



Παρακίνηση & Αφοσίωση / Δέσμευση στον Αθλητισμό

Αθλητική Ψυχολογία

“ΜΚ 0108”

Τρίκαλα, 05-11-2018





Ένας παίκτης του μπάσκετ συμμετείχε στους ημιτελικούς του σχολικού πρωταθλήματος. Μιας και ήταν ο κορυφαίος παίκτης της ομάδας του έπρεπε να αποδώσει πολύ καλά για να κερδίσουν το παιχνίδι. Δεν τα κατάφερε, έβαλε μόνο 16 πόντους και η ομάδα του έχασε με 22 πόντους διαφορά. Κοντά στο τέλος του παιχνιδιού, όταν η ήττα ήταν πλέον σίγουρη, η παρακίνησή του ήταν στο χειρότερο σημείο. Δεν ένιωθε ότι έπαιζε εκείνη τη στιγμή. Δεν είχε κανέναν λόγο για να παίξει. Αργότερα το βράδυ δεν μπορούσε να σταματήσει να σκέφτεται το παιχνίδι και το γεγονός ότι κοντά στο τέλος του παιχνιδιού δεν αισθανόταν να παίζει. Άρχισε να σκέφτεται την επόμενη σεζόν, την εξαντλητική προετοιμασία και τις ανιαρές προπονήσεις. Τότε για πρώτη φορά στη ζωή του, άρχισε να αναρωτιέται κατά πόσο το μπάσκετ άξιζε όλη αυτή την επένδυση χρόνου. Ίσως είχε αποκτήσει ότι είχε να πάρει από το μπάσκετ. Ίσως ήταν ώρα να τα παρατήσει. Και το έκανε. Για αρκετές εβδομάδες. Μέχρι που οι φίλοι του άρχισαν να ζητούν να γυρίσει και να παίξει απλά για να κάνουν την πλάκα τους. Όταν το έκανε η διασκέδαση επέστρεψε. Ξανάρχισε να παίζει μπάσκετ, έπαιξε στην επόμενη σεζόν και συνέχισε να παίζει στις κολεγιακές ομάδες.





Πώς μπορούμε να εξηγήσουμε τι συνέβη σ' αυτόν τον παίκτη (;)

Τι αντιλαμβάνεστε από αυτό το παράδειγμα (;)





Πώς μπορούμε να εξηγήσουμε τι συνέβη σ' αυτόν τον παίκτη (;)

Ας ξεκινήσουμε από την παρακίνησή του το κρίσιμο τελευταίο τέταρτο του αγώνα. Δεν έπαιξε καλά και η ομάδα του έχασε. Αυτοί οι δύο παράγοντες είχαν μια έντονη αρνητική επίδραση στην παρακίνησή του. Παρ' όλου που του άρεσε το μπάσκετ πολύ, αντιλήφθηκε ότι δεν απέδωσε σύμφωνα με τις προσδοκίες για την ικανότητά του στο μπάσκετ και ότι η ομάδα του έχασε εξαιτίας του. Αυτή η αντίληψη τον οδήγησε σε έλλειψη παρακίνησης. Αυτό στη συνέχεια τον έκανε να αποτραβηχτεί από το μπάσκετ.

Αργότερα όταν πήγε να ξαναπαίξει με τους φίλους του ένοιωσε ξανά το αίσθημα την αυτονομίας, ικανότητας και καλών σχέσεων που αύξησαν ξανά την εσωτερική του παρακίνηση. Αυτό τον οδήγησε στο να ξαναρχίσει να παίζει μπάσκετ και να συνεχίσει την καριέρα του.





Ακόμα και ο πρωταθλητής χρειάζεται κίνητρο πέρα και πάνω από τη νίκη..

Το κίνητρο θα σε κάνει να ξεκινήσεις..
Η συνήθεια θα σε βοηθήσει να συνεχίσεις..





Εξωτερικά – Εσωτερικά κίνητρα





Εξωτερικά – Εσωτερικά κίνητρα

Ορισμός...

...εξωτερικά κίνητρα

...όταν η άθληση είναι μέσο για την επίτευξη άλλου σκοπού
...π.χ. μετάλλια, χρήματα, φόρμες, κτλ.

...εσωτερικά κίνητρα

...όταν η άθληση είναι αυτοσκοπός
...π.χ. μου αρέσει το άθλημα, ευχαρίστηση, διασκέδαση, κτλ.





Εσύ γιατί κάνεις ποδόσφαιρο/τένις/βόλεϊ/κολύμβηση/κτλ (;)

Ποια είναι τα κίνητρά σου... (;)

Για ποιο λόγο προπονείσαι τόσο σκληρά... (;)

Τι θέλεις να πετύχεις... (;)





Εξωτερικά – Εσωτερικά κίνητρα

Ορισμός...

...εξωτερικά κίνητρα

...όταν η άθληση είναι μέσο για την επίτευξη άλλου σκοπού
...π.χ. μετάλλια, χρήματα, φόρμες, κτλ.

