

## Προγράμματα άσκησης και υγείας, παρεμβάσεις. Στρατηγικές παρακίνησης

- Γιάννης Θεοδωράκης
- Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



## Θέματα που θα αναπτυχθούν

- Τεχνικές και στρατηγικές παρακίνησης για προγράμματα άσκησης και υγείας
- Οδηγίες για εφαρμογή σε προγράμματα άσκησης και υγείας
- Ασκήσεις για εμπέδωση

## Σχετικές θεωρίες

- Στάσεων
- Παρακίνησης
- Αλλαγής σταδίων
- Θεωρία πειθούς, ή αλλαγής στάσεων
- Θεωρία στόχων

Parrott, M., Tennant, L., Olejnik, S., & Poudevigne, M. (2008) Theory of Planned Behavior: Implications for an email-based physical activity intervention. *Psychology of Sport & Exercise*, 9,511-527.

- Έρευνα χρονικής διάρκειας τριών εβδομάδων πραγματοποιήθηκε σε 170 φοιτητές που δεν ήταν κινητικά δραστήριοι. Αυτοί λάβαιναν κάθε δυο ημέρες μηνύματα μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που στηρίζονταν στην Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και στόχευαν στη δραστηριοποίηση των φοιτητών. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Σε αυτούς που λάβαιναν θετικά διατυπωμένο μήνυμα, σε αυτούς που λάβαιναν αρνητικά διατυπωμένο μήνυμα και τέλος σε αυτούς που δε λάβαιναν κανένα μήνυμα. Μόνο τα θετικά μηνύματα βελτίωσαν την συμμετοχή στην άσκηση. Όλοι οι τύποι των μηνυμάτων επηρέασαν τη στάση και την πρόθεση στους νέους που δεν ασκούσαν. (Parrott, Tennant, Olejnik & Poudevigne, 2008).

## Θέμα για συζήτηση

- Ένας μπαμπάς περπατάει με τον γιό του, περίπου 10 ετών στο στάδιο, και διαρκώς του δίνει οδηγίες για τη ζωή.
- Κάποια στιγμή λέει:
- «Και κοίτα να δεις, μην περπατάς σαν τεμπέλης βαριεστημένα, σε βλέπω».
- Πως θα μπορούσε να δώσει καλύτερες οδηγίες για τον τρόπο περπατήματος του γιού του;
- 9-12-2008

## Θεωρία

κατηγορίες προσεγγίσεων στο θέμα

- προσεγγίσεις στην κατεύθυνση της τροποποίησης της συμπεριφοράς,
- γνωστικές / συμπεριφορικές προσεγγίσεις,
- προσεγγίσεις λήψης απόφασης,
- προσεγγίσεις κοινωνικής υποστήριξης,
- εσωτερικές για το άτομο προσεγγίσεις.

## Εισαγωγή

Σχετικές έρευνες

- Μια μεγάλη ανασκόπηση 127 ερευνών εξέτασε την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας σε 130.000 συνολικά άτομα και σε ποικίλα περιβάλλοντα: ευρύτερη κοινωνία, σχολείο, εργασία, σπίτι και ειδικά νοσηλευτικά κέντρα. Βρέθηκε ότι οι παρεμβάσεις, κατά μέσο όρο, αύξησαν την προσκόλληση από το 50% περίπου στο 85%, δείχνοντας έτσι ότι οι παρεμβάσεις για την αύξηση της προσκόλλησης στην άσκηση μπορεί να είναι αποτελεσματικές. Το κλειδί είναι να βρεθεί η καλύτερη δυνατή παρέμβαση για ένα ιδιαίτερο περιβάλλον και τον πληθυσμό που εντάσσεται σ' αυτό.
- (Dishman & Buckworth, 1996).

## Σχετικές έρευνες

- Οι προσεγγίσεις τροποποίησης της συμπεριφοράς για αύξηση της προσκόλλησης στην άσκηση είχαν σταθερά πολύ θετικά αποτελέσματα.
- Το κατάλληλο περιβάλλον ενεργεί ως ερέθισμα για τη μεταβολή της συμπεριφοράς.
- Αν θέλεις να προάγεις την άσκηση, μία τεχνική είναι να παρέχεις τις πιο κατάλληλες υποδείξεις που συσχετίζονται με την άσκηση.
- Ο τύπος της ενίσχυσης που παρέχεται για άσκηση να είναι πάντα θετικός, τι να κάνεις όχι τι να μην κάνεις
- Καθοριστικός παράγοντας τα κατάλληλα κίνητρα, και αμοιβές.
- Dishman και Buckworth, (1996)

## Προσεγγίσεις στην Κατεύθυνση της Τροποποίησης της Συμπεριφοράς

- **Τεχνική Προτροπής**
- Μία τεχνική για τη σταθεροποίηση μιας συμπεριφοράς είναι η χρησιμοποίηση των *προτροπών*.
- Μία προτροπή είναι μία υπόδειξη που προκαλεί την έναρξη μιας συμπεριφοράς και μπορεί να είναι προφορική, φυσική, ή συμβολική.
- Μία προφορική προτροπή μπορεί να είναι μία απλή δήλωση όπως «**Εντάξει, συνέχισε**» «**Πάμε**», «**Ωραία**» ή ένα σλόγκαν σημαντικό για το άτομο όπως «**Μπορείς συνέχισε**».

## Τεχνική Προτροπής

- Μία συμβολική υπόδειξη γενικά υπενθυμίζει σε ένα άτομο να ξεκινήσει ή να συνεχίσει μία συμπεριφορά όπως το να αφήσει σε ένα συγκεκριμένο σημείο ένα **όργανο, ένα μήνυμα, κλπ σχετικό με τη φυσική δραστηριότητας**.
- Να χρησιμοποιήσει **μια αφίσα** ή ένα σημείωμα πάνω στο ψυγείο, η στην πόρτα.

## Τεχνική Προτροπής

- Ο σκοπός είναι να αυξηθούν οι υποδείξεις-υπενθυμίσεις για την **επιθυμητή συμπεριφορά**
- Να ελαττωθούν οι υποδείξεις – υπενθυμίσεις για **αρνητικές, ανταγωνιστικές συμπεριφορές**.
- Το ίδιο ισχύει για διατροφή, τσιγάρο, κλπ

## Τεχνική Προτροπής

- Αν και οι προτροπές είναι χρήσιμες στο ξεκίνημα νέων συμπεριφορών ή στο ξεπέρασμα παλιότερων δύσκολων σημείων, **δεν θα πρέπει να συνεχίζονται απεριόριστα** επειδή τα άτομα μπορεί να αρχίσουν να βασίζονται πάρα πολύ πάνω σ' αυτές.

## Σχετική έρευνα

- Ένα καλό παράδειγμα για τη χρήση (και απόσυρση) μιας προτροπής συνέβη σε μία έρευνα που χρησιμοποίησε πόστερς από καρτούν (συμβολική προτροπή) τοποθετημένη δίπλα στους **ανεγκυστήρες σε ένα δημόσιο κτίριο για να ενθαρρύνει το ανέβασμα από τα σκαλιά**. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι το ποσοστό των ατόμων που χρησιμοποιούσε σκαλοπάτια αυξήθηκε από 6% σε 14% μετά την τοποθέτηση των πόστερς. Δυστυχώς, 3 μήνες μετά την απομάκρυνση των πόστερς, η χρήση των σκαλοπατιών ξαναήρθε στο 6%. Αυτό είναι μια καλή ένδειξη του πόσο αποτελεσματική μπορεί να είναι μια οπτική ένδειξη, αλλά μπορεί επίσης να δείξει ότι τα άτομα εύκολα ξαναγυρίζουν στην παλιότερη συμπεριφορά τους (αν η καινούρια συμπεριφορά δεν εσωτερικοποιηθεί) όταν η υπόδειξη αποσυρθεί.
- (Brownell, Stunkard, & Albaum, 1980).

