



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ &
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Συγχρηματοδότηση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό
Ταμείο (Ε.Κ.Τ.)
Ευρωπαϊκό Ταμείο
Περιφερειακής
Ανάπτυξης (Ε.Τ.Π.Α)

Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής

ΜΚ208, Διάλεξη 8η

Καθορισμός στόχων στη φυσική αγωγή

ΓΟΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ

ΕΠΕΑΕΚ: ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΠΘ - ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ

Θέματα

- ☛ Θεωρίες και σχετικές έρευνες
- ☛ Βασικές αρχές στόχων
- ☛ Προγραμματισμός του μαθήματος
- ☛ Καθημερινά προβλήματα στον καθορισμό στόχων

Θεωρία και σχετικές έρευνες

Οι πράξεις των ανθρώπων κατευθύνονται από τους στόχους και τις προθέσεις τους.

Οι στόχοι ρυθμίζουν άμεσα την προσπάθεια, την ενέργεια, τη δράση.

Όταν το άτομο βάζει στόχους επηρεάζεται θετικά, αποδίδει καλύτερα.

❶ Αυξάνει την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωση

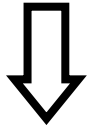
❷ Ενεργοποιεί, κινητοποιεί, εντείνει την προσπάθεια

❸ Αυξάνει την επιμονή, δίνει ένα ουσιαστικό κίνητρο για προσπάθεια

(Locke & Latham, 1990)

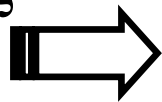
Οι στόχοι στο σχολείο

Θεωρία και σχετικές έρευνες



1. Δίνουν ποιότητα στη διαδικασία μάθησης
2. Κάνουν καθαρές και σαφείς τις προσδοκίες των μαθητών
3. Ξεφεύγουν οι μαθητές από τη ρουτίνα κάνοντας το μάθημα ευχάριστο
4. Αυξάνουν τα εσωτερικά κίνητρα για επιτυχία
5. Αυξάνουν το φιλότιμο, την ικανοποίηση, τη σιγουριά και την αυτοπεποίθηση.

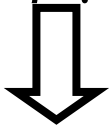
Οι
μαθητές
με
στόχους



1. Συγκεντρώνονται καλύτερα
2. Έχουν σιγουριά και αυτοπεποίθηση
3. Προσπαθούν περισσότερο, αποδίδουν καλύτερα
4. Χαίρονται και διασκεδάζουν στο μάθημα

1. Υποκειμενικοί στόχοι: Διασκέδαση, να κάνω το καλύτερο που μπορώ

2. Αντικειμενικοί στόχοι: Να πετυχαίνει το άτομο συγκεκριμένα στάνταρ της ικανότητάς του, στη συγκεκριμένη δεξιότητα, σε συγκεκριμένο χρόνο (Locke et al.,1981)

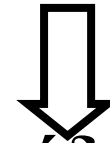


A. Στόχοι αποτελέσματος

επίτευξη μέσα από τη σύγκριση με την απόδοση των άλλων (νίκη, μετάλλιο, βαθμός, χρήματα, δόξα κ.λ.π.)

* Στόχοι που δεν ελέγχονται από το ίδιο το άτομο.

* Άγχος



B. Στόχοι απόδοσης

Επίτευξη μέσα από τη σύγκριση με την προηγούμενη απόδοση - προσωπική βελτίωση

* Στόχοι ευέλικτοι που ελέγχονται από το ίδιο το άτομο.

* Λιγότερο άγχος - καλύτερη απόδοση.

Οι στόχοι επηρεάζουν τους
γνωστικούς μηχανισμούς

Θεωρία και σχετικές έρευνες

- ❶ **Αυτοπεποίθηση ή αυτό-αποτελεσματικότητα:** η θετική προσδοκία ενός ατόμου για επιτυχία σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα (Bandura, 1986).
- Όσο πιο σίγουρα νιώθουν τα άτομα τόσο πιο πολύ προσπαθούν, τόσο πιο δύσκολους στόχους θέτουν, τόσο καλύτερα αποδίδουν.

Ο ρόλος της αυτοπεποίθησης

Επίτευξη
στόχου



Απόδοση + μετέπειτα
προκλητικοί στόχοι

Μη επίτευξη
στόχου



Για μεγαλύτερη
προσπάθεια

Οι στόχοι επηρεάζουν τους γνωστικούς μηχανισμούς

❷ Η δέσμευση στο στόχο, η αποφασιστικότητα για προσπάθεια, επιμονή για επιδίωξη του στόχου καθορίζει την επίτευξη του στόχου. Περισσότερη δέσμευση = καλύτερη απόδοση

❹ Ο προσανατολισμός των στόχων

* Κάποια άτομα κρίνουν την επιτυχία με βάση την κοινωνική σύγκριση, την απόδοση των άλλων

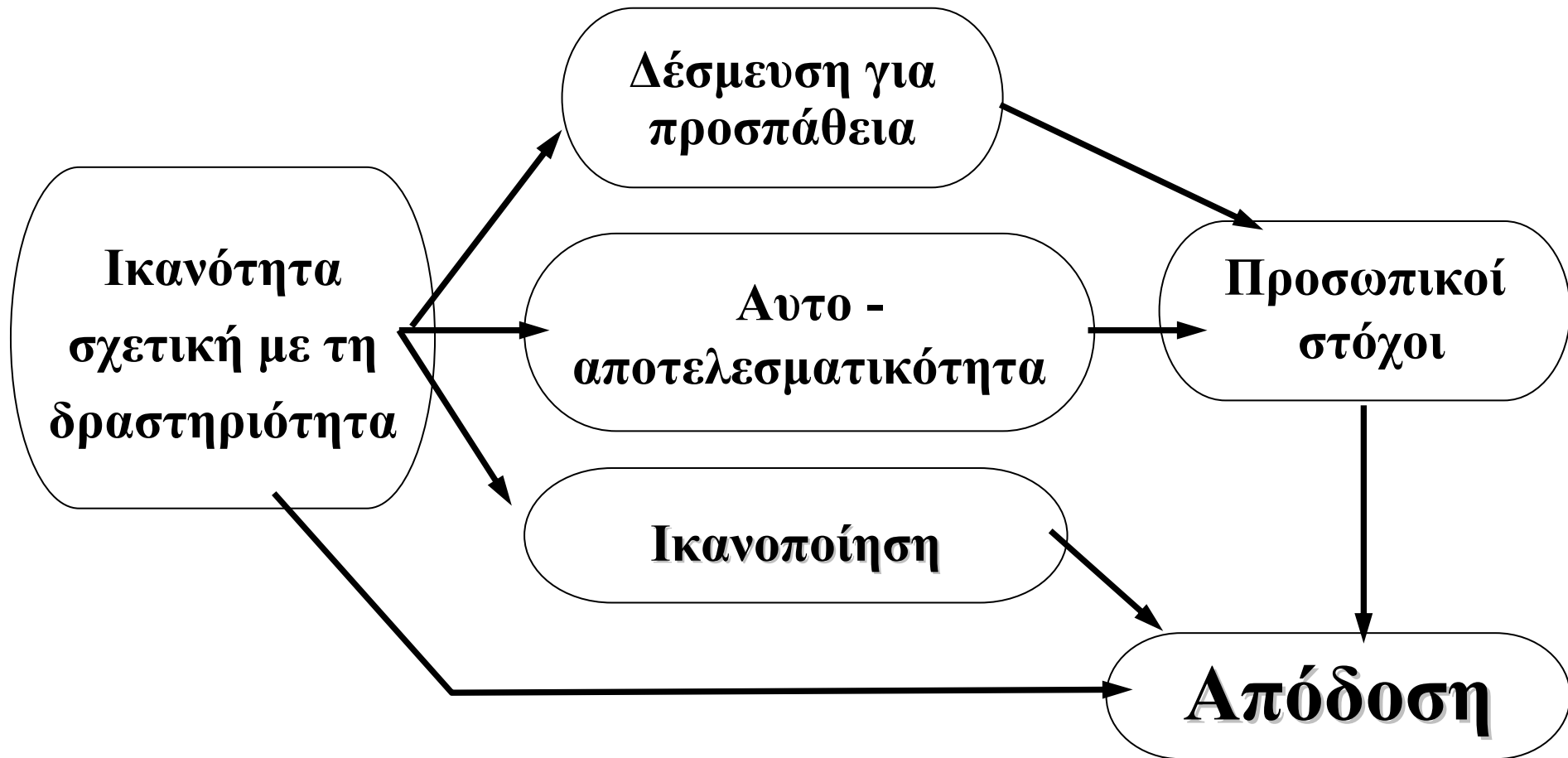
* Κάποια άτομα κρίνουν την επιτυχία με βάση την προηγούμενη απόδοση και το πόσο βελτιώθηκε η δική τους απόδοση. Τα άτομα αυτά προσεγγίζουν καλύτερα τους στόχους και έχουν καλύτερες επιδόσεις

Θεωρία και σχετικές έρευνες

❸ **Άγχος:** συνδέεται με στόχους αποτελέσματος.
Επιμονή στη νίκη: μη ευέλικτος και μη ελεγχόμενος στόχος.
Προβλήματα στην παρακίνηση και στην αυτοπεποίθηση.

Θεωρία και σχετικές έρευνες

Η σχέση μεταξύ αρχικής ικανότητας και ψυχολογικών παραγόντων που επηρεάζουν την απόδοση στη Φ.Α., στον αθλητισμό, στα μαθήματα, στη δουλειά (Θεοδωράκης, Γούδας, Παπαϊωάννου, 2001)



Θεωρία και σχετικές έρευνες

Αποτέλεσμα  Το τέλος της προσπάθειας

Επικέντρωση στο αποτέλεσμα

- * Αυτό που κυριαρχεί στην κοινωνία είναι το αποτέλεσμα.
- * Το αποτέλεσμα αποπροσανατολίζει και δεν εξαρτάται αποκλειστικά από εμάς.

Απόδοση  Η ουσία της προσπάθειας

Επικέντρωση στη διαδικασία, στην προσπάθεια, στην απόδοση

- * Η έμφαση στην καλή απόδοση είναι μια δημιουργική προσέγγιση
 - * Δε δημιουργεί άγχος σε έντονα ανταγωνιστικό περιβάλλον
 - * Ο μαθητής προσεγγίζει αυτό που γνωρίζει καλά ότι μπορεί να πετύχει.
- Η νίκη είναι μη ελεγχόμενος παράγοντας από το παιδί
 - Βελτιώνοντας την απόδοση αυξάνεις τις πιθανότητες νίκης
 - Οι στόχοι απόδοσης είναι 100% ελεγχόμενοι από το παιδί

Ένα παιδί αποδίδει καλύτερα
όταν οι στόχοι είναι:

Βασικές αρχές στόχων

1 Συγκεκριμένοι και όχι ασαφείς
γιατί κατευθύνουν τη συμπεριφορά με ακρίβεια.

Γενικοί στόχοι

Συγκεκριμένοι στόχοι, οδηγίες

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Προσπάθησε! | ➔ | Προσπάθησε για 10 επαναλήψεις! |
| <input type="checkbox"/> Πρόσεξε! | ➔ | Πρόσεξε την τροχιά της μπάλας! |
| <input type="checkbox"/> Δυνατά! | ➔ | Προσπάθησε για 40 κιλά! |
| <input type="checkbox"/> Γρήγορα! | ➔ | Τρέξε γρήγορα τα 100 μέτρα σε 13''! |
| <input type="checkbox"/> Δώστα όλα! | ➔ | Τρέξε γρήγορα τα 100 μέτρα σε 13''! |
| <input type="checkbox"/> Ήρεμα! | ➔ | Κάνε 30 επαναλήψεις! |
| <input type="checkbox"/> Ο στόχος σου είναι να βελτιωθείς | ➔ | Χρησιμοποίησε τις αναπνοές σου! |
| <input type="checkbox"/> Ο στόχος σου είναι να | ➔ | Ο στόχος σου για τον επόμενο μήνα είναι |

Ένα παιδί αποδίδει καλύτερα
όταν οι στόχοι είναι:

Βασικές αρχές στόχων

② Βραχυπρόθεσμοι

- Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι επιτυγχάνονται μέσα από βραχυπρόθεσμους
 - a. Είναι αποτελεσματικότεροι
 - b. Ορατά τα αποτελέσματά τους
 - c. Παρακινούν
- Να τίθενται στόχοι ημέρας, εβδομάδας, μήνα.

③ Μετρήσιμοι – σαφή κριτήρια (μέτρα, χρόνος, επαναλήψεις)

- Οι στόχοι να αξιολογούνται με αντικειμενικά και όχι με υποκειμενικά κριτήρια
- Η τεχνική στις δεξιότητες μπορεί να αξιολογηθεί με συγκεκριμένα δοκιμασμένα τεστ

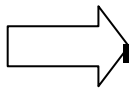
Ένα παιδί αποδίδει καλύτερα
όταν οι στόχοι είναι:

Βασικές αρχές στόχων

④ Ατομικοί και όχι ομαδικοί

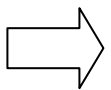
- Ατομικοί : Προάγουν την υπευθυνότητα, εξαρτώνται από το ίδιο το παιδί.
- Ομαδικοί : Ασαφείς, διαχέονται ανεύθυνα., συχνά είναι στόχοι αποτελέσματος

Όταν
υπάρχει
δέσμευση



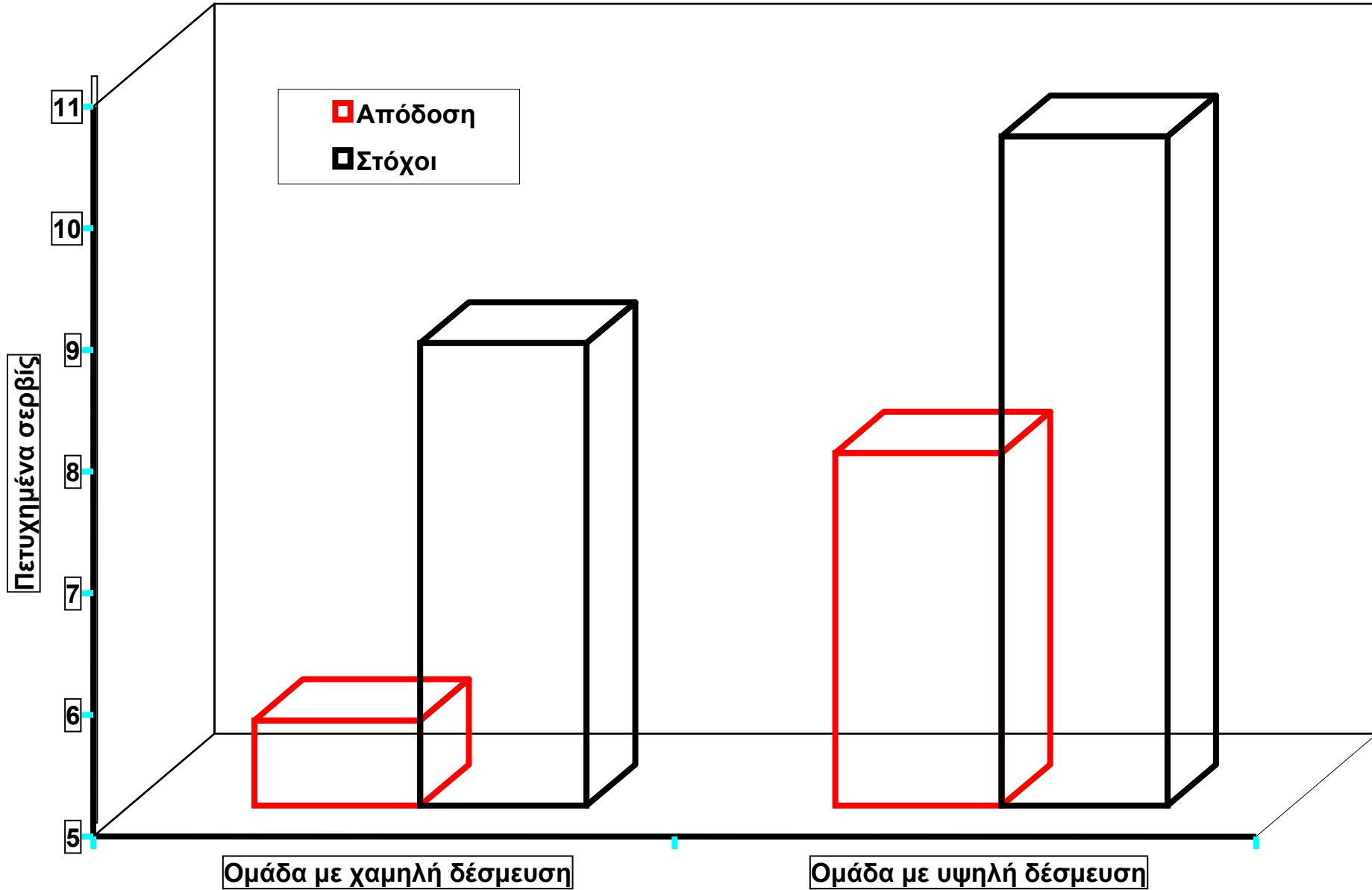
- Η αποφασιστικότητα του ατόμου να προσπαθεί και η επιμονή του να τον επιδιώκει συνεχώς το στόχο.
- Πιο έντονη όταν γίνεται δημόσια, παρουσία τρίτων.
- Όσο περισσότερο δεσμεύεται ένα παιδί τόσο καλύτερα αποδίδει

Η
δέσμευση
αυξάνεται
με...



- i. Προσωπικούς στόχους
- ii. Δημοσιοποίηση των στόχων σε σημαντικά άλλα άτομα
- iii. Παρακολούθηση της απόδοσης, των στόχων και το βαθμό δέσμευσης άλλων σημαντικών προσώπων (μίμηση).

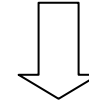
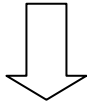
Διαφορές στην απόδοση και στους προσωπικούς στόχους σε σχέση με το βαθμό δέσμευσης. Όσο μεγάλωνε η δέσμευση, τόσο δυσκολότερους στόχους έθεταν, τόσο βελτιωνόταν και η απόδοση. (Theodorakis, 1996)



Ένα παιδί αποδίδει καλύτερα
όταν οι στόχοι είναι:

Βασικές αρχές στόχων

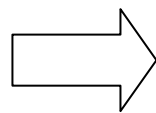
⑥ Δύσκολοι – Προκλητικοί αλλά και Ρεαλιστικοί



- Στόχοι για απόδοση καλύτερη από την προηγούμενη
- Μεσαίος βαθμός δυσκολίας (20%-40 % βελτίωση σε καθορισμένο χρόνο)

- Να υπάρχει Μέτρο.
- Οι υπερβολικές προσδοκίες αγχώνουν, απογοητεύουν.
- «ποιος είμαι και ποιος θα ήθελα να ήμουνα»

⑦ Λίγοι (2-3)



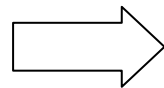
- Περιορισμένες δυνατότητες στη μνήμη
- Στόχοι που ελέγχονται από το παιδί

Ένα παιδί αποδίδει καλύτερα
όταν υπάρχει:

Βασικές αρχές στόχων

⑧ Καταγραφή

Παρακολούθηση



Ανατροφοδότηση

Χρήση διαγραμμάτων, πινάκων που περιγράφουν την εξέλιξη της προσέγγισης του στόχου για το κάθε άτομο, κάθε στιγμή.

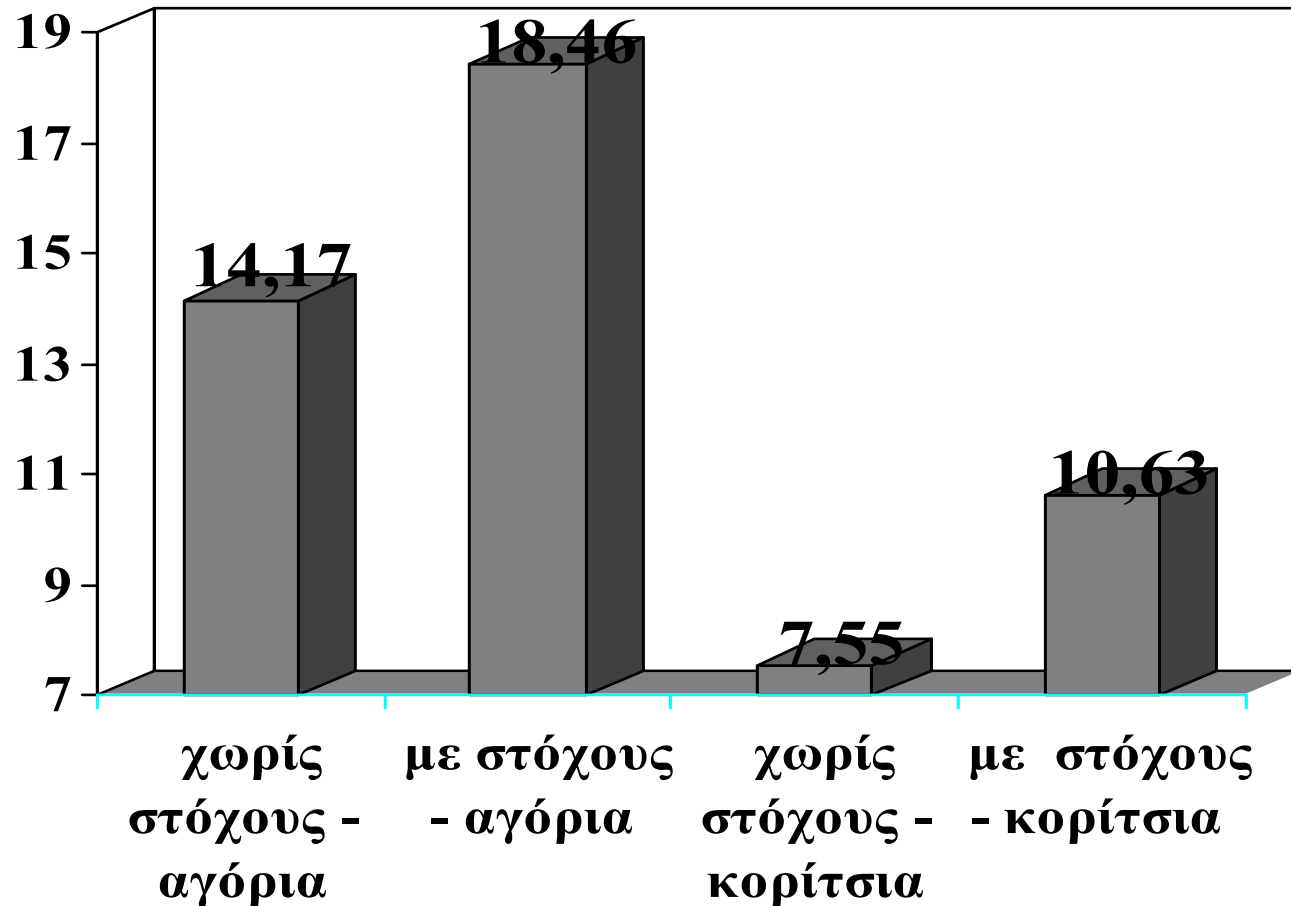
Διδασκόμενα αντικείμενα & τεστ αξιολόγησης	Αξιολόγηση 1 ^η αρχή 1 ^{ου} τριμήνου	Στόχος 1 ^{ος} 1 ^{ου} τριμήνου	Αξιολόγηση 2 ^η τέλος 1 ^{ου} τριμήνου	Αξιολόγηση 3 ^η Αρχή 2 ^{ου} τριμήνου	Στόχος 2 ^{ος} 2 ^{ου} τριμήνου
Στόχοι μαθητών					
Πάσα (τεστ ...)					
Σουτ (τεστ ...)					
Κυβίσθηση (τεστ...)					
Φυσική κατάσταση (τεστ...)					
Τρίπλα (τεστ...)					
Ρίψη (τεστ...)					

Τι είναι οι παρακάτω προτάσεις;	Απλή επιθυμία	Ρεαλιστικό	Δημιουργεί αυτοπεποίθηση	Παρακινεί	Δημιουργεί άγχος	Εξαρτάται από τους αντιπάλους	Εξαρτάται από εμάς
1. Να βγούμε πρώτοι στο σχολικό πρωτάθλημα	▼				▼	▼	
2. Να νικήσουμε οπωσδήποτε τον πρώτο αγώνα	▼				▼	▼	
3. Να πάρουμε οπωσδήποτε το πρώτο σετ	▼				▼	▼	
4. Να τους φάμε	▼				▼	▼	
5. Να κάνουμε 2 μήνες καλή προετοιμασία		▼	▼	▼			▼
6. Να έχουμε 80% ευστοχία στο πρώτο σέρβις		▼	▼	▼			▼
7. Να αυτοματοποιήσουμε τα επιθετικά μας συστήματα.		▼	▼	▼			▼
8. Να προσέξουμε τη διατροφή μας		▼	▼	▼			▼
9. Να έχουμε καλή υποδοχή στην άμυνα		▼	▼	▼			▼

Η αποτελεσματικότητα της θεωρίας των στόχων στο μάθημα της Φ.Α.

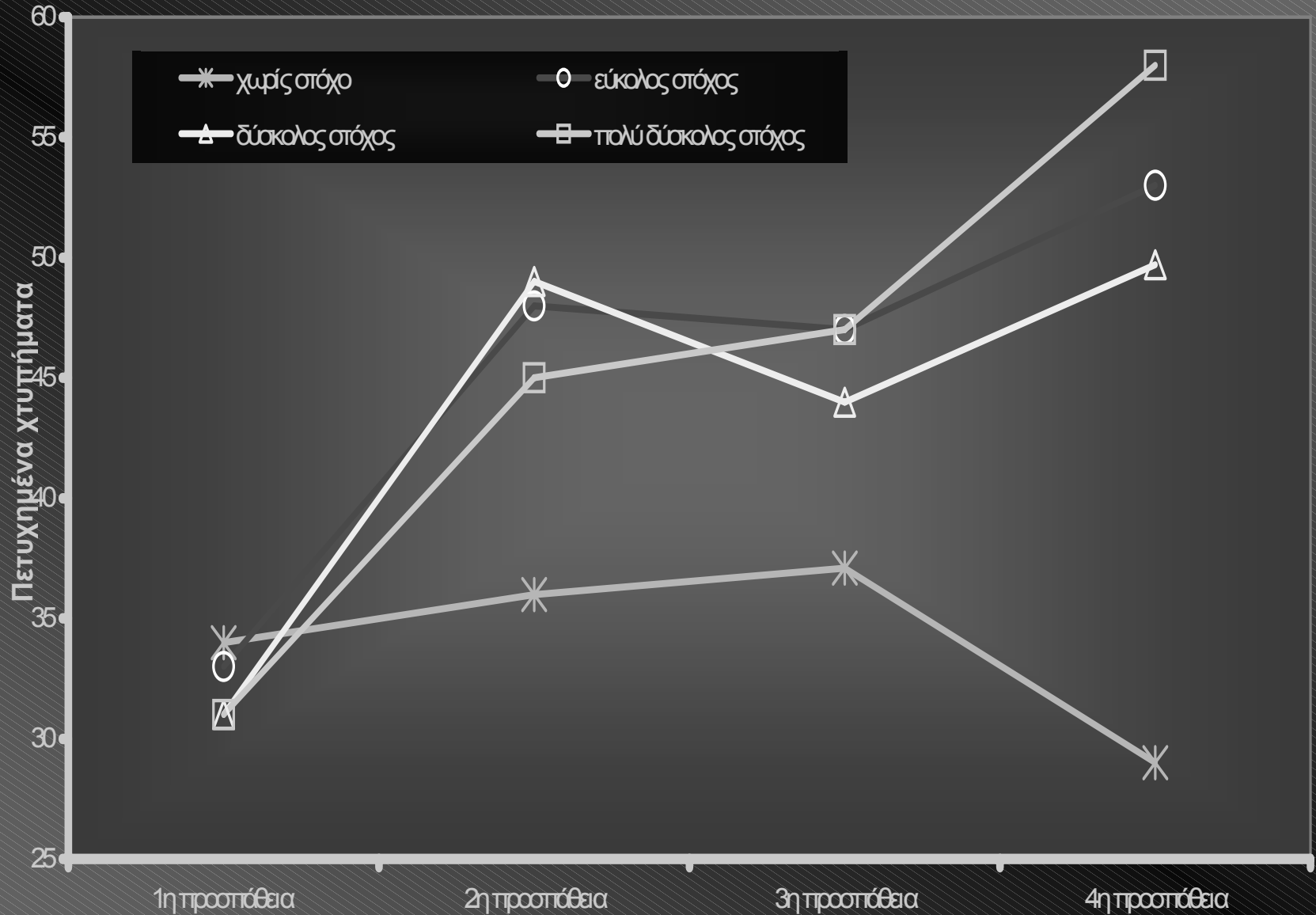
Προσωπικός στόχος: 2 επιπλέον καλάθια στις ελεύθερες βολές στο μπάσκετ.

Αποτέλεσμα: οι μαθητές/τριες πέτυχαν κατά Μ.Ο. 4 επιπλέον καλάθια από την προηγούμενη επίδοση, ξεπέρασαν τον καθορισμένο στόχο

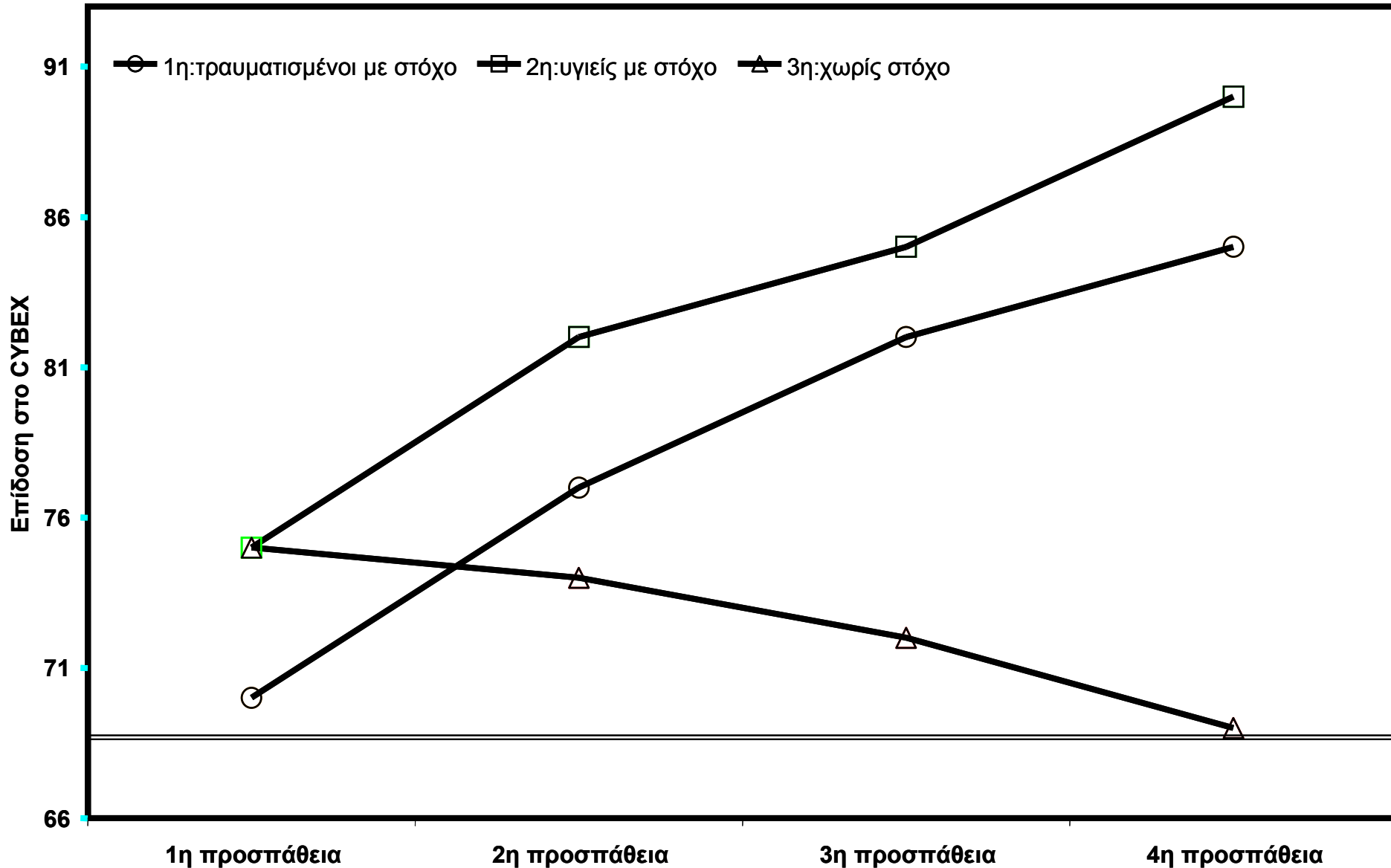


Επίδοση στις ελεύθερες βολές

Τα άτομα με συγκεκριμένους στόχους βελτιώθηκαν εντυπωσιακά, τα άτομα που χωρίς συγκεκριμένο στόχο («κάνε ότι καλύτερο μπορείς») δε βελτιώθηκαν καθόλου. (Theodorakis et al., 1993)



Τα άτομα με προσωπικούς στόχους αποδίδουν καλύτερα, ενώ τα άτομα που «προσπαθούν για το καλύτερο» αποδίδουν χειρότερα (Theodorakis, Maliou, Beneca & Filactakidou, 1996)



Προγραμματισμός του μαθήματος

❶ Προετοιμασία – προγραμματισμός του μαθήματος γιατί:

1. Περιορισμένος χρόνος του μαθήματος
2. Μεγάλος αριθμός παιδιών, λίγα εποπτικά μέσα, εγκαταστάσεις δύσκολες, καιρικές συνθήκες ευμετάβλητες.
3. Πολλά αντικείμενα, πιθανή άγνοια κάποιων αντικειμένων
4. Μεγάλη διακύμανση στο επίπεδο των παιδιών

Προγραμματισμός με βάση:

- Το αναλυτικό πρόγραμμα
- Τις γνώσεις του/της Κ.Φ.Α.
- Τις διαθέσιμες εγκαταστάσεις
- Τις προτιμήσεις των παιδιών
- Την προσωπική φιλοσοφία του Κ.Φ.Α.
- Τη θεωρία των στόχων

Προγραμματισμός του μαθήματος

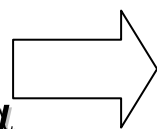
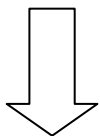
② Έμφαση στον Προσωπικό έλεγχο – Αυτονομία των μαθητών

Η τεχνική των

στόχων είναι μια

πολύτιμη δεξιότητα

ζωής.



- Τα παιδιά γίνονται υπεύθυνα, ανεξάρτητα, αυτόνομα
- Ξεφεύγουν από τη ρουτίνα
- Ενισχύονται τα εσωτερικά κίνητρα για επιτυχία, ενισχύεται η παρακίνηση, καλλιεργείται ο προσωπικός έλεγχος και η αυτονομία

- Το κλίμα στο σχολείο γίνεται ζωντανό – ευχάριστο, βελτιώνεται η ποιότητα του μαθήματος
- **Μεταφορά** της τεχνικής των στόχων σε άλλα μαθήματα και στη ζωή
- Η επιτυχία είναι αποτέλεσμα προσπάθειας και δουλειάς και εξαρτάται αποκλειστικά από αυτούς.

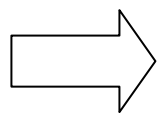
Προγραμματισμός του μαθήματος

③ Γενίκευση της θεωρίας και στα άλλα μαθήματα του σχολείου

Η θεωρία των στόχων είναι μια διαθεματική προσέγγιση

- Ένα πρόγραμμα στόχων για τα μαθηματικά, τη Φ.Α., τη ζωή έχει τις ίδιες αρχές.
- Όλα απαιτούν χρόνο, προσπάθεια, υπομονή και σωστό σχεδιασμό.

Είναι μια
αισιόδοξη
θεωρία γιατί:



- Μειώνει το άγχος
- Προσωπικός έλεγχος
- Προσωπική ευθύνη
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης
- Αποκτά νόημα η σημασία της προσπάθειας

Καθημερινά προβλήματα στον καθορισμό στόχων

1. Αποτυχία στον καθορισμό συγκεκριμένων στόχων.
2. Καθορισμός πολλών στόχων σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα
3. Αποτυχία στην αναπροσαρμογή των στόχων όταν αυτοί αποτυγχάνουν ή αλλάζουν τα δεδομένα
4. Αποτυχία στον καθορισμό στόχων απόδοσης
5. Μη χρήση της αξιολόγησης στον καθορισμό στόχων

Θέματα για συζήτηση

- ✧ Μετά από αυτά που ακούσατε τι σημαίνει για εσάς η έννοιες επιτυχία - αποτυχία;
- ✧ Έχετε καθόλου αναθεωρήσει σε κάτι τις απόψεις σας για τις έννοιες αυτές μετά το σημερινό μάθημα;
- ✧ Σε μια κοινωνία ανταγωνιστική που τα πάντα κρίνονται από το αποτέλεσμα, σαν Κ.Φ.Α. θα προσπαθήσετε να εφαρμόσετε τη θεωρία των στόχων. Τι προβλήματα φαντάζεστε ότι θα πρέπει να επιλύσετε, σε τι ηθικά διλήμματα θα βρεθείτε;
- ✧ Γιατί οι μαθητές πρέπει να θέτουν προσωπικούς στόχους και πως αντιλαμβάνεστε τη σημασία της δέσμευσης;

Επίλογος

- * Οι πράξεις των ανθρώπων κατευθύνονται από τους στόχους και τις προθέσεις τους.
- * Η θεωρία των στόχων είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για τον καθηγητή στο σχεδιασμό και υλοποίηση του εκπαιδευτικού του έργου.
- * Για τους μαθητές οι στόχοι αποτελούν πολύτιμη δεξιότητα ζωής που μπορεί να καθορίσει την επιτυχία στο σχολείο αλλά και στη ζωή.
- * Είναι μια αισιόδοξη προοπτική για τα παιδιά, κάθε ενέργεια έχει νόημα, αισθάνονται πιο σίγουρα, αποκτούν την αίσθηση του προσωπικού ελέγχου και της υπευθυνότητας, σημασία έχει πλέον η προσπάθεια και όχι τόσο το αποτέλεσμα.

■ Βιβλιογραφία

- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., Γούδας, Μ., (2003). *Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή*, Κεφάλαιο 9ο, σελ. 201 – 221. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Ι., Γούδας, Μ., Παπαϊωάννου, Α. (2001) *Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό*, Κεφάλαιο 2ο, σελ. 27 – 52. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη,
- Weinberg, R., & Gould, D., (1995) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Κεφάλαιο 17ο, σελ 317 – 332 Champaign, IL: Human Kinetics.