

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ  
ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ  
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

---

Διπλωματική Εργασία που Παρουσιάζεται  
στο Τμήμα Επιστήμης Φυσική Αγωγής και Αθλητισμού  
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

---

για την Μερική Εκπλήρωση  
των Απαιτήσεων για τον Τίτλο  
Πτυχίο στη Φυσική Αγωγή και Αθλητισμό

---

από την  
Καλλιόπη Σωτηροπούλου  
Σεπτέμβριος 2003



αρ. εισ. .... / Τ



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

Αριθ. Εισ.: 2776/1

Ημερ. Εισ.: 15-09-2004

Δωρεά:

Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ

2003

ΣΩΤ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000075169

στον Πάνο

### Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την καθηγήτρια μου Ανή Χρόνη, για την πολύτιμη βοήθεια της, την επιμονή καθώς και την υπομονή της, για την ολοκλήρωση της διπλωματικής μου εργασίας. Τέλος ευχαριστώ την οικογένειά μου για την δύναμη, την αγάπη και την σιγουριά που μου δίνει σε κάθε μου βήμα.

Σεπτέμβριος 2003

Σωτηροπούλου Καλλιόπη

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ . . . . .	05
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ . . . . .	06
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ . . . . .	09
Έρευνες πάνω στο αυτοδιάλογο . . . . .	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ . . . . .	20
Ερευνητικό Ερώτημα . . . . .	20
Συμμετέχοντες. . . . .	20
Όργανα μέτρησης . . . . .	20
Ερευνητική διαδικασία. . . . .	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ. . . . .	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ. . . . .	29
Βιβλιογραφία . . . . .	31
Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο αυτοδιαλόγου . . . . .	36

## Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει σε βάθος τον αυτοδιάλογο που χρησιμοποιούν παίκτες και παίκτριες του μπάσκετ στον αγώνα αλλά και στην προπόνηση. Στην έρευνα συμμετείχαν 19 καλαθοσφαιριστές και 16 καλαθοσφαιρίστριες, οι οποίοι κατά τη διεξαγωγή της έρευνας αντίστοιχα έπαιζαν σε ομάδες που αγωνίζονταν στις κατηγορίες Α2 και Α1 του εθνικού πρωταθλήματος. Οι συμμετέχοντες είχαν μέσο όρο ηλικίας 25,62 έτη (Τ.Α. = 3,94) και μέσο όρο αγωνιστικής ενασχόλησης με την καλαθοσφαίριση 12,14 χρόνια (από 6 έως 20 έτη). Η συλλογή των πληροφοριών έγινε με σύντομο γραπτό ερωτηματολόγιο που κατασκευάστηκε για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών χρησιμοποιεί τον αυτοδιάλογο στην προπόνηση μέσα στον αγωνιστικό χώρο κατά τη διάρκεια της προπόνησης αλλά και στον πάγκο. Στην περίπτωση του αγώνα οι περισσότεροι αθλητές συνομιλούν με τον εαυτό τους κατά τη διάρκεια του αγώνα μέσα στο γήπεδο. Επίσης την ώρα της προπόνησης το μεγαλύτερο μέρος των αθλητών χρησιμοποιούσε αυτοδιάλογο παρακίνησης για βελτίωση και πιο συγκεκριμένα, για ενίσχυση της αυτοσυγκέντρωσης ενώ στον αγώνα ο αυτοδιάλογος που χρησιμοποιήθηκε ήταν για ενίσχυση της παρακίνησης. Τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν από την παρούσα έρευνα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μελλοντικές μελέτες για τη διερεύνηση της χρησιμότητας και της χρήσης του αυτοδιαλόγου στην καλαθοσφαίριση, ενώ συζήτηση γίνεται για την εφαρμογή τους στην προπόνηση.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

### Εισαγωγή

Κατά τη διάρκεια της κάθε ημέρας, όλοι οι άνθρωποι μπαίνουν στη διαδικασία μιας συνεχόμενης πνευματικής άσκησης. Θέτοντας μια ερώτηση στον εαυτό τους, είτε η απάντηση έρχεται στιγμιαία, είτε επεξεργάζονται την απάντηση με μορφή εσωτερικού διαλόγου για ορισμένο χρονικό διάστημα. Αυτή η διαδικασία εσωτερικού αυτοδιαλόγου, στον τομέα της ψυχολογίας, αναφέρεται ως αυτοδιάλογος. Πραγματοποιείται συνήθως ακούσια, έχει ως αποτέλεσμα την τροποποίηση των αισθημάτων του ατόμου, με αντίκτυπο στις πράξεις που διαπράττει (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, & Γούδας 1999).

