

Θέμα διάλεξης
Καθορισμός στόχων στον Αθλητισμό
Ζουρμπάνος Νίκος PhD

Θεωρία των Στόχων

Σημασία της στον αθλητισμό

η θεωρία των στόχων είναι μια σύγχρονη και δημοφιλής θεωρία κινήτρων σε χώρους επίτευξης και η εφαρμογή των αρχών της στον αθλητισμό και στη φυσική αγωγή αυξάνει την **παρακίνηση** και την **απόδοση** των αθλητών

Τι είναι στόχοι

Είναι αυτό που προσπαθεί να επιτύχει ο αθλητήςείναι το αντικείμενο ή ο στόχος μιας ενέργειας (*Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981*)

Περιέχει 2 συστατικά (*Locke & Latham, 1990*)

- Κατεύθυνση: επιλογή κατεύθυνσης ή εστίασης συμπεριφοράς
- Ποσότητα ή ποιότητα προϊόντος: Κατώτερο επίπεδο απόδοσης που πρέπει να επιτευχθεί

Θεωρία στόχων - Καθορισμός

- παρακινεί και συγκεντρώνει τους αθλητές
- επηρεάζει γνωστικούς μηχανισμούς
- αυτοπεποίθηση
- αυτοϊκανοποίηση
- δέσμευση
- άγχος
- προσανατολισμοί στόχων

Γιατί Λειτουργούν

Βελτιώνουν την απόδοση
Βελτιώνουν ποιοτικά τις προπονήσεις
Σαφείς και ξεκάθαρες προσδοκίες
Αποφυγή ρουτίνας-Προκλητική εξάσκηση
Αύξηση εσωτερικής παρακίνησης
Λιγότερο άγχος, περισσότερο αυτοπεποίθηση,
συγκέντρωση, ικανοποίηση από συμμετοχή

Θεωρία στόχων Επιδράσεις στην απόδοση

- ποιότητα στην πρακτική εξάσκηση
- σαφείς προσδοκίες
- η προπόνηση γίνεται πρόκληση
- αύξηση των κινήτρων
- κίνητρο για νέες στρατηγικές
- μείωση άγχους
- αύξηση αυτοπεποίθησης
- αύξηση απόδοσης

Αρχές της Θεωρίας των Στόχων

στόχοι για απόδοση και όχι για αποτέλεσμα

- **απόδοση**
η ουσία της προσπάθειας (τεχνική, τακτική, προσπάθεια, αυτοσυγκέντρωση)
- **αποτέλεσμα**
έπεται της προσπάθειας (νίκη – ήττα)

Αρχές της Θεωρίας των Στόχων

Δύσκολοι και προκλητικοί στόχοι

- Οι στόχοι πρέπει να έχουν το στοιχείο της πρόκλησης
- πρέπει να είναι λίγο πιο μπροστά απ' αυτό που οι αθλητές καταφέρνουν
- καλύτεροι οι μεσαίας δυσκολίας στόχοι

Παράδειγμα προκλητικών στόχων

- μέσα σε 5 μήνες να βελτιώσει ο παίκτης του βόλει το ποσοστό ευστοχίας στο σερβίς στην προπόνηση από 45% σε 70% και στο πρώτο σερβίς στον αγώνα από 20% σε 45%

Αρχές της Θεωρίας των στόχων

ρεαλιστικοί στόχοι

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

Παραδείγματα ρεαλιστικών στόχων

- αν ένας μαθητής εκτελεί 20 συνεχόμενες κάμψεις, είναι λάθος να προσπαθήσει να εκτελέσει 50 σε ένα μήνα, αλλά είναι σωστό να προσπαθήσει για 30
- έχει ποσοστά 30% στα δίποντα τον Ιανουάριο, είναι λάθος να βάλει στόχο 50% το Μάρτιο, αλλά είναι σωστό να έχει στόχο το 40%

Αρχές της Θεωρίας των στόχων

συγκεκριμένοι και μετρήσιμοι στόχοι

Γενικοί στόχοι Συγκεκριμένοι στόχοι

Οδηγίες Οδηγίες

Προσπάθησε! - Προσπάθησε για 10 επαναλήψεις!

Πρόσεξε! - Πρόσεξε την τροχιά της μπάλας!

Γρήγορα! - Τρέξε γρήγορα τα 100μ σε 13”

Παραδείγματα συγκεκριμένων στόχων

- κάθε αθλητής να πετύχει 10 πετυχημένα σερβίς στο βόλεϊ τη Δευτέρα
- να βελτιωθεί 10% στο τεστ κοιλιακών αυτό το μήνα

Αρχές της Θεωρίας των Στόχων

Βραχυπρόθεσμοι στόχοι

«ανέκαθεν ο στόχος μου ήταν να γίνω ο 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»

Michael Jordan, 1994

Παράδειγμα βραχυπρόθεσμων στόχων

- να βελτιωθούν οι αθλητές 30% στην ευστοχία του σερβίς σε 3 μήνες.

Επιπλέον, 10 σερβίς στο τέλος κάθε δεύτερης προπόνησης και καταγραφή των εύστοχων

Αρχές της Θεωρίας των Στόχων

Οι ατομικοί στόχοι πριν απ' τους ομαδικούς

- έμφαση στους ατομικούς γιατί οι ομαδικοί συχνά ασαφείς
- συνδυασμός ατομικών- ομαδικών ανάλογα με ατομικές διαφορές και ικανότητες των αθλητών

Αρχές της Θεωρίας των στόχων

Προσωπικοί στόχοι

- αυξάνουν τη δέσμευση
- ατομικά και ομαδικά αθλήματα
- οι έμπειροι αθλητές θέτουν μόνοι τους στόχους
- οι αρχάριοι επιλέγουν μεταξύ των προτεινόμενων

Αρχές της Θεωρίας των στόχων

- διαρκής ανατροφοδότηση
- σωστή επικοινωνία
 - ο αθλητής πρέπει να ενημερώνεται συνεχώς για την επίδοσή του ή να δέχεται οδηγίες για τη διόρθωση των λαθών του

Αρχές της Θεωρίας των στόχων

Όχι πολλοί στόχοι μαζί

- όρια στη μνήμη λόγω σωματικής κόπωσης και ψυχικής φόρτισης
- όχι περισσότεροι από 2-3 στόχοι
- οι πολλοί στόχοι να ιεραρχούνται

Στην αγγλική γλώσσα η λέξη SMART (Doran, 1981) μας βοηθάει να θυμόμαστε τις αρχές των στόχων ως εξής:

SPECIFIC.	<ul style="list-style-type: none">• Οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι.
MEASURABLE.	<ul style="list-style-type: none">• Οι στόχοι πρέπει να είναι μετρήσιμοι και ποσοτικοί.
ACTION ORIENTED.	<ul style="list-style-type: none">• Οι στόχοι πρέπει να δείχνουν αυτό που χρειάζεται να γίνει.
REALISTIC.	<ul style="list-style-type: none">• Οι στόχοι πρέπει να είναι εφικτοί, συνυπολογιζόμενων των πιθανών εμποδίων.
TIMELY.	<ul style="list-style-type: none">• Οι στόχοι πρέπει να σχεδιάζονται, ώστε να επιτευχθούν στον κατάλληλο χρόνο.
SELF-DETERMINED.	<ul style="list-style-type: none">• Οι στόχοι πρέπει να είναι αυτοκαθοριζόμενοι, να τίθενται ή να επιλέγονται από τον αθλητή.

Πίνακας 4.1 Οι αρχές των στόχων

Στρατηγική

Τα βήματα που οδηγούν στο στόχο

- επιλογή του κατάλληλου τεστ και αξιολόγηση
- διαφορετικοί στόχοι για την προπόνηση και τον αγώνα
- αρκετό χρονικό διάστημα για βελτίωση στην προπόνηση
- συγκεκριμένες προασκήσεις σε τακτά χρονικά διαστήματα

Στρατηγική

Δέσμευση

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

- οι αθλητές ορίζουν μόνοι τους στόχους
- δημόσια δέσμευση
- υψηλή παρακίνηση

Οδηγίες για τη χρήση στόχων

- εφήρμοσε τις αρχές της θεωρίας
- οι στόχοι πρέπει να είναι γραπτοί
- ανέπτυξε στρατηγικές επίτευξης
- προήγαγε τη δέσμευση των αθλητών στους στόχους
- προήγαγε την προσήλωση των αθλητών στους στόχους
- αξιολόγησε την πρόοδο σταδιακά

Για τη σωστή χρήση της θεωρίας των στόχων θυμηθείτε τα παρακάτω:

Οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι.

Οι στόχοι πρέπει να είναι μετρήσιμοι και ποσοτικοί.

Οι στόχοι πρέπει να δείχνουν αυτό που χρειάζεται να γίνει.

Οι στόχοι πρέπει να είναι εφικτοί, συνυπολογίζοντας τα πιθανά εμπόδια.

Οι στόχοι πρέπει να σχεδιάζονται ώστε επιτευχθούν στον κατάλληλο χρόνο.

Οι στόχοι πρέπει να τίθενται από τον ίδιο το συμμετέχοντα.

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

- Θεοδωράκης Γ., Γούδας Μ., Παπαιωάννου Α. (2001). Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Κεφάλαιο 2. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Weinberg, S., & Gould, D. (1999). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Κεφάλαιο 15. Human Kinetics