

## Ενίσχυση, Τιμωρία και Ανατροφοδότηση

Οι όροι ενίσχυση και τιμωρία προέρχονται από τον τομέα της συμπεριφορικής ψυχολογίας και αναφέρονται σε πράξεις ή γεγονότα που μειώνουν ή αυξάνουν την πιθανότητα να επανεμφανιστεί μια συμπεριφορά. Η σπουδαιότερη αρχή της συμπεριφορικής μάθησης είναι **ότι η συμπεριφορά τροποποιείται ανάλογα με τα επακόλουθα της**<sup>1</sup>. Παραδείγματος χάριν, ένα παιδί που γενικά δεν κάνει τις εργασίες του, αλλά κάνει μια εργασία δέχεται επιβράβευση από τη δασκάλα του. Το παιδί αυτό, του οποίου η συμπεριφορά (έκανε την εργασία) έχει ένα θετικό επακόλουθο (δέχτηκε επιβράβευση) είναι πιθανό να τροποποιήσει τη συμπεριφορά του και να κάνει ίσως περισσότερες εργασίες.

### Ενίσχυση

Κάθε πράξη ή γεγονός που αυξάνει την πιθανότητα να ξαναεμφανιστεί μία συμπεριφορά

### Τιμωρία

Κάθε πράξη γεγονός ή φαινόμενο που μειώνει την πιθανότητα να ξαναεμφανιστεί μία συμπεριφορά

### Ενίσχυση

Η ενίσχυση συντελείται όταν τα άτομα δέχονται θετικά ερεθίσματα όπως π.χ. επιβραβεύσεις για μια συμπεριφορά τους.

- Παροχή θετικών ερεθισμάτων μετά τη συμπεριφορά
  - Ενισχύει τη συμπεριφορά. Π.χ. η προπονήτρια κάνει μια επιδοκιμαστική χειρονομία σε ένα παιδί που είναι συγκεντρωμένο σε μια άσκηση- η προπονήτρια ενισχύει αυτή τη συμπεριφορά – είναι πιθανό ότι το συγκεκριμένο παιδί θα επαναλάβει αυτή τη συμπεριφορά. Ένας προπονητής στο τέλος της προπόνησης τονίζει στα παιδιά πόσο καλά συνεργάστηκαν στις ασκήσεις – ο προπονητής ενισχύει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά και είναι πιθανό ότι αυτή θα επαναληφθεί.

### Τιμωρία

Ο όρος «τιμωρία» δεν έχει απαραίτητα την έννοια που του αποδίδουμε στην καθημερινή γλώσσα. Υπάρχουν 2 τύποι τιμωρίας:

Η τιμωρία η οποία συνίσταται στη χρήση δυσάρεστων επακόλουθων.

Ο προπονητής βάζει ένα παιδί που ενοχλεί άλλα παιδιά να κάνει γύρους  
Η προπονήτρια επιπλήττει ένα παιδί που δεν είναι προσεκτικό

Η τιμωρία η οποία συνίσταται στην απόσυρση ενός ευχάριστου επακόλουθου.

Ο προπονητής «τιμωρεί» ένα παιδί που ενοχλεί τα άλλα παιδιά την ώρα της προπόνησης με το να μην το αφήσει να συμμετέχει στο διπλό την ώρα της προπόνησης

Ενίσχυση ή Τιμωρία; Η τιμωρία και η επίκριση ναι μεν είναι γενικά αποτελεσματικές στο να μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης ανεπιθύμητων συμπεριφορών όμως έχουν και αρνητικά αποτελέσματα. Συγκεκριμένα, η τιμωρία και η επίκριση:

---

<sup>1</sup> Slavin, Εκπαιδευτική Ψυχολογία, Θεωρία και Πράξη

- Αυξάνουν το φόβο στα μικρά παιδιά και σταδιακά αναπτύσσουν το φόβο για την «αποτυχία»
- Αφαιρούν από την ευχαρίστηση της προπόνησης
- Δημιουργούν ένα κλίμα ανασφάλειας