Η χρήση του αυτοδιαλόγου είναι ευρεία και στο χώρο του αθλητισμού, από την πρώτη κιόλας επαφή του αθλητή με το αγώνισμά του μέχρι σχεδόν την απομάκρυνση του από αυτό. Σε όλο το εύρος της ενασχόλησης με τον αθλητισμό ο αυτοδιάλογος είναι παρόν, από τον παιδικό αθλητισμό έως τους αθλητές υψηλού πρωταθλητισμού. Κάθε αθλητής κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας, συνομιλεί με τον εαυτό του για τις ενέργειες που κάνει. Για παράδειγμα, ένας καλαθοσφαιριστής μπορεί να λέει στον εαυτό του: «χαλάρωσε, δεξ το καλάθι, λύγισε καρπό», όταν βρίσκεται στην προσωπική γραμμή βολών και προετοιμάζεται για την εκτέλεση δύο ελευθέρων βολών. Στο παράδειγμα αυτό, ο αθλητής, βοηθάει τον εαυτό του να συγκεντρώσει όλη του την προσοχή σε ορισμένο σημείο, που στην προκειμένη περίπτωση είναι στο καλάθι και να κατευθύνει τα μέλη του σώματός του (καρπό) σε μια τεχνικά σωστή εκτέλεση (Weinberg, 1988).

Όλοι οι αθλητές πριν, αλλά και κατά τη διάρκεια κάθε ενέργειας τους σκέφτονται (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 1998). Οι σκέψεις αυτές γίνονται στην προπόνηση, στον αγώνα, αλλά και σε χρονικά διαστήματα που δεν υπάρχει αθλητική δραστηριοποίηση, όπως στη διάρκεια μιας ανάπαυλας, ενός ημιχρόνου, πριν και μετά την προπόνηση ή τον αγώνα, όπως επίσης και σε κάποιο προσωπικό χώρο. Το σύνολο των σκέψεων των αθλητών καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και σε κάθε ενέργεια τους χαρακτηρίζεται ως αυτοδιάλογος.

Έχουν δοθεί αρκετοί ορισμοί για τον αυτοδιάλογο από ψυχολόγους αθλητισμού. Ένας γενικότερος ορισμός αναφέρει ότι αυτοδιάλογος είναι αυτό που συμβαίνει οποιαδήποτε στιγμή που ένα άτομο σκέφτεται κάτι (Bunker, Williams & Zinsser 1993). Μια πιο λειτουργική ερμηνεία του όρου αυτοδιάλογος δόθηκε από τους Hackfort και Shwenkmezger (1993) ως ο διάλογος που εκφράζει αισθήματα και αντιλήψεις, που δίνει επίσης οδηγίες καθώς και είναι χρήσιμος για την ενίσχυση του ατόμου. Όλοι οι αθλητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο εκούσια ή ακούσια, όμως καθένας έχει τον δικό του τρόπο εφαρμογής. Χρειάζεται ακόμα να προσθέσουμε ότι ο αυτοδιάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον αθλητή ως τεχνική αναγνώρισης και αποφυγής των αρνητικών σκέψεων, αλλά και αντικατάστασης αυτών με θετικές (Bunker, et al., 1993).

Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, ο αυτοδιάλογος κατηγοριοποιείται σε τρία επίπεδα. Ένας πρώτος διαχωρισμός γίνεται, ανάμεσα σε εσωτερικό και εξωτερικό, όταν δηλαδή ο αυτοδιάλογος γίνεται σιωπηλά ή εκφράζεται φωναχτά (Bunker, et al., 1993). Ο αυτοδιάλογος κατηγοριοποιείται, επίσης, σε αρνητικό, θετικό και ουδέτερο (Sellars 1997). Ένας τελευταίος διαχωρισμός γίνεται ως προς το περιεχόμενο. Σε αυτό το επίπεδο, ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης και ο αυτοδιάλογος παρακίνησης (Anshel 1990, Hendrix 1994), είναι οι δυο μορφές αυτοδιαλόγου, όπου στην πρώτη



κατηγορία ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται για να δώσει ο αθλητής στον εαυτό του οδηγίες τεχνικής φύσεως ή τακτικής, ενώ δεύτερη κατηγορία αφορά την ενθάρρυνσή του.

