

**ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΟΥ  
ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Μεταπτυχιακή διατριβή της  
Σοφίας Γραμματίκα**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2004**

**ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΣΕ  
ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Της ΣΟΦΙΑΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑ**

**Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για  
τη μερική ολοκλήρωση των απαιτήσεων για την απόκτηση του  
μεταπτυχιακού τίτλου του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής  
και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης  
(Προπονητική ομαδικών αθλημάτων)**

**2004**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

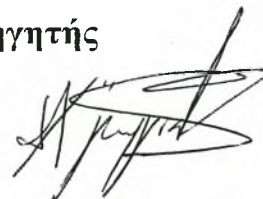
**Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:**

**1. ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Καθηγητής ΤΕΦΑΑ ΠΘ**

**2. ΓΟΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ Επίκουρος καθηγητής ΤΕΦΑΑ ΠΘ**

**3. ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ Λέκτορας καθηγητής**

**ΤΕΦΑΑ ΠΘ**





ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 4326/1  
Ημερ. Εισ.: 07-03-2005  
Δωρεά:  
Ταξιθετικός Κωδικός: Δ  
796.342 019  
ΓΡΑ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000077911

..... Το 2001, στην αρχή αυτής της προσπάθειας μου η κ. Όλγα Καραγιάννη δωρίζοντας μου ένα βιβλίο μου έγραφε "Σοφία μου, η κατάκτηση των εφικτών προς εσένα στόχων θα σου δώσει την υπεροχή στην ίδια τη ζωή. Δέσμευση για να γίνομαι καλύτερη, το αίσθημα ότι υπάρχω κάπου στα προσωπικά σου πρότυπα. Καλή τύχη".

Το 2004, φτάνοντας στο τέλος αυτής μου της προσπάθειας και νιώθοντας αυτή τη γλυκιά υπεροχή, θα ήθελα να ευχαριστήσω ολόψυχα τα προσωπικά μου πρότυπα, τη μητέρα μου Γεωργία και την κ. Όλγα Καραγιάννη που με "ακολούθησαν" και σε αυτό το σημαντικό βήμα της ζωής μου.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς τον καθηγητή μου κ. Ι. Θεοδωράκη που αναζωπύρωσε μέσα μου τη φλόγα της γνώσης και τη δίψα για μάθηση.

Σ. Γ.

## Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τη χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου από αθλητές αντισφαίρισης και να εξετάσει τις αντιλαμβανόμενες από τους ίδιους επιδράσεις της στην απόδοσή τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 118 αθλητές / τριες, οι οποίοι συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Functions of Self-Talk Questionnaire (Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Chroni, 2004). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, σχεδόν το σύνολο των αθλητών (83.2%) κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα δήλωσε ότι κάνει και θετικές και αρνητικές σκέψεις, ενώ η χρήση αυτοδιαλόγου παρακίνησης καταγράφηκε σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό (70%) από αυτή του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης (22.5%). Οι αθλητές κατά τον αγώνα και την προπόνηση κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις από ότι αρνητικές, καθώς αντιλαμβάνονται τη θετική επίδραση αυτών κυρίως στην προσπάθεια και αυτοσυγκέντρωση και σε μικρότερο βαθμό στην αυτοπεποίθηση, ψυχική διάθεση, αυτόματη εκτέλεση και στην καταστολή της αρνητικής σκέψης. Αντίθετα, η αντιλαμβανόμενη επίδραση στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες δεν βρέθηκε να επηρεάζεται από το φύλο, την ηλικία, το αντιλαμβανόμενο επίπεδο αθλητικής κατάστασης και τα χρόνια αθλητικής εμπειρίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας αναλύονται και γίνεται συζήτηση σχετικά με την ευρεία και συστηματική χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου στο άθλημα της αντισφαίρισης, ενώ στο τέλος παρουσιάζονται παραδείγματα για τη σωστή χρήση του αυτοδιαλόγου από αθλητές και κατά την προπόνηση και κατά τον αγώνα με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας.

## **Abstract**

The aim of the present study was to examine the use of self-talk by tennis athletes and its perceived effectiveness on their performance. In this study, participants were 118 men and women athletes who completed the Functions of Self-Talk Questionnaire (Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Chroni, 2004). Results showed that 83.2% of athletes stated that they are having positive and negative thoughts during the training or during the competition. The use of motivational self-talk was recorded at a higher rate (70%) than the use of instructional self-talk (22.5%). The athletes during the training and the competition reported positive thoughts more often than negative ones. Also they reported that they perceived the positive effect of them mainly on their effort and concentration and then on the self-confidence, mood and automaticity. No differences were observed between sex, age, perceived level of athletic state and years of athletic experience. The results are discussed in relation to systematic use of the technique of self-talk in tennis. Finally, according to the results some examples are presented for the appropriate use of self-talk by athletes during their training and competition.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	v
ΛΙΣΤΑ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	viii
ΛΙΣΤΑ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	x
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
1.2 Αντισφαίριση.....	12
1.3 Σκοπός.....	14
1.4 Σημασία της έρευνας.....	15
1.5 Οριοθέτηση της έρευνας.....	15
1.6 Περιορισμοί της έρευνας.....	16
1.7 Επεξήγηση όρων.....	16
1.8 Ερευνητικές υποθέσεις.....	16
1.9 Μηδενικές υποθέσεις.....	18
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	19
2.2 Ορισμοί αυτοδιαλόγου στον αθλητικό χώρο.....	21
2.3 Μορφές αυτοδιαλόγου.....	22

2.4	Εναλλακτικές προσεγγίσεις του θέματος του αυτοδιαλόγου.....	23
2.4.1	Η αντιφατικότητα των ερευνών πεδίου.....	24
2.4.2	Τα αποτελέσματα των πειραματικών ερευνών .....	29
2.4.3	Η εναλλακτική προσέγγιση μέσω λέξεων - κλειδιών .....	30
2.5	Λειτουργίες αυτοδιαλόγου.....	40
2.6	Αποτελεσματική εφαρμογή αυτοδιαλόγου.....	43
2.7	Χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου.....	51
III.	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	61
3.1	Δείγμα.....	61
3.2	Όργανα αξιολόγησης.....	61
3.3	Διαδικασία.....	63
3.4	Στατιστική ανάλυση.....	64
IV.	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	65
4.1	Περιγραφικά στοιχεία δείγματος.....	65
4.2	Περιεχόμενο θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου.....	65
4.3	Αντιλαμβανόμενη επίδραση αυτοδιαλόγου.....	67
4.4	Συχνότητα χρήσης θετικών – αρνητικών σκέψεων.....	70
4.5	Συσχετίσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση και τον αγώνα και της συχνότητας χρήσης του κατά την προπόνηση ή τον αγώνα.....	73



4.6 Αντιλαμβανόμενη επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητικήσκέψη.....	74
4.7 Συσχετίσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση και τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες .....	79
4.8 Συσχετίσεις μεταξύ της συχνότητας χρήσης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση και τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες .....	81
4.9 Η αποτελεσματικότητα του θετικού αυτοδιαλόγου στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες .....	85
4.10 Διαφορές της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες ως προς το φύλο, την αντιλαμβανόμενη αθλητική κατάσταση, την ηλικία και τα χρόνια εμπειρίας στο άθλημα.....	88
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	96
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	113
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	117
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	125

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Περιγραφικά στοιχεία δείγματος.....	65
Πίνακας 2. Αντιλαμβανόμενη επίδραση αυτοδιαλόγου κατά την προπό- νηση και τον αγώνα.....	67
Πίνακας 3. Αντιλαμβανόμενη επίδραση αυτοδιαλόγου από αθλητές/ τριες που κάνουν μόνο θετικές σκέψεις.....	69
Πίνακας 4. Αντιλαμβανόμενη επίδραση αυτοδιαλόγου από αθλητές/ τριες που κάνουν μόνο αρνητικές σκέψεις.....	69
Πίνακας 5. Συχνότητα χρήσης θετικών – αρνητικών σκέψεων.....	70
Πίνακας 6. Συχνότητα χρήσης θετικών – αρνητικών σκέψεων από αθλη- τές/ τριες που κάνουν μόνο θετικές σκέψεις.....	72
Πίνακας 7. Συχνότητα χρήσης θετικών – αρνητικών σκέψεων από αθλη- τές/ τριες που κάνουν μόνο αρνητικές σκέψεις.....	72
Πίνακας 8. Περιγραφικά στοιχεία και συσχετίσεις μεταξύ των εξεταζό- μενων μεταβλητών.....	75
Πίνακας 9. Αποτελεσματικότητα θετικού αυτοδιαλόγου κατά την προπό- νηση στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες.....	86
Πίνακας 10. Αποτελεσματικότητα θετικού αυτοδιαλόγου κατά τον αγώνα στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες.....	86
Πίνακας 11. Διαφορές της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλό- γου στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες ως προς το φύλο.....	88

- Πίνακας 12. Διαφορές της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες ως προς την αντιλαμβανόμενη αθλητική κατάσταση.....90
- Πίνακας 13. Περιγραφικά στοιχεία αθλητών/ τριων με “μικρή”, “μέτρια” και “μεγάλη” ηλικία στις εξεταζόμενες μεταβλητές.....91
- Πίνακας 14. Περιγραφικά στοιχεία αθλητών/ τριων με διαφορετική προπονητική εμπειρία στις εξεταζόμενες μεταβλητές.....93
- Πίνακας 15. Διαφορές της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες ως προς την αγωνιστική εμπειρία.....94

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1. Αντιλαμβανόμενη επίδραση αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση.....	67
Σχήμα 2. Αντιλαμβανόμενη επίδραση αυτοδιαλόγου κατά τον αγώνα..	68
Σχήμα 3. Συχνότητα χρήσης θετικών – αρνητικών σκέψεων κατά την προπόνηση.....	70
Σχήμα 4. Συχνότητα χρήσης θετικών – αρνητικών σκέψεων κατά τον αγώνα.....	71
Σχήμα 5. Ιστόγραμμα της κατανομής των τιμών της αυτοπεποίθησης..	76
Σχήμα 6. Ιστόγραμμα της κατανομής των τιμών της αυτόματης εκτέλεσης.....	76
Σχήμα 7. Ιστόγραμμα της κατανομής των τιμών της προσπάθειας.....	77
Σχήμα 8. Ιστόγραμμα της κατανομής των τιμών της ψυχικής διάθεσης.....	77
Σχήμα 9. Ιστόγραμμα της κατανομής των τιμών της αυτοσυγκέντρωσης.....	78
Σχήμα 10. Ιστόγραμμα της κατανομής των τιμών της αρνητικής σκέψης.....	78

## ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Όλοι στην καθημερινότητα μας κάνουμε ένα εσωτερικό ή εξωτερικό διάλογο με τον εαυτό μας, συνειδητά ή μη, ο οποίος γίνεται πιο έντονος και συχνός κάτω από ιδιαίτερα πιεστικές καταστάσεις. Οι καταστάσεις αυτές μπορεί να γίνουν η αιτία για την εμφάνιση της “μη λογικής” σκέψης, με αποτέλεσμα να οδηγηθεί το άτομο σε ανασφάλειες και συναισθηματικές συγκρούσεις, σε αποπροσανατολισμό από τους στόχους του και τελικά σε λανθασμένες αποφάσεις και ενέργειες.

Τέτοιες πιεστικές καταστάσεις αντιμετωπίζουν οι αθλητές κατά την προπόνηση και ιδιαίτερα κατά τον αγώνα που όλα εξελίσσονται τόσο γρήγορα.

Οι ακατάλληλες ή άστοχες σκέψεις συνήθως οδηγούν τους αθλητές/τριες σε αρνητικά συναισθήματα και χαμηλή απόδοση, ενώ οι κατάλληλες ή θετικές σκέψεις σε θετικά συναισθήματα και καλή απόδοση (Dorsel, 1988; Kendall, Hrycaiko, Martin & Kendall, 1990).

Ο Bell (1983) επισήμανε όμως ότι δεν είναι η ίδια η σκέψη από μόνη της η οποία οδηγεί σε χαμηλή απόδοση, αλλά η “μη κατάλληλη” και κακώς κατευθυνόμενη σκέψη. Αν η σκέψη κατευθύνεται σωστά μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση της απόδοσης και την προσωπική βελτίωση.

Αν και είναι δύσκολο ή αδύνατο να αλλάξουν οι συνθήκες εκτέλεσης, είναι δυνατό να αλλάξει ο τρόπος με τον οποίο ένας αθλητής αντιλαμβάνεται την κατάσταση, με τον ελεγχόμενο αυτοδιάλογο (Hamel, 1992). Ο αυτοδιάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντικατάσταση των αρνητικών σκέψεων με θετικές, καθώς η μη λογική ερμηνεία της αντικειμενικής πραγματικότητας είναι βασική αιτία συναισθηματικών διαταραχών. Κύριος παράγοντας των συναισθηματικών και συμπεριφορικών αυτών αντιδράσεων είναι το σύστημα των πιστεύω (των στάσεων ως προς το γεγονός) σύμφωνα με τη γνωστική θεωρία Rational Emotional Therapy του Ellis (1994), δηλαδή δεν είναι το γεγονός αυτό καθεαυτό σπουδαίο αλλά οι σκέψεις που το αφορούν. Η αμφισβήτηση των παράλογων "πιστεύω" είναι το κυρίαρχο στοιχείο της θεωρίας αυτής.

Μια γνωστική μέθοδος, που επιχειρεί την αλλαγή της λανθασμένης σκέψης που επηρεάζει τη συμπεριφορά των ατόμων και που βασίζεται στην εκμάθηση και διαρκή επανάληψη, είναι αυτή του λογικού αυτοδιαλόγου. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι Zinsser, Bunker και Williams (1993) αναδεικνύουν τον αυτοδιάλογο ως το "κλειδί" που αυξάνει τον γνωστικό έλεγχο.

Σύμφωνα με τον Moran (1996), ο αυτοδιάλογος μπορεί να έχει τη μορφή επαίνου (θετικός αυτοδιάλογος), κριτικής (αρνητικός αυτοδιάλογος) ή οδηγίας σχετικής με τη δραστηριότητα (ουδέτερος

αυτοδιάλογος), ενώ και ο Sellars (1997) αναφέρεται σε θετικό, αρνητικό και ουδέτερο αυτοδιαλόγο. Ο θετικός αυτοδιάλογος διαχωρίζεται σε δύο μεγάλες κατηγορίες, τον αυτοδιάλογο παρακίνησης και τον αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης (Zinsser et al., 1993).

Ο παρακινητικός αυτοδιάλογος έχει ως στόχο την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την προτροπή για μεγαλύτερη προσπάθεια και ενεργειακή δαπάνη και τη δημιουργία θετικής προδιάθεσης. Ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης έχει ως στόχο την ενεργοποίηση των επιθυμητών ενεργειών σωστής τεχνικής και στρατηγικής εκτέλεσης, μέσω της αύξησης της προσοχής του αθλητή στα συγκεκριμένα θέματα (Hardy, Jones & Gould, 1996).

Εκτεταμένη έρευνα έχει διεξαχθεί στον αθλητικό χώρο για την επίδραση του αυτοδιαλόγου στην εκμάθηση και βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων και στην ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων και τελικά στη μεγιστοποίηση της απόδοσης σε αρχάριους και πολύ έμπειρους αθλητές (Dagrou, Gauvin & Halliwell, 1991; Mahoney & Avenier, 1977; Ming & Martin, 1996; Perkos, Theodorakis & Chroni, 2002; Van Raalte, Brewer, Rivera & Petitpas, 1994; Van Raalte et al., 1995). Αρχικά, η έρευνα επικεντρώθηκε στο περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου και ειδικότερα στην επίδραση του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου στην απόδοση.

Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου δεν επαληθεύεται από αρκετές έρευνες. Οι Mahoney et al. (1977) ανέφεραν

ότι ο αυτοδιάλογος ήταν ο καλύτερος δείκτης πρόβλεψης της απόδοσης για την Ολυμπιακή ομάδα γυμναστικής των Ηνωμένων Πολιτειών, ενώ οι Rotella, Gansneder, Ojala και Billing (1980) παρατήρησαν ότι οι πιο επιτυχημένοι ελίτ αθλητές του σκι δεν διέφεραν από τους λιγότερο επιτυχημένους ως προς το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιούσαν. Οι Highlen και Bennett (1983) συμπέραναν ότι οι διακεκριμένοι καταδύτες χρησιμοποιούσαν περισσότερο αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης από τους μη, ενώ οι επαγγελματίες παλαιστές χρησιμοποιούσαν περισσότερο αποτελεσματικό θετικό αυτοδιάλογο από τους μη. Οι Van Raalte et al. (1994) παρατηρώντας συστηματικά μια σειρά παιχνιδιών νεαρών αθλητών της αντισφαίρισης βρήκαν σημαντική συσχέτιση μεταξύ αρνητικού αυτοδιαλόγου και απόδοσης (αρνητική), αλλά όχι μεταξύ θετικού αυτοδιαλόγου και απόδοσης, ενώ οι Van Raalte, Cornelious, Brewer και Hatten (2000) παρατηρώντας ενήλικες παίκτες της αντισφαίρισης δεν απέδειξαν ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος συσχετίζεται με την ήττα.

Παράλληλα με τις προηγούμενες έρευνες πεδίου, μια εναλλακτική προσέγγιση του θέματος είναι η εκτίμηση των επιδράσεων του αυτοδιαλόγου στην εκμάθηση και βελτίωση της απόδοσης ειδικών δεξιοτήτων. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε ένας εξειδικευμένος ως προς την άσκηση αυτοδιάλογος, μέσω λέξεων – κλειδιών, ώστε αρχάριοι



και έμπειροι αθλητές να επικεντρώσουν την προσοχή τους στα σχετικά και κατάλληλα σημεία αυτής.

Ο Ziegler (1987) απέδειξε την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης μέσω λέξεων – κλειδιών στη συγκέντρωση της προσοχής κατά την εκτέλεση των forehand και backhand χτυπημάτων της αντισφαίρισης, ενώ οι Rushall, Hall, Roux, Sasseville και Rushall (1988), διερευνώντας την αποτελεσματικότητα των προτεινόμενων από τον Rushall τύπων αυτοδιαλόγου με τη χρήση λέξεων – κλειδιών σε ένα δείγμα ελίτ αθλητών του σκι, παρατήρησαν αύξηση της αθλητικής απόδοσης και με τους τρεις τύπους αυτοδιαλόγου, με τις τεχνικές οδηγίες να είναι οι πιο αποτελεσματικές. Οι Ming et al. (1996) ανέδειξαν τη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου με τη μορφή λέξεων “κλειδιών” στη βελτίωση της τεχνικής, την αύξηση της αυτοπεποίθησης και της απόδοσης αρχάριων αθλητριών καλλιτεχνικού πατινάζ, οι Mallett και Hanrahan (1997) στην επίτευξη μικρότερων χρόνων και σταθερών επιδόσεων στους δρόμους ταχύτητας των 100 μέτρων και οι Landin και Hebert (1999) στη σημαντική βελτίωση των κινητικών μοντέλων σε ελίτ κολεγιακούς παίκτες της αντισφαίρισης. Τέλος, τον αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης ανέδειξαν ως πιο αποτελεσματικό στην εκμάθηση και απόδοση νέων δεξιοτήτων στο άθλημα του μπάσκετ οι Perkos et al. (2002) και στο άθλημα του γκολφ οι Harvey, Van Raalte και Brewer (2002) διερευνώντας τη σχέση μεταξύ του αυτοδιαλόγου όπως αυτός

εκφράζεται και χρησιμοποιείται από τους ίδιους τους αθλητές του γκολφ και της αθλητικής απόδοσης.

Παρά τα αντιφατικά αποτελέσματα τόσο των πειραματικών όσο και των περιγραφικών μελετών, οι αθλητικοί ψυχολόγοι υποστηρίζουν τις ευεργετικές επιδράσεις του θετικού αυτοδιαλόγου (τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης) και τις επιβλαβείς συνέπειες του αρνητικού στην εκμάθηση και βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων, καθώς και στην ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων, βασικών και απόδοσης, με τελικό σκοπό την αύξηση της αθλητικής απόδοσης.

Ειδικότερα, οι Harris και Harris (1984) τονίζουν ότι ο αυτοδιάλογος είναι μια αποτελεσματική τεχνική για τον έλεγχο της προσπάθειας, τη διατήρηση της ενέργειας και της επιμονής, ο Rushall (1984) επισημαίνει ότι ο αυτοδιάλογος συνδέεται άμεσα με την αύξηση της παρακίνησης, ο Winne (1985) προσθέτει ότι ο αυτοδιάλογος μπορεί να αλλάξει τις στάσεις των νέων αθλητών προς τη μάθηση αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση, την επιμονή και διάθεση τους, ενώ τέλος ο Schunk (1986) προτείνει ότι ο αυτοδιάλογος μπορεί να βοηθήσει στον εστιασμό της προσοχής στα σημαντικά σημεία της δραστηριότητας, στην ανάκληση πληροφοριών και κωδικοποίηση – ερμηνεία των διαθέσιμων νέων πληροφοριών σχετικών με τη δραστηριότητα.

Ο Nideffer (1993) επίσης προτείνει ότι η εφαρμογή ενός κατάλληλου προγράμματος αυτοδιαλόγου μπορεί να συμβάλλει στην

εστίαση της προσοχής στα σωστά και σχετικά σημεία της δραστηριότητας, καθώς και να οδηγήσει σε συναισθήματα αύξησης της αυτοπεποίθησης, ενώ οι Zinsser et al. (1993) τονίζουν ότι ο αυτοδιάλογος μπορεί να προάγει την απόδοση με ποικίλους τρόπους, όπως με την εκμάθηση μιας δεξιότητας, τον αυτοματισμό αυτής, την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και εμπιστοσύνης του αθλητή στον εαυτό του, την ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης, την τροποποίηση μη αποτελεσματικών συνηθειών καθώς και με τον έλεγχο της προσπάθειας.

Τέλος, οι Hardy et al. (1996) τονίζουν ότι οι θετικές προσωπικές δηλώσεις μπορεί να αποτελέσουν έναυσμα για επιθυμητές ενέργειες, προσωπικές ανταμοιβές και επιβραβεύσεις, αύξηση της προσπάθειας, έλεγχο της προσοχής και του άγχους και να βοηθήσουν στην μετατραυματική αποκατάσταση. Ωστόσο, οι ίδιοι ερευνητές μελετώντας τα αντιφατικά αποτελέσματα των μέχρι τότε ερευνών αναφορικά με την υποστήριξη του θετικού αυτοδιαλόγου ως μια αποτελεσματική τεχνική αύξησης της αθλητικής απόδοσης τονίζουν ότι: α) παρά τον σημαντικό ρόλο που φαίνεται να έχει ο αυτοδιάλογος στην αθλητική απόδοση, ο αριθμός των ερευνών γύρω από το θέμα είναι αποθαρρυντικός και β) δεν πρέπει να αποτελεί έκπληξη το γεγονός αυτό των αντιφατικών αποτελεσμάτων, καθώς πολλές είναι οι δυσκολίες προκειμένου να επιτευχθεί ουσιαστική και συστηματική μελέτη.

Πράγματι, σύμφωνα με τους Zinsser et al. (1993) η συχνότητα και το περιεχόμενο των σκέψεων ποικίλουν από άτομο σε άτομο και από κατάσταση σε κατάσταση, ενώ σύμφωνα με τους Defrancesco και Burke (1997) η αποτελεσματικότητα της χρήσης των ψυχολογικών τεχνικών όπως αυτή του αυτοδιαλόγου μπορεί να εξαρτάται από ατομικούς και μη παράγοντες, όπως το επίπεδο ικανότητας του αθλητή, η συγκεκριμένη δεξιότητα και το συγκεκριμένο άθλημα.

Καθώς ο αυτοδιάλογος είναι εξ ορισμού μια προσωπική εμπειρία, είναι πιθανό να εμφανίζεται και να επιδρά στα άτομα με διάφορους τρόπους, να λειτουργεί επιζήμια στην απόδοση για μερικούς αθλητές και παρακινητικά για άλλους (Goodhart, 1986; Van Raalte et al., 1994), ενώ είναι δυνατό οι έμπειροι αθλητές σε σχέση με τους άπειρους να έχουν μάθει πως να διαχειρίζονται και να κατευθύνουν καλύτερα τον αυτοδιάλογο τους για καλύτερη τελική απόδοση (McPherson, 2000; Van Raalte et al., 2000).

Τα συμπεράσματα των Goodhart (1986) και Van Raalte et al. (1994) επιβεβαιώνουν και οι Hardy, Hall και Alexander (2001) οι οποίοι υποστηρίζουν ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος μπορεί να λειτουργεί παρακινητικά σε μερικούς αθλητές. Ειδικότερα στην έρευνα τους, εξετάζοντας τη σχέση μεταξύ αυτοδιαλόγου και συναισθηματικής κατάστασης καθώς και τη φύση του παρακινητικού αυτοδιαλόγου 90 αθλητών γυμνασίου, διαπίστωσαν σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ

αυτοδιαλόγου και συναισθηματικής κατάστασης, καθώς ο θετικός αυτοδιάλογος λειτούργησε παρακινητικά και ο αρνητικός ανασταλτικά. Ωστόσο, μερικοί αθλητές ενώ καθόριζαν τον αυτοδιάλογο τους ως αρνητικό, δήλωναν ότι αυτός λειτουργούσε σε αυτούς παρακινητικά.

Όπως ο Kerlinger (1984) προτείνει, κύριος σκοπός της επιστήμης είναι να αναπτύσσει και να ελέγχει θεωρίες με σκοπό να εξηγήσει και να προβλέψει την ανθρώπινη συμπεριφορά. Για να επιτευχθεί αυτός ο σκοπός είναι απαραίτητη η ύπαρξη ισχυρών περιγραφικών στοιχείων. Χωρίς ισχυρά περιγραφικά στοιχεία πάνω στα οποία να βασίζονται οι θεωρίες, όπως στην περίπτωση της βιβλιογραφίας του αυτοδιαλόγου, κάποιος δεν μπορεί να δημιουργήσει ισχυρές και σωστές θεωρίες (Hardy, Gammage & Hall, 2001).

Πράγματι, οι Hardy et al. (2001) τονίζουν ότι, ενώ έως σήμερα αρκετές έρευνες έχουν ολοκληρωθεί με θέμα τον αυτοδιάλογο, σημαντικό μειονέκτημα των περισσότερων είναι η απουσία θεωρητικής βάσης πάνω στην οποία στηρίζεται η επιστημονική διαδικασία. Η απουσία αυτή είναι σημαντική για τη συστηματική διερεύνηση και πλήρη κατανόηση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου, καθώς και της επίδρασης που αυτή έχει στην αθλητική απόδοση.

Έτσι, οι Hardy et al. (2001) και οι Gammage, Hardy και Hall (2001) επισημαίνοντας την έλλειψη ουσιαστικών περιγραφικών δεδομένων, απαραίτητων για τη δημιουργία μιας θεωρητικής βάσης,

προχώρησαν στη συλλογή δεδομένων από αθλητές πανεπιστημίου και ασκούμενους βασιζόμενοι στην εξέταση τεσσάρων βασικών ερωτημάτων. Τα ερωτήματα αυτά (πού, πότε, τι και γιατί) αφορούν πληροφορίες σχετικές με το χώρο χρήσης, τη χρονική στιγμή, το περιεχόμενο και τους λόγους χρήσης του αυτοδιαλόγου. Οι έρευνες αυτές προσεγγίστηκαν με ποιοτική μεθοδολογία και βασίστηκαν σε ανοιχτές ερωτήσεις. Οι ερευνητές επικεντρώθηκαν όχι μόνο στο περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου όπως αυτός χρησιμοποιείται από τους ίδιους τους αθλητές, αλλά και στις λειτουργίες αυτού όπως τις αντιλαμβάνονται οι ίδιοι, γεγονός που προτείνουν και για μελλοντικές έρευνες δίνοντας έμφαση κυρίως στις παρακινητικές, καθώς οι αθλητές αναφέρουν ότι χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο κυρίως για παρακινητικούς σκοπούς. Ωστόσο, οι Hardy et al. (2001) και Gammage et al. (2001) δεν εξέτασαν διαφορές που μπορεί να προκύψουν από την παρέμβαση μεταβλητών όπως το φύλο, το αγωνιστικό επίπεδο ή τον τύπο του αθλήματος. Είναι πιθανό, σύμφωνα με τους ερευνητές, αθλητές και αθλήτριες ξεχωριστά στο άθλημα τους και σε διαφορετικά αγωνιστικά επίπεδα να χρησιμοποιούν διαφορετικά τον αυτοδιάλογο.

Με οδηγό τα προηγούμενα δεδομένα και με έναυσμα την απουσία περιγραφικών στοιχείων για το άθλημα της αναρρίχησης, οι Χρόνη και Κουρτεσοπούλου (2002) εξέτασαν τη συχνότητα χρήσης, το είδος και τους λόγους χρησιμοποίησης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση και



τον αγώνα από αθλητές αγωνιστικής αναρρίχησης, μέσα από αναφορές των ίδιων. Επιπρόσθετα, εξέτασαν τυχόν διαφορές μεταξύ αθλητών υψηλού και χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου και μεταξύ αθλητών με λίγα και αρκετά χρόνια ενασχόλησης με το άθλημα αναφορικά με τις μορφές αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιούν. Τα αποτελέσματα της έρευνας δεν απέχουν πολύ από αποτελέσματα ερευνών που παρουσιάζουν στοιχεία από αθλητές επαγγελματίες ή ερασιτέχνες (Hardy et al., 2001; Hatzigeorgiadis, 2001; Van Raalte et al., 2000). Ωστόσο, οι Χρόνη κ.α. (2002) τονίζουν ότι περισσότερα περιγραφικά στοιχεία είναι απαραίτητα για την κατανόηση της χρήσης της τεχνικής του αυτοδιαλόγου, την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας της, αλλά και τη διαμόρφωση ενός θεωρητικού υπόβαθρου για τη συγκεκριμένη τεχνική.

