

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

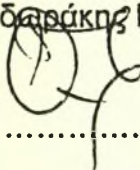
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗ  
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ  
ΜΕ ΤΡΟΧΗΛΑΤΗ ΚΑΡΕΚΛΑ

Του  
Χαρμπαλή Ν. Θωμά  
Α.Ε.Μ.: 82/02

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα, για την ολοκλήρωση των απαιτήσεων για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου του διατμηματικού μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών του τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

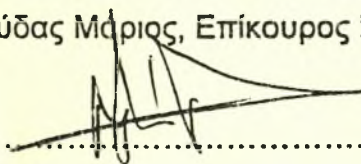
Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

Επιβλέπων: Θεοδοσιάκης Γιάννης, Καθηγητής



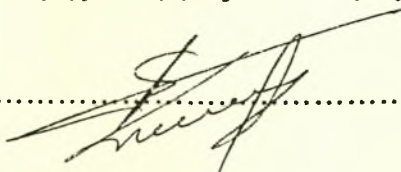
.....

Μέλος: Γούδας Μάριος, Επίκουρος Καθηγητής



.....

Μέλος: Τσίτσαρης Γεώργιος, Επίκουρος Καθηγητής



.....

Τρίκαλα 2005

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

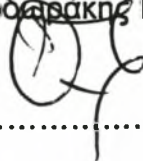
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗ  
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ  
ΜΕ ΤΡΟΧΗΛΑΤΗ ΚΑΡΕΚΛΑ

Του  
Χαρμπαλή Ν. Θωμά  
Α.Ε.Μ.: 82/02

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα, για την ολοκλήρωση των απαιτήσεων για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου του διατμηματικού μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών του τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

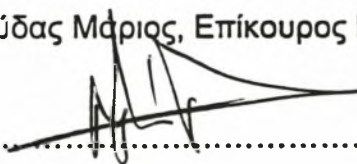
Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

Επιβλέπων: Θεοδωράκης Γιάννης, Καθηγητής



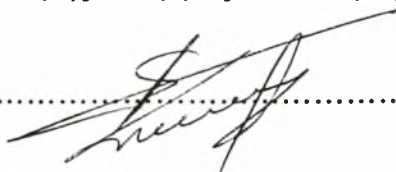
.....

Μέλος: Γούδας Μάριος, Επίκουρος Καθηγητής



.....

Μέλος: Τσίτσικαρης Γεώργιος, Επίκουρος Καθηγητής



.....

Τρίκαλα 2005



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

Αριθ. Εισ.: 4398/1

Ημερ. Εισ.: 25-07-2005

Δωρεά:

Ταξινόμησις Κωδικός: Δ

796 . 323 087

ΧΑΡ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000077780

## Ευχαριστίες

Με την εκπόνηση αυτής της διατριβής θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου, προς τους ανθρώπους που έπαιξαν ένα καθοριστικό ρόλο στην πραγματοποίηση της.

Οφείλω να εκφράσω ένα μεγάλο ευχαριστώ στους υπεύθυνους καθηγητές αυτής της διατριβής κ.κ. Γιάννη Θεοδωράκη, Μάριο Γούδα και Γεώργιο Τσίσκαρη για την πολύτιμη επιστημονική και ηθική τους βοήθεια.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω ξεχωριστά στον κάθε αθλητή των ομάδων Μ. Αλέξανδρος 94 και Κένταυρος, που συμμετείχε σε αυτή την έρευνα, βοηθώντας στη διεκπεραίωση της. Επίσης και στις διοικήσεις των δύο ομάδων για τη βοήθεια και τη διευκόλυνση που μου παρείχαν στο να πραγματοποιηθεί το πρακτικό μέρος της έρευνας.

Θα ήταν μεγάλη παράληψη να μην εκφράσω τις ευχαριστίες μου στον κο Πέρκο Στέφανο για την παρακίνηση του να ξεκινήσω το μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών, όπως επίσης για την καθοδήγηση και τη βοήθεια που μου προσέφερε κατά τη διάρκεια του. Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους κ.κ. Νικόλαο Τσιγγίλη και Αντώνιο Χατζηγεωργιάδη για τη βοήθεια που μου προσέφερε στη διεκπεραίωση αυτής της μεταπτυχιακής διατριβής.

Τέλος εκφράζω τις ευχαριστίες μου στην οικογένεια μου και την κα Ασημίνα Κελάρη για την συμπαράσταση και κατανόηση που έδειξαν κατά τη διάρκεια του μεταπτυχιακού κύκλου σπουδών.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η εξέταση της αποτελεσματικότητας του αυτοδιαλόγου μέσα από την ένταξή της στην καθημερινή προπονητική διαδικασία στην καλαθόσφαιρα με τροχήλατη καρέκλα. Στη συγκεκριμένη πειραματική διαδικασία συμμετείχαν 24 αθλητές καλαθοσφαίρισης με τροχήλατη καρέκλα. Οι συγκεκριμένοι αθλητές, οι οποίοι ανήκαν σε δύο διαφορετικές ομάδες, ακολούθησαν ένα πρόγραμμα παρέμβασης διάρκειας 12 εβδομάδων για την εκμάθηση δύο βασικών δεξιοτήτων της πάσας και της ντρίμπλας. Η ομάδα του αυτοδιαλόγου (ΟΑ) χρησιμοποίησε τον αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης ενώ η ομάδα ελέγχου (ΟΕ) ακολούθησε μια κλασική προπονητική διαδικασία. Για τον έλεγχο των επιδόσεων έγιναν μετρήσεις σε τακτά χρονικά διαστήματα, ενώ ταυτόχρονα οι αθλητές της ΟΑ συμπλήρωναν σχετικά ερωτηματολόγια κατά τη διάρκεια της ενδιάμεσης, της τελικής και της μέτρησης διατήρησης της μάθησης. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι καλαθοσφαιριστές της ΟΑ παρουσίασαν στατιστικά σημαντική βελτίωση και στις δύο δεξιότητες που εξετάστηκαν. Αντίθετα, η ΟΕ δεν παρουσίασε την αντίστοιχη σταθερότητα στη βελτίωση κατά τη διάρκεια των μετρήσεων.

Για την πάσα, η ανάλυση των ερωτηματολογίων έδειξε ότι παρουσιάστηκε υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στην καταβολή έντονης προσπάθειας και στα σκορ απόδοσης της τελικής μέτρησης. Για την ντρίμπλα, παρουσιάστηκε υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στην αίσθηση σιγουριάς, την καταβολή έντονης προσπάθειας και τη διατήρηση ηρεμίας με τα σκορ απόδοσης της τελικής μέτρησης. Σύμφωνα με τους καλαθοσφαιριστές της ΟΑ, η αύξηση της συγκέντρωσης ήταν ο πιο σημαντικός παράγοντας που τους βοηθούσε περισσότερο ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ο αυτοδιάλογος με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης φαίνεται να είναι αποτελεσματικός για τη βελτίωση απλών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων σε αθλητές με τροχήλατη καρέκλα.

## ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effectiveness of self-talk on performance in wheelchair basketball drills. Twenty four wheelchair basketball athletes from two different clubs of the same league participated. The duration of the intervention was 12 weeks and its aim was the improvement of two fundamental basketball skills, pass and dribble. The self-talk group (GST) used, alongside practice, self-talk in the form of technical suggestion whereas the control group (GC) followed a traditional training. Measurement of the athletes' performance was made at 3 time periods in order to monitor the athletes' progress. They also answered a relevant questionnaire. Data analysis showed that the athletes of the GST exhibited statistically significant improvement in the two basketball skills that they were examined. On the contrary, the GC athletes did not present the same stability on improvement during the measurements.

Analysis of the questionnaire data regarding the pass revealed a high correlation between the intense effort and the score of the final measurement. Analysis of the questionnaire data about the dribble revealed a high cross-correlation between the sense of assurance, the intense effort and the maintenance of calmness and the score of the final measurement.

The results showed that self-talk in the form of technical suggestion appears to be effective for the improvement of simple basketball skills for wheelchair basketball athletes.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ  
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ I

Εισαγωγή

1.1 Καθορισμός του προβλήματος	8
1.2 Σκοπός της έρευνας	10
1.3 Σημασία της έρευνας	10
1.4 Διευκρινίσεις όρων	10
1.5 Περιορισμοί Έρευνας	12

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

2.1 Άτομα με κινητικές αναπηρίες	13
2.2 Καλαθοσφαίριση σε τροχήλατη καρέκλα	15
2.3 Καλαθοσφαίριση σε τροχήλατη καρέκλα στην Ελλάδα	17
2.4 Κανονισμός Κατηγοριοποίησης - Classification	19
2.5 Αυτοδιάλογος	20
2.5.1 Αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης	22
2.6 Υποθέσεις	26

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ III

Μεθοδολογία

3.1 Δείγμα	27
3.2 Περιγραφή δοκιμασιών	27
3.3 Πειραματικός σχεδιασμός	29
3.4 Οργάνωση προπονήσεων	29
3.5 Διαδικασία μέτρησης	30

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

Στατιστική ανάλυση	31
--------------------	----

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ V**

Αποτελέσματα Έρευνας	
4.1 Αποτελέσματα	32
4.2 Σύγκριση μέσων όρων για την πάσα	33
4.3 Σύγκριση μέσων όρων για την ντρίμπλα	34
4.4 Αναλύσεις ερωτηματολογίου (ΟΑ)	36
4.5 Συσχετίσεις ομαδοποιημένων ερωτήσεων	42
4.6 Εκτίμηση Προπονητή	43

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI**

Συζήτηση Έρευνας	
5.1 Συζήτηση	45
5.2 Ανάλυση Ερωτηματολογίου ΟΑ	47
5.3 Ανάλυση Ερωτηματολογίου Προπονητή	49

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII**

Συμπεράσματα	51
--------------	----

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ VIII**

Προτάσεις Για Μελλοντικές Έρευνες	52
-----------------------------------	----

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ IX**

Βιβλιογραφία	53
--------------	----

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ X**

Παραρτήματα	
A: Ασκήσεις	58
B: Λέξεις αυτοδιαλόγου	59
Γ: Ατομική κάρτα αξιολόγησης αθλητή	60
Δ: Ερωτηματολόγιο πειραματικής ομάδας	61
Ε: Ερωτηματολόγιο για τον προπονητή	64



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

<u>Πίνακας 1.</u> Περιγραφικά χαρακτηριστικά για την πάσα.	32
<u>Πίνακας 2.</u> Περιγραφικά χαρακτηριστικά για την ντρίμπλα.	33
<u>Πίνακας 3.</u> Ζευγαρωτό t-test μεταξύ των μετρήσεων μέσα στις ομάδες για την πάσα.	34
<u>Πίνακας 4.</u> Ζευγαρωτό t-test μεταξύ των μετρήσεων μέσα στις ομάδες για την ντρίμπλα.	35
<u>Πίνακας 5.</u> Περιγραφικά στοιχεία για την πρώτη ερώτηση.	36
<u>Πίνακας 6.</u> Περιγραφικά στοιχεία για τη δεύτερη ερώτηση.	37
<u>Πίνακας 7.</u> Περιγραφικά στοιχεία για την τρίτη ερώτηση.	37
<u>Πίνακας 8.</u> Περιγραφικά στοιχεία για την τέταρτη ερώτηση.	38
<u>Πίνακας 9.</u> Συσχετίσεις μετρήσεων με ερωτήσεις για την πάσα.	39
<u>Πίνακας 10.</u> Συσχετίσεις μετρήσεων με ερωτήσεις για την ντρίμπλα.	39
<u>Πίνακας 11.</u> Οι μέσοι όροι των ομαδοποιημένων επιμέρους ερωτήσεων	40
<u>Πίνακας 12.</u> Αποτελέσματα του t-test για την απάντηση των ομαδοποιημένων ερωτήσεων της βασικής ερώτησης.	41
<u>Πίνακας 13.</u> Αποτελέσματα ομαδοποιημένων ερωτήσεων.	41
<u>Πίνακας 14.</u> Συντελεστής $\alpha$ του Cronbach	42
<u>Πίνακας 15.</u> Συσχετίσεις ομαδοποιημένων ερωτήσεων και πάσας.	43
<u>Πίνακας 16.</u> Συσχετίσεις ομαδοποιημένων ερωτήσεων και ντρίμπλας.	44
<u>Πίνακας 17.</u> Αποτελέσματα εκτίμησης προπονητή.	44



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1. Τεστ της πάσας στήθους ταχύτητας.	28
Σχήμα 2. Τεστ της ντρίμπλας.	28
Σχήμα 3. Απόδοση των δύο ομάδων στη δεξιότητα της πάσας	34
Σχήμα 4. Απόδοση των δύο ομάδων στην δεξιότητα της ντρίμπλας	35

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

### Εισαγωγή

#### 1.1 Καθορισμός προβλήματος

Η βελτίωση της απόδοσης καθώς και η εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων του κάθε αθλήματος, είναι κάτι που έχει απασχολήσει πολλούς ερευνητές οι οποίοι προσπαθούν να ανακαλύψουν καινούργιους τρόπους, καλύτερους και οικονομικότερους. Τα περισσότερα αθλήματα αποτελούνται από πολλές δεξιότητες, οι οποίες μπορεί να είναι απλές ή σύνθετες. Σύμφωνα με τον Schmidt (1993), η μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων αποτελεί μια ομάδα από διαδικασίες που σχετίζονται με την πρακτική ή την εμπειρία και που οδηγούν σε μόνιμες αλλαγές της ικανότητας για δεξιολογική απόδοση.

Σύμφωνα με τον Magill (1993), κινητική δεξιότητα ορίζεται «ως μια ενέργεια ή δραστηριότητα η οποία έχει ένα συγκεκριμένο στόχο και απαιτεί εκούσια κίνηση του κορμού ή κάποιου μέλους για να επιτευχθεί ο στόχος αυτός» (σελ.7). Στην καλαθοσφαίριση με τροχήλατη καρέκλα θα πρέπει ο προπονητής να λάβει υπ' όψιν την κινητική κατάσταση των αθλουμένων καθώς και την ψυχολογική τους κατάσταση.

Είναι πλέον γνωστό στους προπονητές αλλά και τους αθλητές, ότι η απόδοσή τους μπορεί να επηρεαστεί από παράγοντες φυσιολογικούς, όπως η δύναμη ή η ταχύτητα αλλά και από ψυχολογικούς. Όπως αναφέρουν οι Weinberg και Gould (1999), οι πλέον γνωστές και συχνότερα χρησιμοποιούμενες ψυχολογικές δεξιότητες είναι οι παρακάτω: καθορισμός στόχων, νοερή απεικόνιση, αυτοδιάλογος, τεχνικές χαλάρωσης, προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης, αύξησης της αυτοπεποίθησης, χειρισμός του άγχους, του στρες και της διέγερσης.

Τα τελευταία χρόνια, και ειδικότερα την τελευταία πενταετία, έχουν γίνει αρκετές έρευνες με τη χρησιμοποίηση του αυτοδιαλόγου με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης και του παρακινητικού, με στόχο τη μελέτη της επίδρασης αυτών στην εκμάθηση, αλλά και τη βελτίωση βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων. Τα αποτελέσματα έχουν δείξει ότι οι αθλητές μπορούν να βοηθηθούν χρησιμοποιώντας στην προπόνηση τους αυτοδιάλογο με τη

μορφή της τεχνικής υπόδειξης αλλά και παρακίνησης. (Πέρκος, & Θεοδωράκης, 2000; Perkos, Chroni & Theodorakis, 2002)

Οι πληθυσμοί με κινητικά προβλήματα αποτελούν έναν χώρο όπου ακόμα δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία από έρευνες σχετικά με τη χρήση του αυτοδιαλόγου για την εκμάθηση ή τη βελτίωση βασικών δεξιοτήτων αθλητών που ασχολούνται με Παραολυμπιακά αθλήματα. Ειδικότερα στην καλαθοσφαίριση με τροχήλατη καρέκλα, οι έρευνες που έχουν γίνει πάνω στο συγκεκριμένο τομέα είναι μηδαμινές. Το συγκεκριμένο θέμα θα έπρεπε να απασχολήσει περισσότερο τους ερευνητές, δεδομένου του γεγονότος ότι η καλαθοσφαίριση με τροχήλατη καρέκλα είναι ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα για άτομα με κινητικές αναπηρίες. Οι αθλητές-τριες με κινητικές αναπηρίες αποτελούν μια ιδιαίτερη ομάδα ατόμων, στην οποία ακόμα και σήμερα υπάρχουν πολλά να μάθουμε όσον αφορά την προπόνηση τους και την προσπάθεια για ευκολότερη εκμάθηση και αύξηση της απόδοσης τους, σε αθλήματα όπως η καλαθοσφαίριση σε τροχήλατη καρέκλα (Hendrick, Byrnes & Shaver, 1989).

Οι αθλητές με κινητικά προβλήματα αποτελούν ένα ιδιαίτερο κομμάτι στον αθλητικό χώρο, το οποίο θα πρέπει να αντιμετωπιστεί σύμφωνα με τις ικανότητες του και όχι με την ανικανότητα. Αποτελούν ένα τρανταχτό παράδειγμα της ανθρώπινης θέλησης και της πίστης για ζωή. Βεβαίως οι ιδιαιτερότητές τους θα πρέπει να μας κάνουν πολύ προσεκτικούς όσον αφορά την προπόνηση και την προσπάθεια βελτίωσης και αύξησης της απόδοσης τους.

Στόχος της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης του αυτοδιαλόγου με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση καλαθοσφαιριστών με τροχήλατη καρέκλα. Το δείγμα μας αποτελούνταν από άτομα με κινητικά μόνον προβλήματα. Επίσης δόθηκε στους καλαθοσφαιριστές της Ομάδας Αυτοδιαλόγου ερωτηματολόγιο το οποίο είχε σα στόχο τη διερεύνηση του θετικού ή του αρνητικού αυτοδιαλόγου, της αυτοπεποίθησης, της χαλάρωσης, της συγκέντρωσης και της παρακίνησης κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα.

## **1.2 Σκοπός της έρευνας**

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης του αυτοδιαλόγου με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση καλαθοσφαιριστών σε τροχήλατη καρέκλα σε δύο βασικές δεξιότητες την πάσα και την ντρίμπλα. Σκοπός του ερωτηματολογίου ήταν επίσης η διερεύνηση του θετικού ή του αρνητικού αυτοδιαλόγου, της αυτοπεποίθησης, της χαλάρωσης, της συγκέντρωσης και της παρακίνησης κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα.

## **1.3 Σημασία της έρευνας**

Η έρευνα στοχεύει στην αξιοποίηση των αποτελεσμάτων για τη βελτίωση των δύο βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων όπως της πάσας και της ντρίμπλας, κατά τη διάρκεια της προπόνησης σε αθλητές με τροχήλατη καρέκλα με στόχο να βοηθήσει στη βελτίωση και των άλλων καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων όπως είναι το σουτ, το ριμπάουντ, η άμυνα κ.α.