## Σχετική έρευνα

- Οι προτροπές μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν σε συνδυασμό με άλλες τεχνικές. **Για παράδειγμα, σε μία έρευνα, συνδυάζονταν η αυτό-καταγραφή με διαφορετικούς τύπους προτροπών να βαδίζουν**. Οι συχνές εκκλήσεις ή προτροπές (μία φορά την εβδομάδα) είχαν σαν αποτέλεσμα τριπλάσιο αριθμό αναφερόμενων περιπτώσεων φυσικής δραστηριότητας από τον αριθμό που προέκυψε από εκκλήσεις κάθε 3 εβδομάδες.
- **Ο συνδυασμός αυτό-καταγραφής με επιπλέον εξωτερικές προτροπές φαίνεται να μεγιστοποιεί την προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης**.
- (Lombard, Lombard, & Winett, 1995).

## Εφαρμογές Σύναψη συμβολαίου

- Ένας άλλος τρόπος για μεταβολή της συμπεριφοράς άσκησης είναι η σύναψη από τους συμμετέχοντες ενός **συμβολαίου** με αυτόν που εφαρμόζει το πρόγραμμα άσκησης. **Οι γραπτές δηλώσεις** που περιγράφουν ιδιαίτερες συμπεριφορές και προκαλούν συνέπειες εκπλήρωσης είναι γνωστές ως συμβόλαια.
- Τα συμβόλαια προσδιορίζουν προσδοκίες, υπευθυνότητες και ενδεχόμενα για την αλλαγή της συμπεριφοράς. Συνήθως ο σκοπός αυτών των συμβολαίων είναι η διατήρηση ή αύξηση της παρακίνησης ενός ατόμου για τη συνέχιση της άσκησης. Επίσης ως βοηθήματα στο να δράσει το άτομο, στο να καθορίσει κριτήρια για την ικανοποίηση στόχων και στο να παρέχει ένα μέσο για διευκρίνιση των συνεπειών. Kanfer και Gaelick (1986)

Έχω πάρει την απόφαση να κόψω το κάπνισμα  
Τώρα θα προετοιμαστώ κατάλληλα και θα το κάνω

Η Ημέρα της Διακοπής είναι

---

---

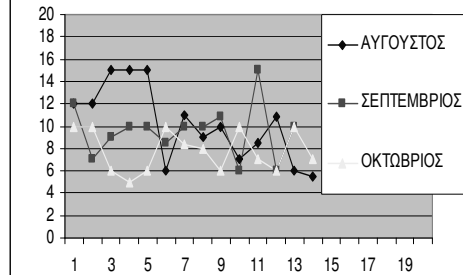
## Άσκηση

- **Συντάξτε ένα παράδειγμα συμβολαίου με τον εαυτό σας, για να δεσμεύσετε τον εαυτό σας να γυμνάζεται μια φορά την εβδομάδα.**

## Καταγραφή της Προσέλευσης και της Συμμετοχής

- Η δημόσια αναφορά της προσέλευσης και της απόδοσης είναι μια ακόμα τεχνική για την αύξηση της παρακίνησης των συμμετεχόντων σε προγράμματα άσκησης. Η ανατροφοδότηση σε σχέση με την απόδοση μπορεί να γίνει αποτελεσματικότερη αν περιλαμβάνει πληροφόρηση στη μορφή γραφήματος ή διαγράμματος.
- Ένα διάγραμμα συνήθως αναπαριστά δεδομένα σε μία μορφή που είναι εύκολα κατανοητή από τον καθένα. Το διάγραμμα είναι χρήσιμο και παρακινητικό καθώς μπορεί να πληροφορήσει το άτομο άμεσα για τις αλλαγές που έχουν συμβεί και το αν είναι μέσα στο στόχο του.

ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ



## Επιβράβευση της Προσέλευσης και της Συμμετοχής

- Κάποιες έρευνες και προγράμματα εστίαστηκαν στην χρησιμοποίηση **αμοιβών συμβολικών** για την αύξηση της προσκόλλησης στην άσκηση. Η εφαρμογή δύο παρεμβάσεων, που περιλάμβαναν αντίστοιχα δύο ειδών αμοιβές για την καταγραφή της παρακολούθησης ενός προγράμματος jogging, έφερε 64% συμμετοχή στο πρόγραμμα, ενώ η ομάδα ελέγχου κατέγραφε την ίδια στιγμή 40% συμμετοχή στο πρόγραμμα.

## Παροχή Ανατροφοδότησης για την πρόοδο

- Μία τεχνική παρακίνησης που εκμεταλλεύεται το έμφυτο ενδιαφέρον των ατόμων για να φτάσουν σε συγκεκριμένα αποτελέσματα είναι η παροχή περιοδικής ανατροφοδότησης για το πώς προχωρούν τα άτομα.
- Η ανατροφοδότηση σε σχέση με τα τεστ φυσικής κατάστασης όπως μετρήσεις στα τεστ υπομέγιστης άσκησης, καρδιακός σφυγμός ηρεμίας/ ανάληψης και σύσταση σώματος μπορεί να είναι πολύ παρακινητικά για άτομα σε προγράμματα άσκησης.

Ημερομηνία	Ώρες που είναι γυμναστική	Ώρες που είναι νεαρή άσκηση	Πόσος καλύτερος πάτονος αιώνα στην Νίκαια	Πόσο καλύτερα αιώνα	Πόσο καλύτερα χρησιμοποιεί σε στήνη προπόνηση	Πόσο σφιχτά χρησιμοποιεί σε λίκκις στα γυμνάσια (1-10)	Πόσο καλύτερα ήταν η αεροβική σου αιώνα (1-10)	Πόσο καλύτερα ήταν η αεροβική σου αιώνα (1-10)	Πόσο σφιχτά σου αιώνα (1-10)	Πόσο καλύτερα σου αιώνα (1-10)

## παράδειγμα

- Ένα παράδειγμα θετικής ενίσχυσης ή ανατροφοδότησης, που μπορεί να αυξάνει την παρακίνηση και τελικά τη συμμετοχή, είναι ο έπαινος που χρησιμοποιεί ένας δάσκαλος αεροβικής για την εκπλήρωση μιας δύσκολης ρουτίνας.

## Γνωστικές / Συμπεριφορικές Προσεγγίσεις

Οι γνωστικές / συμπεριφορικές προσεγγίσεις αξιολογούν ότι τα προσωπικά ή εσωτερικά γεγονότα, ή σκέψη, έχουν ένα σημαντικό ρόλο στη μεταβολή της συμπεριφοράς. Επιπλέον, θεωρούν τη σκέψη ως ένα σημαντικό τμήμα της αλλαγής της συμπεριφοράς.

