



Η ενσωμάτωση της τεχνικής του καθορισμού στόχων στην οργάνωση του μαθήματος της φυσικής αγωγής

Νίκος Ζουρμπάνος

ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Ο καθορισμός στόχων αποτελεί σημαντικό κομμάτι στη ζωή των ανθρώπων. Είναι μια διαδικασία που δείχνει τι θέλει να πετύχει κάποιος και με ποιόν τρόπο. Ο κύριος σκοπός του άρθρου είναι να παρέχει ιδέες και οδηγίες σε καθηγητές φυσικής αγωγής για να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ένα πρόγραμμα καθορισμού στόχων κατά τη διάρκεια του μαθήματος ώστε να ενισχύσουν τους μαθητές προς την επίτευξη στόχων. Παρουσιάζονται λεπτομερώς οι φάσεις του σχεδιασμού, της προετοιμασίας καθώς και της εφαρμογή ενός προγράμματος καθορισμού στόχων στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Τέλος, παρουσιάζονται συγκεκριμένες ασκήσεις τις οποίες ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να εφαρμόσει κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής.

Λέξεις κλειδιά: καθορισμός και επίτευξη στόχων, φυσική αγωγή

The incorporation of the goal-setting strategy in organizing a physical education lesson

Nikos Zourbanos

Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Greece

Abstract

Goal-setting is an important element in peoples' lives. It is a process that reveals what someone wants to succeed and how will he/she approach it. The main purpose of the present manuscript is to offer ideas and instructions to physical educators on how to develop and employ a goal-setting plan during their lesson in order to assist students toward goal achievement. The design, the preparation and the implementation phases of a goal-setting program are introduced in details. Finally, specific activities that can be applied by the physical educator during the lesson are presented.

Key words: goal setting, goal achievement, physical education

Εισαγωγή

Η θεωρία των στόχων είναι μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα τεχνική αυτορρύθμισης ή με άλλους όρους μια πρακτική τεχνική κινήτρων, χρήσιμη σε πολλές καταστάσεις όπου τα άτομα επιδιώκουν να ρυθμίσουν άμεσα την προσπάθεια, ενέργεια ή την δράση τους. Ο ορθός καθορισμός των στόχων επηρεάζει θετικά τα άτομα όλων των ηλικιών να ενεργοποιούνται μόνα τους και να αποδίδουν καλύτερα, καθώς κατευθύνει και επαυξάνει την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωσή τους. Κινητοποιεί τα άτομα και τα κάνει να εντείνουν την προσπάθεια και την επιμονή τους (Locke & Latham, 1990). Στη σχολική φυσική αγωγή και στα σπορ γενικότερα οι στόχοι προγραμματίζουν σωστά τους διδάσκοντες, δίνουν ποιότητα στην

Διεύθυνση επικοινωνίας: Νικόλαος Ζουρμπάνος

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
42 100, Τρίκαλα
e - mail: nzourba@pe.uth.gr

πρακτική εξάσκηση, κάνουν καθαρές και σαφείς τις προσδοκίες μαθητών και καθηγητών φυσικής αγωγής, βοηθούν όλους να ξεφύγουν από τη ρουτίνα, αυξάνουν τα εσωτερικά κίνητρα, το φιλότιμο, την ικανοποίηση και την αυτοπεποίθηση, και δημιουργούν ένα ευχάριστο περιβάλλον μάθησης.

Στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο υπάρχουν πολλές καταστάσεις στις οποίες ο καθηγητής φυσικής αγωγής σχεδιάζει, προγραμματίζει, ή προσπαθεί να παρακινήσει τους μαθητές του για ένα αποτελεσματικό, ευχάριστο και δημιουργικό περιβάλλον, σε ένα περιβάλλον δημιουργικής μάθησης και αυτορρύθμισης. Οι στόχοι για το δημιουργικό αυτό σχεδιασμό και την οργάνωση του μαθήματος φυσικής αγωγής, για να είναι αποτελεσματικοί θα πρέπει να ακολουθούν κάποιες συγκεκριμένες αρχές. Ο σκοπός του συγκεκριμένου άρθρου είναι να παρέχει οδηγίες σε καθηγητές, καθηγήτριες φυσικής αγωγής για τη δημιουργία ενός αποτελεσματικού προγράμματος καθορισμού στόχων κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Ο καθορισμός στόχων έχει τις ρίζες του στην εργασιακή ψυχολογία (Locke, 1968). Η θεωρία του καθορισμού στόχων αναπτύχθηκε αρχικά στην προσπάθεια να εξηγήσει την παραγωγικότητα στο χώρο της εργασίας, αργότερα έγινε μια δημοφιλής ψυχολογική θεωρία με εφαρμογές σε πάρα πολλούς τομείς και αργότερα εφαρμόστηκε με αποτελεσματικότητα και στο χώρο του αθλητισμού, της φυσικής δραστηριότητας και της φυσικής αγωγής (π.χ., Hall & Kerr, 2001; Theodorakis, Hatzigeorgiadis, Chroni, & Goudas, 2007). Στην αθλητική ψυχολογία θεωρείται η πιο διαδεδομένη τεχνική για αύξηση της παρακίνησης, της απόδοσης και της αυτοπεποίθησης (Gould, 2010). Εντούτοις ακόμη και σήμερα υπάρχουν αρκετά ερωτήματα για τους μηχανισμούς λειτουργίας του καθορισμού στόχων (Kingston & Wilson, 2009) καθώς επίσης και για το περιεχόμενο των στόχων που πρέπει να καθορισθούν ώστε να οδηγήσουν το άτομο στην επίτευξη αυτών (Roberts & Kristiansen, 2012). Σε γενικές γραμμές η βιβλιογραφία (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαιωάννου, 2003) αναφέρει ότι με βάση τη θεωρία για τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα, καλό είναι να ακολουθούμε τις παρακάτω αρχές:

- Να θέτουμε συγκεκριμένους και προκλητικούς στόχους, που αποδίδουν καλύτερα από αυτούς που δεν θέτουν καθόλου στόχους ή απλά λένε ότι κάνουν το καλύτερό τους.
- Να εστιάζουμε στη διαδικασία, την προσπάθεια, την απόδοση, και όχι στο τελικό αποτέλεσμα. Αν εστιάζουμε στην καλή απόδοση τότε έχουμε το καλύτερο αποτέλεσμα.
- Να επιλέγουμε στόχους προκλητικούς, αλλά ρεαλιστικούς γιατί έτσι ενεργοποιούμαστε καλύτερα.
- Να επιδιώκουμε πράγματα συγκεκριμένα, βραχυπρόθεσμα και μετρήσιμα για να αποδίδουμε καλύτερα.
- Να επιλέγουμε ότι εξαρτάται από εμάς προσωπικά, γιατί έτσι αναπτύσσουμε υπευθυνότητα.
- Τέλος, να καταγράφουμε και να παρακολουθούμε την πρόοδο, έτσι ώστε να γνωρίζουμε που ήμασταν και που θέλουμε να φτάσουμε και να έχουμε διαρκώς την εικόνα της πορείας μας και του τελικού μας στόχου.