#### *Σκοπός*

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει σε βάθος τον αυτοδιάλογο που χρησιμοποιούν αθλητές και αθλήτριες καλαθόσφαιρας στον αγώνα αλλά και στην προπόνηση. Πιο συγκεκριμένα, διερευνήθηκαν τα παρακάτω: (α) ο χώρος όπου οι αθλητές κάνουν χρήση αυτοδιαλόγου και (β) τους ζητήθηκε να καταγράψουν τις συγκεκριμένες δηλώσεις-φράσεις ή λέξεις αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιούν. Τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν από την έρευνα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μελλοντικές μελέτες για να εξετασθεί η αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου στην αγωνιστική καλαθοσφαίριση, αλλά και κατά την εκμάθηση αυτής.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

### Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Η έρευνα σχετικά με τη χρήση και αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου, έχει αναπτυχθεί τις δύο τελευταίες δεκαετίες και γνωρίζουμε αρκετά 'μυστικά' για την επιτυχημένη εφαρμογή της τεχνικής αυτής. Παρόλα αυτά, δεν υπάρχει ακόμη και σήμερα, θεωρητικό υπόβαθρο πάνω στο οποίο στηρίζεται η λειτουργία του αυτοδιαλόγου. Η απουσία θεωρητικού υπόβαθρου απασχολεί αρκετούς ερευνητές, και τα τελευταία χρόνια ξεκίνησε μια σειρά ερευνών που στόχο έχει να ερμηνεύσει τον τρόπο λειτουργίας του αυτοδιαλόγου.

Αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών δείχνουν ότι υπάρχουν αθλητές που χρησιμοποιούν μη-αποτελεσματικά τον εσωτερικό διάλογο και άλλοι που κάνουν αποτελεσματική χρήση αυτού. Οι δεύτεροι, είναι αυτοί που μέσω της εφαρμογής του αυτοδιαλόγου επωφελούνται ως προς την αθλητική τους απόδοση μέσα από ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοσή τους. Μπορούν να αυτοσυγκεντρωθούν καλύτερα σε κάθε ενέργειά τους. Μαθαίνουν ευκολότερα και γρηγορότερα την κάθε κινητική δεξιότητα που τους διδάσκεται (Ming & Martin, 1996). Στα άτομα που χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τον αυτοδιάλογο, παρατηρείται μια συνεχή βελτίωση της απόδοσης και της ποιότητας εκτέλεσης της τεχνικής. Είναι σίγουροι για τον εαυτό τους, με αποτέλεσμα την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους. Συνοπτικά, οι Θεοδωράκης, Γούδας και Παπαϊωάννου (1998), υποστηρίζουν ότι η 'σωστή' χρήση του αυτοδιαλόγου, δηλαδή ο έλεγχος σκέψης και κινήσεων του σώματος, οδηγεί στη δημιουργία ολοκληρωμένων αθλητών.

Βέβαια, οι περισσότεροι αθλητικοί ψυχολόγοι, υποστηρίζουν ότι οι κινήσεις των αθλητών υψηλού επιπέδου είναι σχεδόν αυτοματοποιημένες και δεν υπάρχει κατά τη διάρκεια της κίνησης χρόνος για σκέψη. Αυτή θεωρείται η ιδεατή εκτέλεση για τον αθλητή και είναι αρκετά δύσκολο να πραγματοποιηθεί. Συνεπώς, στα διάφορα ομαδικά αλλά και ατομικά αθλήματα, οι προπονητές πρέπει να προβληματιστούν και να διδάξουν στους αθλητές από μικρή προπονητική ηλικία συγκεκριμένες, κατάλληλες λέξεις ή ακόμα και φράσεις, καθώς και το που και πότε θα τα σκέφτονται (Θεοδωράκης, κα., 1998). Έτσι θα βοηθήσουν τους αθλητές στην εκμάθηση δεξιοτήτων, στη διόρθωση τεχνικών λαθών ή ακόμα και στην τόνωση του ηθικού τους. Ένα παράδειγμα σύντομης προτροπής για διόρθωση τεχνικού λάθους είναι «μέτωπο στον αντίπαλο», που προτρέπει στη σωστή τοποθέτηση του σώματος. Η συστηματική χρήση αυτής της φράσης κατά την προπόνηση θα βοηθήσει την αυτοματοποίηση της κίνησης, που χρειάζεται να επιδείξει ο αθλητής στον αγώνα.