## Καθορισμός Στόχων

Μία τεχνική που μπορεί να θεωρηθεί ταυτόχρονα γνωστική και συμπεριφορική είναι ο καθορισμός στόχων. Η αποδοχή και χρησιμοποίηση του καθορισμού στόχων προέρχεται από την αποδειγμένη αποτελεσματικότητά του στην παρακίνηση και στην αύξηση της απόδοσης

## Τι ακριβώς κάνουμε

- **Εστιάζουμε στη διαδικασία, την προσπάθεια, την απόδοση**
- **Επιλέγουμε στόχους προκλητικούς, αλλά ρεαλιστικούς και έτσι ενεργοποιούμε καλύτερα όταν**
- **Επιδιώκουμε πράγματα συγκεκριμένα, βραχυπρόθεσμα και μετρήσιμα και έτσι αποδίδουμε καλύτερα .**
- **Επιλέγουμε ότι εξαρτάται από εμάς προσωπικά, και έτσι αναπτύσσουμε υπευθυνότητα**
- **Καταγράφουμε και παρακολουθούμε την πρόοδο.**

Τι είναι οι παρακάτω προτάσεις	Απλή επιθυμία	Γενικός και αόριστος	Συγκεκριμένος	Είναι απόλυτα ελεγχώμενο	Αν είναι απόλυτα ελεγχώμενο
1. Να προσέχω τη διατροφή μου					
2. Να μην κοιμάμαι όταν ανησυχώ για σκέψεις					
3. Να διατηρώ τα χέρια μου					
4. Να χάσω κιλά στην περιφέρεια					
5. Να τρώω ηρεμότητα					
6. Να κάνω καθημερινά 5 λεπτά της άσκησης αναπνοής					
7. Να χάσω 10 κιλά σε 10 μήνες					
8. Να κάνω πάγκο 3 σετ των 20 εκλήων					
9. Να μην παίρνω περισσότερες από 1000 θερμίδες την ημέρα					
10. Να μείνω 10 βδομάδες φαιγντό					
11. Να κάνω 3 σετ των 10 επαναλήψεων στον πάγκο κάθε φορά που έρχομαι στο γυμναστήριο					
12. Να έρχομαι 3 φορές την εβδομάδα στο γυμναστήριο					
13. Να κάνω 50 κοιλιακούς κάθε μέρα					

Ο στόχος είναι.....	καθόλου				Πολύ πολύ
Καλά σχεδιασμένος	1	2	3	4	5
Αξιολογείται με σαφήνεια πριν και μετά	1	2	3	4	5
Έχει σαφή στρατηγική βελτίωσης	1	2	3	4	5
Κατανοητός	1	2	3	4	5
Ρεαλιστικός	1	2	3	4	5
Προκλητικός	1	2	3	4	5
Ελεγχώμενος	1	2	3	4	5
Συγκεκριμένος	1	2	3	4	5

## Συνήθη προβλήματα στα γυμναστήρια. Τι είναι το σωστό;

- ~~Να αδυνατίσω!!!~~
- ~~Να χάσω κιλά!!!~~
- Να χάσω 10 κιλά!!!
- Να χάσω 5 κιλά σε ένα χρόνο!!!
- Θα τρώω 1500 θερμίδες την ημέρα!!!

## Πώς να θέσεις στόχους για πιο κινητικά δραστήρια ζωή

- Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα:
- 1. Στην πρώτη στήλη σημείωσε τώρα ποιες από τις συμπεριφορές αυτές που δεν κάνεις σήμερα, θα αρχίσεις να τις εφαρμόζεις από αύριο (π.χ. θα περπάω σπορινάκι, θα τρέχω).
- 2. Στη δεύτερη στήλη σημείωσε ακριβώς το χρόνο που θα γυμναστείς (π.χ. 15 λεπτά την ημέρα, τα απογεύματα), η την απόσταση που θα διανύσεις (π.χ. 3 χιλιόμετρα τρέξιμο).
- 3. Στην τρίτη στήλη σημείωσε πόσες φορές την εβδομάδα (π.χ. 5 φορές).
- 4. ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΙΣ
- 4. Στις επόμενες στήλες σημείωσε τι έκανες κάθε εβδομάδα.
- 5. Στην τελευταία στήλη κάνε την πρόθεση μετά από ένα μήνα.
- Είσαι ικανοποιημένος ή ικανοποιημένη από το αποτέλεσμα;
- Αν όχι, σχεδίασε το στόχο σου για τον επόμενο μήνα καλύτερα.
- Προσοχή! Οι στόχοι πρέπει να γράφονται κάθε εβδομάδα. Αλλιώς ξεχνούνται και δεν εφαρμόζονται

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΘΑ ΚΑΝΩ ΑΥΡΟ	ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΘΑ ΤΟ ΚΑΝΩ	1 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ	3 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ	4 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΕΚΑΝΑ ΜΕΤΑΛΛΟ 1 ΜΗΝΑ
τρέξιμο	3 χιλιόμετρα	5 φορές	5 φορές	5 φορές	5 φορές	5 φορές	11 φορές
1							
2							
3							
4							
5							

Τεστ	ΑΡΧΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ 1	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΕ 2 ΒΑΔΟΜΑΔΕΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΕ 4 ΒΑΔΟΜΑΔΕΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΕ 6 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ
Τεστ 1600 μέτρων	Πχ. 10 λεπτά	Πχ. Να γίνουν 9.40	Πχ. 20 λεπτά τζόκινγκ, 3 φορές την εβδομάδα	9.50		
2. ΤΕΣΤ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ	Πχ. 30 ΚΟΙΛΙΑΚΟΙΣΕ 1 ΛΕΙΠΤΟ	Πχ. Να γίνουν 50	Πχ. 5 φορές τη βδομάδα από 20 κοιλιακούς	35		
3.						
4.						

## ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Ημερο-μηνία	Ώρες που άκουω γυμναστική	Ώρες που άκουω μουσική	Πόσους καφέδες πίνω/πίνω σκέτο στη διάρκεια της ημέρας	Πόσα καλά σνακς σκέτο	Πόσες λέξεις γραμματισμού στη προπόνηση

## Σύνδεση / Αποσύνδεση

- Οι στρατηγικές σύνδεσης και αποσύνδεσης περιλαμβάνουν κυρίως σκέψεις (οι οποίες τελικά θα επηρεάσουν τη συμπεριφορά). Το τι σκέφτονται τα άτομα και το που εστιάζουν την προσοχή τους την ώρα της άσκησης είναι επίσης σημαντικό.
- Όταν ο εστιασμός του ατόμου είναι πάνω σε εσωτερική ανατροφοδότηση (π.χ., η **αίσθηση των μυών, ή η αίσθηση της αναπνοής**), τότε έχουμε **σύνδεση**.

## Σύνδεση / Αποσύνδεση

- Όταν ο εστιασμός είναι πάνω στο εξωτερικό περιβάλλον (π.χ., η **αναγνώριση του πόσο όμορφο είναι το να ακούξ μουσική με Walkman ενώ ασκείσαι**), τότε έχουμε **αποσύνδεση**.
- Αυτή η αποσύνδεση συχνά λειτουργεί ως ένας περισπασμός από τον εστιασμό στον πόνο και στην κούραση και συχνά συνοδεύει την έντονη φυσική δραστηριότητα.

## Σύνδεση / Αποσύνδεση ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- Όταν κάποιος ασκείται ακούγοντας ένα Walkman να παίζει μουσική, αυτό είναι ισχυρό παράδειγμα χρησιμοποίησης μιας τεχνικής αποσύνδεσης για απόσπαση του μυαλού από αυτό που το άτομο κάνει και αυτό συνήθως κάνει το χρόνο να περνάει πιο γρήγορα.

## Προσεγγίσεις Λήψης Απόφασης

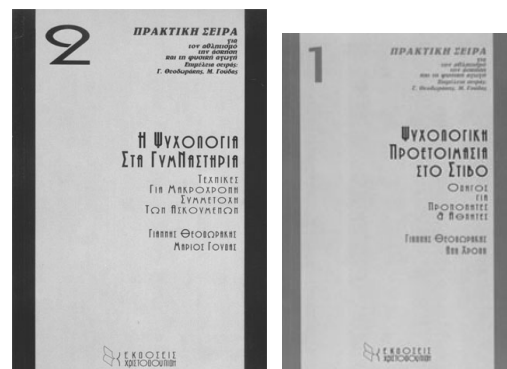
- Το αν θα ξεκινήσεις ένα πρόγραμμα άσκησης μπορεί να είναι μια δύσκολη απόφαση. Τα άτομα, σύμφωνα με το transtheoretical model, βρίσκονται στο στάδιο του προ-συλλογισμού ή στο στάδιο του συλλογισμού. Σκέφτονται σχετικά με τον να ασκηθούν αλλά δεν έχουν στην πραγματικότητα αρχίσει να ασκούνται. Τα άτομα μπορεί να μείνουν σ' αυτό το στάδιο για μεγάλο χρονικό διάστημα (πάνω από 2 χρόνια). Έτσι είναι απαραίτητο να αναπτύξουν τεχνικές που θα βοηθήσουν τα άτομα να πάρουν την απόφαση να ασκηθούν. Μία τεχνική της οποίας έχει αποδειχτεί η αποτελεσματικότητα στο να βοηθάει τα άτομα να παίρνουν αποφάσεις άσκησης
- είναι το φύλο καταγραφής των θετικών και αρνητικών για την απόφαση.

## Εφαρμογές Άσκησης

- **Μελετήσετε το σχετικό ερωτηματολόγιο**
- **Οφελών και κόστους**
- *Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. (2003).* Αύξηση της συμμετοχής των ασκουμένων στα γυμναστήρια. Πρακτικές τεχνικές για την διατήρηση της συμμετοχής ασκουμένων σε προγράμματα άσκησης γυμναστηρίων. Εκδ. Χριστοδουλίδη

Οφέλη για μένα	Οφέλη για τους άλλους	Κόστος για μένα	Κόστος για τους άλλους
Καλύτερη εμφάνιση	Καλύτερη διάθεση	Λιγότερος χρόνος για ξεκούραση και χαλάρωση	Λιγότερος χρόνος για την οικογένειά μου
Λιγότερα κιά			
Κανονικές γνωριμίες			
Να νιώθω νέος/ς			
Να νιώθω όμορφα			

Οφέλη για μένα	Οφέλη για τους άλλους	Κόστος για μένα	Κόστος για τους άλλους



### Προσεγγίσεις Κοινωνικής Υποστήριξης

- Η κοινωνική υποστήριξη είναι ένας από τους σταθερούς παράγοντες που σχετίζονται με ανεβασμένα επίπεδα συμμετοχής και προσκόλλησης σε προγράμματα άσκησης. Στο χώρο της άσκησης, η κοινωνική υποστήριξη αφορά την ευνοϊκή στάση ενός ατόμου προς τη συμμετοχή ενός άλλου ατόμου σε ένα πρόγραμμα άσκησης. Τον περισσότερο χρόνο, τα άτομα έχουν στο μυαλό τους την κοινωνική υποστήριξη που προέρχεται από άλλα σημαντικά άτομα του περιβάλλοντος όπως σύντροφοι, μέλη της οικογένειας, και κοντινοί φίλοι. Αυτός ο τύπος κοινωνικής υποστήριξης μπορεί να επηρεάσει τη φυσική δραστηριότητα με πολλούς τρόπους.

### Παράγοντες κοινωνικής επίδρασης

- Οι κουβέντες που λένε σημαντικά άλλα άτομα (π.χ., «**φαίνεται πραγματικά καλά με το πρόγραμμα άσκησης που εφαρμόζεις**»).
- Το παράδειγμα ατόμων που ασκούνται οι ίδιοι, το οποίο μπορεί να ενισχυθεί από την κοινή άσκηση με αυτά τα άτομα.
- Το πρόγραμμα της οικογένειας ρυθμίζεται έτσι που να επιτρέπει χρόνο άσκησης και αποτελεί έναν ακόμα παράγοντα κοινωνικής υποστήριξης για άσκηση.
- Η σχέση του γυμναστή με τους ασκούμενους, όπου μία ζεστή και ενθαρρυντική σχέση μπορεί να επηρεάσει θετικά τα επίπεδα παρακίνησης των ασκούμενων.

### Προσεγγίσεις των Εσωτερικών Αναγκών του Ατόμου

Η καλύτερη και μεγαλύτερης διάρκειας παρακίνηση προέρχεται από μέσα μας. **Η τελική αποτυχία της προσπάθειας πολλών να διατηρήσουν πρόγραμμα διαίτας και άσκησης είναι εξαιτίας του αποκλειστικού εστιασμού στις εξωτερικές μακροπρόθεσμες συνέπειες.**

Τα περισσότερα από αυτά τα άτομα δεν άλλαξαν πραγματικά τον τρόπο της ζωής τους και δε βρήκαν έναν ευχάριστο τρόπο να τρώνε και να ασκούνται, που να τον διατηρήσουν για όλη τους τη ζωή.

### Προσεγγίσεις των Εσωτερικών Αναγκών του Ατόμου

Τα άτομα μπορούν να εστιάζονται τόσο πολύ στο να πετύχουν αυτά τα αποτελέσματα (εξωτερική παρακίνηση) που αγνοούν τη διαδικασία ανάπτυξης θετικών εσωτερικών εμπειριών με την κίνηση και την άσκηση (εσωτερική παρακίνηση).

Η εσωτερική παρακίνηση που γίνεται ένας σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση της άσκησης μακροπρόθεσμα.

### Εσωτερική # Εξωτερική Παρακίνηση

- Η εσωτερική παρακίνηση είναι αυτή που διαμορφώνει τη βάση για μακροπρόθεσμη προσκόλληση σε άσκηση. Η εξωτερική παρακίνηση μπορεί να είναι πετυχημένη αλλά συνήθως έχει μικρή διάρκεια.
- Αυτός είναι ο λόγος που τα άτομα τείνουν να αρχίζουν την άσκηση για εξωτερικούς λόγους (π.χ., για να χάσουν βάρος), αλλά παραμένουν στην άσκηση για περισσότερο εσωτερικού λόγους (π.χ., για τη χαρά της εμπειρίας).

### Εστιασμός πάνω στην Ίδια την Εμπειρία

- Αν θέλουμε πραγματικά να βοηθήσουμε τα καθιστικά άτομα να αναπτύξουν θετικές συνήθειες άσκησης που να διαρκούν, στο χρόνο χρειάζεται να εστιαστούμε περισσότερο στο να κάνουμε την άσκηση **μια θετική εμπειρία, παρά μια απλή προσπάθεια να αλλάξουμε τη συμπεριφορά**. Αν τα άτομα αλλάζουν τη συμπεριφορά τους (και πραγματικά το κάνουν αυτό), αυτό συνήθως έχει ως αποτέλεσμα μια βραχυπρόθεσμη επίλυση ενός μακροπρόθεσμου προβλήματος.



### **Να βιώνεις το παρόν**

- Τα άτομα εγκαταλείπουν τα προγράμματα άσκησης (όπως επίσης προγράμματα για κάπνισμα, ναρκωτικά, διατροφή) σε πολύ υψηλές αναλογίες, **επειδή περιμένουν τέτοιες δραστηριότητες να είναι εύκολες**, συνηθισμένες και χωρίς απαιτήσεις προσοχής, όταν στην πραγματικότητα, αυτές είναι δύσκολες και απαιτούν επιμέλεια. Όταν τα άτομα βρίσκουν δύσκολο το να συνεχίσουν, αποθαρρύνονται και τελικά αποχωρούν.
- Maddux (1997)

### **Εφαρμογές**

- Ένας τρόπος να κάνουμε τα άτομα να συνεχίσουν να ασκούνται και να προσκολλούνται σε προγράμματα άσκησης είναι να τους διδάξουμε να το κάνουν αυτό προσεκτικά (όχι αλόγιστα σαν μια συνήθεια). Τα άτομα θα έπρεπε να βιώνουν την ίδια τη στιγμή καθώς ασκούνται, και η άσκηση θα έπρεπε να είναι κάτι που γίνεται για το ίδιο το άτομο αντί για κάποιο μελλοντικό κέρδος. **«Όταν τρέχεις, μόνο να τρέχεις. Όταν σηκώνεις βάρη, μόνο να σηκώνεις βάρη. Όταν κάνεις αεροβική, να κάνεις μόνο αεροβική».**

### **Εφαρμογές**

- Όταν τα άτομα τρέχουν, ...
- *«Να μη σκέφτεσαι τίποτα απολύτως. Απλά να τρέχεις. Απλά να αναπνέεις.*
- *Απλά να κάνεις ένα βήμα τη φορά. Απλά να βρίσκεσαι στην παρούσα στιγμή.*
- *Αν νιώθεις έλλειψη άνεσης ή πόνο, σημείωσε το. Αν έχεις σκέψεις υπεροχής σημείωσε το».* (p.343)
- Αυτό που πραγματικά έχει σημασία είναι η ικανότητα να είσαι στην παρούσα στιγμή, να είσαι πλήρως εστιασμένος και συγκεντρωμένος πάνω στη δραστηριότητα, όχι στο στόχο. Αυτή είναι η ικανότητα που θα κάνει τη δραστηριότητα ευχάριστη μακροπρόθεσμα.
- Maddux (1997)

### **Προσανατολισμός στη Διαδικασία**

- Η μετακίνηση προς την εσωτερική πλευρά της παρακίνησης είναι ένα σημαντικό βήμα που τα άτομα πρέπει να λάβουν υπόψη τους αν θέλουν να μετακινηθούν από μία κατάσταση λίγης ή καθόλου άσκησης σε τακτική άσκηση.
- Χωρίς αυτό το μετασχηματισμό, πολλά άτομα θα εγκαταλείψουν προγράμματα άσκησης ή θα προσπαθήσουν ανεπιτυχώς να διατηρήσουν παρακίνηση μεταπηδώντας από το ένα πρόγραμμα άσκησης στο άλλο
- (Kimiecik, 1998).

### **ένα πείραμα με το κωπηλατικό εργόμετρο**

- Η ομάδα που χρησιμοποιούσε σχετική με τη δραστηριότητα στρατηγική αυτοσυγκέντρωσης - μια κασέτα με μηνύματα όπως **“νοιώσε την αναπνοή σου”** -
- είχε καλύτερη απόδοση από την ομάδα που άκουσε μια κασέτα με μουσική, ή την ομάδα που έβλεπε μια βιντεοκασέτα. Οι αθλητές ήταν αρχάριοι και όχι έμπειροι (Scott, Scott, Bedir, & Dowd, 1999).

### ***Εστιασμός στην εμπειρία και τη θετική σκέψη. Συγκέντρωση στο σώμα***

- Μπορώ,
- Αναπνέω ήρεμα,  
Σκέψου την αναπνοή,
- Σκέψου το σώμα,
- Μετρώ 1,2,3,4, 5 χιλ.



## Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΝΟΕΡΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

Εργασίες έχουν δείξει ότι η νοερή εξάσκηση επιδρά γνωστικά και παρακινεί άτομα που ασκούνται. Η εργασία αυτή εξετάζει 30 άτομα ηλικίας 35 έως 65 ετών μέσω συνέντευξης, και τα οποία συμμετείχαν προγράμματα αερόβιας ή αναερόβιας άσκησης, τρέξιμο, περπάτημα, κολύμβηση, βάρη, άσκηση με όργανα. Τα άτομα δήλωσαν ότι οι νοερές εικόνες που χρησιμοποιούν σχετίζονται με την τεχνική των ασκήσεων, την εμφάνισή τους, τις επιδράσεις της άσκησης στην υγεία τους, εικόνες σχετικές με το σχεδιασμό και την οργάνωση του προγράμματος, τον έλεγχο του στρες και των συναισθημάτων τους, την αυτοπεποίθηση, και την ενεργητικότητα. Τα άτομα τέλος τόνισαν τη σπουδαιότητα νοερών εικόνων σχετικών με την υγεία, εικόνων σχετικών με την νεότητά τους, την υγείας, την πρόληψη ασθενειών και την προστασία της υγείας τους. Επίσης εικόνων που συγκρίνουν τον εαυτό τους σήμερα σε σχέση με το παρελθόν που δεν γυμνάζονταν, και το σχεδιασμό πλάνων για περισσότερη παρακίνηση για άσκηση. Η νοερή εξάσκηση λοιπόν, που θα έχει έμφαση σε όλα τα παραπάνω σημεία μπορεί να συνεισφέρει στην παρακίνηση των ατόμων για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και την παραμονή τους σε αυτά.

Hyun Kim, B., & Giacobbi, P. (2009) The Use of Exercise-Related Mental Imagery by Middle-Aged Adults. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 4, 1-38.

- **Imagery involves** mentally seeing yourself exercising.
- The image of your mind should approximate the actual physical activity as close as possible.
- Imagery may include sensations like hearing the music, feeling yourself move through the exercises, and feeling your heart beating. Imagery can also be associated with emotions.
- Some examples are imagining yourself getting psyched up or energized and feeling exhilarated after a workout.
- Imagery can also be used as a motivation to exercise. Some examples of motivational imagery are staying focused on exercise and not being distracted, setting exercise plans and goals such as imaging achieving goal of losing weight.
- Imagery can also be used to imagine proper form, technique, and routines.

## Μεγάλα οράματα, Μικρά βήματα

- Η υπεροχή είναι συνδυασμός μεγάλων οραμάτων και μικρών βημάτων.
- Σκέψου το πρώτο βήμα
- Εστίασε την προσοχή σου μόνο στο πρώτο βήμα που είναι μπροστά σου... συνήθως είναι το μόνο βήμα που ελέγχεις.

## Προσανατολισμός στη Διαδικασία

- Ο εστιασμός πάνω στη διαδικασία, σχετίζεται με μακροπρόθεσμη παραμονή σε άσκηση.
- Τα άτομα που εστιάζονται πλήρως ή κύρια πάνω στο αποτέλεσμα συνήθως εμπίπτουν πάνω σε ποικίλα κοινωνικά και φυσικά εμπόδια, τα οποία τελικά οδηγούν σε εγκατάλειψη της άσκησης.
- Έτσι τα άτομα που επιθυμούν να ασκούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα χρειάζεται να κάνουν τη μετάβαση από τον **προσανατολισμό στο αποτέλεσμα στον προσανατολισμό στη διαδικασία**. Δες ροή.
- (Field & Steinhart, 1992).

## Προσεγγίσεις των Εσωτερικών Αναγκών του Ατόμου

Η καλύτερη και μεγαλύτερη διάρκεια παρακίνηση προέρχεται από μέσα μας.

Η αποτυχία πολλών να διατηρήσουν πρόγραμμα διαίτας και άσκησης είναι εξαιτίας του αποκλειστικού εστιασμού στις εξωτερικές μακροπρόθεσμες συνέπειες.

Τα περισσότερα από αυτά τα άτομα δεν άλλαξαν πραγματικά τον τρόπο της ζωής τους και δε βρήκαν έναν ευχάριστο τρόπο να τρώνε και να ασκούνται, που να τον διατηρήσουν για όλη τους τη ζωή.

- Ο υπερτονισμός, των μακροπρόθεσμων θετικών συνεπειών της άσκησης εξασθενεί την παρακίνηση ενός ατόμου για άσκηση. Τα άτομα μπορούν να εστιάζονται τόσο πολύ στο να πετύχουν αυτά τα αποτελέσματα (εξωτερική παρακίνηση) που αγνοούν τη διαδικασία ανάπτυξης θετικών εσωτερικών εμπειριών με την κίνηση και την άσκηση (εσωτερική παρακίνηση, ευχαρίστηση, απόλαυση, ηρεμία, χαλάρωση).

## Καταστάσεις Ροής

- Η ροή κατανοείται ως μια ευνοϊκή ψυχολογική κατάσταση του μυαλού, που συνήθως συμβαίνει όταν η πρόκληση μιας κατάστασης ή μιας δραστηριότητας αναρμονίζεται με τις δεξιότητες του ατόμου.
- Τα επίπεδα ροής φαίνεται να είναι το αποτέλεσμα αρκετών παραγόντων που περιλαμβάνουν: (α) καθορισμό ξεκάθαρων στόχων, (β) χάσιμο της αυτό-επίγνωσης, (γ) **πλήρη απορρόφηση με τη δραστηριότητα, δραστηριότητα απορρόφησης και επίγνωση**, (δ) βίωση μιας αίσθησης ελέγχου, (ε) εστιασμό στην ίδια τη δραστηριότητα και (στ) ισορροπία της πρόκλησης με τη δεξιότητα.
- Csikszentimihalyi (1997)

## Ροή

- το σημαντικό πράγμα σε μία κατάσταση ροής είναι ο ασκούμενος **να ευχαριστιέται τη δραστηριότητα** για το δικό του χατίρι και να γνωρίζει ότι αυτό που έχει σημασία είναι όχι το αποτέλεσμα, αλλά ο **έλεγχος** και η απορρόφηση στη δραστηριότητα.

## Επίτευξη Κατάστασης Ροής

- **Ισορροπία της Πρόκλησης με τη Δεξιότητα**
- Ένα σημείο κλειδί για τον καθορισμό της ροής είναι ότι το επίπεδο δεξιοτήτων του ατόμου θα έπρεπε να ταιριάζει με την πρόκληση που παρουσιάζεται. **Όχι πολύ εύκολο ή δύσκολο**
- **Αύξηση της Συγκέντρωσης και της Επίγνωσης**
- **Ο εστιασμός στο «εδώ και στο τώρα»**
- **Συγκέντρωση στη διαδικασία της κίνησης και όχι στο τελικό αποτέλεσμα.**
- **Εστιασμός στην αναπνοή ή στην επίγνωση της ίδιας της κίνησης είναι δύο στρατηγικές που αυξάνουν τη συγκέντρωση και την προσοχή πάνω στη δραστηριότητα.**

## Ροή παράδειγμα

- Ο **Kimiecik (1998)** περιγράφει μία τεχνική που χρησιμοποιεί για την αύξηση της συγκέντρωσής του. **Ειδικότερα, προσπαθεί να επαναλάβει τη λέξη «αριστερά» όταν το αριστερό του πόδι πατάει στο έδαφος καθώς τρέχει, ενώ ταυτόχρονα εκπνέει.** Αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνεται όταν το δεξί του πόδι χτυπάει στο έδαφος. Αυτός αναφέρει ότι αυτό τον έχει βοηθήσει να βελτιώνει την προσοχή του, ενώ και ο χρόνος φαίνεται να περνάει πολύ γρήγορα.

## Σκέφτομαι τη διαδικασία, την εμπειρία και την απόδοση

- Όταν τρέχετε, μόνο να τρέχετε.
- *Μη σκέφτεστε τίποτα απολύτως. Απλά να τρέχετε. Απλά να αναπνέετε. Απλά να κάνετε ένα βήμα κάθε φορά.*
- Όταν σηκώνετε βάρη, μόνο να σηκώνετε βάρη. *Μη σκέφτεστε τίποτα απολύτως. Απλά να σηκώνετε τα βάρη. Απλά να αναπνέετε. Απλά να κάνετε τις κινήσεις τις άσκησης κάθε φορά.*



## Να Έχεις Επίγνωση της Εσωτερικής Ανατροφοδότησης

- «Πώς αισθάνεσαι σήμερα;» «Τι σκεφτόσουν στη διάρκεια της άσκησης;» Ο ασκούμενος μπορεί να αναρωτηθεί από μόνος του τις ίδιες ερωτήσεις.
- Σε κάποια άτομα αρέσει να αποσπνδόνται από την εμπειρία της άσκησης χρησιμοποιώντας ένα Walkman ή παρακολουθώντας τηλεόραση ενώ ασκούνται στο στατικό ποδήλατο. Αν και αυτές οι τεχνικές μπορούν να βοηθήσουν τους αρχάριους για την παρακολούθηση και προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης, μακροπρόθεσμα, αυτοί οι ασκούμενοι γίνονται όλο και λιγότερο ικανοί να αναπτύξουν μια ζωηρή επίγνωση της εμπειρίας τους.
- Για τη μεγιστοποίηση της εμπειρίας άσκησης, τα άτομα αρχίζουν τη διαδικασία σύνδεσης με το σώμα τους και «το να είναι μέσα στην άσκηση» αντί να προσπαθούν να αποσπνδούν.
- **Καθόρισε Ξεκάθαρους Στόχους**

## Εφαρμογές

- Κοινωνική υποστήριξη από σύζυγο, μέλη της οικογένειας και συνεργάτες. (Η υποστήριξη από σημαντικούς άλλους έχει σταθερά αποδειχθεί ότι αυξάνει την προσκόλληση στην άσκηση.)
  - • Εξασφάλιση αμοιβών για την παρακολούθηση και τη συμμετοχή. (Οι αμοιβές θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με σύνεση, αλλά είναι αποτελεσματικές, ειδικά βραχυπρόθεσμα.)
  - • Υποδείξεις για άσκηση όπως σύμβολα, πόστερς, και καρτούν. (Οι υποδείξεις βοηθούν στο να υπενθυμίζουν τα άτομα να ασκούνται, αλλά η απομάκρυνσή τους σημαίνει ότι τα άτομα ξαναγυρίζουν στις παλιές τους συνήθειες.)

## Εφαρμογές

- • Να συμπληρώνουν οι συμμετέχοντες ένα φυλλάδιο με τα υπέρ και τα κατά της άσκησης πριν ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης. (Η καταγραφή των συν και των πλιν της άσκησης έχει δείξει ότι βοηθάει τα άτομα στην απόφαση να ασκηθούν.)
- • Ταίριασμα της παρέμβασης με το στάδιο αλλαγής του συμμετέχοντα. (Η υπόθεση του ταιριάσματος είναι ένα κεντρικό αξίωμα για αποτελεσματικά προγράμματα άσκησης.)
- • Το να γίνεται η άσκηση μία ευχάριστη εμπειρία. (Η έρευνα πάνω στην εσωτερική παρακίνηση και στην προσέγγιση της ροής δείχνει σταθερά το ότι τα άτομα χρειάζονται να γίνουν εσωτερικά ασκούμενοι για να προσκολλώνται μακροπρόθεσμα.)

## Εφαρμογές

- Το να βρεις ένα κατάλληλο μέρος για άσκηση. (Τα άτομα είναι πιο πιθανό να ασκούνται αν αντιλαμβάνονται το χώρο ως κατάλληλο για άσκηση.)
- • Εξάσκηση δεξιοτήτων διαχείρισης του χρόνου. (Πολλά άτομα θεωρούν την έλλειψη χρόνου ως ένα εμπόδιο για άσκηση, αλλά η έρευνα έχει δείξει ξεκάθαρα ότι αυτή είναι απλά μια αντίληψη έλλειψης χρόνου. Έτσι το ζητούμενο είναι να κάνεις την άσκηση μία προτεραιότητα και τη διαχείριση του χρόνου πιο αποτελεσματική.)

## Εφαρμογές

- • Ενθάρρυνε την άσκηση με μια ομάδα ή ένα φίλο. (Τα προγράμματα άσκησης έχει σταθερά φανεί ότι είναι πιο αποτελεσματικά από τα ατομικά προγράμματα. Εντούτοις, είναι αξιοσημείωτο ότι κάποια άτομα χρειάζονται να ασκούνται μόνα τους εξ αιτίας περιορισμών, έτσι είναι σημαντικό οι ατομικές διαφορές να λαμβάνονται υπόψη.)
- • Υπογραφή από τους συμμετέχοντες ενός συμβολαίου ή μιας δήλωσης για συμμόρφωση με το πρόγραμμα άσκησης. (Αυτό βοηθάει στη δέσμευση με το πρόγραμμα και τελικά στην προσκόλληση με την άσκηση.)
- • Να αμείβουν οι συμμετέχοντες τον εαυτό τους για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. (Αυτές οι αμοιβές μπορούν να βοηθούν στη διατήρηση της παρακίνησης και του ενδιαφέροντος για το πρόγραμμα άσκησης.)

## Εφαρμογές

- Προσαρμογή της έντασης, της διάρκειας, και της συχνότητας της άσκησης. (Τα άτομα χρειάζεται να αισθάνονται άνετα με το πρόγραμμα άσκησης.) Το πρόγραμμα θα έπρεπε να είναι προκλητικό έτσι που να συναντά τις ανάγκες του κάθε συμμετέχοντα. Το να προσπαθήσεις να ασκηθείς 30 λεπτά κάθε μέρα (αν και όχι 30 λεπτά με την μία) θα βοηθήσει να αποκτήσεις ευλυγισία και κάνει τον καθορισμό στόχων πιο ρεαλιστικό.
- • Παροχή θετικής ανατροφοδότησης. (Όλοι οι ασκούμενοι χρειάζονται θετική ενίσχυση, ειδικά στο αρχικό στάδιο, έτσι οι καθοδηγητές των προγραμμάτων και όσοι εμπλέκονται θα έπρεπε να αισθάνονται άνετοι με το να δώσουν έπαινο.)

## Εφαρμογές

- Ενθάρρυνση του να είναι οι στόχοι αυτό-καθοριζόμενοι, εύκαμπτοι, και χρονικά προσδιορισμένοι, και να μη εστιάζονται σε βάθος χρόνου. (Στόχοι που καθορίζονται από το άτομο παρέχουν το μεγαλύτερο ποσό δέσμευσης και επιτρέπουν ένα μεγαλύτερο εύρος συμπεριφορών, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό στα πρώτα στάδια ενός προγράμματος άσκησης.)
- • Οι συμμετέχοντες θα έπρεπε να εστιάζονται σε σχετιζόμενες με το εσωτερικό του ατόμου (σχετικές) υποδείξεις (π.χ., αναπνοή, αίσθηση των μυών) όταν ασκούνται παρά με εξωτερικές υποδείξεις (μη σχετικές). Αν και εξωτερικοί περισπασμοί είναι υποβοηθητικοί, προκειμένου για μακροπρόθεσμη προσκόλληση, οι ασκούμενοι χρειάζεται να εστιάζονται περισσότερο πάνω στη διαδικασία και στην εμπειρία της μετακίνησης για μεγιστοποίηση της ευχαρίστησης.

## *Άσκηση*

*Μελετήστε τις σχετικές φόρμες και κάντε τα δικά σας παραδείγματα. Χρησιμοποιήστε τα όποια θέλετε ελεύθερα*

- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. (2003). Αύξηση της συμμετοχής των ασκούμενων στα γυμναστήρια.
- Πρακτικές τεχνικές για την διατήρηση της συμμετοχής ασκούμενων σε προγράμματα άσκησης γυμναστηρίων. Εκδ. Χριστοδουλίδη

## ΑΣΚΗΣΗ

- ΣΑΣ ΠΡΟΣΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΣΕ ΈΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ, ΓΙΑ ΝΑ ΕΤΟΙΜΑΣΕΤΕ ΈΝΑ ΔΕΚΑΛΟΓΟ ΜΕ 10 ΚΑΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΤΟΥ.
- ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ ΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ΔΕΚΑΛΟΓΟ ΚΑΙ ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΟΝ.

## Μια θετική άσκηση

- 1. Είναι δύσκολο για μένα «να τρέξω στα γυμναστήρια»
  - 2. Ελπίζω να « γυμναστώ για 3 μήνες»
  - 3. Θα προσπαθήσω να «τρέξω για μισή ώρα με 120 σφυγμούς»
  - 4. Δεν μπορώ να « κάνω 30 κοιλιακούς»
- 1. Είναι μια πρόκληση για μένα να «»
  - 2. Πιστεύω ότι θα « »
  - 3. Μπορώ να «»
  - 4. Θέλω να «»

ΕΚΦΩΟ ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΛΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΑ	Πάντα	Μερικές φορές	Καθόλου
Χαριζέλις στους ασκούμενους			
Διαβλέπεις λάθος θέσεις του σώματος			
Ελέγχει την ένταση της φωνής σου			
Ελέγχει την ένταση της μουσικής			
Δίνεις ασκήματα και κόμπες			
Χρησιμοποιείς επί λέξει ασκήσεις			
Δίνεις αποκλιση σε ασκήσεις επικυλίωσης, ροθιά, ένταση κλπ.			
Ελέγχει τη θέση σου			
Ελέγχει τις αποστάσεις μεταξύ των αθλητών σου			
Ρωτάς για ασκήσεις			
Ρωτάς σε τεχνική/τήρηση			
Είναι επιθυμικός/ή			
Διακρίνει ασκήσεις ασφαλείας			
Διακρίνει ασκήσεις εύκολης			
Δίνεις γνώσεις στους ασκούμενους			
Κάνεις τσιτ			
Βάζουν στόχους συγκεκριμένους και ρεαλιστικούς			
Έχεις αρχίσει με γυμναστές τους στόχους			
Κάνεις κομπλιμέντα			
Μελέτεις πάντα			

## αυτοομιλία

- Για τον τρόπο που χρησιμοποιείται η αυτο-ομιλία στα σπορ και την εκπαίδευση μπορεί να δει κανείς σε σχετικά άρθρα (Θεοδωράκης, 2005). Γενικότερα, όσοι επιθυμούν να ασκούνται, να δίνουν έμφαση στην υγεία τους, και να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης για υγεία μπορούν συχνά να θυμίζουν στον εαυτό τους ανάλογες σκέψεις (σιωπηλά ή φωναχτά), πριν ή κατά την διάρκεια της δραστηριότητας (π.χ., είμαι υγιής, αναπνέω ήρεμα, χαλαρά, μπορώ να ασκηθώ, απολαμβάνω την άσκηση).
- Όταν αντιλαμβάνονται ότι χρησιμοποιούν ηττοπαθείς σκέψεις να προσπαθούν να τις αντικαθιστούν με θετικές. Παρακάτω βλέπουμε μερικά παραδείγματα αρνητικής και θετικής σκέψης για προγράμματα άσκησης και υγείας.

## ασκήσεις

Θα ασκηθώ λίγο σήμερα και αύριο πιο πολύ.	Αν ασκηθώ περισσότερο σήμερα, τότε το αύριο θα είναι πιο εύκολο.
Όταν κάτι σε ενοχλεί και σε εμποδίζει σε πρόγραμμα άσκησης.	Πάρτε μια αναπνοή! Άσε το σώμα σου να χαλαρώσει! Σουχρενθώσου στην αναπνοή σου
Είναι δύσκολο για μένα «να τρέξω στα γυμναστήρια»	Είναι μια πρόκληση για μένα να «να τρέξω στα γυμναστήρια»
Θα γυμναστώ λίγο τώρα, αλλά την άνοχη κάθε μέρα και πιο συχνά.	Αν γυμναστώμαι τακτικά από σήμερα τότε την Άνοχη θα είναι ακόμα καλύτερα
Αφού δεν τα καταφέρνω στα σπορ, γιατί να αρχίσω;	Δεν χρειάζεται να καταφέρω κάτι, ούτε να συγκρίνω με τους άλλους. Αυτό που χρειάζεται είναι να κάνω αυτό που εφαρμόζει εμένα και το σώμα μου, και πόσο εγώ θέλω/θέλω
Δε γυμνάζομαι μια ζωή, τώρα δε αρχίζω; Γιατί να γυμναστώ;	Πότε δεν είναι αργά. Να μη κλονώρητι πρόκληση.
Τις μέρες που η κατά τη διάρκεια μιας φροντιστήριας άσκησης	Μπορώ, και θα τα καταφέρω Είμαι στήθος Αναπνέω ήρεμα Κίπορο Κάθε μέρα με κάθε τρόπο γίνεται πιο γυμναστές και στήθος Μ' αρέσει. Εφαρμόζω την άσκηση

## Οι τεχνικές χαλάρωσης δεν αφορούν μόνο τους αθλητές, ή τους κλινικούς πληθυσμούς

- Για την καθημερινή ρύθμιση του στρες, για την σωματική ευεξία, την σωματική χαλάρωση μετά από μια έντονη μέρα, ή ένα έντονο πρόγραμμα άσκησης σε ένα γυμναστήριο, το τελείωμα του προγράμματος με μια τεχνική χαλάρωσης είναι η καλύτερη επιλογή. Τεχνικές χαλάρωσης λοιπόν, είναι καλό και εμπεριέχονται σε προγράμματα άσκησης και υγείας, έτσι ώστε τα άτομα σταδιακά και να χαλαρώνουν και να ξεκουράζονται καλύτερα, αλλά και να μαθαίνουν να αυτορυθμίζονται.
- Απλές τεχνικές, όπως μια τεχνική αναπνοής, ή πιο σύνθετες, όπως η προοδευτική χαλάρωση είναι κατάλληλες για προγράμματα άσκησης και υγείας. Περισσότερα για το θέμα βλέπε στη σχετική βιβλιογραφία (Θεοδωράκης, κα., 2003; Θεοδωράκης, κα., 2004).

## Διαχείριση χρόνου

Σπάνια	Σίχνα
	<b>Όταν είσαι στο σπίτι</b>
	Εκτελείς ένα απλό πρόγραμμα διατάσεων καθώς πλένεις τα δόντια σου, παρακολουθείς τηλεόραση ή περιμένεις να ετοιμαστεί το φαγητό σου.
	Επισκεπάζεις, σκοπιάζεις, συγυρίζεις το δωμάτιό σου.
	Βοηθάς στις δουλειές του σπιτιού.
	Βοηθάς σε δουλειές σχετικές με τον κήπο, με λουλούδια ή γλάστρες στο μπαλκόνι σου.
	Εκτελείς έντονη δραστηριότητα στον εξωτερικό χώρο του σπιτιού. Π.χ. σκοπιάζεις, μαζεύεις φύλλα, κλπ...
	<b>Όταν είσαι στο σχολείο, ή στο πανεπιστήμιο</b>
	Συμμετέχεις με όλο στα μαθήματα φυσικής αγωγής, ή σε πανεπιστημιακά προαθλήματα.
	Στα διαλείμματα κινείσαι
	Πηδάς σκονάκια.

	Παίρνεις μέρος σε ομάδες που δημιουργούνται εντός του σχολείου, ή του πανεπιστημίου και περιλαμβάνουν αθλητικές δραστηριότητες (όχι αποκλειστικά αγωνιστικές)
	Δοκιμάζεις νέα παιχνίδια και αθλήματα.
	Δηλώνεις συμμετοχή στις σχολικές ή πανεπιστημιακές ομάδες.
	Κάνεις αθλητισμό και προπονήσεις.
	<b>Γενικά</b>
	Αντιβαίνει τις σκάλες αντί να ανεβαίνεις μ το ανελκυστήρ.
	Όταν έχεις χρόνο, ή κάνεις ένα διαλείμμα πηγαίνεις για έναν περίπατο.
	Κάνεις μικρά διαλείμματα για να ξεμυδιάσεις
	Σχεδιάζεις ένα μικρό πρόγραμμα διατάσεων στο διαλείμμα.
	Γεύεσαι πολύ
	Στον ελεύθερό σου χρόνο κινείσαι πολύ
	Στις διακοπές σου δοκιμάζεις νέες δραστηριότητες, που στη συνέχεια ακολουθείς και στην καθημερινή σου ζωή.
	<b>Στις μετακινήσεις σου</b>
	Περπατάς, χρησιμοποιείς πατίνι, ποδήλατο για κοντινές μετακινήσεις όπως για φάρμα, στο ταχυδρομείο, στο πάρκο.
	Για να μετακινηθείς από το σχολείο, στο πανεπιστήμιο ή αλλού χρησιμοποιείς τα πόδια σου.
	Χρησιμοποιείς τα μίνα μάζεψης μεταφορές όταν εξοπριζόν.

- Δώσε μερικές πειστικές απαντήσεις με βάση την επιστημονική έρευνα. Παρακάτω παρουσιάζονται 9 διαφορετικοί λόγοι.
- Αυτοί που γυμνάζονται και έχουν καλή φυσική κατάσταση, έχουν λιγότερες πιθανότητες για ασθένειες της καρδιάς, ενώ αυτοί που δεν γυμνάζονται περισσότερες.
- Οι πιθανότητες για καρδιοπάθειες είναι διπλάσιες σε αυτούς που γυμνάζονται σε σχέση με αυτούς που δεν γυμνάζονται.
- Η συστηματική αερόβια άσκηση ρυθμίζει καλύτερα την παραγωγή της ινσουλίνης.
- Η συστηματική άσκηση αυξάνει τη επίπεδα της HDL της καλής λιγμένης χοληστερίνης.
- Η συστηματική άσκηση αυξάνει τη διάρκεια ζωής σε σχέση με το γενικό πληθυσμό.
- Τα άτομα που γυμνάζονται λιγότερο, έχουν περισσότερες πιθανότητες για υπέρταση σε σχέση με τα άτομα που γυμνάζονται περισσότερο.
- Η συστηματική αερόβια άσκηση βοηθάει στον έλεγχο της πίεσης για άτομα που είναι υπέρταστα.
- Το ρίσκο για ανάπτυξη διαβήτη τύπου II είναι δύο φορές περισσότερο σε άτομα που δεν γυμνάζονται σε σχέση με άτομα που γυμνάζονται.
- Γυναίκες που γυμνάζονται τουλάχιστο μια φορά τη βδομάδα έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν διαβήτη τύπου II

Τι γνωρίζω ή τι χρησιμοποιώ στην εργασία μου από τα παρακάτω;	Σημείωσε τι θα κάνεις ακριβώς στην δουλειά σου
Υποστήριξη από σημαντικούς άλλους	
Συνθήματα, πόστερ, διαφημιστικά κλπ.	
Κάρτα άρελος και κόστος	
Στάδια αλλαγής της συμπεριφοράς	
Την άσκηση εύχρηστη εμπειρία	
Εποπαικτικές παρακίνησης	
Αυτο-αποτελεσματικότητα	
Αλλαγές στάσεων	
Στάδια αλλαγής συμπεριφοράς	
Αυτο-αμλία και θετική σπέρη	
Διαχείριση του χρόνου	
Σχεδιασμό ομαδικών προγραμμάτων	
Φόρμα δεσμευσης	
Αρωμές	
Ένταση, συχνότητα, διάρκεια ασκήσεων	
Ανταποδοτικότητα	
Αρχές των στόχων	
Εστία προσοχής, απόσταση προσοχής	

## Μελλοντικές έρευνες

- Χρήση των προτεινόμενων στρατηγικών παρακίνησης σε κλινικούς πληθυσμούς που γυμνάζονται.
- Έλεγχος της αποτελεσματικότητας των προτεινόμενων τεχνικών.
- Γενικά είναι πολύ λίγες οι σχετικές έρευνες

## Επίλογος

- Υπάρχει ένα πλήθος κατάλληλων στρατηγικών παρακίνησης των ατόμων για άσκησης. Υποχρέωση των γυμναστών, των υπευθύνων, των διοικούντων διάφορους χώρους άσκησης ή προγραμμάτων να ενημερωθούν και να χρησιμοποιούν τις τεχνικές αυτές.