



Μεγιστοποίηση της απόδοσης. Αυτο-αποτελεσματικότητα

Γιάννης Θεοδωράκης

http://www.pe.uth.gr/portal/psych/bio_show.php?id=1

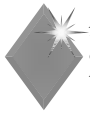
Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Θέματα που θα αναπτυχθούν

- ◆ Ορισμοί
- ◆ Αυτοπεποίθηση και απόδοση
- ◆ Αυτοαποτελεσματικότητα
- ◆ Προσδοκίες
- ◆ Σχετικές έρευνες
- ◆ Εφαρμογές στον αθλητισμό.
- ◆ Εφαρμογές σε προγράμματα άσκησης και υγείας

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
Vargas-Tonsing T. M. (2008). An Exploratory Examination of the Effects of Coaches' Pre-Game Speeches on Athletes' Perceptions of Self-Efficacy and Emotion, *Journal of Sport Behavior*, 32, 92-111

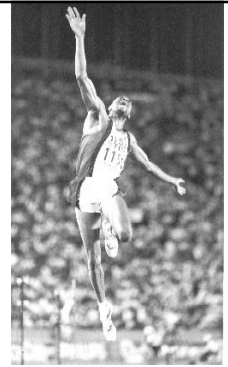
- ◆ Στην έρευνα συμμετείχαν 151 ποδοσφαιριστές με ΜΟ=14.21 χρόνια και οι 10 προπονητές τους. Οι αθλητές συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο πριν και μετά τις οδηγίες των προπονητών για να αξιολογηθεί η αυτο-αποτελεσματικότητα και τα συναισθήματα των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι προπονητές έχουν τη δύναμη να ενδυναμώσουν την αποτελεσματικότητα και το συναίσθημα πριν τον αγώνα δια μέσου των οδηγιών πριν τον αγώνα..

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Η ΠΡΟΣΑΟΚΙΑ

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



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Η ΕΡΕΥΝΑ

- ◆ Ένα από τα πιο σταθερά αποτελέσματα των ερευνών στην αθλητική ψυχολογία είναι η θετική σχέση μεταξύ αυτοπεποίθησης και αθλητικής απόδοσης. Όσο πιο πολύ αυτοπεποίθηση έχουν οι αθλητές και οι αθλήτριες τόσο καλύτερα τα καταφέρνουν (Chase, Lirgg, & Feltz, 1997).

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Αυτοπεποίθηση είναι:

- ◆ η **ρεαλιστική προσδοκία των** αθλητών και των αθλητριών ότι μπορούν να πετύχουν, είναι η πίστη στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους. Αυτοπεποίθηση δεν είναι να πιστεύουν οι αθλητές πάντα ότι θα νικήσουν, αλλά να πιστεύουν πολύ στα όρια και τις δυνατότητές τους και ότι μπορούν ανά πάσα στιγμή να αποδώσουν αυτό που πραγματικά μπορούν, ή γι' αυτό που έχουν εξασκηθεί. Η αυτοπεποίθηση διαμορφώνεται από τη συσσώρευση μοναδικών εμπειριών των αθλητών, από τα χρόνια προπόνησης, από το πόσο εξασκήθηκαν και από προηγούμενες επιτυχίες. Οι αθλητές πρέπει να έχουν αυτοπεποίθηση για να νικήσουν, αλλά πρέπει και να νικούν για να έχουν αυτοπεποίθηση.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Η ΘΕΩΡΙΑ

- ◆ Η ρεαλιστική αυτοπεποίθηση και σιγουριά που έχουν οι αθλητές και οι αθλήτριες για τις επιδόσεις και την επιτυχία στους αγώνες, οδηγεί σε καλές επιδόσεις και σε επιτυχίες. Αντίθετα, η χαμηλή αυτοπεποίθηση οδηγεί τον αθλητή στη μετριότητα.
- ◆ Ταυτόχρονα η υπερβολική αυτοπεποίθηση, η υπερβολική πίστη των αθλητών στις δυνάμεις τους, ενώ οι προηγούμενες επιδόσεις τους και οι προετοιμασία τους δεν δείχνουν κάτι τέτοιο, οδηγούν επίσης τους αθλητές στην αποτυχία.
- ◆ Έτσι οι αθλητές πρέπει να προσδοκούν το καλύτερο, αλλά ταυτόχρονα να είναι ρεαλιστές.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Η ΘΕΩΡΙΑ

