε καλύτερα αυτά που ήδη ξέρουμε. • συνεργαζόμενοι με τους άλλους αναπτύσσουμε πολύ πιο γρήγορα και αποτελεσματικά τις ικανότητές μας. • κάνουμε τη διαδικασία της προπόνησης πολύ πιο ευχάριστη. 	

Πίνακας 2.3 Οδηγίες θετικού κλίματος παρακίνησης στις πρώτες επαφές

B. ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΑΞΗ

Δείτε εδώ μερικές κατηγορίες στρατηγικών παρακίνησης για δημιουργία θετικού κλίματος παρακίνησης	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.
<p>1. Οι ασκήσεις πρέπει να χαρακτηρίζονται από καινοτομία, ποικιλία και να προξενούν ευχαρίστηση και διασκέδαση.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Βρείτε όσο το δυνατό περισσότερες ασκήσεις και δείτε πώς μπορούν να τοποθετηθούν στο πρόγραμμα των προπονήσεων που θα ακολουθήσετε. • Ξεχωρίστε τις ασκήσεις που προκαλούν ενθουσιασμό και τοποθετήστε τις είτε στο κύριο μέρος των ημερήσιων προγραμμάτων σας, είτε σαν διάλειμμα ανάμεσα σε σειρές ασκήσεων. • Χρησιμοποιήστε αυτού του είδους τις ασκήσεις σε κάθε ημερήσια προπόνηση. 	
<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"> • Επιλέξτε ασκήσεις που να μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στα μέτρα ατόμων με διαφορετικές ικανότητες. • Μάθετε στους αθλητές και στις αθλήτριές σας πώς να τροποποιούν τις ασκήσεις και να τις προσαρμόζουν από μόνοι τους στα μέτρα τους. 	
<p>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, ζητήστε 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».</p>	
<p>4. Σχεδιάστε και ενθαρρύνετε τη χρήση ασκήσεων που αναπτύσσουν τη συνεργασία ατόμων διαφορετικών ικανοτήτων και γένους.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στην αρχή θα υπάρχει δυσκολία στην προσαρμογή. Εσείς πρέπει να δείξετε ψυχραιμία και υπομονή. • Υπενθυμίζετε την αξία αυτών των ασκήσεων. • Βοηθήστε στην εκμάθηση των ασκήσεων. • Δημιουργήστε κατάλογο από ασκήσεις συνεργασίας για να επιλέγετε σε κάθε ημερήσια προπόνηση. 	
<p>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. Δημιουργήστε 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.</p>	
<p>6. Βοηθήστε τους αθλητές και τις αθλήτριες στο να συμμετέχουν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.</p>	

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"> • την αναφορά σε μέσους όρους άλλων αθλουμένων. • τη χρήση κριτηρίων “καλής επίδοσης - ελάχιστα αποδεκτής επίδοσης - μη αποδεκτής επίδοσης”. • όχι απλώς τη χρήση, αλλά έστω και την απλή αναφορά σε οποιοδήποτε στοιχείο που γνωστοποιεί τις επιδόσεις άλλων. 	
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. Εξηγήστε 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 δίαιτας 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.

<p>Δείτε εδώ μερικές κατηγορίες στρατηγικών παρακίνησης σε προγράμματα άσκησης και υγείας</p>	<p>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>
<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 εσωτερίκευση 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</p>	

ασκήσεων, τότε ικανοποιούν καλύτερα την ανάγκη της αυτονομίας.	
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.	
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 προγράμματα άσκησης.	

Πίνακας 2.5 Κατηγορίες στρατηγικών παρακίνησης σε προγράμματα άσκησης και υγείας

7.2 Οδηγίες για καθηγητές Φυσικής Αγωγής

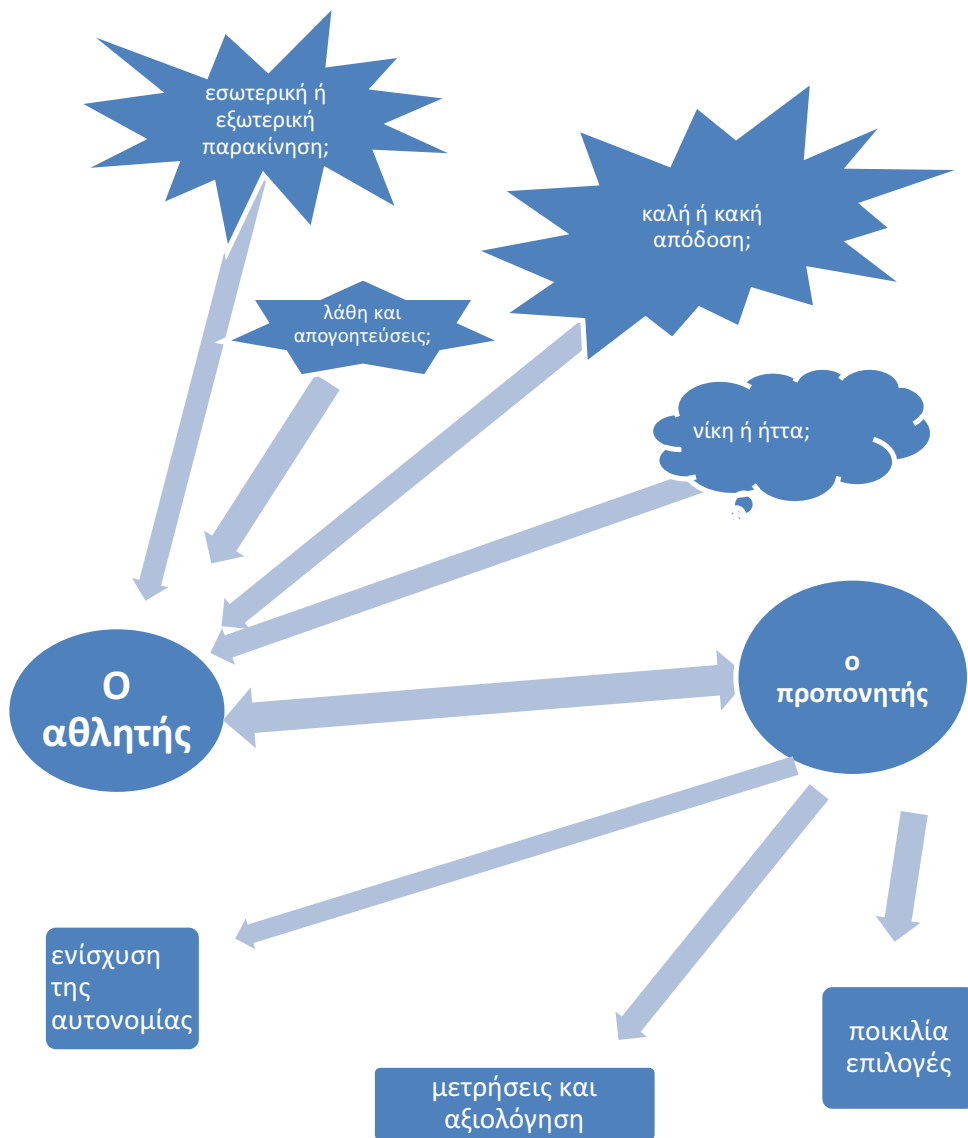
Παρακάτω περιγράφονται ποιοι θα πρέπει να είναι οι στόχοι του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και οδηγίες για την αύξηση της παρακίνησης των μαθητών (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, & Γούδας, 2003).

