



Γιάννης Θεοδωράκης

◆ **Μεγιστοποίηση απόδοσης.
Προγράμματα στόχων στον
αγωνιστικό αθλητισμό**

◆ www.doaj.org/

◆ www.hape.gr

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Θέματα που θα αναπτυχθούν

- ◆ Θεωρία και αρχές στόχων
- ◆ Σχετικές έρευνες
- ◆ Παραδείγματα και εφαρμογές

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Θέματα για προβληματισμό

- ◆ ...Μην κοιτάς το χρονόμετρο. Είναι κακό....
- ◆ Το ρυθμό μου θέλω να βρώ...
- ◆ Όχι, όχι σου το λέω από εμπειρία, το χρονόμετρο φέρνει άγχος.
- ◆ Στόχοι για το μεταπτυχιακό.
- ◆ Θέλω να νικήσω.
- ◆ Ναι αλλά εγώ σε προσπέρασα, και είμαι μπροστά σου.
- ◆ Στις 9 Νοέμβρη τρέχουμε για να ξεπεράσουμε τον εαυτό μας.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Θέμα για συζήτηση

- ◆ Πόσο χρήσιμη μας είναι η παρακάτω πληροφορία;

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Roland Garros 2008 Women's Singles - Finals

Dinara Safina RUS (13) 4 3
 Ana Ivanovic SRB (2) ✓ 6 6



Elapsed Time by Set: 45 53

Match Summary		Safina (RUS)	Ivanovic (SRB)
1st Serve %	50 of 74 = 68 %	47 of 68 = 69 %	
Aces	2	0	
Double Faults	5	1	
Unforced Errors	28	22	
Winning % on 1st Serve	27 of 50 = 54 %	32 of 47 = 68 %	
Winning % on 2nd Serve	10 of 24 = 42 %	9 of 21 = 43 %	
Winners (Including Service)	37	41	
Nonwinning Points Won	27 of 68 = 40 %	37 of 74 = 50 %	
Break Point Conversions	2 of 5 = 40 %	5 of 9 = 56 %	
Net Approaches	6 of 11 = 55 %	12 of 16 = 75 %	
Total Points Won	64	78	
Fastest Serve	179 KMH	185 KMH	
Average 1st Serve Speed	159 KMH	165 KMH	
Average 2nd Serve Speed	139 KMH	143 KMH	

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Εισαγωγή
Η σκληρή δουλειά είναι βασική για να πετύχεις, αλλά...

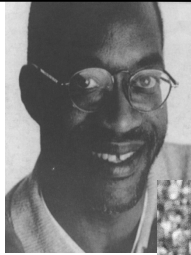
- ◆ Τα σωστά πράγματα,
- ◆ Στο σωστό μέρος,
- ◆ Στη σωστή ώρα.
- ◆ Αλλιώς χάνεις πολύ ενέργεια και ευκαιρίες
- ◆ Οι στόχοι δείχνουν το σωστό δρόμο

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Edwin Moses

- ◆ Ποτέ δεν μπαίνω στην αυλή του άλλου να δω πως έχει τακτοποιήσει το πρόγραμμά του. Αυτό που έχω μάθει είναι να νοιάζομαι για το δικό μου κήπο. Ποτέ δεν έκανα κάτι για να νικήσω κάποιον άλλο. Όταν έτρεχα έτρεχα μόνος μου. Δεν με ενδιαφέρει η αντιπαλότητα αλλά η τελειότητα σαν εμπειρία.
- ◆ Ποτέ δεν πολύ έδωσα σημασία στην ήττα.



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Θεωρία APXES

- ◆ **Όρισε στόχους για απόδοση και όχι για αποτέλεσμα**
- ◆ **Οι στόχοι για απόδοση ελέγχονται πλήρως**
 - ◆ Αυτό μειώνει το άγχος
 - ◆ Αυξάνει την αυτοσυγκέντρωση
 - ◆ Αυξάνει την αυτοπεποίθηση
 - ◆ Αυξάνει την απόδοση

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Θεωρία

- ◆ Οι αθλητές και οι αθλήτριες πρέπει να θέτουν στόχους κυρίως **για πράγματα που ελέγχουν οι ίδιοι**. Η καλή απόδοση είναι κάτι που ελέγχεται από τους αθλητές, ενώ αντίθετα η νίκη είναι κάτι που δεν ελέγχεται απόλυτα από αυτούς. Το αποτέλεσμα ενός αγώνα ελέγχεται από τη δική τους απόδοση, αλλά ελέγχεται και από την απόδοση των άλλων, την τύχη, τη διαίτησία κλπ. Έτσι οι καλοί αθλητές και προπονητές πρέπει να θέτουν στόχους για **καλή απόδοση**. Οι στόχοι για απόδοση υπερτερούν πολύ από τους στόχους για αποτέλεσμα **γιατί οι αθλητές έχουν μεγαλύτερο έλεγχο πάνω στη δική τους απόδοση παρά στο αποτέλεσμα του αγώνα**.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Οι στόχοι επηρεάζουν γνωστικούς μηχανισμούς.