- ◆ Η συνήθης άποψη είναι ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες με αυτοπεποίθηση γεννιούνται, είναι γεννημένοι μαχητές, πιστεύουν στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους και πιστεύουν πραγματικά στην επιτυχία τους. Στην πραγματικότητα όμως η δεξιότητα αυτή μπορεί να καλλιεργηθεί με κατάλληλη και συστηματική εξάσκηση.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Θεωρία

- ◆ Το να πιστεύει κανείς στον εαυτό του είναι δημιουργικό. Όταν θεωρεί ότι μπορεί να κάνει κάτι, τότε κινητοποιεί και αξιοποιεί όλο το εύρος των ικανοτήτων του και των δυνάμεών του. Αν και φαίνεται υπερβολικό, τα άτομα είναι αυτό που νομίζουν ότι είναι. Τα άτομα μπορούν να κάνουν αυτό που πιστεύουν ότι μπορούν να κάνουν.
- ◆ Τα άτομα γίνονται αυτό θεωρούν για τον εαυτό τους κάθε μέρα. Εξαρτάται από τους αθλητές και τις αθλήτριες να προσπαθούν να πιστεύουν στον εαυτό τους γιατί η αυτοπεποίθηση καθορίζει και το υψηλό επίπεδο απόδοσης.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Σχετική θεωρία

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

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Θεωρία Από την κοινωνική γνωστική θεωρία και την έννοια της **αυτο-αποτελεσματικότητας**

- ◆ Σύμφωνα με τη θεωρία δεν υπάρχει κανένας πιο κεντρικός μηχανισμός που επηρεάζει τις ενέργειες των ατόμων από την πίστη στις προσωπικές ικανότητες. Αν δεν πιστεύουν τα άτομα ότι μπορούν να πετύχουν κάτι με τις δικές τους ενέργειες, τότε έχουν μικρές πιθανότητες και κίνητρα να ενεργήσουν. Τα άτομα οδηγούν τη ζωή τους με βάση τα πιστεύω για τις προσωπικές τους ικανότητες.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Θεωρία

- ◆ Η αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στο αν πιστεύει ένα άτομο ότι έχει τις ικανότητες να οργανώσει ή να εκτελέσει τη σειρά ενεργειών που απαιτούνται για την παραγωγή των συγκεκριμένων επιτευγμάτων. Τα πιστεύω αυτά επηρεάζουν τη σειρά των ενεργειών και τον επιλογών των ατόμων, την προσπάθεια που θα καταβάλλουν, τον χρόνο που θα διαθέσουν για να ξεπεράσουν εμπόδια και αποτυχίες, το στρες που θα έχουν όταν προσπαθούν, τις τεχνικές αντιμετώπισης που θα χρησιμοποιήσουν κλπ. Εάν τα άτομα πιστεύουν ότι δεν έχουν τη δύναμη να φέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, τότε δεν θα προσπαθήσουν για την επιτυχία (Bandura, 1997).

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Η ΘΕΩΡΙΑ

- ◆ Όσο πιο σίγουρα νοιώθουν τα άτομα ότι μπορούν να τα καταφέρουν ακόμα και σε κάθε αντιξοότητα που θα παρουσιασθεί τόσο πιο πολύ συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης, διαίτας, διατροφής, αποκατάστασης, μείωσης του καπνίσματος κλπ.
- ◆ Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και προγράμματα άσκησης βελτιώνει την αυτοπεποίθηση. Άτομα με υψηλό επίπεδο αυτοπεποίθησης παραμένουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα σε προγράμματα άσκησης. Κλινικοί πληθυσμοί, καρδιοπαθείς, παχύσαρκοι, διαβητικοί κλπ. με υψηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας προσκολλώνται σε προγράμματα άσκησης πιο καλά.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Συμπέρασμα

- ◆ Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης επιδρά θετικά στις απόψεις για τις φυσικές ικανότητες ενός ατόμου είτε άμεσα με την έναρξη του προγράμματος είτε μετά από μακροπρόθεσμη συμμετοχή.
- ◆ Η αίσθηση της αυτοπεποίθησης και της σιγουριάς ότι μπορούν να τα καταφέρουν επηρεάζουν θετικά όλα τα άτομα σε προγράμματα άσκησης, να γυμνάζονται περισσότερο και καλύτερα, και να μην εγκαταλείπουν.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Η Αυτοαποτελεσματικότητα επηρεάζει την :

- ◆ Απόδοση σε αθλητές υψηλού επιπέδου,
- ◆ Η ιδανική αυτοπεποίθηση επηρεάζει θετικά την απόδοση. Η υπερβολική και πολύ χαμηλή αυτοπεποίθηση αρνητικά.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Σχέση Αυτοπεποίθηση & απόδοση

- ◆ διστακτικό
- ◆ τητα

- ◆ ιδανική
- ◆ πεποίθηση

- ◆ υπερβολική
- ◆ πεποίθηση

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Θεωρία Αυτοπεποίθηση είναι ...