Η εγκαθίδρυση συμπεριφορών πρέπει να γίνεται μέσω της ανάπτυξης ενός θετικού κλίματος με την παροχή ενίσχυσης για αυτές τις συμπεριφορές. Η έμφαση πρέπει να είναι στην ενίσχυση των επιθυμητών συμπεριφορών. Δύο τεχνικές που μπορούν να συμβάλουν θετικά στην εγκαθίδρυση επιθυμητών συμπεριφορών είναι η μέθοδος των ανταλλάξιμων μοιβών και ο καθορισμός κανόνων.

### Μορφές Τιμωρίας και Επιπτώσεις

Η τιμωρία πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο αν έχει δοκιμαστεί και δεν έχει αποτέλεσμα η ενίσχυση για την επίδειξη κατάλληλης συμπεριφοράς. Σε αυτή την περίπτωση το ερώτημα είναι ποια από τις 2 μορφές τιμωρίας είναι προτιμότερη;

Τιμωρία με αρνητικό επακόλουθο, π.χ. ο προπονητής βάζει ένα παιδί που δεν προσέχει στην προπόνηση να κάνει κάμψεις  
 Αν βάλουμε ένα παιδί να τρέξει πρόσθετους γύρους/να κάνει κάμψεις χαρακτηρίζουμε την πρόσθετη προπόνηση αρνητικά

Τιμωρία με απόσυρση ενός ευχάριστου επακόλουθου, πχ η προπονήτρια βγάζει ένα παιδί από το διπλό για λίγα λεπτά. Αυτού του είδους η τιμωρία είναι προτιμότερη διότι:

- Αν βγάλουμε το παιδί από το παιχνίδι ή από την προπόνηση για λίγη ώρα εξηγώντας του για ποιο λόγο το κάναμε του δίνουμε χρόνο να σκεφτεί
- Όμως, αν βγάλουμε το παιδί από το παιχνίδι στο τέλος της προπόνησης θα πρέπει να γίνει με τρόπο που να μην επηρεάσει την ομάδα του.

Αν πρέπει να χρησιμοποιηθεί τιμωρία – και αυτό πρέπει να γίνεται αν και μόνο αν δεν έχει επιτύχει η εγκαθίδρυση συμπεριφορών πρέπει να γίνεται μέσω της ανάπτυξης ενός θετικού κλίματος με την παροχή ενίσχυσης για αυτές τις συμπεριφορές – η χρήση της τιμωρίας με απόσυρση θετικού επακόλουθου.

### **Κατηγοροποίηση των Συμπεριφορών του/της Προπονητή/τριας στην προπόνηση ή στον αγώνα**

Η κατηγοροποίηση των συμπεριφορών των προπονητών/τριών στην προπόνηση και στον αγώνα δίνει ένα πλαίσιο για να εξετάσουμε ποιες από αυτές σχετίζονται με θετικά αποτελέσματα σε ότι αφορά στην θετική ανάπτυξη των νεαρών αθλητών. Η συμπεριφορά του προπονητή μπορεί να διαχωριστεί σε 2 γενικές κατηγορίες:

- Αντιδράσεις του προπονητή σε ενέργειες ή συμπεριφορές των νεαρών αθλητών ή
- Γενικές συμπεριφορές του προπονητή που δεν είναι αντίδραση σε κάποια ενέργεια ή συμπεριφορά των αθλητών.