## **1.4 Διευκρινίσεις των όρων**

### **Αυτοδιάλογος**

Σύμφωνα με τους Hackfort και Schwenkmezger (1993), «ο αυτοδιάλογος είναι ο διάλογος με τον οποίο κάποιος αποσαφηνίζει συναισθήματα και αντιλήψεις, καθορίζει και αλλάζει εκτιμήσεις και πεποιθήσεις και δίνει στον εαυτό του ενίσχυση και οδηγίες».

### **Αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης**

Όπως αναφέρουν οι Zinsser, Bunker και Williams (1998), ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης αποτελεί μία από τις μορφές του αυτοδιαλόγου. Λειτουργικός του στόχος είναι η αύξηση της απόδοσης με την ενεργοποίηση των επιθυμούμενων ενεργειών διαμέσου της κατάλληλης συγκέντρωσης της προσοχής, της σωστής τεχνικής και της στρατηγικής εκτέλεσης (Hardy, Jones & Gould, 1996; Landin, 1994).



## **Δεξιότητα**

Ονομάζεται το σύνολο των αλλαγών στην κίνηση οι οποίες συνοδεύονται με αλλαγές στην απόδοση (Magill, 1985). Στη συγκεκριμένη έρευνα ως δεξιότητες θα ονομάζονται η ντρίμπλα και η πάσα.

## **Καλαθοσφαίριση με τροχήλατη καρέκλα**

Ονομάζεται η ενασχόληση με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης χρησιμοποιώντας τροχήλατη καρέκλα για αθλητές που έχουν κινητικά προβλήματα.

## **Διατήρηση της μάθησης**

Κατά τους Salmoni et al. (1984), ως φάση διατήρησης της μάθησης ονομάζεται η σχετικά μόνιμη αλλαγή η οποία προκύπτει από την εξάσκηση ή την εμπειρία και καθιστά το άτομο ικανό να διατηρήσει τη βελτιωμένη κινητική του συμπεριφορά στον χρόνο. Στη συγκεκριμένη εργασία αναφέρεται το χρονικό διάστημα των δύο (2) εβδομάδων.

## **ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ**

A) Το χρονικό διάστημα που καθορίστηκε για τον υπολογισμό της διατήρησης της μάθησης (retention) ήταν εκείνο των δύο εβδομάδων. Το συγκεκριμένο διάστημα, κατά το οποίο δεν υπήρχε καμία σχετική με τον αυτοδιάλογο εξάσκηση, ίσως ήταν σχετικά μικρό. Μεγαλύτερο διάστημα πιθανόν να ήταν αποτελεσματικότερο για τη διαπίστωση των μόνιμων αλλαγών που επήλθαν από τη συγκεκριμένη προπονητική παρέμβαση.

B) Το γεγονός ότι η πειραματική ομάδα αποτελούνταν κυρίως από άπειρους σχετικά καλαθοσφαιριστές, ενώ η ομάδα ελέγχου από έμπειρους καλαθοσφαιριστές, ίσως αποτελεί μία απειλή για την έρευνα.

Γ) Η μεγάλη διαφορά που είχαν οι δύο ομάδες κατά την αρχική μέτρηση στη δεξιότητα της πάσας πιθανώς να αποτελεί μία απειλή για την έρευνα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

### **Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας**

#### **2.1 Άτομα με κινητικές αναπηρίες**

Τα άτομα με κινητικές αναπηρίες είναι μια ομάδα ανθρώπων η οποία παρά τα κινητικά προβλήματα που αντιμετωπίζει, προσπαθεί να λειτουργήσει όπως όλοι οι άνθρωποι, συμμετέχοντας σε κοινωνικές, αθλητικές και άλλες εκδηλώσεις.

Έχουν γίνει διάφορες έρευνες, σύμφωνα με τις οποίες φαίνεται ο θετικός αντίκτυπος που μπορεί να έχει στην ψυχολογία των ατόμων με κινητικά προβλήματα η ενασχόληση τους με τον αθλητισμό. Η πρόκληση του ανταγωνισμού, η αγάπη για τον αθλητισμό, η υγεία, η επίδειξη της ικανότητας και η επιδίωξη της κοινωνικής αποδοχής είναι μερικά από τα κίνητρα που υπάρχουν σε αρτιμελή άτομα αλλά και στους αθλητές με κινητικές αναπηρίες (Asken, 1989; Crocker & Bouffard, 1992).

Ο αθλητισμός για τα άτομα με κινητικά προβλήματα φαίνεται να βοηθάει σημαντικά στην ανάπτυξη των ατόμων αυτών και έχει σχέση με το επίπεδο, τις ευκαιρίες και τη σοβαρότητα του ανταγωνισμού (Asken & Goodling, 1986). Εντούτοις, σύμφωνα με τον Asken (1991), ο ψυχολογικός αντίκτυπος που μπορεί να έχει ένα άτομο με κινητικά προβλήματα από το πρόβλημα του δεν μπορεί να παραβλεφθεί από τους προπονητές και τους αθλητικούς ψυχολόγους.

Σύμφωνα με την έρευνα των Valliant, Bezzubyk, Daley και Asu (1985), προτείνεται η συμμετοχή στον αθλητισμό ατόμων με κινητικές αναπηρίες, διότι φαίνεται να βελτιώνει την ποιότητα της ζωής τους. Οι αθλητές είναι ευτυχέστεροι, πιο ικανοποιημένοι, εκπαιδευμένοι και έχουν υψηλότερο αυτοσεβασμό από τους μη αθλητές. Επομένως, η αθλητική συμμετοχή μπορεί να είναι μια θετική επιρροή για τα άτομα με κινητικές αναπηρίες. Τα αποτελέσματα από την έρευνα των Henschen, Horvat και French (1984), καταδεικνύουν ότι ο αθλητισμός για τους αθλητές που χρησιμοποιούν τις αναπηρικές καρέκλες προωθεί τη θετική διάθεση. Τα αποτελέσματα των μελετών που εξετάζουν την ψυχολογική επίδραση του αθλητισμού στα άτομα με κινητικές αναπηρίες συνεχώς καταδεικνύουν ότι αυτοί οι αθλητές



ικανοποιήθηκαν. Σύμφωνα με αυτήν τη μελέτη, οι αθλητές που χρησιμοποιούν τις αναπηρικές καρέκλες απεικονίζουν ένα ισχυρότερο ψυχολογικό προφίλ όταν συγκρίνεται με τον αρτιμελή αθλητικό πληθυσμό. Οι ερευνητές προτείνουν να χρησιμοποιηθούν αυτά τα αποτελέσματα για να αποτελέσουν την αρχή για ένα ψυχολογικό προπονητικό πρόγραμμα, που θα βοηθάει στην εκμάθηση και βελτίωση δεξιοτήτων, σε μία προσπάθεια για βελτίωση της απόδοσης και του αποτελέσματος στο συναγωνισμό (Henschen et al, 1984). Με άλλα λόγια, ο συνδυασμός της υψηλής αυτό-αποτελεσματικότητας με την αθλητική συμμετοχή οδήγησε σε μια θετικότερη διάθεση. Επομένως, η συμμετοχή στην αντισφαίριση για αυτά τα άτομα που χρησιμοποιούν τις αναπηρικές καρέκλες μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής τους. Μπορεί να βγει το συμπέρασμα ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό για τα άτομα με κινητικές αναπηρίες μπορεί να είναι χρήσιμο εργαλείο για τη γενική ικανοποίηση από τη ζωή (Greenwood & Dzewaltowski, 1990).

Οι αναπηρικές καρέκλες είναι πιθανώς ο συνηθέστερα χρησιμοποιημένος τύπος συσκευής που μπορεί να ενισχύσει την κινητικότητα των ανθρώπων με κινητικά προβλήματα. Μέχρι σήμερα, τα σχέδια των αναπηρικών καρεκλών που ωθούνται με τα χέρια, έχουν προσαρμοστεί ανάλογα με τις απαιτήσεις του χρήστη. Υπό ορισμένες συνθήκες όπως π.χ. στο σπίτι, η ικανότητα πραγματοποίησης ελιγμών είναι πρωταρχικής σπουδαιότητας. Η σταθερότητα και ταχύτητα της μετακίνησης είναι εξίσου σημαντική, ιδιαίτερα σε υπαίθριο περιβάλλον αλλά και στον αθλητισμό (Spraeren, Vanlandewijck & Lysens, 1995).

Σύμφωνα με τους Bloxham και Bell (2001), το άθλημα της καλαθοσφαίρισης με τροχήλατες καρέκλες χαρακτηρίζεται ως μεγάλης έντασης αθλητική δραστηριότητα μ' ένα συνδυασμό μεγάλων αναερόβιων και αερόβιων απαιτήσεων. Οι αθλητές πρέπει να τρέξουν γρήγορα, να διεκδικήσουν την μπάλα, να τη σπρώξουν και να σουτάρουν για τουλάχιστον τη μισή χρονική διάρκεια του παιχνιδιού, ενώ στο υπόλοιπο μισό βρίσκονται ακίνητοι, στο πάτωμα ή στον πάγκο.

Φαίνεται ότι σε οποιοδήποτε είδος άσκησης για την καλαθοσφαίριση με τροχήλατες καρέκλες, οι αθλητές πρέπει να περιλαμβάνουν ασκήσεις με σκοπό να βελτιώσουν και την αερόβια και την αναερόβια ικανότητα έτσι ώστε να ικανοποιούν τις απαιτήσεις του αθλήματος χωρίς να βιώνουν πρόωρη

κούραση. Η βελτίωση στην αναερόβια ικανότητα θα αύξανε τη δυνατότητα στον αθλητή στο να τρέχει γρήγορα και επαναλαμβανόμενα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Αύξηση της αεροβικής ικανότητας θα επέτρεπε στους αθλητές να ανακτούν γρήγορα και συνοπτικά τις δυνάμεις τους, αλλά και να έχουν πολλά έντονα και γρήγορα διαστήματα που θα μπορούν να τρέξουν γρήγορα, έτσι ώστε να μπορούν να παίξουν πιο μεγάλες περιόδους σε ένα παιχνίδι με ελάχιστα διαλείμματα για ξεκούραση (Bloxham & Bell, 2001).

Από τις έρευνες αυτές καταδεικνύεται το γεγονός της ανάγκης που υπάρχει στα άτομα με κινητικές αναπηρίες να ασχοληθούν με τον αθλητισμό. Η καλαθοσφαίριση με τροχήλατη καρέκλα μπορεί να προσφέρει πάρα πολλά πλεονεκτήματα στους ανθρώπους αυτούς και να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που έχουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο (Hedrick, Byrnes & Shaver, 1989).

## **2.2 Καλαθοσφαίριση σε τροχήλατη καρέκλα**

Η ιστορία της καλαθοσφαίρισης με τροχήλατη καρέκλα ξεκινάει το 1946 στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, όπου εκεί πρωτοπαίχτηκε σε δύο νοσοκομεία της Νέας Αγγλίας και της Καλιφόρνιας (Owen, 1982).

Σύμφωνα με τους Hendrick et al (1989), η καλαθοσφαίριση με τροχήλατη καρέκλα έχει περάσει μέσα από μια εκπληκτική μεταμόρφωση στα πενήντα και πλέον χρόνια της ύπαρξης της. Όπως αναφέρει ο Owen (1982), η καλαθοσφαίριση με τροχήλατη καρέκλα είναι το μοναδικό άθλημα με τροχήλατη καρέκλα που παίζεται παγκοσμίως. Οι κανονισμοί είναι οι ίδιοι με της καλαθοσφαίρισης των αρτιμελών, εκτός από μερικές αλλαγές που προσαρμόστηκαν για να χρησιμοποιηθούν στην τροχήλατη καρέκλα και τους βαθμούς αναπηρίας των παικτών.

Η καλαθοσφαίριση με τροχήλατη καρέκλα είναι μια αθλητική δραστηριότητα η οποία άρχισε να αναπτύσσεται τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα, με τη δημιουργία ομάδων και τη συμμετοχή τους σε Πανελλήνιο πρωτάθλημα ή Κύπελλο. Είναι ένα άθλημα που απευθύνεται σε ερασιτέχνες αθλητές οι οποίοι έχουν κινητικά προβλήματα. Στους αθλητές αυτούς, λόγω του ότι δεν έχουν νοητική υστέρηση, μπορούν να εφαρμοσθούν οι θεωρίες που έχουν σχέση με την κινητική μάθηση.

Οι άνθρωποι με κινητικά προβλήματα θέλουν να παίξουν καλαθοσφαίριση με τροχήλατη καρέκλα διότι: α) είναι διασκεδαστικό άθλημα, β) είναι καλή άσκηση και γ) υπάρχει συναγωνισμός. Άλλοι λόγοι που αναφέρονται είναι: α) η ευκαιρία για ταξίδια, β) η γνωριμία με καινούργιους και ενδιαφέροντες ανθρώπους, γ) η διασκέδαση της παρέας και η ζεστασιά των μελών που παρέχετε σε ένα σύνολο και τέλος δ) η αίσθηση της αυτοεκτίμησης και επίτευξη της επιτυχημένης συμμετοχής σε μια ομάδα (Owen, 1982).

Το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να μάθει ένας αθλητής της καλαθοσφαίρισης με τροχήλατη καρέκλα, είναι να χειρίζεται αποτελεσματικά την καρέκλα. Θα πρέπει να μάθει να σταματάει, να ξεκινάει, να μετακινείται γρήγορα ή αργά και να στρίβει. Όλα αυτά πρέπει να τα μάθει με ή χωρίς την μπάλα της καλαθοσφαίρισης (Owen, 1982).

Σύμφωνα με τους Groot et al. (2003), λόγω της φύσης της δραστηριότητας, οι περισσότεροι συμμετέχοντες απαιτούν μια καρέκλα που να είναι ειδικά σχεδιασμένη και ανάλογη με τις ιδιαιτερότητές τους η οποία να έχει διάφορα επίπεδα των πιο συνηθισμένων ρυθμίσεων. Μια τροχήλατη καρέκλα καλαθοσφαίρισης πρέπει να καλύπτει ορισμένες απαιτήσεις οι οποίες εν συντομία αναφέρονται παρακάτω:

Κατ' αρχήν, είναι σημαντικό για μια τροχήλατη καρέκλα καλαθοσφαίρισης να είναι όσο το δυνατόν αποδοτικότερη, μιας και η προώθησή της με τα χέρια είναι μια μηχανικά ανεπαρκής μορφή μετακίνησης (Van Der Woude, Groot, Hollander, Van Ingen Schenau & Rozendal, 1986; Vanlandewijck, Spaepen & Lysens 1994), η οποία προκαλεί έναν υψηλό βαθμό πίεσης στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα (Janssen, Van Oers, Van Der Woude & Hollander, 1994).

Η τροχήλατη καρέκλα πρέπει να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις που απαιτούνται για ένα άθλημα που διεξάγεται σε κλειστό χώρο. Σύμφωνα με τον Owen (1982), ο ελιγμός της αναπηρικής καρέκλας είναι πολύ βασική ικανότητα στην καλαθοσφαίριση. Στην καλαθοσφαίριση με τροχήλατη καρέκλα οι αθλητές πρέπει να ελιχτούν με τις καρέκλες τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού: (με ή χωρίς την μπάλα), με διαφορετικές ταχύτητες, με γρήγορα σταματήματα και με συχνές και γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.

Σύμφωνα με τους Gooding και Asken (1987), μολονότι τα θεωρητικά παιδιά της αθλητικής ψυχολογίας αναπτύσσονται γενικά, η συνολική

εφαρμογή των τεχνικών της στους αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες, δεν μπορεί να μεταφερθεί απλά, για δύο συγκεκριμένους λόγους. Πρώτον, οι τεχνικές της αθλητικής ψυχολογίας γενικά απαιτούν επιπλέον επεξεργασία για την εφαρμογή και την ανάπτυξη τους. Δεύτερον, όπως ακριβώς υπάρχουν μοναδικές ιατρικές απόψεις για τα άτομα με κινητικές ιδιαιτερότητες, υπάρχουν και μοναδικές ψυχολογικές απόψεις, που απαιτούν προσοχή. ;

Όπως αναφέρουν οι Hendrick et al (1989), οι παίκτες που έχουν μάθει να χρησιμοποιούν θετικά και εποικοδομητικά τον αυτοδιάλογο μπορούν προσωπικά να ενισχύσουν τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων και τους μηχανισμούς, καθώς και τη διόρθωση των λαθών όταν εμφανίζονται. Μπορούν επίσης να αξιολογήσουν δημιουργικά τα αρνητικά στοιχεία και να βελτιώσουν τη μελλοντική απόδοση. Για παράδειγμα, μετά από την αστοχία σε ένα μπάσιμο ένας παίκτης έκανε τον παρακάτω μικρό αυτοδιάλογο: «τι χαζός που είμαι, πως έχασα αυτό το καλάθι». Σε αυτή την περίπτωση, τίποτα από ότι ειπώθηκε δεν είναι σωστό. Πάντως ένας εκπαιδευμένος παίκτης πάνω στη συμπεριφορά θα έλεγε τα εξής: «Το σουτ ήταν πολύ δυνατό, εστίασε νωρίτερα και άφησε την μπάλα πιο μαλακά».

### **2.3 Καλαθοσφαίριση σε τροχήλατη καρέκλα στην Ελλάδα**

Η καλαθοσφαίριση σε τροχήλατη καρέκλα στην Ελλάδα άργησε πολύ να κάνει την εμφάνιση της, σε σχέση με το εξωτερικό. Ξεκίνησε το 1989, από μία ομάδα περισσότερο σα μέσο αναψυχής και κατέληξε στη σύσταση μιας ομάδας που εκπροσώπησε τη χώρα μας σ' ένα τουρνουά που έλαβε χώρα στο Άσπεν της Ολλανδίας, την ίδια χρονιά. Σ' αυτή τη διοργάνωση συμμετείχαν οι ομάδες της Ολλανδίας, Γαλλίας και της Σουηδίας.