→ ...εξωτερική παρακίνηση

...εσωτερικά κίνητρα

...όταν η άθληση είναι αυτοσκοπός
...π.χ. του αρέσει το άθλημα, ευχαρίστηση, διασκέδαση, κτλ.

→ ...εσωτερική παρακίνηση





Εξωτερική – Εσωτερική παρακίνηση





Εξωτερική – Εσωτερική παρακίνηση

Ορισμός...

...εξωτερική παρακίνηση (4 διαστάσεις)

...εξωτερική ρύθμιση

...η συμπεριφορά ρυθμίζεται από εξωτερικές πηγές, όπως είναι οι αμοιβές

(π.χ. ένας αθλητής μεγιστοποιεί την απόδοσή του επειδή θέλει να κερδίσει μόρια για σχολές)

...εσωτερική πίεση

...κάποιος πιέζει τον εαυτό του να κάνει κάτι γιατί αλλιώς θα νιώσει άσχημα με τον εαυτό του. Εδώ ο αθλητής αρχίζει να εσωτερικεύει τους λόγους της συμπεριφοράς του

(π.χ. κάποιος που νιώθει άσχημα με το σώμα του αποφασίζει να πάει να αθληθεί για να χάσει βάρος)





Εξωτερική – Εσωτερική παρακίνηση

Ορισμός...

...εξωτερική παρακίνηση (4 διαστάσεις)

...αναγνωρίσιμη ρύθμιση

...κάποιος παρακινείται γιατί θεωρεί πολύ σημαντικό αυτό που κάνει, χωρίς αναγκαστικά να ευχαριστείται πολύ τη δραστηριότητα

(π.χ. ένας αθλητής προσπαθεί να μάθει μια νέα τεχνική που θεωρεί πολύ σημαντική)

...ολοκληρωμένη ρύθμιση

...κάποια συμπεριφορά ενσωματώνεται σε ένα σύνολο συμπεριφορών που εκφράζουν τον άνθρωπο

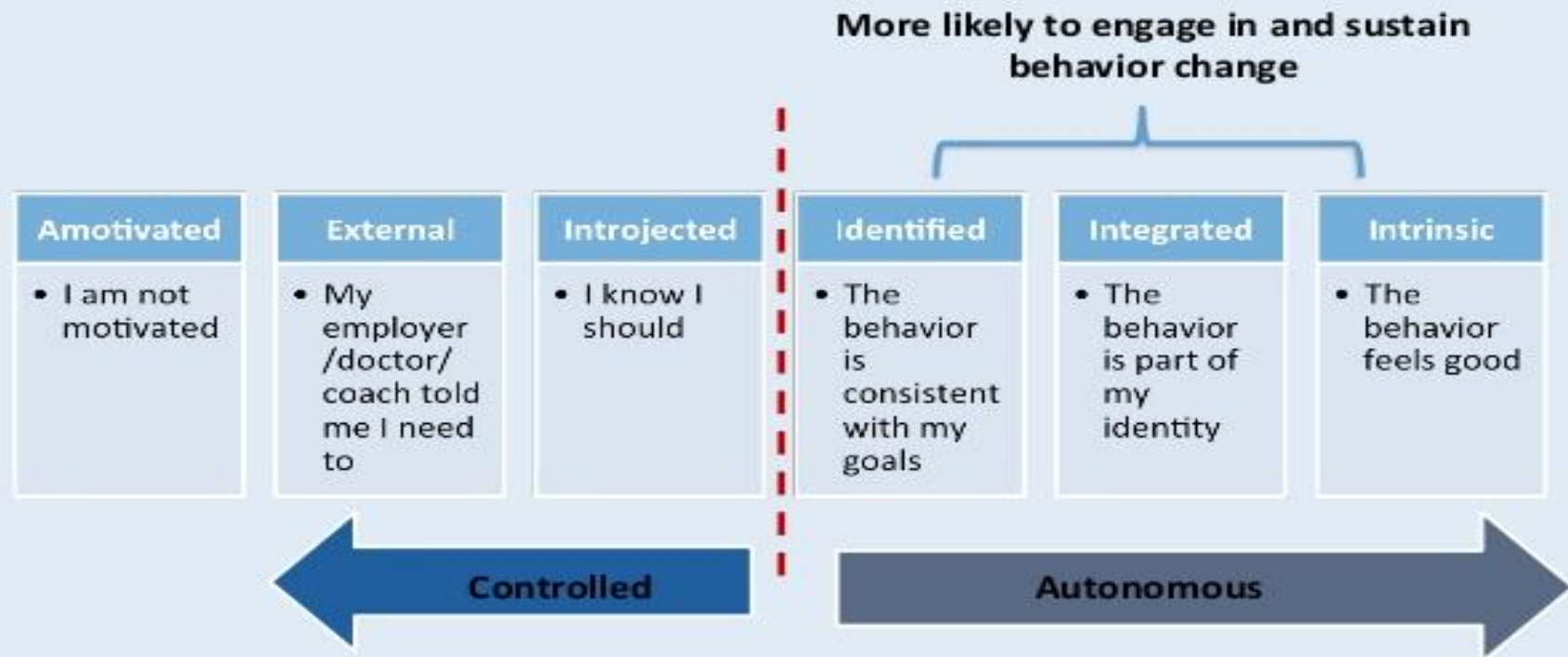
(π.χ. ένας αθλητής πηγαίνει για προπόνηση γιατί πηγαίνει και ο κολλητός του – θα μπορούν να κάνουν παρέα)





Εξωτερική – Εσωτερική παρακίνηση

Types of Motivation: Self Determination Theory





Εξωτερική – Εσωτερική παρακίνηση

Ορισμός...

...εσωτερική παρακίνηση (3 διαστάσεις)

...για μάθηση

...λαμβάνει χώρα όταν κάποιος αθλητής ασχολείται με μια δραστηριότητα λόγω της ευχαρίστησης και ικανοποίησης που νιώθει ενώ μαθαίνει, ανακαλύπτει ή προσπαθεί να καταλάβει κάτι νέο

(π.χ. όταν κάποιος προπονείται επειδή ευχαριστείται να μαθαίνει νέες τεχνικές)





Εξωτερική – Εσωτερική παρακίνηση

Ορισμός...

...εσωτερική παρακίνηση (3 διαστάσεις)

...για εκπλήρωση

...πραγματοποιείται όταν κάποιος αθλητής ευχαριστείται ενώ προσπαθεί να ολοκληρώσει κάτι, να ξεπεράσει τον εαυτό του, να δημιουργήσει κάτι νέο

(π.χ. την ευχαρίστηση που προσφέρει το μπάσκετ όταν κάποιος προσπαθεί να πετύχει κάποια δύσκολα καλάθια)





Εξωτερική – Εσωτερική παρακίνηση

Ορισμός...

...εσωτερική παρακίνηση (3 διαστάσεις)

...για βίωση κάποιος διέγερσης

...να απολαύσει απλά ευχάριστες αισθησιακές εμπειρίες
(π.χ. ένας σκιέρ απολαμβάνει την αίσθηση της ταχύτητας)





Εσύ γιατί κάνεις ποδόσφαιρο/τένις/βόλεϊ/κολύμβηση/κτλ (;)

Τι σε παρακινεί περισσότερο στο άθλημά σου (;)

Σε ποια κατηγορία θα έβαζες τον εαυτό σου (;)

“ Η παρακίνηση είναι μία «αόρατη» διαδικασία.

Βλέπουμε τα αποτελέσματα της παρακίνησης με τη μορφή συμπεριφορών, έκφρασης, συναισθημάτων ή σκέψεων. “

[παράδειγμα: καταστηματούχης vs παιδιά]





Εξωτερική – Εσωτερική παρακίνηση

Μάθηση

Εκπλήρωση

Διέγερση





Εξωτερική – Εσωτερική παρακίνηση

Μάθηση

Εκπλήρωση

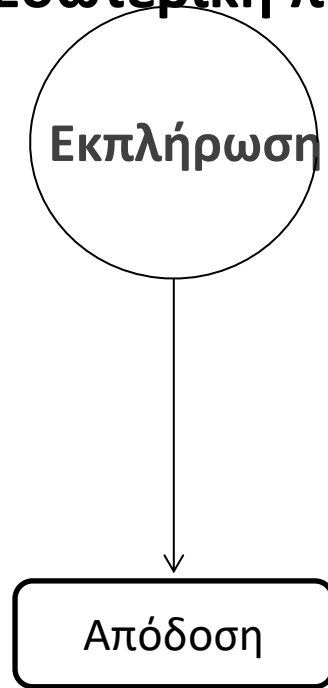
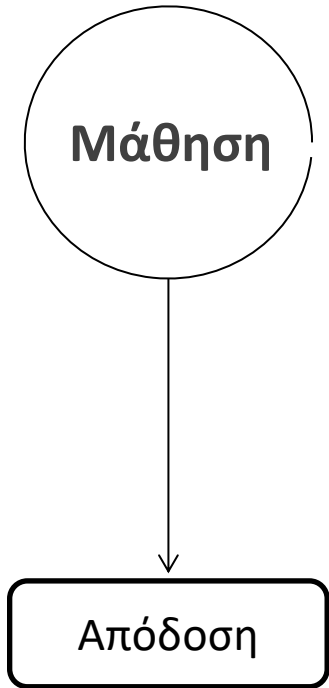
Διέγερση

Απόδοση





Εξωτερική – Εσωτερική παρακίνηση

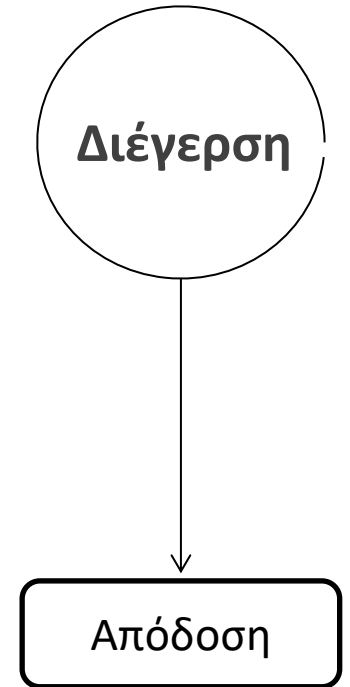
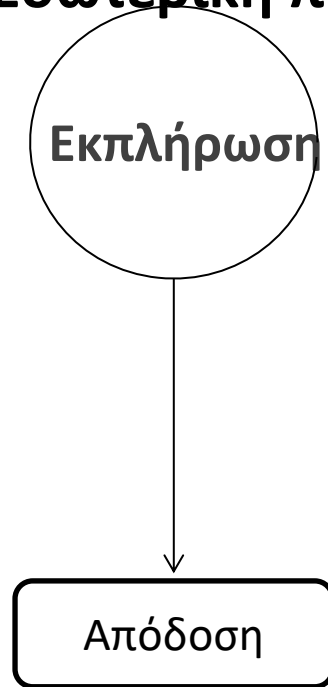
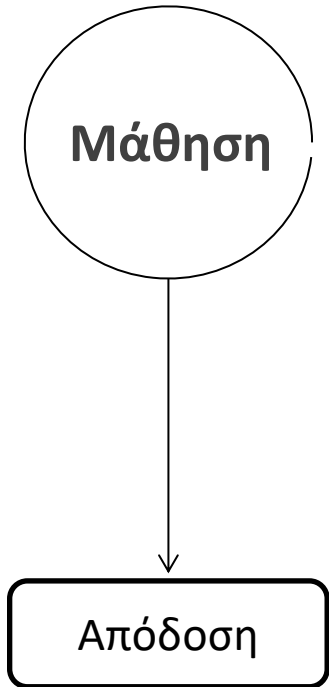


Διέγερση



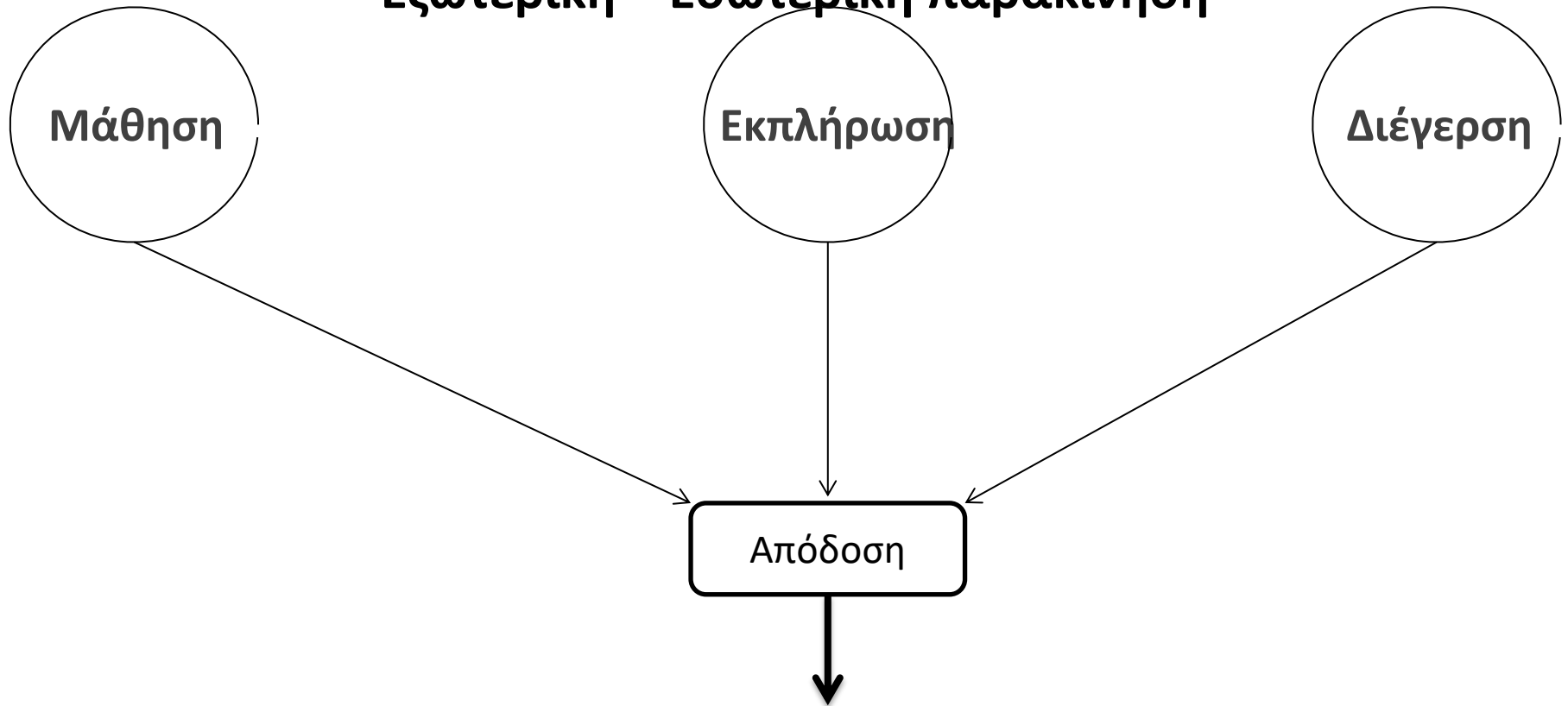


Εξωτερική – Εσωτερική παρακίνηση



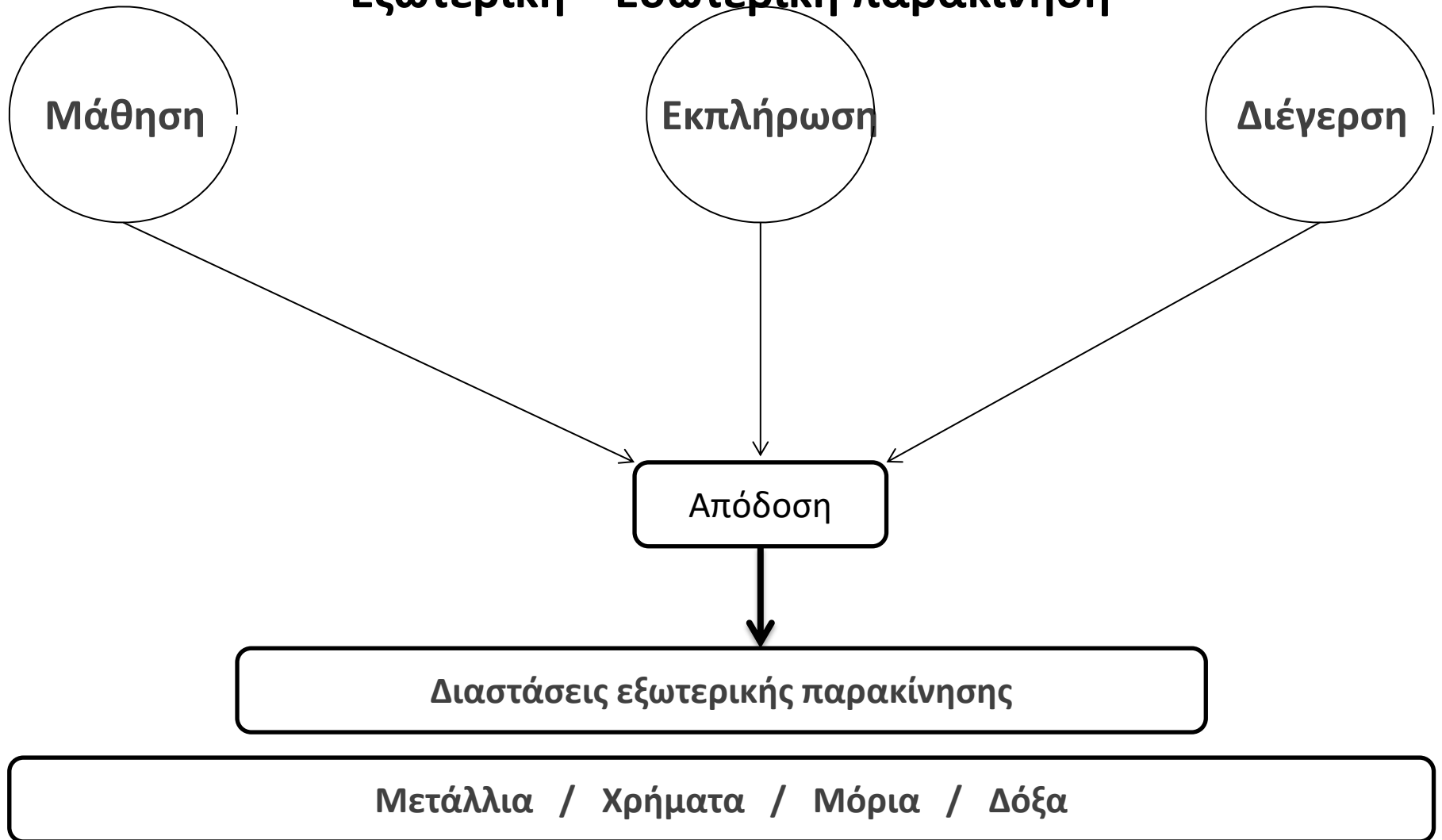


Εξωτερική – Εσωτερική παρακίνηση





Εξωτερική – Εσωτερική παρακίνηση





Εξωτερική – Εσωτερική παρακίνηση

Μετάλλια / Χρήματα / Μόρια / Δόξα

Διαστάσεις εξωτερικής παρακίνησης

Ήττα

Κακή διαίτησία

Τραυματισμός

Έλλειψη παρακίνησης

Μάθηση

Εκπλήρωση

Διέγερση





Προσεγγίσεις στην παρακίνηση

Πως δημιουργείται η παρακίνηση (:)





Προσεγγίσεις στην παρακίνηση

Προσέγγιση του ατόμου...

...οι συμπεριφορές παρακίνησης πρωτίστως προέρχονται από τα ατομικά χαρακτηριστικά του αθλητή (π.χ. προσωπικότητα, στόχοι)

Προσέγγιση της περιστασης...

...το επίπεδο παρακίνησης πρωτίστως καθορίζεται από την περίσταση που βιώνει ο αθλητής (π.χ. στυλ ηγεσίας)

Προσέγγιση με αλληλεπίδραση...

...η παρακίνηση προέρχεται από τα χαρακτηριστικά του ατόμου, την περίσταση που βιώνει, και την αλληλεπίδραση αυτών

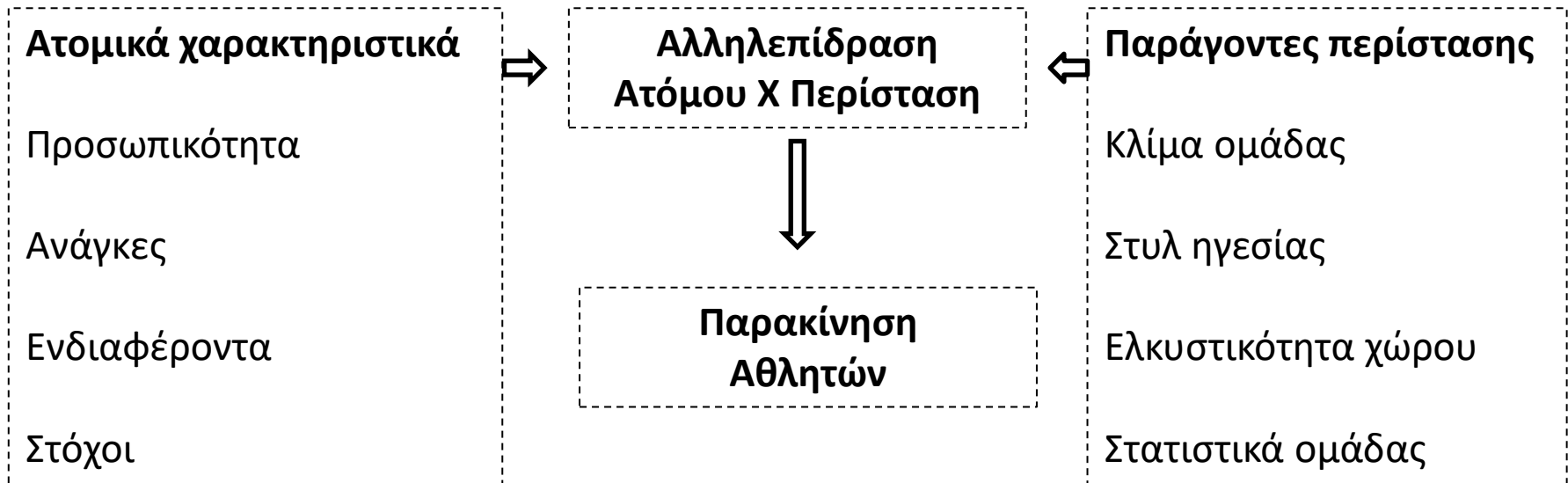




Προσεγγίσεις στην παρακίνηση

Προσέγγιση με αλληλεπίδραση...

...η παρακίνηση προέρχεται από τα χαρακτηριστικά του ατόμου, την περίσταση που βιώνει, και την αλληλεπίδραση αυτών





Αντίληψη ικανότητας & Στόχοι επίτευξης





Αντίληψη ικανότητας

Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τη διακριτή έννοια της ικανότητας όταν βρισκόμαστε σε καταστάσεις που τους προτρέπουν να συγκρίνουν τις ικανότητές τους μ' αυτές των άλλων

(π.χ. όταν ένας προπονητής πει στους αθλητές του.. τώρα θα έχουμε αγώνα για να δούμε ποιος θα κολυμπήσει πιο γρήγορα)

...σε μια τέτοια περίπτωση, οι αθλητές σκέφτονται ότι αφού όλοι προσπαθούν το ίδιο, αυτός που θα βγει πρώτος έχει και τη μεγαλύτερη ικανότητα

...η κατάσταση αυτή ονομάζεται εμπλοκή στο εγώ





Στόχοι επίτευξης

Οι αθλητές που χαρακτηρίζονται από έντονο προσανατολισμό στο εγώ...

...έχουν σαν στόχο να αποδείξουν ότι είναι ικανότεροι από τους άλλους

...επιτυχία γι' αυτούς σημαίνει μια επίδοση καλύτερη από τους άλλους

...ικανοποιούνται όταν καταφέρνουν να αποδείξουν στους άλλους ότι έχουν υψηλότερες ικανότητες

...αξιολογούν την επίδοσή τους με αντικειμενικά κριτήρια (π.χ. νίκη/ήττα)

...αν έχουν χαμηλές ικανότητες φοβούνται τα λάθη

...για να αποδείξουν ότι είναι ικανότεροι εμφανίζουν συμπεριφορές όπως «νίκη με κάθε τρόπο»





Αντίληψη ικανότητας

Όταν οι άνθρωποι βρίσκονται σε καταστάσεις που απαιτούν μάθηση ή σωστή εκτέλεση κάποιας συγκεκριμένης δραστηριότητας, τότε δεν είναι αναγκασμένοι να χρησιμοποιούν τη διακριτή έννοια της ικανότητας. Αξιολογούν το αποτέλεσμα που φέρνουν με βάση τα προσωπικά στάνταρ και χρησιμοποιούν σαν μέτρο σύγκρισης προηγούμενα αποτελέσματα που οι ίδιοι έφεραν.

(π.χ. ένας αθλητής του μπάσκετ βελτιώθηκε 5% στις ελεύθερες βολές σε σχέση με την προηγούμενη αγωνιστική χρονιά)

...σε μια τέτοια περίπτωση, οι αθλητές αξιολογούν τον εαυτό τους όπως και τα μικρά παιδιά. Δεν κρίνουν το αποτέλεσμα σαν καλό ή κακό με βάση τα αποτελέσματα των άλλων, αλλά με βάση την πρόοδο που παρουσιάζουν

...η κατάσταση αυτή ονομάζεται εμπλοκή στη δουλειά





Στόχοι επίτευξης

Οι αθλητές που χαρακτηρίζονται από έντονο προσανατολισμό στη δουλειά...

...έχουν σαν στόχο την βελτίωση των ικανοτήτων τους

...επιτυχία γι' αυτούς σημαίνει μια προσωπική βελτίωση / σωστή εκτέλεση

...ικανοποιούνται όταν καταφέρνουν να φτάσουν σε προσωπική βελτίωση

...αξιολογούν την επίδοσή τους με υποκειμενικά κριτήρια (π.χ. βελτίωση)

...δεν φοβούνται τα λάθη γιατί τα θεωρούν μέρος της εξέλιξης

...για να πετύχουν το στόχο τους εμφανίζουν συμπεριφορές που διακρίνονται από ενδιαφέρον, επιμονή, και σκληρή προσπάθεια





Στόχοι επίτευξης & Αντίληψη ικανότητας

Εσύ που κατατάσσεις τον εαυτό σου (;)

Ποια από τις δύο κατηγορίες προτιμάς (;)

Πως αντιλαμβάνεσαι το κλίμα μέσα στην ομάδα (;)

...προσανατολισμός στο εγώ

...προσανατολισμός στη δουλειά





**ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ
ΣΤΟΧΟ “ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ
ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ” ...**

*Πώς τα πάω;
Πώς να το κάνω αυτό;
Πώς μπορώ να γίνω
καλύτερος;*

**ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ
ΣΤΟΧΟ “ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΙ
ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ” ...**

*Πώς τα πάνε οι άλλοι;
Είμαι αρκετά καλός;
Πως γίνεται να μην
φαίνομαι κακός;*





**ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ
ΣΤΟΧΟ "ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ
ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ" ...**

Προσπάθησα για το
καλύτερο
Χρησιμοποίησα τις
ικανότητες που
ανέπτυξα

Απογοητευμένος &
όχι συντετριμμένος
Δεν του αρέσει να
χάνει, αλλά δεν
φοβάται την ήττα

Νίκη (;)

Ήττα (;)

ΑΓΩΝΑΣ

**ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ
ΣΤΟΧΟ "ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΙ
ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ" ...**

Η νίκη.. είναι τα
πάντα και το μόνο
πράγμα

Συντετριμμένος
μετά την ήττα

Φόβος για
αποτυχία





Οι αθλητές λένε ότι τα κίνητρα/παρακίνηση δεν κρατάνε πολύ.

*Το ίδιο και η καθαριότητα μετά το μπάνιο.
Γι' αυτό και πλενόμαστε συχνά...*





Αφοσίωση ... Δέσμευση

Τελικό βήμα





Αφοσίωση ... Δέσμευση

Όταν ο αθλητής δεσμευτεί σε αυτό που αποφασίζει ότι θέλει να πετύχει... τότε έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να πετύχει το στόχο του...

...αφορά την αποφασιστικότητα του ατόμου να προσπαθήσει για το στόχο του και την επιμονή του να τον επιδιώκει διαρκώς





Αφοσίωση ... Δέσμευση

Όταν ο αθλητής δεσμευτεί σε αυτό που αποφασίζει ότι θέλει να πετύχει... τότε έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να πετύχει το στόχο του...

...αφορά την αποφασιστικότητα του ατόμου να προσπαθήσει για το στόχο του και την επιμονή του να τον επιδιώκει διαρκώς

Κανένας όμως δεν υπόσχεται έναν δρόμο χωρίς δυσκολίες





Μισή αφοσίωση ... Μισά πράγματα

Έμουν αποφασισμένος για τους στόχους μου και αφοσιωμένος σε αυτούς.
Έθελα να ανακαλύψω τις δυνατότητές μου.

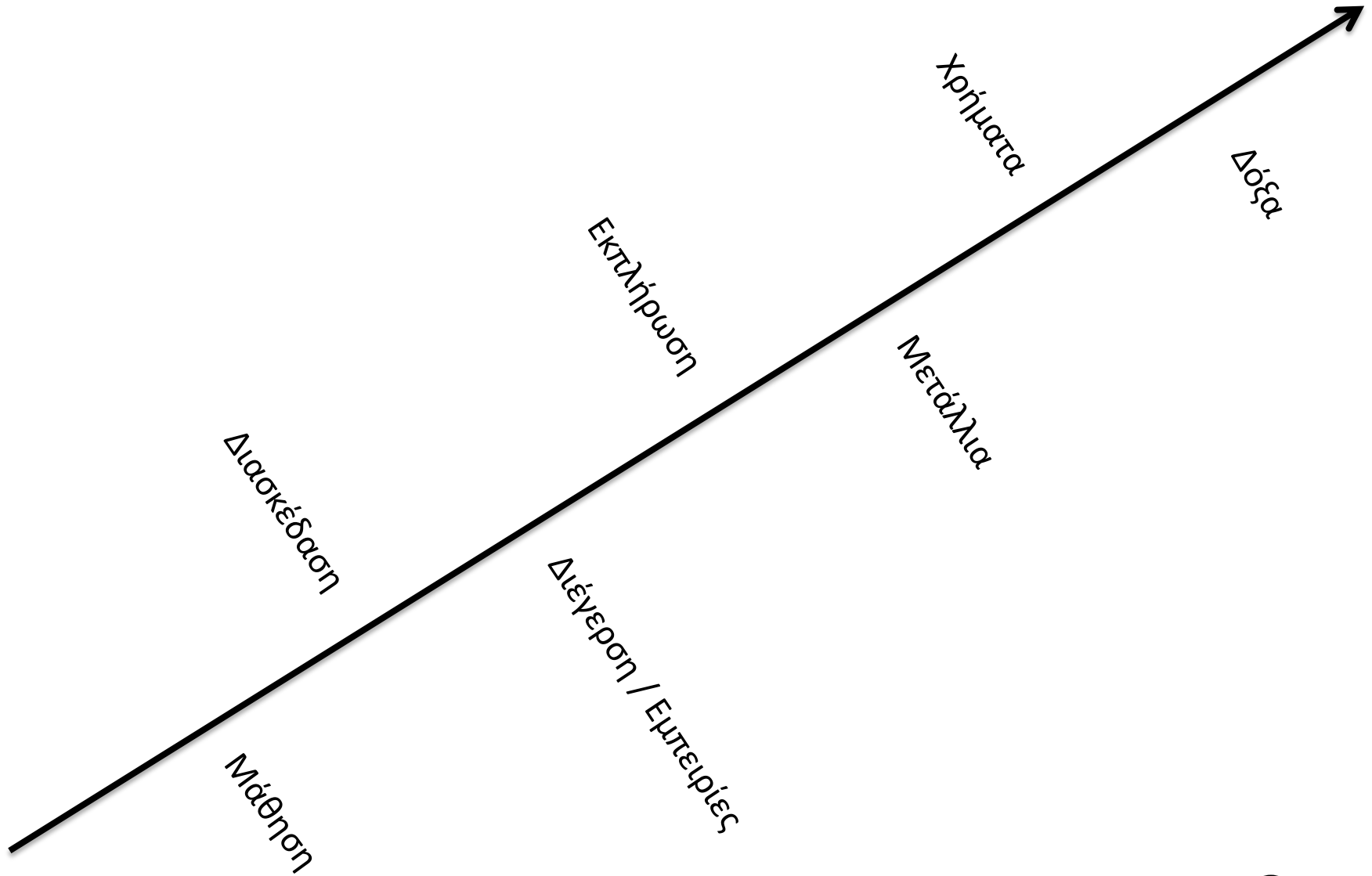
Πάντα πίστευα ότι αν δουλέψεις σκληρά, τα αποτελέσματα θα έρθουν. Δεν κάνω τίποτα με μισή καρδιά. Γιατί ξέρω ότι, αν το κάνω έτσι, τότε θα πρέπει να περιμένω τα μισά αποτελέσματα.

(Michael Jordan)





Επίλογος





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ . . .

*Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*

*E: egalanis@uth.gr
T: 2431047023*