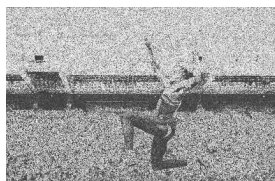
- ◆ Οι στόχοι δεν ενεργούν από μόνοι τους. Επηρεάζουν, ή επηρεάζονται και από άλλους παράγοντες και λειτουργούν σε συνδυασμό με αυτούς στη διαμόρφωση της τελικής απόδοσης. Ένας από τους παράγοντες αυτούς είναι η **αυτοπεποίθηση** ή αυτοαποτελεσματικότητα, δηλαδή η θετική προσδοκία ενός ότι μπορεί να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

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Carl Lewis

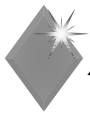
- ◆ I am the type of athlete who does't worry about winning or losing. I only worry about being on the level where I can perform.....
- ◆ I am not worrying about winnig or losing, because as long as I compete at the level I know I can, that's going to take care of itself.



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Δημοσθένης Ταμπάκος

- ◆ Δηλώσεις στο Σίδνεϊ 2000.
- ◆ «Εκείνο που με ενδιέφερε ήταν να εκτελέσω σωστά το πρόγραμμά μου. Πήρα αυτόν τον αγώνα σαν μια πρόκληση να επικεντρωθώ αποκλειστικά στην εκτέλεση του προγράμματός μου βγάζοντας από το μυαλό μου κάθε ιδέα μεταλλίου».
- ◆ Δηλώσεις στην Αθήνα 2004. «Δεν είχα ως στόχο το μετάλλιο. Ο στόχος μου ήταν να κάνω ένα πρόγραμμα πάνω από τα 9.800».

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Παναγιώτης Γιαννάκης Ευρομπάσκετ 2005

- ◆ Οι παίκτες πρέπει να καταλάβουν ότι πρέπει να σκέφτονται μόνο πως θα παίξουν τα δευτερόλεπτα μόνο που διαρκεί μια επίθεση και μια άμυνα, και όχι το παιχνίδι συνολικά, τη σοβαρότητά του, την κρισιμότητά του και το σκορ.



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Παραδείγματα για εφαρμογή

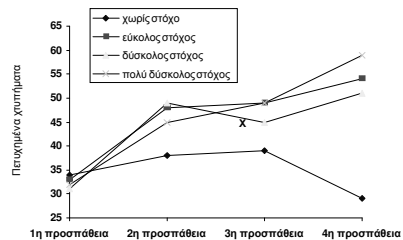
- ◆ **Σχολείο:** να πετύχει ο μαθητής 50% ευστοχία στα σερβίς στο βόλεν,
- ◆ **Γυμναστήριο:** να κάνω 30 κοιλιακούς κάθε μέρα.
- ◆ **Πρωταθλητισμός:** να έχει 80% ευστοχία στις ελεύθερες βολές στον επόμενο αγώνα

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Σχετική έρευνα συνεχή χτυπήματα τένις σε τοίχο

Τα άτομα με συγκεκριμένους στόχους βελτιώθηκαν εντυπωσιακά, ενώ τα άτομα που προσπάθησαν να εκτελέσουν το καλύτερο που μπορούσαν δεν βελτιώθηκαν καθόλου



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Theodorakis, κ.α. (1993). *Effects of Self Efficacy and Goals on motor performance*. In S. Serpa (Ed). *Sport Psychology: An integrated approach. Proceedings, 8th World Congress on Sport Psychology* (pp. 894-898). Lisbon.

- ◆ Στην εργασία αυτή 151 αρχάριοι αθλητές του τένις εξετάστηκαν σε ένα τεστ στο τένις (Sherman rally test). Μετά την πρώτη δοκιμαστική προσπάθεια, τα άτομα χωρίστηκαν σε 4 ομάδες. Στην πρώτη ομάδα τέθηκαν συγκεκριμένοι εύκολοι στόχοι, στη δεύτερη δύσκολοι, στην τρίτη πολύ δύσκολοι και στην τέταρτη να εκτελέσουν όσο πιο καλά μπορούν. Στην τέταρτη προσπάθεια τα άτομα εκτέλεσαν θέτοντας προσωπικούς στόχους. Τα αποτελέσματα έδειξαν διαφορές εντυπωσιακή βελτίωση των τριών πρώτων ομάδων σε σχέση με την τέταρτη, όχι όμως και μεταξύ τους

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



ΑΡΧΕΣ

- ◆ **Όρισε στόχους ΠΡΟΚΛΗΤΙΚΟΥΣ και όχι εύκολους**
- ◆ **για να προσπαθούν διαρκώς**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