Ο πρώτος αγώνας καλαθοσφαίρισης με τροχήλατη καρέκλα στον Ελληνικό χώρο έγινε το 1989, ανάμεσα στην ομάδα του Κενταύρου και του Πανελληνίου Αθλητικού Συλλόγου Κινητικά Αναπήρων (ΠΑΣΚΑ). Τέτοιου είδους συναντήσεις συνεχίστηκαν και τα επόμενα χρόνια με όλο και περισσότερες ομάδες να ιδρύονται σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας, με αποτέλεσμα το 1994 να υπάρχουν συνολικά οκτώ ομάδες. Σε μια ιστορική για το χώρο συνάντηση, στις 2 Ιουλίου 1994, με πρωτοβουλία ανθρώπων που αγαπούσαν την καλαθοσφαίριση με καρότσι γεννήθηκε η ιδέα για την ίδρυση



μιας Ομοσπονδίας που θα οργάνωνε το άθλημα πανελληνίως. Στις 5 Μαΐου 1995, ένα περίπου χρόνο μετά, σε συνάντηση των εκπροσώπων των 8 ομάδων που υπήρχαν σε όλη την Ελλάδα και με την υποστήριξη όλων των καλαθοσφαιριστών με Καρότσι, καταρτίστηκε ένα πλήρες καταστατικό που περιέγραφε με τον καλύτερο τρόπο τους στόχους της *ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΜΕ ΚΑΡΟΤΣΙ (ΟΣΕΚΚ)*. Το 1995 η νεοσύστατη ομοσπονδία πρόλαβε να διοργανώσει με δική της πρωτοβουλία και με χρηματοδότηση του ΟΝΑ του Δήμου Αθηναίων, το 1ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης σε τροχήλατη καρέκλα. Για πρώτη φορά το πρωτάθλημα ήταν ετήσιο και δεν είχε τη μορφή τουρνουά τριών ημερών, όπως γινόταν τα προηγούμενα οκτώ χρόνια στα πανελλήνια πρωταθλήματα που διοργάνωσε η ΓΓΑ. Στο ιστορικό αυτό πρωτάθλημα, στην πρώτη θέση της γενικής κατάταξης βρέθηκε ο σύλλογος των Αετών και μάλιστα αήττητος. Παράλληλα με τη συμμετοχή στα Ελληνικά Πρωταθλήματα, οι ομάδες συμμετείχαν και σε ευρωπαϊκούς αγώνες ή τουρνουά, όπως αυτό του Andre Vergauwen Cup(1996). Το 1998 η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού αναγνώρισε την ΟΣΕΚΚ ως αυτόνομη Ομοσπονδία, η οποία ακολουθεί τους αθλητικούς νόμους, έχει δικό της καταστατικό, εσωτερικό κανονισμό και φροντίζει για την ανάπτυξη του αθλήματος σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.

Η ΟΣΕΚΚ είναι μέλος της διεθνούς ομοσπονδίας μπάσκετ με καρότσι (International Wheelchair Basketball Federation, I.W.B.F.), η οποία αποτελεί μέλος της διεθνούς ομοσπονδίας καλαθοσφαίρισης (International Wheelchair Basketball Federation, F.I.B.A.). Πιο συγκεκριμένα, η Ομοσπονδία ανήκει στην Ευρωπαϊκή Ζώνη της I.W.B.F., που σημαίνει ότι οι διακριθείσες ελληνικές ομάδες στο πρωτάθλημα και στο κύπελλο και η Εθνική ομάδα, συμμετέχουν σε αντίστοιχους ευρωπαϊκούς θεσμούς. Σήμερα υπάρχουν σε όλη την Ελλάδα 14 ομάδες, οι οποίες συμμετέχουν στο πανελλήνιο πρωτάθλημα Α1' και Α2' εθνικής κατηγορίας, που διοργανώνει η ΟΣΕΚΚ, καθώς επίσης και στο κύπελλο Ελλάδας. Το σύνολο των αθλητών των ομάδων ανέρχεται περίπου σε 250. Η Ομοσπονδία έχει διοργανώσει 9 Πανελλήνια Πρωταθλήματα και 8 Κύπελλα Ελλάδος και έχει στη δύναμη της Σύνδεσμο Διαιτητών Καλαθοσφαίρισης σε αμαξίδιο με 80 μέλη. Στις τάξεις του συνδέσμου υπάρχουν πέντε διεθνείς διαιτητές, που έχουν συμμετάσχει σε

Ολυμπιάδες, Παγκόσμια Πανευρωπαϊκά Πρωταθλήματα και Ευρωπαϊκά Κύπελλα.

#### **2.4 Κανονισμός Κατηγοριοποίησης – Classification**

- Καινούριοι αθλητές ανεξαρτήτου ηλικίας που συμμετέχουν για πρώτη φορά στο άθλημα λαμβάνουν την κανονική τους κατηγορία (CLASS), αλλά για ΔΥΟ εσωτερικά πρωταθλήματα (2 έτη) συμμετέχουν με 0,5 λιγότερο. Στους καταλόγους θα αναγράφεται το κανονικό classification με την υποσημείωση ότι πρόκειται για πρωτοεμφανιζόμενο αθλητή.
- Καινούριοι αθλητές κάτω των 18 ετών ξεκινούν με την ελάχιστη κατηγορία, η οποία ανεβαίνει 0,5 πόντο ανά έτος, έτσι ώστε στην ηλικία των 18 να συμμετέχουν στο εσωτερικό πρωτάθλημα με την κανονική τους κατηγορία. Στους καταλόγους αναγράφεται το κανονικό classification με την υποσημείωση ότι πρόκειται για αθλητή κάτω των 18 ετών. Η ρύθμιση αυτή προτείνεται με τη λογική ότι δεν υπάρχει αντιστοίχως πρωτάθλημα παιδών – κορασίδων, εφήβων – νεανίδων.
- Οι γυναίκες αθλήτριες που μετέχουν στο πρωτάθλημα παίζουν με 1,0 πόντο λιγότερο αφού έχουν να ανταγωνισθούν άνδρες αθλητές που βιολογικά – μυϊκά υπερτερούν.
- Σωματεία που θεωρούν ότι κάποιος/οι αθλητής/ές πρέπει να επαναξιολογηθούν, όσον αφορά την κατηγορία τους καταφεύγουν στη διαδικασία της διαμαρτυρίας (PROTEST). Αποστέλλουν για τον/τους εκάστοτε αθλητή/ές στην ομοσπονδία μια έκθεση μέσα στην οποία αναφέρουν τους λόγους για τους οποίους θεωρούν ότι πρέπει να επαναξιολογηθούν ο/οι αθλητής/ές. Το κόστος της επαναξιολόγησης καλύπτεται από το σωματείο, όπως και τα έξοδα για τον κατηγοριοποιητή (Classifier). Η διαδικασία του PROTEST τιμάται 50 ευρώ, τα οποία δίνονται προκαταβολικά στην ομοσπονδία. Επιπλέον προκαταβάλλονται και τα έξοδα για τον κατηγοριοποιητή (Classifier), όπως αυτά θα αναφερθούν στο β' μέρος.
- Το σωματείο δεν έχει δικαίωμα να ζητήσει επαναξιολόγηση του ίδιου αθλητή για έναν χρόνο εκτός αν συντρέχει περίπτωση νέου τραυματισμού, που δυσκολεύει λειτουργικά έναν συγκεκριμένο αθλητή.

Στην περίπτωση αυτή είναι απαραίτητη η προσκόμιση ιατρικής γνωμάτευσης από κρατικό νοσοκομείο. Πρέπει όμως να αποσταλεί ξανά έκθεση στην Ομοσπονδία, ώστε να κριθεί αν ο συγκεκριμένος αθλητής πρέπει να επαναξιολογηθεί ή όχι.

- Στην περίπτωση που, μέσω της διαδικασίας PROTEST, αλλάξει η κατηγορία του αθλητή, τότε αυτή θα ισχύσει από την επόμενη αγωνιστική του τρέχοντος πρωταθλήματος.
  - Δίνεται κατηγορία σε αθλητές μόνο όταν εμφανίζονται με το αγωνιστικό τους αμαξίδιο.
  - Ισχύουν οι κατηγορίες που έχουν αποσταλεί στα σωματεία της ΟΣΕΚΚ από αρχές Σεπτεμβρίου. Για την Α1 μπορούν να συμμετέχουν αθλητές στην πεντάδα που αγωνίζεται με κατηγοριοποίηση συνολικά μέχρι 15,5 και για την Α2 μέχρι 16,5.
  - Επιτρέπεται η συμμετοχή αρτιμελών παικτών στο πρωτάθλημα. Κάθε ομάδα θα μπορεί να έχει δύο (2) αρτιμελείς παίκτες στο ρόστερ της, εκ των οποίων μόνο ο ένας θα έχει δικαίωμα συμμετοχής στην πεντάδα, βαθμολογούμενος με 4,5 classification.
- Η Ομοσπονδία αναλαμβάνει ένα (1) μήνα πριν την έναρξη του πρωταθλήματος να κάνει classification νέων παικτών σε δύο γεωγραφικές περιοχές (ΑΘΗΝΑ – ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ). Εξαιρεση αποτελεί η αγωνιστική περίοδος 2004 – 2005 στην οποία δεν τηρούνται επακριβώς οι προθεσμίες εξαιτίας των γνωστών προβλημάτων. Από την επόμενη χρονιά 2005 – 2006 θα τηρηθούν οι προθεσμίες που
- αναφέρονται στην προκήρυξη πρωταθλήματος.

## **2.4 Αυτοδιάλογος**

Σύμφωνα με τους Weinberg και Gould (1999), οι πλέον γνωστές και συχνότερα χρησιμοποιούμενες ψυχολογικές δεξιότητες είναι ο καθορισμός στόχων, η νοερή απεικόνιση, ο αυτοδιάλογος, καθώς επίσης και οι τεχνικές χαλάρωσης, προσοχής-αυτοσυγκέντρωσης, αύξηση της αυτοπεποίθησης, χειρισμού του άγχους, του στρες και της διέγερσης. Οι διάφορες ψυχολογικές τεχνικές μπορούν επίσης να αποβούν ιδιαίτερα χρήσιμες για την υποστήριξη τραυματισμένων αθλητών. Τέτοιες τεχνικές είναι ο καθορισμός στόχων, η

νοερή απεικόνιση, ο θετικός αυτοδιάλογος, η συμβουλευτική καθώς και οι τεχνικές ελέγχου του στρες (Smith, 1996).

Οι Hamilton και Fremouw (1985), χρησιμοποιώντας ως δεξιότητα την ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση ανέφεραν τις θετικές επιδράσεις που είχαν η χαλάρωση και ο αυτοδιάλογος σε συνδυασμό με τη χρήση της νοερής απεικόνισης σε αθλητές.

Οι Hackfort και Schwenkmezger (1993) καθόρισαν τον αυτοδιάλογο ως τον <<εσωτερικό διάλογο, στον οποίο το άτομο ερμηνεύει τα συναισθήματα και τις αντιλήψεις, ρυθμίζει και αλλάζει τις αξιολογήσεις και τις πεποιθήσεις, και δίνει στον εαυτό του/της τις οδηγίες και την ενίσχυση>>.

Ένας άλλος διαχωρισμός του αυτοδιαλόγου γίνεται από τον Sellars (1997), ο οποίος αναφέρεται την ύπαρξη θετικού, αρνητικού και ουδέτερου αυτοδιαλόγου. Ο θετικός αυτοδιάλογος βοηθάει τους αθλητές αυξάνοντας την αυτοεκτίμηση και κατά συνέπεια την απόδοσή τους. Συγκεκριμένα, ο θετικός αυτοδιάλογος μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να μένει συγκεντρωμένος στο παρόν, χωρίς να σκέφτεται τα περασμένα λάθη ή να σχεδιάζει πολύ μακριά στο μέλλον. Αντίθετα, ο αρνητικός αυτοδιάλογος μπορεί να αποσπάσει την προσοχή του αθλητή και να εμποδίσει την αυτοματοποιημένη εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων (Zinsser, Bunker & Williams, 1998).

Ο αυτοδιάλογος με τη θετική του μορφή έχει προταθεί για συνδυασμό με διάφορες άλλες γνωστικές τεχνικές όπως π.χ. η νοερή εξάσκηση, η χαλάρωση, ο καθορισμός στόχων κ.α. (Halliwell, 1990; Wanlin, Hrycaiko, Martin & Mahon, 1997).

Όπως αναφέρει ο Anshel (1990), οι λέξεις του θετικού αυτοδιαλόγου χωρίζονται στις παρακάτω κατηγορίες: α) λέξεις κατάλληλης ψυχικής διάθεσης, β) λέξεις επικέντρωσης της προσοχής στη δραστηριότητα και όχι στο αποτέλεσμα αυτής, γ) λέξεις ψυχικής διέγερσης και δ) λέξεις για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Στόχος του αυτοδιαλόγου είναι η κατεύθυνση της προσοχής *μόνον* στη δραστηριότητα και *όχι* στο αποτέλεσμα αυτής (Anshel, 1990).

Όπως αναφέρουν οι Zinsser, Bunker και Williams (1998), ο αυτοδιάλογος μπορεί να παρουσιαστεί με δύο διαφορετικές μορφές: της τεχνικής υπόδειξης και της παρακίνησης. Σύμφωνα με τον Rushall (1984), για να είναι περισσότερο αποτελεσματικός ο χρησιμοποιούμενος αυτοδιάλογος,



δεν πρέπει να υπάρχει μόνο σε μια συγκεκριμένη μορφή, αλλά σ' ένα ποσοστιαίο μίγμα λέξεων παρακινητικού και τεχνικής υπόδειξης, μαζί με λέξεις που ν' αναφέρονται στη φύση της δεξιότητας. Οι συνδυαστικές μορφές αυτοδιαλόγου μπορούν να χρησιμοποιηθούν από μαθητές του δημοτικού σχολείου στο μάθημα της φυσικής αγωγής για την εκμάθηση βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων (Πέρκος & Θεοδωράκης, 2000).

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα των Theodorakis, Weinberg, Natsis, Drouma και Kazakas (2000), η υπεροχή των ομάδων του αυτοδιαλόγου (παρακινητικός και τεχνικής υπόδειξης), έναντι της ομάδας ελέγχου, παρουσιαζόταν μετά από έναν αριθμό συγκεκριμένων προσπαθειών. Το παραπάνω γεγονός μας δείχνει την ανάγκη για ένα μακροχρόνιο πρόγραμμα αυτοδιαλόγου, στο οποίο θα πρέπει να υπάρχουν τακτικές μετρήσεις.

Ο αποτελεσματικός προπονητής και ο αθλητικός ψυχολόγος πρέπει να χρησιμοποιεί τον αυτοδιάλογο στις παρακάτω περιπτώσεις:

- α) στην εκμάθηση των δεξιοτήτων
- β) στη διόρθωση των λαθών
- γ) στην προετοιμασία για την εκτέλεση μιας δεξιότητας
- δ) στη συγκέντρωση της προσοχής
- ε) στη δημιουργία κατάλληλης ψυχικής διάθεσης
- στ) στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησης (Bunker, Williams & Zinsser, 1993).

### **2.3.1 Αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης**

Όπως αναφέρουν οι Hardy et al. (1996), αυτοδιάλογος με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης, προκαλεί την ενεργοποίηση των επιθυμούμενων ενεργειών διαμέσου της ορθής συγκέντρωσης, της σωστής τεχνικής και της στρατηγικής εκτέλεσης.

Σύμφωνα με τον Hendrix (1994), ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης επικεντρώνει την προσοχή του αθλητή στη δεξιότητα και στους στόχους του. Οι αθλητές επικεντρώνουν την προσοχή τους στην τεχνική που πρόκειται να ακολουθήσουν και τις ανάλογες στρατηγικές. Με την ενέργεια αυτή επέρχεται μείωση του άγχους διότι, η ιδιαίτερη προσοχή στην εκτέλεση εμποδίζει τη δημιουργία αρνητικών σκέψεων.

Ο Rushall (1979), αναφέρει ότι η χρήση λέξεων τεχνικής υπόδειξης αποτελεί το τρίτο είδος το οποίο προτείνεται ότι έχει τη δυνατότητα να αυξάνει την απόδοση των αθλητών. Ο Rushall (1984) πρότεινε ότι το σύνολο των σκέψεων κατά τη διάρκεια της αθλητικής εκτέλεσης θα πρέπει να αποτελείται από τα εξής τρία τμήματα: α) θετικές αυτοδηλώσεις οι οποίες παράγουν καλύτερη ψυχολογική αποτελεσματικότητα (μπορώ, γερά) β) λέξεις οι οποίες σχετίζονται με τη φύση της δεξιότητας (π.χ. απαλά, γρήγορα) και γ) λέξεις σχετικές με την τεχνική εκτέλεσης της δραστηριότητας (πόδι μπροστά, αγκώνας μέσα). Προτείνει μάλιστα και μία ποσοστιαία αναλογία χρησιμοποίησης των παραπάνω κατηγοριών η οποία είναι: για τις λέξεις της τεχνικής εκτέλεσης της τάξης του 70%, ενώ το υπόλοιπο 30% θα πρέπει να μοιράζεται στις δύο άλλες κατηγορίες. Επίσης αναφέρει ότι η κάθε μορφή αυτοδιαλόγου θα πρέπει να εξασκείται ικανοποιητικά κατά τη διάρκεια της προπόνησης των αθλητών.

Οι Kendall, Hysaiko, Martin και Kendall (1990), χρησιμοποίησαν αυτοδιάλογο που αναφέρονταν σε λέξεις κλειδιά, οι οποίες σχετιζόταν με την τεχνική υπόδειξη. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής παρουσίασαν σαφή βελτίωση όλων των αθλητριών που χρησιμοποίησαν το συγκεκριμένο πρόγραμμα ψυχολογικής εξάσκησης στη συγκεκριμένη αμυντική συμπεριφορά. Ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης έχει βρεθεί ότι είναι ευεργετικός για παίκτριες αντισφαίρισης (Landin & Hebert, 1999), σε δεξιότητες κτυπήματος (Ziegler, 1987), καθώς επίσης και στο γρήγορο τρέξιμο των 100 μ. (Mallett & Hanrahan, 1997).

Στην έρευνα τους οι Rushall, Hall, Roux, Sasseville και Rushall (1988), χρησιμοποιώντας τα μέλη της Ολυμπιακής ομάδας του σκι, εξέτασαν τον χρόνο που απαιτούνταν για τη συμπλήρωση μίας συγκεκριμένης διαδρομής. Οι δοκιμαζόμενοι χρησιμοποιούσαν εναλλακτικά διαφορετικές μορφές σκέψεων. Πιο συγκεκριμένα υπήρχαν τρεις διαφορετικές μορφές αυτοδιαλόγου, καθώς και η κατάσταση ελέγχου. Η μία μορφή του αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιούσαν ήταν με τη μορφή τεχνικών οδηγιών εκτέλεσης (π. χ. πλήρης κίνηση, γρήγορο γλίστρημα), η άλλη είχε λέξεις που σχετιζόταν με τη φύση της δεξιότητας (π.χ. γλίστρησε, οδήγησε), ενώ η τρίτη αποτελούνταν από φράσεις θετικού αυτοδιαλόγου (αισθάνομαι πολύ καλά, αισθάνομαι υπέροχα). Οι δοκιμαζόμενοι αθλητές φορούσαν επίσης ειδικούς

πομπούς μέτρησης της καρδιακής τους συχνότητας. Τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης παρουσίασαν σαφή βελτίωση των 16 από τους 18 σκιέρ και στις τρεις πειραματικές συνθήκες έναντι της κατάστασης ελέγχου, ενώ δεν υπήρχε σημαντική διαφορά μεταξύ των πειραματικών συνθηκών. Επίσης ένα άλλο ενδιαφέρον συμπέρασμα της έρευνας ήταν ότι οι μετρήσεις της καρδιακής συχνότητας παρουσίασαν μεγαλύτερες τιμές στις τρεις πειραματικές συνθήκες σε σχέση με την κατάσταση ελέγχου. Το παραπάνω φαινόμενο ερμηνεύτηκε ως δείγμα καταβολής μεγαλύτερης προσπάθειας από τους αθλητές στις συγκεκριμένες πειραματικές συνθήκες. Τέλος, αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι μόνο 6 από τους 18 αθλητές προτιμούσαν το είδος εκείνο του αυτοδιαλόγου στο οποίο είχαν και την καλύτερη επίδοση.