Ο αυτοδιάλογος λοιπόν, αφορά στιγμιαίες αλλά και μακροχρόνιες σκέψεις του αθλητή. Μπορεί να εκφραστεί με μια λέξη μόνο, φράση, ή και ολόκληρη πρόταση όπως με ερωτήσεις ή απαντήσεις. Αυτές οι σκέψεις άλλοτε είναι θετικές, άλλοτε αρνητικές και άλλοτε ουδέτερες (Andersen, 1997). Οι μονόλογοι ή οι διάλογοι πραγματοποιούνται σιωπηλά ή φωναχτά (εσωτερικός-εξωτερικός αυτοδιάλογος). Τέλος, ο αυτοδιάλογος κατηγοριοποιείται και ως προς τη χρήση του σε αυτοδιάλογο καθοδήγησης, δηλαδή ο αθλούμενος χρησιμοποιεί οδηγίες για την εκτέλεση μιας ενέργειας και σε αυτοδιάλογο παρακίνησης, όπου χρησιμοποιεί λέξεις - κλειδιά για τη ψυχική τόνωσή του (Anshel 1990, Hendrix 1994). Παρακάτω ακολουθεί αναλυτική παρουσίαση διαφορετικών κατηγοριοποιήσεων και εφαρμογών του αυτοδιαλόγου, με βάση την πρόσφατη δουλειά ερευνητών.

Η πρώτη κατηγοριοποίηση αφορά τον τρόπο έκφρασης του αυτοδιαλόγου εσωτερικά ή εξωτερικά (σιωπηρά, φωναχτά). Κάθε αθλητής αντιδρά διαφορετικά σε αυτή την κατηγορία, ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται. Υπάρχουν αθλητές που μπορούν να χρησιμοποιούν είτε τον ένα είτε τον άλλο τρόπο. Βέβαια υπάρχουν και περιπτώσεις όπου συνδυάζονται και οι δύο τρόποι ώστε να διευκολύνουν τη δραστηριότητα και να ταιριάζουν στο χαρακτήρα του αθλητή (Hardy, Gammage, & Hall, 2001).

Η δεύτερη κατηγοριοποίηση αφορά το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου ως προς τη θετική ή αρνητική έκφραση αυτού. Ο αρνητικός αυτοδιάλογος είναι όλες εκείνες οι αρνητικές σκέψεις, αμφιβολίες, ανησυχίες, επικρίσεις, που περνάνε από το μυαλό του αθλητή στιγμιαία. Για παράδειγμα: «Αν δε βάλω τη βολή, ο προπονητής θα με βγάλει», «Τι θα πουν, αν χάσω το σουτ», «Είμαι σε κακή ημέρα» και άλλες παρόμοιες. Όλες αυτές οι στιγμιαίες έστω σκέψεις, οδηγούν τους αθλητές να ενεργούν διστακτικά, μη έχοντας εμπιστοσύνη στους εαυτούς τους. Μειώνουν λοιπόν την εμπιστοσύνη στις ενέργειές τους καθώς και την αυτοσυγκέντρωσή τους (Zinsser, Bunker, & Williams 1998). Οι αθλητές χρειάζεται να ελέγχουν τη σκέψη τους και να χρησιμοποιούν σωστά τον εσωτερικό διάλογο. Η χρήση αρνητικού αυτοδιαλόγου, κάνει τον αθλητή διστακτικό και αποσπά την αυτοσυγκέντρωσή του, παράγοντες οι οποίοι οδηγούν τελικά, στην έλλειψη εμπιστοσύνης στις ικανότητές του και γενικότερα στο εαυτό του (Zinsser, et.al., 1998). Έτσι, η χρήση λέξεων ή σύντομων φράσεων, θετικού αυτοδιαλόγου, όπως: «Γρήγορα», «Δες το καλάθι», «Μπορώ» και «Δυνατά», ενισχύουν την παρακίνηση των αθλητών, όπως επίσης και την αυτοσυγκέντρωσή τους. Ένα πολύ σημαντικό αποτέλεσμα της εφαρμογής θετικού αυτοδιαλόγου είναι η αύξηση της αυτοεκτίμησης των αθλητών, όπως αναφέρθηκε στα αποτελέσματα των Philpot και Bampurg (1996). Υπάρχουν όμως και σκέψεις

όπως «Θα σουτάρω και θα το βάλω», που ενώ εκφράζουν θετική σκέψη, αποσυντονίζουν τον αθλητή και επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση του (Παπαϊωάννου, κά. 2001).