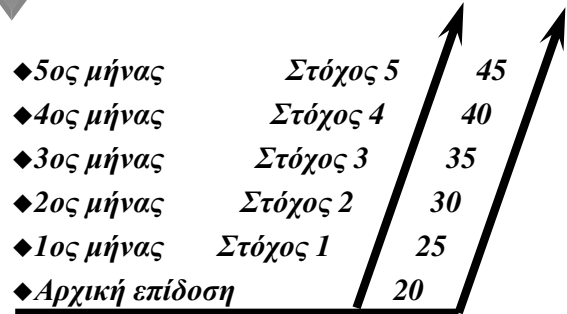
Θεωρία

- ◆ Οι στόχοι πρέπει να τίθενται για πράγματα που οι αθλητές δεν καταφέρνουν, δηλαδή για πιο δύσκολες ασκήσεις στην προπόνηση και πιο καλές επιδόσεις στον αγώνα. Αυτό είναι και η μαγεία του αθλητισμού, δηλαδή η διαρκής βελτίωση. Ταυτόχρονα οι στόχοι πρέπει να έχουν το στοιχείο της πρόκλησης για επιτυχία. Για να βρεθεί το σημείο αυτό οι στόχοι πάντα πρέπει να είναι λίγο πιο μπροστά από αυτό που οι αθλητές καταφέρνουν. Πάντα να προσπαθούνε για να τους αγγίξουν. Όταν ένας στόχος επιτυγχάνεται, τότε ο αθλητής ενθαρρύνεται για να επιδιώξει τον επόμενο, λίγο πιο δύσκολο στόχο. Αν και ερευνητικά ο βαθμός δυσκολίας των στόχων δεν μπορεί να προσδιοριστεί επακριβώς, οστόσο σχετική ανάλυση εργασιών πάνω στο θέμα αυτό, έδειξε ότι μεσαίας δυσκολίας στόχοι αποδίδουν καλύτερα. Οι μεσαίας δυσκολίας στόχοι προσδιορίζονται περίπου στο 20% έως 40% βελτίωση μέσα σε ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Παραδείγματα για εφαρμογή
Μέσα σε 5 μήνες να αυξηθεί τις επαναλήψεις στο τεστ των κοιλιακών στο
1'' από 20 σε 45



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



προσπάθησε; πρόσεξε;
δυνατά; γρήγορα;

- ◆ ή.....
- ◆ προσπάθησε για 3X20 κοιλιακούς;
- ◆ πρόσεξε την τροχιά της μπάλας;
- ◆ προσπάθησε για 200 κιλά;
- ◆ τρέξε τα 100 μέτρα σε 10''

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



ΑΡΧΕΣ

**◆ Όρισε στόχους
συγκεκριμένους και
όχι γενικούς**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Θεωρία

- ◆ Πάντα πρέπει να προσπαθεί να θέτει κανείς στόχους για πράγματα μετρήσιμα. Στον αθλητισμό αν και έχουμε τέτοια κριτήρια αρκετά, δηλαδή επαναλήψεις, μέτρα, ή χρόνο, παρόλα αυτά δεν χρησιμοποιούνται πάντα. Οι συνηθισμένες εκφράσεις είναι, «κάνε το καλύτερο δυνατό», «δώστα όλα», «πρέπει να νικήσεις», «πρόσεξε την άμυνα» κλπ. Πολλά πειράματα, έδειξαν ότι όταν λέει κανείς στους αθλητές να κάνουν το καλύτερο δυνατό, τότε αποδίδουν χειρότερα. Τα άτομα εκτελούν ή προσπαθούν μηχανικά, ή αφηρημένα, χωρίς να σκέφτονται κάτι, χωρίς να παρακινούνται.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Παραδείγματα για εφαρμογή
Κάθε αθλητής.....

- ◆ Να εκτελέσει 40 πετυχημένες βολές τη Δευτέρα.
- ◆ Να βελτιωθεί 10% στο τεστ των κοιλιακών αυτό το μήνα.
- ◆ 20 λεπτά για τη διδασκαλία της τεχνικής της τρίπλας αύριο.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

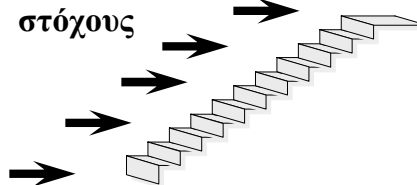
Τον μήνα Σεπτέμβριο.....

- ◆ Μέχρι το τέλος της χρονιάς...
- ◆ Να βελτιωθείτε όλοι σας 100% στο τεστ των κοιλιακών...
- ◆ Κάθε μήνα θέλω 10% βελτίωση στο τεστ των κοιλιακών....

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

ΑΡΧΕΣ

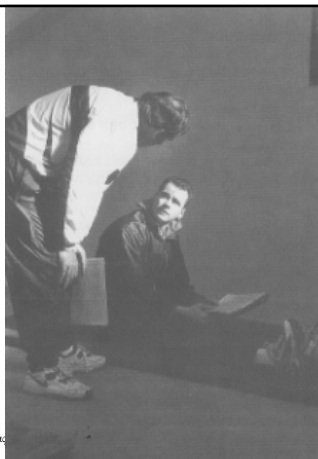
- ◆ Όρισε βραχυπρόθεσμους για να πετύχεις τους μακροπρόθεσμους στόχους



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Παραδείγματα για εφαρμογή

Όρισε στόχους καθημερινούς, και γραπτούς
Να γράφεις τους στόχους Ότι δεν είναι γραμμένο, δεν υπάρχει
Να έχεις ημερολόγιο, καρτέλες, να τα γράφεις στα αποδυτήρια, στον καθρέφτη του σπιτιού σου κλπ.



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας

Μεγάλα οράματα, Μικρά βήματα

- ◆ Η υπεροχή είναι συνδυασμός μεγάλων οραμάτων και μικρών βημάτων.
- ◆ Το πρώτο βήμα
- ◆ Εστίασε την προσοχή σου μόνο στο πρώτο βήμα που είναι μπροστά σου... συνήθως είναι το μόνο βήμα που ελέγχεις.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Michael Jordan