Σε μία πρόσφατη περιγραφική τους έρευνα οι Hardy, Gammage και Hall (2001), διερεύνησαν τη φύση του αυτοδιαλόγου όπως αυτός παρουσιάζεται στις διάφορες αθλητικές καταστάσεις. Στην συγκεκριμένη αυτή εργασία τους έθεσαν μία σειρά ερωτήσεων στους αθλητές προσπαθώντας να απαντήσουν στο πού, πότε, γιατί και τι είδους αυτοδιάλογο χρησιμοποιούσαν. Οι λέξεις τεχνικής υπόδειξης που χρησιμοποιούσαν είχαν περισσότερο εξειδικευμένες οδηγίες παρά γενικές και αόριστες. Τέλος, οι αθλητές χρησιμοποιούσαν εξίσου το πρώτο με το δεύτερο ενικό πρόσωπο στις φράσεις του αυτοδιαλόγου τους.

Οι λέξεις οι οποίες σχετίζονται με τη φύση της δεξιότητας, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές για την αύξηση της απόδοσης των αθλητών (Rushall, 1979). Η επιλογή συγκεκριμένων λέξεων και η χρησιμοποίησή τους κατά τη διάρκεια της εξάσκησης επέφερε αύξηση της καταβαλλόμενης δύναμης τους σε μία δοκιμασία στο δυναμόμετρο (Rushall, 1984). Η χρήση διαφορετικών ειδών αυτοδιαλόγου προτείνεται ιδιαίτερα για την εκμάθηση και τη βελτίωση της τεχνικής εκτέλεσης αλλά και της αποτελεσματικότητας του τζάμπ-σουτ στην καλαθοσφαίριση (Wissel, 1994). Πιο συγκεκριμένα, ο Wissel προτείνει τη χρησιμοποίηση δυο διαφορετικών μορφών λέξεων-φράσεων που θα πρέπει να χρησιμοποιούν οι καλαθοσφαιριστές. Οι λέξεις αυτές αφορούν την τεχνική υπόδειξη ενώ εκείνες οι οποίες έχουν θετική μορφή μπορούν να συνοδεύουν την επιτυχημένη κατάληξη του σουτ, στοχεύοντας στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Σε μια σειρά από πειράματα οι Theodorakis et al. (2000), εξέτασαν τον αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης σε σχέση μ' εκείνον που έχει παρακινητικό χαρακτήρα, με στόχο την αύξηση της απόδοσης διαφορετικών μορφών δεξιοτήτων. Στην πάσα στο ποδόσφαιρο, καθώς και στο σερβίς στο μπάντμιντον, μόνον οι δοκιμαζόμενοι αθλητές που χρησιμοποίησαν τον αυτοδιάλογο με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης έδειξαν να παρουσιάζουν βελτίωση έναντι εκείνων της παρακινητικού και της ομάδας ελέγχου. Στην άσκηση των κοιλιακών μυών και οι τρεις ομάδες παρουσίασαν βελτίωση χωρίς όμως να υπάρχουν διαφορές μεταξύ τους ενώ αντίθετα στο ισοκινητικό δυναμόμετρο και οι δύο ομάδες παρουσίασαν καλύτερα αποτελέσματα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Τα παραπάνω αποτελέσματα δείχνουν ότι όταν η εκτελούμενη δεξιότητα απαιτεί λεπτές με αυξημένα επίπεδα αυτοσυγκέντρωσης κινήσεις, τότε ο αυτοδιάλογος με τη μορφή τεχνικής υπόδειξης είναι ο πλέον κατάλληλος. Αντίθετα, για τις λιγότερο λεπτές δεξιότητες που απαιτούν χαμηλότερα επίπεδα αυτοσυγκέντρωσης και οι δύο μορφές του εσωτερικού λόγου είναι εξίσου αποτελεσματικές.

Στην εργασία των Ming και Martin (1996), εξετάσθηκε η χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου με τη μορφή λέξεων-κλειδιών στη βελτίωση της τεχνικής αθλητριών του πατινάζ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα αυτοδιαλόγου που συνδύαζε σχεδιασμό και απομνημόνευση λέξεων-κλειδιών καθώς και τη χρήση αυτών την ώρα της εκτέλεσης μιας άσκησης, λειτούργησε αποτελεσματικά στη βελτίωση της τεχνικής των αθλητριών.

Σύμφωνα με τον Schunk (1986), η χρήση του αυτοδιαλόγου βοηθά τους μικρούς σε ηλικία αθλητές και ιδιαίτερα εκείνους που έχουν προβλήματα στην επικέντρωση της προσοχής τους ή στην ανάκληση πληροφοριών, στην εστίαση της προσοχής τους, στην κωδικοποίηση των πληροφοριών που δέχονται καθώς επίσης και στη συσχέτιση τους με την εκτελούμενη κίνηση. Δεξιότητες οι οποίες απαιτούν ακριβή τεχνική εκτέλεση φαίνεται να ωφελούνται περισσότερο από τη χρησιμοποίηση του αυτοδιαλόγου με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης (Harvey, Van Raalte & Brewer. 2000; Highlen & Bennet, 1983; Smith & Johnson, 2000; Theodorakis et al. 2000).

Ο προπονητής πρέπει επομένως να βοηθήσει τους αθλητές του να επιτύχουν μια ενισχυμένη αίσθηση της προσωπικής ικανότητας μέσω των γνώσεων τους για την καλαθοσφαίριση με τροχήλατη καρέκλα. Οι παίκτες

διδάσκονται να χρησιμοποιούν το θετικό επικοινωνιακό αυτοδιάλογο και μπορούν να ενισχύσουν την κατάλληλη εκτέλεση και τους μηχανισμούς για να διορθώσουν τα λάθη καθώς εμφανίζονται. Μπορούν επίσης να αξιολογήσουν δημιουργικά τις αρνητικές εκβάσεις για να ενισχύουν την μελλοντική τους απόδοση. Η φύση του αυτοδιαλόγου του αθλητή είναι πιθανότερο να βοηθήσει στη βελτίωση της μελλοντικής απόδοσης επειδή προτείνει τα διορθωτικά μέτρα (Hedrick et al. 1989).

## **2.6 Υποθέσεις**

Θα ελεγχθούν οι παρακάτω μηδενικές υποθέσεις

- Κατά τη διάρκεια των μετρήσεων της πειραματικής διαδικασίας, αλλά και κατά τη διάρκεια της μέτρησης της διατήρησης της μάθησης, δε θα υπάρχει στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στις μεθόδους εξάσκησης και στις μετρήσεις των μέσων όρων απόδοσης των δύο καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων.

- Κατά τη διάρκεια των μετρήσεων της πειραματικής διαδικασίας, αλλά και κατά τη διάρκεια της μέτρησης της διατήρησης της μάθησης, δε θα υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις μετρήσεις εντός των ομάδων.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ**

### **Μεθοδολογία**

#### **3.1 Δείγμα**

Τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν 24 αθλητές (N=24), οι οποίοι ανήκαν δύο σε ομάδες καλαθοσφαίρισης με τροχήλατη καρέκλα, με κινητικά μόνον προβλήματα (παραπληγία, πολυομελίτιδα και ακρωτηριασμοί) οι οποίες αγωνίζονται στην Α1 Εθνική κατηγορία.

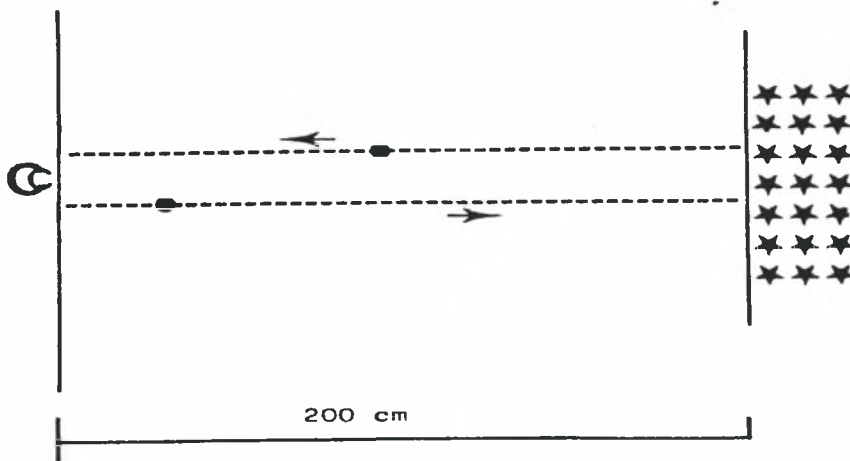
Στην ομάδα αυτοδιαλόγου συμμετείχαν 12 καλαθοσφαιριστές (N=12). Η προπονητική ηλικία όλων των αθλουμένων κυμαινόταν από ένα χρόνο και περισσότερο. Οι συγκεκριμένοι καλαθοσφαιριστές ξεκίνησαν να συμμετέχουν σε προπονήσεις της ομάδας το μήνα Σεπτέμβριο, ενώ το πρόγραμμα παρέμβασης ξεκίνησε το Μάρτιο. Έγινε αρχική μέτρηση (pre-test) για να μπορέσει να διαπιστωθεί το αρχικό επίπεδο των αθλητών σε δύο συγκεκριμένες δεξιότητες (πάσα & ντρίμπλα).

Στην ομάδα ελέγχου συμμετείχαν 12 καλαθοσφαιριστές (N=12), οι οποίοι ανήκουν σε ομάδα καλαθοσφαίρισης με τροχήλατη καρέκλα, με κινητικά μόνον προβλήματα (παραπληγία, πολυομελίτιδα και ακρωτηριασμοί).

#### **3.2 Περιγραφή δοκιμασιών**

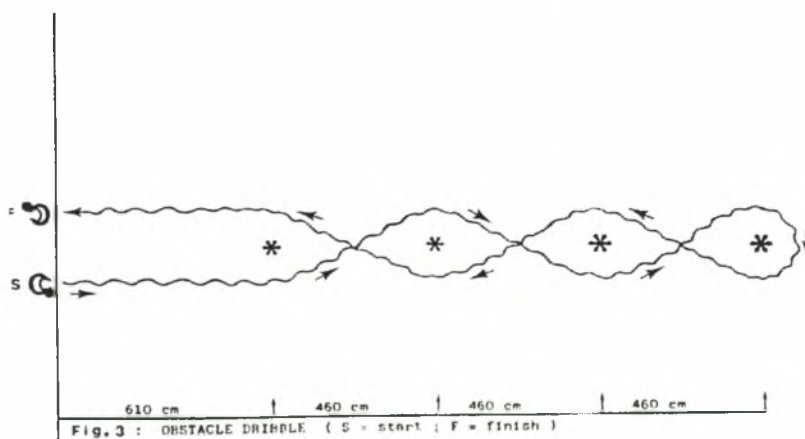
Χρησιμοποιήθηκαν δύο έγκυρα και αξιόπιστα τεστ με στόχο την εξέταση των καλαθοσφαιριστών στις αξιολογούμενες δεξιότητες της πάσας και της ντρίμπλας.

Πάσα: Από το τεστ των Vanlerberghe και Shock (1984) (Σχήμα 1) επιλέχθηκε και χρησιμοποιήθηκε το επιμέρους τεστ της πάσας στήθους ταχύτητας. Το συγκεκριμένο τεστ μετρούσε τον αριθμό πασών στήθους σε τοίχο κάτω από συγκεκριμένα χρονικά περιθώρια. Ο παίκτης βρισκονταν πίσω από μία γραμμή και σε απόσταση δύο μέτρα από τον τοίχο. Ο παίκτης έπρεπε να πασάρει την μπάλα στον τοίχο και να την πιάσει στον αέρα όσο πιο πολλές φορές μπορούσε μέσα σε χρόνο 15 δευτερολέπτων. Επιτυχημένη προσπάθεια θεωρούνταν κάθε φορά που η μπάλα χτυπούσε στο τοίχο και μετρούσε έναν πόντο. Ο συντελεστής αξιοπιστίας του τεστ ήταν .70.



Σχήμα 1. Τεστ της πάσας στήθους ταχύτητας.

Ντρίμπλα: Από τη δέσημη καλαθοσφαιρικής ικανότητας των Vanlerberghe και Shock (1984) (Σχήμα 2), επιλέχθηκε και χρησιμοποιήθηκε το επιμέρους τεστ της ντρίμπλας το οποίο μετράει την ταχύτητα ελιγμού και την επιδεξιότητα. Πιο συγκεκριμένα, ο παίκτης βρίσκονταν στην τελική γραμμή του γηπέδου ενώ οι κώνοι ήταν τοποθετημένοι προς το κέντρο του γηπέδου σε μία ευθεία γραμμή. Ο πρώτος κώνος απείχε 6,10 μέτρα από την τελική γραμμή ενώ οι επόμενοι είχαν 4,50 μέτρα απόσταση μεταξύ τους. Ο παίκτης ξεκινούσε από τη δεξιά πλευρά του πρώτου κώνου και περνούσε ανάμεσα από τους κώνους όσο πιο γρήγορα γίνεται προωθώντας την τροχήλατη καρέκλα ντριμπλάροντας τη μπάλα σύμφωνα με τους κανονισμούς της παγκόσμιας ομοσπονδίας. Κάθε φορά που ένας παίκτης ακουμπούσε έναν κώνο προσέθετε ένα επιπλέον δευτερόλεπτο στον τελικό χρόνο. Ο συντελεστής αξιοπιστίας του τεστ ήταν .70.



Σχήμα 2. Τεστ της ντρίμπλας.

### **3.3 Πειραματικός σχεδιασμός**

Το συγκεκριμένο προπονητικό πρόγραμμα μελέτησε την επίδραση του αυτοδιαλόγου, με τη μορφή τεχνικής υπόδειξης για τη βελτίωση της απόδοσης δύο βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων: τις πάσας και τις ντρίμπλας. Το πρόγραμμα έλαβε χώρα για χρονικό διάστημα 12 εβδομάδων. Οι συνολικές προπονητικές μονάδες ήταν 24 στον αριθμό. Οι προπονήσεις γινόταν με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα και κατά τις μέρες Τρίτη και Πέμπτη.

Πριν από την έναρξη της πειραματικής διαδικασίας προηγήθηκε μια ενημερωτική συνάντηση του ερευνητή με τους προπονητές των ομάδων για να τους γίνει λεπτομερής αναφορά όλης της διαδικασίας καθώς και των τεστ στις συγκεκριμένες καλαθοσφαιρικές δεξιότητες. Κατόπιν ακολούθησαν δύο δοκιμαστικές διαδικασίες, για να διαπιστωθεί εάν οι προπονητές έχουν κατανοήσει σωστά τις οδηγίες του προγράμματος.

### **3.4 Οργάνωση των προπονήσεων**

Κατά τη διάρκεια των προπονήσεων τους και για χρονικό διάστημα 20 περίπου λεπτών σε κάθε προπονητική μονάδα, οι αθλητές και των δύο ομάδων εκτελούσαν, κάτω από την επίβλεψη του προπονητή δύο συγκεκριμένες ασκήσεις για την κάθε δεξιότητα (Παράρτημα Α). Η κάθε άσκηση είχε χρονική διάρκεια δύο (2) λεπτών. Μετά τη λήξη της εξάσκησης της κάθε δεξιότητας μεσολαβούσε ένα διάλειμμα ενός (1) λεπτού με στόχο την προετοιμασία των αθλητών για την επόμενη δεξιότητα. Οι ασκήσεις αυτές επιλέχτηκαν ύστερα από τη σχετική μελέτη της ξένης βιβλιογραφίας (Hendrick et al. 1989). Για να μην υπάρχει περίπτωση δημιουργίας καταστάσεων ρουτίνας, ο προπονητής εναλλάσσει τη σειρά των ασκήσεων που εκτελούσαν οι αθλητές. Η υπόλοιπη προπόνηση συνεχιζόταν κανονικά και έπρεπε να είναι διαφορετική από το συγκεκριμένο πρόγραμμα παρέμβασης. Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των ασκήσεων οι καλαθοσφαιριστές παροτρύνονταν να χρησιμοποιούν φωναχτά τις ανάλογες λέξεις-κλειδιά (Dagrou & Gauvin 1992) (Παράρτημα Β). Οι συγκεκριμένες αυτές λέξεις είχαν τη μορφή αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης. Για το σχεδιασμό των λέξεων-κλειδιών ελήφθησαν υπόψη οι οδηγίες που αναφέρονται από την Landin (1994). Πιο συγκεκριμένα, στην ντρίμπλα χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις «χέρια, χέρια-μπάλα» (Παράρτημα Β),



οι οποίες είχαν σαν στόχο να υπενθυμίζουν στους καλαθοσφαιριστές ότι θα έπρεπε να εκτελούν δύο χεριές στις ρόδες της καρέκλας για κάθε χτύπημα της μπάλας στο έδαφος. Για την πάσα χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις «δάκτυλα-τέντωσε» (Παράρτημα Β), οι οποίες επικέντρωναν την προσοχή των αθλητών στη σωστή λαβή της μπάλας καθώς και στο τέντωμα των χεριών κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Πριν από την εξάσκηση της κάθε δεξιότητας, ο προπονητής υπενθύμιζε στους αθλητές τη σχέση που έχουν οι σχετικές λέξεις-κλειδιά με την εκτελούμενη δεξιότητα (Landin, 1994). Σχετικά ερωτηματολόγια συμπληρώνονταν από την ομάδα αυτοδιαλόγου μετά το τέλος της ενδιάμεσης, της τελικής και της μέτρησης διατήρησης (Παράρτημα Δ).

Η ομάδα ελέγχου ακολουθούσε το ίδιο προπονητικό πρόγραμμα με την ομάδα αυτοδιαλόγου εκτελώντας τις ίδιες ασκήσεις για την κάθε δεξιότητα δίχως όμως τη χρησιμοποίηση λέξεων-κλειδιών (Παράρτημα Α).

### **3.5 Διαδικασία μέτρησης**

Στην αρχή του προγράμματος έγινε αρχική μέτρηση (*pre-test*) για να διαπιστωθεί έτσι το αρχικό επίπεδο των καλαθοσφαιριστών στις συγκεκριμένες δεξιότητες ενώ ακολούθησαν δύο (2) ακόμη μετρήσεις. Πιο συγκεκριμένα, η επόμενη μέτρηση έγινε κατά τη διάρκεια της 12<sup>ης</sup> προπόνησης (ενδιάμεση) ενώ κατά τη διάρκεια της 24<sup>ης</sup> προπόνησης έγινε η τελική μέτρηση. Δύο εβδομάδες μετά τη λήξη της διαδικασίας ακολούθησε μια μέτρηση διατήρησης της μάθησης (*retention*) δίχως να μεσολαβήσει κάποια σχετική με την πειραματική διαδικασία εξάσκηση.

Έτσι ο συνολικός αριθμός των μετρήσεων ήταν τέσσερις (4). Τα σκορ των παραπάνω μετρήσεων αναγράφονταν στις ατομικές καρτέλες των αθλητών (Παράρτημα Γ). Πριν από την έναρξη κάθε δοκιμασίας, ο προπονητής έπρεπε να υπενθυμίζει τις λέξεις που χρησιμοποιούσαν οι αθλητές για την κάθε δεξιότητα (Harvey et al 2000).