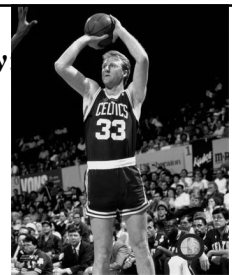
- ◆ Η ανάπτυξη της σιγουριάς στην ικανότητα να κάνουμε το καλύτερο σε πράγματα που είναι σπουδαία για μας, είναι κάτι που αξίζει και είναι ρεαλιστικός στόχος.
- ◆ Όλοι μπορούμε να γίνουμε καλύτεροι σε ότι κάνουμε.
- ◆ Όχι οι καλύτεροι, γιατί αυτό δεν ελέγχεται από μας.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Δηλώσεις αθλητών Larry Bird

- ◆ Το μπάσκετ είναι αυτοπεποίθηση και τίποτε άλλο. Μερικές φορές τρομάζω, αλλά όταν είμαι στη μέρα μου νοιώθω ότι μπορώ να κάνω τα πάντα και κανένας δεν μπορεί να με σταματήσει. Νοιώθω να ελέγχο τα πάντα.
- ◆ Όσα κατάφερα ήταν αποτέλεσμα εντατικής προπόνησης. Πριν από κάθε αγώνα πήγαινα νωρίτερα και έκανα 800 σουτ. Σε καθημερινές προπονήσεις έκανα σουτ επί 2-4 ώρες.



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Δηλώσεις: Στο Ρεχάγκελ: πριν το Euro του 2004.



- ◆ Η νίκη έχει να κάνει με το συναίσθημα ή με την ικανότητα;
- ◆ Στο ποδόσφαιρο αυτό που χρειάζεται κυρίως είναι αυτοπεποίθηση και πνευματική δύναμη.
- ◆ Πώς επιβάλλεται ένας προπονητής σε μια ομάδα;
- ◆ Με την τεχνική του ικανότητα. Από αυτά που τους έλεγα καταλάβαιναν ότι είμαι ικανός. Ο δάσκαλος πείθει μόνο με την ικανότητά του.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



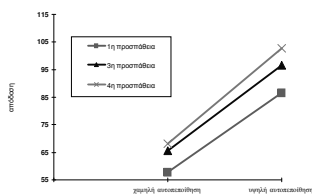
Σχετική έρευνα

- ◆ Σε μια έρευνα εξέτασαν την αυτοαποτελεσματικότητα σε σχέση με την τροποποίηση οργάνων
- ◆ Η διαφορά στο ύψος της μπασκέτας επηρέασε θετικά την αυτοπεποίθηση των παιδιών (Chase, 1994).

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



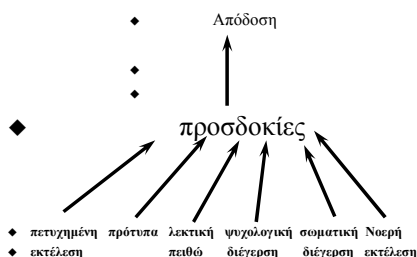
Έρευνα Τραυματισμένοι και υγιείς στο ισοκινητικό δυναμόμετρο



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Θεωρία. Σχέση προσδοκιών και Αθλητικής Απόδοσης



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



ΑΣΚΗΣΗ 1

- ◆ ΤΙ ΕΚΦΡΑΖΕΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΤΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ;

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Πρακτικές εφαρμογές.