- ◆ Ανέκαθεν ο στόχος μου ήταν να γίνω ο καλύτερος.
- ◆ Όλα όμως τα προσέγγιζα βήμα προς βήμα.
- ◆ Πάντα έβαζα βραχυπρόθεσμους στόχους.
- ◆ Καθώς πετύχαινα τους στόχους αυτούς έβαζα καινούργιους. Κάθε φορά που τα κατάφερα κέρδιζα λίγο από την αυτοπεποίθησή μου. Ποτέ δεν υποτιμούσα κάτι. Απλά συγκεντρωνόμουν στο επόμενο βήμα. Όλα αυτά τα βήματα είναι σαν τα κομμάτια ενός πάζλ. Όλα μαζί συντελούν στο να δημιουργηθεί μια εικόνα.
- ◆ Είτε πρόκειται για γκόλφ, είτε για μπάσκετ, για επιχειρήσεις, για την οικογενειακή μου ζωή, είτε ακόμα και για το μπειζπμολ βάζω στόχους πραγματοποιήσιμους, και επικεντρώνομαι σ αυτούς. Κάνω ερωτήσεις, διαβάζω, ακούω. Βήμα προς βήμα. Δε βλέπω πως αλλιώς μπορείς να πετύχεις οτιδήποτε.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Παραδείγματα για εφαρμογή

- ◆ Σχολείο.
- ◆ Να βελτιωθούν οι μαθητές 30% στην ευστοχία στο σερβίς σε 3 μήνες.
- ◆ 10 σερβίς στο τέλος κάθε δεύτερου μαθήματος και καταγραφή των εύστοχων

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Παραδείγματα για ένα Αγωνιστικός αθλητή



- ◆ Έχει επίδοση
- ◆ 2,00 μέτρα
- ◆ στο ύψος
- ◆ τον Ιανουάριο
- ◆ είναι λάθος να βάλει στόχο 2,10 στο Μάιο

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

ΑΡΧΕΣ

- ◆ Καλύτεροι οι ρεαλιστικοί και όχι οι μη ρεαλιστικοί στόχοι

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Καλύτεροι οι ρεαλιστικοί στόχοι

- ◆ Οι στόχοι πρέπει να είναι προκλητικοί, αλλά ταυτόχρονα και ρεαλιστικοί. Κάθε δραστηριότητα και κάθε προσπάθεια, είτε στην προπόνηση, είτε στον αγώνα, πρέπει να χαρακτηρίζεται από την αίσθηση του μέτρου. Τα γρήγορα αποτελέσματα και οι υπερβολικές προσδοκίες καταστρέφουν τους αθλητές. Είτε τους απογοητεύουν, είτε τους οδηγούν σε τραυματισμούς, είτε σε πρόσκαιρες πλαστές επιτυχίες που δεν έχουν διάρκεια, είτε στο λεγόμενο κάψιμο.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Παραδείγματα για εφαρμογή

Αν ένας αθλητής

- ◆ Εκτελεί 40 συνεχόμενες κάμψεις σε ένα λεπτό, είναι λάθος να προσπαθήσει να εκτελέσει 50 σε ένα μήνα.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

ΑΡΧΕΣ

- ◆ Οι στόχοι πρέπει να είναι:
- ◆ Ατομικοί, πάνω από τους ομαδικούς
- ◆ Μετρήσιμοι
- ◆ Να υπάρχει δέσμευση
- ◆ Να δίνεται ανατροφοδότηση

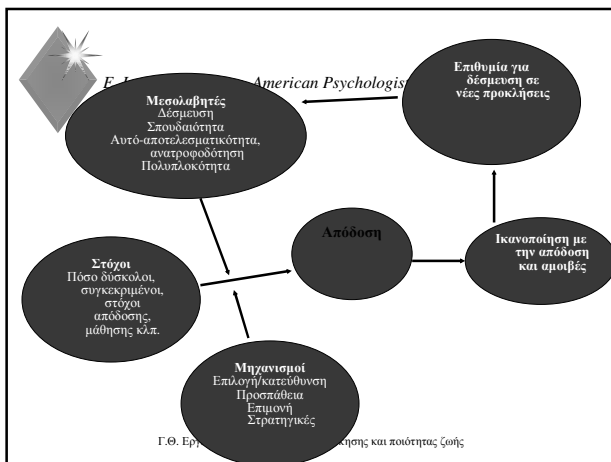
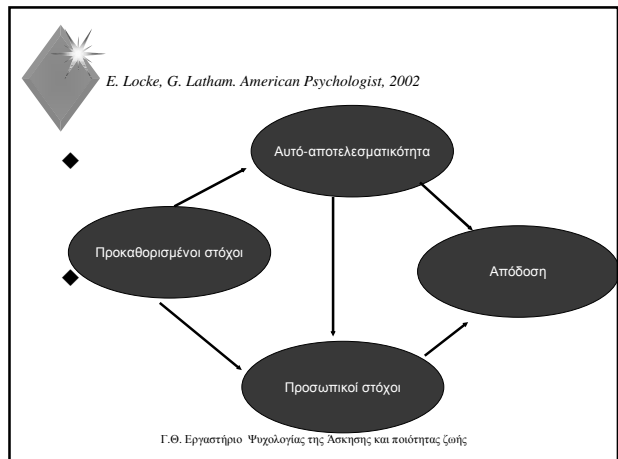
Θεωρία