Τέλος, οι Χατζηγεωργιάδης και Θεοδωράκης (2003) σε πειραματική τους έρευνα εξέτασαν την αντιλαμβανόμενη χρησιμότητα, καθώς και τους λόγους χρησιμότητας του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης σε δεξιότητες υδατοσφαίρισης με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις (σχετικά λεπτές και αδρές κινήσεις), χωρίς να εξετάσουν τις αντικειμενικές επιδράσεις της παρέμβασης των δύο μορφών αυτοδιαλόγου στην αθλητική απόδοση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνονται οι αθλητές τη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου ποικίλει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας για την οποία τον χρησιμοποιούν, καθώς και οι δύο

ομάδες αυτοδιαλόγου ανέφεραν παρόμοια επίπεδα αντιλαμβανόμενης χρησιμότητας για τη λεπτή κινητική δεξιότητα, ενώ για την αδρή κινητική δεξιότητα μεγαλύτερα επίπεδα ανέφερε η ομάδα αυτοδιαλόγου παρακίνησης. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα τεχνικής υπόδειξης ανέφεραν ότι ο αυτοδιάλογος τους βοήθησε περισσότερο στη αυτοσυγκέντρωση, ενώ οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρακίνησης ανέφεραν ότι ο αυτοδιάλογος τους βοήθησε περισσότερο στην καταβολή προσπάθειας.

## ***1.2 Αντισφαίριση***

Η αντισφαίριση είναι ένα άθλημα το οποίο από τη φύση του δεν του επιτρέπεται να αναπτυχθεί «φυσικά» με την αυθόρμητη άσκηση όπως συμβαίνει με τα ομαδικά αθλήματα της μπάλας. Είναι ένα άθλημα στο οποίο η μεγιστοποίηση της απόδοσης επηρεάζεται από ένα μεγάλο αριθμό παραγόντων, η πολυπλοκότητα των οποίων αυξάνεται από το γεγονός, ότι το σύνολο της απόδοσης δεν προκύπτει απλά και μόνο από το άθροισμα μεμονωμένων παραγόντων, καθώς οι παράγοντες αυτοί μπορεί να συσσωρεύονται, να αλληλοσυμπληρώνονται, να αντισταθμίζονται μεταξύ τους ή και να αλληλοεπηρεάζονται αρνητικά (Ferrauti, Maier & Weber, 1996). Ακόμη και η καλύτερη τεχνική, τακτική ή φυσική κατάσταση αποδεικνύεται ότι δεν είναι αρκετή στην



πραγματικότητα για μια μακροπρόθεσμη επιτυχία εάν ο αθλητής δεν διαθέτει έναν ισορροπημένο και σταθερό ψυχισμό.

Από την άλλη, η αντισφαίριση είναι ένα άθλημα από τη φύση του κυρίως ατομικό, όπου ο κύριος "καθοδηγητής" και "εμπυχωτής" του αθλητή είναι ο ίδιος του ο εαυτός. Οι σκέψεις του πριν την έναρξη του αγώνα ή κατά τη διάρκεια του κενού χρόνου μεταξύ των πόντων, των games ή των sets μπορεί να λειτουργήσουν παρακινητικά ή ανασταλτικά. Ο αυτοδιάλογος λοιπόν μπορεί να κριθεί ως μια τεχνική παρέμβασης απαραίτητη τόσο κατά τη φάση εκμάθησης και βελτίωσης μιας κινητικής δεξιότητας όσο και κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.

Στο χώρο της αντισφαίρισης, οι Van Raalte et al. (1994, 2000) εξέτασαν τη χρήση, το περιεχόμενο και την επίδραση του θετικού και αρνητικού εξωτερικού αυτοδιαλόγου στην απόδοση, αλλά όχι τις λειτουργίες αυτού. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δεν βρέθηκαν άλλες έρευνες που να έχουν εξετάσει πλήρως την αντιλαμβανόμενη επίδραση του αυτοδιαλόγου στην απόδοση και ειδικότερα στην αυτοπεποίθηση, αυτοσυγκέντρωση, αυτοματισμό, προσπάθεια, ψυχική διάθεση και αρνητική σκέψη, το βαθμό και τη συχνότητα που οι αθλητές κάνουν θετικές και αρνητικές σκέψεις, αλλά ούτε και έχουν κατηγοριοποιήσει τις σκέψεις αυτές.

### 1.3 Σκοπός

Ο κύριος σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να εξετάσει τις αντιλαμβανόμενες επιδράσεις του αυτοδιαλόγου στην αθλητική απόδοση σε αθλητές αντισφαίρισης.

Ειδικότερα, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν :

- α) να καταγράψει το βαθμό και τη συχνότητα με την οποία κάνουν θετικές και αρνητικές σκέψεις αθλητές αντισφαίρισης,
- β) να εξετάσει πως οι αθλητές αντισφαίρισης αντιλαμβάνονται την επίδραση του αυτοδιαλόγου. Αν δηλαδή θεωρούν ότι ο αυτοδιάλογος τους βοηθάει στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση και αυτοσυγκέντρωση ή λειτουργεί αρνητικά.

Επιπλέον, να εξετάσει πιθανές διαφορές της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου σε αθλητές αντισφαίρισης στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη ως προς το φύλο, την ηλικία, το αντιλαμβανόμενο επίπεδο αθλητικής κατάστασης και τα χρόνια εμπειρίας με το άθλημα.

#### **1.4 Σημασία της έρευνας**

Τα συμπεράσματα της έρευνας δίνουν νέες ιδέες και κατευθύνσεις για μια αποτελεσματική εφαρμογή της τεχνικής του αυτοδιαλόγου από προπονητές και αθλητές αντισφαίρισης, με στόχο την αύξηση της αυτοπεποίθησης, της αυτοσυγκέντρωσης και της προσπάθειας, τη δημιουργία κατάλληλης ψυχικής διάθεσης και τελικά τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

Η έρευνα προσφέρει μια πλήρη περιγραφή του αυτοδιαλόγου όσον αφορά τη συχνότητα χρήσης θετικών και αρνητικών σκέψεων από αθλητές αντισφαίρισης και το περιεχόμενο αυτών, ώστε να αναπτυχθούν κατάλληλα προγράμματα παρέμβασης αυτοδιαλόγου, πιο ρεαλιστικά και οικεία για τους αθλητές.

#### **1.5 Οριοθέτηση της έρευνας**

Η έρευνα περιορίστηκε:

- α) στη μελέτη των αντιλαμβανόμενων επιδράσεων του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη από αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης,
- β) σε αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης άνω των 15 ετών με προηγούμενη αγωνιστική εμπειρία σε Πανελλήνια Πρωταθλήματα.

### **1.6 Περιορισμοί της έρευνας**

Οι περιορισμοί της έρευνας ήταν:

- α) Το μικρό δείγμα των αρχαρίων αθλητών /τριων (N=10), έτσι ώστε τα αποτελέσματα για τις διαφορές της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες ως προς την αντιλαμβανόμενη αθλητική κατάσταση να μπορεί να αμφισβητηθούν.
- β) Η μη πλήρως κατανόηση από τους αθλητές /τριες των εννοιών “αυτοδιάλογος”, καθώς και “αρχάριος” και “έμπειρος”.

### **1.7 Επεξήγηση όρων**

- α) Αρχάριος ή έμπειρος αυτό-χαρακτηρίστηκε ο ίδιος ο αθλητής σύμφωνα με το αντιλαμβανόμενο επίπεδο αθλητικής του κατάστασης.
- β) Η κατηγοριοποίηση των αθλητών σύμφωνα με την ηλικία και την αθλητική τους εμπειρία (χρόνια προπονητικής και αγωνιστικής εμπειρίας) έγινε μετά τη συλλογή των δεδομένων.

### **1.8 Ερευνητικές Υποθέσεις**

Οι ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας ήταν:

- α) Οι αθλητές αντισφαίρισης χρησιμοποιούν και εφαρμόζουν τον αυτοδιάλογο στον αγώνα ή την προπόνηση.
- β) Οι αθλητές αντιλαμβάνονται ως θετική την επίδραση του θετικού αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια,

ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και στην καταστολή της αρνητικής σκέψης, στον αγώνα ή την προπόνηση.

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δεν έχουν βρεθεί έρευνες που να έχουν εξετάσει πιθανές διαφορές της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου σε αθλητές αντισφαίρισης στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη ως προς το φύλο, την ηλικία, το αντιλαμβανόμενο επίπεδο αθλητικής κατάστασης και τα χρόνια εμπειρίας με το άθλημα. Αποτελεί ενδιαφέρον η εξέταση τέτοιων διαφορών, καθώς είναι πιθανό οι έμπειροι αθλητές σε σχέση με τους αρχάριους και οι αθλητές με μεγάλη ηλικία και μεγάλη αθλητική εμπειρία σε σχέση με τους αθλητές με μικρή να αντιλαμβάνονται τον αυτοδιάλογο που κάνουν να τους βοηθάει πιο πολύ στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και καταστολή της αρνητικής σκέψης, ενώ τέτοιες διαφορές είναι πιθανόν να υπάρχουν και μεταξύ των δύο φύλων. Με βάση τα προηγούμενα, οι ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας ήταν και οι ακόλουθες:

γ) Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς τον βαθμό της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη.

δ) Υπάρχουν διαφορές μεταξύ αρχαρίων και έμπειρων αθλητών ως προς τον βαθμό της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη.

ε) Υπάρχουν διαφορές μεταξύ αθλητών με μικρή και μεγάλη ηλικία ως προς τον βαθμό της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη.

στ) Υπάρχουν διαφορές μεταξύ αθλητών με μικρή και μεγάλη αθλητική εμπειρία ως προς τον βαθμό της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη.

### **1.9 Μηδενικές υποθέσεις**

α) Η μέση τιμή της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του θετικού αυτοδιαλόγου, αθλητών αντισφαίρισης, στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη είναι ίση με την ενδιάμεση τιμή της επταβάθμιας κλίμακας Likert του ερωτηματολογίου ( $\mu = 4$ ).

β) Η μέση τιμή της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου είναι ίδια και για τα δύο φύλα ( $\mu_{\text{άνδρες}} = \mu_{\text{γυναίκες}}$ ) ως προς την αυτοπεποίθηση,

αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη.

γ) Η μέση τιμή της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου είναι ίδια και για τους αρχάριους και τους έμπειρους αθλητές ( $\mu_{\text{αρχάριοι}} = \mu_{\text{έμπειροι}}$ ) ως προς την αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη.

δ) Η μέση τιμή της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου είναι ίδια και για τους αθλητές με μικρή και με μεγάλη ηλικία ( $\mu_{\text{μικρή ηλικία}} = \mu_{\text{μεγάλη ηλικία}}$ ) ως προς την αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη.

ε) Η μέση τιμή της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου είναι ίδια και για τους αθλητές με μικρή και με μεγάλη αθλητική εμπειρία ( $\mu_{\text{μικρή εμπειρία}} = \mu_{\text{μεγάλη εμπειρία}}$ ) ως προς την αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη.

Όλες οι στατιστικές υποθέσεις εξετάστηκαν σε επίπεδο σημαντικότητας  $p = .05$

## II. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

Στον αθλητικό χώρο οι καταστάσεις που αντιμετωπίζουν οι αθλητές είναι ιδιαίτερα πιεστικές, κυρίως κατά τη διάρκεια του συναγωνισμού, καθώς σε πολύ μικρά χρονικά διαστήματα θα πρέπει να πάρουν σημαντικές αποφάσεις και να ενεργήσουν κατάλληλα και αποτελεσματικά. Οι καταστάσεις αυτές μπορεί να γίνουν αιτία για την εμφάνιση της “μη λογικής” σκέψης, καθώς η συνειδητή σκέψη δεν είναι αυτονόητα σύμμαχος. Σύμφωνα με τους Zinsser et al. (1993) πρέπει κάποιος να διδαχθεί να σκέφτεται αποτελεσματικά, καθώς οι σκέψεις οδηγούν σε συναισθήματα και αυτά με τη σειρά τους σε συγκεκριμένη συμπεριφορά.

Ο Bell (1983) επισήμανε ότι δεν είναι η ίδια η σκέψη από μόνη της που οδηγεί σε χαμηλή απόδοση, αλλά η “μη κατάλληλη” και κακώς κατευθυνόμενη σκέψη. Αν η σκέψη κατευθύνεται σωστά μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση της απόδοσης και την προσωπική βελτίωση.

Ο αυτοδιάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην αναγνώριση αρνητικών σκέψεων και στην αντικατάστασή τους με θετικές. Σύμφωνα με τη γνωστική θεωρία Rational Emotional Therapy του Ellis (1994), αιτία δημιουργίας συναισθημάτων όπως θυμός, άγχος κλπ. ή αιτία εμφάνισης λαθών δεν είναι η αποτυχία, αλλά είναι το σύστημα των πιστεύω (των στάσεων ως προς το γεγονός) ο κύριος παράγοντας των συναισθηματικών και συμπεριφορικών αυτών αντιδράσεων, δηλαδή δεν



είναι το γεγονός αυτό καθεαυτό σπουδαίο αλλά οι σκέψεις που αφορούν το γεγονός, ως εκτούτου σημαντική είναι η αναγνώριση των ηττοπαθών αυτών αρνητικών σκέψεων και η αντικατάστασή τους με θετικές. Αυτό θα γίνει όταν τα άτομα ανακαλύψουν και στη συνέχεια αντικαταστήσουν τα "απόλυτα" πρέπει, όταν αλλάξουν τη φιλοσοφία τους, ώστε να οδηγηθούν σε μια προσωπική στάση αλλαγής, αλλάζοντας αυτά που πολύ θέλουν να αλλάξουν στον εαυτό τους και αποδεχόμενοι αυτά που θεωρούν ότι δεν αλλάζουν στους ίδιους και στους άλλους. Η αμφισβήτηση των παράλογων "πιστεύω" είναι το πιο κυρίαρχο στοιχείο στη θεωρία αυτή.

Σύμφωνα πάντα με τον Ellis (Ellis, 1988; Ellis & Dryden, 1987) είναι καταστρεπτικό και ολοκληρωτικά παράλογο να αξιολογεί και να χαρακτηρίζει κάποιος τον εαυτό του. Ενώ είναι επιθυμητό να εκτιμάται από το ίδιο το άτομο η συμπεριφορά (έλεγχος της απόδοσης ή εκτέλεσης μιας κινητικής δεξιότητας κ.λ.π), δεν είναι καθόλου λογικό και ορθό να αξιολογούμε οι ίδιοι τον εαυτό μας, γιατί θα είναι αξιολόγηση αφηρημένη και θεωρητική. Οι αθλητές δεν πρέπει να αυτοχαρακτηρίζονται και να αυτό-αξιολογούνται, καθώς η μη λογική ερμηνεία της αντικειμενικής πραγματικότητας είναι βασική αιτία συναισθηματικών διαταραχών.

Αν και είναι δύσκολο ή αδύνατο να αλλάξουν οι συνθήκες εκτέλεσης, είναι δυνατό να αλλάξει ο τρόπος με τον οποίο ένας αθλητής

αντιλαμβάνεται την κατάσταση, με τον ελεγχόμενο αυτοδιάλογο (Hamel, 1992), καθώς ο αυθόρμητος αυτοδιάλογος μπορεί να γίνει ένας ιδιαίτερα ανασταλτικός παράγοντας για τον αθλητή που αξιολογεί αρνητικά τον εαυτό του. Ο αθλητής που εμμένει στις “αρνητικές εντυπώσεις” για τον εαυτό του συνήθως συμπεριφέρεται με τέτοιο τρόπο που ενισχύει αυτές και τελικά εδραιώνει την αρνητική του στάση (Zinsser et al., 1993).

Μια γνωστική μέθοδος, που επιχειρεί την αλλαγή της λανθασμένης σκέψης που επηρεάζει τη συμπεριφορά των ατόμων και που βασίζεται στην εκμάθηση και διαρκή επανάληψη, είναι αυτή του λογικού αυτοδιαλόγου.

## **2.2 Ορισμοί αυτοδιαλόγου στον αθλητικό χώρο**

Στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας, ο αυτοδιάλογος ορίζεται ως ένας εξωτερικός ή εσωτερικός μονόλογος του αθλητή (Rushall, 1984), ενώ σύμφωνα με τους Weinberg et al. (1992) είναι μια τεχνική ψυχολογικής παρέμβασης και ορίζεται από τη χρήση συγκεκριμένων λέξεων – φράσεων, σχετικών με τη δεξιότητα, που λέγονται φωναχτά ή σιωπηλά από τον αθλητή, πριν από την εκτέλεση της δεξιότητας.

Οι αθλητικοί ψυχολόγοι Zinsser et al. (1998) αναδεικνύουν τον αυτοδιάλογο ως το “κλειδί” του γνωστικού ελέγχου και ως μια γνωστική στρατηγική που στηρίζεται σε επαναλαμβανόμενες θετικές δηλώσεις και σκέψεις για τον έλεγχο των πράξεων και των συμπεριφορών.

### 2.3 Μορφές αυτοδιαλόγου

Σύμφωνα με τον Moran (1996) ο αυτοδιάλογος μπορεί να έχει τη μορφή επαίνου (θετικός αυτοδιάλογος), κριτικής (αρνητικός αυτοδιάλογος) ή οδηγίας σχετικής με τη δραστηριότητα (ουδέτερος αυτοδιάλογος), ενώ και ο Sellars (1997) αναφέρεται σε θετικό, αρνητικό και ουδέτερο αυτοδιαλόγο.

Ο θετικός αυτοδιάλογος βοηθάει τους αθλητές να βελτιώσουν την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση τους, να μεγιστοποιήσουν την προσπάθεια τους, να βελτιώσουν την απόδοση τους, να παραμένουν συγκεντρωμένοι στο παρόν και στους στόχους τους και να μην αποσπάται η προσοχή τους από γεγονότα και λάθη του παρελθόντος ή από μακρινούς μελλοντικούς σχεδιασμούς (Weinberg, 1988).

Ο αυτοδιάλογος που δημιουργεί ακατάλληλες, ανορθολογικές, μη παραγωγικές σκέψεις και συναισθήματα άγχους ορίζεται ως αρνητικός αυτοδιάλογος (Weinberg, 1988). Ο αρνητικός αυτοδιάλογος τροφοδοτείται επίσης από τον ανεδαφικό προβληματισμό, την υπερανάλυση και την αυτοαμφισβήτηση, που αποσπών την προσοχή του αθλητή εμποδίζοντας την αυτοματοποιημένη εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων και την αθλητική απόδοση (Zinsser et al., 1993).

Ο ουδέτερος αυτοδιάλογος, με σκοπό διδακτικό, συνδέεται με την αυτοσυγκέντρωση σε συγκεκριμένες δεξιότητες και στόχους, καθώς και με την ικανότητα αντιμετώπισης του στρες (Hendrix, 1994). Σύμφωνα με

τον ίδιο, οι αθλητές αυτοσυγκεντρώνονται στην ίδια την δραστηριότητα και δεν έχουν το χρόνο να κάνουν ακατάλληλες σκέψεις.

Ο θετικός αυτοδιάλογος διαχωρίζεται σε δύο μεγάλες κατηγορίες, τον παρακινητικό και τον αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης (Zinsser et al., 1993). Ο παρακινητικός αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται για την βελτίωση της απόδοσης μέσω της αύξησης της αυτοπεποίθησης, της προτροπής για μεγαλύτερη προσπάθεια και ενεργειακή δαπάνη και της δημιουργίας θετικής προδιάθεσης. Μερικά παραδείγματα παρακινητικού αυτοδιαλόγου είναι "μπορείς", "δυνατά" κ.α. Ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης μεγιστοποιεί την αθλητική απόδοση ενεργοποιώντας τις κατάλληλες τεχνικές και τακτικές ενέργειες, που βελτιώνουν τη σωστή τεχνική και στρατηγική εκτέλεση μέσω της αύξησης της προσοχής του αθλητή (Hardy et al., 1996). Ορισμένα παραδείγματα, "ίσια ο αγκώνας", "χαμηλά οι ώμοι" κ.α.

#### ***2.4 Εναλλακτικές προσεγγίσεις του θέματος του αυτοδιαλόγου***

Εκτεταμένη έρευνα έχει διεξαχθεί στον αθλητικό χώρο για την επίδραση του αυτοδιαλόγου στην εκμάθηση και βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων και την ανάπτυξη των ψυχολογικών δεξιοτήτων, με σκοπό την αύξηση της απόδοσης σε αρχάριους και έμπειρους αθλητές.

Αρχικά, η έρευνα επικεντρώθηκε στο περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου και ειδικότερα στην επίδραση του θετικού και αρνητικού

αυτοδιαλόγου στην απόδοση. Τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών ήταν αντιφατικά στις έρευνες πεδίου (Dagrou et al., 1991; Mahoney et al., 1977; Rotella, Gansneder, Ojala & Billing, 1980; Van Raalte et al., 1994; Van Raalte et al., 2000), ενώ οι πειραματικές έρευνες υποστήριζαν την αποτελεσματικότητα της χρήσης του θετικού αυτοδιαλόγου (Dagrou et al., 1992; Van Raalte et al., 1995).

Μια εναλλακτική προσέγγιση του θέματος που έγινε από άλλους ερευνητές ήταν η εξέταση των επιδράσεων του αυτοδιαλόγου στην εκμάθηση και απόδοση σε ειδικές δεξιότητες και ασκήσεις. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποίησαν ένα εξειδικευμένο ως προς την άσκηση αυτοδιάλογο, μέσω λέξεων – κλειδιών, ώστε αρχάριοι και έμπειροι αθλητές να επικεντρώσουν την προσοχή τους στα σχετικά και κατάλληλα σημεία αυτής. Τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών σχετικά με την αποτελεσματικότητα της χρήσης του αυτοδιαλόγου είναι ενθαρρυντικά (Ming et al., 1996; Perkos et al., 2002; Ziegler, 1987).

#### *2.4.1. Η αντιφατικότητα των ερευνών πεδίου*

Οι Mahoney et al. (1977) σε περιγραφική τους έρευνα υποστηρίζουν τη χρησιμότητα του θετικού αυτοδιαλόγου, καθώς βρήκαν ότι ο καλύτερος δείκτης πρόβλεψης της απόδοσης για την Ολυμπιακή ομάδα γυμναστικής των Ηνωμένων Πολιτειών ήταν ο αυτοδιάλογος, με τους νικητές να χρησιμοποιούν περισσότερο εκτεταμένα και

συστηματικά θετικό αυτοδιάλογο στην προπόνηση και στον αγώνα, προκειμένου να αυξήσουν την παρακίνηση τους και να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση τους.

Αντίθετα, οι Rotella et al. (1980) παρατήρησαν ότι οι πιο επιτυχημένοι ελίτ αθλητές του σκι δεν διέφεραν από τους λιγότερο επιτυχημένους ως προς το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιούσαν κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους.

Οι Highlen et al. (1983) σε έρευνα τους, συγκρίνοντας τον αυτοδιάλογο μεταξύ αθλητών ανοιχτών και κλειστών δεξιοτήτων, αναφέρουν ότι οι διακεκριμένοι καταδύτες οι οποίοι προετοιμάστηκαν για τους Pan American αγώνες χρησιμοποιούσαν περισσότερο αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης κατά τη διάρκεια του συναγωνισμού από τους μη, ενώ οι διακεκριμένοι παλαιστές χρησιμοποιούσαν περισσότερο θετικό αυτοδιάλογο (παρακίνησης) από τους λιγότερο διακεκριμένους.

Οι Dargou et al. (1991) σε περιγραφική τους μελέτη παρατήρησαν ότι, σύμφωνα με τις προσωπικές δηλώσεις 45 αθλητών της ακτής Ελεφαντοστού, ο αυτοδιάλογος που χρησιμοποιούσαν δεν διέφερε μεταξύ των καλύτερων και χειρότερων παιχνιδιών τους.

Στο χώρο της αντισφαίρισης, οι Van Raalte et al. (1994) παρατηρώντας συστηματικά μια σειρά παιχνιδιών 24 νεαρών αθλητών,



διαπίστωσαν την εκτεταμένη χρήση θετικού αυτοδιαλόγου, τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης, αλλά και αρνητικού. Οι αθλητές οι οποίοι πίστευαν στη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου είχαν καλύτερη απόδοση από τους υπόλοιπους, ενώ όταν τους ρώτησαν “πως ο αυτοδιάλογος που κάνατε επηρέασε τον αγώνα;” αυτοί απάντησαν ότι ο αυτοδιάλογος αύξησε την απόδοση “παρακινώντας και ηρεμώντας μας”. Ο αρνητικός αυτοδιάλογος συσχετίστηκε αρνητικά με την απόδοση, ωστόσο δεν αναφέρθηκαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ θετικού αυτοδιαλόγου και απόδοσης. Ειδικότερα, οι παρατηρούμενες αρνητικές προσωπικές δηλώσεις συσχετίστηκαν με την ήττα στους νεαρούς αθλητές της αντισφαίρισης, ενώ δεν υπήρξε συσχέτιση μεταξύ θετικού αυτοδιαλόγου και νίκης.

Οι Van Raalte et al. (2000), διευρύνοντας ακόμη περισσότερο το χώρο της αντισφαίρισης, μελέτησαν ταυτόχρονα τις πιθανές αιτίες εμφάνισης και χρήσης του αυτοδιαλόγου, αλλά και την επίδραση αυτού στην αθλητική απόδοση καταλήγοντας σε αξιολογικά συμπεράσματα. Παρατηρώντας 18 ενήλικες παίκτες στο καθιερωμένο τουρνουά αντισφαίρισης των Ηνωμένων Πολιτειών διαπίστωσαν την εκτεταμένη χρήση ευδιάκριτου αυτοδιαλόγου. Οι περισσότεροι παίκτες χρησιμοποιούσαν αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης, ενώ όλοι οι παίκτες χρησιμοποιούσαν θετικό και αρνητικό αυτοδιάλογο, η πιο συχνά δε παρατηρούμενη συμπεριφορά ήταν ο έπαινος προς στον αντίπαλο.

Οι Van Raalte et al. (2000) έκαναν την υπόθεση ότι συγκεκριμένες καταστάσεις ενός αγώνα (π.χ. νίκη ενός πόντου, χάσιμο ενός πόντου, εκτέλεση σερβίς, υποδοχή σερβίς) θα συμβάλλουν στην εμφάνιση αυτοδιαλόγου, υπόθεση που επιβεβαιώθηκε. Ειδικότερα, ένας χαμένος πόντος είχε ως αποτέλεσμα την εμφάνιση σε μεγάλο ποσοστό του αρνητικού αυτοδιαλόγου και σε μικρό ποσοστό του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης, αποδεικνύοντας ότι οι χαμένοι πόντοι συμβάλλουν στην αύξηση του αυτοδιαλόγου όλων των τύπων σε μερικούς αθλητές. Ένας μικρός αριθμός αθλητών χρησιμοποίησε περισσότερο αρνητικό αυτοδιάλογο πριν την εκτέλεση του σερβίς, ενώ ένας επίσης μικρός αριθμός χρησιμοποίησε περισσότερο θετικό αυτοδιάλογο κατά την υποδοχή του σερβίς. Για την ερμηνεία των αποτελεσμάτων έγινε η υπόθεση ότι η διάθεση του αθλητή (άγχος) και η παρακίνηση ήταν που συνέβαλαν στην εμφάνιση των αντίστοιχων τύπων αυτοδιαλόγου. Όμως, σύμφωνα με τους ερευνητές, δεν είναι μόνο οι συνθήκες ενός αγώνα που συμβάλλουν στην εμφάνιση του αυτοδιαλόγου, αλλά και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του αθλητή, όπως η εξωστρέφεια και το χαρακτηριστικό του άγχους.

Ωστόσο, σε αντίθεση με την προηγούμενη μελέτη των Van Raalte et al. (1994), στη μελέτη αυτή ο αρνητικός αυτοδιάλογος δεν συσχετίστηκε με την ήττα. Σύμφωνα με τους ερευνητές, ο αρνητικός αυτοδιάλογος λειτούργησε επιζήμια στην απόδοση για μερικούς αθλητές



και παρακινητικά για άλλους. Καθώς ο αυτοδιάλογος είναι εξ ορισμού μια προσωπική εμπειρία, είναι πιθανό να εμφανίζεται και να επιδρά στα άτομα με διάφορους τρόπους (Goodhart, 1986; Van Raalte et al., 1994b). Είναι πιθανό, οι ενήλικες παίκτες σε σχέση με τους νεαρούς να είχαν μάθει πως να διαχειρίζονται καλύτερα τις επιδράσεις του αυτοδιαλόγου για καλύτερη τελική απόδοση. Πράγματι, η υπόθεση ότι οι παίκτες μπορούν να κατευθύνουν τον αυτοδιάλογο τους υποστηρίχθηκε και από τη μελέτη του McPherson (2000) με άπειρους και έμπειρους παίκτες της αντισφαίρισης. Ο McPherson βρήκε ότι οι έμπειροι παίκτες χρησιμοποιούσαν λιγότερες αρνητικές δηλώσεις από ότι οι άπειροι παίκτες.

Συμπερασματικά, η μελέτη των Van Raalte et al. (2000) επικεντρώθηκε στον αυθόρμητο αυτοδιάλογο που παρατηρείται κατά τη διάρκεια του συναγωνισμού και τις επιδράσεις αυτού στην απόδοση. Ο αυτοδιάλογος μπορεί να εκφράζει την απογοήτευση των αθλητών, να προάγει την παρακίνηση, να είναι ένας φυσικός τρόπος έκφρασης ή να χρησιμοποιείται για εκφοβισμό του αντιπάλου. Οι επιδράσεις του αυτοδιαλόγου στην απόδοση καθορισμένες από έναν ερευνητή ή αθλητικό ψυχολόγο μπορεί να διαφέρουν από αυτές του φυσικά εμφανιζόμενου αυτοδιαλόγου που παρατηρήθηκε σε αυτή τη μελέτη.

#### 2.4.2. Τα αποτελέσματα των πειραματικών ερευνών

Οι Dagrou et al. (1992) υποστήριξαν πειραματικά την επίδραση του θετικού αυτοδιαλόγου στην αύξηση της απόδοσης και ειδικότερα ότι, όταν η απόδοση εξαρτάται από την ευστοχία η επίδραση του θετικού αυτοδιαλόγου βασίζεται στη μείωση των λαθών. Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα βρέθηκε ότι: α) η συχνότητα των λαθών στην ομάδα του θετικού αυτοδιαλόγου μειώθηκε πιο γρήγορα από αυτή της ομάδας ελέγχου, β) στην ομάδα του αρνητικού αυτοδιαλόγου δεν βελτιώθηκε σημαντικά και γ) η συχνότητα των λαθών της ομάδας του αρνητικού αυτοδιαλόγου ήταν υψηλότερη από αυτήν της ομάδας του θετικού και της ομάδας ελέγχου.

Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξαν και οι Dagrou και Gauvin (1992), όταν σε έρευνα τους σε επανορθωτικό λάκτισμα (πέναλτυ) στο ποδόσφαιρο βρέθηκε ότι η ομάδα του θετικού αυτοδιαλόγου μείωσε σημαντικά τον αριθμό των λαθών της, ενώ η ομάδα του ουδέτερου αυτοδιαλόγου δεν αύξησε ούτε μείωσε τα λάθη της.

Τέλος και οι Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman και Kozimor (1995) σε έρευνα τους που αφορούσε ρίψεις με βελάκια σε στόχο παρατήρησαν ότι η ομάδα του θετικού αυτοδιαλόγου είχε σημαντικά καλύτερη απόδοση από την ομάδα του αρνητικού.

### 2.4.3. Η εναλλακτική προσέγγιση μέσω λέξεων - κλειδιών

Παράλληλα με τους προηγούμενους ερευνητές, μια εναλλακτική προσέγγιση του θέματος έγινε αρχικά από τον Ziegler (1987) ο οποίος εξέτασε και απέδειξε την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης στη συγκέντρωση της προσοχής κατά την εκτέλεση των forehand και backhand χτυπημάτων (σχετικά σύνθετες ανοιχτές δεξιότητες) σε 24 αρχάριους παίκτες της αντισφαίρισης. Οι λέξεις-κλειδιά του αυτοδιαλόγου επικεντρώθηκαν στη μετακίνηση της προσοχής των παικτών προκειμένου αυτοί να προσαρμόζονται στις διαρκώς μεταβαλλόμενες συνθήκες. Πιο συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια εκμάθησης των χτυπημάτων, τα άτομα της πειραματικής ομάδας εκτελούσαν χρησιμοποιώντας τις παρακάτω λέξεις:

“μπάλα” καθώς η μπάλα εκτοξευόταν προς αυτούς από τη μηχανή,

“αναπήδηση” καθώς η μπάλα χτυπούσε στο έδαφος μπροστά τους και

“χτύπα” τη στιγμή της επαφής της μπάλας με τη ρακέτα.

Αυτές οι λέξεις-κλειδιά βοήθησαν τους παίκτες να μεταβάλλουν κάθε φορά την εστία προσοχής τους από πλατιά εξωτερική, όταν περίμεναν να υποδεχτούν τη μπάλα, σε στενή εξωτερική για να εκτελέσουν το χτύπημα και ξανά σε πλατιά εξωτερική για να προετοιμαστούν για τη νέα μπάλα. Τελικά, με αυτή τη μέθοδο σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, ο ρυθμός μάθησης της πειραματικής ομάδας επιταχύνθηκε σημαντικά και για τα δύο χτυπήματα κατά 45%.

Σύμφωνα με τον Rushall (1984) ο αυτοδιάλογος συνδέεται άμεσα και με την αύξηση της παρακίνησης του αθλητή. Ο ίδιος τον ταξινομεί σε οδηγίες σχετικές με τη δεξιότητα (σχετικές με την τεχνική), σε λέξεις ψυχικής διέγερσης και σε θετικές οδηγίες προς χρήση για αύξηση της προσπάθειας, της ενθάρρυνσης και της αντίστασης στην κόπωση, καθώς και για τον περιορισμό της ανίας. Την αποτελεσματικότητα των προτεινόμενων από τον Rushall τύπων αυτοδιαλόγου διερεύνησαν λοιπόν οι Rushall et al. (1988) σε ένα δείγμα ελίτ αθλητών του σκι. Πράγματι, και οι τρεις τύποι αυτοδιαλόγου αύξησαν την απόδοση, ενώ οι τεχνικές οδηγίες βρέθηκαν να είναι οι πιο αποτελεσματικές. Πιο συγκεκριμένα, 16 από τους 18 αθλητές αύξησαν την απόδοση τους και στις τρεις συνθήκες, ενώ οι τεχνικές οδηγίες αύξησαν την απόδοση κατά περίπου 3% (μια μεγάλη αύξηση για τους ελίτ αθλητές).

Οι Ming et al. (1996) τόνισαν ότι, ενώ τα ευρήματα για την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου είναι ως τώρα πολλά, ο αυτοδιάλογος περιορίστηκε στο να περιλαμβάνει μερικές μόνο λέξεις - κλειδιά και οι συμμετέχοντες να ρωτούνται εάν στην πράξη χρησιμοποίησαν αυτοδιάλογο κατά την εξάσκηση. Ως εκτούτου εξέτασαν πιο συστηματικά και εξειδικευμένα τη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου με τη μορφή λέξεων "κλειδιών" στη βελτίωση της τεχνικής. Χρησιμοποίησαν ένα πλήρες πρόγραμμα αυτοδιαλόγου για τη βελτίωση της τεχνικής και της απόδοσης αρχάριων αθλητριών

καλλιτεχνικού πατινάζ. Οι αθλήτριες καθοδηγήθηκαν να διαλέξουν λέξεις – κλειδιά για τα δύσκολα σημεία κάθε μιας από τις φιγούρες του προγράμματος τους. Στη συνέχεια έκαναν νοερή εξάσκηση του προγράμματος λέγοντας φωναχτά τις λέξεις – κλειδιά στα κατάλληλα σημεία. Το ίδιο συνέβη και κατά την πραγματική εξάσκηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα αυτοδιαλόγου που συνδύαζε σχεδιασμό και απομνημόνευση λέξεων – κλειδιών και χρήση αυτών την ώρα της εκτέλεσης μιας άσκησης λειτούργησε αποτελεσματικά στη βελτίωση της τεχνικής των αθλητριών, βοηθώντας ταυτόχρονα στην αύξηση της αυτοπεποίθησης τους. Σημαντικό είναι το γεγονός ότι τρεις από τις τέσσερις αθλήτριες του καλλιτεχνικού πατινάζ συνέχιζαν να χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο 6 μήνες μετά το τέλος της έρευνας. Η αποτελεσματικότητα της τεχνικής του αυτοδιαλόγου στην εκμάθηση και βελτίωση διαφόρων κινητικών δεξιοτήτων από τους Ming et al. (1996) ερμηνεύεται θεωρητικά από τη χρήση κανόνων με τον εαυτό μας, κανόνων που κατευθύνουν μια συμπεριφορά.

Παρομοίως, οι Mallett et al. (1997) περιέγραψαν τη θετική επίδραση ενός προγράμματος τεχνικής υπόδειξης αυτοδιαλόγου στην επίτευξη μικρότερων χρόνων και σταθερών επιδόσεων για τους 11 από τους 12 σπρίντερς των 100 μέτρων που συμμετείχαν στην έρευνα τους. Πιο συγκεκριμένα, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν λέξεις “εναύσματα” για να βοηθήσουν τους δρομείς ταχύτητας να έχουν στενή εσωτερική

εστία προσοχής στην κούρσα των 100 μέτρων. Οι αθλητές εκτελούσαν 2 κούρσες των 100 μέτρων κάθε δύο ημέρες. Τις τελευταίες ημέρες τις εκτελούσαν αφού προηγουμένως τους γινόταν υπενθύμιση να σκέφτονται τις παρακάτω λέξεις σε διάφορες φάσεις της διαδρομής. Αυτές οι λέξεις ήταν: "σπρώξε" για τα πρώτα 30 μέτρα της κούρσας, "φτέρνα" για τα επόμενα 30 και "επίθεση" για τα τελευταία 40 μέτρα. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια σημαντική βελτίωση των επιδόσεων τους από 11.69 σε 11.43 δευτερόλεπτα, δηλαδή μια βελτίωση περίπου 0.26 δευτερόλεπτα όταν έτρεξαν χρησιμοποιώντας την τεχνική του αυτοδιαλόγου.

Στο χώρο της αντισφαίρισης, οι Landin et al. (1999) χρησιμοποίησαν αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης σε ελίτ κολεγιακούς παίκτες. Η παρέμβαση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου είχε ως αποτέλεσμα μια σημαντική βελτίωση της αθλητικής απόδοσης για όλους τους παίκτες. Οι τελευταίοι ανέφεραν ότι χρησιμοποίησαν την τεχνική τις περισσότερες φορές και αντιλήφθηκαν ως θετική την επίδραση της στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοσυγκέντρωσης τους στα κατάλληλα σημεία της εκτέλεσης. Οι ερευνητές κατέληξαν ότι ο αυτοδιάλογος επηρεάζει τα κινητικά μοντέλα σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι τις τελικές εκβάσεις και σκορ (π.χ. αποδόσεις).

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η μελέτη των Anderson και Vogel (1999) η οποία υποστηρίζει την αποτελεσματικότητα της χρήσης του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης στην εκμάθηση και απόδοση, στα

πλαίσια ενός εκπαιδευτικού προγράμματος φυσικής αγωγής συγκρινόμενη με άλλες μεθόδους διδασκαλίας. Πιο ειδικά, ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης, η παραδοσιακή μέθοδο διδασκαλίας (περιγραφή της τεχνικής από τον δάσκαλο) και η μέθοδος της επίδειξης (επίδειξη της τεχνικής από τον δάσκαλο) χρησιμοποιήθηκαν προκειμένου να γίνει εκμάθηση της δεξιότητας της ρίψης πάνω από το κεφάλι σε μαθητές δημοτικού σχολείου. Τα άτομα καθοδηγήθηκαν να χρησιμοποιούν φωναχτά προκαθορισμένες λέξεις – κλειδιά για τα σημαντικά σημεία της δεξιότητας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο αυτοδιάλογος απεδείχθη ως πιο αποτελεσματική μέθοδος εκμάθησης σε σχέση με τον παραδοσιακό τρόπο και ο παραδοσιακός τρόπος αποτελεσματικότερος από την επίδειξη.

Τα παραπάνω ευρήματα κρίθηκαν από τους ερευνητές ως ιδιαίτερα σημαντικά για τη βασική εκπαίδευση και φυσική αγωγή, καθώς το τι σημαίνουν και πως παρουσιάζονται οι πληροφορίες προς μάθηση έχει επίδραση στην απόδοση. Όσο περισσότερο οι μαθητές μετέχουν σε νοερές δραστηριότητες που συσχετίζονται με τη συγκεκριμένη μάθηση τόσο καλύτερα μαθαίνουν. Η απλή εξήγηση και επίδειξη δεν είναι αρκετά. Ο δάσκαλος πρέπει να κάνει αρχικά φανερό τη νοερή δραστηριότητα η οποία συνδέεται με τη σχετική και κατευθυντήρια διδακτική πληροφορία για απόδοση, ώστε στη συνέχεια ο μαθητής ως

επιτυχημένος να συναρμονίσει και ελεγχόμενα καθοδηγήσει σκέψη και πράξη.

Τα αποτελέσματα της έρευνας των Anderson et al. (1999) ενισχύουν τις προτάσεις ότι ο αυτοδιάλογος διευκολύνει την εκμάθηση όταν διδάσκεται άμεσα (Schunk, 1991), συνοδεύεται από ένα κατάλληλο μοντέλο (McCullagh et al., 1990), αναπτύσσεται σε συνεργασία με τους μαθητευόμενους (Meichenbaum, 1997), επιδεικνύεται αρχικά από τον δάσκαλο (Meichenbaum, 1977) και ενσωματώνεται στην καθημερινή πρακτική εξάσκηση (West, Farmer & Wolff, 1991).

Τα θετικά αποτελέσματα του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης στην εκμάθηση και απόδοση νέων δεξιοτήτων επιβεβαιώθηκαν και από την έρευνα των Perkos et al. (2002) ύστερα από εφαρμογή ενός προγράμματος αυτοδιαλόγου 12 εβδομάδων σε αρχάριους αθλητές. Οι νεαροί αθλητές στην πειραματική ομάδα διδάχθηκαν τις τρεις βασικές δεξιότητες του μπάσκετ, πάσα, ντρίπλα και σουτ, με την τεχνική του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης, ενώ η ομάδα ελέγχου τις διδάχθηκε με τον παραδοσιακό τρόπο. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν την αποτελεσματικότητα της χρήσης του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης στην εκμάθηση και βελτίωση μιας δεξιότητας μειωμένης πολυπλοκότητας, καθώς η πειραματική ομάδα βελτιώθηκε σημαντικά στις δεξιότητες πάσα και ντρίπλα, αλλά όχι στο σουτ. Οι αρχάριοι αθλητές αντιλήφθηκαν τον αυτοδιάλογο που χρησιμοποιούσαν κατά τη



διάρκεια των προπονήσεων ως ένα πολύτιμο εργαλείο για αυτούς. Ειδικότερα, αντιλήφθηκαν ότι ο αυτοδιάλογος τους βοήθησε να βελτιώσουν την τεχνική τους περισσότερο από άλλη γνωστική δεξιότητα ή τεχνική (π.χ. αυτοσυγκέντρωση, αυτοπεποίθηση, τεχνική χαλάρωσης), ενώ σχετικά με την ερώτηση “από πια άποψη πιστεύεις ότι ο αυτοδιάλογος σε βοηθάει περισσότερο;” απάντησαν ότι η βελτίωση της τεχνικής ήταν ο πιο σημαντικός παράγοντας (Landin, 1994), ακολουθούμενος από την ικανότητα να αυτοσυγκεντρώνονται και να νοιώθουν μεγαλύτερη σιγουριά για την απόδοση τους (Landin et al., 1999). Τέλος, σημαντικό είναι το γεγονός ότι οι αθλητές αύξησαν το βαθμό στον οποίο χρησιμοποιούσαν αυτοδιάλογο, καθώς διαπιστώθηκε υψηλότερος βαθμός χρήσης κατά τη διάρκεια της τελευταίας μέτρησης σε σχέση με την πρώτη, ενώ χρησιμοποιούσαν αυτοδιάλογο πιο συχνά για την πάσα και τη ντρίπλα και λιγότερο για το σουτ. Για την ερμηνεία των παραπάνω αποτελεσμάτων έγινε η υπόθεση, ότι βασική αιτία μπορεί να είναι το επίπεδο ικανότητας των παικτών σε συνδυασμό με την πολυπλοκότητα της δεξιότητας.

Οι Perkos et al. (2002) προτείνουν την τεχνική του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης ως πιο αποτελεσματική για την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων του μπάσκετ σε αρχάριους σε σχέση με τον παραδοσιακό τρόπο, πρόταση που μπορεί να γενικευθεί σε παρόμοιες ηλικίες, επίπεδα εμπειρίας και επίπεδα πολυπλοκότητας δεξιοτήτων. Ο αυτοδιάλογος

μπορεί να είναι χρήσιμος σε καθηγητές φυσικής αγωγής και προπονητές, καθώς δεν έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν αναλυτική ανατροφοδότηση σε όλους, αρκεί να είναι ευκολονόητος, καλά σχεδιασμένος, σχετικός με τη δεξιότητα και να χρησιμοποιείται σε τακτική συχνότητα.

Οι Harvey et al. (2002) συνοψίζοντας τις προηγούμενες έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα, ότι με τον θετικό αυτοδιάλογο αυξάνεται σημαντικότερα η απόδοση από ότι με τις συνθήκες ελέγχου (Rushall et al., 1988; Rushall & Shewchuk, 1989), τον αρνητικό αυτοδιάλογο (Dargou et al., 1992; Green & Flarity, 1996; Van Raalte et al., 1995; Wrisberg & Anshel, 1996) και άλλες γνωστικές στρατηγικές (Martin & Anshel, 1995; Masciana, VanRaalte, Brewer, Branton & Coughlin, 2001; Weinberg, 1985). Ωστόσο, θεωρείται αδυναμία αυτών των ερευνών το γεγονός ότι στους συμμετέχοντες ζητήθηκε να χρησιμοποιήσουν προκαθορισμένο αυτοδιάλογο επινοημένο από τους ερευνητές και όχι αυτοδιάλογο επιλεγμένο από τους ίδιους, ώστε να τους είναι οικείος, αδυναμία που μπορεί να επηρέασε τα τελικά αποτελέσματα.

Για τον παραπάνω λόγο οι Harvey et al. (2002) διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ του αυτοδιαλόγου, όπως αυτός εκφράζεται και χρησιμοποιείται από τους ίδιους τους αθλητές, και της αθλητικής απόδοσης. Ειδικότερα, διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ των διαφόρων μορφών αυτοδιαλόγου, θετικό (παρακίνησης), τεχνικής υπόδειξης,

αρνητικό ή συνθήκες ελέγχου και της απόδοσης 30 χτυπημάτων στο άθλημα του γκολφ.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι τα αποτελέσματα τους διαφέρουν από αυτά των περισσότερων προηγούμενων ερευνών που αποδεικνύουν ότι η χρήση του θετικού αυτοδιαλόγου αυξάνει την απόδοση. Τα αποτελέσματα απέδειξαν τις αρνητικές επιδράσεις του αρνητικού αυτοδιαλόγου στην απόδοση και ειδικότερα στην ακρίβεια και σταθερότητα των χτυπημάτων. Η χρήση του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης συσχετίστηκε σημαντικά θετικά με τη σταθερότητα των χτυπημάτων σε σχέση με τη χρήση του αρνητικού ή μη χρήση αυτοδιαλόγου, ενώ όσο πιο θετικό αυτοδιάλογο οι αθλητές ανέφεραν ότι χρησιμοποιούσαν τόσο πιο μειωμένη ακρίβεια είχαν τα χτυπήματα τους.

Η έρευνα αυτή, χωρίς να απορρίπτει τη χρησιμότητα της τεχνικής του αυτοδιαλόγου, αναδεικνύει ως πιο αποτελεσματική τη μορφή αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης στο άθλημα του γκολφ και προτείνει ότι, πριν οι προπονητές ενθαρρύνουν τη χρήση του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης, είναι σημαντικό να εκτιμηθεί πλήρως πότε αυξάνει την απόδοση και πότε την μειώνει οδηγώντας σε “παράλυση από την υπερανάλυση” (Morgan, 1996).

Ωστόσο, τα αποτελέσματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση δεν ενισχύονται

απόλυτα από την έρευνα των Τσιγγίλη, Δαρόγλου και Αρδαμερινού (2003), σκοπός της οποίας ήταν να εξετασθεί η επίδραση ενός αυτοδιαλόγου τεχνικών οδηγιών, που αφορούσε είτε το στόχο είτε το χέρι της ρίψης, στο επίπεδο της αυτοπεποίθησης και της απόδοσης κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης ενός τεστ στη χειροσφαίριση σε φοιτητές φυσικής αγωγής. Η τεχνική του αυτοδιαλόγου άρεσε στους συμμετέχοντες, τη θεώρησαν ενδιαφέρουσα και αντιλήφθηκαν ότι τους παρακίνησε να προσπαθούν περισσότερο, να οργανώνουν τη σκέψη τους και να αυτοσυγκεντρώνονται. Ωστόσο, τα αποτελέσματα δεν έδειξαν σημαντικές στατιστικά διαφορές μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου ούτε στο επίπεδο της απόδοσης, ούτε στο επίπεδο της αυτοπεποίθησης, αν και παρατηρήθηκε μια τάση η πειραματική ομάδα να έχει μεγαλύτερες τιμές από αυτές της ομάδας ελέγχου.

Οι Τσιγγίλης κ.α. (2003) ερμηνεύοντας τα αποτελέσματα τους εξηγούν ότι μπορεί η χρήση του αυτοδιαλόγου να μην είναι πάντα αποτελεσματική, καθώς είναι πιθανό η συγκεκριμένη τεχνική να μπορεί να επηρεάσει την επίδοση σε ορισμένα μόνο αθλήματα ή σε συγκεκριμένες φάσεις μέσα σε έναν αγώνα. Θα πρέπει να διευκρινιστεί ποια είναι η αποτελεσματικότερη μορφή αυτοδιαλόγου που πρόκειται να χρησιμοποιηθεί, σε σχέση με τις απαιτήσεις του αθλήματος, τη συγκεκριμένη στιγμή.

## 2.5 Λειτουργίες αυτοδιαλόγου

Παρά τα αντιφατικά αποτελέσματα τόσο των πειραματικών όσο και των περιγραφικών μελετών για την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου στην αθλητική απόδοση, οι αθλητικοί ψυχολόγοι αποτολμούν να κάνουν γενικεύσεις υποστηρίζοντας τις ευεργετικές επιδράσεις του θετικού αυτοδιαλόγου (τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης) και τις επιβλαβείς συνέπειες του αρνητικού στην εκμάθηση και βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων, καθώς και στην ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων, βασικών και απόδοσης, με τελικό σκοπό την αύξηση της απόδοσης. Ο Mahoney (1979) προτείνει τον αυτοδιάλογο ως μια χρήσιμη μέθοδο για την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης των αθλητών.

Οι Harris et al. (1984), διερευνώντας την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου στην αύξηση της απόδοσης, τονίζουν ότι ο αυτοδιάλογος είναι μια αποτελεσματική τεχνική για τον έλεγχο της προσπάθειας, τη διατήρηση της ενέργειας και της επιμονής. Μπορεί να είναι δύσκολο για μερικούς αθλητές να ενεργοποιηθούν το πρωί, στην προπόνηση ή στα πρώτα λεπτά ενός αγώνα, άλλοι μπορεί να δυσκολεύονται να αλλάξουν τέμπο ή να διατηρήσουν την προσπάθεια, όμως λέξεις όπως "ήρεμα", "ψυχραιμία", "σπρώξε", "κράτα" και άλλες μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικές για τον έλεγχο και διατήρηση της προσπάθειας.

Ο Winne (1985) προσθέτει ότι όταν ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται συστηματικά με σκοπό τη βελτίωση της μάθησης μπορεί

να αλλάξει τις στάσεις των νέων αθλητών προς τη μάθηση αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση, την επιμονή και διάθεση τους να δεχτούν νέες πληροφορίες σχετικές με τη δραστηριότητα.

Ο Schunk (1986) προτείνει ότι ο αυτοδιάλογος μπορεί να βοηθήσει τους αρχάριους αθλητές και κυρίως αυτούς οι οποίοι δυσκολεύονται να αυτοσυγκεντρωθούν, στον εστιασμό της προσοχής τους στα σημαντικά σημεία της δραστηριότητας παρά στα ασήμαντα, στην ανάκληση πληροφοριών και κωδικοποίηση, ενώ οι Zinsser et al. (1993) τονίζουν ότι ο αυτοδιάλογος μπορεί να προάγει την απόδοση με ποικίλους τρόπους, όπως με την εκμάθηση μιας δεξιότητας, ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και εμπιστοσύνης του αθλητή στον εαυτό του, ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης, τροποποίηση μη αποτελεσματικών συνηθειών, καθώς και με τον έλεγχο της προσπάθειας.

Πιο αναλυτικά, σύμφωνα με τους Zinsser et al. (1993) ο αυτοδιάλογος μπορεί να είναι μια αποτελεσματική μέθοδος στην εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας, στον αυτοματισμό αυτής, στη βελτίωση και στον από-αυτοματισμό μιας ήδη γνώριμης δεξιότητας, ώστε αυτή να εκτελεστεί με ένα διαφορετικό τρόπο. Είναι αποτελεσματικός στην αλλαγή της ψυχικής διάθεσης ή των συναισθημάτων, καθώς μπορεί να βοηθήσει οργισμένους ή σε υπερδιέγερση αθλητές να χρησιμοποιήσουν την ενέργεια τους εποικοδομητικά και κουρασμένους αθλητές που πλήττουν να επιστρατεύσουν την απαραίτητη ενέργεια για ένα δυνατό

αγώνα. Η διατήρηση της προσπάθειας για μια μεγάλη προπονητική περίοδο είναι ένα τυπικό πρόβλημα για τους αθλητές. Αν η εξάσκηση γίνει βαρετή ή κουραστική μπορεί και να εγκαταλείψουν. Οι αθλητές μπορούν να χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο όχι μόνο για να κατευθύνουν μια ενέργεια, αλλά και για να τη διατηρήσουν και να την ενισχύσουν.

Τέλος, οι ίδιοι προτείνουν ότι όταν ο αθλητής χρησιμοποιεί αυτοδιάλογο προκειμένου να κατευθύνει μια τεχνική ή μια στρατηγική, είναι απαραίτητο το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου να επικεντρώνεται στην επιθυμητή έκβαση και όχι στο τι δεν πρέπει να κάνει ο ίδιος. Ο αυτοδιάλογος δεν πρέπει να είναι αρνητικός, καθώς γίνεται εμπόδιο αποσπώντας την προσοχή του αθλητή από τη δραστηριότητα ή να γίνεται τόσο συχνά, ώστε να εμποδίζει την αυτοματοποιημένη εκτέλεση αυτής. Η χρήση του αρνητικού αυτοδιαλόγου από τους αθλητές επηρεάζει όχι μόνο την άμεση απόδοση τους, αλλά και τη γενικότερη εκτίμηση που έχουν για τον εαυτό τους, ενώ σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε έντονη κατάθλιψη.

## 2.6 Αποτελεσματική εφαρμογή αυτοδιαλόγου

Καθώς η αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου δεν επαληθεύεται από όλες τις σχετικές έρευνες, προκύπτει η ανάγκη να αποσαφηνιστεί πλήρως η σχέση μεταξύ του αυτοδιαλόγου και της αθλητικής απόδοσης, καθώς εμφανίζεται η σχέση αυτή να είναι αρκετά σύνθετη και πολύπλοκη. Τελικά, πότε και ποια μορφή αυτοδιαλόγου είναι πιο αποτελεσματική;

Σύμφωνα με τους Zinsser et al. (1993) η φύση των σκέψεων και ο αυτοδιάλογος θα πρέπει να αλλάζει καθώς οι μαθητευόμενοι γίνονται πιο ικανοί. Κατά τη διάρκεια της αρχικής μάθησης μιας δεξιότητας, ο αθλητής συνήθως βοηθιέται όταν ο διδακτικός αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται για να του υπενθυμίζει κατάλληλα σημεία της τεχνικής εκτέλεσης. Για παράδειγμα, λέξεις – κλειδιά και οδηγίες μπορεί να χρησιμοποιηθούν για να περιγράψουν μια συγκεκριμένη κινητική φάση ή για να βοηθήσουν στην εκμάθηση μιας ακολουθίας πράξεων. Απλές λέξεις όπως “βήμα, αιώρηση” στο τένις, “βήμα, χαμηλώνω, βήμα, κλωτσάω” στο ποδόσφαιρο και “χέρια τεντωμένα, αγκώνες μέσα” στο γκολφ σχεδιάζονται για να βοηθήσουν τον αθλητή στην εκμάθηση της σωστής φυσικής εκτέλεσης. Από το αρχικό ακόμη στάδιο εκμάθησης ο αυτοδιάλογος θα πρέπει να είναι σύντομος και συνοπτικός όσο γίνεται το δυνατό.



Καθώς η εκτέλεση μιας δεξιότητας βελτιώνεται, ο αυτοδιάλογος γίνεται ακόμη πιο συνοπτικός, λιγότερο συχνός και η εστίαση της προσοχής μετατοπίζεται από τους μηχανισμούς της τεχνικής στους μηχανισμούς της στρατηγικής και στη δημιουργία αισιόδοξων συναισθημάτων. Στα προχωρημένα στάδια εκμάθησης, κύριος σκοπός είναι η μείωση του συνειδητού ελέγχου και η αυτοματοποιημένη εκτέλεση της δεξιότητας. Λέξεις όπως “ήρεμα” και “σταθερά και δυνατά” μπορούν να βοηθήσουν ένα αθλητή αντοχής να διατηρήσει το ρυθμό του ή ένα ποδοσφαιριστή να επικεντρωθεί στη ροή του παιχνιδιού αντίστοιχα. Απλές λέξεις όπως αυτές μπορεί να χρησιμοποιηθούν για να οδηγήσουν σε μια επιθυμητή αυτοματοποιημένη ενέργεια. (Zinsser et al., 1993).

Ήδη ο Meichenbaum (1975) έχει προτείνει ότι ο αυτοδιάλογος μπορεί να συμβάλλει στη δημιουργία συναισθημάτων και διαθέσεων και τελικά σε σημαντικές θετικές αλλαγές στην απόδοση. Οι αθλητές δρόμων ταχύτητας μπορούν να αυξήσουν την ταχύτητα τους χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά όπως “γρήγορα” ή “δυνατά” (Meichenbaum, 1975) και οι αθλητές του γκολφ να εκτελέσουν περισσότερο ομαλά και ελεγχόμενα χτυπήματα χρησιμοποιώντας λέξεις - κλειδιά όπως “ήρεμα” και “χαλαρά” (Owens & Bunker, 1989). Αντίθετα, ένας δρομέας μεγάλων αποστάσεων πρέπει να χρησιμοποιεί διαφορετικές λέξεις – κλειδιά από την αρχή μέχρι το τέλος της κούρσας. Στην αρχή πρέπει να χρησιμοποιεί

λέξεις οι οποίες να βοηθούν στο σταθερό ρυθμό της κίνησης και στη διατήρηση της ενέργειας, στα μέσα της διαδρομής λέξεις οι οποίες να διατηρούν την επιμονή και το συντονισμό, ενώ στο τέλος της κούρσας λέξεις που να ενισχύουν την ταχύτητα και τη δύναμη. Κάθε λέξη έχει μια συναισθηματική αξία η οποία συνδέεται με το συγκεκριμένο κάθε φορά χαρακτηριστικό της κίνησης (Meichenbaum, 1975).

Από την άλλη, ο Finn (1985) συμβουλεύει τους αθλητές που βρίσκονται σε υπο-διέγερση να χρησιμοποιούν ένα συνδυασμό αυτοδιάλογου και γρήγορης αναπνοής προκειμένου να επιτύχουν μια επιθυμητή συναισθηματική κατάσταση. Δηλώσεις όπως "ξεκίνα, είναι ώρα να βάλεις τα δυνατά σου" εναλλασσόμενες με σύντομη αναπνοή ή υψηλής έντασης τρέξιμο θα αυξήσουν τους καρδιακούς σφυγμούς των αθλητών και θα δημιουργήσουν μια θετική διάθεση για υψηλή απόδοση.