Μετά τη λήξη της δοκιμασίας, και αφού οι αθλητές ξεκουράζονταν για 2-3 λεπτά, τους δινόταν να συμπληρώσουν ένα συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο (Παράρτημα Δ).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

### Στατιστική ανάλυση

Στην παρούσα έρευνα ως ανεξάρτητη μεταβλητή θεωρήθηκε η μέθοδος εξάσκησης. Σαν εξαρτημένη μεταβλητή θεωρήθηκε η απόδοση των αθλητών σε δύο (2) δεξιότητες οι οποίες μετρήθηκαν σε τέσσερις (4) μετρήσεις και σε χρονικό διάστημα 12 εβδομάδων. Οι διάφορες στατιστικές αναλύσεις που ακολουθούν έγιναν με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου S.P.S.S 10.

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική για τον υπολογισμό των μέσων τιμών και των τυπικών αποκλίσεων. Για την εξέταση πιθανών διαφορών μεταξύ της ομάδας αυτοδιαλόγου και της ομάδας ελέγχου χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον ένα παράγοντα. Ως πρώτη ανεξάρτητη μεταβλητή θεωρήθηκε η «μέθοδος εξάσκησης» η οποία είχε δύο επίπεδα (Ομάδα Αυτοδιαλόγου & Ομάδα Ελέγχου). Ως δεύτερη ανεξάρτητη μεταβλητή θεωρήθηκε η «μέτρηση» η οποία αποτελούνταν από τέσσερα επίπεδα (αρχική, ενδιάμεση, τελική και διατήρησης).

Επίσης χρησιμοποιήθηκε η διαδικασία του ζευγαρωτού t-test για να ελεγχθούν τυχόν διαφορές ανάμεσα στην αρχική μέτρηση και τις υπόλοιπες μετρήσεις και για τις δύο ομάδες. Διαφορές σε επίπεδο μικρότερο του .05 θεωρήθηκαν στατιστικά σημαντικές.

Ο έλεγχος της εσωτερικής συνοχής των ερωτήσεων που αξιολογούσαν κάθε μία από τις έξι διαστάσεις των ερωτήσεων εκτιμήθηκε με τον συντελεστή  $\alpha$  του Cronbach. Για την εξέταση της σχέσης μεταξύ δύο μεταβλητών, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Kendall's tau  $b$ .

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

### Αποτελέσματα Έρευνας

#### 4.1. Αποτελέσματα

Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων. Ο πρώτος παράγοντας ήταν η «ομάδα» η οποία είχε δύο επίπεδα: ομάδα αυτοδιαλόγου (ΟΑ) και ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Ο δεύτερος παράγοντας ήταν οι «μετρήσεις» και περιείχε τέσσερις επαναλαμβανόμενες μετρήσεις αρχική, ενδιάμεση, τελική και μέτρηση διατήρησης. Συνολικά πραγματοποιήθηκαν δύο αναλύσεις διακύμανσης, μία για κάθε άσκηση (πάσα, ντρίμπλα). Διαφορές σε επίπεδο μικρότερο του .05 θεωρήθηκαν στατιστικά σημαντικές.

Στην περίπτωση που υπήρχε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση, χρησιμοποιήθηκε το ζευγαρωτό t-test για να μπορέσουμε να ελέγξουμε τις διαφορές μεταξύ της πρώτης μέτρησης με τις υπόλοιπες μετρήσεις και των δύο ομάδων. (Πίνακας 1 και Πίνακας 2).

Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της περιγραφικής ανάλυσης για την επίδοση στη δεξιότητα της πάσας για τις τέσσερις μετρήσεις.

Πίνακας 1. Περιγραφικά χαρακτηριστικά για την πάσα

Μετρήσεις	Ομάδα	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μέγιστο	Ελάχιστο	N
1 <sup>η</sup> μέτρηση	Αυτοδιαλόγου	8.50	2.19	12	4	12
	Ελέγχου	15.50	1.56	18	13	12
2 <sup>η</sup> μέτρηση	Αυτοδιαλόγου	14.83	2.20	17	10	12
	Ελέγχου	15.58	1.08	17	14	12
3 <sup>η</sup> μέτρηση	Αυτοδιαλόγου	15.00	1.59	18	13	12
	Ελέγχου	16.33	0.98	18	15	12
4 <sup>η</sup> μέτρηση	Αυτοδιαλόγου	14.16	1.58	17	12	12
	Ελέγχου	16.58	0.79	18	15	12

Στον πίνακα 2 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της περιγραφικής ανάλυσης για την επίδοση στη δεξιότητα της ντρίμπλα για τις τέσσερις μετρήσεις.

Πίνακας 2. Περιγραφικά χαρακτηριστικά για την ντρίμπλα

Μετρήσεις	Ομάδα	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μέγιστο	Ελάχιστο	N.
1 <sup>η</sup> μέτρηση	Αυτοδιαλόγου	26.87	2.19	42,12	20,36	12
	Ελέγχου	18.85	3.08	25,62	15,19	12
2 <sup>η</sup> μέτρηση	Αυτοδιαλόγου	24.38	6.69	38,34	18,17	12
	Ελέγχου	18.70	2.95	24,95	15,29	12
3 <sup>η</sup> μέτρηση	Αυτοδιαλόγου	22.44	4.14	30,79	17,89	12
	Ελέγχου	18.56	2.75	23,64	15,21	12
4 <sup>η</sup> μέτρηση	Αυτοδιαλόγου	24.09	5.41	34,69	18,55	12
	Ελέγχου	18.51	2.64	23,69	15,37	12

#### 4.2 Σύγκριση μέσων όρων για την πάσα

Από την ανάλυση διακύμανσης για την εξαρτημένη μεταβλητή «πάσα», φάνηκε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον παράγοντα μέτρηση,  $F(3, 20) = 47.56$ ,  $p < .001$ . Επιπλέον όμως εμφανίστηκε και στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων  $F(3, 20) = 35.13$ ,  $p < .001$ . Για την διερεύνηση της αλληλεπίδρασης χρησιμοποιήθηκε το ζευγαρωτό t-test για να διαπιστωθούν τυχόν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων σε κάθε ομάδα ξεχωριστά.

Από τη διαδικασία του ζευγαρωτού t-test που ακολούθησε για να ελεγχθούν τυχόν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων σε κάθε ομάδα ξεχωριστά, βρέθηκε ότι κατά την πρώτη μέτρηση η ΟΑ είχε στατιστικά σημαντικές διαφορές με τη δεύτερη ( $t = -8,204$ ,  $p < .001$ ), την τρίτη ( $t = -11,663$ ,  $p < .001$ ), και την τέταρτη ( $t = -9,967$ ,  $p < .001$ ). Η μεγαλύτερη διαφορά ήταν ανάμεσα στην πρώτη και την τρίτη μέτρηση και η μικρότερη ανάμεσα στην πρώτη και την τέταρτη μέτρηση. Στην ΟΕ στατιστικά σημαντικές διαφορές έχει η πρώτη με τη τρίτη ( $t = -4,022$ ,  $p < .05$ ) και με την τέταρτη ( $t = -3,463$ ,  $p < .05$ ). Η μεγαλύτερη διαφορά ήταν

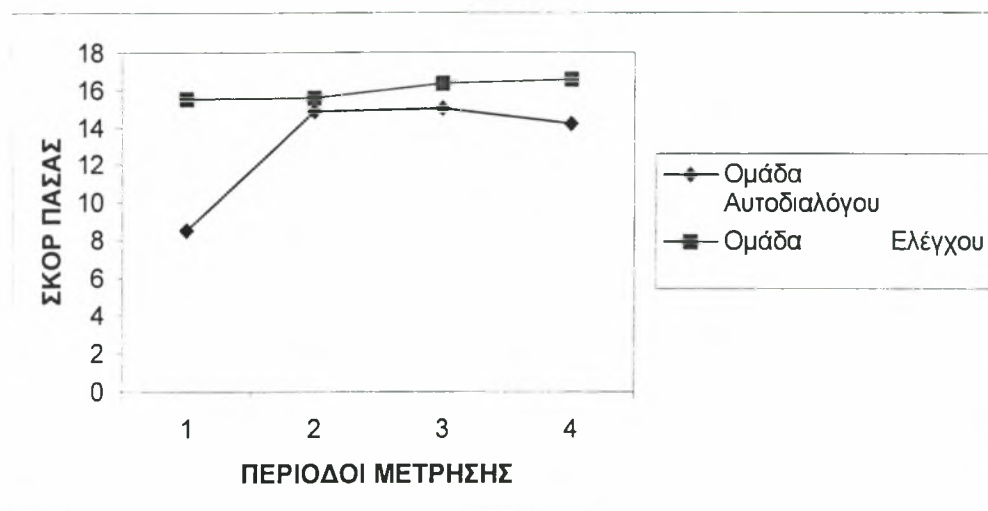
ανάμεσα στην πρώτη και την τρίτη μέτρηση και η μικρότερη ανάμεσα στην πρώτη και την τέταρτη μέτρηση. (πίνακας 3).

Ο πίνακας 3 παρουσιάζει το ζευγαρωτό t-test μεταξύ των μετρήσεων μέσα στις ομάδες για την πάσα.

Πίνακας 3. Ζευγαρωτό t-test μεταξύ των μετρήσεων μέσα στις ομάδες για την πάσα.

ΟΜΑΔΕΣ	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ	ΜΟ	ΤΑ	t	df	Sig.
ΟΑ	1η-2η	-6.3333	2.6742	-8.204	11	.000
ΟΑ	1η-3η	-6.5000	1.9306	-11.663	11	.000
ΟΑ	1η-4η	-5.6667	1.9695	-9.967	11	.000
ΟΕ	1η-2η	-8.3333	.6686	-.432	11	.674
ΟΕ	1η-3η	-.8333	.7177	-4.022	11	.002
ΟΕ	1η-4η	-1.0833	1.0836	-3.463	11	.005

Το σχήμα 3 παρουσιάζει την πορεία των δύο ομάδων κατά τη διάρκεια των μετρήσεων για την πάσα.



Σχήμα 3. Απόδοση των δύο ομάδων στη δεξιότητα της πάσας

#### 4.3 Σύγκριση μέσων όρων για την ντρίμπλα

Από την ανάλυση διακύμανσης για την εξαρτημένη μεταβλητή «ντρίμπλα», φάνηκε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τον παράγοντα μέτρηση,  $F(3, 20) = 7.09, p < .05$ . Επιπλέον όμως εμφανίστηκε και στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων  $F(3, 20) = 6.35, p < .05$ .

Για την διερεύνηση της αλληλεπίδρασης χρησιμοποιήθηκε το ζευγαρωτό t-test για να διαπιστωθούν τυχόν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων σε κάθε ομάδα ξεχωριστά.

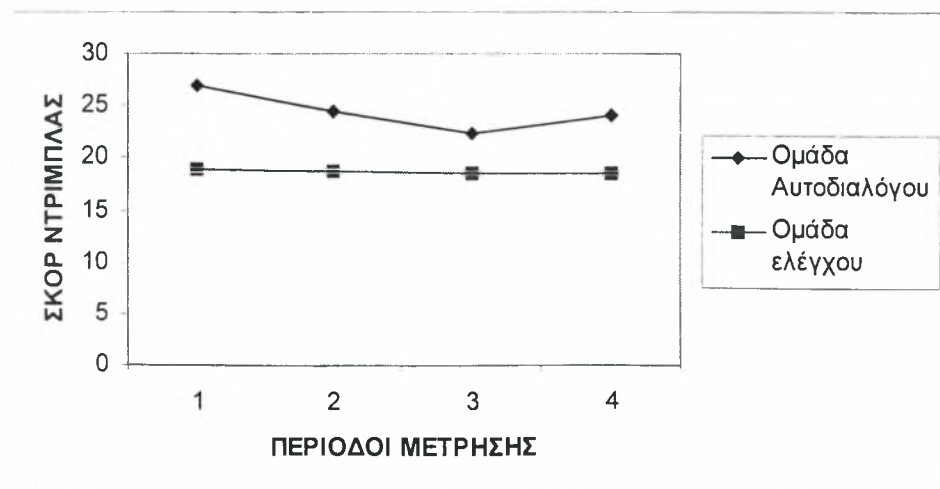
Από τη διαδικασία του ζευγαρωτού t-test που ακολούθησε για να ελεγχθούν τυχόν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων σε κάθε ομάδα ξεχωριστά, βρέθηκε ότι η πρώτη μέτρηση της ΟΑ είχε στατιστικά σημαντικές διαφορές με τη δεύτερη ( $t=3,477, p < .001$ ), την τρίτη ( $t=3,991, p < .001$ ), και την τέταρτη ( $t=2,685, p < .05$ ). Η μεγαλύτερη διαφορά ήταν ανάμεσα στην πρώτη και την τρίτη μέτρηση και η μικρότερη ανάμεσα στην πρώτη και την τέταρτη μέτρηση. Στην ΟΕ στατιστικά σημαντικές διαφορές είχε η πρώτη με τη δεύτερη μέτρηση ( $t=2,341, p < .05$ ) (πίνακας 4).

Ο πίνακας 4 παρουσιάζει το ζευγαρωτό t-test μεταξύ των μετρήσεων μέσα στις ομάδες για την ντρίμπλα.

Πίνακας 4. Ζευγαρωτό t-test μεταξύ των μετρήσεων μέσα στις ομάδες για την ντρίμπλα.

ΟΜΑΔΕΣ	ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ	ΜΟ	ΤΑ	t	df	Sig.
ΟΑ	1η-2η	2.4817	2.4727	3.477	11	.005
ΟΑ	1η-3η	4.4283	3.8439	3.991	11	.002
ΟΑ	1η-4η	2.7783	3.5845	2.685	11	.021
ΟΕ	1η-2η	.1458	.2158	2.341	11	.039
ΟΕ	1η-3η	.2883	.5946	1.680	11	.121
ΟΕ	1η-4η	.3383	.9327	1.257	11	.235

Το σχήμα 4 παρουσιάζει την πορεία των δύο ομάδων κατά τη διάρκεια των μετρήσεων για την ντρίμπλα.



Σχήμα 4. Απόδοση των δύο ομάδων στην δεξιότητα της ντρίμπλας

#### 4.4 Αναλύσεις ερωτηματολογίου (ΟΑ)

Οι καλαθοσφαιριστές απάντησαν σε ερωτηματολόγιο που τους δινόταν μετά το τέλος της ενδιάμεσης, της τελικής και της μέτρησης διατήρησης (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ). Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου περιλάμβανε δημογραφικές ερωτήσεις για τους συμμετέχοντες καλαθοσφαιριστές και μια μικρή περιγραφή του αυτοδιαλόγου.

Από τους καλαθοσφαιριστές ζητήθηκε να διατυπώσουν κάποιες θετικές και κάποιες αρνητικές σκέψεις ή λέξεις που χρησιμοποιούν συχνά κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα. Οι θετικές σκέψεις που ανέφεραν οι καλαθοσφαιριστές ήταν: «Μπορώ», «Μέσα», «Μπράβο», «Θα νικήσω», «Καλή άμυνα». Οι αρνητικές σκέψεις που ανέφεραν οι καλαθοσφαιριστές ήταν: «Δεν μπορώ», «Έξω», «Όχι», «Δεν μπαίνει».

Στο δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου ζητήθηκε από τους καλαθοσφαιριστές να απαντήσουν σε τέσσερις ερωτήσεις για το τι νομίζουν ότι τους βοηθάει περισσότερο να έχουν θετικές ή αρνητικές σκέψεις κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Οι αθλητές απάντησαν χρησιμοποιώντας μια επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= καθόλου έως 7= πάρα πολύ). Παρακάτω αναφέρονται τα περιγραφικά στοιχεία για την κάθε μία από αυτές τις ερωτήσεις.

##### Περιγραφικά στοιχεία για την 1<sup>η</sup> ερώτηση

<<Τι νομίζεις ότι σε βοηθάει περισσότερο όταν προπονείσαι; Να σκέφτεσαι θετικά ή αρνητικά;>>

Η συγκεκριμένη ερώτηση ερευνά την υποκειμενική αίσθηση βοήθειας που προσφέρει ο θετικός ή αρνητικός αυτοδιάλογος κατά την προπόνηση.

Οι απαντήσεις των αθλητών της ΟΑ φαίνονται παρακάτω στον πίνακα 5.

Πίνακας 5. Περιγραφικά στοιχεία για την πρώτη ερώτηση.

ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ			ΤΕΛΙΚΗ			ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ			ΣΥΝΟΛΟ		
M.O	N	T.A.	M.O	N	T.A.	M.O	N	T.A.	M.O	N	T.A.
6.83	12	.39	6.67	12	.49	6.33	12	.89	6.61	36	.64

Οι αθλητές της ΟΑ φαίνεται να έχουν υψηλά σκορ στη συγκεκριμένη ερώτηση σε όλες τις μετρήσεις. Το ζευγαρωτό t-test έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ( $p > .05$ ).

Περιγραφικά στοιχεία για την 2<sup>η</sup> ερώτηση

<< Τι νομίζεις ότι σε βοηθάει περισσότερο όταν αγωνίζεσαι; Να σκέφτεσαι θετικά ή αρνητικά;>>

Η συγκεκριμένη ερώτηση ερευνά την υποκειμενική αίσθηση βοήθειας που προσφέρει ο θετικός ή αρνητικός αυτοδιάλογος στον αγώνα.

Οι απαντήσεις των αθλητών της ΟΑ φαίνονται παρακάτω στον πίνακα 6.

Πίνακας 6. Περιγραφικά στοιχεία για τη δεύτερη ερώτηση

ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ			ΤΕΛΙΚΗ			ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ			ΣΥΝΟΛΟ		
M.O	N	T.A.	M.O	N	T.A.	M.O	N	T.A.	M.O	N	T.A.
6.83	12	.39	6.67	12	.49	6.58	12	.51	6.69	36	.47

Οι αθλητές της ΟΑ φαίνεται να έχουν υψηλά σκορ και στη δεύτερη ερώτηση σε όλες τις μετρήσεις. Το ζευγαρωτό t-test έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ( $p > .05$ ).

Περιγραφικά στοιχεία για την 3<sup>η</sup> ερώτηση

<< Σε γενικές γραμμές, πιο συχνά σκέφτεσαι θετικά ή αρνητικά όταν προπονείσαι;>>

Η συγκεκριμένη ερώτηση ερευνά την χρησιμοποίηση του θετικού ή του αρνητικού αυτοδιαλόγου στην προπόνηση.

Οι απαντήσεις των αθλητών της ΟΑ φαίνονται παρακάτω στον πίνακα 7.

Πίνακας 7. Περιγραφικά στοιχεία για την τρίτη ερώτηση.

ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ			ΤΕΛΙΚΗ			ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ			ΣΥΝΟΛΟ		
M.O	N	T.A.	M.O	N	T.A.	M.O	N	T.A.	M.O	N	T.A.
5.42	12	1.31	5.83	12	1.40	5.25	12	1.54	5.50	36	1.40



Οι αθλητές της ΟΑ φαίνεται να έχουν χαμηλότερα σκορ στη συγκεκριμένη ερώτηση σε όλες τις μετρήσεις, σε σχέση με τις προηγούμενες δύο ερωτήσεις. Το ζευγαρωτό t-test έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ( $p > .05$ ).

