

ΕΠΕΑΕΚ : ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ
ΤΕΦΑΑ ΠΘ – ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (ΜΚ 108)

Θέμα διάλεξης
**Εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα
στον Αθλητισμό και στη Φυσική
Αγωγή**

Μάριος Γούδας

ΤΙΤΛΟΙ ΘΕΜΑΤΩΝ ΔΙΑΛΕΞΗΣ

- γενικές αρχές κατανόησης παρακίνησης
 - Τι είναι κίνητρα (παρακίνηση)
 - Διευκρινίσεις για την παρακίνηση
 - Θεωρία του ορμητισμού
- Κίνητρα για συμμετοχή στα σπορ
 - Σχετικές έρευνες
 - Ο ρόλος της διασκέδασης
- Εσωτερική – Εξωτερική παρακίνηση
 - Εσωτερική παρακίνηση
 - Εξωτερική παρακίνηση
 - Ο ρόλος των σημαντικών άλλων
 - Η λειτουργία των αμοιβών
 - Η λειτουργία των εξωτερικών αμοιβών
 - Εσωτερικός ή εξωτερικός αμοιβές
 - Πώς θα αυξήσει την εσωτερική παρακίνηση
 - Επαναπροσδοκία
- Οδηγίες για τη χρήση της ταμωρίας
- Θέματα για συζήτηση
- Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

Γενικές αρχές κατανόησης παρακίνησης
Τι είναι Κίνητρα

- το γιατί της ανθρώπινης συμπεριφοράς
- η παρακίνηση αναφέρεται στην
 - κατεύθυνση
 - ένταση
 - διάρκειατης συμπεριφοράς

Γενικές αρχές κατανόησης παρακίνησης
Διευκρινίσεις για την παρακίνηση

- δεν παρατηρείται
- δεν είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας
- δεν είναι εξωτερική επιρροή
- επηρεάζεται και από το άτομο και το περιβάλλον
- δεν ταυτίζεται με τη συμπεριφορά
- έχει σαν αποτέλεσμα τη συμπεριφορά

Γενικές αρχές κατανόησης παρακίνησης
Θεωρία του ορμητισμού

- ικανοποίηση αναγκών
- εγγενής (εσωτερική) παρακίνηση
- **ορμητισμός (Drive):** διέγερση του οργανισμού προς δράση
- ελατήρια : οι ενέργειες που ικανοποιούν τις ανάγκες του ατόμου

Κίνητρα για συμμετοχή στα σπορ

Σχετικές έρευνες

- ✓ βελτίωση δεξιοτεχνίας
- ✓ διασκέδαση
- ✓ ευχαρίστηση
- ✓ μάθηση νέων δεξιοτήτων
- ✓ νέοι φίλοι
- ✓ πρόκληση
- ✓ συναγωνισμός

} αγόρια

Κίνητρα για συμμετοχή στα σπορ
Ο ρόλος της διασκέδασης

- η διασκέδαση είναι βασικό κίνητρο για συμμετοχή στα σπορ
- είναι όμως αποτέλεσμα ικανοποίησης άλλων αναγκών

εσωτερική – εξωτερική παρακίνηση

- **εξωτερική παρακίνηση**
όταν η άθληση είναι μέσο για την επίτευξη άλλου σκοπού
- **εσωτερική παρακίνηση**
όταν η άθληση είναι αυτοσκοπός

εσωτερική – εξωτερική παρακίνηση
εσωτερική παρακίνηση

- για μάθηση
- για εκπλήρωση
- για διέγερση

Vallerand, 1997

εσωτερική – εξωτερική παρακίνηση
εξωτερική παρακίνηση

- εξωτερική ρύθμιση
- εσωτερική πίεση
- αναγνωρίσιμη ρύθμιση
- ολοκληρωμένη ρύθμιση

Αυτοκαθορισμός

Ο βαθμός που καθορίζει το άτομο τη συμπεριφορά του

εσωτερική – εξωτερική παρακίνηση
Εσωτερική παρακίνηση

σχετικές απόψεις

- η συμπεριφορά που παρακινείται εσωτερικά προέρχεται από την έμφυτη ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται ικανό και άυταρκες στο περιβάλλον του

Deci, 1980

εσωτερική – εξωτερική παρακίνηση
Εσωτερική παρακίνηση

σχετικές απόψεις

- οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να αισθάνονται ικανοί, να αυτοκαθορίζουν και να ελέγχουν το περιβάλλον τους. Για αυτή την αίσθηση της επάρκειας το άτομο αμείβεται εσωτερικά....

Harter

εσωτερική – εξωτερική παρακίνηση

Ο ρόλος των σημαντικών άλλων

Οι σημαντικοί άλλοι επηρεάζουν την αντίληψη του ατόμου για :

- **αυτονομία**
- **ικανότητα**
- **σχέσεις με τους άλλους**
- ✓ σημαντικός ο ρόλος του προπονητή στα κίνητρα των αθλητών

εσωτερική – εξωτερική παρακίνηση

Η λειτουργία των αμοιβών

Οι αμοιβές μπορούν:

- Να πληροφορήσουν το άτομο σχετικά με την επίτευξή του
- Να εκληφθούν ως προσπάθεια ελέγχου της συμπεριφοράς του

εσωτερική – εξωτερική παρακίνηση

Η λειτουργία των εξωτερικών αμοιβών

«όταν το παιχνίδι γίνεται δουλειά»

(Deci, 1971,1972; Lepper & Green, 1975)

- Οι **εξωτερικές αμοιβές μειώνουν** την προϋπάρχουσα **εσωτερική παρακίνηση** σε ενδιαφέρουσες δραστηριότητες

εσωτερική – εξωτερική παρακίνηση

Εσωτερικές ή εξωτερικές αμοιβές;

- Όταν ένας αθλητής είναι παρακινημένος εσωτερικά, **δεν πρέπει να του δίνονται εξωτερικά κίνητρα**
- Η **αλληλεπίδραση** εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης είναι αρνητική
- Η εξωτερική παρακίνηση πρέπει να χρησιμοποιείται για τη **σηματοδότηση** της βελτίωσης

εσωτερική – εξωτερική παρακίνηση

Πώς θα αυξήσεις την εσωτερική παρακίνηση

- Οι αθλητές θα πρέπει να γεύονται συχνά την αίσθηση της επιτυχίας
- Δώσε ποικιλία στην προπόνηση και στο μάθημα
- Δώσε επιλογές
- Δώσε τη δυνατότητα λήψης αποφάσεων

εσωτερική – εξωτερική παρακίνηση

Επανατροφοδότηση

- Αν μια πράξη έχει θετικές συνέπειες (**θετική επανατροφοδότηση**) τα άτομα τείνουν να επαναλάβουν τη συμπεριφορά
- Αν μια πράξη έχει αρνητικές συνέπειες (**αρνητική επανατροφοδότηση**) τα άτομα τείνουν να μην επαναλάβουν τη συμπεριφορά

εσωτερική – εξωτερική παρακίνηση Επανατροφοδότηση

- συγκεκριμένη
 - συμπεριφορά
 - ελεγχόμενη
- Διόρθωση λαθών**
- Sandwich approach

Οδηγίες για τη χρήση της τιμωρίας

- Η τιμωρία πρέπει να δίνεται με απόλυτη συνέπεια
- Τιμώρησε τη συμπεριφορά και όχι το άτομο
- Οι αθλητές πρέπει να αποφασίζουν για τη μορφή της τιμωρίας
- Όχι σωματική τιμωρία

Οδηγίες για τη χρήση της τιμωρίας

- σιγουρέψου ότι η τιμωρία δεν εκλαμβάνεται ως εκδήλωση ενδιαφέροντος
- μην τιμωρείς τα λάθη στην απόδοση
- χρησιμοποίησε την τιμωρία σπάνια αλλά αποφασιστικά

Θέματα για συζήτηση

1. Σε ενδοσχολικούς αγώνες τους οποίους οργανώνετε, ο σύλλογος διδασκόντων αποφασίζει να κεράσει στα Goodys τους νικητές και τις νικήτριες

Θέματα για συζήτηση

2. Δύο αθλήτριές σας στο σύλλογο που εργάζεστε ως προπονητές (τριες), έχουν τις ίδιες περίπου φυσικές ικανότητες. Η Μαρία προσπαθεί πολύ στη διάρκεια της προπόνησης ενώ η Ελένη λίγο

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

- Θεοδωράκης Γ., Γούδας Μ., Παπαϊωάννου Α.(2001). Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Κεφάλαιο 11. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Weinberg, S., & Gould, D. (1999). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Κεφάλαια 3, 18. Human Kinetics

παρακίνηση

Η προινή γυμναστική

Στροφή της κεφαλής δεξιά:

Όλα είναι σκατά.

Εις θέσιν έν. Συμπέρασμα κανέν-

Α. Τους ζυγούς λύσατε.

Τα κορίτσια φιλήσατε.

(Οδυσσεύς Ελύτης, Μαρία Νεφέλη)