

Πώς είναι οργανωμένα τα κεφάλαια.

- Σε όλα τα κεφάλαια υπάρχει μια **σύντομη θεωρητική τεκμηρίωση** των πρακτικών τεχνικών. Αυτή σηματοδοτείται με το σχήμα:



- Υπάρχουν **ασκήσεις κατανόησης & εμπέδωσης** ακολουθούμενες από τις απαντήσεις. Κάνοντας τις ασκήσεις αυτές θα βοηθηθείτε να εμπедώσετε το υλικό και θα εφαρμόσετε καλύτερα τις προτεινόμενες τεχνικές. Το υλικό αυτό σηματοδοτείται με το σχήμα:



- Οι **πρακτικές τεχνικές** όπου δίνονται λεπτομερείς οδηγίες για το πώς να τις εφαρμόσετε, σηματοδοτούνται με το σχήμα:



Εισαγωγή

Όσοι έχουν εργαστεί σε γυμναστήρια γνωρίζουν ότι λίγοι ασκούμενοι συμμετέχουν συστηματικά για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Το πιο συνηθισμένο είναι ότι οι περισσότεροι θα σταματήσουν σύντομα και κάποιοι από αυτούς θα επαναλάβουν την προσπάθεια αργότερα. Οι σχετικές έρευνες μας λένε ότι το 50% των ατόμων τα οποία ξεκινούν ένα πρόγραμμα άσκησης θα σταματήσουν τους πρώτους έξι μήνες.

Αυτό είναι ένα σημαντικό πρόβλημα και για τους ασκούμενους και για τους επαγγελματίες του χώρου. Για τους ασκούμενους, ο λόγος για τον οποίο πρέπει να επιδιώξουμε τη μακρόχρονη παραμονή τους στο γυμναστήριο σχετίζεται με τις ευεργετικές συνέπειες της άσκησης στην υγεία. Γνωρίζουμε ότι τα οφέλη της άσκησης στην υγεία είναι πιο ισχυρά αν η άσκηση είναι μακροχρόνια. Όταν οι πελάτες βιώσουν αυτήν την διαδικασία της υγείας και της ευεξίας στο σώμα τους μέσα από την κίνηση, τότε θα γίνουν ασκούμενοι δια βίου. Για τους επαγγελματίες, η μικρότερη χρονικά παραμονή των ασκουμένων στο γυμναστήριο μειώνει τα έσοδα. Αντίστροφα, αν καταστεί δυνατό να παρατείνουμε την παραμονή των ασκουμένων σε προγράμματα άσκησης, τότε μπορούμε να έχουμε οικονομικά κέρδη και σταθερότητα πελατών ανεξάρτητα από την προσέλκυση νέων.

Ο οδηγός αυτός γράφεται για επαγγελματίες οι οποίοι δραστηριοποιούνται σε χώρους άσκησης και κυρίως σε γυμναστήρια. Ο στόχος του εγχειριδίου αυτού είναι να περιγράψει τη χρήση ψυχολογικών τεχνικών, οι οποίες μπορούν να συμβάλουν θετικά στο να παραμένουν για μακρύ χρονικό διάστημα τα άτομα σε προγράμματα άσκησης, να νιώθουν όμορφα, και να απολαμβάνουν την παραμονή τους στο γυμναστήριο.

Μετά την μελέτη του κειμένου και την εφαρμογή των σχετικών ασκήσεων οι αναγνώστες:

- Θα πρέπει να έχουν κατανοήσει τη σχετική θεωρία και τις πρακτικές εφαρμογές για τη διατήρηση της συμμετοχής των ασκουμένων.
- Θα πρέπει να μπορούν να εφαρμόζουν τις τεχνικές που παρου-

σιάζονται.

Οι τεχνικές οι οποίες αναφέρονται στο τεύχος αυτό της πρακτικής σειράς έχουν επιλεγεί με τα παρακάτω κριτήρια:

- Υπάρχουν ισχυρά εμπειρικά - επιστημονικά δεδομένα για την αποτελεσματικότητά τους. Οι έρευνες στις οποίες εξετάζεται η αποτελεσματικότητα τεχνικών για την διατήρηση της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης έχουν συνήθως την εξής μορφή: επιλέγονται δύο ομάδες αθλουμένων με κατά το δυνατό παρόμοια χαρακτηριστικά, οι οποίες ακολουθούν το ίδιο πρόγραμμα άσκησης. Στη μία από τις ομάδες αυτές εφαρμόζεται η υπό εξέταση τεχνική, ενώ η άλλη χρησιμεύει για ομάδα σύγκρισης. Αν οι ασκούμενοι της ομάδας στην οποία εφαρμόστηκε η τεχνική παραμείνουν περισσότερο στο πρόγραμμα άσκησης σε σύγκριση με την άλλη ομάδα, τότε αυτό αποτελεί ένδειξη για την αποτελεσματικότητα της τεχνικής αυτής.

- Οι τεχνικές μπορούν να εφαρμοστούν εύκολα. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό η κάθε μορφή παρέμβασης να απαιτεί ελάχιστο χρόνο και να μπορεί να ενσωματωθεί στην ώρα της γύμνασης. Οι ασκούμενοι δύσκολα μπορούν να διαθέσουν πρόσθετο χρόνο εκτός του προγράμματος άσκησης - στην πραγματικότητα η έλλειψη χρόνου είναι η πιο συχνή αιτία διακοπής - ενώ και οι εργαζόμενοι σε ένα γυμναστήριο έχουν συνήθως φόρτο εργασίας.

Οι τεχνικές δεν απαιτούν εξειδικευμένες γνώσεις ψυχολογίας. Οι τεχνικές πρέπει να βασίζονται σε γνώσεις ψυχολογίας αλλά δεν απαιτείται από το προσωπικό να γνωρίζει αρχές της ψυχολογίας. Η κύρια δουλειά του - μαζί με την τεχνογνωσία- είναι οι μέθοδοι εκγύμνασης. Όμως, με σχετική εκπαίδευση θα πρέπει να είναι σε θέση να εφαρμόσει