Πως καταλαβαίνουμε αν κάποιος αθλητής ή αθλήτρια έχει πρόβλημα με την αυτοπεποίθηση.
Ρωτάμε τα παρακάτω:

- ◆ Σου συμβαίνει συχνά
- ◆ να αμφιβάλεις για τις ικανότητές σου;
- ◆ Νοιώθεις ότι δεν θα αξίζεις αν δεν τα καταφέρεις;
- ◆ Αμφιβάλεις για το πρόγραμμα της προπόνησης σου;
- ◆ σκέφτεσαι αρνητικά;

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

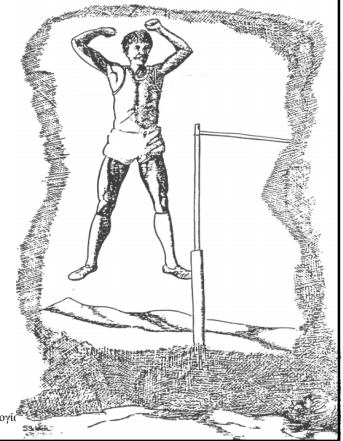
- ◆ Με καλές οδηγίες και σωστό πρόγραμμα άσκησης. Με γνώσεις.
- ◆ Να τους πείθεις με λόγια ότι μπορούν

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



ΟΔΗΓΙΕΣ

- ◆ Χρησιμοποιείς την τεχνική της νοερής εξάσκησης
- ◆ Και τις αρχές της θεωρίας των στόχων



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας



ΟΔΗΓΙΕΣ

- ◆ με τεχνικές χαλάρωσης για να περιορίσεις τα αισθήματα άγχους.
- ◆ Να μάθουν ότι τα αισθήματα άγχους δεν είναι ένδειξη φόβου, αλλά ένδειξη ετοιμότητας
- ◆ με δύσκολες ασκήσεις στην προπόνηση
- ◆

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



ΟΔΗΓΙΕΣ

- ◆ Τονίζεις ότι η αποτυχία είναι αποτέλεσμα της μειωμένης προσπάθειας και όχι της ικανότητας
- ◆ Να κινούνται και να ενεργούν με αυτοπεποίθηση και σιγουριά.
- ◆ Υποδεικνύεις πρότυπα άλλους αθλητές που βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο και έχουν επιτυχίες;
- ◆ Δίνεις έμφαση στη βελτίωση των δεξιοτήτων τους και όχι στο αποτέλεσμα των αγώνων;

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



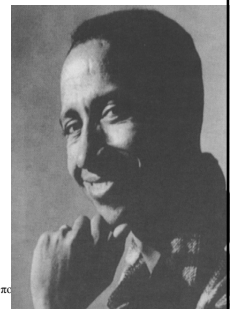
Πως μεταδίδεις αυτοπεποίθηση. Παράδειγμα από μπάσκετ

Γ κριμάτες	Τι πρέπει να κάνεις ή να κάνεις περισσότερο	Τι δεν πρέπει να κάνεις: Ή να κάνεις λιγότερο
Γνωκότερα, να κάθισα ήρθα, τα πόδια να πατούν στο έδαφος, να ήρθες ελαφρά μπροστά. Να σηκώνεται φρένα προσώπου για να δένεις οδηγίες. Να σηκώνεται με το πόδι ελαφρώς ανοιχτά, και τα πόδια στο πλάι. Να περπατάς με μέτρο βηματισμό. Χαμογέλασε!		Μην κάθισα με τα πόδια κίτσο από την καρδιά. Μην σέρνεις τα πόδια σου όταν περπατάς. Μην σφραγίζεις διαφοράς.
Χέρια ψηλά με σφαιρική τροχιά. Χτύπα την τροχιά σου στην ανοιχτή παλάμη κριτώντας την ζώνη ανοιχτή όταν δεν χρειάζεται να δείξεις εξίσωση, ενώ στην αντεπίθετη περπατάση (δείχνει εξίσωση), κρέμα την ζώνη σου κλειστή.		Μην κριμάς τα χέρια σου κατά μήκος του καρμού σου. Μην υψώνεις τα χέρια σου στο πλάι. Μην βάζεις τα χέρια στο κεφάλι (σπίτη φύλακαριμένου).
Σηκώσε το χέρι σου με την παλάμη ανοιχτή. Σηκώσε το χέρι σου για να αποδείξεις κίτσο στίσιμα. Μερικές φορές στίσιμα με τα χέρια στην μέση. Σηκώσε τον αντίχειρά σου στον σημάδι επικριτήρησης. Στείλε παλαμάκια προς συγκαταρκάμενα καταπόνηση για συγκαταρκάμενο λόγο.		Μην κριμάς το πηγούνι σου ή αποκολλάςτε άλλο τμήμα του προσώπου σου με το χέρι σου. Μην σφραγίζεις με τα χέρια στις τσέπες σου. Μην δένεις τον στήρα σου ή το κεφάλι σου. Μην ακουμπάς τον στήρα σου ή την μέση σου. Μην χτυπάς παλαμάκια χωρίς ιδιαίτερο λόγο.
Καίτησε ελαφρώς καταρκάμα το κεφάλι σου.		Μην κινώσε το κεφάλι σου υποδηλώνοντας άρνηση.
Τα μάτια σου να έρχονται σε επαφή με εκείνα των αθλητών.		
Φυσικά, επαφή-γίνε με five-, χτυπήματα στον ώμο, στην πλάτη, στους γλουτούς με κίτσο μέτρο!		Μην σπρώχνεις δυνάμει.
Κατά την διάρκεια των άσκησης, όταν δεν χρειάζεται να δείχνεις εξίσωση, μάνε στο ίδιο επίπεδο με τους αθλητές. Έχε επαφή με τα μάτια, μιά συγκαταρκάμα με τους αθλητές.		Μην κινώσε τους τούφους, το τμήνα κ.τ.λ. Μην μιλάς στους αθλητές με αόριστο τρόπο.
Πάτη		Μην γυρνάς την πλάτη σου προς το ηρώδιο.
Πόδια		Μην χτυπάς το πόδι σου στο πάτωμα, μην κλακιάς, μην πηδάς με άγριο τρόπο!