- ◆ Είτε στα ομαδικά είτε στα ατομικά αθλήματα πρέπει να ορίζονται και να μετρώνται προσωπικοί στόχοι, δηλαδή οι αθλητές και οι αθλήτριες να τους ορίζουν μόνοι τους. Όταν οι αθλητές ή οι αθλήτριες ορίζουν τους στόχους, τότε τα αποτελέσματα είναι καλύτερα. Αυτό συμβαίνει γιατί όλοι αντιμετωπίζουν πιο σοβαρά αυτό που προτείνουν, αυτό που υποσχέθηκαν, αυτό που αποφάσισαν και δεν θέλουν να διαψεύσουν τον εαυτό τους. Ένα μικρό πρόβλημα είναι με τους αρχάριους αθλητές και αθλήτριες, ή τις μικρές ηλικίες όπου δεν υπάρχει καθαρά η αίσθηση της πραγματικότητας και του μέτρου σύγκρισης. Τότε η σοφότερη διαδικασία είναι ο προπονητής να προτείνει και οι αθλητές ή οι αθλήτριες να επιλέξουν έτσι ώστε η τελική απόφαση να είναι, ή να φαίνεται δική τους.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Πιθανές οδηγίες για να παίξουν οι μαθητές πάσες στο βόλεϊ. Εξασκούνται σε ζευγάρια	Πόσο σωστή βρίσκετε την κάθε οδηγία; Βαθμολογίστε από το 1 μέχρι το 10
1. Τώρα παίξτε πάσες	
2. Τώρα παίξτε για 5 λεπτά πάσες	
3. Τώρα παίξτε μόνο σας συνεχόμενες πάσες	
4. Τώρα προσπαθήστε να κάνετε όσο πιο πολλές συνεχόμενες πάσες μπορείτε	
5. Τώρα παίξτε 10 συνεχόμενες πάσες η κάθε ομάδα	
6. Τώρα η κάθε ομάδα να κάνει κάθε φορά 1 συνεχόμενη πάσα παραπάνω από την προηγούμενη φορά.	
7. Τώρα η κάθε ομάδα να βάλει ένα προσωπικό στόχο για συγκεκριμένο αριθμό από πάσες που θέλει να πετύχει.	

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



- Locke, E. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied and Preventive Psychology*, 5, 117-124.
- ◆ Όσο πιο δύσκολος ο στόχος, τόσο μεγαλύτερο το επίτευγμα (αποτέλεσμα)
 - ◆ Όσο πιο συγκεκριμένος και σαφής είναι ο στόχος, τόσο η απόδοση ρυθμίζεται με μεγαλύτερη ακρίβεια.
 - ◆ Στόχοι που είναι συγκεκριμένοι και δύσκολοι συγχρόνως, οδηγούν στην μεγαλύτερη δυνατή απόδοση.
 - ◆ Η δέσμευση στους στόχους είναι πιο σημαντική (ουσιαστική) όταν οι στόχοι είναι συγκεκριμένοι και δύσκολοι.
 - ◆ Μεγάλη δέσμευση στους στόχους επιτυγχάνεται όταν (α) το άτομο πιστεύει ότι ο στόχος είναι σημαντικός και (β) το άτομο πιστεύει ότι ο στόχος είναι εφικτός, (ή ότι, τουλάχιστον, μπορεί να βελτιωθεί ως προς τον στόχο αυτό).
 - ◆ Εκτός του ότι επηρεάζει άμεσα την απόδοση, η αυτο-αποτελεσματικότητα επίσης επηρεάζει: (α) το επίπεδο δυσκολίας του στόχου που έχει επιλέξει ή έχει γίνει αποδοτικός, (β) την δέσμευση στους στόχους, (γ) την αντίδραση σε αρνητική ανατροφοδότηση ή αποτυχία και (δ) την επιλογή των στρατηγικών για κάθε δραστηριότητα.
 - ◆ Οι στόχοι είναι πιο αποτελεσματικοί όταν γίνεται ανατροφοδότηση που δείχνει βελτίωση σε σχέση με τον στόχο που έχει τεθεί.
 - ◆ Οι στόχοι (μαζί με την αυτο-αποτελεσματικότητα) μεσολαβούν στην επιρροή που ασκούν οι πληροφορίες από μια προηγούμενη ενέργεια (δραστηριότητα) στην επίδοση.
 - ◆ Οι στόχοι επηρεάζουν την απόδοση επηρεάζοντας την κατεύθυνση της πράξης (δραστηριότητας), το βαθμό της προσπάθειας που γίνεται και τη διάρκεια της πράξης (δραστηριότητας) στο χρόνο.
- Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

- Locke, E. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied and Preventive Psychology*, 5, 117-124.
- ◆ (α) Οι στόχοι επιδρούν διεγερτικά στον προγραμματισμό δραστηριότητας. Με στόχους συχνά η ποιότητα του προγραμματισμού είναι υψηλότερη απ' αυτή που υπάρχει χωρίς στόχους. (β) Όταν οι άνθρωποι καθιερώνουν σε ελάση τους με ανάλογους στόχους ως αποτέλεσμα της εμπειρίας τους ή της εκπαίδευσής τους, τους ενεργοποιούν αυτόματα όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με κάποιο στόχο απόδοσης. (γ) Οι σχεδιασμοί ή οι στρατηγικές που μόλις έχουν αρμοσιολογηθεί είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιηθούν κάτω απ' την παρακίνηση ενός συγκεκριμένου, δύσκολου στόχου.
 - ◆ Όταν οι άνθρωποι αγωνίζονται για στόχους που έχουν θέσει πάνω σε πολύδουλες δραστηριότητες, είναι λιγότερο αποτελεσματικοί στο να ανακαλύπτουν τις κατάλληλες στρατηγικές αν: (α) δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία ή εκπαίδευση πάνω στην δραστηριότητα, (β) υπάρχει μεγάλη πίεση να αποδοθούν καλά και (γ) υπάρχει μεγάλη πίεση χρόνου (να αποδοθούν καλά άμεσα).
 - ◆ Οι στόχοι (σημασιολαμβανόμενης και της δέσμευσης στους στόχους), σε συνδυασμό με την αυτο-αποτελεσματικότητα, μεσολαβούν ή μεσολαβούν μερικώς στην επιρροή που ασκούν ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και κάποια κίνητρα στην απόδοση.
 - ◆ Ο καθορισμός στόχων και οι σχετικοί με τους στόχους μηχανισμοί μπορούν να εξασκηθούν καλή να υιοθετηθούν ακόμα και όταν δεν γίνεται εξάσκηση με σκοπό την αυτο-ρύθμιση.
 - ◆ Οι στόχοι αποτελούν πρότυπα αυτο-ικανοποίησης, με τους πιο δύσκολους στόχους να απαιτούν μεγαλύτερα επιτεύγματα με σκοπό την αυτο-ικανοποίηση σε σχέση με τους πιο εύκολους στόχους.
- Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