## Συμπεριφορές Προπονητή στην προπόνηση ή στον αγώνα

Σε αυτή την πρώτη κατηγορία συμπεριφορών μπορούμε να διαχωρίσουμε τρεις υπο-κατηγορίες:

1. Αντιδράσεις σε θετικές ενέργειες/συμπεριφορές
  - Ενίσχυση
    - Μια θετική ανταμοιβή (φραστική ή μη) σε μια επιτυχημένη ενέργεια ή σε προσπάθεια
  - Μη Ενίσχυση
    - Δεν δίνεται ενίσχυση σε μια καλή προσπάθεια/ συμπεριφορά
2. Αντιδράσεις σε λάθη
  - Ενθάρρυνση σχετική με το λάθος
    - Ενθάρρυνση που δίνεται στον αθλητή αμέσως μετά το λάθος
  - Τεχνική οδηγία σχετική με το λάθος
    - Πως να διορθώσει το λάθος που έκανε
  - Ποινή/Τιμωρία
    - Αρνητική αντίδραση μετά από λάθος
  - Τεχνική οδηγία + Τιμωρία
    - Τεχνική οδηγία για τη διόρθωση του λάθους που δίνεται με αρνητικό τρόπο
  - Αγνόηση του λάθους
3. Αντιδράσεις σε «κακή» συμπεριφορά
  - Αντιδράσεις σχετικές με την τήρηση τάξης

## Γενικές συμπεριφορές του προπονητή

Η 2<sup>η</sup> κατηγορία περιλαμβάνει 2 υπό-κατηγορίες

1. Σχετικές με το άθλημα
  - Τεχνικές Οδηγίες
    - Οδηγίες για τεχνική και στρατηγικές
  - Ενθάρρυνση
    - Γενική ενθάρρυνση (όχι μετά από λάθος)
  - Οργανωτικές οδηγίες
2. Μη σχετικές με το άθλημα
  - Αλληλεπιδράσεις με τους αθλητές μη σχετικές με το άθλημα

## **Αποτελέσματα Ερευνών**

Ένας τρόπος για να εξετάσουμε τα αποτελέσματα των συμπεριφορών και ενεργειών των προπονητών/τριών είναι να ρωτήσουμε τους νεαρούς αθλητές και αθλήτριες σχετικά με τα αποτελέσματα αυτών των συμπεριφορών. Οι σχετικές έρευνες<sup>2</sup> έχουν δείξει ότι

- Ο νεαροί αθλητές α. ευχαριστούνται περισσότερο τη συμμετοχή τους β. θέλουν να παίξουν για τους προπονητές τους γ. έχουν καλύτερες σχέσεις με τους συναθλητές του όταν οι προπονητές:
  - α. παρέχουν **συχνή θετική ανατροφοδότηση** τόσο για την καλή απόδοση όσο και για την **προσπάθεια**

---

<sup>2</sup> Cumming, Smoll, Smith, Grossbard, 2007

- β. παρέχουν **υποστήριξη και τεχνική καθοδήγηση** όταν γίνονται **λάθη**.
- Οι νεαροί αθλητές δεν άρεσαν τους προπονητές που είτε δεν τους παρείχαν γενική ασαφή ενθάρρυνση είτε τους παρείχαν αυτού του τύπου την ενθάρρυνση σε πολύ μεγάλο βαθμό.
- Η τιμωρητική συμπεριφορά του προπονητή είχε ισχυρή και αρνητική σχέση με τη στάση των παιδιών προς τον προπονητή και προς το άθλημα
  - Οι νίκες της ομάδας δεν είχαν σχέση με τη στάση των παιδιών προς τον προπονητή.
- Οι νεαροί αθλητές διαμόρφωναν τη στάση τους προς τον προπονητή με βάση τη συμπεριφορά του και όχι με το αν η ομάδα νικούσε ή έχανε.