Σύμφωνα με τον Landin (1994) ο αυτοδιάλογος είναι αποτελεσματικός στην εκμάθηση και βελτίωση της τεχνικής, η οποία μπορεί με τη σειρά της να οδηγήσει σε βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, καθώς ο αυτοδιάλογος βελτιώνει την ικανότητα του μαθητευόμενου να κωδικοποιεί, αποθηκεύει και να διατηρεί στη μνήμη πληροφορίες για χρήση σε εφαρμοσμένες καταστάσεις. Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα της εφαρμογής της τεχνικής του αυτοδιαλόγου συνδέεται με λέξεις οι οποίες είναι σαφείς και σχετικές με τη δραστηριότητα, ενώ τέλος προτείνει ότι πριν το σχεδιασμό ενός

προγράμματος αυτοδιαλόγου κάποιος πρέπει να λάβει υπόψη το είδος της δεξιότητας, εάν είναι κλειστή ή ανοιχτή.

Η απόδοση στις κλειστές δεξιότητες μπορεί να αυξηθεί αν ο αυτοδιάλογος εφαρμοστεί πριν την έναρξη της εκτέλεσης. Όταν πια οι κλειστές δεξιότητες εκτελούνται αυτοματοποιημένα, το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου πρέπει να επικεντρώνεται στο τι ο αθλητής θέλει να επιτύχει παρά στην τεχνική της κίνησης (Landin, 1994). Οι Bunker και Rotella (1982) προτείνουν ότι ο αθλητής της αντισφαίρισης θα ωφεληθεί αν σκέφτεται που θα στείλει τη μπάλα παρά την τεχνική του σερβίς.

Αντίθετα, οι ανοιχτές δεξιότητες, όπου οι συνθήκες του περιβάλλοντος συνεχώς μεταβάλλονται, απαιτούν αλλαγές στην εστίαση της προσοχής και ο αυτοδιάλογος μπορεί να είναι ωφέλιμος κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης (Nideffer, 1993). Ο αθλητής της αντισφαίρισης που προετοιμάζεται να επιστρέψει το χτύπημα του αντιπάλου αρχικά χρησιμοποιεί μια πλατιά εξωτερική εστίαση προσοχής, ώστε να αναγνωρίσει το χτύπημα που χρησιμοποίησε ο αντίπαλος και αμέσως μετά πρέπει να μεταβάλλει αυτή σε στενή εξωτερική προκειμένου να ανταποκριθεί. Για τη σωστή εκτέλεση των ανοιχτών δεξιοτήτων, ο αυτοδιάλογος πρέπει να έχει στόχο: α) την αναγνώριση του αρχικού ερεθίσματος και β) την προετοιμασία της σωστής απάντησης σε αυτό (Landin, 1994).

Τέλος, ο Landin (1994) προτείνει ότι ένα ακόμη στοιχείο που επηρεάζει την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου στην εκμάθηση μιας δεξιότητας και στην αύξηση της απόδοσης είναι η πολυπλοκότητα της δεξιότητας και αφορά και τα δύο είδη. Πριν καθοριστούν οι κατάλληλες λέξεις – κλειδιά θα πρέπει να ληφθεί υπόψη εάν η δεξιότητα μπορεί να διαιρεθεί σε επιμέρους τμήματα για καλύτερη εκμάθηση. Οι σύνθετες δεξιότητες οι οποίες απαιτούν εκτέλεση με ταχύτητα και μεταβλητότητα συχνά παρουσιάζουν δυσκολίες όταν επιχειρείται να χρησιμοποιηθεί ο αυτοδιάλογος.

Το ερώτημα, ποια από τις δύο μορφές θετικού αυτοδιαλόγου, τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης, είναι πιο αποτελεσματική και πότε απασχόλησε τους Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma και Kazakas (2000) οι οποίοι σε έρευνα τους εξέτασαν την αποτελεσματικότητα διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου σε τέσσερις διαφορετικές δεξιότητες. Πιο συγκεκριμένα, σχεδιάστηκαν τέσσερα διαφορετικά πειράματα που αφορούσαν ένα τεστ ακριβείας στο ποδόσφαιρο, το σερβίς στο μπάτμιντον, ένα τεστ κοιλιακών και ένα τεστ έκτασης του γονάτου σε ισοκινητικό δυναμόμετρο.

Τα πειράματα αυτά έδειξαν ότι, όταν θέλουμε να διδάξουμε μια άσκηση ή να εκτελέσουμε ένα τεστ στο οποίο η κίνηση απαιτεί λεπτό συντονισμό και συγχρονισμό, ιδιαίτερη ακρίβεια και αυτοσυγκέντρωση, όπως είναι τα σουτ ακρίβειας ή τα σερβίς στην αντισφαίριση, το

μπάτμιντον, το βόλεϊ και αλλού, τότε η τεχνική υπόδειξη είναι πιο αποτελεσματική. Αντίθετα, όταν η κίνηση ή η άσκηση απαιτούν δύναμη και αντοχή, τότε και η τεχνική υπόδειξη και η παρακίνηση είναι το ίδιο αποτελεσματικές.

Οι Theodorakis et al. (2000), εξηγώντας την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης στις λεπτές κινητικές δεξιότητες, τονίζουν αρχικά τις περιπτώσεις των Meichenbaum (1977) και Ellis (1982), στις οποίες ο αρνητικός αυτοδιάλογος αύξησε το άγχος και μείωσε την αυτοπεποίθηση και ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να βοηθήσει να εξουδετερωθούν αυτές οι επιδράσεις. Θεωρούν ως πιο συχνή εξήγηση της χρησιμότητας του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης για αύξηση της απόδοσης, τη δυνατότητα αυτού να αναπτύσσει και να βελτιώνει τη δεξιότητα της προσοχής, καθώς οι αθλητές παραμένουν αυτοσυγκεντρωμένοι και προσηλωμένοι στα ειδικά τεχνικά και μηχανικά στοιχεία της δεξιότητας τους.

Τέλος, στηριζόμενοι στις θεωρίες των Hayes (1989) και Martin και Pear (1996), αναφέρουν ότι η ρυθμιζόμενη συμπεριφορά είναι η συμπεριφορά εκείνη η οποία ελέγχεται από τη δήλωση ενός κανόνα και εμείς μαθαίνουμε ότι ακολουθώντας αυτόν τον κανόνα οδηγούμαστε σε θετικά αποτελέσματα. Σωστή χρήση τέτοιων κανόνων μπορεί να παράγει θετικές αλλαγές συμπεριφοράς πιο σύντομα και αποτελεσματικά παρά



εμπειρίες με λάθη ή τιμωρίες (Hayes, 1989). Η χρήση του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης για αύξηση της απόδοσης μπορεί να θεωρηθεί ως χρήση αυτό-κανόνων για έλεγχο της συμπεριφοράς.

Σχετικά με τον αυτοδιάλογο παρακίνησης, οι ερευνητές συσχετίζουν τη μορφή αυτή του αυτοδιαλόγου με αύξηση της προσπάθειας, αύξηση του ενθουσιασμού, ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, δημιουργία και αλλαγή της διάθεσης, καθώς και με επιτυχημένη αντιμετώπιση του πόνου ή της χαμηλής απόδοσης.

Σύμφωνα με τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι, οι μορφές αυτοδιαλόγου και το περιεχόμενο αυτών πρέπει να επιλέγονται ανάλογα με τις ιδιαίτερες απαιτήσεις της κάθε δεξιότητας αν πραγματικά θέλουμε να έχουμε σημαντικά αποτελέσματα στην αθλητική απόδοση, γεγονός το οποίο επιβεβαιώνεται από δύο ακόμη έρευνες.

Στην πρώτη έρευνα, οι Theodorakis et al. (2000) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα δύο διαφορετικών τύπων αυτοδιαλόγου στην απόδοση σε σουτ ακριβείας στο ποδόσφαιρο. Εβδομήντα πέντε νεαροί ποδοσφαιριστές χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, δύο πειραματικές και μια ελέγχου. Η πρώτη ομάδα χρησιμοποιούσε τη λέξη "μπορώ", η δεύτερη τη λέξη "βλέπω το στόχο" και η τρίτη ομάδα εκτελούσε χωρίς να χρησιμοποιεί κάποια μορφή σκέψεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν τη θετική επίδραση των σκέψεων στη βελτίωση της απόδοσης των ποδοσφαιριστών, με την ομάδα που χρησιμοποίησε μια συγκεκριμένη

μορφή αυτοδιαλόγου “βλέπω το στόχο” να βελτιώνεται εντυπωσιακά σε σχέση με τις υπόλοιπες.

Επίσης, οι Theodorakis, Chroni, Lapařidis και Bebetsoς (2001) σε έρευνα τους εξέτασαν την αποτελεσματικότητα διαφορετικών τύπων αυτοδιαλόγου και κατέληξαν ότι, ο αυτοδιάλογος μπορεί να επηρεάσει θετικά την απόδοση αρκεί το περιεχόμενο του να είναι κατάλληλο για τη συγκεκριμένη κάθε φορά δεξιότητα. Εξήντα λοιπόν φοιτητές της φυσικής αγωγής εξετάστηκαν σε ένα τεστ βολής στο μπάσκετ αφού χωρίστηκαν σε μια ομάδα ελέγχου και δύο πειραματικές οι οποίες χρησιμοποίησαν αυτοδιάλογο. Η ομάδα ελέγχου εκτελούσε με βάση γενικές οδηγίες, ενώ οι πειραματικές χρησιμοποιούσαν τις λέξεις – κλειδιά “χαλαρά” και “γρήγορα” αντίστοιχα. Πράγματι, οι δύο διαφορετικοί τύποι αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιήθηκαν είχαν διαφορετικές επιδράσεις στην απόδοση. Η ομάδα η οποία χρησιμοποίησε τη λέξη “χαλαρά” αύξησε την απόδοση της, ενώ η ομάδα η οποία καθοδηγήθηκε να χρησιμοποιεί τη λέξη “γρήγορα” δεν σημείωσε βελτίωση. Στο παράδειγμα λοιπόν ενός σουτέρ του μπάσκετ, ο αυτοδιάλογος του αθλητή πρέπει να οδηγήσει σε ένα επιθυμητό συναίσθημα ώστε ο ίδιος να είναι ήρεμος, αυτοσυγκεντρωμένος, ικανός να ελέγχει την εκτέλεση και όχι βιαστικός ή λιγότερο αυτοσυγκεντρωμένος.

## 2.7 Χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου

Η αγωνιστική κορυφή είναι ένας στόχος επιδίωξης για άπειρους και έμπειρους αθλητές και προπονητές. Αυτός ο στόχος απαιτεί εκμάθηση τρόπων ελέγχου του στρες, αύξησης της αυτοπεποίθησης και της αυτοσυγκέντρωσης, βελτίωσης των δεξιοτήτων επικοινωνίας και ομαδικής συνοχής. Διάφορες τεχνικές παρέμβασης έχουν χρησιμοποιηθεί λοιπόν για βελτίωση της απόδοσης και προσωπική εξέλιξη. Γνωστικές τεχνικές όπως η νοερή απεικόνιση, ο καθορισμός στόχων, οι τεχνικές χαλάρωσης και ρύθμισης της διέγερσης, καθώς και ο αυτοδιάλογος ήταν αποτελεσματικές για τους αθλητές σε πολλές και διαφορετικές καταστάσεις (Theodorakis et al., 2001). Πράγματι, τα τελευταία χρόνια έχουν συλλεχθεί πολλά στοιχεία από ολυμπιακούς αθλητές που παρουσιάζουν τους επιτυχημένους αθλητές να χρησιμοποιούν τις γνωστικές στρατηγικές πιο συχνά από ότι οι λιγότερο επιτυχημένοι (Gould, Eklund & Jackson, 1993; Orlick & Partington, 1988).

Αναφορικά με την τεχνική του αυτοδιαλόγου, στην έρευνα των Weinberg, Grove και Jackson (1992), όταν ζητήθηκε από προπονητές αντισφαίρισης να δηλώσουν τις τεχνικές που χρησιμοποιούν πιο συχνά και είναι πιο αποτελεσματικές για την βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της απόδοσης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η τεχνική ενθάρρυνσης των αθλητών για χρησιμοποίηση θετικού αυτοδιαλόγου είχε τα πιο υψηλά ποσοστά εμφάνισης.



Από την άλλη, ανέκδοτες αναφορές του Galleway (1974) και μία περιγραφική του έρευνα που χρονολογείται από το 1970 έχουν δείξει ότι οι αθλητές εκτεταμένα και συστηματικά χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο για να αυξήσουν την παρακίνηση, να χτίσουν την αυτοπεποίθηση τους και τελικά να αυξήσουν την απόδοση τους (Mahoney et al., 1977; Meyers, Schlessor, Cooke & Culliver, 1979; Rushall, 1984; Van Raalte et al., 1994; Weinberg et al., 1992).

Οι Heishman και Bunker (1989) ανέφεραν ότι, μεταξύ άλλων ψυχολογικών τεχνικών, οι 55 αθλήτριες που συμμετείχαν στο Lacrosse World Cup Tournament, το 1986, χρησιμοποίησαν αυτοδιάλογο πριν το συναγωνισμό σε ένα ποσοστό 56%, ενώ ο Kirkby (1991), διερευνώντας τη χρήση μιας ποικιλίας ψυχολογικών τεχνικών από 22 άνδρες μέλη ενός ομίλου ποδοσφαίρου της Αυστραλίας, κατέληξε ότι το 100% των μελών ανέφεραν τη χρήση αυτοδιαλόγου. Ωστόσο, τα ευρήματα του Kirkby πρέπει να εκτιμηθούν με ιδιαίτερη προσοχή λόγω του μικρού δείγματος.

Οι Gould, Finch και Jackson (1993) διαπίστωσαν ότι οι πιο συνηθισμένες τεχνικές αθλητών εθνικού επιπέδου φιγούρας στον πάγο ήταν η θετική σκέψη και ο αυτοδιάλογος, ενώ ακόμη πιο πρόσφατα οι Defrancesco και Burke (1997), εξετάζοντας 115 επαγγελματίες παίκτες της αντισφαίρισης οι οποίοι συμμετείχαν στο Lipton Tennis Tournament του 1992, ανέδειξαν ως πιο ευρέως χρησιμοποιούμενες τεχνικές τη νοερή

απεικόνιση, τις ρουτίνες πριν το σερβίς, τη χαλάρωση, τον καθορισμό στόχων, αλλά και τον αυτοδιάλογο.

Ειδικότερα στην έρευνα των Defrancesco et al. (1997) η χρήση των ψυχολογικών τεχνικών παρακινούσε τους αθλητές, ώστε να αγωνιστούν πιο έντονα, διατηρούσε την αυτοσυγκέντρωση τους κατά τη διάρκεια του αγώνα και αύξανε την αυτοπεποίθηση τους, με τελικό αποτέλεσμα μια αρκετά σημαντική θετική επίδραση στην απόδοση τους. Σημαντικό είναι το γεγονός ότι, οι έμπειροι αθλητές σκόραραν υψηλότερα στις παραπάνω ψυχολογικές μεταβλητές από τους μη, ενώ όλοι πρότειναν, οι προπονητές ή οι αθλητικοί ψυχολόγοι να διδάσκουν τους αθλητές να χρησιμοποιούν κατάλληλα τις ψυχολογικές τεχνικές αύξησης της αθλητικής απόδοσης. Η μελέτη των Defrancesco et al. (1997) είναι η πρώτη που διερευνά τη χρήση μιας μεγάλης ομάδας ψυχολογικών τεχνικών μέσα σε ένα συγκεκριμένο άθλημα.

Τέλος, οι Thiese και Huddleston (1999) σε έρευνα τους εξέτασαν το βαθμό στον οποίο 147 αθλήτριες κολύμβησης κολεγιακού επιπέδου χρησιμοποιούν ψυχολογικές τεχνικές προκειμένου να προετοιμαστούν κατάλληλα για τον αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλήτριες χρησιμοποιούσαν τον καθορισμό των στόχων και το θετικό αυτοδιάλογο ‘‘πάντα’’ σε ποσοστό 66.7% και 40.1% αντίστοιχα.

Ωστόσο, οι Hardy et al. (2001) και Gammage et al. (2001) τονίζουν ότι η πλειονότητα των μελετών έχει σχεδόν αποκλειστικά

εξετάσει αν οι αθλητές χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο και ποιο είναι το περιεχόμενο αυτού (τι οι αθλητές λένε στον εαυτό τους). Παρόλο που αυτό από μόνο του δεν αποτελεί περιορισμό της έρευνας, κρίνουν ότι ανάλογη σπουδαιότητα έχουν και οι λειτουργίες που προσφέρει ο αυτοδιάλογος (γιατί οι αθλητές χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο).

Η μελέτη των Duncan και Cheyne (1999) έδειξε ότι φοιτητές στην καθημερινή τους ζωή χρησιμοποιούσαν ευδιάκριτο αυτοδιάλογο για λόγους συμπεριφορικούς, γνωστικούς και συναισθηματικούς. Ωστόσο, η μελέτη αυτή δεν αφορούσε τον αθλητικό χώρο.

Στον αθλητικό χώρο, οι Van Raalte et al (1994, 2000) έθιξαν αυτό το θέμα όταν εξέταζαν τον εξωτερικό αυτοδιάλογο αθλητών της αντισφαίρισης, όμως οι Hardy et al. (2001) και Gammage et al. (2001) κρίνουν ότι απαιτείται περισσότερη έρευνα και κατά συνέπεια αναπτύσσουν, σύμφωνα με τους ίδιους, μια περιγραφική υποδομή για τη θεωρητικά βασισμένη έρευνα του αυτοδιαλόγου στην άθληση.

Ειδικότερα, οι Hardy et al. (2001) στην περιγραφική τους έρευνα εξέτασαν που, πότε και γιατί χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο, καθώς και τι λένε στον εαυτό τους 150 αθλητές πανεπιστημίου, των αθλημάτων του μπάσκετ, ράγκμπυ, κωπηλασίας, κολύμβησης, καλλιτεχνικού πατινάζ και πάλης.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι αθλητές χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο πολύ πιο συχνά σε αθλητικούς χώρους και πιο συχνά κατά

τη διάρκεια του συναγωνισμού και της πρακτικής εξάσκησης (κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των δεξιοτήτων) και πολύ λιγότερο πριν και μετά. Οι πιο συχνές θετικές δηλώσεις που κάνουν οι αθλητές στον εαυτό τους είναι "είσαι ο καλύτερος στην ομάδα" και "καλή δουλειά, μπορείς ξανά" και αρνητικές "βλακώδες λάθος" και "τεμπέλης", ενώ σκέφτονται θετικά πολύ πιο συχνά από ότι αρνητικά και στον ίδιο βαθμό κάνουν εξωτερικό και εσωτερικό αυτοδιάλογο. Οι ερευνητές, στηριζόμενοι και στη μελέτη των Rotella et al. (1980) όπου η πλειοψηφία των ελίτ αθλητών του σκι έκανε θετικές σκέψεις σε ένα ποσοστό 66%, θεωρούν ότι είναι πιθανόν ο αυτοδιάλογος των αθλητών να είναι κυρίως θετικός στη φύση του και ότι μόνο κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες (υψηλά αγχωτικές καταστάσεις) ο αρνητικός αυτοδιάλογος να κυριαρχεί.

Οι αθλητές επίσης βρέθηκε να μιλούν στον εαυτό τους στο πρώτο ή δεύτερο πρόσωπο και να χρησιμοποιούν πιο συχνά μικρές φράσεις και σε ένα μικρότερο ποσοστό λέξεις – κλειδιά και ολόκληρες προτάσεις, δίνοντας κυρίως οδηγίες στον εαυτό τους ειδικές με τη δεξιότητα (αφορούν κυρίως την τεχνική της δεξιότητας) και λιγότερο γενικές. Αυτό το εύρημα υποστηρίζει την πρόταση του Landin (1994) για τη χρήση του λεκτικού, σύντομου και ευκολονόητου αυτοδιαλόγου σε σχέση με τον εκτενή στην εκμάθηση δεξιοτήτων.

Τέλος, σύμφωνα με τους Hardy et al. (2001) οι αθλητές χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο για παρακινητικούς κυρίως λόγους και

λιγότερο γνωστικούς (εκμάθηση και διατήρηση νέων δεξιοτήτων, καλή τεχνική εκτέλεση, γενική βελτίωση της απόδοσης και στρατηγικά θέματα). Παρακινητικοί λόγοι αποτελούν η αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης και λιγότερο της αυτοπεποίθησης, η ψυχική διέγερση και λιγότερο η χαλάρωση, ο έλεγχος των επιπέδων διέγερσης και η διατήρηση - αύξηση της επιμονής (παρακίνησης), ο έλεγχος της προσπάθειας και η εστίαση της προσοχής στους συγκεκριμένους κάθε φορά στόχους.

Από την άλλη, οι Gammage et al. (2001) προχώρησαν στη συλλογή δεδομένων αυτή τη φορά από ασκούμενους, βασιζόμενοι και πάλι στην εξέταση των τεσσάρων βασικών ερωτημάτων : πού, πότε, τι και γιατί χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο ασκούμενοι αθλητικών χώρων. Στα αποτελέσματα τους οι ερευνητές αναφέρουν ότι πιο συχνή χρήση του αυτοδιαλόγου γίνεται στο χώρο όπου ασκούνται οι αθλούμενοι (πού;), κατά τη διάρκεια της άσκησης (πότε;). Ως προς το περιεχόμενο (τι;), οι ασκούμενοι χρησιμοποιούν σύντομες φράσεις, ουδέτερου περιεχομένου και αναφέρονται στον εαυτό τους σε δεύτερο πρόσωπο. Ως προς τους λόγους (γιατί;) προέκυψαν και πάλι οι κατηγορίες παρακίνησης και γνωστικών λόγων (δηλ. τεχνική καθοδήγηση και γενικός αυτοδιάλογος).

Ωστόσο, οι Hardy et al. (2001) και Gammage et al. (2001) δεν εξέτασαν διαφορές που μπορεί να προκύψουν από την παρέμβαση μεταβλητών όπως το φύλο, το αγωνιστικό επίπεδο ή τον τύπο του

αθλήματος. Είναι πιθανό, σύμφωνα με τους ερευνητές, αθλητές και αθλήτριες, ξεχωριστά στο άθλημα τους και σε διαφορετικά αγωνιστικά επίπεδα, να χρησιμοποιούν διαφορετικά τον αυτοδιάλογο.

Οι Χρόνη κ.α. (2002) εξέτασαν το βαθμό στον οποίο αθλητές αγωνιστικής αναρρίχησης κάνουν χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου. Ζητήθηκε από 21 αναρριχητές να καταγράψουν τη συχνότητα, το είδος και τους λόγους χρησιμοποίησης του αυτοδιαλόγου κατά τη διάρκεια της πρακτικής εξάσκησης και του συναγωνισμού. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, σχεδόν το σύνολο των αναρριχητών δήλωσε ότι χρησιμοποιεί την τεχνική του αυτοδιαλόγου, είτε εξωτερικά, είτε εσωτερικά. Από αυτούς, οι περισσότεροι χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο στην προπόνηση αλλά και στον αγώνα. Η χρήση του αυτοδιαλόγου παρακίνησης καταγράφηκε σε πολύ μεγαλύτερη συχνότητα από τον αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης. Αντιπροσωπευτικές φράσεις αυτοδιαλόγου παρακίνησης που παρέθεσαν οι αναρριχητές είναι: “δώσε κι άλλο”, “λίγο ακόμα”, “δώσε ότι έχεις”, “συνέχισε, μπορείς, έχει μείνει ακόμα λίγο”. Από την άλλη, οι χρήστες αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης παρέθεσαν τα εξής: “χαλάρωσε”, “συγκεντρώσου”, “πως θα πιαστείς, που θα πατήσεις”, “οργάνωση προγράμματος”.

Οι πιο συνήθεις περιπτώσεις εμφάνισης της τεχνικής του αυτοδιαλόγου είναι η ένταση, ο σωματικός πόνος, η κούραση και η απογοήτευση που νοιώθουν οι αθλητές. Η εκτεταμένη χρήση του

αυτοδιαλόγου συνδέεται με την προσπάθεια των αθλητών να ενισχύσουν την προετοιμασία και απόδοση τους στους αγώνες απομονώνοντας ερεθίσματα που τους αποσπούν την προσοχή, διατηρώντας την παρακίνηση τους ώστε να συνεχίζουν να σκαρφαλώνουν και διατηρώντας την ένταση τους όταν αισθάνονται κουρασμένοι.

Τέλος, οι Χρόνη κ.α. (2002) εξετάζοντας τυχόν διαφορές μεταξύ αθλητών υψηλού και χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου και μεταξύ αθλητών με λίγα και πολλά χρόνια ενασχόλησης με το άθλημα της αναρρίχησης, αναφορικά με τις μορφές αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιούν, δεν εντόπισαν σημαντικές διαφορές.

Από την έρευνα των Χρόνη κ.α. (2002) γίνεται εμφανής η εξάπλωση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου ακόμη και σε ένα λιγότερο διαδεδομένο άθλημα όπως είναι αυτό της αναρρίχησης, ενώ η επιλογή μεταξύ εσωτερικού και εξωτερικού αυτοδιαλόγου γίνεται με βάση τις ανάγκες του αναρριχητή, λαμβάνοντας υπόψη και τα χαρακτηριστικά της περίπτωσης, όπως αγώνας, προπόνηση, πίεση για αποτέλεσμα, δυσκολία περάσματος, κ.α.

Οι Χατζηγεωργιάδης κ.α. (2003), σε πειραματική αυτή τη φορά έρευνα, εξέτασαν την αντιλαμβανόμενη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου από 55 φοιτητές πανεπιστημίου. Προκειμένου να εξεταστεί η αντιλαμβανόμενη χρησιμότητα διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου σε δραστηριότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις, οι συμμετέχοντες

πήραν μέρος σε δύο μετρήσεις. Η πρώτη αφορούσε τη ρίψη μπάλας της υδατοσφαίρισης σε στόχο (σχετικά λεπτή δεξιότητα) και η δεύτερη τη ρίψη της σε απόσταση (σχετικά αδρή δεξιότητα). Δημιουργήθηκαν δύο ομάδες αυτοδιαλόγου. Η πρώτη χρησιμοποίησε αυτοδιαλόγο τεχνικής υπόδειξης, ενώ η δεύτερη αυτοδιάλογο παρακίνησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι γενικά οι συμμετέχοντες πίστευαν ότι η χρήση του αυτοδιαλόγου τους ωφέλησε στην εκτέλεση και των δύο δεξιοτήτων. Ειδικότερα, οι δύο ομάδες ανέφεραν παρόμοια επίπεδα αντιλαμβανόμενης χρησιμότητας για τη λεπτή κινητική δεξιότητα, ενώ για την αδρή κινητική δεξιότητα μεγαλύτερα επίπεδα αντιλαμβανόμενης χρησιμότητας ανέφερε η ομάδα αυτοδιαλόγου παρακίνησης. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα τεχνικής υπόδειξης, σε σύγκριση με αυτούς της ομάδας παρακίνησης, ανέφεραν ότι ο αυτοδιάλογος τους βοήθησε περισσότερο στην αυτοσυγκέντρωση, ενώ οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρακίνησης, σε σύγκριση με αυτούς της ομάδας τεχνικής υπόδειξης, ανέφεραν ότι ο αυτοδιάλογος τους βοήθησε περισσότερο στην καταβολή προσπάθειας.

Οι Χατζηγεωργιάδης κ.α. (2003) τονίζουν ότι η αντιλαμβανόμενη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου ποικίλει ανάλογα με τη φύση της δραστηριότητας και σε σχέση με τη μορφή του αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιείται, τονίζοντας την ανάγκη για κατάλληλες επιλογές



αυτοδιαλόγου ανάλογα με τις απαιτήσεις της δραστηριότητας (Landin, 1994).

Στο χώρο της αντισφαίρισης, η έλλειψη ισχυρών περιγραφικών στοιχείων, κυρίως όσον αφορά τις αντιλαμβανόμενες λειτουργίες του αυτοδιαλόγου στις ψυχολογικές δεξιότητες αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη, καθιστά σημαντική και αναγκαία την εξέταση του βαθμού και της συχνότητας που οι αθλητές κάνουν θετικές και αρνητικές σκέψεις, την κατηγοριοποίηση αυτών, καθώς και την εξέταση της αντιλαμβανόμενης επίδρασης τους στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες.

## III. Μεθοδολογία

### 3.1 Δείγμα

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 118 αθλητές αντισφαίρισης ( $n = 118$ ), ( $n_1 = 74$  αθλητές και  $n_2 = 44$  αθλήτριες), ηλικίας 15 έως 36 ετών ( $M = 18.20$ ), οι οποίοι είχαν μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας 8.46 χρόνια ( $\pm 2.69$ ) και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 4.86 χρόνια ( $\pm 1.98$ ). Το δείγμα αποτελούσε το 52.6 % του συνόλου των συμμετεχόντων στο κυρίως ταμπλό του Πανελλήνιου πρωταθλήματος Ανδρών – Γυναικών 2003 ( $N = 224$ ), που ήταν εγγεγραμμένοι στην Ομοσπονδία Αντισφαίρισης Ελλάδας και είχαν συμμετοχή σε τουλάχιστον δύο Πανελλήνια Πρωταθλήματα. Το μέγεθος του δείγματος καθορίστηκε σύμφωνα με τους Neuman και Bacon (1997) και είναι μεγαλύτερο από το προτεινόμενο 30% για μικρούς πληθυσμούς ( $<1000$ ).

### 3.2 Όργανα αξιολόγησης

Η συλλογή των δεδομένων έγινε με σύντομο γραπτό ερωτηματολόγιο, το οποίο περιελάμβανε κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις και συμπληρώνονταν από τους ίδιους τους αθλητές. Ειδικότερα, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Functions of Self-Talk Questionnaire (FSTQ) των Theodorakis, Hatzigeorgiadis και Chroni (2004).

Το τμήμα του ερωτηματολογίου που χρησιμοποιήθηκε περιλαμβάνει 5 ενότητες :

1<sup>η</sup>) δημογραφικές πληροφορίες – στοιχεία ιστορικού και μια συνοπτική περιγραφή και παραδείγματα αυτοδιαλόγου για την καλύτερη κατανόηση της έννοιας από τους συμμετέχοντες,

2<sup>η</sup>) για την καταγραφή των θετικών και αρνητικών σκέψεων (δύο ανοιχτές ερωτήσεις),

3<sup>η</sup>) για την εκτίμηση της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση και τον αγώνα (δύο κλειστές ερωτήσεις). Οι απαντήσεις δίνονταν στη 7βάθμια κλίμακα Likert από 1 (σίγουρα όταν σκέφτομαι αρνητικά) έως 7 (σίγουρα όταν σκέφτομαι θετικά),

4<sup>η</sup>) για την εξέταση της συχνότητας με την οποία σκέφτονται θετικά ή αρνητικά οι αθλητές κατά την προπόνηση και τον αγώνα (δύο κλειστές ερωτήσεις). Οι απαντήσεις δίνονταν στη 7βάθμια κλίμακα Likert από 1 (πολύ αρνητικά) έως 7 (πολύ θετικά) και

5<sup>η</sup>) για την εκτίμηση της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση (π.χ. νοιώθω πιο σίγουρος /η για τον εαυτό μου), αυτόματη εκτέλεση (π.χ. εκτελώ ενστικτωδώς), προσπάθεια (π.χ. διατηρώ την προσπάθεια που καταβάλω σε υψηλό επίπεδο), ψυχική διάθεση (π.χ. νοιώθω πιο χαλαρός), αυτοσυγκέντρωση (π.χ. συγκεντρώνομαι καλύτερα σε αυτό που πρέπει να κάνω) και αρνητική σκέψη (π.χ. αγχώνομαι περισσότερο), κατά την προπόνηση ή τον αγώνα

(36 κλειστές ερωτήσεις). Η δομική εγκυρότητα αυτών των FSTQ subscales και η εσωτερική τους συνοχή επιβεβαιώθηκε στην έρευνα των Theodorakis et al. (2004) (Cronbach' alpha κυμάνθηκε από .76 έως .86). Οι απαντήσεις δίνονταν στη 7βάθμια κλίμακα Likert από 1 (καθόλου) έως 7 (πάρα πολύ).

### *3.3 Διαδικασία*

Οι αθλητές / τριες της παρούσας έρευνας λάμβαναν μέρος στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών και Γυναικών που πραγματοποιήθηκε το Σεπτέμβριο του 2003 στην Αθήνα. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε σε ήσυχους χώρους των αθλητών πριν την έναρξη του αγώνα παρουσία της ερευνήτριας, η οποία έδωσε τις απαραίτητες οδηγίες. Οι αθλητές ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της έρευνας, ότι τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και εμπιστευτικά και τέλος, ότι η συμμετοχή τους στην έρευνα ήταν εθελοντική. Η διανομή και συλλογή των ερωτηματολογίων έγινε προσωπικά από την ερευνήτρια, ενώ η συλλογή έγινε σε σύντομο χρονικό διάστημα της ίδιας ημέρας.

### 3.4 Στατιστική ανάλυση

Οι ονομαστικές ανεξάρτητες μεταβλητές με τα επίπεδα τους ορίστηκαν ως εξής:

- 1) Φύλο: επίπεδα 2 (αγόρια – κορίτσια).
- 2) Αντιλαμβανόμενη αθλητική κατάσταση: επίπεδα 2 (αρχάριοι – έμπειροι).

Οι συνεχείς ανεξάρτητες μεταβλητές με τα επίπεδα τους ορίστηκαν ως εξής:

- 1) Η ταξινόμηση των αθλητών στις ηλικιακές κατηγορίες έγινε όπως ορίζει η Πανελλήνια Ομοσπονδία αντισφαίρισης (1<sup>η</sup> κατηγορία: 10-12 ετών, 2<sup>η</sup> κατηγορία: 12-14 ετών, 3<sup>η</sup> κατηγορία: 14-16 ετών, 4<sup>η</sup> κατηγορία: 16-18 ετών, 5<sup>η</sup> κατηγορία: 18 ετών και άνω).
- 2) Η ταξινόμηση των αθλητών σε κατηγορίες αγωνιστικής εμπειρίας έγινε ως εξής: ο αθλητής ή η αθλήτρια που συμμετείχε στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα σε πάνω από δύο διαφορετικές κατηγορίες θεωρήθηκε ότι έχει υψηλή αγωνιστική εμπειρία, ενώ στην αντίθετη περίπτωση ότι έχει χαμηλή αγωνιστική εμπειρία.
- 3) Μετά από συζήτηση με αξιολογούς προπονητές της αντισφαίρισης, η ταξινόμηση των αθλητών σε κατηγορίες προπονητικής εμπειρίας έγινε με βάση το δεδομένο, ότι οι αθλητές αλλάζουν κατηγορία κάθε δύο χρόνια στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα. Ως εκ τούτου, η αρχική κατηγορία με την ελάχιστη προπονητική εμπειρία καθορίστηκε με βάση το δεδομένο, ότι ο

ελάχιστος χρόνος για την εκμάθηση του αθλήματος είναι δύο χρόνια, η απαιτούμενη ελάχιστη συμμετοχή στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα για την απόκτηση αγωνιστικής εμπειρίας είναι δύο χρόνια και ο απαιτούμενος χρόνος διεκδίκησης θέσης στην Πανελλήνια κατάταξη είναι ένας χρόνος.

## IV. Αποτελέσματα

### 4.1 Περιγραφικά στοιχεία δείγματος

Αναλυτικά τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία των αθλητών/τριων που συμμετείχαν στην έρευνα παρουσιάζονται στον πίνακα 1.

Πίνακας 1. Περιγραφικά στοιχεία δείγματος

Μεταβλητές	Σύνολο αθλητών/ τριων							
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση		Ελάχιστη τιμή		Μέγιστη τιμή		
Ηλικία	18.20	4.30		15		36		
Προπονητική εμπειρία	8.46	2.69		2		17		
Αγωνιστική εμπειρία	4.86	1.98		2		11		
Μεταβλητές	Αγόρια (n = 74)				Κορίτσια (n = 44)			
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Ελάχ. τιμή	Μέγ. τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Ελάχ. τιμή	Μέγ. τιμή
Ηλικία	18.19	3.73	15	26	18.23	5.22	15	36
Προπονητική εμπειρία	8.62	2.74	2	17	8.18	2.63	5	14
Αγωνιστική εμπειρία	4.76	1.71	2	9	5.05	2.40	2	11

### 4.2 Περιεχόμενο θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου

Στη 2<sup>η</sup> ενότητα του ερωτηματολογίου, που περιλαμβάνει την καταγραφή των θετικών και αρνητικών σκέψεων, το σύνολο των αθλητών/τριων δήλωσε ότι κάνει κάποιας μορφής θετική ή αρνητική σκέψη κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα, ενώ το 10.1%

των αθλητών/τριων δεν κάνει καθόλου θετικές σκέψεις και το 6.7% των αθλητών/τριων δεν κάνει καθόλου αρνητικές σκέψεις.

Ειδικότερα, από το 93.3% των αθλητών/τριων (110 αθλητές/τριες) καταγράφηκαν 40 διαφορετικές θετικές σκέψεις ή λέξεις – κλειδιά σε σύνολο 190 δηλωθέντων και από το 89.9% (106 αθλητές/τριες) καταγράφηκαν 25 διαφορετικές αρνητικές σκέψεις ή λέξεις σε σύνολο 152 δηλωθέντων:

- Αναφορικά με το περιεχόμενο των θετικών δηλώσεων που κάνουν οι αθλητές/τριες στον εαυτό τους πιο συχνά, το 70% αυτών εκφράζει παρακίνηση, το 22.5% καθοδήγηση (τεχνική, τακτική ή επικέντρωση σε αίσθηση κίνησης) και το 7.5% είναι διάφορες γενικές δηλώσεις που εμπίπτουν και στις δύο κατηγορίες. Οι πιο συχνές θετικές δηλώσεις (παρακίνησης) είναι "πάμε" σε ποσοστό 31.5% και "μπορείς" σε ποσοστό 14.5%, ενώ αντιπροσωπευτικές δηλώσεις τεχνικής υπόδειξης είναι "σταθερά", "ηρέμησε" και "συγκεντρώσου".

- Οι πιο συχνές αρνητικές δηλώσεις που κάνουν οι αθλητές/τριες στον εαυτό τους είναι "τι κάνω..;" σε ποσοστό 15.7%, "θα χάσω" σε ποσοστό 14.4%, καθώς και προσωπικές επικρίσεις σε ποσοστό 14.4%.

- Θα πρέπει να επισημανθεί ότι το 36% των αρνητικών σκέψεων όπως τις αντιλαμβάνονται και χρησιμοποιούν οι αθλητές/τριες (δεν αφορά τους αθλητές που δήλωσαν ότι δεν κάνουν καθόλου θετικές σκέψεις) χαρακτηρίζονται κατά γενική αποδοχή ως θετικές σκέψεις.

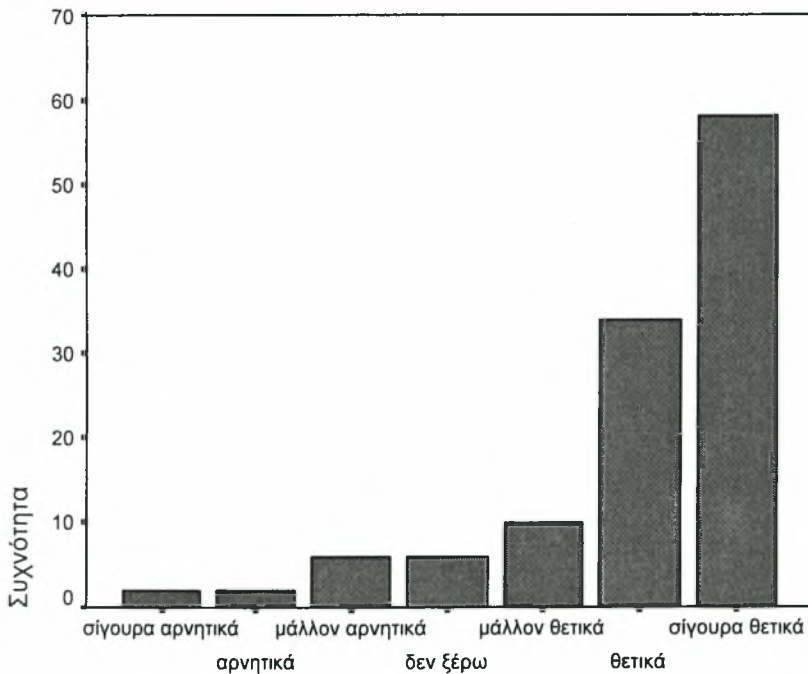


### 4.3 Αντιλαμβανόμενη επίδραση αυτοδιαλόγου

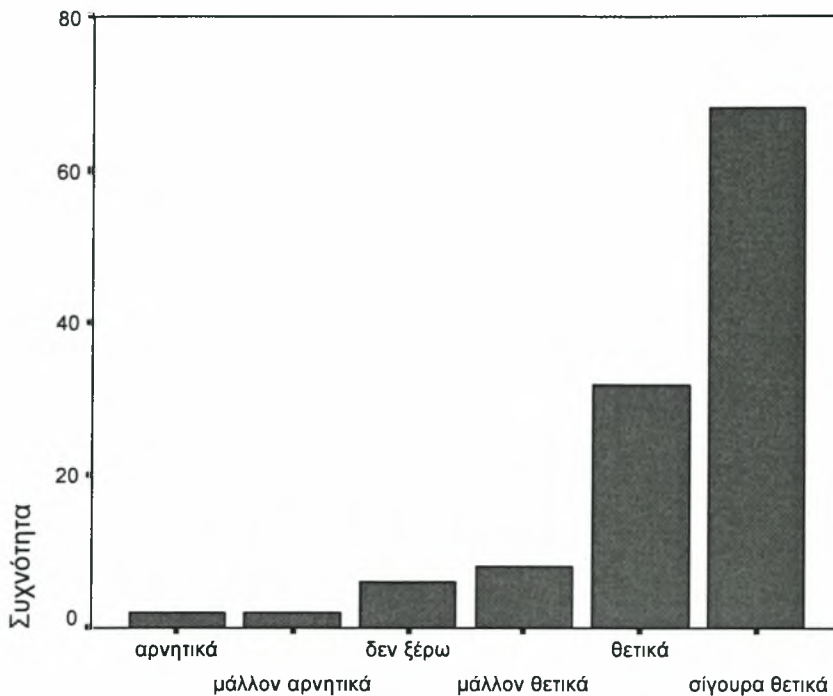
Στον πίνακα 2 παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία των δύο κλειστών ερωτήσεων της 3<sup>ης</sup> ενότητας, που αναφέρονται στην εκτίμηση της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση και τον αγώνα. Η συχνότητα των απαντήσεων παρουσιάζονται στα σχήματα 1 και 2.

**Πίνακας 2.** Αντιλαμβανόμενη επίδραση αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση και τον αγώνα

Αρνητική – θετική σκέψη	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Προπόνηση	1	7	6.00	1.40
Αγώνα	2	7	6.29	1.10



**Σχήμα 1.** Αντιλαμβανόμενη επίδραση αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση



**Σχήμα 2.** Αντιλαμβανόμενη επίδραση αυτοδιαλόγου κατά τον αγώνα

Ειδικότερα:

- Οι αθλητές/τριες αντιλαμβάνονται ως θετική την επίδραση των θετικών σκέψεων κατά την προπόνηση. Το 8.5% το βοηθάει όταν σκέφτεται μάλλον θετικά, το 28.8% θετικά και το 49.2% σίγουρα θετικά. Αντίθετα, το 1.7% το βοηθάει όταν σκέφτεται σίγουρα αρνητικά, το 1.7% αρνητικά, το 5.1% μάλλον αρνητικά, ενώ το 5.1% δεν γνωρίζει.

- Οι αθλητές/τριες αντιλαμβάνονται ως θετική την επίδραση των θετικών σκέψεων κατά τον αγώνα. Το 6.8% το βοηθάει όταν σκέφτεται μάλλον θετικά, το 27.1% θετικά και το 57.6% σίγουρα θετικά. Αντίθετα, το 1.7% το βοηθάει όταν σκέφτεται αρνητικά, το 1.7% μάλλον αρνητικά, ενώ το 5.1% δεν γνωρίζει.

Για το 6.7% των αθλητών/τριων που δήλωσε ότι κάνει μόνο θετικές σκέψεις και το 10.1% που δήλωσε ότι κάνει μόνο αρνητικές, παρουσιάζονται στους πίνακες 3 και 4 αντίστοιχα τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία που αναφέρονται στην εκτίμηση της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση και τον αγώνα.

**Πίνακας 3.** Αντιλαμβανόμενη επίδραση αυτοδιαλόγου από αθλητές/τριες που κάνουν μόνο θετικές σκέψεις

Αρνητική – θετική σκέψη	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Προπόνηση	7	7	7.00	.00
Αγώνα	6	7	6.50	.53

**Πίνακας 4.** Αντιλαμβανόμενη επίδραση αυτοδιαλόγου από αθλητές/τριες που κάνουν μόνο αρνητικές σκέψεις

Αρνητική – θετική σκέψη	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Προπόνηση	5	7	6.00	1.07
Αγώνα	4	7	6.25	1.39

Ειδικότερα:

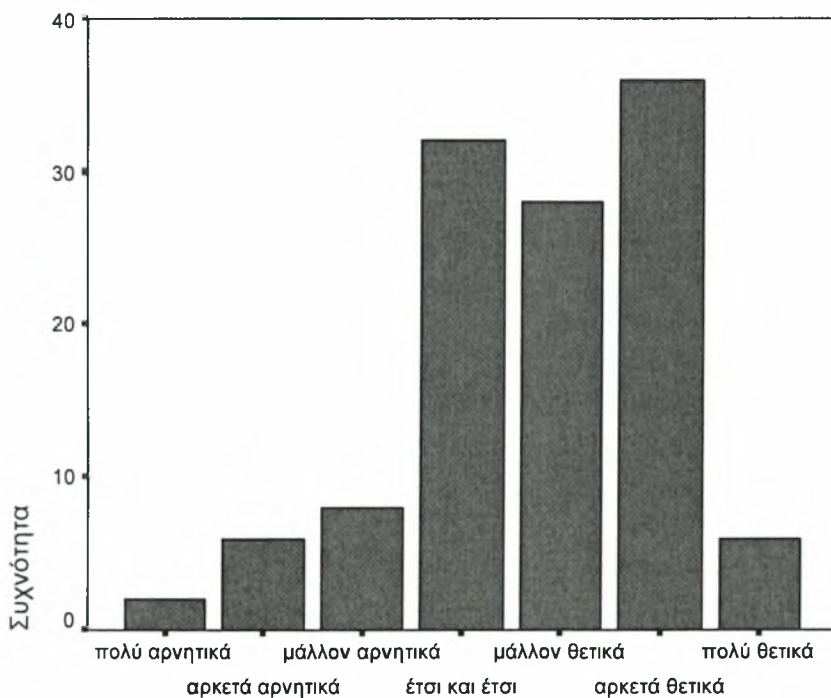
- Οι αθλητές/τριες που δήλωσαν ότι κάνουν μόνο θετικές σκέψεις αντιλαμβάνονται ως θετική την επίδραση αυτών κατά την προπόνηση και τον αγώνα.
- Οι αθλητές/τριες που δήλωσαν ότι κάνουν μόνο αρνητικές σκέψεις αντιλαμβάνονται ως θετική την επίδραση των θετικών σκέψεων κατά την προπόνηση και τον αγώνα.

#### 4.4 Συχνότητα χρήσης θετικών – αρνητικών σκέψεων

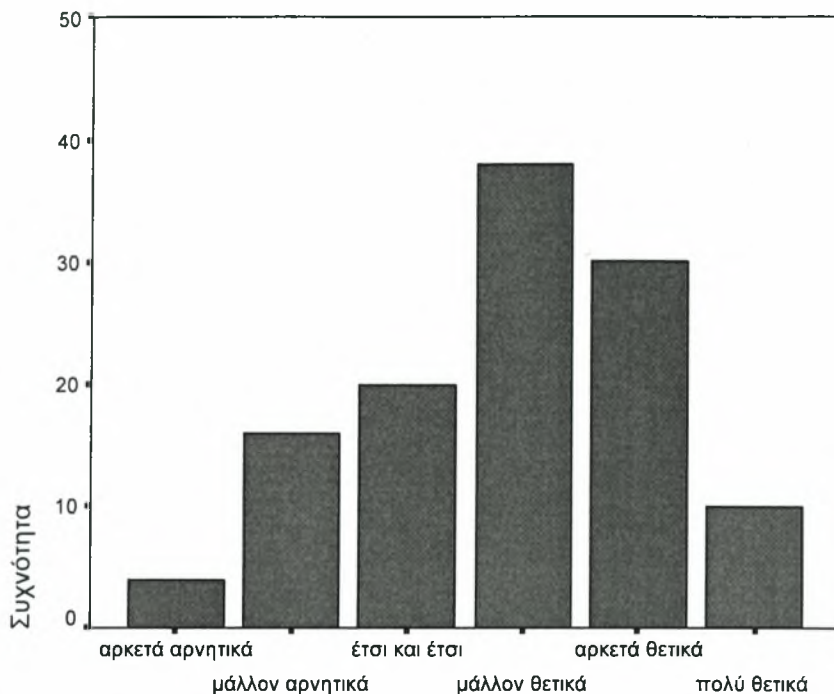
Στον πίνακα 5 παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία των δύο κλειστών ερωτήσεων της 4<sup>ης</sup> ενότητας, που περιλαμβάνει την εξέταση της συχνότητας με την οποία “σκέφτονται πιο συχνά” θετικά ή αρνητικά οι αθλητές/ τριες κατά την προπόνηση και τον αγώνα. Η συχνότητα των απαντήσεων παρουσιάζονται στα σχήματα 3 και 4.

**Πίνακας 5.** Συχνότητα χρήσης θετικών – αρνητικών σκέψεων

Σκέφτομαι αρνητικά / θετικά	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Προπόνηση	1	7	4.78	1.33
Αγώνα	2	7	4.88	1.27



**Σχήμα 3.** Συχνότητα χρήσης θετικών – αρνητικών σκέψεων κατά την προπόνηση



**Σχήμα 4.** Συχνότητα χρήσης θετικών – αρνητικών σκέψεων κατά τον αγώνα

Ειδικότερα:

- Οι αθλητές/ τριες σκέφτονται πιο συχνά θετικά κατά την προπόνηση. Το 23.7% σκέφτεται μάλλον θετικά, το 30.5% αρκετά θετικά και το 5.1% πολύ θετικά, ενώ το 27.1% σκέφτεται έτσι και έτσι. Αντίθετα, το 6.8% μάλλον αρνητικά, το 5.1% αρκετά αρνητικά και το 1.7% πολύ αρνητικά.
- Οι αθλητές/ τριες σκέφτονται πιο συχνά θετικά κατά τον αγώνα. Το 32.2% σκέφτεται μάλλον θετικά, το 25.4% αρκετά θετικά και το 8.5% πολύ θετικά, ενώ το 16.9% σκέφτεται έτσι και έτσι. Αντίθετα, το 13.6% μάλλον αρνητικά και το 3.4% αρκετά αρνητικά.

Για το 6.7% των αθλητών/τριων που δήλωσε ότι κάνει μόνο θετικές σκέψεις και το 10.1% που δήλωσε ότι κάνει μόνο αρνητικές, παρουσιάζονται στους πίνακες 6 και 7 αντίστοιχα τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία που αναφέρονται στην εξέταση της συχνότητας με την οποία “σκέφτονται πιο συχνά” θετικά ή αρνητικά κατά την προπόνηση και τον αγώνα.

**Πίνακας 6.** Συχνότητα χρήσης θετικών – αρνητικών σκέψεων από αθλητές/τριες που κάνουν μόνο θετικές σκέψεις

Σκέφτομαι αρνητικά / θετικά	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Προπόνηση	4	6	5.50	.93
Αγώνα	6	7	6.25	.46

**Πίνακας 7.** Συχνότητα χρήσης θετικών – αρνητικών σκέψεων από αθλητές/τριες που κάνουν μόνο αρνητικές σκέψεις

Σκέφτομαι αρνητικά / θετικά	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Προπόνηση	3	7	4.80	1.40
Αγώνα	3	6	4.60	1.26

Ειδικότερα:

- Οι αθλητές/τριες που δήλωσαν ότι κάνουν μόνο θετικές σκέψεις σκέφτονται πιο συχνά “αρκετά θετικά” στην προπόνηση και “πολύ θετικά” στον αγώνα.
- Οι αθλητές/τριες που δήλωσαν ότι κάνουν μόνο αρνητικές σκέψεις σκέφτονται πιο συχνά “μάλλον θετικά” στην προπόνηση και τον αγώνα.

#### *4.5 Συσχετίσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση ή τον αγώνα και της συχνότητας χρήσης του κατά την προπόνηση ή τον αγώνα*

Για την εκτενέστερη εξέταση της 3<sup>ης</sup> και 4<sup>ης</sup> ενότητας του ερωτηματολογίου ελέγχθηκαν οι σχέσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση ή τον αγώνα και της συχνότητας χρήσης του κατά την προπόνηση ή τον αγώνα με το συντελεστή συσχέτισης Pearson. Από τον έλεγχο διαπιστώθηκε ότι:

- Υπάρχει υψηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης των αρνητικών / θετικών σκέψεων από τους αθλητές/ τριες στην προπόνηση και τον αγώνα ( $r = .67^{**}$ ).
- Υπάρχει μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας με την οποία χρησιμοποιούν αρνητικές / θετικές σκέψεις οι αθλητές/ τριες στην προπόνηση και τον αγώνα ( $r = .56^{**}$ ).
- Υπάρχει μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης των αρνητικών / θετικών σκέψεων από τους αθλητές/ τριες στην προπόνηση και της συχνότητας με την οποία χρησιμοποιούν αρνητικές / θετικές σκέψεις στην προπόνηση ( $r = .44^{**}$ ).
- Υπάρχει χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης των αρνητικών / θετικών σκέψεων από τους αθλητές/ τριες στον αγώνα και της συχνότητας με την οποία χρησιμοποιούν αρνητικές / θετικές σκέψεις στον αγώνα ( $r = .32^*$ ).

- Δεν βρέθηκαν συσχετίσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση και της συχνότητας χρήσης του κατά τον αγώνα και μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου κατά τον αγώνα και της συχνότητας χρήσης του κατά την προπόνηση.

#### ***4.6 Αντιλαμβανόμενη επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη.***

Στην 5<sup>η</sup> ενότητα του ερωτηματολογίου, που περιλαμβάνει τις 36 κλειστές ερωτήσεις για την εκτίμηση της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη, αρχικά εκτιμήθηκε η εσωτερική συνοχή των στοιχείων, δηλαδή αν τα στοιχεία έχουν την τάση να καταμετρούν το ίδιο πράγμα, με το συντελεστή άλφα (Cronbach's alpha). Ειδικότερα:

- 1) Η αξιοπιστία άλφα των έξι στοιχείων της κλίμακας της αυτοπεποίθησης είναι .84, της παρακίνησης .82, της αυτοσυγκέντρωσης .87, της αρνητικής σκέψης .85, γεγονός που δείχνει ότι οι κλίμακες διαθέτουν ικανοποιητική αξιοπιστία.



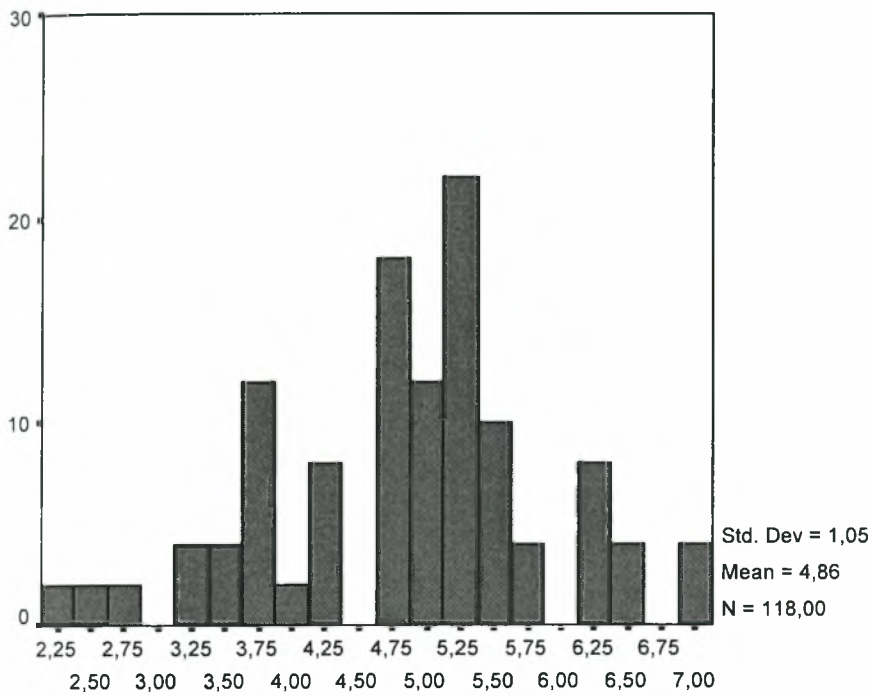
2) Η αξιοπιστία άλφα των έξι στοιχείων της κλίμακας του αυτοματισμού είναι .73 και της ψυχικής διάθεσης .70, γεγονός που δείχνει ότι οι κλίμακες διαθέτουν αποδεκτή αξιοπιστία.

Στη συνέχεια υπολογίστηκαν οι νέες μεταβλητές, αυτοπεποίθηση, αυτοματισμός, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη με τη στατιστική ανάλυση Compute. Στον πίνακα 8 παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία και οι συσχετίσεις Pearson μεταξύ των νέων μεταβλητών και στα σχήματα 5, 6, 7, 8, 9 και 10 τα ιστογράμματα της κατανομής των τιμών τους.