- Αναγκαία η διαρκή ανατροφοδότηση και η σωστή επικοινωνία.**
- ◆ Η διαρκής ανατροφοδότηση δηλαδή η άμεση ενημέρωση για την επίδοση, ή η οδηγία για τη διόρθωση της τεχνικής, είναι αναγκαίες διαδικασίες για την επιτυχία των στόχων. Εργασίες δείχνουν ότι όταν τα άτομα δεν δέχονται ανατροφοδότηση δεν μπορούν να πετύχουν τους στόχους τους είτε γιατί δυσκολεύονται να μετρούν, να βλέπουν, να προσέχουν διαρκώς, είτε γιατί δεν ξέρουν τι έχουν κάνει και τι πρέπει να κάνουν.
- Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Γιατί προσωπικοί στόχοι;

- ◆ Γιατί χτίζουν την αυτοπεποίθηση των αθλητών,
- ◆ για τον αθλητισμό και τη ζωή.....
- ◆ γιατί παρακινούν, δεσμεύουν, βελτιώνουν,
- ◆ γιατί κάνουν τα άτομα υπεύθυνα,
- ◆ καλλιεργούν τον προσωπικό έλεγχο

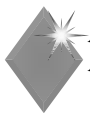
Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟ ΣΤΟΧΩΝ

- ◆ Οι στόχοι βοηθούν τους αθλητές να ξεφύγουν από τη ρουτίνα
- ◆ Οι στόχοι ενισχύουν τα εσωτερικά κίνητρα για επιτυχία
 - ◆ Οι στόχοι βελτιώνουν την απόδοση
- ◆ Οι στόχοι βελτιώνουν την ποιότητα του μαθήματος ή της προπόνησης
- ◆ Οι στόχοι αποσαφηνίζουν τις προσδοκίες αυξάνουν το φιλότιμο,
- ◆ την απόδοση
- ◆ την ικανοποίηση
- ◆ και την αυτοπεποίθηση

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Άσκηση. Απαντήστε στο παρακάτω ερώτημα

- ◆ Στο σχολείο, περίπου 2 με 4 στόχοι σε κάθε τρίμηνο είναι αρκετοί
- ◆ Στον αγωνιστικό αθλητισμό πόσοι πρέπει να τίθενται;

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Άσκηση

- ◆ Γράψε τρεις στόχους για σένα
- ◆ Όμως πριν σκέψου.
- ◆ Συγκεντρώσου σε βήματα που ελέγχεις
- ◆ Συγκεντρώσου στο πρώτο βήμα
- ◆ Συγκεντρώσου στο σήμερα

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Μέσα σε 5 μήνες να αυξήσω την ακρίβεια στο σερβίς στο βόλεϋ από 45% σε 70%.

- | | | |
|------------------|----------|-----|
| ◆ 5ος | Στόχος 5 | 70% |
| ◆ 4ος | Στόχος 4 | 65% |
| ◆ 3ος | Στόχος 3 | 60% |
| ◆ 2ος | Στόχος 2 | 55% |
| ◆ 1ος | Στόχος 1 | 50% |
| ◆ Αρχική επίδοση | | 45% |
-

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Σχετικές έρευνες

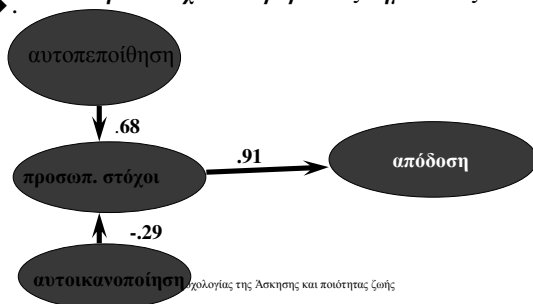
- ◆ Lock & Latham (1990). Το 90% των ερευνών έδειξαν ότι η θεωρία των στόχων αποδίδει.
- ◆ Στον αθλητισμό έγιναν πολλά πειράματα με τεστ κοιλιακών, τεστ στο μπάσκετ, στο κολύμπι, στο τένις κλπ..
- ◆ Η μετανάλυση των Kyllö's and Landers (1995) έδειξε ουσιαστική συνεισφορά της τεχνικής των στόχων στην μεγιστοποίηση της απόδοσης

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Σχετική έρευνα

προσωπικοί στόχοι και απόδοση στο κολύμπι.

Μελέτησε το σχετικό άρθρο στις σημειώσεις



Σχετική έρευνα

προσωπικοί στόχοι και απόδοση στο κολύμπι

Theodorakis, Y. (1995). Effects of self-efficacy, satisfaction and personal goals on swimming performance. *The Sport Psychologist*, 9, 245-253.

- Η εργασία αυτή εξέτασε την επίδραση της αυτοαποτελεσματικότητας, της προηγούμενης συμπεριφοράς, των προσωπικών στόχων και της αυτοικανοποίησης στην απόδοση στο κολύμπι. Δείγμα 42 ατόμων εκτέλεσε 4 προσπάθειες κολυμπώντας επί 20 δευτερόλεπτα με 10 λεπτά διάλειμμα σε κάθε προσπάθεια. Πριν από την τρίτη και τέταρτη προσπάθεια τα άτομα έθεσαν προσωπικούς στόχους, και συμπλήρωσαν κλίμακες αυτοαποτελεσματικότητας και αυτοικανοποίησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα κατάφεραν να βελτιώσουν την επίδοσή τους λόγω στόχων, ενώ η αυτοαποτελεσματικότητα και η αυτοικανοποίηση σχετίζονταν με την απόδοση. Η ανάλυση LISREL έδειξε ότι οι προσωπικοί στόχοι διαμορφώνονται από την αυτοαποτελεσματικότητα και την αυτοικανοποίηση και αυτοί με τη σειρά τους επηρεάζουν ουσιαστικά την αθλητική απόδοση

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Σχετικές έρευνες

Η στρατηγική των πολλαπλών στόχων (Filby, Maynard, & Graydon, 1999).

- Η ομάδα που χρησιμοποίησε πολλούς στόχους ταυτόχρονα (για καλό αποτέλεσμα, για συγκεκριμένη απόδοση και συγκεκριμένη διαδικασία) απέδωσε καλύτερα και στην προπόνηση και στον αγώνα, σε σχέση με τις ομάδες που χρησιμοποίησαν μόνο μια μορφή στόχων (είτε αποτέλεσμα, είτε απόδοση, είτε διαδικασία), ή καθόλου στόχους σε ένα τεστ στο ποδόσφαιρο.
- Επίσης ο καθορισμός στόχων για καλό αποτέλεσμα λίγο πριν τον αγώνα ήταν καταστροφικός για τους αθλητές. Αντίθετα η δέσμευση σε στόχους αποτελέσματος και απόδοσης ταυτόχρονα αυξάνει τον χρόνο που αφιερώνει ο αθλητής για να εργασθεί με προαγωνιστικές ρουτίνες στην προπόνησή του.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Σχετικές έρευνες Η στρατηγική των πολλαπλών στόχων (Filby, Maynard, & Graydon, 1999).

Η στρατηγική των πολλαπλών στόχων πρέπει να σχεδιάζεται πολύ προσεκτικά, κυρίως για πολύ έμπειρους αθλητές και έμπειρους προπονητές.

Η συγκέντρωση των αθλητών σε πολλές μορφές στόχων δεν λειτουργεί εύκολα και αποτελεσματικά, γιατί μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση στους αθλητές.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Σχετική έρευνα (Tenenbaum et al. 1991)

- 214 μαθητές 15 χρονών ασκούσαν σε βελτίωση των κοιλιακών, 2 φορές την εβδομάδα, ενώ κάθε 2 εβδομάδες είχαν τεστ 3 λεπτών.
- 1. Μια ομάδα να βελτιωθεί 40% σε 10 εβδομάδες
- 2. Μια ομάδα να βελτιωθεί 8% κάθε εβδομάδα.
- 3. Μια ομάδα και τα δύο
- 4. Μια ομάδα τίποτα
- Η Τρίτη ομάδα είχε τα καλύτερα αποτελέσματα
- Η ομάδα χωρίς στόχους δεν είχε καμία βελτίωση

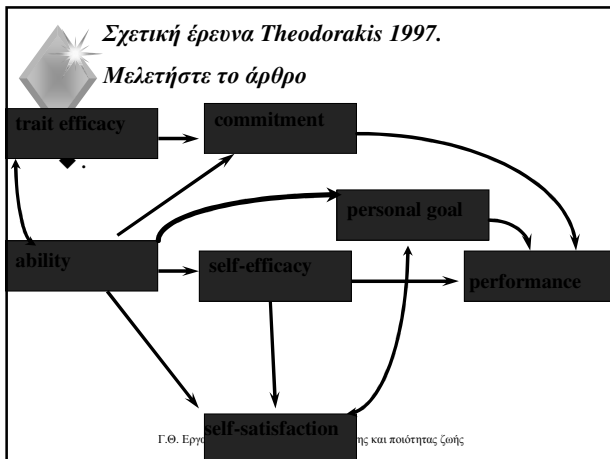
Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Σχετικές έρευνες

Kyllo & Landers, 1995 Μετα-ανάλυση

- Οι στόχοι που αποδίδουν καλύτερα είναι:
- Συγκεκριμένοι
- Μέσης δυσκολίας
- Βραχύχρονοι και μακρόχρονοι ταυτόχρονα
- Οι Προσωπικοί
- Και όταν υπάρχει Δημοσιοποίηση

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Σχετική έρευνα. Theodorakis, Y. (1996) The influence of goals, commitment and self-efficacy on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 171-182.