Σχολιάστε τις δηλώσεις των αθλητών Said Aouida και Mark Spitz

- ◆ Είχατε πρότυπα σε αυτή την προσπάθειά σας;
- ◆ Said Aouida
- ◆ Θαύμαζα πάντα το Σεμπάστιαν Κοε
- ◆ Mark Spitz: Το ποιος θα μας επηρεάσει είναι μια επιλογή.
- ◆ Εγώ δεν είχα πρότυπα. Δεν επηρεάσθηκα από κανένα.



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Θέμα για συζήτηση Ivanovic (Roland Garros 2008)



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης

Πώς βοηθάει η αυτοπεποίθηση τους αθλητές και τις αθλήτριες

- ◆ Οι αθλητές και αθλήτριες με αυτοπεποίθηση αντιμετωπίζουν με ηρεμία και χωρίς άγχος δύσκολες καταστάσεις.
- ◆ Οι αθλητές και αθλήτριες με αυτοπεποίθηση δεν αποσπούν τη σκέψη τους και συγκεντρώνονται στη δραστηριότητα αυτή καθαυτή.
- ◆ Οι αθλητές και αθλήτριες με αυτοπεποίθηση προσπαθούν περισσότερο.
- ◆ Οι αθλητές και αθλήτριες με αυτοπεποίθηση σχεδιάζουν τη στρατηγική του παιχνιδιού με καθαρό μυαλό, δεν διστάζουν να πάρουν αποφάσεις κλπ.
- ◆ Οι αθλητές και αθλήτριες με αυτοπεποίθηση δεν τα παρατούν ποτέ ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Άσκηση
απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις και
σκεφτείτε για λίγο
Έχεις θετικές προσδοκίες;

- ◆ Για τον εαυτό σου;
- ◆ Τους μαθητές σου;
- ◆ Τους αθλητές σου;
- ◆ Είχαν άλλοι θετικές προσδοκίες για σένα;
- ◆ Έχουν άλλοι θετικές προσδοκίες για σένα στο μεταπτυχιακό;

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Άσκηση.
Γράψτε τι νομίζετε ότι συνέβη;
A story
Overcoming the psychological barrier

- ◆ Πριν από το 1954 κανένας δεν πίστευε ότι μπορεί να τρέξει το 1 μίλι σε χρόνο κάτω από 4 λεπτά
- ◆ Εκτός από τον Roger Bannister,
- ◆ Όταν αυτός το πέτυχε την επόμενη χρονιά 10 αθλητές κατέβηκαν κάτω από 4 λεπτά
- ◆ Γιατί;

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ

- ◆ Οι θετικές προσδοκίες για επιτυχία, έχουν θετική επίδραση σε πολλά πεδία και στα σπορ

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Σχετική έρευνα

- ◆ (Solomon, Striegel, Eliot, Heon, & Maas, 1996), μεταξύ προπονητών και αθλητών κολεγιακού μπάσκετ, εξετάστηκαν οι τρόποι ανατροφοδότησης που χρησιμοποιούν οι προπονητές σε καλούς και λιγότερο καλούς αθλητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές για τους οποίους οι προπονητές είχαν υψηλές προσδοκίες, δέχονταν περισσότερη και καλύτερη ανατροφοδότηση, σε σχέση με τους αθλητές για τους οποίους είχαν χαμηλές προσδοκίες. Ταυτόχρονα και οι αθλητές των υψηλών προσδοκιών, είχαν καλύτερη εικόνα για τους προπονητές τους από ό,τι οι αθλητές των χαμηλών προσδοκιών. Πρακτικά, οι έρευνες δείχνουν ότι η άποψη των προπονητών και οι προσδοκίες τους επηρεάζουν τη δική τους συμπεριφορά και την απόδοση των παιχτών τους στη συνέχεια.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

◆ Προσδοκίες αθλητών και απόδοση

- ◆ Ο προπονητής διαμορφώνει προσδοκίες
- ◆ Οι προσδοκίες του επηρεάζουν τη συμπεριφορά του
- ◆ **ΞΟΔΕΥΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ**
- ◆ **ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΘΕΤΙΚΟΣ**
- ◆ **ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΠΙΟ ΠΟΛΥ**
- ◆ **ΔΙΝΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

◆ Προσδοκίες αθλητών και απόδοση

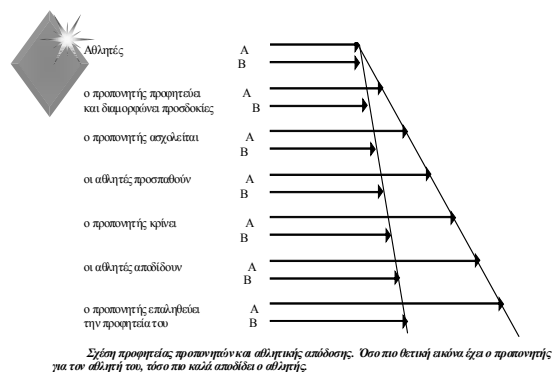
- ◆ Η συμπεριφορά του επηρεάζει την απόδοση του αθλητή
- ◆ **Αθλητές με χαμηλές προσδοκίες προσδοκίες αποδίδουν χειρότερα**
- ◆ **Αθλητές με ψηλές προσδοκίες αποδίδουν καλύτερα**
- ◆ **ΟΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΕΠΑΛΗΘΕΥΟΝΤΑΙ**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

◆ Προσδοκίες αθλητών και απόδοση

- ◆ **ΟΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΜΑΣ ΔΕΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΜΟΝΟ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΑΣ**
- ◆ **ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

◆ ΈΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- ◆ Ο ΒΑΣΙΛΗΣ (a high expectancy player) έχει πρόβλημα με μια άσκηση άμυνα στο μπάσκετ.
- ◆ Ο προπονητής διακόπτει το παιχνίδι και δίνει οδηγίες
- ◆ Ο ΔΗΜΗΤΡΗΣ (a low expectancy player) έχει το ίδιο πρόβλημα. Ο προπονητής λέει. «Δεν πειράζει θα δουλέψουμε αργότερα»

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

◆ οι προσδοκίες γυναικών προπονητριών μπάσκετ

- ◆ Σε μια έρευνα οι προπονήτριες ερωτήθηκαν πόσο σίγουρες ήταν για την απόδοση των παιχτριών τους σε 10 προσεχείς αγώνες και συγκεκριμένα στην απόδοσή τους σε ριμπάουντ, ασιστ, ελεύθερες βολές, καλάθια, κλπ. Οι προσδοκίες τους επαληθεύτηκαν (Chase et al, 1997).

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Τραϊανός Δέλλας

◆ Όταν είδα το ρολόι και έμειναν μόνο 25 δευτερόλεπτα, είπα «θεέ μου αν είναι να μπει το γκολ, ας μπει τώρα». Μπήκα στην περιοχή και είπα στον εαυτό μου, «όλα για όλα». Ο Θεός μου έκανε τη χάρη.

◆ Στον ημιτελικό της εθνικής Ελλάδας με την Τσεχία, στο ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα ποδοσφαίρου, καλοκαίρι 2004, 25 δευτερόλεπτα πριν την λήξη του πρώτου ημιχρόνου της παράτασης, ο παίχτης μετά από κόρνερ πέτυχε το χρυσό γκολ της νίκης.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Οδηγίες για προγράμματα άσκησης και υγείας.