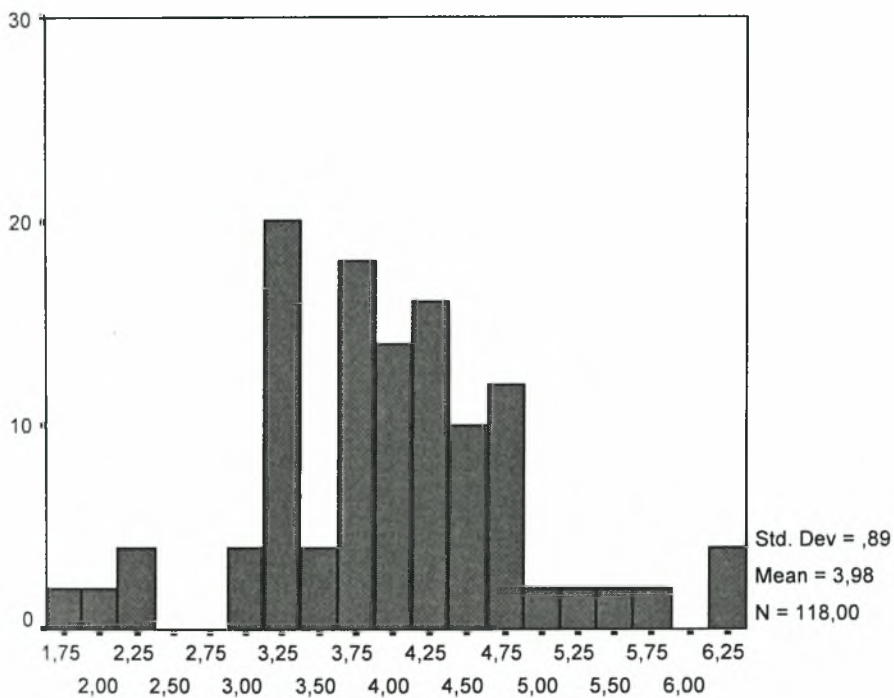
**Πίνακας 8.** Περιγραφικά στοιχεία και συσχετίσεις μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών

Μεταβλητές	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	1	2	3	4	5
1) Αυτοπεποίθηση	4.86	1.05					
2) Αυτοματισμός	3.98	.89	.33*				
3) Προσπάθεια	5.30	.88	.70**	.29*			
4) Διάθεση	4.48	.98	.48**	.03	.48**		
5) Αυτοσυγκέντρωση	5.09	1.02	.64**	.18	.70**	.49**	
6) Αρνητική σκέψη	2.58	1.22	-.61**	.07	-.42**	-.43**	-.64**

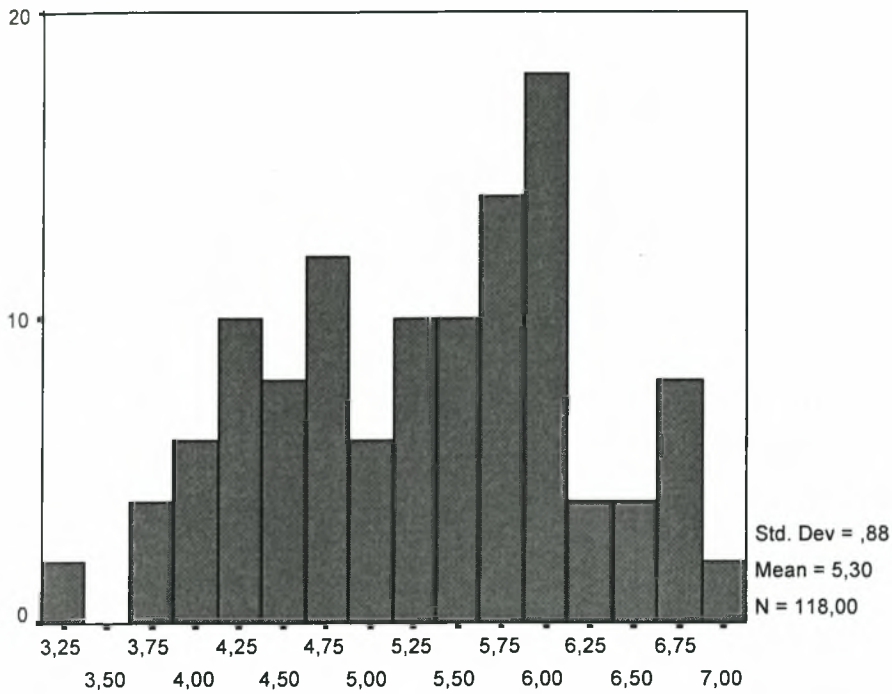
$p < .05$ , \*\*  $p < .001$



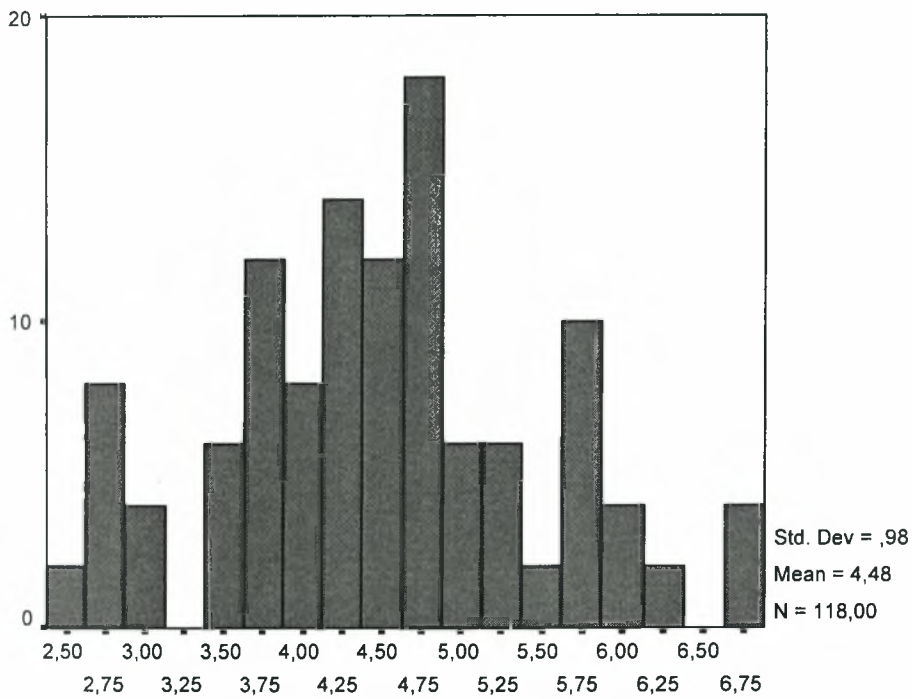
Σχήμα 5. Ιστόγραμμα της κατανομής των τιμών της αυτοπεποίθησης



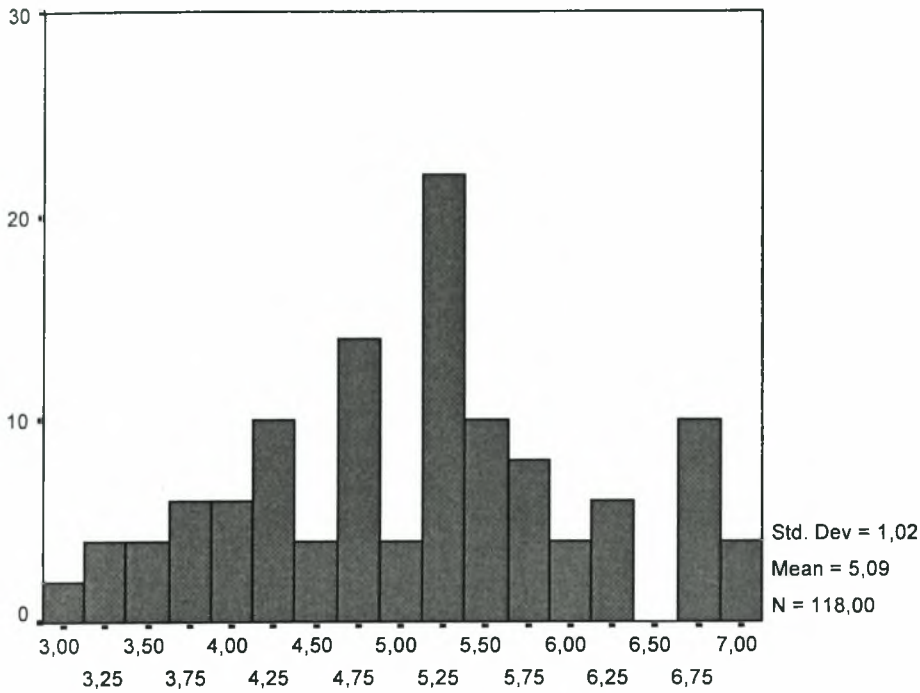
Σχήμα 6. Ιστόγραμμα της κατανομής των τιμών της αυτόματης εκτέλεσης



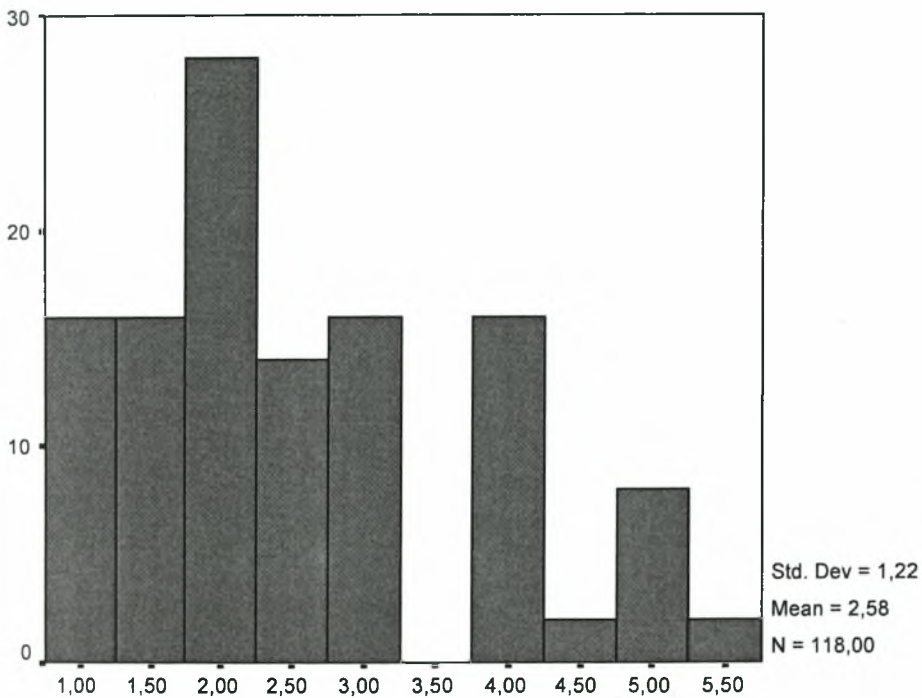
Σχήμα 7. Ιστόγραμμα της κατανομής των τιμών της προσπάθειας



Σχήμα 8. Ιστόγραμμα της κατανομής των τιμών της ψυχικής διάθεσης



Σχήμα 9. Ιστόγραμμα της κατανομής των τιμών της αυτοσυγκέντρωσης



Σχήμα 10. Ιστόγραμμα της κατανομής των τιμών της αρνητικής σκέψης

Ειδικότερα:

- Υπάρχει σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης αυτοπεποίθησης και προσπάθειας των αθλητών/τριων.
- Υπάρχει σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης αυτοπεποίθησης και αυτοσυγκέντρωσης των αθλητών/τριων.
- Υπάρχει σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης αυτοπεποίθησης και αρνητικής σκέψης των αθλητών/τριων.
- Υπάρχει σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης παρακίνησης και αυτοσυγκέντρωσης των αθλητών/τριων.
- Υπάρχει σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης αυτοσυγκέντρωσης και αρνητικής σκέψης των αθλητών/τριων.

#### *4.7 Συσχετίσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση ή τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες*

Για την εκτενέστερη εξέταση της 3<sup>ης</sup> και 5<sup>ης</sup> ενότητας του ερωτηματολογίου ελέγχθηκαν οι σχέσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση ή τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη με το συντελεστή συσχέτισης Pearson.

Από τον έλεγχο διαπιστώθηκε ότι:

- Υπάρχει μια χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης των σκέψεων κατά τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στην αυτοπεποίθηση ( $r = .34 *$ ). Οι αθλητές/τριες οι οποίοι "βοηθούνται" όταν σκέφτονται θετικά στον αγώνα αντιλαμβάνονται ότι έχουν υψηλότερη αυτοπεποίθηση.
- Υπάρχει μια χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης των σκέψεων κατά τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στον αυτοματισμό ( $r = .29*$ ). Οι αθλητές/τριες οι οποίοι "βοηθούνται" όταν σκέφτονται θετικά στον αγώνα αντιλαμβάνονται ότι έχουν υψηλότερο αυτοματισμό.
- Υπάρχει μια χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης των σκέψεων κατά τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στην προσπάθεια ( $r = .35**$ ). Οι αθλητές/τριες οι οποίοι "βοηθούνται" όταν σκέφτονται θετικά στον αγώνα αντιλαμβάνονται ότι έχουν υψηλότερη προσπάθεια.
- Υπάρχει μια χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης των σκέψεων κατά τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στη ψυχική διάθεση ( $r = .30*$ ). Οι αθλητές/τριες οι οποίοι "βοηθούνται" όταν σκέφτονται θετικά στον αγώνα αντιλαμβάνονται ότι έχουν καλύτερη ψυχική διάθεση.

- Υπάρχει μια χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης των σκέψεων κατά τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στην αυτοσυγκέντρωση ( $r = .33^{**}$ ). Οι αθλητές/τριες οι οποίοι "βοηθούνται" όταν σκέφτονται θετικά στον αγώνα αντιλαμβάνονται ότι έχουν υψηλότερη αυτοσυγκέντρωση.
- Υπάρχει μια μέτρια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης των σκέψεων κατά τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στην αρνητική σκέψη ( $r = -.42^{**}$ ). Οι αθλητές/τριες οι οποίοι "βοηθούνται" όταν σκέφτονται θετικά στον αγώνα αντιλαμβάνονται λιγότερο την επίδραση αρνητικών σκέψεων.
- Δεν βρέθηκαν συσχετίσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη.

#### ***4.8 Συσχετίσεις μεταξύ της συχνότητας χρήσης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση ή τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες***

Για την εκτενέστερη εξέταση της 4<sup>ης</sup> και 5<sup>ης</sup> ενότητας του ερωτηματολογίου ελέγχθηκαν οι σχέσεις μεταξύ της συχνότητας χρήσης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση ή τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη

εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη με το συντελεστή συσχέτισης Pearson.

Από τον έλεγχο διαπιστώθηκε ότι:

- Υπάρχει μια μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας των σκέψεων που κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά την προπόνηση και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στην αυτοπεποίθηση τους ( $r = .40^{**}$ ). Οι αθλητές/ τριες οι οποίοι κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά την προπόνηση αντιλαμβάνονται ότι έχουν υψηλότερη αυτοπεποίθηση.
- Υπάρχει μια χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας των σκέψεων που κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά την προπόνηση και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στον αυτοματισμό ( $r = .31^*$ ). Οι αθλητές/ τριες οι οποίοι κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά την προπόνηση αντιλαμβάνονται ότι έχουν υψηλότερο αυτοματισμό.
- Υπάρχει μια χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας των σκέψεων που κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά την προπόνηση και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στην προσπάθεια τους ( $r = .37^{**}$ ). Οι αθλητές/ τριες οι οποίοι κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά την προπόνηση αντιλαμβάνονται ότι έχουν υψηλότερη προσπάθεια.
- Υπάρχει μια μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας των σκέψεων που κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά την προπόνηση και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στη ψυχική τους διάθεση ( $r = .$



44\*\*). Οι αθλητές/ τριες οι οποίοι κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά την προπόνηση αντιλαμβάνονται ότι έχουν καλύτερη ψυχική διάθεση.

- Υπάρχει μια χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας των σκέψεων που κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά την προπόνηση και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στην αυτοσυγκέντρωση τους ( $r = .27^*$ ). Οι αθλητές/ τριες οι οποίοι κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά την προπόνηση αντιλαμβάνονται ότι έχουν υψηλότερη αυτοσυγκέντρωση.

- Υπάρχει μια χαμηλή αρνητική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας των σκέψεων που κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά την προπόνηση και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στην αρνητική σκέψη ( $r = -.33^*$ ). Όσο περισσότερες θετικές σκέψεις κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά την προπόνηση τόσο λιγότερο επηρεάζονται από τις αρνητικές σκέψεις.

- Υπάρχει μια μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας των σκέψεων που κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στην αυτοπεποίθηση τους ( $r = .47^*$ ). Οι αθλητές/ τριες οι οποίοι κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά τον αγώνα αντιλαμβάνονται ότι έχουν υψηλότερη αυτοπεποίθηση.

- Υπάρχει μια χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας των σκέψεων που κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στον αυτοματισμό ( $r = .29^*$ ). Οι

αθλητές/ τριες οι οποίοι κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά τον αγώνα αντιλαμβάνονται ότι έχουν υψηλότερο αυτοματισμό.

- Υπάρχει μια χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας των σκέψεων που κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στην προσπάθεια τους ( $r = .38^{**}$ ).

Οι αθλητές/ τριες οι οποίοι κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά τον αγώνα αντιλαμβάνονται ότι έχουν υψηλότερη προσπάθεια.

- Υπάρχει μια μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας των σκέψεων που κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στη ψυχική τους διάθεση ( $r = .43^{**}$ ). Οι αθλητές/ τριες οι οποίοι κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά τον αγώνα αντιλαμβάνονται ότι έχουν καλύτερη ψυχική διάθεση.

- Υπάρχει μια χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας των σκέψεων που κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στην αυτοσυγκέντρωση τους ( $r = .37^{**}$ ). Οι αθλητές/ τριες οι οποίοι κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά τον αγώνα αντιλαμβάνονται ότι έχουν υψηλότερη αυτοσυγκέντρωση.

- Υπάρχει μια χαμηλή αρνητική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας των σκέψεων που κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης αυτών στην αρνητική σκέψη ( $r = -.30^*$ ).

Όσο περισσότερες θετικές σκέψεις κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά τον αγώνα τόσο λιγότερο επηρεάζονται από τις αρνητικές σκέψεις.

#### *4.9 Η αποτελεσματικότητα του θετικού αυτοδιαλόγου στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες*

Για την εκτενέστερη εξέταση της αποτελεσματικότητας του θετικού αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη χρησιμοποιήθηκε η συμπερασματική στατιστική  $t$  – test ανεξάρτητων παρατηρήσεων. Στους πίνακες 9 και 10 παρουσιάζονται οι τιμές της αυτοπεποίθησης, αυτοματισμού, προσπάθειας, ψυχικής διάθεσης, αυτοσυγκέντρωσης και αρνητικής σκέψης των αθλητών/ τριων οι οποίοι κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις και των αθλητών/ τριων οι οποίοι κάνουν πιο συχνά αρνητικές σκέψεις κατά την προπόνηση και τον αγώνα αντίστοιχα, καθώς και τα αποτελέσματα του μη συσχετισμένου ελέγχου  $t$ . Στους ελέγχους δεν συμπεριλήφθηκαν οι τιμές των αθλητών/ τριων οι οποίοι σκέφτονται “έτσι και έτσι” στην προπόνηση και στον αγώνα.

**Πίνακας 9.** Αποτελεσματικότητα θετικού αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες

Μεταβλητές	Σκέφτομαι αρνητικά στην προπόνηση (N=16)		Σκέφτομαι θετικά στην προπόνηση (N=70)		Έλεγχος t
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	
Αυτοπεποίθηση	4.45	1.23	5.05	1.01	t (84) = -2.05, p = .043*
Αυτοματισμός	3.79	.96	4.04	.85	t (84) = -1.03, p = .302
Προσπάθεια	4.93	.95	5.40	.88	t (84) = -1.85, p = .068
Διάθεση	3.85	1.12	4.62	.92	t (84) = -2.87, p = .005*
Αυτοσυγκέντρωση	4.47	1.09	5.20	1.00	t (84) = -2.55, p = .013*
Αρνητική σκέψη	3.22	1.47	2.39	1.08	t (84) = 2.13, p = .046*

\* p&lt;.05, \*\* p&lt;.001

**Πίνακας 10.** Αποτελεσματικότητα θετικού αυτοδιαλόγου κατά τον αγώνα στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες

Μεταβλητές	Σκέφτομαι αρνητικά στον αγώνα (N=20)		Σκέφτομαι θετικά στον αγώνα (N=78)		Έλεγχος t
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	
Αυτοπεποίθηση	3.88	.74	5.15	1.04	t (96) = -5.13, p = .000**
Αυτοματισμός	3.88	.92	4.03	.95	t (96) = -.64, p = .518
Προσπάθεια	4.83	.74	5.41	.95	t (96) = -2.54, p = .012*
Διάθεση	3.83	1.14	4.57	.91	t (96) = -3.06, p = .003*
Αυτοσυγκέντρωση	4.38	.83	5.20	1.01	t (96) = -3.33, p = .001**
Αρνητική σκέψη	2.95	1.32	2.42	1.15	t (96) = 1.77, p = .080

\* p&lt;.05, \*\* p&lt;.001

Ειδικότερα, οι μέσοι όροι των τιμών του αυτοματισμού και της προσπάθειας των αθλητών/τριων οι οποίοι κάνουν πιο συχνά αρνητικές σκέψεις κατά την προπόνηση δεν διαφέρουν σημαντικά από αυτούς των αθλητών/τριων οι οποίοι κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά την προπόνηση.

Εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές αναφορικά με τις τιμές των ψυχολογικών δεξιοτήτων αυτοπεποίθηση, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη:

Ο θετικός αυτοδιάλογος που κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά την προπόνηση έχει περισσότερο θετική επίδραση στην αυτοπεποίθηση, ψυχική διάθεση και αυτοσυγκέντρωση, όπως αυτή την αντιλαμβάνονται οι ίδιοι, ενώ λειτουργεί λιγότερο αρνητικά από ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος.

Οι μέσοι όροι των τιμών του αυτοματισμού και της αρνητικής σκέψης των αθλητών/ τριων οι οποίοι κάνουν πιο συχνά αρνητικές σκέψεις κατά τον αγώνα δεν διαφέρουν σημαντικά από αυτούς των αθλητών/ τριων που κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά τον αγώνα.

Εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές αναφορικά με τις τιμές των υπόλοιπων ψυχολογικών δεξιοτήτων:

Ο θετικός αυτοδιάλογος που κάνουν οι αθλητές/ τριες κατά τον αγώνα έχει περισσότερο θετική επίδραση στην αυτοπεποίθηση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση και αυτοσυγκέντρωση, όπως αυτή την αντιλαμβάνονται οι ίδιοι, από ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος.

**4.10 Διαφορές της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες ως προς το φύλο, την αντιλαμβανόμενη αθλητική κατάσταση, την ηλικία και τα χρόνια εμπειρίας στο άθλημα**

Για τον έλεγχο της 3<sup>ης</sup> ερευνητικής υπόθεσης και την εξέταση των πιθανών διαφορών της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη μεταξύ αθλητών και αθλητριών χρησιμοποιήθηκε η συμπερασματική στατιστική t – test ανεξάρτητων παρατηρήσεων. Στον πίνακα 11 παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία και τα αποτελέσματα του μη συσχετισμένου ελέγχου t.

**Πίνακας 11.** Διαφορές της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες ως προς το φύλο

	Φύλο				Έλεγχος t
	Αγόρια (N=74)		Κορίτσια (N=44)		
Μεταβλητές	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	
Αυτοπεποίθηση	4.85	1.11	4.87	.98	t (116) = -.114, p = .909
Αυτοματισμός	4.03	.93	3.89	.84	t (116) = .835, p = .405
Προσπάθεια	5.29	.94	5.31	.80	t (116) = -.115, p = .909
Διάθεση	4.47	.93	4.49	1.08	t (116) = -.080, p = .936
Αυτοσυγκέντρωση	5.03	.95	5.18	1.13	t (116) = -.792, p = .430
Αρνητική σκέψη	2.72	1.22	2.34	1.22	t (116) = 1.629, p = .106

\* p<.05, \*\* p<.001

Ειδικότερα, οι μέσοι όροι των τιμών της αυτοπεποίθησης, αυτοματισμού, προσπάθειας, ψυχικής διάθεσης, αυτοσυγκέντρωσης και αρνητικής σκέψης των αθλητών όταν σκέφτονται ή μιλούν με τον εαυτό τους, στην προπόνηση ή τον αγώνα, δεν διαφέρουν σημαντικά από αυτούς των αθλητριών.

Δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης ως προς τις τιμές των εξεταζόμενων ψυχολογικών δεξιοτήτων, ως αποτέλεσμα των σκέψεων που κάνουν στον αγώνα ή την προπόνηση.

Για τον έλεγχο της 4<sup>ης</sup> ερευνητικής υπόθεσης και την εξέταση των πιθανών διαφορών της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη μεταξύ έμπειρων και αρχαρίων αθλητών/τριών χρησιμοποιήθηκε η συμπερασματική στατιστική  $t$  – test ανεξάρτητων παρατηρήσεων. Στον πίνακα 12 παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία και τα αποτελέσματα του μη συσχετισμένου ελέγχου  $t$ .

**Πίνακας 12.** Διαφορές της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες ως προς την αντιλαμβανόμενη αθλητική κατάσταση

	Αντιλαμβανόμενη αθλητική κατάσταση				Έλεγχος t
	Αρχάριοι (N=10)		Έμπειροι (N=108)		
Μεταβλητές	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	
Αυτοπεποίθηση	4.80	.68	4.87	1.09	t (116) = -.201, p = .841
Αυτοματισμός	4.43	.90	3.94	.89	t (116) = 1.681, p = .096
Προσπάθεια	5.53	.36	5.28	.92	t (116) = 1.795, p = .085
Διάθεση	4.76	1.06	4.45	.98	t (116) = .958, p = .340
Αυτοσυγκέντρωση	4.73	.48	5.12	1.05	t (116) = -2.246, p = .036*
Αρνητική σκέψη	4.33	1.48	2.42	1.08	t (116) = 5.231, p = .000**

\* p<.05, \*\* p<.001

Ειδικότερα, οι μέσοι όροι των τιμών της αυτοπεποίθησης, αυτοματισμού, προσπάθειας και ψυχικής διάθεσης των αρχάριων αθλητών/τριων όταν σκέφτονται ή μιλούν με τον εαυτό τους, στην προπόνηση ή τον αγώνα, δεν διαφέρουν σημαντικά από αυτούς των έμπειρων.

Εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αρχαρίων και έμπειρων αθλητών/τριων μόνο ως προς τις τιμές της αυτοσυγκέντρωσης και αρνητικής σκέψης:

- Οι έμπειροι αθλητές/τριες αντιλαμβάνονται τον αυτοδιάλογο που κάνουν να τους βοηθάει πιο πολύ στην αυτοσυγκέντρωση σε σχέση με τους αρχάριους.



- Οι αρχάριοι αθλητές/ τριες αντιλαμβάνονται τον αυτοδιάλογο που κάνουν να λειτουργεί περισσότερο αρνητικά σε σχέση με τους έμπειρους.

Ωστόσο, τα αποτελέσματα μπορεί να αμφισβητηθούν λόγω του μικρού δείγματος των αρχαρίων αθλητών.

Για τον έλεγχο της 5<sup>ης</sup> ερευνητικής υπόθεσης και την εξέταση των πιθανών διαφορών της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη μεταξύ αθλητών/ τριων με “μικρή”, “μέτρια” και “μεγάλη” ηλικία χρησιμοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση απλή μη συσχετισμένη ANOVA. Στον πίνακα 13 παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία.

**Πίνακας 13.** Περιγραφικά στοιχεία αθλητών/ τριων με “μικρή”, “μέτρια” και “μεγάλη” ηλικία στις εξεταζόμενες μεταβλητές

	Ηλικία					
	≤15.9 (N=44)		16-17.9 (N=28)		18 ≤(N=46)	
Μεταβλητές	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Αυτοπεποίθηση	4.88	1.10	4.64	1.05	4.97	1.03
Αυτοματισμός	3.84	1.17	3.89	.59	4.17	.72
Προσπάθεια	5.41	1.00	4.95	.78	5.41	.80
Διάθεση	4.59	.88	4.42	1.28	4.41	.89
Αυτοσυγκέντρωση	5.18	.92	4.91	1.26	5.11	.98
Αρνητική σκέψη	2.55	1.30	2.33	.99	2.76	1.29



Ειδικότερα, οι μέσοι όροι των τιμών των εξαρτημένων μεταβλητών, αυτοπεποίθηση με  $F(2, 115) = .90$   $p = .41$ , αυτοματισμός με  $F(2, 115) = 1.77$   $p = .17$ , προσπάθεια με  $F(2, 115) = 3.00$   $p = .053$ , ψυχική διάθεση με  $F(2, 115) = .42$   $p = .65$ , αυτοσυγκέντρωση με  $F(2, 115) = .59$   $p = .55$  και αρνητική σκέψη με  $F(2, 115) = 1.12$   $p = .32$  των αθλητών/τριων της αντισφαίρισης όταν σκέφτονται ή μιλούν με τον εαυτό τους, στην προπόνηση ή τον αγώνα, δεν διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των 3 ηλικιακών κατηγοριών.

Για τον έλεγχο της 6<sup>ης</sup> ερευνητικής υπόθεσης εξετάστηκαν οι πιθανές διαφορές της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη μεταξύ αθλητών/τριων με διαφορετική αθλητική εμπειρία (διαφορετικά χρόνια προπονητικής και αγωνιστικής εμπειρίας). Ο έλεγχος έγινε χρησιμοποιώντας τη στατιστική ανάλυση απλή μη συσχετισμένη ANOVA και τη συμπερασματική στατιστική  $t$  – test ανεξάρτητων παρατηρήσεων αντίστοιχα. Στον πίνακα 14 παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία αναφορικά με την προπονητική εμπειρία και στον πίνακα 15 τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία και τα αποτελέσματα του μη συσχετισμένου ελέγχου  $t$  αναφορικά με την αγωνιστική εμπειρία.

**Πίνακας 14.** Περιγραφικά στοιχεία αθλητών/τριων με διαφορετική προπονητική εμπειρία στις εξεταζόμενες μεταβλητές

	Προπονητική εμπειρία							
	≤5 (N=10)		5.1-7 (N=40)		7.1-9 (N=32)		9.1 ≤(N=36)	
Μεταβλητές	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Αυτοπεποίθηση	5.13	.96	4.75	.92	4.70	1.40	5.05	.90
Αυτοματισμός	4.23	1.03	3.75	.95	4.02	1.12	4.12	.50
Προσπάθεια	5.33	.95	5.28	.77	5.30	1.11	5.32	.83
Διάθεση	4.13	1.15	4.54	.86	4.58	1.19	4.42	.91
Αυτοσυγκέντρωση	5.40	.83	4.93	.88	5.27	1.31	5.02	.94
Αρνητική σκέψη	2.86	1.51	2.63	1.29	2.16	1.16	2.82	1.13

Ειδικότερα, οι μέσοι όροι των τιμών των εξαρτημένων μεταβλητών, αυτοπεποίθηση με  $F(3, 114) = 1.00$   $p = .39$ , αυτοματισμός με  $F(3, 114) = 1.46$   $p = .22$ , προσπάθεια με  $F(3, 114) = .018$   $p = .99$ , ψυχική διάθεση με  $F(3, 114) = .62$   $p = .60$ , αυτοσυγκέντρωση με  $F(3, 114) = 1.01$   $p = .39$  και αρνητική σκέψη με  $F(3, 114) = 1.95$   $p = .12$  των αθλητών/τριων της αντισφαίρισης όταν σκέφτονται ή μιλούν με τον εαυτό τους, στην προπόνηση ή τον αγώνα, δεν διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των 4 κατηγοριών προπονητικής εμπειρίας.

**Πίνακας 15.** Διαφορές της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες ως προς την αγωνιστική εμπειρία

	Αγωνιστική εμπειρία				Έλεγχος t
	≤ 4 (N=60)		4.1 < (N=58)		
Μεταβλητές	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	
Αυτοπεποίθηση	4.76	1.07	4.97	1.04	t (116) = -1.08, p= .280
Αυτοματισμός	3.88	1.02	4.08	.75	t (116) = -1.17, p= .243
Προσπάθεια	5.22	1.01	5.39	.73	t (116) = -1.04, p= .297
Διάθεση	4.37	.96	4.59	1.00	t (116) = -1.19, p= .236
Αυτοσυγκέντρωση	4.87	.95	5.32	1.04	t (116) = -2.45, p= .016*
Αρνητική σκέψη	2.70	1.25	2.46	1.20	t (116) = 1.04, p= .300

\* p<.05, \*\* p<.001

Ειδικότερα, οι μέσοι όροι των τιμών της αυτοπεποίθησης, αυτοματισμού, προσπάθειας, ψυχικής διάθεσης και αρνητικής σκέψης των αθλητών/τριων όταν σκέφτονται ή μιλούν με τον εαυτό τους, στην προπόνηση ή τον αγώνα, δεν διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των 2 κατηγοριών αγωνιστικής εμπειρίας.

Εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αθλητών/τριων με “μικρή” και “μεγάλη” αγωνιστική εμπειρία μόνο ως προς τις τιμές της αυτοσυγκέντρωσης:

- Οι αθλητές/τριες με μεγάλη αγωνιστική εμπειρία αντιλαμβάνονται τον αυτοδιάλογο που κάνουν να τους βοηθάει πιο πολύ στην αυτοσυγκέντρωση σε σχέση με τους αθλητές/τριες με μικρή αγωνιστική εμπειρία.

## V. Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει μέσα από τις αναφορές των ίδιων των αθλητών/τριών αντισφαίρισης τη χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου και να εξετάσει τις αντιλαμβανόμενες επιδράσεις αυτής και τις πιθανές διαφορές της αντιλαμβανόμενης επίδρασης της ως προς το φύλο, την ηλικία, το αντιλαμβανόμενο επίπεδο αθλητικής κατάστασης και τα χρόνια εμπειρίας στο άθλημα στην αθλητική απόδοση και ειδικότερα στις ψυχολογικές δεξιότητες, αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη.

Η 1<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση είχε ως σκοπό να διερευνήσει εάν οι αθλητές/τριες αντισφαίρισης χρησιμοποιούν και εφαρμόζουν τον αυτοδιάλογο στον αγώνα ή την προπόνηση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, σχεδόν το σύνολο των αθλητών (83.2%) δήλωσε ότι κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα κάνει και θετικές και αρνητικές σκέψεις, αποτελέσματα που επιβεβαιώνονται και από προηγούμενες έρευνες στο χώρο της αντισφαίρισης από τους Van Raalte et al. (1994) και Van Raalte et al. (2000) παρατηρώντας συστηματικά νεαρούς και ενήλικες παίκτες αντίστοιχα, αλλά και σε άλλα αθλήματα όπως στο

ποδόσφαιρο (Kirkby, 1991), στην κολύμβηση (Thiese et al., 1999) και στην αναρρίχηση (Χρόνη κ.α., 2002).

Ωστόσο, θα πρέπει να επισημανθεί ότι το 10.1% του συνόλου των αθλητών δήλωσε ότι κάνει μόνο αρνητικές σκέψεις και το 6.7% ότι κάνει μόνο θετικές, καθώς επίσης και το γεγονός ότι το 36% των αντιλαμβανόμενων αρνητικών σκέψεων που χρησιμοποιούν οι αθλητές χαρακτηρίζονται κατά γενική αποδοχή ως θετικές.

Οι αθλητές που κάνουν μόνο αρνητικές σκέψεις ωστόσο δήλωσαν ότι αντιλαμβάνονται ως "θετική" την επίδραση των θετικών κατά την προπόνηση και τον αγώνα και σκέφτονται "μάλλον θετικά". Πιθανή ερμηνεία των αποτελεσμάτων είναι ότι οι αθλητές, ενώ αντιλαμβάνονται τη θετική επίδραση των θετικών σκέψεων στην προπόνηση και τον αγώνα, αδυνατούν να καθοδηγήσουν τον εαυτό τους να σκέφτεται θετικά.

Οι αθλητές που κάνουν μόνο θετικές σκέψεις αντιλαμβάνονται στο μέγιστο βαθμό τη θετική επίδραση αυτών στην προπόνηση και τον αγώνα και σκέφτονται "αρκετά θετικά", γεγονός που ενισχύει την εκτίμηση μας, ότι οι αθλητές προσπαθούν συνειδητά να εφαρμόσουν το θετικό αυτοδιάλογο.

Το 36% των αντιλαμβανόμενων αρνητικών σκέψεων, που χρησιμοποιούν οι αθλητές και που χαρακτηρίζονται κατά γενική αποδοχή ως θετικές, υποδηλώνει την υποκειμενικότητα που διέπει την

κατηγοριοποίηση των σκέψεων ή λέξεων-κλειδιών σε αρνητικές και θετικές και επιβεβαιώνει προηγούμενα συμπεράσματα των Zinnser et al. (1993), ότι το περιεχόμενο των σκέψεων ποικίλει από άτομο σε άτομο.

Αναφορικά με το περιεχόμενο των θετικών δηλώσεων που χρησιμοποιούν οι αθλητές/τριες πιο συχνά, από τις 190 δηλώσεις που καταγράφηκαν το 70% αυτών εκφράζει παρακίνηση και το 22.5% καθοδήγηση. Τα παραπάνω αποτελέσματα επιβεβαιώνουν και οι Van Raalte et al. (2000) οι οποίοι, εξετάζοντας τον αυθόρμητο αυτοδιάλογο 18 αθλητών αντισφαίρισης, παρατήρησαν ότι η εμφάνιση του αυτοδιαλόγου παρακίνησης ήταν πιο συχνή σε ποσοστό 40% έναντι των δηλώσεων και συμπεριφορών που κατηγοριοποιήθηκαν ως αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης (20.2%). Στα ίδια αποτελέσματα κατέληξε και η έρευνα των Χρόνη κ.α. (2002) στο άθλημα της αναρρίχησης, όπου η χρήση του αυτοδιαλόγου παρακίνησης στην προπόνηση και τον αγώνα καταγράφηκε σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από αυτή του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης. Όσον αφορά την προπόνηση, από τους 20 αναρριχητές καταγράφηκαν 25 δηλώσεις από τις οποίες το 80% αφορούσε παρακίνηση και το 12% καθοδήγηση. Για τον αγώνα, καταγράφηκαν 28 δηλώσεις από τις οποίες το 86% περιέγραφε αυτοδιάλογο παρακίνησης και το 11% τεχνικής υπόδειξης.

Σε σχέση με τη χρήση του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου, οι αθλητές/τριες αντισφαίρισης σκέφτονται “πιο συχνά θετικά” κατά τη

διάρκεια της προπόνησης (59.3%) και του αγώνα (66.1%), ενώ μόλις το 13.6% των αθλητών σκέφτεται ‘‘πιο συχνά αρνητικά’’ κατά την προπόνηση και το 17% κατά τον αγώνα. Τα αποτελέσματα μας συμφωνούν με αυτά των Rotella et al. (1980), όπου η πλειοψηφία των ελίτ αθλητών του σκι έκανε πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά τον αγώνα (ποσοστό 66%), καθώς επίσης και με εκείνα των Hardy et al. (2001). Στην έρευνα τους παρατήρησαν ότι οι 150 αθλητές του μπάσκετ, ράγκμπυ, κωπηλασίας, κολύμβησης, καλλιτεχνικού πατινάζ και πάλης ανέφεραν τη χρήση του θετικού αυτοδιαλόγου πιο συχνά από αυτή του αρνητικού και κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Αλλά και η έρευνα των Χρόνη κ.α. (2002) επιβεβαιώνει τα παραπάνω αποτελέσματα, καθώς από το σύνολο των δηλώσεων που χρησιμοποιούνται πιο συχνά από τους αθλητές της αναρρίχησης κατά τη διάρκεια της προπόνησης, το 64% είναι θετικός αυτοδιάλογος, το 32% ουδέτερος και μόλις το 4% αρνητικός, ενώ από το σύνολο των δηλώσεων που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια του αγώνα, το 61% είναι θετικές, το 32% ουδέτερες και μόλις το 7% αρνητικές δηλώσεις. Αλλά και οι Van Raalte et al. (2000) στην έρευνα τους παρατήρησαν, ότι όλοι οι ενήλικες παίκτες της αντισφαίρισης χρησιμοποιούσαν θετικό και αρνητικό αυτοδιάλογο κατά τη διάρκεια του αγώνα, ενώ το 57.3% από τις 887 παρατηρούμενες δηλώσεις και συμπεριφορές κατηγοριοποιήθηκε ως θετικός αυτοδιάλογος και το 42.7% ως αρνητικός. Ωστόσο, οι ίδιοι



ερευνητές επισήμαναν ότι η επαναληπτική χρήση του αρνητικού αυτοδιαλόγου γινόταν σε μεγαλύτερη συχνότητα σχεδόν από το σύνολο των παικτών (94%).

Με βάση τα προηγούμενα ευρήματα, θεωρείται ότι είναι πιθανόν ο αυτοδιάλογος των αθλητών να είναι κυρίως θετικός στη φύση του και ότι μόνο κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες (υψηλά αγχωτικές καταστάσεις) ο αρνητικός αυτοδιάλογος να κυριαρχεί, όπως υποστηρίζεται από τους Hardy et al. (2001).

Οι αθλητές/τριες αντισφαίρισης κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά την προπόνηση και τον αγώνα, καθώς αντιλαμβάνονται περισσότερο τη θετική επίδραση αυτών κατά την προπόνηση (86.5%) και τον αγώνα (91.5%). Ωστόσο, η χαμηλή θετική συσχέτιση που βρέθηκε μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης των αρνητικών / θετικών σκέψεων στον αγώνα και της συχνότητας με την οποία οι αθλητές κάνουν αρνητικές / θετικές σκέψεις στον αγώνα (οι αθλητές αντιλαμβάνονται ότι βοηθούνται περισσότερο κατά τον αγώνα όταν σκέφτονται “σίγουρα θετικά” (57.6%), ενώ σκέφτονται κατά τον αγώνα “πολύ θετικά” σε ποσοστό μόλις 8.5%) ενισχύει την προηγούμενη υπόθεση, ότι η συχνότητα με την οποία οι αθλητές αντισφαίρισης κάνουν θετικές και αρνητικές σκέψεις εξαρτάται από τις συνθήκες κάτω από τις οποίες βρίσκονται κάθε φορά. Ειδικότερα, μερικοί αθλητές σκέφτονται πιο συχνά λιγότερο θετικά κατά τον αγώνα λόγω της πίεσης για απόδοση

ή της αντιμετώπισης ενός καλύτερου αντιπάλου κ.α., αλλά και λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας τους όπως το άγχος κ.α., συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν και οι Van Raalte et al. (2000).

Η 2<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση είχε σαν σκοπό να εξετάσει εάν ο θετικός αυτοδιάλογος βοηθάει θετικά τους αθλητές/τριες αντισφαίρισης στις ψυχολογικές δεξιότητες και ειδικότερα στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και δεν λειτουργεί αρνητικά.

Οι αθλητές/τριες πράγματι αντιλαμβάνονται τη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου στις παραπάνω ψυχολογικές δεξιότητες και ιδιαίτερα σε αυτή της προσπάθειας, καθώς σκόραραν ικανοποιητικά στη 7βάθμια κλίμακα Likert από 1 (καθόλου) έως 7 (πάρα πολύ). Ειδικότερα, ο μέσος όρος της αντιλαμβανόμενης αυτοπεποίθησης των αθλητών όταν σκέφτονται ή μιλούν με τον εαυτό τους στην προπόνηση ή τον αγώνα είναι 4.86, του αυτοματισμού 3.98, της προσπάθειας 5.30, της ψυχικής διάθεσης 4.48, της αυτοσυγκέντρωσης 5.09 και της αρνητικής σκέψης 2.58.

Από τον έλεγχο των πιθανών συσχετίσεων μεταξύ της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου κατά τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες βρέθηκαν χαμηλές έως μέτριες συσχετίσεις, ενώ δεν βρέθηκαν συσχετίσεις για την περίπτωση της προπόνησης. Αθλητές οι

οποίοι βοηθούνται περισσότερο όταν σκέφτονται θετικά στον αγώνα αντιλαμβάνονται ότι έχουν και υψηλότερη αυτοπεποίθηση, υψηλότερη προσπάθεια, καλύτερη ψυχική διάθεση, υψηλότερη αυτοσυγκέντρωση, ενώ αντιλαμβάνονται λιγότερο αρνητική την επίδραση των σκέψεων αυτών.

Χαμηλές έως μέτριες βρέθηκαν και οι συσχετίσεις μεταξύ της συχνότητας χρήσης του αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση και τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του στις ίδιες ψυχολογικές δεξιότητες. Αθλητές οι οποίοι κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις κατά την προπόνηση αλλά και κατά τον αγώνα αντιλαμβάνονται ότι έχουν και υψηλότερη αυτοπεποίθηση, υψηλότερο αυτοματισμό, υψηλότερη προσπάθεια, καλύτερη ψυχική διάθεση, υψηλότερη αυτοσυγκέντρωση, ενώ όσο περισσότερες θετικές σκέψεις κάνουν τόσο λιγότερο επηρεάζονται αρνητικά.

Τα παραπάνω αποτελέσματα ενισχύονται και από προηγούμενες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε άλλα αθλήματα, όπως αυτές των Hardy et al. (2001), Gammage et al. (2001), Χρόνη κ.α. (2002) και Hatzigeoriadis et al. (2003). Πράγματι, στην έρευνα των Hardy et al. (2001) αθλητές του μπάσκετ, ράγκμπυ, κωπηλασίας, κολύμβησης, καλλιτεχνικού πατινάζ και πάλης αναφέρουν τη συχνότερη χρήση του θετικού αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση και τον αγώνα, τον οποίο χρησιμοποιούν για παρακινητικούς κυρίως σκοπούς και λιγότερο

γνωστικούς. Θεωρούν ότι ο αυτοδιάλογος τους βοηθάει στην αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης, ψυχικής διέγερσης, αυτοπεποίθησης και χαλάρωσης, στη διατήρηση – αύξηση της επιμονής (παρακίνησης) και έλεγχο της προσπάθειας και των επιπέδων διέγερσης, στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων και στην εστίαση της προσοχής στους συγκεκριμένους κάθε φορά στόχους. Αντιλαμβάνονται τη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου στην εκμάθηση και διατήρηση νέων δεξιοτήτων, στη σωστή τεχνική εκτέλεση, στη γενική βελτίωση της απόδοσης τους και τέλος σε θέματα στρατηγικής. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξαν και οι Gammage et al. (2001) εξετάζοντας ασκούμενους αθλητικών χώρων.

Τα παραπάνω αποτελέσματα ενισχύονται και από την έρευνα των Χρόνη κ.α. (2002) στην οποία οι αθλητές αναρρίχησης δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν κυρίως δηλώσεις θετικού αυτοδιαλόγου στην προπόνηση και τον αγώνα, ενώ θεωρούν ότι τους βοηθούν στη διατήρηση της παρακίνησης τους, στην επικέντρωση της προσοχής σε σημεία σχετικά με την απόδοσή τους, στη διατήρηση της έντασης της προσπάθειας καθώς και στη χαλάρωση τους.

Τέλος, οι Χατζηγεωργιάδης κ.α. (2003), σε πειραματική αυτή τη φορά έρευνα, εξέτασαν την αντιλαμβανόμενη χρησιμότητα του θετικού αυτοδιαλόγου (τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης) σε δραστηριότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις από φοιτητές πανεπιστημίου. Πράγματι, οι συμμετέχοντες αντιλήφθηκαν τη χρησιμότητα του

αυτοδιαλόγου στη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων, ενώ ανέφεραν ότι ο αυτοδιάλογος τους βοήθησε στην αυτοσυγκέντρωση, στην καταβολή προσπάθειας και σε μικρότερο βαθμό στο να πιστέψουν ότι μπορούν να είναι πιο αποτελεσματικοί.

Στο χώρο της αντισφαίρισης οι σημαντικότερες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν ήταν αυτές των Van Raalte et al. (1994, 2000), που επικεντρώθηκαν στη χρήση, το περιεχόμενο αλλά και την επίδραση του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου στην απόδοση. Οι Van Raalte et al. (1994) παρατήρησαν την εκτεταμένη χρήση αυτοδιαλόγου κατά τη διάρκεια του αγώνα από νεαρούς αθλητές αντισφαίρισης, την αρνητική συσχέτιση μεταξύ των προσωπικών αρνητικών δηλώσεων και της απόδοσης και την έλλειψη συσχέτισης μεταξύ θετικού αυτοδιαλόγου και απόδοσης. Όμως, οι Van Raalte et al. (2000), παρατηρώντας ενήλικες παίκτες αντισφαίρισης, δεν διαπίστωσαν σημαντική συσχέτιση μεταξύ αρνητικού αυτοδιαλόγου και ήττας.

Οι δύο προηγούμενες έρευνες ωστόσο εξέτασαν μόνο τον εξωτερικό αυτοδιάλογο και τη σχέση αυτού με την τελική απόδοση (νίκη-ήττα). Η αντισφαίριση όμως είναι ένα άθλημα στο οποίο η μεγιστοποίηση της απόδοσης επηρεάζεται από ένα μεγάλο αριθμό παραγόντων (σωματικοί, κινητικοί, πνευματικοί, ψυχολογικοί), οι οποίοι μπορεί να συσσωρεύονται, να αλληλοσυμπληρώνονται, να

αντισταθμίζονται μεταξύ τους ή και να αλληλοεπηρεάζονται αρνητικά (Ferrauti et al., 1996).

Λόγω των προηγούμενων ευρημάτων των Van Raalte et al. (1994, 2000) και Ferrauti et al. (1996), αλλά και των χαμηλών έως μετρίων συσχετίσεων που βρέθηκαν μεταξύ της συχνότητας χρήσης του αυτοδιαλόγου από αθλητές αντισφαίρισης κατά την προπόνηση και τον αγώνα και της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες, κρίθηκε αναγκαίο να ελεγχθεί η σημαντικότητα των διαφορών μεταξύ των αθλητών που κάνουν πιο συχνά θετικές σκέψεις και αυτών που κάνουν αρνητικές κατά την προπόνηση και τον αγώνα ως προς τις αντιλαμβανόμενες τιμές των ψυχολογικών αυτών δεξιοτήτων, ώστε να εξαχθούν ασφαλέστερα συμπεράσματα για την αποτελεσματικότητα του θετικού αυτοδιαλόγου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο θετικός αυτοδιάλογος κατά την προπόνηση έχει μεγαλύτερη θετική επίδραση στην αυτοπεποίθηση, ψυχική διάθεση και αυτοσυγκέντρωση, όπως αυτή την αντιλαμβάνονται οι ίδιοι οι αθλητές, από τον αρνητικό αυτοδιάλογο, ενώ λειτουργεί περισσότερο ανασταλτικά στην αρνητική σκέψη. Παρόμοια αποτελέσματα δεν διαπιστώθηκαν για τις ψυχολογικές δεξιότητες, αυτόματη εκτέλεση και προσπάθεια. Στον αγώνα, ο θετικός αυτοδιάλογος έχει μεγαλύτερη θετική επίδραση στην αυτοπεποίθηση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση και αυτοσυγκέντρωση, όπως αυτή την αντιλαμβάνονται οι ίδιοι οι αθλητές, από τον αρνητικό

αυτοδιάλογο, ενώ σημαντικές διαφορές δεν εντοπίστηκαν αναφορικά με τις ψυχολογικές δεξιότητες, αυτόματη εκτέλεση και αρνητική σκέψη.

Η πλειοψηφία των αθλητικών ψυχολόγων υποστηρίζει τη χρήση του θετικού αυτοδιαλόγου για λόγους διατήρησης και αύξησης της αυτοπεποίθησης (Mahoney, 1979; Winne, 1985; Zinsser et al., 1993), της προσπάθειας (Harris et al., 1984; Zinsser et al., 1993), της αυτοσυγκέντρωσης (Nideffer, 1993; Schunk, 1986; Zinsser et al., 1993) και της καλής ψυχικής διάθεσης (Harris et al., 1984; Meichenbaum, 1975; Zinsser et al., 1993). Ακόμη, ο αυτοδιάλογος μπορεί να είναι μια αποτελεσματική μέθοδος στην εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας, στον αυτοματισμό αυτής, στη βελτίωση και στον από-αυτοματισμό μιας ήδη γνώριμης δεξιότητας, ώστε αυτή να εκτελεστεί με ένα διαφορετικό τρόπο (Landin, 1994; Zinsser et al., 1993). Αντίθετα, ο αρνητικός αυτοδιάλογος γίνεται εμπόδιο καθώς αποσπά την προσοχή του αθλητή από τη δραστηριότητα. Η χρήση του επηρεάζει όχι μόνο την άμεση απόδοση του αθλητή αλλά και τη γενικότερη εκτίμηση που έχει για τον εαυτό του, ενώ σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε έντονη κατάθλιψη (Zinsser et al., 1993).

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμπίπτουν εν μέρει με τις γενικεύσεις των αθλητικών ψυχολόγων και επιβεβαιώνουν εν μέρει τις αρχικές υποθέσεις. Ειδικότερα, ενώ αναμενόταν ο θετικός αυτοδιάλογος να βοηθάει περισσότερο στην αυτόματη εκτέλεση από τον

αρνητικό, τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου. Θα πρέπει βέβαια να επισημανθεί, ότι οι αθλητές που έκαναν πιο συχνά αρνητικές σκέψεις σκόραραν κατά μέσο όρο κάτω από το τέσσερα και οι αθλητές που έκαναν πιο συχνά θετικές σκέψεις σκόραραν κατά μέσο όρο πάνω από το τέσσερα στη 7βάθμια κλίμακα αξιολόγησης, τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα. Είναι πιθανόν, καθώς το περιεχόμενο των θετικών δηλώσεων που χρησιμοποιούνται πιο συχνά στην προπόνηση ή τον αγώνα εκφράζει σε πολύ μεγάλο ποσοστό (70%) παρακίνηση, οι αθλητές να χρησιμοποιούν πιο συχνά θετικό αυτοδιάλογο για παρακινητικούς κυρίως σκοπούς, όπως να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση τους, την προσπάθεια τους και να διατηρήσουν ή να αλλάξουν την ψυχική τους διάθεση και λιγότερο για γνωστικούς, όπως να μάθουν και να εκτελούν αυτόματα μια κινητική δεξιότητα.

Επίσης, στην παρούσα έρευνα δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου ως προς τις αντιλαμβανόμενες επιδράσεις τους στην προσπάθεια κατά την προπόνηση και στην αρνητική σκέψη κατά τον αγώνα. Η ομάδα του θετικού αυτοδιαλόγου σκόραρε υψηλότερα από την ομάδα του αρνητικού για την προσπάθεια και οι μέσοι όροι των ομάδων ήταν πάνω από τη μέση της κλίμακας, ενώ για την αρνητική σκέψη η ομάδα του θετικού αυτοδιαλόγου σκόραρε χαμηλότερα από την ομάδα του αρνητικού και οι



μέσοι όροι των ομάδων ήταν κάτω από τη μέση της κλίμακας. Είναι πιθανόν, ο αρνητικός αυτοδιάλογος να λειτουργεί παρακινητικά και όχι ανασταλτικά σε μερικούς αθλητές. Οι Hardy et al. (2001), εξετάζοντας τη σχέση μεταξύ αυτοδιαλόγου και συναισθηματικής κατάστασης, υποστήριξαν ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος μπορεί να λειτουργήσει παρακινητικά σε μερικούς αθλητές. Επίσης, σύμφωνα με τους Van Raalte et al.(2000), ο αρνητικός αυτοδιάλογος μπορεί να λειτουργήσει επιζήμια στην απόδοση για μερικούς αθλητές και παρακινητικά για άλλους, ενώ καθώς ο αυτοδιάλογος είναι εξ ορισμού μια προσωπική εμπειρία, είναι πιθανό να εμφανίζεται και να επιδρά στα άτομα με διαφορετικούς τρόπους (Goodhart et al., 1986; Van Raalte et al., 1994b).

Η 3<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση είχε σαν σκοπό να εξετάσει εάν υπάρχουν διαφορές μεταξύ αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης ως προς το βαθμό της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές που να είναι αποτέλεσμα των σκέψεων που έκαναν οι αθλητές και αθλήτριες στον αγώνα ή την προπόνηση. Καθώς δεν υπάρχουν έρευνες που να έχουν εξετάσει κάτι αντίστοιχο, δεν είναι δυνατή η εξαγωγή γενικών συμπερασμάτων. Στην παρούσα έρευνα το φύλο δεν αποτέλεσε παράγοντα από τον οποίο να

εξαρτάται η αντιλαμβανόμενη επίδραση του αυτοδιαλόγου στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες και γενικότερα στην απόδοση.

Η 4<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση είχε σαν σκοπό να εξετάσει εάν υπάρχουν διαφορές μεταξύ αρχαρίων και έμπειρων αθλητών αντισφαίρισης ως προς το βαθμό της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αρχαρίων και έμπειρων αθλητών μόνο ως προς τις τιμές της αυτοσυγκέντρωσης και της αρνητικής σκέψης. Ειδικότερα, οι έμπειροι αθλητές αντιλαμβάνονται τον αυτοδιάλογο που κάνουν να τους βοηθάει πιο πολύ στην αυτοσυγκέντρωση από τους αρχάριους, ενώ φαίνεται ότι ο αυτοδιάλογος των αρχαρίων αθλητών επιδρά περισσότερο αρνητικά στην αρνητική σκέψη από ότι των έμπειρων. Είναι πιθανό, η αντιλαμβανόμενη επίδραση της χρήσης του αυτοδιαλόγου να εξαρτάται από το αντιλαμβανόμενο επίπεδο ικανότητας των αθλητών μόνο για ορισμένες ψυχολογικές δεξιότητες (αυτοσυγκέντρωση, αρνητική σκέψη). Οι έμπειροι αθλητές είναι πιθανό σε σχέση με τους αρχάριους να έχουν μάθει να διαχειρίζονται και να κατευθύνουν καλύτερα τον αυτοδιάλογο τους και τις επιδράσεις αυτού για μεγιστοποίηση της απόδοσης, υπόθεση που υποστήριξαν και οι McPherson (2000) και Van Raalte et al. (2000) στις έρευνες τους. Ωστόσο, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας πρέπει

να εκτιμηθούν με ιδιαίτερη προσοχή λόγω του μικρού δείγματος των αρχαρίων αθλητών.

Η 5<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση είχε σαν σκοπό να εξετάσει εάν υπάρχουν διαφορές μεταξύ αθλητών αντισφαίρισης διαφορετικής ηλικίας ως προς το βαθμό της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές που να είναι αποτέλεσμα των σκέψεων που έκαναν οι αθλητές στον αγώνα ή την προπόνηση. Καθώς δεν υπάρχουν έρευνες που να έχουν εξετάσει κάτι αντίστοιχο, δεν είναι δυνατή η εξαγωγή γενικών συμπερασμάτων. Στην παρούσα έρευνα η ηλικία δεν αποτέλεσε παράγοντα από τον οποίο να εξαρτάται η αντιλαμβανόμενη επίδραση του αυτοδιαλόγου στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες και γενικότερα στην απόδοση.

Η 6<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση είχε σαν σκοπό να εξετάσει εάν υπάρχουν διαφορές μεταξύ αθλητών αντισφαίρισης διαφορετικών χρόνων αθλητικής εμπειρίας (προπονητική – αγωνιστική) ως προς το βαθμό της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η προπονητική εμπειρία δεν αποτέλεσε παράγοντα από τον οποίο να εξαρτάται η αντιλαμβανόμενη επίδραση του αυτοδιαλόγου στις

εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες και γενικότερα στην απόδοση, ενώ εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αθλητών με μικρή και μεγάλη αγωνιστική εμπειρία μόνο ως προς τις τιμές της αυτοσυγκέντρωσης. Ειδικότερα, οι αθλητές με μεγάλη αγωνιστική εμπειρία αντιλαμβάνονται τον αυτοδιάλογο που κάνουν να τους βοηθάει πιο πολύ στην αυτοσυγκέντρωση από τους αθλητές με μικρή αγωνιστική εμπειρία. Συγκρίσεις αποτελεσμάτων δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν καθώς δεν βρέθηκαν από την ανασκόπηση βιβλιογραφίας ανάλογες έρευνες.

Συμπερασματικά, στην παρούσα έρευνα το φύλο, η ηλικία, το αντιλαμβανόμενο επίπεδο αθλητικής κατάστασης και τα χρόνια αθλητικής εμπειρίας δεν αποτέλεσαν κύριους παράγοντες από τους οποίους να εξαρτάται η αντιλαμβανόμενη επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη από αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης. Είναι πιθανόν, η αντιλαμβανόμενη επίδραση στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες να ποικίλει από άτομο σε άτομο με διαφορετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, από κατάσταση σε κατάσταση (αγώνας, προπόνηση κ.α.) και από κινητική δεξιότητα σε κινητική δεξιότητα (εκτέλεση σερβίς – υποδοχή σερβίς κτλ.), ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία, το αντιλαμβανόμενο επίπεδο αθλητικής κατάστασης και τα χρόνια αθλητικής εμπειρίας.

Άλλωστε και οι Defrancesco et al. (1997) στην έρευνα τους υποστηρίζουν ότι η αποτελεσματικότητα της χρήσης των ψυχολογικών τεχνικών, όπως αυτή του αυτοδιαλόγου, μπορεί να εξαρτάται από ατομικούς και μη παράγοντες, όπως το επίπεδο ικανότητας των αθλητών, το συγκεκριμένο άθλημα και η συγκεκριμένη δεξιότητα, ενώ και οι Zinsser et al. (1993) τονίζουν, ότι μπορεί ακόμη και η συχνότητα και το περιεχόμενο των σκέψεων να ποικίλουν από άτομο σε άτομο και από κατάσταση σε κατάσταση.

## VI. Συμπεράσματα – Προτάσεις

Η παρούσα έρευνα επικεντρώθηκε: α) στην καταγραφή του βαθμού και της συχνότητας με την οποία χρησιμοποιούνται θετικές και αρνητικές σκέψεις από αθλητές αντισφαίρισης, καθώς και στην κατηγοριοποίηση των σκέψεων αυτών, β) στην εξέταση της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του (θετικού) αυτοδιαλόγου στην αθλητική απόδοση και ειδικότερα στις ψυχολογικές δεξιότητες αυτοπεποίθηση, αυτόματη εκτέλεση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και αρνητική σκέψη και γ) στην εξέταση των πιθανών διαφορών της αντιλαμβανόμενης επίδρασης του αυτοδιαλόγου στις παραπάνω ψυχολογικές δεξιότητες ως προς το φύλο, την ηλικία, το αντιλαμβανόμενο επίπεδο αθλητικής κατάστασης και τα χρόνια εμπειρίας με το άθλημα.

Τα συμπεράσματα της έρευνας για κάθε έναν από τους παραπάνω σκοπούς ήταν:

α) Σχεδόν το σύνολο των αθλητών αντισφαίρισης, κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα, δήλωσε ότι κάνει και θετικές και αρνητικές σκέψεις, ενώ το περιεχόμενο των θετικών δηλώσεων που χρησιμοποιούν πιο συχνά εκφράζει παρακίνηση και σε μικρότερο βαθμό τεχνική υπόδειξη. Οι αθλητές κατά τον αγώνα και την προπόνηση κάνουν πιο

συχνά θετικές σκέψεις, καθώς αντιλαμβάνονται περισσότερο τη θετική επίδραση αυτών. Ωστόσο, όπως έδειξαν τα αποτελέσματα, η συχνότητα με την οποία κάνουν θετικές και αρνητικές σκέψεις εξαρτάται πολλές φορές από τις συνθήκες κάτω από τις οποίες βρίσκονται κάθε φορά (περίοδος προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδος), αλλά και από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους.

β) Οι αθλητές αντιλαμβάνονται τη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου στη διαδικασία βελτίωσης της αθλητικής απόδοσης, σε μεγαλύτερο βαθμό για τις ψυχολογικές δεξιότητες της προσπάθειας και αυτοσυγκέντρωσης και σε μικρότερο βαθμό για την αυτοπεποίθηση, ψυχική διάθεση, αυτόματη εκτέλεση και αρνητική σκέψη. Ωστόσο, στην προπόνηση η αντιλαμβανόμενη χρησιμότητα του θετικού αυτοδιαλόγου από αυτή του αρνητικού είναι μεγαλύτερη για την αυτοπεποίθηση, ψυχική διάθεση, αυτοσυγκέντρωση και τον περιορισμό της αρνητικής σκέψης, ενώ δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές όσον αφορά την αυτόματη εκτέλεση και προσπάθεια. Στον αγώνα, ο θετικός αυτοδιάλογος έχει μεγαλύτερη αντιλαμβανόμενη χρησιμότητα στην αυτοπεποίθηση, προσπάθεια, ψυχική διάθεση και αυτοσυγκέντρωση, αλλά όχι στην αυτόματη εκτέλεση και αρνητική σκέψη.

Είναι πιθανόν, καθώς το περιεχόμενο των θετικών δηλώσεων που χρησιμοποιούνται πιο συχνά εκφράζει κυρίως παρακίνηση, οι αθλητές να χρησιμοποιούν πιο συχνά θετικό αυτοδιάλογο για παρακινητικούς κυρίως

λόγους και λιγότερο γνωστικούς, ενώ ο αρνητικός αυτοδιάλογος να λειτουργεί παρακινητικά σε μερικούς και ανασταλτικά σε άλλους.

γ) Το φύλο, η ηλικία, το αντιλαμβανόμενο επίπεδο αθλητικής κατάστασης και η αθλητική εμπειρία (χρόνια προπονητικής και αγωνιστικής εμπειρίας) δεν αποτελούν κύριους παράγοντες από τους οποίους να εξαρτάται η αντιλαμβανόμενη επίδραση του αυτοδιαλόγου στις εξεταζόμενες ψυχολογικές δεξιότητες. Είναι πιθανόν, η αντιλαμβανόμενη επίδραση να ποικίλει από άτομο σε άτομο με διαφορετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, από κατάσταση σε κατάσταση και από κινητική δεξιότητα σε κινητική δεξιότητα.

Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα προσέφερε μια πλήρη περιγραφή του αυτοδιαλόγου όσον αφορά τη χρήση και το περιεχόμενο του από αθλητές/τριες αντισφαίρισης, καθώς και την αντιλαμβανόμενη απ'αυτούς επίδραση του στην αθλητική απόδοση. Σημαντικό ωστόσο θα ήταν, καθώς η αντισφαίριση είναι ένα συνεχώς εξελισσόμενο άθλημα παγκοσμίως, τις τελευταίες δεκαετίες και στην Ελλάδα, να πραγματοποιηθούν αντίστοιχες έρευνες σε μεγαλύτερο δείγμα αθλητών και αθλητριών, διαφόρων ηλικιών και επιπέδων, με συμμετοχή σε Πανελλήνια αλλά και Παγκόσμια πρωταθλήματα.

Ήδη από τα αποτελέσματα μας γίνεται εμφανής ο συνειδητός ή μη αυτοδιάλογος των αθλητών αντισφαίρισης, καθώς και η αντιλαμβανόμενη απ'αυτούς χρησιμότητα των θετικών σκέψεων στην



αθλητική απόδοση και ειδικότερα στις ψυχολογικές δεξιότητες της αυτοπεποίθησης, αυτόματης εκτέλεσης, προσπάθειας, ψυχικής διάθεσης, αυτοσυγκέντρωσης και αρνητικής σκέψης. Σημαντικό λοιπόν θα ήταν η ευρεία και συστηματική εφαρμογή προσχεδιασμένου και ελεγχόμενου αυτοδιαλόγου στο άθλημα της αντισφαίρισης, ώστε οι αθλητές να αναπτύξουν συγκεκριμένο τρόπο συνομιλίας με τον εαυτό τους, ο οποίος θα συμβάλει στη βελτίωση της απόδοσης.

Με βάση τις απαντήσεις των αθλητών και με βάση τη μέχρι σήμερα έρευνα στο θέμα αυτό, στο σχετικό Παράρτημα παρουσιάζονται προτάσεις για την αλλαγή αρνητικών σκέψεων σε θετικές από αθλητές και αθλήτριες, είτε στην προπόνηση, είτε στον αγώνα. Τέλος, η παρούσα έρευνα δίνει νέες ιδέες και κατευθύνσεις για μια αποτελεσματική εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων παρέμβασης αυτοδιαλόγου, ρεαλιστικών και οικείων για τους αθλητές, πάντα σε συνεργασία αθλητικού ψυχολόγου, προπονητή και αθλητή.

## Ελληνική βιβλιογραφία

- Θεοδωράκης, Γ. (2003). Αυτοδιάλογος και απόδοση. Από τον αθλητισμό στην Εκπαίδευση. 1ο Συνέδριο Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος, Βόλος 21-23 Νοεμβρίου 2003.
- Θεοδωράκης, Ι., Γούδας, Μ. & Παπαιωάννου, Α. (2001). Η ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Τσιγγίλης, Ν., Δαρόγλου, Γ., Αρδαμερινος, Ν., Παρτεμιάν, Σ., & Ιωακειμίδης, Π. (2003). Οι επιδράσεις του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση και την απόδοση σε τεστ ρίψης στο χάντμπωλ. *Ερευνα στην Άθληση και Φυσική Αγωγή*, Vol. 1(2), 189-196.
- Χατζηγεωργιάδης, Α. (2001). Ο αυτοδιάλογος στην κολύμβηση. Υποβλήθηκε για δημοσίευση στο *Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής*.
- Χατζηγεωργιάδης, Α. & Θεοδωράκης, Ι. (2003). Αντιλαμβανόμενη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου σε δεξιότητες υδατοσφαίρισης. *Αθλητική Ψυχολογία*, 14, 43-56.
- Χρόνη, Σ., & Κουρτεσοπούλου, Α. (2002). Αθλητισμός αναψυχής: Χρήση αυτοδιαλόγου από αθλητές αναρρίχησης. *Αθλητική Ψυχολογία – (Αθήνα)* 132002, 91-103.

## Ξένη βιβλιογραφία

- Anderson, A., Vogel, P., & Albrecht, R. (1999). The effect of instructional self-talk on the overhand throw. *Physical Educator*, Vol. 56, Issue 4, p215, 7p.
- Bell, K.F. (1983). Championship thinking: The athlete's guide to winning performance in all sports. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice – Hall.
- Breiter, C., & Scardamalia, M. (1987). The psychology of written composition. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bunker, L.K., & Rotella, R.J. (1982). Mind, set and match. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Chroni, S. (1997). Effective verbal cues make the skier's and coach's lives easier. *American Ski Coach*, 18, 13-14, 19.
- Dagrou, E., & Gauvin, L. (1992). Self-talk: A mediator of performance. *Sciences & Sports*, 7, 101-106.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1991). La preparation mentale des athletes ivoiriens: Pratiques courantes et perspectives de recherche. [Mental preparation of Ivory Coast athletes: Current practices and research perspectives.] *International Journal of Sport Psychology*, 22, 15-34.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effets du langage positif, negatif, et neutre sur la performance motrice [Effects of positive,

- negative, and neutral self-talk on motor performance]. *Canadian Journal of Sports Sciences*, 17, 145-147.
- Davis, K. (1991). Performance enhancement program for a college tennis player. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 140-153.
- DeFrancesco, C., & Burke, K.L. (1997). Performance strategies used in a professional tennis tournament: A descriptive investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185-195.
- Dorsel, T. (1988). Talk to yourself: Realistic self-talk means less stress on the course. *Australian Golf Digest*, 49, 46-47.
- Duncan, R.M., & Cheyne, J.A. (1999). Incidence and functions of self-reported private speech in young adults: A self-verbalization questionnaire. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 31, 133-136.
- Ellis, A. (1982). Self-direction in sport and life. In T. Orlick, J. Partington, & J. Salmela (Eds.). *Mental training for coaches and athletes* (pp. 10-17). Ottawa, Ontario: Coaching Association of Canada.
- Ellis, A. (1988). Can we legitimately evaluate ourselves? *Psychotherapy Theory, Research and Practice*, 25, 314-316.
- Ellis, A. (1994). The sport of avoiding sport and exercise: A rational emotional behavior therapy perspective. *The Sport Psychologist*, 8, 248-261.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1987). *The practice of rational emotive therapy*. New York: Springer.
- Ferrauti, A., Maier, P., & Weber, K. (1996). *Tennis Training Mit System*. Falken – Verlag GmbH.
- Finn, J. (1985). Competitive excellence: It's a matter of mind and body. *Physician and Sports Medicine*, 13, 61-72.
- Gallwey, W. T. (1974). *The inner game of tennis*. New York: Random House.
- Gammage, K.L., Hardy, J., & Hall, C.R. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 233-247.
- Goodhart, D.E. (1986). The effects of positive and negative thinking on performance in an achievement situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 117-124.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U. S. Olympic wrestlers. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 64, 83-93.
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, pre-competitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.

- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Gould, D., Finch, L.M., & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 128-140.
- Gould, D., Tammen, V., Murphy, S., & May, J. (1989). An examination of U.S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3, 300-312.
- Green, L.B., & Flarity, J. (1996, October). The psychophysiology of self-talk. *Paper presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology*, Williamsburg, VA.
- Halliwell, W. (1989). Delivering sport psychology services to the Canadian sailing team at the 1988 Summer Olympic Games. *The Sport Psychologist*, 3, 313-319.
- Handschin, E.M. (1995). A self-talk intervention program for enhancing figure skating performance. *Unpublished master's thesis*, University of North Carolina, Greensboro.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hardy, L., Jones G., & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice. Chichester, Jones Wiley & Sons Ltd.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: theory and practice. Chichester, UK: Wiley.
- Hardy, J., Hall, C.R. & Alexander, M.R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport (Exploration de l' auto-suggestion et de l' etat emotionnel en sport.). *Journal-of-sports-sciences-* (London) 19(7), July 2001, 469-475, Total No. of Pages: 7.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people*. West Point, N. Y.: Leisure Press.
- Harvey, D. T., Van Raalte, J.L., & Brewer, B.W. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal*, 84-91.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-Talk: It works, but how? An investigation on self-talk functions. (submitted).

- Hayes, S.C. (1989). Rule-governed behavior: Cognitions, contingencies and instructional control. New York: Plenum Press.
- Heishman, M. E, & Bunker, L. (1989). Use of mental preparation strategies by international elite female lacrosse players from five countries. *The Sport Psychologist*, 3, 14-22.
- Hendrix, B. (1994 April). Focus and ST for coaches. *Texas Coach*, 38 (8), 42-44.
- Highlen, P.S., & Bennett, B.B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open-and closed-skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409.
- Ieleva, L., & Orlick, T. (1991). Mental links to enhanced healing: An exploratory study. *The Sport Psychologist*, 5, 25-40.
- Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G., & Kendall, T. (1990). Effects of an imagery rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 157-166.
- Kerlinger, F.N. (1984-6). Foundations of behavioral research (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Kirkby, R. J. (1991). Use of sport psychology techniques by professional Australian Rules football league players. *Perceptual and Motor Skills*, 73, 1224.
- Landin, D.K. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299-313.
- Landin, D.K., & Hebert, P.E. (1999). The influence of ST on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Madigan, R., Frey, R.D., & Matlock, T.S. (1992). Cognitive strategies of university athletes. *Canadian Journal of Sport Science*, 17, 135-140.
- Mahoney, M. J. (1979). Cognitive skills and athletic performance. In P. C. Kendall & S.D. Hollon (Eds.), *Cognitive-behavioural interventions: Theory, research and procedure*. New York: Academic Press.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 335-342.
- Mallett, C.J., & Hanrahan, S.J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.

- Martin, G.L., & Pear, J.J. (1996). Behavior modification: What it is and how to do it (5<sup>th</sup> Ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Martin, M.B., & Anshel, M.H. (1995). Effect of self-monitoring strategies and task complexity on motor performance and affect. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 153-170.
- Masciana, R.C., Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Branton, M.G., & Coughlin, M.A. (2001). Effects of cognitive strategies on dart throwing performance. *International Sports Journal*, pp. 31-39.
- McCullagh, P., Stiehl, J., & Weiss, M. (1990). Developmental modelling effects on the quantitative and qualitative aspects of motor performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61, 344-350.
- McPherson, S.L. (2000). Expert-novice differences in planning strategies during collegiate singles tennis competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 39-62.
- Meichenbaum, D. (1975). Toward a cognitive theory of self-control. In G.Schwartz & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation: Advances in research*. New York: Plenum.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Meichenbaum, D., & Cameron, R. (1974). The clinical potential of modifying what clients say to themselves. In M. Mahoney & C. Thompson (Eds.), *Self-control: Power to the person* (pp.263-290). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Meyers, A.W., Schleser, R., Cooke, C.J., & Cuvillier, C. (1979). Cognitive contributions to the development of gymnastic skills. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 148-155.
- Ming, S., & Martin, G.L. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist*, 10, 227-238.
- Moran, P.A. (1996). *The psychology of concentration in sport performance*. East Sussex, UK: Psychology Press Publishers.
- Morgan, W.P. (1996). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In J.L. Van Raalte & B.W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 107-130). Washington, DC: American Psychological Association.
- Murphy, S.M., & Ferrante, A.P. (1989). Provision of sport psychology services to the U.S. team at the 1988 Summer Olympic Games. *The Sport Psychologist*, 3, 374-385.
- Nideffer, R.M. (1989). Psychological services for the U.S. track and field team. *The Sport Psychologist*, 3, 350-357.
- Nideffer, R.M., & Sagal, M.S. (1998). Concentration and attention control training. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology*:

- Personal growth to peak performance* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 296-315). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Nideffer, R.N. (1993). Attention control training. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 127-170). New York: Macmillan.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Owens, D. & Bunker, L. K. (1989). Golf: Steps to success. Champaign, III.: *Human Kinetics*.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383.
- Philpot, V., & Bamburg, J. (1996). Rehearsal of positive self-statements and restructured negative self-statements to increase self-esteem and decrease depression. *Psychological Reports*, 79, 83-91.
- Rotella, R. J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billing, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study of young developing athletes. *Journal of Sport Psychology*, 2, 350-354.
- Rushall, B.S. (1984). The content of competition thinking. In W.F. Straub & J.M. Williams (Eds.), *Cognitive Sport Psychology* (pp. 51-62). Lansing, N.Y: Sport Sciences Associates.
- Rushall, B.S., & Shewchuk (1989). Effects of thought content instructions on swimming performance. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 4, 326-334.
- Rushall, B.S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., & Rushall, A.S (1988). Effects of three types of thought content instructions in skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2, 283-297.
- Schillf, T., Monroe, S., Evans, R., & Ramanaiyah, N. (1978). The effects of self-verbalizations on performance: A test of the rational-emotive position. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 15, 2-7.
- Schonfeld, A.H. (1983). Beyond the purely cognitive: Belief systems, social cognitions and metacognitions as driving forces in intellectual performance. *Cognitive Science*, 7, 329-363.
- Schunk, D. H. (1991). Learning theories: An educational perspective. *New York: Macmillan Publishing*.
- Schunk, D.H. (1986, April). Self-regulating through overt verbalization during remedial listening. *Paper presented at the American Educational Research Association (AERA) Conference, San Francisco*.
- Sellars, C. (1997). Building self-confidence. *Leeds: National Coaching Federation*.

- Sullivan, P.A., & Nashman, H.W. (1998). Self-perceptions of the role of USOC sport psychologists in working with Olympic athletes. *The Sport Psychologist*, 12, 95-103.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Croni, S. (2004). Self-Talk: It works, but how? The Functions of Self-Talk Questionnaire. (submitted).
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Thiese, K. E., & Huddleston, S. (1999). The use of psychological skills by female collegiate swimmers. *Journal of Sport Behaviour*, Vol. 22 Issue 4, p602, 9p, 1 chart.
- Thomas, P.R., & Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist*, 8, 73-86.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Lewis, B.P., Linder, D.F., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork. The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18, 50-57.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A. J. (1994b). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.
- Van Raalte, J.L., Cornelious, A.E., Brewer, B.W., & Hatten, S. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 345-356.
- Weinberg, R.S. (1988). The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Weinberg, R., & Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players: A coaches' perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 164-174.
- Weinberg, R., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *Sport Psychologist*, 6, 3-13.
- West, C. K., Farmer, J., & Wolff, P. (1991). Instructional Design: Implications from Cognitive Science. Englewood Cliffs, N J: Prentice-Hall.



- Winne, P.H. (1985). Cognitive processing in the classroom. In T. Husen & T.N. Postlethwaite (Eds.), *The international encyclopedia of education* Vol. 2 (pp. 795-808). Oxford, UK: Pergamon.
- Wrisberg, C.A., & Anshel, M.H. (1996). The use of self-talk on a warming-up activity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8 (Suppl.), S136.
- Ziegler, S.G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of groundstrokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavioral Analysis*, 20, 405-411.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (3<sup>rd</sup> ed.) (pp. 225-242). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

## Π Α Ρ Α Ρ Τ Η Μ Α

### Παραδείγματα αυτοδιαλόγου στο Τένις

	<u>Προτεινόμενοι Θετικοί Αυτοδιάλογοι</u>	
	Παρακίνησης	Τεχνικής Υπόδειξης
<b><u>Πριν την προπόνηση</u></b>		
δεν θα καταφέρω τους σημερινούς στόχους	θα καταφέρω όσους περισσότερους στόχους μπορώ	σήμερα θα βελτιώσω την αιώρηση των χτυπημάτων κ.α.
δεν θα βγάλω σήμερα τους 10 γύρους	θα προσπαθήσω να κάνω όσους μπορώ περισσότερους	σήμερα θα βελτιώσω το ρυθμό της αναπνοής
πάλι θα με κερδίσει ο ... στο σερβίς	σήμερα θα κερδίσω περισσότερα σερβίς από τον...	σήμερα θα βελτιώσω το πέταγμα της μπάλας
δεν θα βγάλω πάλι σήμερα τη σωστή τεχνική	θα βγάλω σήμερα σωστή τεχνική	σήμερα θα κάνω σωστή τεχνική ποδιών κ.α.
<b><u>Κατά την προπόνηση</u></b>		
δεν πετυχαίνω τους σημερινούς στόχους	προσπάθησε πιο πολύ	συγκεντρώσου/ πρόσεχε
είμαι σε κακή μέρα	θα τα καταφέρω και σήμερα	χαλάρωσε, συγκεντρώσου, χτύπα
πως παίζω έτσι σήμερα;	μπορώ καλύτερα, πάμε	συγκεντρώσου/ ηρέμησε
όχι πάλι το ίδιο λάθος	δεν πειράζει, πάμε δυνατά	μπάλα μέσα
δεν μου βγαίνει η τεχνική	πάμε προσεχτικά	πάτα γερά, λύγισε, χτύπα
<b><u>Μετά την προπόνηση</u></b>		
δεν έβαλα τα δυνατά μου σήμερα	αύριο θα τα δώσω όλα	θα παλέψω όλους τους πόντους
ήμουν απαράδεκτος/ η κ.α.	ήταν μια κακή μέρα, αύριο καλύτερα	αύριο σωστή τεχνική/ τακτική
εξάντληση, είμαι πτώμα	μπράβο σου για την προσπάθεια	σωστότερη διατροφή/ καλύτερη φυσική κατάσταση
δεν τα κατάφερα	αύριο θα ξεσκίσω	σήμερα θα ξεκουραστώ
έγινα ρεζίλι	θα γίνω καλύτερος για τον εαυτό μου	θα προσέχω μόνο τις οδηγίες του προπονητή μου
<b><u>Πριν τον αγώνα</u></b>		
θα χάσω, ο αντίπαλος είναι καλύτερος	εγώ θα δώσω τα πάντα και όποιος κερδίσει	προσοχή στην τακτική μου
δεν θα τα καταφέρω	θα παίζω όσο καλύτερα μπορώ	να βρω το αδύνατο σημείο του αντιπάλου
φοβάμαι	ψυχραιμία, δείξε τον καλύτερο εαυτό σου	ήρεμα, θα περιμένω να κάνει λάθος ο αντίπαλος
θα γίνω ρεζίλι	δεν έχω να χάσω τίποτα, θα τον παίξω στα ίσια	σωστή τεχνική για πόντο
τι θα πουν αν χάσω;	εγώ παίζω για μένα	θα συγκεντρωθώ μόνο στους στόχους μου

Πιθανοί Αρνητικοί ΑυτοδιάλογοιΠροτεινόμενοι Θετικοί Αυτοδιάλογοι

Παρακίνησης

Τεχνικής Υπόδειξης

Κατά τον αγώνα

πάει, έχασα	το ματς τελειώνει στη χειραψία, πάμε	συγκεντρώσου στο πόντο
άρχισα να κουράζομαι	κράτα γερά	χρησιμοποίησε τις δυνάμεις σου σωστά
τι κάνω; / γιατί παίζω έτσι;	ξύπνα	συγκεντρώσου στο παιχνίδι
δεν μπορώ να κερδίσω	σίγουρα μπορώ, πάμε	ηρέμησε και βρες το αδύνατο σημείο του αντιπάλου
πουλάω το παιχνίδι	θα αντιδράσω	προσοχή στα λάθη σου
Ωχ, ο/ η αντίπαλος παίζει πολύ καλά	μπορώ και εγώ καλύτερα	μην παρασύρεσαι από το παιχνίδι του αντιπάλου

Μετά τον αγώνα

έχασα έναν εύκολο αγώνα	δεν πειράζει, θα τα καταφέρω στον επόμενο	θα προσέξω περισσότερο στον επόμενο
δεν άξιζα να κερδίσω	θα γίνω καλύτερος	θα βελτιώσω την τεχνική μου
ήμουν απaráδεκτος κ.α.	υπάρχει το lucky looser	πιο δυνατά στον επόμενο
	δεν πειράζει	σκέψου/ οργάνωσε το επόμενο παιχνίδι
	ένας αγώνας ήταν, πάμε για άλλα	σκληρότερη προπόνηση
πάλι έχασα	ο επόμενος θα είναι νίκη	πιο έξυπνη τακτική στον επόμενο αγώνα

Πριν από ένα πόντο

Μπα, θα τον χάσω τον πόντο	μπορώ, μπορώ, μπορώ	μπάλα μέσα
θα χάσω και αυτόν τον πόντο	θα τον κερδίσω αυτόν τον πόντο	κατέβα στο φιλέ, τελειώνει τον πόντο
έχει δυνατό σερβίς, έχασα	θα τον παλέψω	προσοχή στην τεχνική επιστροφής
όχι πάλι λάθος	τώρα σωστά	μη βιάζεσαι
να μη βγει άουτ	μην σε νοιάζει, στον πόντο	μπάλα μέσα

Μετά από ένα πόντο

τι έκανα;	υπάρχει και άλλη ευκαιρία	ηρέμησε
βλάκα, άχρηστε κ.α.	το παιχνίδι έχει και άλλους πόντους	συγκεντρώσου
τι έχασα τώρα ο .....;	καλή όμως προσπάθεια	συγκεντρώσου για τον επόμενο
λάθος επιλογή	δεν πειράζει, πάμε	πιο προσεκτικά τώρα

<b>Πιθανοί Αρνητικοί Αυτοδιάλογοι</b>	<b>Προτεινόμενοι θετικοί Αυτοδιάλογοι</b>	
	Παρακίνησης	Τεχνικής Υπόδειξης
<i>Πριν από ένα game</i>		
θα χάσω	μπορώ, θα το κερδίσω	πάω επιθετικά
αν χάσω δύσκολα θα μπω ξανά στο παιχνίδι	μη το σκέφτεσαι, πάμε	θα τον παίξω στο φιλέ
είμαι πίσω στα games	αυτό το game είναι δικό μου	θα τον παίξω στο revere
ο αντίπαλος έχει το σερβίς, θα χάσω	θα τον κοντράρω δυνατά	επιστροφή μέσα
<i>Μετά από ένα game</i>		
δεν κέρδισα πόντο	μην τα παρατάς	ήρεμα, πάρε ανάσες
χάθηκε άδικα το game	δεν πειράζει, υπάρχει και άλλη ευκαιρία	προσοχή στην τακτική σου
ήμουν μπροστά στο σκορ, πως έχασα;	χάθηκε το game, όχι ο αγώνας	συγκεντρώσου στο επόμενο
πάλι έχασα	ξύπνα, πάμε δυνατά	πάτα πιο γερά
<i>Πριν από ένα set</i>		
θα χάσω	όχι, θα κερδίσω	τόρα μπες δυνατά
δεν μπορώ να κερδίσω	θα τα δώσω όλα	κάνε έξυπνες κινήσεις
δεν θα αντέξω	κράτα γερά, θα τα καταφέρεις	κράτα δυνάμεις
αν χάσω και αυτό;	ψυχραιμία, θα το παλέψω	θα τρέξω να τον δυσκολέψω
	σκέψου θετικά	πάρε το πρώτο game
<i>Μετά από ένα set</i>		
έχασα και αυτό το set	χάθηκε το set, όχι ο αγώνας	συγκεντρώσου- οργάνωσε το παιχνίδι σου
δεν αντέχω άλλο set	μην τα παρατάς	πάρε αναπνοές
	μείνε στο παιχνίδι	κράτα δυνάμεις
	μπορώ, μπορώ, μπορώ	κράτα μπάλα
<i>Πριν από το σερβίς</i>		
θα κάνω double fault	πάμε για το δεύτερο	σίγουρο σερβίς
αν χάσω και το δεύτερο;	πάμε για σίγουρο σερβίς	ψηλά, δυνατά, τώρα
δεν μου βγαίνουν τα σερβίς σήμερα	εγώ θα βγάλω ένα καλό σερβίς	συγκεντρώσου, πέτα ψηλά
<i>Μετά από ένα double fault</i>		
πάλι λάθος;	ξέχασε το και προχώρα	πιο ψηλά και δυνατά
έχασα τον πόντο/ χαμένος πόντος	χάθηκε ο πόντος, όχι το game	πιο προσεκτικά τώρα
τι κάνω;	ξύπνα	άσσοις ο επόμενος
έχασα την ευκαιρία για πόντο	ψυχραιμία	συγκεντρώσου/ πρόσεχε, πάρε αναπνοές

**Πιθανοί Αρνητικοί Αυτοδιάλογοι****Προτεινόμενοι Θετικοί Αυτοδιάλογοι**

Παρακίνησης

Τεχνικής Υπόδειξης

**Πριν από ένα χτύπημα μέσα στον πόντο**

τι κάνω τώρα;	ξύπνα, πάμε	βλέπω μπάλα
γιατί /πως παίζω έτσι;	έλα παίξε καλά	συγκεντρώσου, τώρα
με παίζει πολύ καλά	στρίμωξε τον/ ξεγέλασε τον	παίξε πονηρά
τώρα θα χάσω	ξεκίνησε καλά, χτύπα τον	ηρέμησε και τελείωσε τον πόντο

**Για καλή τεχνική σε ένα χτύπημα**

	μπορώ πάμε	χαλαρή αιώρηση πίσω
	μπορώ δυνατά	πατώ γερά και χτυπώ
	ωραία, συνέχισε	σταματώ και χτυπώ
	πάμε πάλι	δείξε την μπάλα
	ωραία κίνηση	λυγίζω πόδια
		μετακινήσου γρήγορα

**Για καλή στρατηγική σε ένα πόντο**

	πάρε τον πόντο	κάνε επίθεση
	σκέψου θετικά	παίξε φιλέ
	ναι, δυνατά	κράτα μπάλα
	αυτό είναι, έτσι γερά	φύγε μπροστά
	έλα πάμε	σπάσε το ρυθμό
	μπράβο, καλή προσπάθεια	κράτα το ρυθμό
	δεν πειράζει, πάμε για άλλο πόντο	

**Για καλή στρατηγική σε ένα game**

	ξεκίνησα καλά	μαλακό το πρώτο σερβίς
	είμαι σίγουρος, πάμε	σερβίς-φιλέ
	έλα, καλά πάμε	παίξε πίσω
	μπράβο, συνέχισε	θα πάω για break
	τελείωσε το game	flat το πρώτο σερβίς

**Για καλή στρατηγική σε ένα set**

	θα νικήσω	θα παίζω επιθετικά
	το ματς τελειώνει στη χειραγία	θα παίζω control
	θα τα καταφέρω	θα κουράσω τον αντίπαλο
	θα παίζω καλά	συνέχισε σταθερά
	θα παίζω όσο καλύτερα μπορώ	