- Η εργασία αυτή εξέτασε το πως οι στόχοι συνδυάζονται με άλλους παράγοντες όπως είναι η δέσμευση, η αυτοαποτελεσματικότητα, η αυτοικανοποίηση, η γενική αυτοπεποίθηση και η ικανότητα στην πρόβλεψη της απόδοσης στο τέλος. Δείγμα 48 ατόμων εκτέλεσε ένα τεστ στο σερβίς στο τένις ενώ ταυτόχρονα έθετε στόχους και συμπλήρωνε τις παραπάνω κλίμακες. Η ανάλυση δύο μοντέλων (LISREL) έδειξε ότι οι προσωπικοί στόχοι επηρεάζονται από το επίπεδο της αρχικής ικανότητας των αθλητών, όπως επίσης και από το επίπεδο της αυτοαποτελεσματικότητας και της αυτοικανοποίησης. Η αυτοαποτελεσματικότητα και η δέσμευση επηρέαζαν και άμεσα και έμμεσα την απόδοση. Η εργασία αυτή αποτελεί μια επέκταση του θεωρητικού μοντέλου του Locke ενώ ταυτόχρονα μαζί με την προηγούμενη είναι μέχρι στιγμής οι μοναδικές διεθνώς στην εξέταση μοντέλων στόχων στον αθλητισμό.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Άσκηση, συζητήστε και σχολιάστε
Η Μέρλιν Ότι σνόμπαρα τη Θάνου» Μάιος 1999

- ◆ Η Ότι βρίσκεται στην Κρήτη και δήλωσε ότι ήρθε στη Μεγαλόνησο για να διαπιστώσει ίδιους όμμασι όσα έχει ακούσει για τις ομορφιές του νησιού και για τη φιλοξενία των ανθρώπων του. Όσο για τον αγώνα της με τη Θάνου, δεν θέλησε να τον σχολιάσει και απλώς περιορίστηκε να πει ότι
- ◆ **«Ήρθα για να τρέξω στους αγώνες και να ευχαριστήσω τον κόσμο ο οποίος θα έρθει στο στάδιο. Αυτό με ενδιαφέρει πάνω απ' όλα».**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Άσκηση

- ◆ Άσκηση
Είναι τα παρακάτω στόχοι;
- ◆ Να βγω πρώτος στους επόμενους Ολυμπιακούς
Να χάσω 10 κιλά
Να βγούμε πρώτοι στο σχολικό πρωτάθλημα του βόλεϊ;
Να τελειώσω το μεταπτυχιακό και μετά το διδακτορικό.
Να νικήσω τον επόμενο αγώνα

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Άσκηση
Θέμα για συζήτηση
Από τι εξαρτάται η νίκη;

- ◆ Από την τύχη;
- ◆ Από την προσπάθεια;
- ◆ Από τις συνθήκες του αγώνα;
- ◆ Από τους αντιπάλους;

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Άσκηση

- ◆ **Σχεδιάστε ένα πρόγραμμα στόχων για ένα ομαδικό άθλημα.**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

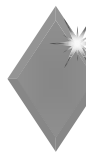


Επίλογος

- ◆ Η θεωρία και οι αρχές των στόχων δεν αφορούν μόνο τον αθλητισμό, αλλά και πολλούς άλλους τομείς της καθημερινής ζωής. Η εφαρμογή της θεωρίας ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες θα βοηθήσει τους νεαρούς αθλητές που μπαίνουν νωρίς στο πνεύμα του αθλητισμού, να θέτουν στόχους στα μαθήματα στο σχολείο, στο πανεπιστήμιο, στην επαγγελματική ζωή, στην προσωπική ζωή κλπ. Ταυτόχρονα είναι μια θεωρία αισιόδοξη, καθώς κάνει να άτομα να αποκτούν την αίσθηση του προσωπικού ελέγχου, της ατομικής ευθύνης, της συγκέντρωσης στην αξία της προσπάθειας.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Roland Garros 2006



**ΠΩΣ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΔΕΔΟΜΕΝΑ
ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΟΥΣΑΝ ΝΑ
ΘΕΤΑΤΕ ΣΤΟΧΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΥΤΟΥΣ;**
Ποιοι πρέπει να είναι οι στόχοι αυτών των αθλητών;

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής



Θέμα για συζήτηση Roland Garros 2008



Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Men's Singles - Finals

Roger Federer SUI (1)

1 3 0

Rafael Nadal ESP (2)

✓ 6 6 6

Elapsed Time by Set: 32 49 27

Match Summary

	Federer (SUI)	Nadal (ESP)
1st Serve %	53 of 77 = 69 %	50 of 67 = 75 %
Aces	2	0
Unforced Errors	35	7
Winning % on 1st Serve	26 of 53 = 49 %	35 of 50 = 70 %
Winning % on 2nd Serve	5 of 24 = 21 %	11 of 17 = 65 %
Winners (Including Service)	31	46
Receiving Points Won	21 of 67 = 31 %	46 of 77 = 60 %
Break Point Conversions	1 of 4 = 25 %	8 of 17 = 47 %
Net Approaches	18 of 42 = 43 %	2 of 6 = 33 %
Total Points Won	52	92
Fastest Serve	208 KMH	194 KMH
Average 1st Serve Speed	192 KMH	173 KMH
Average 2nd Serve Speed	160 KMH	150 KMH

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής