



# Καθορισμός Στόχων στον Αθλητισμό

*Αθλητική Ψυχολογία*

*“ΜΚ 0108”*

*Τρίκαλα, 19-11-2018*





## Αθλητική Ψυχολογία

### Ψυχολογικές δεξιότητες

Αυτοπεποίθηση

Διαχείριση άγχους

Αυτοσυγκέντρωση

(Διατήρηση παρακίνησης)

### Ψυχολογικές τεχνικές

**Καθορισμός στόχων**

Αυτο-ομιλία

Νοερή απεικόνιση

Προ-αγωνιστικές ρουτίνες

Τεχν. χαλάρωσης/ενεργοποίησης

---

Χαρακτηριστικά που  
προσδοκούμε να  
αναπτύξει ο αθλητής



---

“Εργαλεία” για να  
αναπτύξουμε τις  
ψυχολογικές δεξιότητες





... γράψτε ένα στόχο για την σημερινή προπόνηση ...

... γράψτε ένα στόχο για το τέλος της αγωνιστικής χρονιάς ...





**Ε:** Ποιοι ήταν οι στόχοι σου φέτος;

**Α:** Να βγω πρώτος στο τουρνουά open γ' κατηγορίας, να πάρω καλούς βαθμούς στα μαθήματα στο σχολείο, να μπω στο πανεπιστήμιο.

**Ε:** Τι στόχους έχεις αυτή την εβδομάδα; Τι στόχους έχεις για την αποψινή προπόνηση;

**Α:** Όχι κάτι συγκεκριμένο.

**Ε:** Ποια είναι τα σημεία που πρέπει να βελτιώσεις στο παιχνίδι σου;

**Α:** Το σερβίς δεν είναι πολύ γρήγορο, φοβάμαι να ανέβω στο φιλέ.

**Ε:** Και τι κάνεις γι' αυτό;

**Α:** Επιμένω περισσότερο στην προπόνηση.





**Ε:** Βάζεις κάποιο συγκεκριμένο στόχο για να τα βελτιώσεις αυτά; Τι στόχο έβαλες για φέτος πάνω σε αυτά; Τι στόχο έβαλες αυτή την εβδομάδα; Τι στόχο έβαλες για σήμερα;

**Α:** Να προπονηθώ περισσότερο.

**Ε:** Έκανες κάποια τεστ με τα οποία αξιολογείς αυτά τα σημεία;

**Α:** Να είναι φανερό ότι υστερώ, χάνω την μπάλα μερικές φορές στο backhand, δεν τη στέλνω ακριβώς εκεί που θέλω, δεν στέλνω σωστά όλα τα σερβίς.

**Ε:** Στο πρώτο σερβίς πόσα χάνεις στον αγώνα; (10%, 20%)

**Α:** Δεν γνωρίζω ακριβώς.





**Ε:** Στον τελευταίο αγώνα, πόσα σερβίς έχασες; Πόσα χτυπήματα backhand πήγαν χαμένα; Στην προπόνηση αν προπονείσαι μόνος πόσο % έχεις ευστοχία στο σερβίς συνήθως;

**Α:** Δεν μετράω συνήθως. Που να θυμάμαι.

**Ε:** Ναι, αλλά λες ότι πρέπει να βελτιώσεις το σερβίς σου. Πόσο θέλεις να το βελτιώσεις;

**Α:** Να μην χάνω κανένα. Να πετυχαίνω πάντα άσους.

**Ε:** Έχεις δει κανέναν αθλητή να το πετυχαίνει αυτό;

**Α:** Όχι, αλλά έτσι θα γίνω πρώτος.





Ενώ οι αθλητές θεωρούν ότι έχουν στόχους...

...πολλές φορές σπαταλούν το χρόνο τους σε αβέβαιες προοπτικές ή σε απίθανες προσδοκίες

...το μυαλό τους βρίσκεται σε διαρκεί σύγχυση, καθώς ο κυρίαρχος στόχος τους είναι η νίκη

Έτσι όμως...

...χάνουν γρήγορα το ενδιαφέρον τους για τον αθλητισμό, γιατί η νίκη δεν εξαρτάται από τους ίδιους, αλλά από πολλούς άλλους παράγοντες

...ξεχνούν ή παραβλέπουν να ασχοληθούν με τους πραγματικούς, λογικούς στόχους που θα τους οδηγήσουν στη νίκη





## **Τι είναι στόχος...(;)**







## Τι είναι στόχος...(;)

...στόχος είναι αυτό που ο αθλητής προσπαθεί να πετύχει

...είναι ένα καθαρά διατυπωμένο αποτέλεσμα, που κάποιος επιδιώκει να πετύχει, ΑΛΛΑ ακολουθώντας προκαθορισμένα βήματα

...ο καθορισμός στόχων είναι η σαφής και η ξεκάθαρη διατύπωση των επιδιώξεων, αλλά και των τρόπων που συμβάλλουν στην επίτευξή τους





## Σημαντικότητα των στόχων

Η ύπαρξη και η επιδίωξη στόχων είναι ζωτικής σημασίας για τον κάθε αθλητή που θέλει να φτάσει ψηλά.

Το πιο σημαντικό κέρδος της ύπαρξης στόχων είναι η...

...επίδραση στην παρακίνηση των αθλητών

...αύξηση της διάθεσης για προπόνηση

...αύξηση της δέσμευσης για προπόνηση

... →





## Σημαντικότητα των στόχων

Η επίτευξη των στόχων έχει ευεργετικές επιδράσεις στην πίστη των αθλητών...

...χειροπιαστές αποδείξεις για την εξέλιξή τους

...εκπλήρωση μικρών στόχων

...αύξηση σιγουριάς για την εκπλήρωση μεγάλων και σημαντικών στόχων/όνειρο





## Καθορισμός στόχων *(προϋποθέσεις)*

Δύο είναι οι σημαντικές προϋποθέσεις για να μπορέσει κάποιος να θέσει τους κατάλληλους στόχους...

...η σωστή γνώση του εαυτού  
*(ξέρω ποιος είμαι)*

**Βήμα 1**

...η γνώση των επιθυμιών  
*(ξέρω τι θέλω)*

**Βήμα 2**





## Καθορισμός στόχων (προϋποθέσεις)

Η γνώση κάποιου για τον εαυτό του περιλαμβάνει...

**Βήμα 1**

...την αναγνώριση των σκέψεων και συναισθημάτων του

...την εικόνα και τη γνώση που έχει για τον εαυτό του

...επίγνωση των δυνατοτήτων του

***Με γνώμονα τη γνώση του εαυτού... γεννιούνται οι επιθυμίες***





## Καθορισμός στόχων (προϋποθέσεις)

Για να είναι όμως οι επιθυμίες ρεαλιστικές...

**Βήμα 2**

...πρέπει να γνωρίζουμε ποιοι είμαστε

Οι στόχοι λοιπόν αναφέρονται στο τι θέλω να πετύχω σε σχέση με αυτό που είμαι...

...αλλά επίσης, στο πως θα το πετύχω





## Καθορισμός στόχων (προϋποθέσεις)

Για να είναι όμως οι επιθυμίες ρεαλιστικές...

**Βήμα 2**

...πρέπει να γνωρίζουμε ποιοι είμαστε

Οι στόχοι λοιπόν αναφέρονται στο τι θέλω να πετύχω σε σχέση με αυτό που είμαι...

...αλλά επίσης, στο πως θα το πετύχω





## Καθορισμός στόχων (προϋποθέσεις)

Για να είναι όμως οι επιθυμίες ρεαλιστικές...

Βήμα 2

...πρέπει να γνωρίζουμε ποιοι είμαστε

Οι στόχοι λοιπόν αναφέρονται στο τι θέλω να πετύχω σε σχέση με αυτό που είμαι...

...αλλά επίσης, στο πως θα το πετύχω







## Καθορισμός στόχων (είδη στόχων)

Είδη στόχων...

...αναφορικά με το χρόνο προγραμματισμού

...αναφορικά με την ποιότητα στόχων





## Καθορισμός στόχων *(είδη στόχων)*

Είδη στόχων...

...αναφορικά με το χρόνο προγραμματισμού

...βραχυπρόθεσμοι

...μεσοπρόθεσμοι

...μακροπρόθεσμοι





## Καθορισμός στόχων *(είδη στόχων)*

Είδη στόχων...

...αναφορικά με το χρόνο προγραμματισμού

...βραχυπρόθεσμοι

*(προπονητική μονάδα, εβδομαδιαίο πρόγραμμα)*

...μεσοπρόθεσμοι

*(μηνιαίο και διμηνιαίο πρόγραμμα)*

...μακροπρόθεσμοι

*(ετήσιο πρόγραμμα, στόχος όνειρο)*





## Καθορισμός στόχων (είδη στόχων)

Είδη στόχων...

...αναφορικά με την ποιότητα στόχων

...διαδικασίας

...απόδοσης

...αποτελέσματος





## Καθορισμός στόχων *(είδη στόχων)*

Είδη στόχων...

...αναφορικά με την ποιότητα στόχων

...διαδικασίας

*(αναφέρονται στον τρόπο που θα επιτευχθούν οι στόχοι απόδοσης – π.χ. ασκήσεις δύναμης την εβδομάδα)*

...απόδοσης

*(στόχοι σχετικά με τα επίπεδα απόδοσης που πρέπει να επιτευχθούν – π.χ. 9 πόντοι στον αγώνα)*

...αποτελέσματος

*(στόχοι αποτελέσματος – π.χ. 1<sup>η</sup> θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα)*





## Καθορισμός στόχων *(είδη στόχων)*

Πρωτεύουσα σημασία πρέπει να δίνεται στους στόχους...(;)





## Καθορισμός στόχων (είδη στόχων)

Πρωτεύουσα σημασία πρέπει να δίνεται στους στόχους...(;)

...διαδικασίας

...απόδοσης

...είναι στόχοι περισσότερο ελεγχόμενοι

...δεν εξαρτώνται από άλλους

...στόχοι αποτελέσματος θα έρθουν μόνο αν  
εκπληρωθούν πρώτα οι στόχοι διαδικασίας και  
απόδοσης





## Καθορισμός στόχων (προγραμματισμός)

Το πρόγραμμα στόχων πρέπει να σχεδιάζεται μεταξύ αθλητή-προπονητή στην αρχή κάθε περιόδου...

...για κάθε προπονητική ενότητα

...για κάθε ημέρα

...για κάθε εβδομάδα

...για κάθε μήνα

...

...

παράδειγμα..







## **Καθορισμός στόχων** (προγραμματισμός)

### Στόχος όνειρο

Συμμετοχή στους Ολυμπιακούς Αγώνες

### Ρεαλιστικοί στόχοι

Μέλος εθνικής ομάδας / Πρόκριση στους ΟΑ

### Στόχοι χρονιάς

Συμμετοχή σε περισσότερους αγώνες / 5'' βελτίωση του χρόνου στα 1500μ

### Στόχοι για το μήνα

50 κάμψεις περισσότερες / Χρήση ΑΟ πριν από κάθε αγώνα

### Στόχοι προπονητικών μονάδων

Ολοκλήρωση κάθε προπόνησης / 10 σουτ στο τέλος της κάθε προπόνησης





## Καθορισμός στόχων (αξίες)

Η αξία των στόχων...

...βελτιώνουν ποιοτικά τις προπονήσεις

...σαφείς και ξεκάθαρες προσδοκίες

...πρόκληση στις προπονήσεις

...αύξηση εσωτερικής παρακίνησης

...μείωση άγχους

...αύξηση αυτοπεποίθησης

...αύξηση αυτοσυγκέντρωσης

...αύξηση της αθλητικής απόδοσης





## Καθορισμός στόχων & Απόδοση

Πως όμως μπορούμε να θέσουμε καλύτερους στόχους...(;)

Τι ακριβώς πρέπει να κάνουμε...(;)

Υπάρχουν κάποιες νόρμες για την εφαρμογή τους...(;)





## Καθορισμός στόχων & Απόδοση

**ΝΑΙ...!**

...βασισμένες σε πολυάριθμες μελέτες

...βασισμένες σε πολύχρονες εμπειρίες

...αθλητών

...προπονητών

...αθλητικών ψυχολόγων





## Αρχές καθορισμού στόχου

Στόχοι για απόδοση...

...και όχι στόχοι για αποτέλεσμα

...απόδοση: ουσία της προσπάθειας  
(τεχνική, τακτική, αυτοσυγκέντρωση)

...αποτέλεσμα: έπεται της προσπάθειας  
(νίκη, ήττα)

Παράδειγμα...

...10' διατάσεις στην αρχή της προπόνησης

...30 επαναλήψεις κάμψεις στο τέλος της προπόνησης





## Αρχές καθορισμού στόχου

Δύσκολοι και προκλητικοί στόχοι...

...και όχι εύκολοι

...πρέπει να έχουν το στοιχείο της πρόκλησης

...να είναι λίγο πιο μπροστά από αυτό που οι αθλητές καταφέρνουν

...καλύτεροι μεσαίοι δυσκολίας στόχοι

Παράδειγμα...

...από 10 επαν. κάμψεις σε 15 μέσα σε 2 εβδομάδες

...από 1 ώρα προπόνηση σε 2 μέσα στον επόμενο βμηνό





## Αρχές καθορισμού στόχου

Καθορισμός ρεαλιστικών στόχων...

...το κλειδί για καθορισμό ρεαλιστικών στόχων είναι να γνωρίζουν οι αθλητές σε ποιο επίπεδο είναι και να μην βιάζονται

Παράδειγμα...

...από 10 επαν. κάμψεις σε 15 μέσα σε 2 εβδομάδες (και όχι 50)

...από 1 ώρα προπόνηση σε 2 μέσα στο επόμενο βμηνό (και όχι σε 1 εβδομ.)





## Αρχές καθορισμού στόχου

Στόχοι συγκεκριμένοι και μετρήσιμοι...

...και όχι γενικοί

...γενικοί στόχοι: προσπάθησε, πρόσεξε, γίνε καλύτερος

...συγκεκριμένοι στόχοι: προσπάθησε για 10 επαν., πρόσεξε την κίνηση του ποδιού του αντιπάλου

Παράδειγμα...

...30 επαν. κοιλιακών μετά από κάθε σετ μέσα στην προπόνηση

...5 βαθιές αναπνοές πριν από κάθε αγώνα







## Αρχές καθορισμού στόχου

Βραχυπρόθεσμοι στόχοι...

...και όχι μόνο μακροπρόθεσμοι

...Michael Jordan: ανέκαθεν ο στόχος μου ήταν να γίνω καλύτερος. Όλα όμως τα προσέγγιζα βήμα προς βήμα. Καθώς πετύχαινα τους στόχους αυτούς, έβαζα καινούργιους. Κάθε φορά που τα κατάφερνα, κέρδιζα λίγο από την αυτοπεποίθησή μου.

Παράδειγμα...

...30 επαν. κοιλιακών μετά από κάθε σετ μέσα στην προπόνηση

...5 βαθιές αναπνοές πριν από κάθε δύσκολο σετ στην προπόνηση





## Αρχές καθορισμού στόχου

Προσωπικοί στόχοι...

...και όχι στόχοι άλλων

...αυξάνουν την δέσμευση

...οι έμπειροι αθλητές θέτουν μόνοι τους στόχους

...οι αρχάριοι επιλέγουν μεταξύ των προτεινόμενων





## Αρχές καθορισμού στόχου

Όχι πολλοί στόχοι μαζί...

...όρια στη μνήμη λόγω σωματικής κόπωσης και ψυχικής φόρτισης

...όχι περισσότεροι από 2-3 στόχους

...οι πολλοί στόχοι να ιεραρχούνται





## Αρχές καθορισμού στόχου

**S**



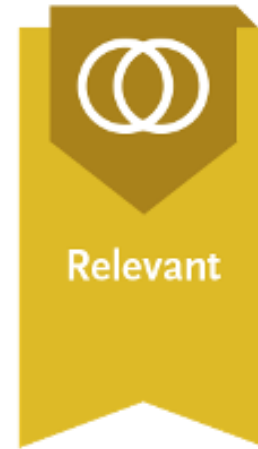
**M**



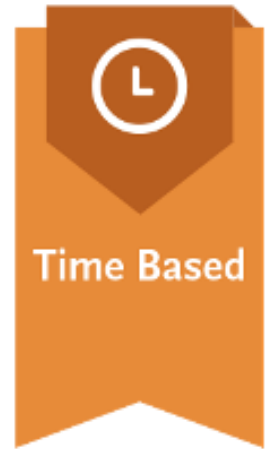
**A**



**R**



**T**





## Αρχές καθορισμού στόχου

Ποιος παράγοντας είναι όμως απαραίτητος για την εφαρμογή της θεωρίας...(;)

### **...ΔΕΣΜΕΥΣΗ**

...η αποφασιστικότητα του αθλητή να προσπαθήσει για το στόχο του και η επιμονή του να τον επιδιώκει συνεχώς

...δημόσια δέσμευση

...υψηλή παρακίνηση





## Οδηγίες για τη χρήση στόχων...

...εφάρμοσε τις αρχές της θεωρίας

...οι στόχοι πρέπει να είναι γραπτοί

...ανέπτυξε στρατηγικές επίτευξης

...δεσμεύσου γι' αυτούς τους στόχους

...επέμενε γι' αυτούς τους στόχους

...αξιολόγησε την πρόοδο σταδιακά





## Επίλογος...

...εντάξτε τη θεωρία των στόχων στην καθημερινή σας προπόνηση

...θέστε στόχους προσωπικούς, ρεαλιστικούς και κυρίως να εξαρτώνται από εσάς

...μεταφέρεται τις αρχές των στόχων που χρησιμοποιείτε στον αθλητισμό και στην υπόλοιπη ζωή σας





...μικρά βήματα

...μεγάλα όνειρα

...μικρά βήματα

...μεγάλα όνειρα

...μικρά βήματα

...μεγάλα όνειρα

...μικρά βήματα

...μεγάλα όνειρα







# ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ

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

*E: [egalanis@uth.com](mailto:egalanis@uth.com)*

*T: 2431047023*