Σύμφωνα με τους Locke και Latham (1994), οι στόχοι επηρεάζουν την απόδοση μέσω τεσσάρων μηχανισμών: (α) μέσω της εστίασης της προσοχής, (β) μέσω της αύξησης της προσπάθειας σε συνάρτηση με τις απαιτήσεις της δεξιότητας που εκτελείται, (γ) μέσω της βελτίωσης της επιμονής και (δ) μέσω της έμμεσης επίδρασης αφού προτρέπει το άτομο να αναπτύξει και άλλες στρατηγικές για την επίτευξη των στόχων που έχει ήδη καθορίσει. Στον αθλητισμό έχουν αναπτυχθεί τεχνικές που υποβοηθούν αθλητές και προπονητές να θυμούνται τις αρχές του καθορισμού στόχων. Τέτοιες είναι η χρήση ακρωνύμων όπως το SCAMP (Specific = συγκεκριμένοι, Challenging = προκλητικοί, Attainable = εφικτοί, Measurable-Multiple = μετρήσιμοι και πολλαπλοί, Personal = προσωπικοί) και το SMART (Specific = συγκεκριμένοι, Measurable = μετρήσιμοι, Action-oriented = να έχουν σχέση με τη δράση, Realistic = ρεαλιστικοί, Timely = Χρονικά καθορισμένοι) καθώς και η σκάλα καθορισμού στόχων του Gould (2010). Στην σκάλα καθορισμού στόχων το πρώτο σκαλί αποτελεί την υπάρχουσα ικανότητα του μαθητή. Η σκάλα έχει κάποιους μακροχρόνιους στόχους προσανατολισμένους στη δουλειά (όχι στο αποτέλεσμα) και ο μαθητής βάζει πολλούς βραχυπρόθεσμους στόχους οι οποίοι θα του βελτιώσουν τις ικανότητές του. Οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι έχουν άμεση επίδραση στην παρακίνηση του μαθητή ώστε να προσπαθεί περισσότερο για να πετύχει τους μακροχρόνιους στόχους του. Σε γενικές γραμμές στα σπορ υπάρχουν 3 τύποι στόχων.

- Οι στόχοι αποτελέσματος (το άτομο εστιάζει στο αποτέλεσμα του αγώνα και για το

λόγο αυτό έχουν να κάνουν κυρίως με την ήττα και την νίκη),

- Οι στόχοι απόδοσης (το άτομο εστιάζει κυρίως στη δική του απόδοση)
- Και οι στόχοι διαδικασίας (το άτομο εστιάζει στους τρόπους που μπορεί να τον βοηθήσουν να πετύχει τον σκοπό του).

Αυτοί οι στόχοι σύμφωνα με τους Burton και Weiss (2008) βρίσκονται σε μια ευθεία όπου οι στόχοι διαδικασίας βρίσκονται στη μια άκρη της ευθείας, στη μέση ακολουθούν οι στόχοι απόδοσης και στο τέλος της ευθείας βρίσκονται οι στόχοι αποτελέσματος. Η προτεραιότητα βεβαίως πρέπει να δίνεται στους στόχους της διαδικασίας και της καλής απόδοσης, και αυτή η πορεία θα οδηγήσει σε καλό αποτέλεσμα.

Από τη θεωρία στην πράξη. Σχεδιάζοντας πλάνα καθορισμού στόχων στο μάθημα της φυσικής αγωγής

Ο καθορισμός στόχων στον αθλητισμό μπορεί με αποτελεσματικότητα να εφαρμοσθεί και στη φυσική αγωγή. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής μπορούν να εφαρμόσουν τις οδηγίες του Weinberg (2010) για τον καθορισμό στόχων οι οποίες χωρίζονται σε 3 φάσεις. Στο σημείο αυτό πρέπει να τονισθεί, ότι αντίθετα με τον αθλητισμό στη φυσική αγωγή πρέπει οι στόχοι να καθορίζονται με σκοπό να είναι αποτελεσματικοί, χωρίς όμως να μειώνουν το ενδιαφέρον και τη διασκέδαση των μαθητών κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Η πρώτη φάση αποτελεί το σχεδιασμό και την προετοιμασία. Σε αυτή τη φάση ο καθηγητής με τους μαθητές γράφουν τι θέλουν να πετύχουν σε θέματα τεχνικής, τακτικής ακόμη και τρόπους για το πώς το μάθημα μπορεί να γίνει πιο διασκεδαστικό. Για μερικά καλά παραδείγματα βλέπε τη σχετική βιβλιογραφία (Theodorakis et al., 2007). Η δεύτερη φάση αποτελεί την εκπαίδευση των μαθητών σε θέματα καθορισμού στόχων. Στη αρχή του μαθήματος ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να αφιερώσει ένα 15λεπτο για την ενημέρωση των μαθητών του σε θέματα καθορισμού στόχων. Για παράδειγμα τι είναι στόχοι, ποιοί είναι μετρήσιμοι στόχοι, ποιους ονομάζουμε στόχους αποτελέσματος. Η τρίτη φάση αποτελεί την εφαρμογή του προγράμματος καθορισμού στόχων και αξιολόγησής του. Το πρόγραμμα που θα φτιαχτεί σε συνεργασία με τους μαθητές θα πρέπει να τοποθετείται σε εμφανές σημείο ώστε να μπορούν όλοι να βλέπουν τι πρέπει να γίνει και με ποιους τρόπους.