- ◆ Δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στην συμμετοχή και στην εκμάθηση δεξιοτήτων παρά στην βελτίωση των δεικτών φυσικής κατάστασης.
- ◆ Ανεβάζουμε την ένταση της άσκησης σταδιακά για να έχουμε την αίσθηση της επιτυχίας, όπως σταδιακή αύξηση της απόστασης που κολυμπάμε ή του βάρους σε ένα πρόγραμμα προπόνησης ή μάθηση των βημάτων ενός καινούριου χορού.
- ◆ Προτεραιότητα έχει η μακροχρόνια ενασχόληση με την άσκηση και η διατήρηση της συμμετοχής και λιγότερο η επίτευξη στόχων όπως χάσιμο βάρους, βελτίωση δύναμης, κλπ.
- ◆ Ανδεικνύουμε τα πρότυπα: Αναφερόμαστε σε παραδείγματα ατόμων που συμμετείχαν με επιτυχία για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τα μοντέλα να μοιάζουν όσο περισσότερο γίνεται στον παρατηρητή. Παρουσιάζουμε πρότυπα που συμμετέχουν σε ανάλογες φυσικές δραστηριότητες. Ορίζουμε ένα συνταξιοχό μιας ομάδας συνταξιοχών ως αρχηγό για έναν περίπατο.
- ◆ Προσπαθούμε να πείθουμε τα άτομα. Όταν λέμε σε κάποιον με τον οποίο τρέχουμε μαζί «μπάρδο, σήμερα έπιασες έναν γρηγορότερο ρυθμό από άλλες φορές», ή ότι «η άσκηση μας ισορροπεί σωματικά και πνευματικά». Όταν λέμε «πολύ ωραία εκτέλεσες αυτή την άσκηση».

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Οδηγίες για προγράμματα άσκησης και υγείας.

- ◆ Δίνουμε ενθάρρυνση και διαβεβαίωση στα άτομα ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Αποφεύγουμε τις αρνητικές σκέψεις και την αρνητική ομιλία με τον εαυτό μας. Ζητάμε από τα άτομα να σκέφτονται θετικά: «μπορώ να τα καταφέρω ανεξάρτητα από το τι πιστεύουν οι άλλοι».
- ◆ Τονίζουμε ότι το πολύ ιδρώμα μετά από άσκηση σε μία ζεστή μέρα είναι μια αντίδραση προσαρμογής του σώματος. Εξασκούμαστε στον έλεγχο των σωματικών λειτουργιών με μεθόδους όπως η σωματική και νοερή χαλάρωση, ο έλεγχος της αναπνοής κλπ. Εξασφαλίζουμε το κατάλληλο επίπεδο φυσιολογικής κατάστασης, διέγερσης και χαλάρωσης, ανάλογα με τις ικανότητες και την εμπειρία των ασκούμενων.
- ◆ **ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΑΣΚΗΣΗ**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Άσκηση Θέματα για συζήτηση

- ◆ Περιγράψτε ανάλογες εμπειρίες στο σχολείο,
- ◆ Στο σύλλογο, κλπ.
- ◆ Ποιες φράσεις μεταδίδουν ανάλογα μηνύματα.
- ◆ Ποιες συμπεριφορές
- ◆ Τι να κάνουμε για να το αποφεύγουμε;
- ◆ Σχεδιάστε ένα ανάλογο μάθημα.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



η τεχνική της θετικής σκέψης

◆ **Η πηγή της μειωμένης αυτοπεποίθησης είναι οι αρνητικές σκέψεις που κάνουν οι αθλητές.**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



η τεχνική της θετικής σκέψης

- ◆ Είμαι ανόητος. Πως μου ξέφυγε τόσο εύκολα ο αντίπαλος;
- ◆ **Η ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ**
- ◆ **Όλοι κάνουμε λάθη. Θα συγκεντρωθώ στην επόμενη προσπάθεια.**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



ΠΕΛΕ Η αυτοβιογραφία (2006). Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα

- ◆ 17 χρονών.. Παγκόσμιο Κύπελλο. Γκέτεμποργκ, 1958. Είμαι σίγουρος πως πολλοί από τους 50.000 θεατές που κατέκλυσαν εκείνη την ημέρα το στάδιο εξεπλάγησαν όταν είδαν ένα μαύρο παιδάκι να τρέχει δίπλα στους υπόλοιπους ποδοσφαιριστές, κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης. Και η έκπληξή τους πρέπει να έγινε ακόμα πιο μεγάλη, μόλις έβγαλα τη φόρμα μου και αποκαλύπτοντας τη φανέλα της εθνικής Βραζιλίας με το 10 στην πλάτη. Φαντάζομαι πως πολλοί θα υπέθεσαν ότι ήμουν κάτι σα μασκότ, ειδικά όταν με συνέκριναν με τους σωματώδεις Ρώσους. **Θυμάμαι πως τους κοίταζα και σκεφτόμουν: Είναι ψηλοί... Αλλά και τα ψηλά δέντρα μπορούν να κοπούν.**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Άσκηση Σχολιάστε τις δηλώσεις αυτές. Τι σημαίνουν; Nadia Comaneci



- ◆ Η πτώση από
- ◆ τη δοκό τι
- ◆ σημαίνει για σας;
- ◆ Μια εμπειρία Μάθησης
- ◆ Πιστεύετε στο ταλέντο;
- ◆ Είναι σημαντικό το ταλέντο,
- ◆ αλλά όχι το παν. Τα πάντα
- ◆ είναι η δουλειά.
- ◆ Το ταλέντο αν δε το δουλέψεις
- ◆ το χάνεις.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



που αποδίδουμε το αποτέλεσμα του αγώνα

- ◆ **όταν κερδίσαμε και παίξαμε τονίζουμε την προσπάθεια και τις ικανότητες**
- ◆ **όταν κερδίσαμε αλλά δεν παίξαμε καλά τονίζουμε τα σημεία που υστερούμε**

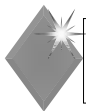
Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



που αποδίδουμε το αποτέλεσμα του αγώνα

- ◆ **όταν χάσαμε αλλά παίξαμε καλά τονίζουμε την προσπάθειά μας και τις ικανότητες**
- ◆ **όταν χάσαμε και δεν παίξαμε καλά τονίζουμε τα σημεία που υστερούμε**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Πρακτικές εφαρμογές. Πώς χτίζεται η αυτοπεποίθηση

- ◆ **ποτέ δεν σχολιάζουμε... την τύχη...**
- ◆ **τη διαιτησία.....δημόσια και ιδιωτικά**
- ◆ **τα μέσα μαζικής ενημέρωσης**
- ◆ **τους παράγοντες**
- ◆ **τα πουλημένα παιχνίδια**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



ΑΣΚΗΣΗ 3

- ◆ **ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ ΓΙΑΤΙ ΙΣΧΥΟΥΝ ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΥΓΟΥΜΕΝΗΣ ΔΙΑΦΑΝΕΙΑΣ**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

- ◆ Ο Mohamed Ali όταν αγωνίζονταν φανταζόταν ότι ήταν:
- ◆ Ανάλαφρος σαν πεταλούδα, και επικίνδυνος σα μέλισσα
- ◆ Γιατί αυτό;
- ◆ Ερμηνεύστε το



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

ΠΩΣ ΑΞΙΟΛΟΓΕΙΤΑΙ Η ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ◆ Στη σελίδα 129 του βιβλίου «Ψυχολογική Υπεροχή στον αθλητισμό» υπάρχουν οδηγίες για τρόπους μέτρησης της αυτοαποτελεσματικότητας.
- ◆ Ακολουθήστε τις οδηγίες και στείλτε ένα δικό σας ερωτηματολόγιο την αξιολόγηση της αυτοπεποίθησης σε ένα τεστ κοιλιακών.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Θέματα για μελλοντικές έρευνες

- ◆ Από πού αντλούν οι πρωταθλητές την αυτοπεποίθησή τους;
- ◆ Πως θα μεταδώσουμε αυτοπεποίθηση σε παιδιά που για πρώτη φορά έρχονται στον αθλητισμό;
- ◆ Πως μεταβάλλεται η αυτοπεποίθηση σε σχέση με την ηλικία ή σε σχέση με την εμπειρία;

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Επίλογος

- ◆ Σε μερικούς αθλητές και αθλήτριες η αυτοπεποίθηση υπάρχει φυσιολογικά. Αυτοί που δεν την έχουν πρέπει να την δουλεύουν με τις προτεινόμενες τεχνικές. Η αυτοπεποίθηση είναι ίσως η πιο βασική από όλες τις δεξιότητες που πρέπει να εξασκεί κανείς αν θέλει να γίνει πρωταθλητής.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής