

Θεοδωράκης, Γ. (1999). Ψυχολογικές στρατηγικές μάθησης στο σχολείο (Νοερή εξάσκηση, αυτοδιάλογος, αυτοσυγκέντρωση και ρουτίνες). *Φυσική Αγωγή, Αθλητισμός, Υγεία*, 6, 19-34.

Ψυχολογικές στρατηγικές μάθησης στο σχολείο
(Νοερή εξάσκηση, αυτοδιάλογος, αυτοσυγκέντρωση και ρουτίνες)

Γιάννης Θεοδωράκης
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Στο άρθρο αυτό αναπτύσσεται η σπουδαιότητα εφαρμογής ορισμένων ψυχολογικών τεχνικών στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Οι τεχνικές αυτές αν και προέρχονται από το χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού θεωρούνται ιδιαίτερα χρήσιμες και για τον διδάσκοντα και για τους μαθητές, στην ταχύτερη, ορθότερη και πιο ευχάριστη εκμάθηση και διδασκαλία διαφόρων δεξιοτήτων, αλλά και στην αντιμετώπιση ποικίλων προβλημάτων και αρνητικών καταστάσεων. Πράγματι είναι καιρός στα σχολεία να διδάσκονται οι τεχνικές της νοερής εξάσκησης, του αυτοδιαλόγου, και της βελτίωσης της αυτοσυγκέντρωσης για καλύτερη απόδοση στο μάθημα της φυσικής αγωγής, αλλά και στα άλλα μαθήματα του σχολείου. Ταυτόχρονα οι τεχνικές αυτές εισάγουν έναν τρόπο ζωής και μια θετική φιλοσοφία για την αντιμετώπιση πολλών καταστάσεων της ζωής τους γενικότερα.

Λέξεις κλειδιά: νοερή εξάσκηση, αυτοδιάλογος, αυτοσυγκέντρωση, σχολείο

Η αθλητική ψυχολογία χρησιμοποιεί μια σειρά τεχνικών για τη βελτίωση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών. Οι τεχνικές της νοερής εξάσκησης, του αυτοδιαλόγου, των στόχων, και τεχνικές ελέγχου του στρες, ή ελέγχου της αυτοσυγκέντρωσης διδάσκονται σε αθλητές και αθλήτριες που παρακολουθούν προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας. Οι τεχνικές αυτές περιγράφονται στα ελληνικά σε σχετικό βιβλίο (Θεοδωράκης, Γούδας & Παπαϊωάννου, 1998). Στο άρθρο αυτό αναπτύσσονται ορισμένες από τις τεχνικές αυτές από μια διαφορετική προοπτική. Η προοπτική αυτή είναι η προσαρμογή τους στο περιβάλλον του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο, στο γυμνάσιο και το λύκειο. Ταυτόχρονα στο άρθρο αυτό δίνονται ιδέες για εφαρμογή των τεχνικών αυτών όχι μόνο στο μάθημα της φυσικής αγωγής αλλά και σε όλα τα άλλα μαθήματα του σχολείου, ή σε καθημερινές δραστηριότητες της ζωής, γιατί οι τεχνικές αυτές εισάγουν σε ένα τρόπο ζωής και ένα θετικό τρόπο σκέψης.

Σύμφωνα με τον Anderson (1997), μια σειρά προσανατολισμών για μάθηση και μαθητευόμενους είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για ένα αποτελεσματικό σύστημα διδασκαλίας. Οι προσανατολισμοί αυτοί είναι οι παρακάτω:

- * Οι μαθητές πρέπει να είναι στο κέντρο της διαδικασίας της μάθησης.
- * Η μάθηση πρέπει να έχει στόχους.
- * Υπάρχουν πολλοί τρόποι που οδηγούν στη μάθηση.
- * Η μάθηση δεν περιλαμβάνει μόνο γνωστικές διαδικασίες όπως συσχετίσεις, αναλύσεις, απομνημόνευση, αλλά και συναισθηματικές διαδικασίες, όπως, απόδοση αποτελέσματος, παρακίνηση, αυτοσυγκέντρωση, προσπάθεια, σχεδιασμός, αξιολόγηση και συλλογισμό.

Πράγματι, τα παιδιά μπορούν πολύ εύκολα να διδαχτούν ποικιλία σωματικών-ψυχολογικών δεξιοτήτων, όπως νοερή εξάσκηση, στόχοι, χαλάρωση, αυτοσυγκέντρωση και να τις χρησιμοποιήσουν σε πολλές καταστάσεις, όπως στο παιχνίδι, στον αθλητισμό, στο σχολείο, στη μουσική, στο χορό, στις τέχνες, στο σπίτι, στις συγκρούσεις τους, όταν φοβούνται, όταν αρρωσταίνουν, ή όταν τραυματίζονται. Η ανάπτυξη αυτών των ψυχολογικών δεξιοτήτων βοηθάει τα παιδιά στην επίγνωση του σώματός τους, στην ικανότητα ελέγχου του σώματός τους στην αυτοσυγκέντρωση και στον έλεγχο του άγχους (Orlick & McCaffrey, 1991).

Με βάση τους παραπάνω προσανατολισμούς στο άρθρο αυτό θα αναπτυχθούν τρεις αποτελεσματικές στρατηγικές μάθησης για το μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο που προέρχονται άμεσα από το χώρο της αθλητικής ψυχολογίας και χρησιμοποιούνται κύρια στον

αγωνιστικό αθλητισμό. Οι στρατηγικές αυτές που δεν έχουν ενταχθεί σε προγράμματα φυσικής αγωγής μέχρι σήμερα εκτός ελαχίστων εξαιρέσεων, είναι οι παρακάτω: νοερή εξάσκηση, αυτοδιάλογος και ρουτίνες. Μια άλλη ουσιαστική στρατηγική, αυτής των στόχων, έχει παρουσιασθεί σε προηγούμενο τεύχος του περιοδικού (Θεοδωράκης 1997), ενώ τεχνικές χαλάρωσης για το σχολείο περιγράφονται σε σχετικό βιβλίο (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, & Γούδας, 1999) .

Τα τελευταία χρόνια άρχισε η εφαρμογή προγραμμάτων νοερής προπόνησης σε παιδιά δημοτικού σχολείου μέσω παιγνιδιών. Ο στόχος των προγραμμάτων αυτών είναι να βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν βασικές ψυχολογικές δεξιότητες, όπως χαλάρωση, νοερή απεικόνιση, και η αυτοσυγκέντρωση. Οι Σουηδοί είναι οι πρωτοπόροι στον τομέα αυτό, και είναι η μοναδική χώρα στον κόσμο, όπου η νοερή προπόνηση είναι μέρος των προγραμμάτων του εκπαιδευτικού συστήματος στα σχολεία (Orlick & McCaffrey, 1991). Σύμφωνα με τα παραπάνω η εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων στο μάθημα της φυσικής αγωγής σχολείο πρέπει να είναι ένα αδιαχώριστο μέρος της διαδικασίας μάθησης. Είναι πρόβλημα η χρήση τεχνικών νοερής εξάσκησης στο σχολείο; Όχι, γιατί όλοι οι μαθητές ενθουσιάζονται με ασκήσεις νοερής εξάσκησης και χαλάρωσης.

Νοερή εξάσκηση

Όλα τα άτομα συνειδητά ή ασυνειδητά, συστηματικά ή πρόχειρα, ονειρεύονται, φαντάζονται, και σχεδιάζουν. Η πλειοψηφία των αθλητών και των αθλητριών, προσπαθούν να δουν στο μυαλό τους την ιδανική τεχνική, σχεδιάζουν την στρατηγική του αγώνα, παρακολουθούν σε βίντεο τον εαυτό τους για να καταλάβουν τι έκαναν, τι πρέπει να διορθώσουν, να θυμηθούν μια σπουδαία εκτέλεσή τους, ή να μελετήσουν και να μιμηθούν μια εκτέλεση ενός άλλου αθλητή που το θεωρούν πρότυπο. Η νοερή εξάσκηση στον αθλητισμό και τη φυσική αγωγή είναι μια φανταστική επανάληψη μιας φυσικής δεξιότητας, χωρίς όμως την παρουσία κάποιων φυσικών κινήσεων. Είναι μια εμπειρία παρόμοια με τις εμπειρίες που έχουμε από τις αισθήσεις (όραση, ακοή, αφή) αλλά παρουσιάζεται χωρίς την παρουσία των συνηθισμένων εξωτερικών ερεθισμάτων (Martens, 1987). Οι μαθητές και μαθήτριες παρακολουθούν άλλους καλύτερους από αυτούς και προσπαθούν συνήθως να αντιγράψουν την κίνησή τους σε σωματικές δραστηριότητες, στο περπάτημα ή στο μάθημα της γυμναστικής, στις καθημερινές τους συμπεριφορές παρακολουθούν τους άλλους και φαντάζονται πως θα το μιμηθούν και οι ίδιοι. Στο σχολείο παρακολουθούν άλλους μαθητές πως διαβάζουν πως μελετούν, λένε νοερά τα μαθήματά τους, φαντάζονται πως θα απαντήσουν σε μια ερώτηση του καθηγητή, ή πως θα γράψουν στις εξετάσεις. Όπως ένας μαθητής μπορεί να λύσει ένα πρόβλημα με τη σκέψη, χωρίς να το εκφράσει με λόγια, έτσι μπορεί να σχεδιάσει μια κίνηση, καθώς και την εξέλιξή της, και να φανταστεί το αποτέλεσμα της χωρίς να την εκτελέσει. Ο Orlick (1990) ορίζει την νοερή απεικόνιση ως ένα τρόπο αντιμετώπισης προβλημάτων, ή γεγονότων με τη σκέψη προτού το αντιμετωπίσει κανείς στην πραγματικότητα. Απλά μέσα από την έρευνα και την παρατήρηση η τεχνική της νοερής απεικόνισης όταν ακολουθήσει συγκεκριμένη καθοδήγηση, βήματα και διαδικασίες είναι πιο αποτελεσματική από την εμπειρική φαντασία γεγονότων και καταστάσεων.

Έρευνες απέδειξαν την προσφορά της νοερής εξάσκησης στον αθλητισμό, στη μάθηση δεξιοτήτων, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, στη βελτίωση της προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης, στον καθορισμό στόχων, στον έλεγχο της ψυχικής ενέργειας κλπ. (Θεοδωράκης κα. 1998). Επίσης η νοερή εξάσκηση ήταν πιο αποτελεσματική όταν συνδυάζονταν με άλλες μεθόδους ψυχολογικής προετοιμασίας, όπως ο καθορισμός στόχων, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, και οι τεχνικές χαλάρωσης. Φαίνεται ότι η χρήση τεχνικών νοερής εξάσκησης (Sailles, 1994) είναι αποτελεσματική, στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησης, στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, στην παρακίνηση των αθλητών, στον έλεγχο του στρες και στην εξάσκηση δεξιοτήτων.

Νοερή εξάσκηση σε μικρές ηλικίες

Το ίδιο σημαντική φαίνεται να είναι η επίδραση της νοερής εξάσκησης σε μικρές ηλικίες. Σχετική έρευνα (Li-Wei, Qi-Wei, & Orlick, 1992) έδειξε ότι η νοερή απεικόνιση, και η νοερή προπόνηση γενικότερα, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική τεχνική για τα παιδιά. Βοηθάει στην εκμάθηση των δεξιοτήτων γρηγορότερα και ευκολότερα, δίνει την ευκαιρία για εκμάθηση ψυχολογικών δεξιοτήτων πολύ νωρίς, έτσι ώστε να έχουν μεγαλύτερο έλεγχο στην

προσωπική τους ζωή. Στην έρευνα αυτή, παιδιά ηλικίας, 7 μέχρι 10 χρονών που εξασκήθηκαν με νοερή εξάσκηση, επίδειξη σε βίντεο, και τεχνική χαλάρωσης, στο επιτραπέζιο τένις είχαν καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα ελέγχου.

Σε ένα χαρακτηριστικό πείραμα (Efran, Lesser, & Spiller, 1994) χρησιμοποιήθηκε μια μέθοδος που ονομάζεται «μέθοδος της μεταφοράς» για τον περιορισμό όλων των στοιχείων που αποσπούν την προσοχή των παιδιών και δυσκολεύουν την εκμάθηση δεξιοτήτων στο τένις. Ειδικότερα, στα παιδιά δόθηκαν οδηγίες να φανταστούν τον εαυτό τους, τη ρακέτα και τη μπάλα, μέσα σε μια φουσαλίδα, ή κουκούλι, ή χρυσαλίδα. Αυτό θα τα βοηθούσε να φαντάζονται μεταφορικά ότι θα προστατεύονται από οτιδήποτε εξωτερικό ερέθισμα αποσπούσε την προσοχή τους, όπως θόρυβοι, σχόλια άλλων, αμφισβητήσεις κλπ. Τα παιδιά στα οποία χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της μεταφοράς έμαθαν πιο αποτελεσματικά και πιο γρήγορα τις τεχνικές που διδάχθηκαν. Επίσης ανέφεραν ότι μπόρεσαν να αυτοσυγκεντρώνονται καλύτερα και ευχαριστήθηκαν περισσότερο το πρόγραμμα εξάσκησης.

Πως μπορεί να εφαρμοσθεί η νοερή απεικόνιση στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

- Για να εκτελέσει ο μαθητής ή η μαθήτρια μια άσκηση νοερής απεικόνισης πρέπει προηγουμένως να την εκτελέσει σωματικά μερικές φορές. Η σωματική εκτέλεση της κίνησης προηγείται. Αφού αποκτήσει μια άμεση εμπειρία ο μαθητής μέσα από τη διδασκαλία της τεχνικής στο σερβίς του βόλεϊ, ή του άλματος σε μήκος, ή πιθανόν μέσω της παρακολούθησης ενός βίντεο, ή των εικόνων που κάθε άτομο σήμερα έχει μέσα από παρακολούθηση άλλων αθλητών στην τηλεόραση ή σε ένα γήπεδο, στη συνέχεια ο καθηγητής ζητάει από τους μαθητές να πάρουν μια ανάσα, να χαλαρώσουν, να κλείσουν τα μάτια τους και να φαντασθούν την ιδανική τεχνική.
- Υπάρχουν 2 μορφές νοερής απεικόνισης. Την μια μορφή νοερής απεικόνισης τη λέμε «εσωτερική». Στην περίπτωση αυτή ο μαθητής ή η μαθήτρια πρέπει να φαντάζεται ότι είναι μέσα στο σώμα του, να νοιώθει, να αισθάνεται το σώμα του. Την άλλη μορφή νοερής απεικόνισης τη λέμε «εξωτερική». Αυτή είναι κυρίως μια οπτική αίσθηση, στην οποία ο μαθητής προσπαθεί ως θεατής να παρακολουθεί το σώμα του. Υπάρχει διάσταση απόψεων για το ποια από τις δυο μορφές εξάσκησης είναι πιο αποτελεσματική. Για τον Cox (1994) ο συνδυασμός των δυο μορφών νοερής εξάσκησης είναι πιο αποτελεσματικός. Έτσι ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να ζητήσει τη μια ή την άλλη μορφή νοερής εκτέλεσης.
- Πλήθος δεξιοτήτων στο μάθημα της φυσικής αγωγής μπορούν να διδαχτούν με τη βοήθεια της νοερής εξάσκησης. Αυτές είναι:

Φυσικές δεξιότητες. Στην κατηγορία αυτή εντάσσονται η εξάσκηση κινήσεων, η τελειοποίηση τεχνικής, η αυτοματοποίηση ενεργειών. Τέτοια παραδείγματα είναι, η ελεύθερη βολή στο μπάσκετ, το σερβίς στο βόλεϊ, μια ολόκληρη ρουτίνα στην ενόργανη γυμναστική κλπ.

Αντιληπτικές δεξιότητες. Στην κατηγορία αυτή εντάσσονται η ταχύτητα αντίδρασης σε διάφορες καταστάσεις, η ταχύτητα επιλογής και λήψης αποφάσεων, η εξάσκηση στην τακτική του αγώνα ενός σχολικού πρωταθλήματος, η εξάσκηση πιθανών αντιδράσεων. Τέτοια παραδείγματα είναι η εξάσκηση στο μαρκάρισμα ενός παίχτη στο μπάσκετ, η εξάσκηση της τακτικής σε αγώνες δρόμου ή αθλοπαιδιών, κλπ.

Ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων. Στην κατηγορία αυτή εντάσσονται η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, με την νοερή εκτέλεση της τέλει και πετυχημένης κίνησης, η ανάκληση στη μνήμη μιας σπουδαιάς απόδοσης, ο έλεγχος της διέγερσης και του στρες, η δημιουργία εικόνων ηρεμίας, η ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης κλπ.

- Στην συνέχεια για να αναπτυχθεί η ικανότητα αυτή θα πρέπει να γίνει εξάσκηση στη ζωηρότητα των νοερών εικόνων, καθώς και στην ικανότητα ελέγχου και τροποποίησης των νοερών εικόνων. Πραγματικά σε μια νοερή εικόνα πρέπει να συμμετέχουν όλες οι αισθήσεις και πρώτη και καλύτερη η αίσθηση της όρασης. Οι μαθητές πρέπει να φαντάζονται τόσο έντονα τις εικόνες τους, όπως στην πραγματικότητα με όλα τα χρώματα, ή τους ήχους, ή το κλίμα που επικρατεί, η τη συναισθηματική κατάσταση, ή την αφή των πραγμάτων. Οι μαθητές επίσης πρέπει να μάθουν να ελέγχουν τις εικόνες που δημιουργούν, και να τις σχεδιάζουν

ανάλογα με τις επιθυμίες τους. Το πλεονέκτημα της νοερής απεικόνισης είναι αυτό. Οι μαθητές μπορούν να φαντασθούν οτιδήποτε και αυτό τους βοηθάει ιδιαίτερα να χτίσουν την αυτοπεποίθησή τους.

- *Πότε χρησιμοποιείται η νοερή εξάσκηση.* Πολλές είναι οι καταστάσεις εκείνες στις οποίες μπορεί κανείς να εκτελεί την τεχνική της νοερής εξάσκησης. Πριν ή μετά το μάθημα της φυσικής αγωγής, αλλά και σε ένα διάλειμμα του μαθήματος. Πριν ή μετά τον αγώνα αλλά και σε ένα διάλειμμα του αγώνα ή σε ένα κενό χρόνο, ή λίγα δευτερόλεπτα πριν από μια μεγάλη προσπάθεια.. Στο σπίτι, αλλά και μέσα σε ένα αυτοκίνητο. Όλα εξαρτώνται από το βαθμό εξάσκησης και ενδιαφέροντος των μαθητών, και από το τι θέλει κανείς να επιτύχει. Τέλος πριν από εξετάσεις, ή ένα κρίσιμο διαγωνισμό, μια φανταστική εικόνα ότι μπήκε στην τάξη, απάντησε σε όλες τις ερωτήσεις και όλα πήγαν καλά, δημιουργεί μια θετική διάθεση και αυτοπεποίθηση στο μαθητή και περιορίζει το άγχος του.

Για τον Singer (1986), η χρήση της νοερής απεικόνισης είναι βασικά πηγή παρακίνησης. Βοηθάει στη δημιουργία ενός ιδανικού επιπέδου διέγερσης. Ενεργοποιεί κρίσιμα σημεία του σώματος, έτσι ώστε να μάθουν τι πρέπει να κάνουν και πως. Επίσης όταν κανείς σκέφτεται σωστά πράγματα, ή κινήσεις τότε νοιώθει καλύτερα και αυξάνεται η αυτοπεποίθησή του και το αυτοσυναισθημα. Πράγματι η νοερή εξάσκηση έχει πολλές χρήσεις. Έτσι χρησιμοποιείται στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, της αυτοπεποίθησης, τον έλεγχο των συναισθημάτων, την εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων, την εξάσκηση της τεχνικής των αθλημάτων, τη διόρθωση λαθών, την εξάσκηση στη στρατηγική του αγώνα κλπ.

Απλές στρατηγικές βοηθάνε τους μαθητές να σχηματίζουν καθαρές εικόνες και συναισθήματα. Για παράδειγμα, οι μαθητές μπορούν να φαντάζονται ότι είναι σαν τα μαγειρεμένα μακαρόνια για να χαλαρώσουν, να φαντάζονται ότι είναι το κομπούτερ που αλλάζει τα κανάλια της τηλεόρασης, για να εξασκούνται στην μετακίνηση της προσοχής, να παρατηρούν ένα κομμάτι φύλλο ανάμεσα σε πολλά άλλα, ένα κομμάτι κορν φλεκς ανάμεσα σε πολλά άλλα, να φαντάζονται ότι έχουν ένα μαρμάρινο κουτί στο οποίο βάζουν τις ανησυχίες τους μέσα, κλπ. Μετατρέποντας μια άσκηση σε παιγνίδι είναι ο καλύτερος τρόπος για να ενθουσιαστούν τα παιδιά. Πως αυτά τα στοιχεία γίνονται αποδεκτά από τα παιδιά; Όταν αφιερώνει κανείς λίγο χρόνο παραπάνω, όταν υπάρχει επαφή, όταν σχεδιάζονται καθημερινοί στόχοι, όταν υπάρχει υπενθύμιση των δυνατών σημείων και ικανοτήτων, όταν δίνονται σωστές οδηγίες και διδάσκονται προαγωνιστικές ρουτίνες τότε όλα είναι ευκολότερα και πιο ευχάριστα (Orlick & McCaffrey, 1991).

Γενίκευση της τεχνικής και στα άλλα μαθήματα του σχολείου.

Σύμφωνα με το Anderson (1997) εκπαιδευτικοί και καθηγητές φυσικής αγωγής που χρησιμοποίησαν την τεχνική της νοερής εξάσκησης στο σχολείο συμφωνούν ότι η νοερή απεικόνιση σε συνδυασμό με την φυσική εξάσκηση, σωστές οδηγίες και ανατροφοδότηση, βοηθάει τους μαθητές να αποδίδουν καλύτερα, να μαθαίνουν γρηγορότερα και να γίνονται πιο υπεύθυνα άτομα. Αναπτύσσει τον σχεδιασμό, την αυτοσυγκέντρωση, την αυτοπαρακολούθηση και τη στοχασμό, βασικά στοιχεία της αυτορρύθμισης. Ένας μαθητής μπορεί να φαντασθεί νοερά ότι εκτελεί μια άψογη παρουσίαση ενός θέματος στην τάξη του προτού πάει στο σχολείο, να φαντασθεί ότι λύνει μια άσκηση μαθηματικών με άνεση, να φαντασθεί ότι θα γράψει στις εξετάσεις με άνεση και χωρίς άγχος, αρκεί βέβαια να έχει διαβάσει πριν, καθώς καμία τεχνική δεν είναι μαγική απλά λειτουργεί επικουρικά.

Αυτοδιάλογος

Αυτοδιάλογος είναι οι σκέψεις που κάνουμε μέσα μας πριν ή κατά τη διάρκεια μιας πράξης ή δραστηριότητας, ή οι απαντήσεις που δίνουμε μέσα μας στιγμιαία κατά τη αντιμετώπιση ενός προβλήματος. Συχνά θέτουμε ερωτήματα στον εαυτό μας και μέσα από ένα εσωτερικό διάλογο προσπαθούμε να απαντήσουμε. Αυτή η διαδικασία συνήθως γίνεται ασυνείδητα, αλλά οι σκέψεις μας σε ένα πρόβλημα ή ένα ερώτημα που θέλουμε να απαντήσουμε επηρεάζουν τα αισθήματά μας και στη συνέχεια τις πράξεις μας. Οι θετικές σκέψεις και απαντήσεις σε ένα πρόβλημα οδηγούν σε μια ευφορία και αυτοπεποίθηση και στη συνέχεια σε σίγουρες ενέργειες και πράξεις. Στον αθλητισμό τέτοιες σκέψεις γίνονται διαρκώς, πριν από ένα αγώνα, κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, πριν από ένα σερβίς στο βόλεϊ, πριν από

μια ελεύθερη βολή, πριν από ένα άλμα, αλλά και κατά τη διάρκεια αυτών. Η ίδια διαδικασία του εσωτερικού διαλόγου γίνεται όταν ο μαθητής ή η μαθήτρια λύνει μια άσκηση, ή προσπαθεί να θυμηθεί κάτι, ή πριν από τις εξετάσεις, ή κατά τη διάρκεια των εξετάσεων. Οι μαθητές και οι μαθήτριες που ελέγχουν τις σκέψεις τους και χρησιμοποιούν σωστά τον εσωτερικό αυτό διάλογο, είναι αυτοί που έχουν αυτοπεποίθηση, μαθαίνουν γρήγορα και βελτιώνουν διαρκώς την απόδοσή τους και στο μάθημα της φυσικής αγωγής και σε όλα τα άλλα μαθήματα του σχολείου.

Για παράδειγμα ένας μαθητής που διδάσκεται την ελεύθερη βολή στο μπάσκετ μπορεί να σκεφτεί λίγο πριν την εκτέλεση «δεν θα το κάνω καλά». Η να σκεφτεί «θα το βάλω μέσα σίγουρα». Η να εκτελέσει λάθος τεχνική και να πει «Είμαι ανόητος, τι λάθος ήταν αυτό που έκανα». Όλα αυτά είναι παραδείγματα θετικού ή αρνητικού αυτοδιαλόγου ανάλογα. Αυτές οι σκέψεις συνήθως έρχονται αυθόρμητα αλλά το θέμα είναι ότι επηρεάζουν τη συμπεριφορά και την αθλητική απόδοση. Ωστόσο, ο αυτοδιάλογος είναι μια τεχνική που μπορεί να εξασκηθεί και χρησιμοποιηθεί θετικά. Όταν η σκέψη χρησιμοποιείται σωστά βοηθάει στην μεγιστοποίηση της απόδοσης στον αθλητισμό αλλά και στα μαθήματα στο σχολείο.

Η διαδικασία του αυτοδιαλόγου είναι αποτελεσματική γιατί συμβάλει στην αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης τη στιγμή της εκτέλεσης, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και τον έλεγχο του άγχους. Επίσης η τεχνική έχει χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά στο «σταμάτημα της σκέψης», έχει χρησιμοποιηθεί ως εναύσματα για διάφορες ενέργειες, στην αύξηση της προσπάθειας που καταβάλλεται, στην αλλαγή της διάθεσης, στην κατεύθυνση της προσοχής, και σε προγράμματα αποκατάστασης τραυματισμένων (Hardy, Jones & Gould, 1996). Η αποτελεσματικότητα της τεχνικής στην εκμάθηση και βελτίωση διαφόρων αθλητικών δεξιοτήτων ερμηνεύεται θεωρητικά ως χρήση κανόνων με τον εαυτό που κατευθύνουν μια συμπεριφορά

Αποτελεσματικότητα της τεχνικής σε μικρές ηλικίες

Σε ένα πείραμα (Theodorakis, Weinberg & Natsis, 1998) χρησιμοποιήθηκαν 75 νεαροί ποδοσφαιριστές ηλικίας 12-16 χρονών οι οποίοι χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες και εξετάστηκαν σε ένα τεστ ακρίβειας στο οποίο προσπαθούσαν να στείλουν την μπάλα σε τρία σημεία σημαδεμένα με κώνους και τα οποία βρίσκονταν σε μια απόσταση 15 μέτρων. Όλα τα άτομα εκτέλεσαν 2 φορές από 12 σουτ την κάθε φορά, και προσπαθούσαν να πετύχουν όσο γίνεται περισσότερες φορές τους κώνους. Μεταξύ κάθε δωδεκάδας προσπαθειών μεσολαβούσε διάλειμμα 5-10 λεπτών. Στην συνέχεια εκτέλεσαν άλλες 4 φορές. Η πρώτη ομάδα πριν από το κάθε σουτ επαναλάμβανε τη λέξη «μπορώ», η δεύτερη ομάδα επαναλάμβανε τη φράση «βλέπω το στόχο», ενώ η τρίτη ομάδα συνέχισε να πετύχει απλά όσο γίνεται περισσότερες φορές τους κώνους χωρίς να χρησιμοποιεί κάποια μορφή σκέψεων. Αυτή τη διαδικασία είναι μια μορφή αυτοδιαλόγου, και τα αποτελέσματα δείχνουν την θετική επίδρασή τους στη βελτίωση της απόδοσης των ποδοσφαιριστών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα που βελτιώθηκε περισσότερο ήταν η ομάδα που χρησιμοποιούσε την οδηγία «βλέπω το στόχο».

Σε ένα άλλο πείραμα μαθητές γυμνασίου και λυκείου εκτέλεσαν ένα τεστ κοιλιακών. Στο τεστ αυτό τρεις ομάδες μαθητών εκτέλεσαν ένα τεστ στο οποίο προσπαθούσαν να κάνουν όσο γίνεται περισσότερους κοιλιακούς σε 2 λεπτά. Το τεστ επαναλαμβάνονταν δυο φορές τη βδομάδα επί δυο εβδομάδες. Αυτή τη φορά η μια ομάδα εκτελούσε και έλεγε φωναχτά τη λέξη «μπορώ», η δεύτερη τη λέξη «εκπνέω» και η τρίτη δεν έλεγε κάτι συγκεκριμένο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα που έλεγε «μπορώ» βελτίωσε περισσότερο την επίδοσή της από τις άλλες δύο ομάδες.

Πως μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνική στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο.

Πολλές είναι οι καταστάσεις στις οποίες ο καθηγητής ή η καθηγήτρια φυσικής αγωγής μπορεί να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά τον αυτοδιάλογο. Σύμφωνα με τους Bunker, Williams, και Zinsser (1993) η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί:

- * στην εκμάθηση δεξιοτήτων,
- * στη διόρθωση λαθών,
- * στην προετοιμασία για την εκτέλεση μιας δεξιότητας,
- * στη συγκέντρωση της προσοχής,
- * στην δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης,
- * στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησης.

Έτσι ο καθηγητής φυσικής αγωγής ζητάει από τους μαθητές μέσα από τη σωστή διδασκαλία να χρησιμοποιούν φωναχτά ή απλά να σκέφτονται μια σειρά φράσεων ή λέξεων σε διάφορες καταστάσεις ή ενέργειες. Για παράδειγμα:

* Η επισήμανση «*προσέχω τη μπάλα*», ή «*βλέπω το στόχο*» βοηθάει τους μαθητές να κατευθύνουν κατάλληλα την προσοχή τους, να είναι μέσα στο παιχνίδι ή να εκτελούν με ακρίβεια.

* Απλές λέξεις «*μπροστά*» ή «*γρήγορα*» βοηθάει την κατάλληλη στιγμή τους μαθητές να γείρουν το σώμα τους μπροστά πριν ένα χτύπημα, ή να κινηθούν γρήγορα.

* «*μπορώ*» ή «*δυνατά*» βοηθάει άλλους να νοιώθουν αυτοπεποίθηση.

Αποτελεσματικά παραδείγματα αυτοδιαλόγου μπορεί ακόμα να είναι (Anshel, 1990):

(α) Λέξεις κατάλληλης ψυχικής ενεργοποίησης που τονίζουν

* ταχύτητα (*πάμε, γρήγορα*),

* δύναμη (*σπρώξε, κράτα, δυνατά*),

* ισοροπία, ή σταθερότητα (*κράτα, ήρεμα, σταθερά*) κλπ.

(β) Λέξεις κατεύθυνσης της προσοχής στη δραστηριότητα αυτή καθεαυτή και όχι στο αποτέλεσμα (*σκέψου τη μπάλα, σκέψου τον πόντο*).

(γ) Λέξεις κατάλληλης ψυχικής διεγερσης (*ωραία, χαλαρά, ήρεμα*).

(δ) Λέξεις ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης (*σπουδαία δουλειά*).

Παρακάτω παρουσιάζονται μερικές μορφές αυτοδιαλόγου οι οποίες είναι πιθανές επιλογές που μπορεί να κάνουν οι μαθητές και να τις χρησιμοποιούν στην εκμάθηση της σωστής τεχνικής, ή ευστοχίας, ή σε ασκήσεις ενδυνάμωσης.

Παράδειγμα 1^ο. Δίσκος, σφαίρα, ή μπαλάκι (*μακριά, δυνατά, και γρήγορα*).

Οι λέξεις «πέτα μακριά, δυνατά και γρήγορα», είναι οι λέξεις κλειδιά για τα αθλήματα αυτά. Πράγματι πριν από την εκτέλεση μιας βολής, η ανάκληση των σκέψεων «μακριά, δυνατά και γρήγορα» ενσωματώνει όλη την τεχνική των αθλημάτων αυτών, υπενθυμίζει τη σωστή εκτέλεση, συγκεντρώνει την προσοχή στο σημαντικό, παρακινεί για πολύ προσπάθεια και ενεργοποιεί το μαθητή. Ο μαθητής δεν εκτελεί τότε νωχελικά και αδιάφορα.

Παράδειγμα 2^ο. Μπαλάκι. «*Γύρνα πλάγια, άπλωσε τα φτερά του αετού, τέντωσε πίσω το χέρι και πέτα*».

Προσπαθώντας να διδάξουμε το πέταγμα στο μπαλάκι, μπορούμε να διδάξουμε με λέξεις εικόνες την κίνηση, τη στροφή του σώματος πριν το πέταγμα και το άνοιγμα των χεριών. Ο Anderson (1997) προτείνει τον παρακάτω αυτοδιάλογο «*Γύρνα πλάγια, άπλωσε τα φτερά του αετού, τέντωσε πίσω το χέρι και πέτα*». Ο καθηγητής στο δημοτικό σχολείο μπορεί να διδάξει το πέταγμα στο μπαλάκι με πολλούς τρόπους. Ο παραπάνω τρόπος είναι ιδιαίτερα ελκυστικός για τα παιδιά. Το παιδί θυμάται ότι πρέπει να γυρίσει το σώμα του πλάγια για να ρίξει το μπαλάκι, και να ανοίξει τα χέρια του. Η σκέψη ότι τα χέρια του είναι φτερά του αετού, θα υπενθυμίσει στο παιδί να ανοίξει τα χέρια του πολύ, ενώ ταυτόχρονα θα του δώσει την εικόνα και την αίσθηση του δυνατού και επιβλητικού. Επιπλέον κάνει την άσκηση φαντασία και παιχνίδι. Το τέντωμα του χεριού πίσω δίνει την τελευταία οδηγία για σωστή εκτέλεση. Το παράδειγμα αυτό είναι ένας συνδυασμός αυτοδιαλόγου και νοερής απεικόνισης.

Παράδειγμα 3^ο. Ελεύθερη βολή (*Χαλαρά, ήρεμα, μπορώ, κέντρο, χέρι, μέσα*.)

Η ελεύθερη βολή στο μπάσκετ είναι η ευκολότερη αλλά ταυτόχρονα και η δυσκολότερη άσκηση. Ευκολότερη γιατί ο αθλητής είναι μόνος του, και δεν παρεμβάλλεται αντίπαλος, και δυσκολότερη γιατί ο αθλητής νοιώθει ότι όλα κρέμονται από αυτόν εκείνη τη στιγμή. Είναι σημαντικό οι οδηγίες των καθηγητών και καθηγητριών φυσικής αγωγής να είναι πολύ σαφείς και ελάχιστες. Οι μαθητές στο μάθημα της γυμναστικής θέλουν να διασκεδάσουν και όχι να ακούνε διαλέξεις. Έτσι αν μια σωστή θέση ταυτίζεται με μια λέξη, τότε οι μαθητές γρήγορα και αυθόρμητα την διορθώνουν.

Ο μαθητής πρέπει να είναι «χαλαρός» και να μην έχει σημάδια νευρικότητας. Αν υπενθυμίζουμε στον μαθητή τη λέξη «χαλαρός» ή την επαναλαμβάνει ο ίδιος μέσα του, κάνει δηλαδή θετικό αυτοδιάλογο, τότε πραγματικά θα το καταφέρει και στην πράξη.

Αν το πρόβλημά του είναι η θέση των ποδιών του τότε τονίζουμε «πόδια».

Αν έχει μειωμένη αυτοπεποίθηση και φοβάται λέμε «μπορώ», ή «μέσα».

Αν το πρόβλημα είναι στο στόχο, πρέπει να λέμε «κέντρο» για να στείλει τη μπάλα στο σωστό σημείο.

Αν το πρόβλημα είναι στην τροχιά της μπάλα και στην ολοκλήρωση της κίνησης των χεριών λέμε «χέρια».

Η όλη κίνηση μπορεί στη συνέχεια να ταυτιστεί με μια λέξη, όπως «να» και με τη διαρκή εξάσκηση να υπενθυμίζει στον αθλητή το σύνολο των σημείων που πρέπει να προσέξει.

Παράδειγμα 4ο. Κοιλιακοί (Δυνατά, μπορώ, εκπνέω)

Η άσκηση αυτή απαιτεί περισσότερο διέγερση και έτσι εκφράσεις όπως «μπορώ» ή «δυνατά» είναι πιο κατάλληλες. Μπορεί όμως το πρόβλημα να είναι στο ρυθμό ή στην αναπνοή. Έτσι ένα «εκπνέω» υπενθυμίζει στο μαθητή ότι όταν σηκώνεται ο κορμός πρέπει να βγάλει τον αέρα.

Παράδειγμα 5ο. Βόλεϊ, σερβίς (χαλαρά, στόχος, πάμε, χέρι ψηλά).

Η άσκηση αυτή απαιτεί πάνω απ' όλα ηρεμία και όχι άγχος. Έτσι μια απλή υπενθύμιση «ήρεμα ή χαλαρά», πριν την προσπάθεια βοηθάει τους μαθητές να χαλαρώσουν και να ηρεμίσουν. Είναι σημαντικό τη σκέψη «ήρεμα» να την κάνει ο ίδιος ο μαθητής. Όταν ο καθηγητής ή ο προπονητής στον αγωνιστικό αθλητισμό από έξω φωνάζει «ήρεμα, ή πρόσεχε» στην πραγματικότητα προκαλεί σύγχυση στον αθλητή ή το μαθητή. Ο μαθητής στην περίπτωση αυτή συνήθως κάνει άλλες σκέψεις. «Ναι πρέπει να ηρεμίσω, αλλά γιατί μου το θυμίζει αυτός τώρα; Κάτι δεν πάει καλά με μένα». Εκείνο που πέτυχε ο καθηγητής τότε είναι να χάσει την ηρεμία του ο μαθητής.

Το σωστό είναι ο μαθητής να εκτελέσει την ιδανική ρουτίνα, την ιδανική δηλαδή σειρά ενεργειών. Αυτή η ρουτίνα μπορεί να έχει τα παρακάτω σημεία:

- (1) να χαλαρώσει, λέγοντας «χαλαρά», ή παίρνοντας μια αναπνοή,
- (2) να δει το «στόχο» του, δηλαδή εκεί που θέλει να στείλει τη μπάλα,
- (3) να πει «πάμε», για να ενεργοποιηθεί και να τα δώσει όλα,
- (4) να φέρει το «χέρι» του στο κατάλληλο σημείο.

Αν τα σκεφτεί όλα αυτά τότε έχει καταφέρει

- (1) να ρυθμίσει το πιθανό άγχος του (χαλαρά),
- (2) έχει καταφέρει να αυτοσυγκεντρωθεί (στόχος),
- (3) έχει καταφέρει να ρυθμίσει τη διέγερσή του (πάμε),
- (4) έχει καταφέρει να εκτελέσει σωστά την τεχνική του (χέρι).

Αν ο μαθητής τα εκτελεί όλα σωστά αλλά είναι νωχελικός, ή διστακτικός, τότε ένα απλό «δυνατά» πριν την προσπάθεια αρκεί. Στην πραγματικότητα ο αυτοδιάλογος είναι μια πολύ προσωπική υπόθεση και χρησιμοποιείται ανάλογα με το σημείο που πρέπει να βελτιώσει κανείς.

Παράδειγμα 6ο. Ποδόσφαιρο (βλέπω μπάλα και στόχο).

Η διδασκαλία της τεχνικής της πάσας στο ποδόσφαιρο περιλαμβάνει πολλά σημεία. Μετά τη διδασκαλία αυτών, ο καθηγητής πρέπει να γίνει περιεκτικός. Τα σημεία «βλέπω μπάλα και στόχο» είναι τα πιο κρίσιμα σημεία, που θα υπενθυμίσουν στο μαθητή που να επικεντρώσει την προσοχή του. Το πείραμα που αναφέρθηκε παραπάνω (Θεοδωράκης κα 1998), έδειξε πόσο αποτελεσματικός ήταν αυτός ο αυτοδιάλογος στη βελτίωση της απόδοσης αρχαρίων ποδοσφαιριστών.

Παράδειγμα 7ο. Χρήσιμες ερωτήσεις. Τέλος ένας αποτελεσματικός τρόπος για να λειτουργήσει ο αυτοδιάλογος είναι να κάνει κανείς ερωτήσεις όπως οι παρακάτω στους

μαθητές; «Τι πρέπει να πεις, ή να κάνεις για να αποδώσεις καλύτερα; Μίλα στον εαυτό σου. Γίνε καθηγητής του εαυτού σου. Κάνε αυτοδιάλογο» (Anderson, 1997)

Αυτοδιάλογος και θετική σκέψη

Ο αυτοδιάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην αναγνώριση αρνητικών σκέψεων και στην αντικατάστασή τους με θετικές. Σύμφωνα με τη γνωστική θεωρία του Ellis (1994), Rational Emotional Therapy, διάφορα γεγονότα όπως μια αποτυχία, δεν είναι η αιτία των διαφόρων αρνητικών καταστάσεων όπως κατάθλιψη, θυμός, άγχος κλπ. και η αιτία αναλόγων συμπεριφορών όπως λάθη, αλλά το σύστημα των πιστεύω (των στάσεων προς το γεγονός) είναι ο κύριος παράγοντας των συναισθηματικών και συμπεριφορικών αντιδράσεων. Με άλλα λόγια δεν είναι το γεγονός αυτό καθεαυτό σπουδαίο αλλά οι σκέψεις για το γεγονός.

Έτσι για τη θεωρία αυτό που είναι σημαντικό, είναι η αναγνώριση των ηττοπαθών αρνητικών σκέψεων και η αντικατάστασή τους με θετικές. Αυτό θα γίνει όταν τα άτομα να ανακαλύψουν και στη συνέχεια αντικαταστήσουν τα **απόλυτα πρέπει**. «*Πρέπει να αποδώσω τέλεια*», «*Τα πράγματα πρέπει να είναι εύκολα και ευχάριστα και τα αποτελέσματα να έρχονται εύκολα χωρίς πολύ προσπάθεια*».

Οι γνωστικές μέθοδοι αλλαγής που περιλαμβάνουν την αμφισβήτηση των παράλογων πιστεύω είναι το πιο κυρίαρχο στοιχείο στη θεωρία. Για παράδειγμα, σχετικά με τη δυσκολία και την άποψη κάποιου μαθητή «είναι πολύ σκληρό και κουραστικό το μάθημα της γυμναστικής», η εκμάθηση και διαρκή επανάληψη του λογικού αυτοδιαλόγου «είναι πολύ σκληρό να γυμνάζομαι, αλλά είναι πιο σκληρό αν δε γυμνάζομαι, και για τους βαθμούς μου, και για την υγεία μου» συμβάλει στη γνωστική αλλαγή μιας λανθασμένης σκέψης που επηρεάζει τη συμπεριφορά των μαθητών.

Εξάσκηση στη θετική σκέψη.

Πολλοί μαθητές για παράδειγμα σκέφτονται μετά από ένα λάθος που έκαναν είτε στον αγώνα της τάξης στο μπάσκετ, είτε στην άσκηση των μαθηματικών στο διαγώνισμα την προηγούμενη μέρα:

* «*είμαι ανόητος, πως έκανα αυτό το λάθος*».

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει κανείς είναι να **ερμηνεύσει αυτό που συνέβη λογικά, ορθολογιστικά**. Πράγματι, η σκέψη αυτή είναι μη λογική, **γιατί όλοι οι άνθρωποι κάνουν λάθη**.

Το δεύτερο βήμα είναι να δοθεί **η λύση, η θετική προοπτική, η κατεύθυνση** του μαθητή. Και η κατεύθυνση αυτή μπορεί να είναι η συγκέντρωση στην επόμενη προσπάθεια, ή φάση του αγώνα, ή η χρήση μιας τεχνικής αυτοσυγκέντρωσης, ή η λεπτομέρεια μιας τεχνικής.

Για την άσκηση των μαθηματικών θα είναι πάλι η αυτοσυγκέντρωση στην επόμενη φορά που θα προσπαθήσει να λύσει μια άσκηση, ή η προσεκτική προετοιμασία στο σπίτι, ή η αυτοσυγκέντρωση την ώρα που ο καθηγητής διδάσκει το μάθημα. Έτσι λοιπόν μετά από ένα λάθος, αντί του αρνητικού αυτοδιαλόγου που πολλοί μαθητές φέρνουν στο μυαλό τους «είμαι ανόητος, πως έκανα αυτό το λάθος», ο μαθητής ή η μαθήτρια πρέπει να διδαχθεί και αυτόματα να έρθει στο μυαλό τους ο θετικός αυτοδιάλογος εκείνη τη στιγμή. Και ο διάλογος αυτός είναι:

* «*Όλοι κάνουμε λάθη. Θα συγκεντρωθώ στο επόμενο*».

Είναι αυτονόητο ότι η διαδικασία αυτή αφορά είτε ένα λάθος στο μάθημα της γυμναστικής, είτε ένα λάθος στο μάθημα των μαθηματικών, ή της γλώσσας, ή της φυσικής, κλπ. Η τεχνική του αυτοδιαλόγου είναι και για τον αθλητισμό, και για τα μαθήματα, και για την καθημερινή ζωή. Η σωστή χρήση τεχνικών ψυχολογικής υποστήριξης στο μάθημα της φυσικής αγωγής, προετοιμάζει τους μαθητές και τις μαθήτριες και για την αντιμετώπιση προβλημάτων στα υπόλοιπα μαθήματα, και για τη ζωή γενικότερα.

Παραδείγματα μετατροπής αρνητικών σκέψεων σε θετικές.

Στον παρακάτω πίνακα υπάρχουν παραδείγματα αρνητικών σκέψεων από μαθητές και ιδέες για το πως αυτές οι σκέψεις μετατρέπονται σε θετικές. Για περισσότερα παραδείγματα, βλέπε Θεοδωράκης κα. (1998).

<i>Αρνητικός Αυτοδιάλογος</i>	<i>Θετικός Αυτοδιάλογος</i>
<i>Ήταν πολύ άσχημο αυτό το σερβίς μου.</i>	<i>Χαλάρωσε και βρες το ρυθμό σου. Χρησιμοποίησε τη ρουτίνα σου.</i>
<i>Είμαι ανόητος. Πως μπερδεύτηκα και δεν έλυσα μια τόσο εύκολη άσκηση στα μαθηματικά;</i>	<i>Όλοι κάνουμε λάθη. Θα συγκεντρωθώ περισσότερο στο επόμενο μάθημα..</i>
<i>Αν χάσω αυτό τι θα λένε για μένα;</i>	<i>Δώσε τον καλύτερο εαυτό σου</i>
<i>Ο διαιτητής μας αδίκησε στο πρώτο ημίχρονο.</i>	<i>Δεν μπορούμε να το αλλάξουμε αυτό. Αν παίξουμε καλά θα κερδίσουμε.</i>
<i>Πως θα παίξουμε με τέτοιο καιρό;</i>	<i>Ο αέρας υπάρχει και για την ομάδα του άλλου σχολείου. Απλά θα συγκεντρωθούμε περισσότερο.</i>
<i>Ποιος νοιάζεται για το πόσο καλή μαθήτρια είμαι εγώ;</i>	<i>Εγώ νοιάζομαι. Και θα είμαι χαρούμενη αν πιέσω τον εαυτό μου να γίνω καλύτερη.</i>
<i>(Για γονείς) Ο γυμναστής πρέπει να νομίζει ότι είμαι πολύ μέτριος στο μάθημα της γυμναστικής. Ποτέ δεν ασχολείται μαζί μου.</i>	<i>Αυτό είναι άδικο. Ο γυμναστής πρέπει να ασχοληθεί με όλο το σχολείο. Αύριο θα τον ρωτήσεις που πρέπει να δουλέψεις για να βελτιωθείς.</i>

Γενίκευση της τεχνικής και στα άλλα μαθήματα του σχολείου. Οι διάλογοι που κάνουν οι μαθητές με τον εαυτό τους όταν διδάσκονται στην τάξη ένα θεωρητικό μάθημα, αλλά και στο γυμναστήριο, ή στην αυλή του σχολείου μπορούν να χρησιμοποιηθούν εποικοδομητικά. Το κλειδί είναι να μάθουν να στρέφουν την προσοχή τους και να αφιερώνουν χρόνο για να αναγνωρίζουν τις σκέψεις τους άμεσα και να τις διορθώνουν. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής πρέπει να διδάσκουν το θετικό αυτοδιάλογο στους μαθητές σε κάθε κατάσταση τι θα πρέπει να σκέπτονται, πότε και πως θα σκέπτονται. Αυτή η διαδικασία της σκέψης πρέπει να είναι κωδικοποιημένη κατάλληλα και να χρησιμοποιείται στην εκμάθηση δεξιοτήτων, στη διόρθωση λαθών, στην προετοιμασία για την εκτέλεση μιας δεξιότητας, στη συγκέντρωση της προσοχής, στη δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης και στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησης των μαθητών.

Ο θετικός αυτοδιάλογος όταν αναπτυχθεί από τους μαθητές και συστηματοποιηθεί, τους βοηθάει να ξεπερνάνε τα άγχη των εξετάσεων, να συγκεντρώνονται καλύτερα στην παρακολούθηση των θεωρητικών μαθημάτων και να αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση «δύσκολα» μαθήματα ή ασκήσεις, ή να ξεπερνάνε ευκολότερα τα λάθη τους. Αυτή η θετική αντιμετώπιση θα τους κάνει πιο δημιουργικούς.

Αυτοσυγκέντρωση και ρουτίνες

Οι δεξιότητες της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης έχουν ιδιαίτερη σημασία σε πλήθος εκδηλώσεων της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Στον αθλητισμό οι δεξιότητες της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης καθορίζουν ουσιαστικά και τις υπόλοιπες ψυχολογικές δεξιότητες και την απόδοση ταυτόχρονα. Κάθε στιγμή οι αισθήσεις μας βομβαρδίζονται από χιλιάδες ερεθίσματα. Εμείς όμως κάθε φορά διαλέγουμε και προσέχουμε ένα πολύ μικρό αριθμό από αυτά. Η ικανότητα αυτή είναι πολύ σημαντική στον αθλητισμό γιατί μόνο διαλέγοντας τα πιο σημαντικά ερεθίσματα θα έχουμε σωστές αντιδράσεις.

Προσοχή είναι η διαδικασία που κατευθύνει την πρόσληψη πληροφοριών καθώς αυτές φτάνουν στις αισθήσεις μας, και η ικανότητα επιλογής των σχετικών με τη δραστηριότητα ερεθισμάτων και αποφυγής των άσχετων. Η αυτοσυγκέντρωση ορίζεται ως ο περιορισμός, η προσήλωση της προσοχής σε συγκεκριμένα ερεθίσματα, και η διατήρησή της στο ερέθισμα που επιλέχθηκε. Η αυτοσυγκέντρωση είναι η ικανότητα διατήρησης της προσοχής στο επιλεγόμενο ερέθισμα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αλλιώς ονομάζεται διάρκεια προσοχής. Η αυτοσυγκέντρωση είναι η προσέλκυση του μυαλού από το αντικείμενο στο οποίο πρόκειται να επικεντρωθεί (Martens, 1987).

Τρόποι βελτίωσης της αυτοσυγκέντρωσης μέσω του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο σχολείο

Ο καθηγητής ή η καθηγήτρια φυσικής αγωγής μπορεί να χρησιμοποιήσει στα μαθήματά τους πολλούς τρόπους οι οποίοι βελτιώνουν την αυτοσυγκέντρωση των μαθητών στη δραστηριότητα αυτή καθ' αυτή και αυξάνουν την απόδοσή τους. Οι τρόποι αυτοί είναι η διδασκαλία ρουτινών εκτέλεσης, ο αυτοδιάλογος, η θετική σκέψη, η χαλάρωση, νοερή εξάσκηση, ο εντοπισμός λίγων και ευδιάκριτων σημείων κάθε φορά, ο εστιασμός στο παρόν το εδώ και το τώρα, και η μη ανάλυση της δραστηριότητας κατά την εκτέλεση.

Εκείνο που πρέπει να τονιστεί είναι ότι οι διδάσκοντες αξίζει να αφιερώσουν λίγο χρόνο παραπάνω στη διδασκαλία αυτών των μορφών αυτοσυγκέντρωσης. Απλά η υπενθύμιση «συγκεντρώσου» ή «πρόσεξε» δεν βοηθάει στην αυτοσυγκέντρωση. Γιατί απλά συνήθως ξεχνάει κανείς να πει στους μαθητές πως να συγκεντρωθούν, ή τι να προσέξουν.

(1) Ρουτίνες εκτέλεσης

Η αυτοσυγκέντρωση πριν από την προσπάθεια αρχίζει πολύ πριν την εκτέλεση. Όσο καλύτερα προετοιμαστεί κανείς τόσο καλύτερα θα εκτελέσει. Οι ρουτίνες περιλαμβάνουν τα βήματα προετοιμασίας πριν από την εκτέλεση μιας άσκησης. Ακόμα και μέσα στο παιχνίδι ή τον αγώνα, υπάρχουν πολλές δραστηριότητες στον αθλητισμό που έχει κανείς αρκετό χρόνο να προετοιμαστεί, και τότε οι ρουτίνες εκτέλεσης είναι εύκολο να χρησιμοποιηθούν και επιβάλλονται. Τέτοιες δραστηριότητες για παράδειγμα είναι πριν από ένα σερβίς, ή μια ελεύθερη βολή, πριν από μια άσκηση στην ενόργανη γυμναστική, πριν από ένα άλμα, στην εκκίνηση των δρόμων κλπ. Στο μάθημα της φυσικής αγωγής σε πλήθος ασκήσεων φυσικής κατάστασης, και τεχνικών των αθλημάτων μπορούν να χρησιμοποιηθούν ρουτίνες εκτέλεσης.

Για παράδειγμα μια καλή αναπνοή, και μια σκέψη της μορφής «μπορώ» είναι μια απλή ρουτίνα πριν μια άσκηση κουλιακών. Μια αναπνοή και μια νοερή εκτέλεση της άσκησης είναι μια απλή μορφή ρουτίνας πριν μια άσκηση κατακόρυφης στήριξης στην ενόργανη. Ένα σφίξιμο των χεριών, και μια συγκέντρωση του βλέμματος στη μπάρα του μονόζυγου είναι μια απλή ρουτίνα πριν την εκτέλεση μιας άσκησης στο μονόζυγο. Μια συγκέντρωση του βλέμματος στη μπάλα και άλλη μια στο στόχο είναι μια μορφή ρουτίνας πριν την εκτέλεση ενός σερβίς στο βόλεϊ, ή ενός σουτ ακρίβειας στο ποδόσφαιρο.

Παρακάτω παρουσιάζεται ένα σύνθετο παράδειγμα ρουτίνας το οποίο βέβαια είναι και πιο αποτελεσματικό. Για την κατάλληλη προετοιμασία για μια συγκεκριμένη εκτέλεση (πχ. άλμα σε ύψος, εκκίνηση στους δρόμους, ή ελεύθερη βολή, ή μια σειρά ασκήσεων στην ενόργανη γυμναστική) όπου απαιτείται στιγμιαία ετοιμότητα και κατάλληλη εστίαση της προσοχής, τότε είναι πολύ σημαντικό να αναπτυχθούν και να εξασκηθούν κατάλληλες ρουτίνες. Λέγοντας ρουτίνες εκτέλεσης εννοούμε μια αυστηρά προκαθορισμένη σειρά ενεργειών και σκέψεων η οποία εκτελείται πριν από την προσπάθεια με στόχο την κατάλληλη εστίαση της προσοχής. Αυτό που πετυχαίνεται με τις ρουτίνες σύμφωνα με τον Boutcher (1990) είναι να εστιάσουν την προσοχή, να αυτοματοποιήσουν την εκτέλεση, να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση, να επιτύχουν το ιδανικό επίπεδο διέγερσης.

Σε μια ρουτίνα εκτέλεσης μπορεί να ενσωματώσει κανείς και ενέργειες και θετικές σκέψεις, νοερή εκτέλεση, να είναι εξατομικευμένη για κάθε μαθητή, και εκτελείται τελετουργικά κάθε φορά

Το παρακάτω είναι ένα παράδειγμα ρουτίνας που μπορεί να διδάξει κανείς στους μαθητές του στην ελεύθερη βολή

- **1. Χαλάρωση** Πηγαίνοντας προς τη γραμμή πάρε βαθιά εισπνοή-εκπνοή -κούνα τα χέρια σου χαλαρά. Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο σώμα σου για να αποφύγεις λάθος σκέψεις
- **Νοερή εκτέλεση** Εκτέλεσε νοερά μία επιτυχημένη βολή
- **Νοιώσε άνετα** Λόγισε τα γόνατα και χτύπα τη μπάλα δύο ή τρεις φορές αν θέλεις.
- **Εστίασε την προσοχή σου στο κέντρο του στεφανιού**
- **Φαντάσου την επιτυχημένη βολή**
- **Εκτέλεσε-μην σκέφτεσαι τίποτα-απλά εκτέλεσε**

(2) Αυτοσυγκέντρωση, αυτοδιάλογος, χαλάρωση και νοερή εξάσκηση

Οι διαδικασίες αυτοδιαλόγου της χαλάρωσης και της νοερής εξάσκησης που αναπτύχθηκαν παραπάνω κυρίως βοηθάνε στην αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης των μαθητών.

(3) Λίγα και ευδιάκριτα σημεία

Όταν διδάσκονται αθλητικές δεξιότητες πρέπει να τονίζονται στους μαθητές όσο το δυνατόν λιγότερα και πιο ευδιάκριτα σημεία τα οποία θα πρέπει να προσέξουν κατά την εκτέλεση, ή σημεία που θα τους βοηθήσουν να προβλέπουν αντιδράσεις.

(4) Θετική σκέψη. Όχι στο παρελθόν, όχι στο μέλλον, μόνο στο παρόν

Πολλές φορές οι μαθητές και οι μαθήτριες χάνουν την αυτοσυγκέντρωσή τους γιατί σκέφτονται γεγονότα από το παρελθόν. Παραδειγματος χάριν, οι επόμενες σκέψεις δυσκολεύουν αφάνταστα την προσήλωση της προσοχής των μαθητών:

- «Σ' αυτή την άσκηση τραυματίστηκα»
- «Όσες φορές εκτέλεσα σερβίς πήγε στο φιλέ»

Στην αντίθετη κατεύθυνση οι σκέψεις των μαθητών για το τι θα συμβεί αργότερα είναι επίσης καταστροφικές για την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωση. Τέτοιες σκέψεις είναι οι παρακάτω:

- «Αν δεν περάσω στο πανεπιστήμιο καταστράφηκα»
- «Αν δεν πάρω 20 στη γυμναστική χάθηκα»

Πως αντιμετωπίζονται τα παραπάνω προβλήματα. Οι μαθητές πρέπει να:

- διδαχθούν ότι το «παρελθόν δεν αλλάζει, και το μέλλον ελέγχεται»
- να διδαχθούν να επικεντρώνονται στο παρόν και στην τωρινή εκτέλεση, «τίποτα πριν, τίποτα μετά»
- εξασκηθούν στη θετική σκέψη
- να επιμείνουν στην τελετουργική εκτέλεση των ρουτινών
- να χρησιμοποιούν την τεχνική του αυτοδιαλόγου
- να χρησιμοποιούν τη νοερή εκτέλεση πριν την προσπάθεια
- να εκτελούν τεχνικές χαλάρωσης και ελέγχου του στρες

(5) Παράλυση λόγω ανάλυσης

Η υπερβολική ανάλυση της μηχανικής της κίνησης πριν από την εκτέλεση είναι συνήθως καταστροφική για την προσοχή. Η εκτέλεση πρέπει να είναι αυτοματοποιημένη. Η αναλυτική σκέψη σχετικά με το πως γίνεται η κίνηση είναι πολύ πιθανό να παρεμβληθεί και να καταστρέψει την ομαλή ροή της κίνησης. Αυτού του είδους η σκέψη είναι απαραίτητη μόνο κατά τα πρώτα στάδια της εκμάθησης της κίνησης ώστε να διευκολυνθεί η μάθηση. Αργότερα οι μαθητές πρέπει να εκτελούν αβίαστα και αυτοματοποιημένα.

Η αξία της αυτοσυγκέντρωσης ευρύτερα

Η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την απόδοση και στο μάθημα της φυσικής αγωγής και σε όλα τα μαθήματα. Η δυσκολία που έχει ένας μαθητής να συγκεντρωθεί στο μάθημα της φυσικής αγωγής ή σε μια άσκηση, είναι ανάλογη με τη δυσκολία παρακολούθησης του καθηγητή της φυσικής ή των μαθηματικών την ώρα που διδάσκει. Η έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης κάνει τους μαθητές να μην παρακολουθούν τους καθηγητές, ή να μην καταλαβαίνουν τι διδάσκονται, ή να αφιερώνουν πολλαπλάσιο χρόνο στα μαθήματα. Δυστυχώς τα εκπαιδευτικά μας συστήματα ασχολούνται κυρίως με το τι πρέπει να μάθουν οι μαθητές και λιγότερο με το πως θα μάθουν ευκολότερα και γρηγορότερα. Η διδασκαλία τεχνικών αυτοσυγκέντρωσης στο μάθημα της φυσικής αγωγής μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές και στα άλλα μαθήματα του σχολείου.

Τέλος η έλλειψη προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης επηρεάζει την καθημερινή συμπεριφορά και συνήθειες, την απόδοση στους χώρους δουλειάς, την πρόκληση τραυματισμών ή ατυχημάτων, την δυσκολία κατανόησης των συνομιλητών, και κάθε φάση της καθημερινής ζωής. Όπως παρουσιάστηκε και στο κεφάλαιο αυτό η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση είναι δεξιότητες που μπορεί να τις εξασκήσει κανείς. Μια εξάσκηση των

δεξιότητων αυτών μέσω του μαθήματος φυσικής αγωγής, πιθανά μπορεί να δώσει το ερέθισμα στα άτομα να τις χρησιμοποιούν δημιουργικά και σε άλλες φάσεις της καθημερινής ζωής.

Επίλογος

Οι φυσικές και ψυχολογικές δεξιότητες που διδάσκεται κανείς στο σχολείο, ή στον αθλητισμό, δεν είναι αποκλειστικά για τον αθλητισμό, αλλά για να ελέγχουν καταστάσεις από την ζωή (Danish, Petitpas, & Hale, 1992). Οι τεχνικές που παρουσιάστηκαν στο κεφάλαιο αυτό βοηθούν τους νέους:

- * Να αποδίδουν κάτω από πίεση
- * Να είναι οργανωτικοί
- * Να αντιμετωπίζουν προκλήσεις
- * Να είναι εφέλικτοι για να πετυχαίνουν
- * Να είναι υπομονετικοί
- * Να ρισκάρουν
- * Να δεσμεύονται και να μην εγκαταλείπουν
- * Να γνωρίζουν να κερδίζουν και να χάνουν
- * Να συνεργάζονται με άτομα που δεν τους αρέσουν αναγκαία
- * Να σέβονται τους άλλους
- * Να έχουν αυτοέλεγχο
- * Να ωθούν τον εαυτό τους στα όρια
- * Να αναγνωρίζουν τα όριά τους
- * Να αγωνίζονται χωρίς έχθρα
- * Να είναι αφοσιωμένοι
- * Να αποδέχονται κριτική και ανατροφοδότηση για να μαθαίνουν
- * Να αξιολογούν τον εαυτό τους
- * Να είναι εφέλικτοι
- * Να παίρνουν καλές αποφάσεις
- * Να θέτουν στόχους
- * Να επικοινωνούν με τους άλλους
- * Να είναι σε θέση να μαθαίνουν διαρκώς
- * Να εργάζονται με σύστημα
- * Να αυτό-παρακινούνται

Τέλος οι καθηγητές και οι καθηγήτριες φυσικής αγωγής μπορούν να χρησιμοποιήσουν όλες τις παραπάνω τεχνικές και διαδικασίες χωρίς κάποια ιδιαίτερη εξειδίκευση. Με λίγη προετοιμασία και προβληματισμό μπορούν να ενσωματώσουν μέσα στα μαθήματά τους στοιχεία των τεχνικών αυτών. Είναι βέβαιο ότι τα παιδιά ενθουσιάζονται με καινοτομίες και προσελκόνται περισσότερο στο μάθημα μέσα από τις τεχνικές αυτές, ιδιαίτερα αν τους τονιστεί ότι όλοι οι μεγάλοι αθλητές και αθλήτριες (τα πρότυπά τους) χρησιμοποιούν τις τεχνικές αυτές.

Βιβλιογραφία

- Andersen, A. (1997). Learning strategies in physical education: self-talk, imagery, and goal setting. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 68, 30-35.
- Bunker, L., Williams, J., & Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams (Ed). *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 226-242). Mountain View CA: Mayfield.
- Cox, R.H. (1994). *Sport psychology: Concepts and applications*. Dubuque, IA, Brown & Benchmanrk.
- Danish, S., Petitpas, A., Hale, B. (1992). A developmental education intervention model of Sport Psychology. *The Sport Psychologist*, 4, 403-415.
- Efran, J., Lesser, G., & Spiller, M. (1994). Enhancing tennis coaching with youths using a metaphor method. *The Sport Psychologist*, 8, 349-359.
- Ellis, A. (1994). The sport of avoiding sport and exercise: A rational emotional behavior therapy perspective. *The Sport Psychologist*, 8, 248-261.

- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport*. Wiley, Chichester.
- Li-Wei, Z., Qi-Wei, M., Orlick, T. (1992). The effect of mental imagery training on performance enhancement with 7-10- year- old children. *The Sport Psychologist*, 6, 230-241.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign IL. Human Kinetics.
- Μετάφραση στα ελληνικά Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (1993). *Προπονητής και Αθλητική Ψυχολογία*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Σάλτο.
- Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence*. Champaign IL. Leisure Press.
- Orlick, T., & McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sport and file. *The Sport Psychologist*, 5, 322-334.
- Sailes, G. A. (1994). Mental training for peak performance. *Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, 106-118.
- Singer, R. (1986). *Peak performance... and more*. Movement Publications, Inc, Ithaca, N.Y.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., & Natsis, P. (1998). *The effects of motivational versus instructional self-talk on improving performance accuracy*. AAASP conference, Boston, September, 1998.
- Θεοδωράκης, Γ. (1997). Εφαρμογή ενός προγράμματος στόχων στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο. *Φυσική Αγωγή, Αθλητισμός, Υγεία*, 3, 21-34.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (1998). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Χριστοδουλίδη.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (1999). *Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής αγωγής*. Θεσσαλονίκη, Σάλτο.