Η λογική και η φιλοσοφία των στόχων έχει εξαιρετικές εφαρμογές και σε πιο απλά παραδείγματα, ακόμα και στις πιο απλές ασκήσεις και οδηγίες που δίνει κανείς κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Το παράδειγμα που ακολουθεί είναι αναπροσαρμογή ενός παρόμοιου παραδείγματος και μας κατευθύνει από το γενικό στο συγκεκριμένο, από το εύκολο στο προκλητικό, από το κατευθυνόμενο στην προσωπική επιλογή, στη δέσμευση, στην ανατροφοδότηση, στη στρατηγική κλπ. (Θεοδωράκης και συν., 2003). Φανταστείτε ότι έχει κάποιος στη διάθεσή του μαθητές και μαθήτριες γυμνασίου και στο μάθημα της φυσικής αγωγής θέλει να τους διδάξει μια κινητική δεξιότητα, και τους εξασκήσει στο να κάνουν «συνεχόμενες πάσες με τη μπάλα του βόλεϊ, με τα δάχτυλα πάνω από το κεφάλι τους». Εξετάζοντας τις παρακάτω πιθανές οδηγίες, αξίζει για λίγο να προβληματιστούμε αν είναι σωστές ή λανθασμένες, συγκεκριμένες ή αφηρημένες. Είναι εμφανές, ότι αν προσπαθήσουμε να απαντήσουμε σε κάθε οδηγία που δώσαμε, στα οχτώ ερωτήματα που ακολουθούν σε κάθε στήλη του πίνακα 1, δηλαδή αν αυτό που προτείνουμε είναι συγκεκριμένο, ελεγχόμενο, προκλητικό, ρεαλιστικό, κατανοητό, αξιολογούμενο σαφώς και καλά σχεδιασμένο, θα δούμε ότι δεν καλύπτουν όλες οι προτάσεις τις συνθήκες αυτές. Πράγματι πολλές φορές οι εκπαιδευτικοί δίνουν τέτοιες οδηγίες, οι οποίες δεν είναι κατανοητές, οι μαθητές τις αντιλαμβάνονται διαφορετικά, δεν τις βρίσκουν ενδιαφέρουσες και προκλητικές, και απλά εκτελούν, μίξερα και χωρίς κέφι. Οι πρώτες τρεις προτάσεις που πίνακα δεν παρακινούν, γιατί δεν δείχνουν κάποιο στόχο. Αντίθετα όσο προχωρούμε προς τα επόμενα παραδείγματα, που έχουν τη λογική των προσωπικών στόχων, τότε πραγματικά οι μαθητές παρακινούνται να ξεπεράσουν τον εαυτό τους, και αυτό τους κάνει να προσπαθήσουν περισσότερο. Η ασάφεια των οδηγιών κάνει τους μαθητές αδιάφορους ή τους προκαλεί σύγχυση. Καλό λοιπόν είναι στο σχεδιασμό του μαθήματος, και των επιμέρους ασκήσεων οι εκπαιδευτικοί να θέτουν εκ των προτέρων στον εαυτό τους τα ερωτήματα αυτά. Δηλαδή είναι συγκεκριμένοι στις οδηγίες τους, θέτουν ρεαλιστικά, κατανοητά και προκλητικά προβλήματα στους μαθητές τους, έχουν στρατηγική σε βάθος χρόνου, σχεδιάζουν και αξιολογούν σωστά την πορεία των ασκήσεων και των θεμάτων που πρέπει να διδάχτούν;