#### Περιγραφικά στοιχεία για την 4<sup>η</sup> ερώτηση

<<Σε γενικές γραμμές, πιο συχνά σκέφτεσαι θετικά ή αρνητικά όταν αγωνίζεσαι;>>

Η συγκεκριμένη ερώτηση ερευνά την χρησιμοποίηση του θετικού ή του αρνητικού αυτοδιαλόγου κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Οι απαντήσεις των αθλητών της ΟΑ φαίνονται παρακάτω στον πίνακα 8.

Πίνακας 8. Περιγραφικά στοιχεία για την τέταρτη ερώτηση.

ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ			ΤΕΛΙΚΗ			ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ			ΣΥΝΟΛΟ		
M.O	N	T.A.	M.O	N	T.A.	M.O	N	T.A.	M.O	N	T.A.
5.58	12	1.16	5.83	12	1.40	4.83	12	1.95	5.42	36	1.56

Οι αθλητές της ΟΑ φαίνεται να έχουν επίσης χαμηλότερα σκορ στην τέταρτη ερώτηση σε όλες τις μετρήσεις, σε σχέση με τις δύο πρώτες ερωτήσεις. Το ζευγαρωτό t-test έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων ( $p > .05$ ).

Έγιναν όλοι οι δυνατοί συνδυασμοί συσχετίσεων μεταξύ των τεσσάρων ερωτήσεων που συμπλήρωναν οι καλαθοσφαιριστές της ΟΑ. Επίσης έγιναν συσχετίσεις των μέσων όρων των σκορ της κάθε δεξιότητας στην κάθε μέτρηση χωριστά, με τους μέσους όρους των απαντήσεων όλων των ερωτήσεων. Όπου υπάρχει αστερίσκος-οι η συσχέτιση είναι στατιστικά σημαντική στο επίπεδο σημαντικότητας που αναγράφεται.

Στον πίνακα 9 αναφέρονται οι συσχετίσεις όσον αφορά την πάσα.

Πίνακας 9. Συσχετίσεις μετρήσεων με ερωτήσεις για την πάσα.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ	ΕΡΩΤΗΣΗ 1	ΕΡΩΤΗΣΗ 2	ΕΡΩΤΗΣΗ 3	ΕΡΩΤΗΣΗ 4
2 <sup>η</sup>	.090	.090	-.058	.095
3 <sup>η</sup>	.543*	.543*	.463	.423
4 <sup>η</sup>	.186	.090	.146	.260

\* Η συσχέτιση είναι σημαντική στο επίπεδο .05 (2-tailed).

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική στο επίπεδο .01 (2-tailed).

Όπως φαίνεται από το παραπάνω σχήμα υπήρχε υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στην 3<sup>η</sup> μέτρηση και στην πρώτη και δεύτερη ερώτηση.

Στον Πίνακα 10 αναφέρονται οι συσχετίσεις όσον αφορά την ντρίμπλα.

Πίνακας 10. Συσχετίσεις μετρήσεων με ερωτήσεις για την ντρίμπλα.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ	ΕΡΩΤΗΣΗ 1	ΕΡΩΤΗΣΗ 2	ΕΡΩΤΗΣΗ 3	ΕΡΩΤΗΣΗ 4
2 <sup>η</sup>	.495	.495	.233	.123
3 <sup>η</sup>	-.435	-.435	-.037	-.186
4 <sup>η</sup>	.557*	.645*	.592*	.500*

\* Η συσχέτιση είναι σημαντική στο επίπεδο .05 (2-tailed).

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική στο επίπεδο .01 (2-tailed).

Ο παραπάνω πίνακας μας δείχνει ότι υπήρχε υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στην 4<sup>η</sup> μέτρηση και σε όλες τις ερωτήσεις.

Επιπλέον τους ζητήθηκε να απαντήσουν στην κεντρική ερώτηση «Γενικά όταν σκέφτομαι ή μιλάω με τον εαυτό μου, στην προπόνηση ή τον αγώνα νομίζω ότι ...» η οποία είχε 30 υποερωτήσεις. Οι αθλητές απάντησαν χρησιμοποιώντας μια επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= καθόλου έως 7= πάρα πολύ).

Μετά από την ομαδοποίηση των ερωτήσεων ακολούθησαν έξι ομαδοποιημένες υποερωτήσεις της κεντρικής ερώτησης στις οποίες έπρεπε να απαντήσουν σε μια επταβάθμια κλίμακα από το «Καθόλου» έως το «Πάρα πολύ» (1-7). Στον πίνακα 11 παρουσιάζονται οι ομαδοποιήσεις και οι μέσοι όροι των επιμέρους ερωτήσεων

Πίνακας 11: Οι μέσοι όροι των ομαδοποιημένων επιμέρους ερωτήσεων

ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	Μ.Ο.
1 <sup>η</sup> ομαδοποίηση	Αίσθηση σιγουριάς	5.88
2 <sup>η</sup> ομαδοποίηση	Αυτοματοποίηση κίνησης	3.53
3 <sup>η</sup> ομαδοποίηση	Έντονη προσπάθεια	6.11
4 <sup>η</sup> ομαδοποίηση	Διατήρηση ηρεμίας	5.35
5 <sup>η</sup> ομαδοποίηση	Καλύτερη συγκέντρωση	6.18
6 <sup>η</sup> ομαδοποίηση	Χάνω τον έλεγχο	1.65

Από τον πίνακα 11 φαίνεται ότι όταν οι αθλητές της ΟΑ χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο τους βοηθάει περισσότερο στην καλύτερη συγκέντρωση ( $M=6,18$ ). Ακολουθεί η καταβολή έντονης προσπάθειας ( $M=6,11$ ), η αίσθηση σιγουριάς ( $M=5,88$ ) και η διατήρηση ηρεμίας ( $M=5,35$ ). Τέλος, το χαμηλότερο σκορ παρουσιάστηκε στην αυτοματοποίηση της κίνησης ( $M=3,53$ ). Η τελευταία ομαδοποίηση που ήταν για το χάσιμο του ελέγχου και είχε υψηλό σκορ αλλά με αρνητική φορά μέτρησης ( $M=1,65$ ).

Χρησιμοποιήθηκε το ζευγαρωτό t-test για τη διερεύνηση στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των ερωτήσεων ανά δύο. Ο πίνακας 12 παρουσιάζει τα αποτελέσματα της ανάλυσης αυτής. Όπου υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές αυτές αναφέρονται με αστερίσκο αν είναι στο επίπεδο .05 ή με δύο αστερίσκους αν είναι στο επίπεδο .01.

Στον πίνακα 12 αναφέρονται τα αποτελέσματα του t-test για την απάντηση των ομαδοποιημένων ερωτήσεων της βασικής ερώτησης « γενικά όταν σκέφτομαι ή μιλάω με τον εαυτό μου, στην προπόνηση ή τον αγώνα νομίζω ότι....» για όλες τις μετρήσεις.

Πίνακας 12. Αποτελέσματα του t-test για την απάντηση των ομαδοποιημένων ερωτήσεων της βασικής ερώτησης « γενικά όταν σκέφτομαι ή μιλάω με τον εαυτό μου, στην προπόνηση ή τον αγώνα νομίζω ότι....» για όλες τις μετρήσεις.

Αίσθηση σιγουριάς ⇨ Αυτοματοποίηση της κίνησης	**
Αίσθηση σιγουριάς ⇨ Έντονη προσπάθεια	**
Αίσθηση σιγουριάς ⇨ Διατήρηση ηρεμίας	**
Αίσθηση σιγουριάς ⇨ Καλύτερη συγκέντρωση	*
Αυτοματοποίηση της κίνησης ⇨ Έντονη προσπάθεια	**
Αυτοματοποίηση της κίνησης ⇨ Διατήρηση ηρεμίας	**
Αυτοματοποίηση της κίνησης ⇨ Καλύτερη συγκέντρωση	**
Έντονη προσπάθεια ⇨ Διατήρηση ηρεμίας	**
Έντονη προσπάθεια ⇨ Καλύτερη συγκέντρωση	
Διατήρηση ηρεμίας ⇨ Καλύτερη συγκέντρωση	**

\* Η συσχέτιση είναι σημαντική στο επίπεδο .05 (2-tailed).

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική στο επίπεδο .01 (2-tailed).

Τα παραπάνω αποτελέσματα δείχνουν ότι οι αθλητές της ΟΑ χρησιμοποιούσαν αυτοδιάλογο κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Η καλύτερη συγκέντρωση ήταν εκείνος ο παράγοντας που οι αθλητές θεώρησαν ότι τους βοηθάει περισσότερο ο αυτοδιάλογος.

Στον πίνακα 13 αναφέρονται τα αποτελέσματα από τις μετρήσεις, όσον αφορά τις ομαδοποιημένες ερωτήσεις.

Πίνακας 13. Αποτελέσματα ομαδοποιημένων ερωτήσεων.

ΜΕΤΡΗΣΗ		1 <sup>η</sup> ΟΜΑΔ.	2 <sup>η</sup> ΟΜΑΔ.	3 <sup>η</sup> ΟΜΑΔ.	4 <sup>η</sup> ΟΜΑΔ.	5 <sup>η</sup> ΟΜΑΔ.	6 <sup>η</sup> ΟΜΑΔ.
ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ	M.O.	6.2667	3.3333	6.3333	5.6000	6.3667	1.4167
	N	12	12	12	12	12	12
	T.A.	1.1228	1.0174	1.0421	1.4697	1.0120	.7209
ΤΕΛΙΚΗ	M.O.	6.2000	4.5833	6.4833	5.6333	6.4667	1.5167
	N	12	12	12	12	12	12
	T.A.	1.2358	1.3842	1.0735	1.8661	.9921	.8288
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ	M.O.	5.2000	2.7000	5.5333	4.8167	5.7167	2.0333
	N	12	12	12	12	12	12
	T.A.	1.7766	.8759	1.6892	1.5456	1.5526	.8978
ΣΥΝΟΛΟ	M.O.	5.8889	3.5389	6.1167	5.3500	6.1833	1.6556
	N	36	36	36	36	36	36
	T.A.	1.4536	1.3411	1.3338	1.6342	1.2258	.8412

Σημείωση: 1<sup>η</sup> ομαδ. = αίσθηση σιγουριάς, 2<sup>η</sup> κτλ

Ο πίνακας 13 μας δείχνει τα αποτελέσματα των ομαδοποιημένων ερωτήσεων, στα οποία φαίνονται οι διαφορές ανάμεσα στις μετρήσεις και τις ομαδοποιημένες ερωτήσεις. Η ανάλυση με το ζευγαρωτό t-test έδειξε ότι στην ομαδοποιημένες ερωτήσεις όσον αφορά την αίσθηση σιγουριάς υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά στην 1<sup>η</sup> και την 3<sup>η</sup> μέτρηση ( $t= 7,394, p<.05$ ) και στην 2<sup>η</sup> με την 3<sup>η</sup> μέτρηση ( $t= 7,366, p<.05$ ). Στην αυτοματοποίηση της κίνησης υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά στην 1<sup>η</sup> και την 2<sup>η</sup> μέτρηση ( $t= -2,426, p<.05$ ) και στη 2<sup>η</sup> και την 3<sup>η</sup> μέτρηση ( $t= -3,319, p<.05$ ). Τέλος στο χάσιμο του ελέγχου υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά στην 1<sup>η</sup> και την 3<sup>η</sup> μέτρηση ( $t= -2,694, p<.05$ ).

Η εσωτερική συνοχή των ερωτηματολογίων καθορίστηκε από τον δείκτη  $\alpha$  του Cronbach και μας δείχνει ότι οι 1<sup>η</sup>, 3<sup>η</sup>, 4<sup>η</sup>, 5<sup>η</sup> και 6<sup>η</sup> ομαδοποιημένες ερωτήσεις έχουν πολύ καλή εσωτερική συνοχή (πίνακας 14)

Πίνακας 14. Συντελεστής  $\alpha$  του Cronbach για την εσωτερική συνοχή των ερωτήσεων.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ	1 <sup>η</sup> Ομ.	2 <sup>η</sup> Ομ.	3 <sup>η</sup> Ομ.	4 <sup>η</sup> Ομ.	5 <sup>η</sup> Ομ.	6 <sup>η</sup> Ομ.
Ενδιάμεση μέτρηση	.97	.21	.94	.84	.96	.84
Τελική μέτρηση	.96	.51	.94	.92	.96	.89
Διατήρηση	.99	.33	.98	.87	.97	.88

Όλες οι ομαδοποιημένες ερωτήσεις είχαν πολύ καλή εσωτερική συνοχή σε όλες τις μετρήσεις, εκτός από τη 2<sup>η</sup> ομαδοποίηση στην οποία δεν είχαμε καλή εσωτερική συνοχή.

#### **4.5 Συσχετίσεις ομαδοποιημένων ερωτήσεων**

Έγιναν όλοι οι δυνατοί συνδυασμοί συσχετίσεων μεταξύ ομαδοποιημένων ερωτήσεων που συμπλήρωναν οι καλαθοσφαιριστές της ΟΑ. Επίσης έγιναν συσχετίσεις των μέσων όρων των σκορ της κάθε δεξιότητας στην κάθε μέτρηση χωριστά, με τους μέσους όρους των απαντήσεων των ομαδοποιημένων ερωτήσεων. Όπου υπάρχει αστερίσκος-οι

η συσχέτιση είναι στατιστικά σημαντική στο επίπεδο σημαντικότητας που αναγράφεται.

Στον πίνακα 15 αναφέρονται οι συσχετίσεις όσον αφορά την πάσα.

Πίνακας 15. Συσχετίσεις ομαδοποιημένων ερωτήσεων και πάσας.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ	1 <sup>η</sup> Ομ.	2 <sup>η</sup> Ομ.	3 <sup>η</sup> Ομ.	4 <sup>η</sup> Ομ.	5 <sup>η</sup> Ομ.	6 <sup>η</sup> Ομ.
2 <sup>η</sup>	.210	-.154	.116	.053	.113	.000
3 <sup>η</sup>	.445	.070	.549*	.161	.267	-.458
4 <sup>η</sup>	.223	-.106	.223	.293	.278	-.321

\* Η συσχέτιση είναι σημαντική στο επίπεδο .05 (2-tailed).

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική στο επίπεδο .01 (2-tailed).

Σύμφωνα με τον πίνακα 15 έχουμε υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στην μέτρηση διατήρησης και την καταβολή έντονης προσπάθειας.

Στον πίνακα 16 αναφέρονται οι συσχετίσεις όσον αφορά την ντρίμπλα.

Πίνακας 16. Συσχετίσεις ομαδοποιημένων ερωτήσεων και ντρίμπλας.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ	1 <sup>η</sup> Ομ.	2 <sup>η</sup> Ομ.	3 <sup>η</sup> Ομ.	4 <sup>η</sup> Ομ.	5 <sup>η</sup> Ομ.	6 <sup>η</sup> Ομ.
2 <sup>η</sup>	.053	.079	.107	.259	.279	-.559**
3 <sup>η</sup>	.000	.176	-.344	.197	.000	.334
4 <sup>η</sup>	.638**	-.263	.638**	.561*	.396	-.515*

\* Η συσχέτιση είναι σημαντική στο επίπεδο .05 (2-tailed).

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική στο επίπεδο .01 (2-tailed)

Ο πίνακας 16 μας δείχνει ότι υπάρχει υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στην ενδιάμεση μέτρηση και στο χάσιμο του ελέγχου, τη μέτρηση διατήρησης και την αίσθηση σιγουριάς, την καταβολή έντονης προσπάθειας τη διατήρηση της ηρεμίας και την αρνητική έλλειψη αυτοπεποίθησης.

#### **4.6 Εκτίμηση Προπονητή για τη χρησιμοποίηση του αυτοδιαλόγου**

Μετά τη λήξη του κάθε τεστ ο υπεύθυνος προπονητής συμπλήρωσε ένα ερωτηματολόγιο που αφορούσε τον υποκειμενικό βαθμό χρησιμοποίησης της τεχνικής του αυτοδιαλόγου από τον κάθε αθλητή χωριστά (Παράρτημα Ε).

Ο πίνακας 17 παρουσιάζει τα περιγραφικά στοιχεία εκτίμησης του προπονητή για την κάθε μέτρηση χωριστά.

Πίνακας 17. Περιγραφικά αποτελέσματα εκτίμησης προπονητή.

	2 <sup>η</sup> Μέτρηση			3 <sup>η</sup> Μέτρηση			4 <sup>η</sup> Μέτρηση		
	N	M	T.A.	N	M	T.A.	N	M	T.A.
Πάσα	12	3.50	0.52	12	4.50	1,00	12	3.33	0.49
Ντρίμπλα	12	3.50	0.52	12	4.83	0.71	12	4.33	0.85

Η ανάλυση με το ζευγαρωτό t-test μας έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στη 2<sup>η</sup> και την 3<sup>η</sup> μέτρηση για την πάσα ( $t=-3,317$ ,  $p < .05$ ), όπως και στην 3<sup>η</sup> και 4<sup>η</sup> μέτρηση ( $t=3,189$ ,  $p < .05$ ). Στην ντρίμπλα διαφορές παρουσιάστηκαν μεταξύ της 2<sup>ης</sup> και 3<sup>ης</sup> μέτρησης ( $t=-4,690$ ,  $p < .05$ ) και στην 3<sup>η</sup> και 4<sup>η</sup> μέτρηση ( $t=2,590$ ,  $p < .05$ ).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

### 5.1 Συζήτηση

Η συγκεκριμένη έρευνα είχε σαν στόχο τη διερεύνηση της αποτελεσματικότητας του αυτοδιαλόγου με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης στη βελτίωση δύο βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων, της πάσας και της ντρίμπλας, όταν αυτός εντάσσεται στην καθημερινή προπονητική διαδικασία μιας ομάδας καλαθοσφαίρισης με τροχήλατη καρέκλα.

Τα αποτελέσματα της ερευνητικής διαδικασίας συμβαδίζουν με εκείνα άλλων ερευνών οι οποίες αφορούσαν τον αυτοδιάλογο με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης, με στόχο την αύξηση της απόδοσης. Οι Rushall και Shewchuk (1989), οι Smith και Johnson (2000), οι Harvey et al. (2000) και οι Perkos, Chroni και Theodorakis (2002), κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο αυτοδιάλογος με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης βελτίωσε την απόδοση στην κολύμβηση, το τένις, το γκολφ και στην καλαθοσφαίριση αντίστοιχα.

Οι Cutton και Landin (1994), χρησιμοποίησαν μία αλληλουχία 5 διαφορετικών λέξεων για την εκμάθηση ισάριθμων βασικών σημείων τεχνικής εκτέλεσης ενός χτυπήματος στο τένις. Οι τρεις πειραματικές ομάδες χρησιμοποιούσαν εξωτερική ανατροφοδότηση, αυτοδιάλογο, ή ένα συνδυασμό των δύο παραπάνω. Μετρήθηκαν η τεχνική και τα σκορ απόδοσης. Η ομάδα που χρησιμοποιούσε τον αυτοδιάλογο βελτιώθηκε περισσότερο από τις υπόλοιπες όσον αφορά την τεχνική εκτέλεσης, ενώ δεν παρουσιάστηκαν ουσιαστικές διαφορές στα σκορ απόδοσης.