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.

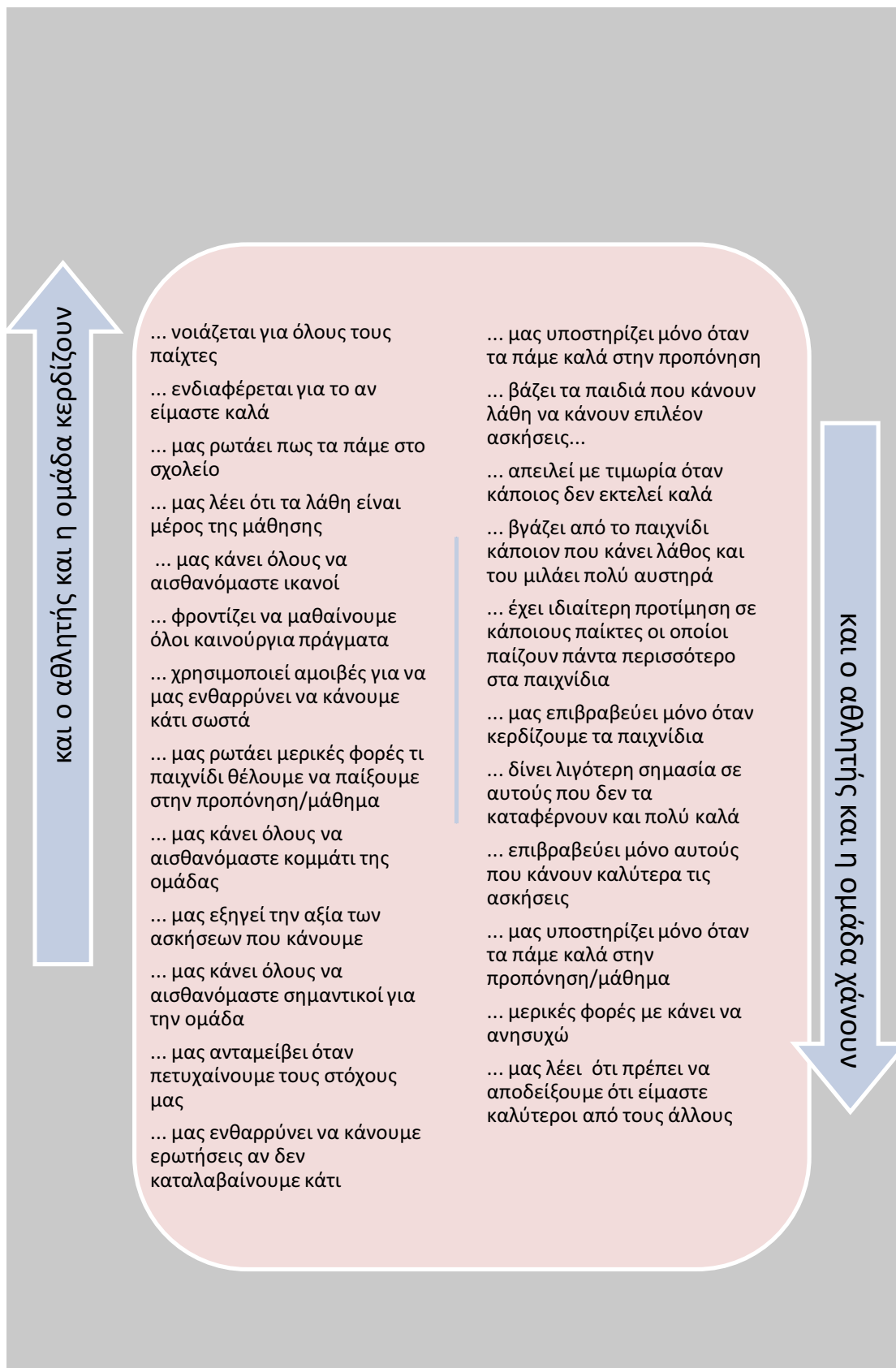
Βίντεο στο youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=-71zdXCMU6A>

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.