Πίνακας 1. Έλεγχος της ορθότητας πιθανών οδηγιών προς τους μαθητές.

| Προτάσεις | συγκεκριμένο | ελεγχόμενο | προκλητικό | ρεαλιστικό | κατανοητό | αξιολογείται σοστά | Έχει στρατηγική | Καλά σχεδιασμένο |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------|------------|-----------|-----------------------|--------------------|---------------------|
| Τώρα κάντε πάσες με δάχτυλα | | | | | | | | |
| Τώρα παίξτε για 10 λεπτά πάσες | | | | | | | | |
| Τώρα παίξτε μόνοι σας συνεχόμενες πάσες | | | | | | | | |
| Τώρα προσπαθήστε να κάνετε όσο πιο πολλές συνεχόμενες πάσες μπορείτε | | | | | | | | |
| Τώρα προσπαθήστε για 10 συνεχόμενες πάσες ο καθένας | | | | | | | | |
| Τώρα ο καθένας σας να κάνει 5 συνεχόμενες πάσες παραπάνω από την προηγούμενη φορά. | | | | | | | | |
| Τώρα ο καθένας σας να βάλει ένα προσωπικό στόχο για συγκεκριμένες πάσες. | | | | | | | | |

Στο μάθημα της φυσικής αγωγής είναι καλό σε τακτά χρονικά διαστήματα να χρησιμοποιεί κανείς τεστ και μετρήσεις, έτσι ώστε να παρακολουθείται η πρόοδος και να υπάρχει η εικόνα της ατομικής προόδου και της ατομικής, προσωπικής βελτίωσης του κάθε μαθητή και όχι της προόδου της τάξης. Η πρόοδος της τάξης καθορίζεται από το σύνολο της ατομικής βελτίωσης του καθενός μαθητή ξεχωριστά. Έτσι, ξεκινάμε περιγράφοντας με σαφήνεια το γενικότερο στόχο που θέλουμε να πετύχουμε. Οι στόχοι αυτοί μπορεί να σχετίζονται με συγκεκριμένα θέματα της φυσικής αγωγής, σχετικά με την φυσική κατάσταση, την δύναμη τη αντοχή ή την εκμάθηση συγκεκριμένων κινητικών δεξιοτήτων διαφόρων αθλημάτων. Επίσης μπορεί να αφορούν την εκτός του σχολείου υιοθέτηση υγιεινών συνθηκών, όπως είναι να περπατάμε όσο γίνεται περισσότερο ή να τρώμε υγιεινά. Στη συνέχεια πρέπει να προσδιορίζεται ο τρόπος με τον οποίο θα αξιολογείται ο στόχος αυτός, όπως να εφαρμόζεται ένα οποιοδήποτε τεστ σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα ή οποιαδήποτε άλλη μέθοδος καταγραφής της προόδου. Οποιοδήποτε πρέπει να σημειωθεί η στρατηγική που θα ακολουθήσουμε. Για την καλύτερη παρακολούθηση της πρόοδο των μαθητών του, πρέπει ο πίνακας αυτός να συμπληρώνεται από τον ίδιο το μαθητή προσωπικά. Ο παρακάτω πίνακας, ο πίνακας 2 δίνει τέσσερα σχετικά παραδείγματα. Προσοχή, ο πίνακας αυτός πρέπει να συμπληρώνεται από τον μαθητή, έτσι ώστε να έχει να έχει την εικόνα της προόδου, να προσπαθεί κάθε φορά περισσότερο, και να είναι συγκεντρωμένος στο όραμα της βελτίωσης μέσα σε χρονικό διάστημα δύο μηνών.

