

Έλεγχος της αυτοπεποίθησης και αντιμετώπισης των εμποδίων

Παρακάτω περιγράφονται 6 πιθανοί τρόποι για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των ασκούμενων.

- 1.** Δημιουργούμε καταστάσεις θετικών εμπειριών και επιτυχιών. Συστήνουμε στους ασκούμενους να ακολουθούν προγράμματα άσκησης με σταδιακά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας.
- 2.** Δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στη συμμετοχή και την προσπάθεια, παρά στη βελτίωση των δεικτών φυσικής κατάστασης.
- 3.** Πραγματοποιούμε σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης (ένταση), για να δημιουργείται η αίσθηση της επιτυχίας στον ασκούμενο. Για παράδειγμα, η απόσταση που κολυμπάει ή τρέχει κανείς ή ο αριθμός των επαναλήψεων σε μία άσκηση αυξάνονται σταδιακά. Προτεραιότητα έχει η μακρόχρονη ενασχόληση με την άσκηση και η διατήρηση της συμμετοχής και λιγότερο ενδιαφέρει η επίτευξη εντυπωσιακών στόχων.
- 4.** Αναφέρουμε παραδείγματα ατόμων που συμμετείχαν σε προγράμματα με επιτυχία για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- 5.** Ενθαρρύνουμε και διαβεβαιώνουμε τα άτομα ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Ζητάμε να σκέφτονται θετικά. Λέμε, για παράδειγμα σε κάποιον «μπράβο, σήμερα έπιασες έναν γρηγορότερο ρυθμό από άλλες φορές», «πολύ ωραία εκτέλεσες αυτή την άσκηση» ή «μπορείς να τα καταφέρεις».
- 6.** Επικοινωνία και ενθάρρυνση. Στην καθημερινή μας επικοινωνία με τους ασκούμενους, κάνουμε μερικές από τις παρακάτω ερωτήσεις. Έτσι δείχνουμε το

ενδιαφέρον μας, τους βοηθάμε να θυμηθούν τα συναισθήματα που πρέπει να έχουν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Σίγουρα θα νιώσουν καλύτερα. Μερικές χρήσιμες ερωτήσεις προς τους ασκούμενους είναι οι παρακάτω:

«Πώς αισθάνεσαι σήμερα;»

«Τι σκεφτόσουν κατά τη διάρκεια της άσκησης;»

«Πώς νιώθεις με την αναπνοή σου σήμερα;»

«Πόσο απορροφημένος ήσουν στη δραστηριότητα;»

«Πόσο συγκεντρωμένος/η νομίζεις ότι ήσουν;»