Επιπλέον, τα παιδιά με χαμηλότερη αυτό-εκτίμηση ανταποκρίνονται πολύ θετικότερα στους/στις προπονητές/τριες που είναι υποστηρικτικοί/ες, παρέχουν ενθάρρυνση και εστιάζουν στις τεχνικές οδηγίες ενώ ανταποκρίνονται αρνητικά στους/στις προπονητές/τριες που δεν είναι υποστηρικτικοί/ες και δεν παρέχουν ενθάρρυνση<sup>3</sup>

#### **Πρακτικές Υποδείξεις<sup>4</sup>**

Με βάση τις παραπάνω κατηγορίες συμπεριφοράς και τα σχετικά ερευνητικά ευρήματα, οι παρακάτω πρακτικές υποδείξεις είναι σημαντικές:

##### Καλές ενέργειες – Καλή συμπεριφορά

- Δώσε θετική ανατροφοδότηση αμέσως μετά την ενέργεια
- Ενίσχυσε την προσπάθεια αλλά και το αποτέλεσμα
- Η θετική ενίσχυση θα οδηγήσει σε επανάληψη των καλών ενεργειών
- Μην θεωρείς ότι πάντα θα υπάρχει προσπάθεια – Επιβράβευσε την προσπάθεια

##### Λάθη

- Ενθάρρυνε αμέσως. Ο νεαρός αθλητής τότε χρειάζεται υποστήριξη
- Αν ξέρει πώς να το διορθώσει δώσε μόνο ενθάρρυνση
- Αν χρειάζεται δώσε και τεχνική οδηγία μαζί με την ενθάρρυνση
- Πες τι θα συμβεί αν ακολουθήσει τις οδηγίες
- **Μην τιμωρείς τα λάθη.** (Η τιμωρία δεν είναι μόνο να φωνάξεις, αλλά και μια έκφραση δυσαρέσκειας, ή ο τόνος της φωνής).
- Ο φόβος της αποτυχίας θα μειωθεί αν μειώσεις το φόβο για τιμωρία (με την ευρεία έννοια).
- Μην δίνεις οδηγίες θυμωμένα. Θα κάνει περισσότερο κακό απ' ότι καλό

##### Έλλειψη προσοχής / κακή συμπεριφορά

- Βάλε κανόνες – Επανάλαβε τι είδους συμπεριφορά περιμένεις
- Ενίσχυσε θετικά την καλή συμπεριφορά και το συνεργατικό πνεύμα
- Μην προσπαθείς να διατηρήσεις την τάξη φωνάζοντας συνεχώς
- Μην βάζεις σωματική τιμωρία (κάμψεις – τρέξιμο)
- Δώσε τεχνικές οδηγίες – κάνε τους νεαρούς αθλητές να νοιώσουν ότι μαθαίνουν

<sup>3</sup> Smith & Smoll, 1990, *Developmental Psychology*, 26, 987-993

<sup>4</sup> Smith & Smoll, 2017, *Oxford Encyclopedia of Psychology*, Smoll & Smith, in J. Williams ed. *Applied Sport Psychology*

### **Ανατροφοδότηση**

Είναι η παροχή πληροφόρησης στο άτομο σχετικά με την επίτευξή του σε μια «προσπάθεια» ή σχετικά με τη συμπεριφορά του

Η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι:

- Συγκεκριμένη – εστιασμένη στην τεχνική
- Για συμπεριφορά που ελέγχεται απόλυτα από τον αθλητή
- Με θετικό τόνο

### **Διόρθωση λαθών**

Η πιο αποτελεσματική μέθοδος για την ανατροφοδότηση μετά από λάθη με σκοπό τη διόρθωση τους είναι η αποκαλούμενη μέθοδος «Sandwich» στην οποία η επισήμανση για το λάθος περικλείεται μεταξύ ενός θετικού σχολίου και της διόρθωσης. Το παράδειγμα παρακάτω αναφέρεται στη διόρθωση σε ένα παιδί που δεν τέντωσε το χέρι του σε μια αποτυχημένη προσπάθεια για lay-up στο μπάσκετ.

<b>Επισήμανε κάτι καλό στην προσπάθεια</b>	<b>Πολύ καλό άλμα</b>
Επισήμανε το λάθος	Δεν τέντωσες το χέρι σου προς το καλάθι
Διόρθωση	Στην επόμενη προσπάθεια τέντωσε το χέρι σου