Οι Ming και Martin (1996), χρησιμοποίησαν την τεχνική του αυτοδιαλόγου με στόχο τη βελτίωση της τεχνικής εκτέλεσης αρχαρίων αθλητών του πατινάζ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα αυτοδιαλόγου που συνδύαζε σχεδιασμό και απομνημόνευση λέξεων-κλειδιών και τη χρήση αυτών την ώρα της εκτέλεσης μιας άσκησης, λειτούργησε αποτελεσματικά στη βελτίωση της τεχνικής των αθλητών. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι οι συγκεκριμένοι αθλητές συνέχιζαν να χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο ένα χρόνο μετά τη λήξη του συγκεκριμένου προγράμματος διότι πίστευαν ότι τους ήταν ιδιαίτερα χρήσιμος για την απόδοση τους.



Oι Theodorakis et al. (2000), βρήκαν ότι ο αυτοδιάλογος με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης παρουσίασε καλύτερα αποτελέσματα σε δεξιότητες οι οποίες απαιτούσαν ακριβή τεχνική εκτέλεση, ενώ ήταν λιγότερο αποτελεσματικός σε εκείνες οι οποίες απαιτούσαν δύναμη και αντοχή.

Επίσης οι Zinsser et al. (1998), αναφέρουν ότι για τον σχεδιασμό των λέξεων με στόχο τη διόρθωση λαθών, ο προπονητής θα πρέπει να επικεντρώνεται στην προσδοκούμενη σωστή κίνηση και όχι σ' αυτό που δεν πρέπει να κάνει ο αθλητής του.

Για τη δεξιότητα της πάσας οι καλαθοσφαιριστές της ΟΑ χρησιμοποίησαν τις λέξεις «δάκτυλα, τεντώνω», ενώ για την ντρίμπλα επιλέχθηκαν οι λέξεις «χέρια, χέρια, μπάλα». Οι λέξεις που χρησιμοποιήθηκαν επιλέχθηκαν ύστερα από περιγραφική έρευνα και τηρούσαν τις προδιαγραφές εκείνες που ορίστηκαν από την Landin (1994). Σε όλες τις δεξιότητες οι καλαθοσφαιριστές έλεγαν τις λέξεις – κλειδιά φωναχτά (Ming & Martin, 1996). Η χρήση των λέξεων κλειδιών βοηθά τους αθλητές στην κωδικοποίηση των πληροφοριών και τη συσχέτιση με την εκτελούμενη κίνηση (Schunk, 1986).

Όσον αφορά την πάσα, οι καλαθοσφαιριστές της ΟΑ παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ενδιάμεση, την τελική και την μέτρηση διατήρησης σε σχέση με την αρχική μέτρηση. Αυτό σημαίνει ότι μετά την εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος αυξήθηκε η απόδοση των καλαθοσφαιριστών της ΟΑ στη συγκεκριμένη δεξιότητα. Επίσης κατά τη μέτρηση διατήρησης είχαμε μια μικρή πτώση η οποία προφανώς στη μη ύπαρξη σχετικών προπονητικών ερεθισμάτων. Τελικά, ο αυτοδιάλογος με την μορφή της τεχνικής υπόδειξης λειτούργησε ευεργετικά στους καλαθοσφαιριστές της ΟΑ ώστε να μπορέσουν να επικεντρώσουν την προσοχή τους στην συγκεκριμένη δεξιότητα.

Σύμφωνα με την ανάλυση των αποτελεσμάτων της ΟΕ υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πρώτη και την τρίτη μέτρηση καθώς επίσης στη πρώτη και την τέταρτη μέτρηση. Αντίθετα, στην πρώτη και την δεύτερη μέτρηση δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά. Το συγκεκριμένο γεγονός μας δείχνει ότι δεν υπήρξε αύξηση της απόδοσης της ΟΕ σε όλες τις μετρήσεις.

Επίσης θα πρέπει να αναφερθεί το γεγονός ότι η ΟΑ αποτελούνταν στην πλειοψηφία της από σχετικά αρχάριους αθλητές, ενώ η ΟΕ από



εμπειρότερους. Αυτό πιθανώς να εξηγεί ότι η ΟΑ είχε πολύ χαμηλό σκορ κατά την πρώτη μέτρηση.

Όσον αφορά την ντρίμπλα, οι καλαθοσφαιριστές της ΟΑ παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ενδιάμεση, την τελική και την μέτρηση διατήρησης σε σχέση με την αρχική μέτρηση. Τα αποτελέσματα αυτά μας δείχνουν τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών της ΟΑ στη δεξιότητα της ντρίμπλας. Επίσης κατά τη μέτρηση διατήρησης είχαμε μια μικρή πτώση η οποία προφανώς στη μη ύπαρξη σχετικών προπονητικών ερεθισμάτων. Παρατηρήθηκε, όπως και στη δεξιότητα της πάσας, ότι η χρήση του αυτοδιαλόγου με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης λειτούργησε ευεργετικά στους αθλητές της ΟΑ στο να μπορέσουν να επικεντρώσουν την προσοχή τους καλύτερα στη δεξιότητα της ντρίμπλας.

Σύμφωνα με την ανάλυση των αποτελεσμάτων της ΟΕ, στατιστικά σημαντική διαφορά υπήρξε ανάμεσα στην πρώτη και τη δεύτερη μέτρηση. Αντίθετα στην πρώτη με την τρίτη μέτρηση, καθώς επίσης στην πρώτη με την τέταρτη μέτρηση δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Το παραπάνω γεγονός μας δείχνει ότι υπήρξε μια αρχική άνοδος στην ΟΕ αλλά δεν συνεχιστική στις υπόλοιπες μετρήσεις, αντίθετα η ΟΑ είχε σταθερή αύξηση στην απόδοση της, γεγονός που πιθανώς να καταδεικνύει την υπεροχή της παρέμβασης με τον αυτοδιάλογο σε σχέση με την κλασική προπονητική διαδικασία.

Η μεγάλη βελτίωση που παρουσιάστηκε στα σκορ απόδοσης της ΟΑ για τις δύο δεξιότητες (πάσα και ντρίμπλα), θεωρείται ένα ιδιαίτερα σημαντικό αποτέλεσμα. Κι αυτό διότι, τόσο σε θεωρητική βάση (Landin, 1994) όσο και σε πειραματική βάση (Landin & Hebert, 1999), ο αυτοδιάλογος δεν επηρεάζει σε τόσο μεγάλο βαθμό τα σκορ απόδοσης όσο την τεχνική της εκτέλεσης των διαφόρων δεξιοτήτων.

## **5.2 Ανάλυση Ερωτηματολογίου ΟΑ**

Αμέσως μετά τη λήξη της ενδιάμεσης, της τελικής και της μέτρησης διατήρησης οι καλαθοσφαιριστές της ΟΑ συμπλήρωναν ένα συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο. Το ερωτηματολόγιο αυτό είχε σα στόχο τη διερεύνηση των θετικών ή αρνητικών σκέψεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα

καθώς επίσης και κατά πόσο αυτές βοηθούν τους αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα. Επιπλέον υπήρχε μια κεντρική ερώτηση η οποία διερευνούσε τη χρησιμοποίηση αυτοδιαλόγου κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα με 30 υποερωτήσεις. Οι υποερωτήσεις αυτές ομαδοποιήθηκαν έτσι ώστε να διερευνηθεί η αίσθηση της σιγουριάς, της αυτοματοποίησης της κίνησης, της καταβολής έντονης προσπάθειας, της διατήρησης της ηρεμίας, καθώς επίσης και της καλύτερης συγκέντρωσης και της έλλειψης αυτοπεποίθησης.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των πρώτων τεσσάρων ερωτήσεων, σχετικά με το αν βοηθάει ο θετικός ή αρνητικός αυτοδιάλογος στην προπόνηση ή τον αγώνα, υπήρχε υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στις δύο πρώτες ερωτήσεις και στην τελική μέτρηση για την πάσα. Αυτό πιθανώς να οφείλεται στο γεγονός ότι στην τελική μέτρηση λόγω της βελτίωσης που είχαν στα σκορ τους οι καλαθοσφαιριστές, είχαν και θετικότερες σκέψεις όσον αφορά την προπόνηση και τον αγώνα. Οι Harvey et al. (2000), αναφέρουν ότι ο αυτοδιάλογος της τεχνικής υπόδειξης φάνηκε να υπερτερεί απέναντι του θετικού, αρνητικού ή της ομάδας ελέγχου για αθλητές του γκολφ διαφορετικών επιπέδων δεξιότητας. Για την ντρίμπλα υπήρχε επίσης υψηλή συσχέτιση ανάμεσα σε όλες τις ερωτήσεις και την μέτρηση διατήρησης. Ο αυτοδιάλογος με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμος σε μικρούς και άπειρους αθλητές στη βελτίωση της εστίασης της προσοχής τους, στην κωδικοποίηση των πληροφοριών και στη συσχέτιση τους με την εκτελούμενη κίνηση (Landin, 1994). Επίσης δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων για τις τέσσερις πρώτες ερωτήσεις. Αυτό πιθανώς να οφείλεται ότι οι καλαθοσφαιριστές της ΟΑ δεν άλλαξαν σημαντικά τις απόψεις τους για καμία από τις τρεις μετρήσεις για τις τέσσερις πρώτες ερωτήσεις.

Οι επόμενες ομαδοποιημένες ερωτήσεις, εκτός από τη δεύτερη η οποία αναφέρεται στην αυτοματοποίηση της κίνησης, είχαν υψηλή εσωτερική συνοχή σύμφωνα με το δείκτη  $\alpha$  του Cronbach. Έγιναν όλες οι δυνατές συσχετίσεις των μέσων όρων των σκορ της κάθε δεξιότητας στην κάθε μέτρηση χωριστά. Για την πάσα παρουσιάστηκε υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στην έντονη προσπάθεια και στην τελική μέτρηση. Όπως αναφέρουν οι Zinsser et al. (1998), οι αθλητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο στην

προπόνηση τους και στους αγώνες με τρεις τρόπους: α) για να επισημάνουν τα βασικότερα τεχνικά σημεία, β) να αυξήσουν την παρακίνηση τους και γ) να χτίσουν την αυτοπεποίθηση τους.

Για την ντρίμπλα είχαμε υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στην αίσθηση σιγουριάς, την έντονη προσπάθεια και στο χάσιμο του ελέγχου με τα σκορ της τελικής μέτρησης. Παρουσιάστηκε επίσης αρνητική συσχέτιση με την έλλειψη αυτοπεποίθησης στην τελική και τη μέτρηση διατήρησης. Τα αποτελέσματα αυτά μπορεί να οφείλονται στο γεγονός της γενικότερης προτίμησης των καλαθοσφαιριστών σε τροχήλατη καρέκλα να χρησιμοποιούν περισσότερο την ντρίμπλα παρά την πάσα. Η χρήση του θετικού τρόπου σκέψης, η οποία σχετίζεται με την παρακινητική φύση του αυτοδιαλόγου, χρησιμοποιήθηκε για την αύξηση της αυτοπεποίθησης σε φοιτητές και φοιτήτριες (Philpot & Bambrug, 1996). Ο παρακινητικός αυτοδιάλογος φαίνεται να επιδρά ιδιαίτερα θετικά σε καταστάσεις όπου απαιτείται διαρκής προσπάθεια, καταπολέμηση της κόπωσης και καταβολή εντονότερης προσπάθειας (Landers & Butcher, 1998).

Στην ανάλυση των ομαδοποιημένων ερωτήσεων της ΟΑ μεταξύ των τριών μετρήσεων μας έδειξε ότι υπήρχε μια πτώση της 3<sup>ης</sup> μέτρησης σε σχέση με την 1<sup>η</sup> και τη 2<sup>η</sup>, η οποία δεν ήταν στατιστικά σημαντική για όλες τις ομαδοποιημένες ερωτήσεις. Η πτώση αυτή στην 3<sup>η</sup> μέτρηση μπορεί να αποδοθεί στο γεγονός ότι μεταξύ αυτής και της 4<sup>ης</sup> μέτρησης μεσολάβησε αγώνας πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης με τροχήλατο αμαξίδιο στον οποίο η συγκεκριμένη ομάδα ηττήθηκε.

Η καλαθοσφαίριση με τροχήλατη καρέκλα είναι ένα άθλημα στο οποίο έχουν γίνει ελάχιστες έρευνες σχετικά με τη χρησιμοποίηση διαφόρων ψυχολογικών τεχνικών και ιδιαίτερα με τον αυτοδιάλογο.

Παρόλο την έλλειψη ικανοποιητικού αριθμού πειραματικών ερευνών, προπονητές διαφόρων αθλημάτων προτείνουν τη χρησιμοποίηση των διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου για να πετύχουν την αύξηση της απόδοσης των αθλητών (Noakes, 1991; Wissel, 1994)

### **5.3 Ανάλυση Ερωτηματολογίου Προπονητή**

Ερευνήθηκε η υποκειμενική εκτίμηση του προπονητή σχετικά με το βαθμό που οι καλαθοσφαιριστές χρησιμοποιούσαν τις λέξεις – κλειδιά κατά τη διάρκεια των μετρήσεων. Σύμφωνα με την ανάλυση των αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου του προπονητή (Παράρτημα Ε), οι καλαθοσφαιριστές χρησιμοποιούσαν τις λέξεις – κλειδιά σε ικανοποιητικό βαθμό. Πιο συγκεκριμένα, παρατηρήθηκαν μεγαλύτερα σκορ στην τελική μέτρηση από την ενδιάμεση και εκείνη της διατήρησης της μάθησης. Προφανώς οι καλαθοσφαιριστές συνειδητοποίησαν μέσα από τη διαδικασία παρέμβασης τη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου με αποτέλεσμα τη συχνότερη χρήση του στην τελική μέτρηση. Η πτώση στο βαθμό χρησιμοποίησης του αυτοδιαλόγου κατά τη μέτρηση διατήρησης μπορεί να οφείλεται στην απουσία παρέμβασης και στο μικρό ίσως χρονικό διάστημα κράτησε αυτή. Όπως αναφέρουν οι Landin και McDonald (1990), για να αποβεί αποτελεσματική η τεχνική του αυτοδιαλόγου, θα πρέπει αφενός οι αθλητές να χρησιμοποιούν τις συγκεκριμένες λέξεις κλειδιά σε κάθε προσπάθεια τους και αφετέρου να το κάνουν αυτό την κατάλληλη χρονική στιγμή της εκτέλεσης. Σε αντίθετη περίπτωση μειώνεται δραστικά η αποτελεσματικότητα της συγκεκριμένης τεχνικής.

Παρόλο που αρκετές έρευνες έχουν δείξει την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης, η εφαρμογή του σε ειδικούς πληθυσμούς δείχνει να είναι περιορισμένη. Υπάρχει η ανάγκη να επεκταθεί η έρευνα και σε αθλητές άλλων αθλημάτων ατομικών ή ομαδικών, όσον αφορά τους συγκεκριμένους πληθυσμούς.

Στην παρούσα έρευνα, εξετάσθηκε η αποτελεσματικότητα της μεθόδου του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης, σε καλαθοσφαιριστές με τροχήλατη καρέκλα. Οι αθλητές της συγκεκριμένη πειραματικής διαδικασίας φάνηκε να βελτιώνουν την απόδοση τους με τη χρησιμοποίηση του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης. Ο αυτοδιάλογος μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική λύση στην προσπάθεια των προπονητών για την αύξηση της απόδοσης των αθλητών τους καλαθοσφαιρικές δεξιότητες με τροχήλατη καρέκλα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII

### Συμπεράσματα

- Οι καλαθοσφαιριστές της πειραματικής ομάδας που χρησιμοποιούσαν τον αυτοδιάλογο παρουσίασαν σημαντική βελτίωση στην απόδοση τους, αλλά σε καμία μέτρηση δεν κατάφεραν να ξεπεράσουν τα σκορ της ομάδας ελέγχου.
- Η βελτίωση της πειραματικής ομάδας, διατηρήθηκε σχεδόν σταθερή κατά την ενδιάμεση, την τελική μέτρηση και τη μέτρηση διατήρησης και για τις δύο δεξιότητες.
- Οι καλαθοσφαιριστές της ομάδας ελέγχου είχαν σταθερή σχεδόν πορεία σε όλες τις μετρήσεις και για τις δύο δεξιότητες .
- Ο προπονητής που συμμετείχε στο πρόγραμμα παρέμβασης παρατήρησε ότι οι καλαθοσφαιριστές χρησιμοποιούσαν ικανοποιητικά τον αυτοδιάλογο και στις δύο δεξιότητες και ιδιαίτερα κατά την τελική μέτρηση.
- Όσον αφορά τις πρώτες τέσσερις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, οι καλαθοσφαιριστές της ομάδας αυτοδιαλόγου θεωρούσαν ότι το να σκέφτονται θετικά τους βοηθάει στην προπόνηση και στον αγώνα. Επίσης είχαν σταθερή άποψη σε όλες τις μετρήσεις.
- Στις ομαδοποιημένες ερωτήσεις του ερωτηματολογίου θεώρησαν ότι η καλύτερη συγκέντρωση ήταν ο παράγοντας εκείνος που τους βοήθησε περισσότερο ο αυτοδιάλογος.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ VIII

### Προτάσεις για Μελλοντικές Έρευνες

Μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να διεξαχθεί για να διερευνηθεί κατά πόσο ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης μπορεί να βελτιώσει συνθετότερες καλαθοσφαιρικές δεξιότητες. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα σύνθετης δεξιότητας θα μπορούσε να αποτελέσει το σουτ.

Θα μπορούσε επίσης να ερευνηθεί η εμμονή των αθλητών στη χρησιμοποίηση του αυτοδιαλόγου κατά τη διάρκεια της εξάσκησης τους για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιώντας σχετικά ερωτηματολόγια.

Μελλοντική έρευνα επίσης θα μπορούσε να διεξαχθεί για να διερευνηθεί κατά πόσο ο παρακινητικός αυτοδιάλογος είναι δυνατόν να βελτιώσει διάφορες καλαθοσφαιρικές δεξιότητες, όπως είναι η πάσα, η ντρίμπλα και το σουτ σε καλαθοσφαιριστές με τροχήλατη καρέκλα.

Περιγραφική επίσης έρευνα θα μπορούσε να εξετάσει τη χρησιμοποίηση του αυτοδιαλόγου από έμπειρους και αρχάριους καλαθοσφαιριστές με τροχήλατη καρέκλα.

Μια άλλη έρευνα θα μπορούσε να ελέγξει τη χρησιμοποίηση διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου στον έλεγχο των επιπέδων άγχους σε καλαθοσφαιριστές με τροχήλατη καρέκλα.

Είναι σημαντικό, να αξιοποιηθούν περαιτέρω οι ψυχολογικές τεχνικές που υπάρχουν, έτσι ώστε να μπορέσουν να βοηθήσουν καλαθοσφαιριστές σε τροχήλατη καρέκλα να βελτιώσουν την τεχνική τους, αλλά και την παρακίνηση τους.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΧ

### Βιβλιογραφία

- Asken, M.J. (1989). Sport psychology and the physically disabled athlete: Interview with Michael D. Goodling, OTR/L. *The Sport Psychologist*, 3, 166–176.
- Anshel, M. (1990). *Sport psychology: From theory to practice*. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scaribrick.
- Asken, M.J. (1991). The challenge of the physically challenged: Delivering sport psychology services to physically disabled athletes. *The Sport Psychologist*, 5, 370–381.
- Asken, M.J., & Goodling, M.D. (1986). Sport psychology: An introduction and overview. *Sports'n Spokes*, 12(1), 12–16.
- Bloxham, L.A., & Bell, G.J. (2001). Time motion analysis and physiological profile of Canadian world cup wheelchair basketball players. *Sports Medicine, Training and Rehabilitation*, 10: 183–198.
- Bunker, L., Williams, J.M., & Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed.) (pp. 225-242). Mountain View, CA: Mayfield.
- Crocker, P.R.E., & Bouffard, M. (1992). Perceived challenge in physical activity by individuals with physical disabilities: The relationship between appraisal and affect. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 9, 130–140.
- Cutton, D.M., & Landin, D. (1994). *The effects of a cognitive learning strategy and augmented feedback on learning the tennis forehand*. Paper presented at the annual meeting of the American Alliance for Health, Physical Education Recreation and Dance, Denver, CO.
- Dagrou, E., & Gauvin, L. (1992). Self-talk: A mediator of performance. *Sciences & Sports*, 7, 101-106.
- Gooding, M.D., & Asken, M.J. (1987). Sport psychology and the physically disabled athlete. In May, J.R., & Asken, M.J. (Eds). *Sport Psychology: the psychological health of the athlete* (pp. 117-133). New York: PMA.
- Greenwood, C.M., & Dzewaltowski, D.A. (1990). Self-efficacy and psychological well-being of wheelchair tennis participants and wheelchair nontennis participants. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 7, 12-21.



- Groot, S.D., Gervais, P., Coppoolse, J.M., Nathob, K., Bhambhanic, Y., Steadward, R. & Wheeler, G.D. (2003). Evaluation of a new basketball wheelchair design. *Technology and Disability*, 15, 7–18.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant, *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328–364). New York: MacMillan.
- Halliwell, W. (1990). Providing sport psychology consulting services in professional hockey. *The Sport Psychologist*, 4, 369–377.
- Hamilton, S.,A. & Fremouw, W.,J. (1985). Cognitive-behavioral training for college basketball free-throw performance. *Cognitive-Therapy and Research*, 9, 479-483.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Hardy, J., Gammage, K. L., & Hall, C. R. (2001). A description of self-talk in sport. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Harvey, D., Van Raatle, J., & Brewer, B. (2000). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal*, 6(1), 84-91.
- Henschen, K., Horvat, M., & French, R. (1984). A visual comparison of psychological profiles between able-bodied and wheelchair athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1, 118-124.
- Hendrix, B. (1994 April). Focus and self-talk for coaches. *Texas Coach*, 42-44,1.
- Hendrick, B., Byrnes, D. & Shaver, L. (1989). *Wheelchair Basketball*. Washington: Paralyzed Veterans Of America.
- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open- and closed-skilled athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390–09.
- Janssen, T.W.J., Van Oers, C.A.J.M., Van der Woude, L.H.V., & Hollander, A.P. (1994). Physical strain in daily life of wheelchair users with spinal cord injuries, *Medicine Science in Sports and Exercise*, 26, 661–670.
- Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G. L., & Kendall, T. (1990). The effects of an imagery rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12(2), 157–166. Landers & Butcher, 1998.
- Landin, D.K. & Macdonald, G. (1990). Improving the overheads of collegiate tennis players. *Journal of Applied Research in Coaching and Athletic*, 5, 85-100.

- Landin, D.K. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299–313.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263–282.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modelling: an effective cognitive strategy for the 100 m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72–85.
- Magill, R., A. (1985). *Motor learning: Concepts and applications* (2<sup>nd</sup> ed.) Dubuque, WC: Brown.
- Magill, R., A. (1993). *Motor learning: Concepts and applications* (4<sup>th</sup> ed.). Dubuque, WC: Brown.
- Ming, S., & Martin, G. L. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist*, 10(3), 227–238.
- Noakes, T. (1991). *Love of running*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Owen, E.S. (1982). *Playing and Coaching Wheelchair Basketball*. University of Illinois press.
- Perkos, S., Chroni, S. & Theodorakis, G. (2002). Different kinds of self-talk for learning fundamental basketball skills. *Sport Psychologist*, 12, 45-57.
- Philpot, V., & Bamburg, J. (1996). Rehearsal of positive self statements and restructured negative self statement to increase self-esteem and decrease depression. *Psychological Reports*, 79, 83-91.
- Rushall, B. (1979). *Psyching in sport*. London: Pelham Books.
- Rushall, B. S. (1984). The content of competition thinking. In W. F. Straub, & J. M. Williams, (Eds.), *Cognitive sport psychology* (pp. 51–62). Lansing, NY: Sport Science Associates.
- Rushall, B.S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J. & Rushall, A.C. (1988). Covert modelling as a procedure for altering an elite athlete's psychological state. *The Sport Psychologist*, 2, 128–131.
- Salmoni, A.W., Schmidt, R.A., & Walter, C.B. (1984). Knowledge of result and motor learning. A review and reappraisal. *Psychological bulletin*, 95, 355-386.
- Schmidt, R.A. (1993). *Κινητική μάθηση & απόδοση: Από τις βασικές αρχές στην πρακτική*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο (επιμέλεια: Ε. Κιουμουρτζόγλου).
- Schunk, D.H. (1986). Self-regulating through overt verbalization during remedial listening. *Contemporary educational Psychology*, 347-369.

Sellars, C. (1997). *Building self-confidence*. Leeds: National Coaching Federation. Singer, R. (1986). *Peak performance and more*. New York: Movement Publications.

Smith, A.M. (1996). Psychological impact of injuries in athletes. *Sports Medicine*, 22(6), 391-405.

Smith, P.J.K. & Johnson, D. (2000). A comparison of augmented verbal cues and self-talk regimens in learning a tennis volley. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, S101.

Spaepen, A.J., Vanlandewijck, Y.C. & Lysens, R.J. (1995). Relationship between energy expenditure and muscular activity patterns in handrim wheelchair propulsion. *International Journal of Industrial Ergonomics*. 17, 163-173.

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.

Valliant, P.M, Bezzubik, I., Daley, L., & Asu, M.E. (1985). Psychological impact of sport on disabled. *Psychological Reports*, 56, 923-929.

Van der Woude, L.H.V, De Groot, G., Hollander, A.P., Van Ingen Schenau, G.J. & Rozendal, R.H. (1986). Wheelchair ergonomics and physiological testing of prototypes. *Ergonomics* 29. 1561–1573.

Vanlerberghe, J.O.C. & Shock, K. (1984). *International Perspectives On Adapted Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Vanlandewijck, Y., Spaepen, A.J. and Lysens, R.J. (1994), Wheelchair propulsion efficiency: movement pattern adaptations to speed changes, *Medicine Science in Sports and Exercise*, 26, 1373–1381.

Wanlin, C. M., Hrycaiko, D. W, Martin, G. L., & Mahon, M. (1997). The effects of a goal-setting package on the performance of speed skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 212–228.

Weinberg, R., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *The Sport Psychologist*, 6, 3-13.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wissel, H. (1994). *Basketball steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ziegler, S.G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of ground strokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 405-411.

Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (1998). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams, *Applied sport psychology* (pp. 270–295). Palo Alto, CA: Mayfield.

Πέρκος, Σ. & Θεοδωράκης, Γ. (2000). Ο αυτοδιάλογος ως τεχνική στην εκμάθηση καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων σε μαθητές δημοτικού σχολείου. [Ηλεκτρονικό περιοδικό]. *Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής*, 1, 1-29.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

### ΑΣΚΗΣΕΙΣ

#### ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΑΣΑΣ

A) Οι παίκτες χωρίζονται ανά δύο. Η κάθε δυάδα έχει μία μπάλα και ξεκινάει από την τελική γραμμή, έχοντας περίπου 4 μέτρα απόσταση μεταξύ τους. Πασάρουν ο ένας την μπάλα στον άλλο, χρησιμοποιώντας τις ανάλογες λέξεις κλειδιά, μέχρι την άλλη τελική γραμμή (Παράρτημα Β).

B) Όλοι οι παίκτες έχουν από μία μπάλα και βρίσκονται με πρόσωπο απέναντι από ένα τοίχο σε απόσταση 2 μέτρων. Ξεκινούν να κάνουν πάσες στήθους στον τοίχο χρησιμοποιώντας τις ανάλογες λέξεις κλειδιά (Παράρτημα Β). Κάθε 30'' αυξάνουμε την απόσταση κατά μισό μέτρο από τον τοίχο.

#### ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΤΡΙΜΠΛΑΣ

A) Οι ασκούμενοι σχηματίζουν δύο σειρές. Η κάθε μία από αυτές βρίσκεται στη δεξιά πλευρά του κάθε καλαθιού. Οι τρεις πρώτοι κάθε σειράς έχουν μπάλες. Οι πρώτοι κάθε σειράς ξεκινάει και κάνουν δύο χεριές αριστερά χτύπημα της μπάλας και αλλαγή κατεύθυνσης, δύο χεριές δεξιά χτύπημα της μπάλας και αλλαγή κατεύθυνσης, χρησιμοποιώντας τις ανάλογες λέξεις κλειδιά (Παράρτημα Β). Οι επόμενοι ξεκινούν όταν αυτοί που είναι μπροστά έχουν φτάσει στο κέντρο του γηπέδου.

B) Οι ασκούμενοι κάνουν δύο σειρές. Η κάθε μία από αυτές βρίσκεται στη δεξιά πλευρά του κάθε καλαθιού. Οι τρεις πρώτοι κάθε σειράς έχουν μπάλες. Οι πρώτοι κάθε σειράς ξεκινάει και κάνουν δύο χεριές αριστερά χτύπημα της μπάλας και αλλαγή κατεύθυνσης ανάμεσα από τους κώνους, χρησιμοποιώντας τις ανάλογες λέξεις κλειδιά (Παράρτημα Β). Οι επόμενοι ξεκινούν όταν αυτοί που είναι μπροστά έχουν φτάσει στο κέντρο του γηπέδου.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

### Λέξεις αυτοδιαλόγου

Δεξιότητα	Λέξεις-Κλειδιά
Ντρίμπλα	Χέρια-Χέρια (γρήγορη κίνηση με την τροχήλατη καρέκλα) Μπάλα (το χτύπημα της μπάλας)
Πάσα	Δάκτυλα (σωστή λαβή της μπάλας) Τεντώνω (για τέντωμα των χεριών κατά την πάσα)

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

### Ατομική κάρτα αξιολόγησης αθλητή

Όνοματεπώνυμο:.....

Ηλικία:.....

Ομάδα:.....

Δεξιότητα	1 <sup>η</sup> Μέτρηση	2 <sup>η</sup> Μέτρηση	3 <sup>η</sup> Μέτρηση	4 <sup>η</sup> Μέτρηση
Ντρίμπλα	Βαθμοί	Βαθμοί	Βαθμοί	Βαθμοί
Πάσα	Βαθμοί	Βαθμοί	Βαθμοί	Βαθμοί

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

### ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής Αθλητισμού

Πολλά άτομα, αθλητές κάνουν σκέψεις όταν γυμνάζονται, προπονούνται ή αγωνίζονται. Μπορεί λοιπόν και εσύ να μιλάς με τον εαυτό σου φωναχτά, ή μπορεί να τα λες με το μυαλό σου, έτσι ώστε εσύ μόνο να ακούς τα όσα λες.

Μας ενδιαφέρουν αυτές οι σκέψεις που κάνεις με τον εαυτό σου, όταν γυμνάζεσαι, προπονείσαι ή αγωνίζεσαι. Μερικές φορές μιλάμε ή σκεφτόμαστε πράγματα θετικά. Για παράδειγμα, λέμε «μπορώ, ήρεμα, συγκεντρώσου, σταθερά, κράτα γερά, ανέπνευσε, αγκώνας χαμηλά, κλπ.». Άλλες φορές μιλάμε ή σκεφτόμαστε αρνητικά. Για παράδειγμα, λέμε «τι βλακεία κάνω τώρα, είμαι άχρηστος-η, δεν θα τα καταφέρω, τι λάθος είναι αυτό, φοβάμαι τώρα, είμαι ανίκανος-η, κλπ.».

Παρακάτω περιγράφονται διάφορες καταστάσεις όπου οι σκέψεις μας μερικές φορές μας βοηθούνε ή άλλες μας ζημιώνουν. Διάβασέ τις προσεκτικά και σημείωσε πώς νομίζεις ότι σε επηρεάζουν. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις, γι' αυτό απάντησε γρήγορα και αυθόρμητα χωρίς να προβληματίζεσαι ιδιαίτερα.

ΑΝ ΣΥΜΦΩΝΕΙΣ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΑΥΤΗ, ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΝΩΝΥΜΗ,  
ΠΡΟΧΩΡΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ

Απάντησε κυρίως με βάση την εμπειρία σου από το άθλημά σου.

Ποιο είναι αυτό το άθλημα.....Πόσα χρόνια ασχολείσαι, ή ασχολήθηκες με αυτό;

Θα θεωρούσες τον εαυτό σου αρχάριο, ή έμπειρο;

Αρχάριο

έμπειρο

Ηλικία

άντρας

γυναίκα

Συμμετέχεις σε αγώνες τους τελευταίους 12 μήνες;

Ναι

Όχι

Γράψε μερικές θετικές σκέψεις σου ή λέξεις που χρησιμοποιείς συχνά

Σκέψη.....όταν.....

Σκέψη.....όταν.....

Γράψε μερικές αρνητικές σκέψεις σου ή λέξεις που χρησιμοποιείς συχνά

Σκέψη.....όταν.....

Σκέψη.....όταν.....

Τι νομίζεις ότι σε βοηθάει περισσότερο όταν προπονείσαι; Να σκέφτεσαι θετικά ή αρνητικά;

Σίγουρα όταν σκέφτομαι αρνητικά	Όταν σκέφτομαι αρνητικά	Μάλλον όταν σκέφτομαι αρνητικά	Δεν ξέρω	Μάλλον όταν σκέφτομαι θετικά	Όταν σκέφτομαι θετικά	Σίγουρα όταν σκέφτομαι θετικά



Τι νομίζεις ότι σε βοηθάει περισσότερο όταν αγωνίζεσαι; Να σκέφτεσαι θετικά ή αρνητικά;

Σίγουρα όταν σκέφτομαι αρνητικά	Όταν σκέφτομαι αρνητικά	Μάλλον όταν σκέφτομαι αρνητικά	Δεν ξέρω	Μάλλον όταν σκέφτομαι θετικά	Όταν σκέφτομαι θετικά	Σίγουρα όταν σκέφτομαι θετικά

Σε γενικές γραμμές, πιο συχνά σκέφτεσαι θετικά ή αρνητικά όταν προπονείσαι;

πολύ αρνητικά	Λιγανά αρνητικά	Μάλλον αρνητικά	Έτσι κι έτσι	Μάλλον θετικά	Λιγανά θετικά	Πολύ θετικά

Σε γενικές γραμμές, πιο συχνά σκέφτεσαι θετικά ή αρνητικά όταν αγωνίζεσαι;

πολύ αρνητικά	Λιγανά αρνητικά	Μάλλον αρνητικά	Έτσι κι έτσι	Μάλλον θετικά	Λιγανά θετικά	Πολύ θετικά

Γενικά όταν σκέφτομαι ή μιλάω με τον εαυτό μου, στην προπόνηση ή τον αγώνα νομίζω ότι ...

		Καθόλου						Πάρα πολύ
1	Νοιώθω πιο σίγουρος-η για τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6	7
2	Εκτελώ ενστικτωδώς	1	2	3	4	5	6	7
3	Διατηρώ την προσπάθειά που καταβάλω σε υψηλό επίπεδο	1	2	3	4	5	6	7
4	Νοιώθω πιο χαλαρός	1	2	3	4	5	6	7
5	Συγκεντρώνομαι καλύτερα σε αυτό που πρέπει να κάνω	1	2	3	4	5	6	7
6	Αγχώνομαι περισσότερο	1	2	3	4	5	6	7
7	Νοιώθω πιο σίγουρος-η για τις ικανότητές μου	1	2	3	4	5	6	7
8	Εκτελώ αυτόματα	1	2	3	4	5	6	7
9	Συνεχίζω να προσπαθώ στο μέγιστο	1	2	3	4	5	6	7
10	Ελέγχω τα νεύρα μου	1	2	3	4	5	6	7
11	Συγκεντρώνομαι καλύτερα στην εκτέλεση	1	2	3	4	5	6	7
12	Χάνω τον έλεγχο των πραγμάτων	1	2	3	4	5	6	7

13	Νοιώθω πιο δυνατός-η	1	2	3	4	5	6	7
14	Εκτελώ σαν αν έχω «αυτόματο πιλότο»	1	2	3	4	5	6	7
15	Προσπαθώ περισσότερο	1	2	3	4	5	6	7
16	Διώχνω το άγχος	1	2	3	4	5	6	7
17	Κατευθύνω την προσοχή μου εκεί που πρέπει	1	2	3	4	5	6	7
18	Χάνω την αυτοσυγκέντρωσή μου	1	2	3	4	5	6	7
19	Ενισχύεται η αυτοπεποίθησή μου	1	2	3	4	5	6	7
20	Ότι κάνω βγαίνει αυθόρμητα	1	2	3	4	5	6	7
21	Προσπαθώ πιο σιληρά	1	2	3	4	5	6	7
22	Διακόπτω κακές σκέψεις	1	2	3	4	5	6	7
23	Διατηρώ την προσοχή μου	1	2	3	4	5	6	7
24	Χάνω την αυτοπεποίθησή μου	1	2	3	4	5	6	7
25	Εμφυχνώνω τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6	7
26	Ότι κάνω βγαίνει αυτόματα	1	2	3	4	5	6	7
27	Εντείνω τις προσπάθειές μου	1	2	3	4	5	6	7
28	Επαναφέρω την ηρεμία μέσα μου	1	2	3	4	5	6	7
29	Συγκεντρώνομαι σ' αυτό που κάνω τη στιγμή αυτή	1	2	3	4	5	6	7
30	Μπερδεύομαι	1	2	3	4	5	6	7

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΟΥ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε

### Ερωτηματολόγιο για τον προπονητή

Πόσο νομίζεται ότι οι αθλητές σας εφάρμοσαν τη τεχνική του αυτοδιαλόγου;

#### Πάσα

1	2	3	4	5	6	7
Πολύ Λίγο						Πάρα Πολύ

#### Ντρίμπλα

1	2	3	4	5	6	7
Πολύ Λίγο						Πάρα Πολύ