Πίνακας 2. Οδηγίες για προγραμματισμό στόχων

| ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΜΕ ΣΑΦΗΝΕΙΑ ΤΟ ΣΤΟΧΟ | Βελτίωση της φυσικής κατάστασης | Εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων σχετικών με το ποδόσφαιρο, πάσες ακρίβειας | Εκμάθηση ενός συγκεκριμένου χορού | Υγεία, δια βίου άσκηση και ποιότητα ζωής. Να περπατάμε όσο γίνεται περισσότερο στον ελεύθερο χρόνο |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Περιγράψτε με σαφήνεια τον τρόπο που θα αξιολογηθεί αυτό | Κοιλιακοί σε ένα λεπτό, όσο πιο πολλές φορές μπορεί κανείς προσπαθώντας πολύ | Από μια απόσταση 10 μέτρων προσπαθούμε να στείλουμε τη μπάλα σε ένα τέρμα πλάτους 2 μέτρων. Εκτελούμε 10 φορές | Ο καθηγητής θα αξιολογήσει το ρυθμό, και τα βήματα | Σημειώνουμε κάθε μέρα, σε λεπτά πόσο περπατήσαμε, από το σπίτι στο σχολείο, από το σπίτι στην γειτονιά, στην αγορά, σε μια επίσκεψη, αν χρησιμοποιήσαμε τις σκάλες και όχι το ασανσέρ, αν κάναμε κάποια χειρονακτική εργασία και άλλα |
| Ημερομηνία πρώτης αξιολόγησης. Σημειώνεται η επίδοση | 20-1/ επίδοση 20 επαναλήψεις | 20-1/ επίδοση 4 σωστά σουτ ακρίβειας | Θα βάλει ένα βαθμό από το 1 μέχρι το 10 | Σημειώνεται σε έναν άλλο πίνακα πόσο λεπτά την ημέρα περπατήσαμε και στο πίνακα αυτό βάζουμε το μέσο όρο. Σχεδιάζουμε ένα πίνακα με γραφικά έτσι ώστε να έχουμε πιο καθαρή εικόνα της καθημερινής πορείας και του αθροίσματος της προσπάθειας |
| Συμπληρώνεται από το μαθητή Ποιος είναι ο στόχος σε 1 μήνα ακριβώς | Οι επαναλήψεις να γίνουν 25 | Τα σωστά σουτ να γίνουν 6 | Ο βαθμός να βελτιωθεί | Σημειώνουμε πόσα λεπτά κατά μέσο όρο θα περπατάμε κάθε μέρα |
| Ποια είναι η στρατηγική; | Σε κάθε μάθημα εκτελούμε 3 σετ κοιλιακών και άλλες δυο παρόμοιες ασκήσεις | Σε κάθε μάθημα εκτελούμε για 10 λεπτά σχετικές προασκήσεις | Σε κάθε μάθημα αφιερώνουμε ε 10 λεπτά για τη διδασκαλία του χορού | Κάνουμε μια διάλεξη στους μαθητές με την αξία της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας, για την υγεία, την σωματική και ψυχική ισορροπία, και την ποιότητα ζωής |

| | | | |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Μια φορά την εβδομάδα επαναλαμβάνουμε το τεστ | Ημερομηνία, 20/2. Επίδοση 25 επαναλήψεις | Ημερομηνία, 20/2. Επίδοση 6 σωστά σουτ ακριβείας | Σημειώνουμε πόσα λειπά κατά μέσο όρο θα περπατάμε κάθε μέρα |
| Σημειώνουμε το στόχο του επόμενου μήνα | Οι επαναλήψεις να γίνουν 30 | Τα σωστά σουτ να γίνουν 8 | Ο βαθμός να βελτιωθεί |
| Σημειώνουμε την επίδοση του 2ου μήνα μήνες | Ημερομηνία 20/3. Επίδοση 30 επαναλήψεις | Ημερομηνία 20/3. Επίδοση 7 σωστά σουτ ακριβείας | |
| Σχεδιάζουμε τον επόμενο στόχο | Οι επαναλήψεις να γίνουν 35 | Τα σωστά σουτ να γίνουν 9 | Σημειώνουμε πόσα λειπά κατά μέσο όρο θα περπατάμε κάθε μέρα |

Γιατί προσωπικοί στόχοι στη σχολική φυσική αγωγή

Η θεωρία των στόχων μας διδάσκει ότι η φιλοσοφία των διαρκών συγκρίσεων με τους άλλους και των διακρίσεων, δημιουργεί άγχος, σύγχυση, δεν παρακινεί και δεν βοηθάει τους μαθητές να αγαπήσουν το μάθημα της φυσικής αγωγής. Όταν επιτυχία δεν είναι η προσωπική διάκριση, αλλά η προσωπική βελτίωση και η καλή απόδοση δηλαδή ότι εξαρτάται από μας τότε οι μαθητές νοιώθουν πιο όμορφα και ευχάριστα, έχουν λιγότερο άγχος, χαίρονται το μάθημα στο σχολείο, προσπαθούν περισσότερο και αποδίδουν καλύτερα. Ευχάριστο είναι ότι είναι κάτω από τον έλεγχό μας και δεν εξαρτάται από άλλους. Οι στόχοι είναι ευχάριστοι γιατί βοηθούν τους μαθητές να ξεφύγουν από τη ρουτίνα, ενισχύουν τα εσωτερικά κίνητρα για επιτυχία, βελτιώνουν την απόδοση, βελτιώνουν την ποιότητα της εξάσκησης και της προσπάθειας, αποσαφηνίζουν τις προσδοκίες, αυξάνουν το φιλότιμο, την ικανοποίηση, και την αυτοπεποίθηση.

Η θεωρία των στόχων πραγματικά αποδίδει. Για την εφαρμογή της όμως χρειάζεται να λαμβάνει κανείς υπόψη τους όλες τις παραμέτρους της θεωρίας και να την εξειδικεύει σε κάθε άθλημα ξεχωριστά. Η χρήση της θεωρίας στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο, θα τους βοηθήσει να θέτουν στόχους στα μαθήματα στο σχολείο, στο πανεπιστήμιο, στην επαγγελματική και προσωπική ζωή. Ο προσανατολισμός των προγραμμάτων φυσικής αγωγής σύμφωνα με τη λογική των στόχων θα λειτουργήσει δημιουργικά για τα παιδιά και το σχολικό περιβάλλον. Όταν τα παιδιά θέτουν προσωπικούς στόχους γίνονται υπεύθυνα, ανεξάρτητα και αυτόνομα άτομα. Αυτοί οι στόχοι τους επηρεάζουν να προσπαθήσουν μόνοι τους, χωρίς να είναι αναγκαία η επέμβαση του γυμναστή ή της γυμνάστριας. Η επιτυχία γίνεται φανερή στα παιδιά, τα κάνει να νιώθουν όμορφα, και αυξάνει την αυτοπεποίθησή τους. Το κλίμα και το περιβάλλον του σχολείου γίνεται ζωντανό και ευχάριστο. Η εφαρμογή της τεχνικής και σε πολλούς άλλους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας, βοηθάει στη επίτευξη των στόχων των ατόμων. Όταν οι μαθητές διδάχονται σωστά την τεχνική αυτή στο αθλητικό περιβάλλον, θα μάθουν να τη χρησιμοποιούν και στα υπόλοιπα μαθήματα του σχολείου, και στην καθημερινή τους ζωή. Η θεωρία των στόχων βοηθάει τον καθηγητή να ξεκαθαρίζει τις προσδοκίες του, να σχεδιάζει και να προγραμματίζει αποτελεσματικά και εύκολα, και να βρίσκει τον δρόμο του και τον δρόμο των μαθητών του. Ο καθηγητής ξεκαθαρίζει εύκολα τις σχέσεις του με τους μαθητές του μέσα από ένα πρόγραμμα στόχων, ενώ ταυτόχρονα έχει έναν ασφαλή τρόπο να τους παρακινήσει για προσπάθεια και ενδιαφέρον στο μάθημα (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, & Γούδας, 2002).

Η συστηματική χρήση της θεωρίας στους νεαρούς μαθητές θα τους βοηθήσει να θέτουν στόχους στα μαθήματα στο σχολείο, στην προσωπική τους ζωή, στο πανεπιστήμιο και στην επαγγελματική ζωή αργότερα. Δεν υπάρχει καμιά διαφορά όταν προσπαθεί κανείς να μάθει τις αρχές της σωστής τεχνικής στο μπάσκετ, ή να εξασκηθεί στη φυσική ή τα μαθηματικά, με

βάση τις οδηγίες της θεωρίας, Για σχετικά παραδείγματα μπορεί να συμβουλευτεί κανείς το βιβλίο του Μαθητή Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου (Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας, Νάτσος, & Κοσμίδου, 2006). Οι μαθητές και οι μαθήτριες δεν πρέπει να προσπαθούν να έχουν τον καλύτερο βαθμό από τους συμμαθητές τους αλλά να προσπαθούν κάθε φορά να ξεπεράσουν τον εαυτό τους, να γίνουν καλύτεροι. Αυτή η αρχή της προσπάθειας και της καλής απόδοσης και όχι του αποτελέσματος, θα τους κάνει να μην έχουν άγχος, να προσπαθούν πολύ, να συγκεντρώνονται στο σημαντικό και το σπουδαίο, να έχουν αυτοπεποίθηση, και να βελτιώνονται διαρκώς.

Βιβλιογραφία

- Burton, D. & Weiss, C. L. (2008). The fundamental goal concept: The path to process and performance success. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 339-375). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D. (2010). Goal setting for peak performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology. Personal growth to peak performances* (6th ed, pp. 201-220). New York: McGraw-Hill.
- Hall, K. & Kerr, A. W. (2001). Goal Setting in Sport and Physical Activity: Tracing Empirical Developments and Establishing Conceptual Direction. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 183-235). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kingston, K. M. & Wilson, K. M. (2009). The application of goal setting in sport. In S. Mellalieu, & S. Hanton (Eds.), *Advances in sport psychology: A review* (pp. 75-123). New York, NY: Routledge.
- Locke, E. A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organisational Behaviour and Human Performance*, 3, 157-189.
- Locke, E. & Latham, C. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (1994). Goal setting theory. In H.F. O'Neil & M. Drillings (Eds.), *Motivation: Theory and research* (pp. 13-29). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum
- Roberts & Kristiansen, (2012). Goal setting to enhance motivation in sport. In G. Roberts & D. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd ed, pp. 207-227). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., & Goudas, M. (2007). Goal setting in physical education. In J. Liukkonen et al. (Eds.), *Psychology for Physical Educators: Student in Focus*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. (2010). Making goals effective: A primer for coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1, 57- 65.
- Θεοδωράκης, Γ. Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2003). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσος, Π., & Κοσμίδου, Ε. (2006). *Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο*. Αθήνα: ΟΕΔΒ, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Παπαιωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (2002). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.

Υπεύθυνος έκδοσης: Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής, **Υπεύθυνος συντακτικής επιτροπής:** Γιάννης Θεοδωράκης. **Συντάκτες:** Αγγελούσης Νίκος, Ζήση Βασιλική, Κουρτέσης Θωμάς, Τζιαμούρτας Αθανάσιος. **Μέλη της συντακτικής επιτροπής:** Αλμπανίδης Ευάγγελος, Βλαχόπουλος Συμεών, Γούδας Μάριος, Δέρρη Βασιλική, Διγγελίδης Νίκος, Ζαχοπούλου Έρη, Κιουμουρτζόγλου Ευθύμης, Μουντάκης Κώστας, Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Τζέτζης Γιώργος, Τσαγγαρίδου Νίκη, Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, Χρόνη Στυλιανή. **Διαχείριση & Επιμέλεια:** Ζήση Βασιλική, **Υπεύθηνη αλληλογραφίας:** Δημητρίου Ελένη. **Τεχνική έλεγχος και στοιχειοθεσία:** Γρηγορίου Στεφανία