Η ερώτηση που συνεχίζει να απασχολεί προπονητές και αθλητές είναι: Ποια μορφή πρέπει να έχει ο αυτοδιάλογος των αθλητών για να είναι περισσότερο αποτελεσματικός; Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, ο αυτοδιάλογος παρακίνησης και ο αυτοδιάλογος τεχνικής καθοδήγησης είναι οι δύο μορφές του αυτοδιαλόγου. Σε σχετική έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma και Kazakas (2000), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε αθλήματα που οι αθλητές εκτελούν κινήσεις συγκεκριμένες με στόχο την ακρίβεια, η εφαρμογή αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης είχε καλύτερα αποτελέσματα. Σε αθλήματα - δραστηριότητες που πρωτεύον στοιχείο τους είναι η αντοχή και η δύναμη, τότε και οι δύο μορφές αυτοδιαλόγου ήταν αποτελεσματικές (παρακίνηση, τεχνική υπόδειξη). Συμπεραίνεται λοιπόν, ότι πρέπει να γίνεται σωστή επιλογή του περιεχομένου του αυτοδιαλόγου, που θα χρησιμοποιούν οι αθλητές, ανάλογα πάντα με τις απαιτήσεις και τις ιδιομορφίες του αθλήματος που μετέχουν, αλλά με πρωτεύον λόγο τι ταιριάζει στους ίδιους.

Αρκετοί αθλητές μετά από ένα λάθος την ώρα της προπόνησης ή του αγώνα ασκούν αρνητική κριτική στον εαυτό τους, όπως «Είμαι ανόητος, τι έκανα τώρα!». Ο αθλητής χρειάζεται να διδαχτεί, να σκέφτεται ορθολογικά και να μετατρέπει στο μυαλό του την κάθε αρνητική σκέψη σε θετικότερη. Θα μάθει σταδιακά να δημιουργεί στο μυαλό του αυτόματα φράσεις ή λέξεις που θα οξύνουν την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωσή του. (Θεοδωράκης, κά. 1998). Εκτός αυτών θα πρέπει ο εσωτερικός διάλογος να είναι έτσι διατυπωμένος ώστε να τον παρακινεί προς μια καλύτερη επίδοση και ταυτόχρονα να μην του προσθέτει άγχος και στρες.

Επίσης, οι αθλητές και οι αθλήτριες κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα, συχνά αναλώνονται σε σκέψεις, οι οποίες δεν έχουν καμία σχέση με τη δραστηριότητα που εκτελούν εκείνη τη στιγμή. Αυτές οι σκέψεις καλό είναι να αποφεύγονται διότι μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την απόδοση του αθλητή. Όλες οι σκέψεις των αθλητών είναι καλό να σχετίζονται με τη δραστηριότητα εκείνης της χρονικής στιγμής και όχι με στοιχεία που μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή τους (Zinsser, et al., 1998).

Η σωστή χρήση του αυτοδιαλόγου έχει ποικίλες εφαρμογές, σε όλους τους αθλητές, από τους μικρούς σε προπονητική ηλικία αθλητές έως τους αθλητές που κάνουν πρωταθλητισμό. Οι Ming και Martin (1996) υποστηρίζουν ότι η εκμάθηση διαφόρων δεξιοτήτων του κάθε αγωνίσματος, γίνεται ευκολότερη με τη χρήση του αυτοδιαλόγου. Η ανάπτυξη, η βελτίωση καθώς και η μεγιστοποίηση των δεξιοτήτων είναι στόχος κάθε αθλητή, και η βοήθεια του αυτοδιαλόγου είναι βασική, είτε οι αθλητές είναι αρχάριοι είτε προχωρημένοι και προπονητικά έμπειροι (Landin & Herbert, 1999). Η διόρθωση των λαθών, χρειάζεται να γίνεται με αισιόδοξες σκέψεις, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η σωστή προετοιμασία για την εκτέλεση της δεξιότητας (Θεοδωράκης, κά., 1998).

Μια ακόμη σημαντική επίτευξη της εφαρμογής του αυτοδιαλόγου είναι η συγκέντρωση της προσοχής του αθλητή. Καθένας επιβάλλεται να έχει κατάλληλη εστίαση της προσοχής στη δραστηριότητά του, συγκεκριμένα στην τεχνική, στην τακτική, όπως και στη στρατηγική που ακολουθεί στον αγωνιστικό χώρο (Zinsser, et al., 1998). Ο αυτοδιάλογος ακόμα χρησιμοποιείται για τη δημιουργία καλής ψυχικής κατάστασης του αθλητή (Anshel, 1994). Αυτό γίνεται για να μπορεί κάθε αθλητής να 'κρατάει τον εαυτό του ανεβασμένο', να μπορεί να τον κοντρολάρει και σε περίπτωση μεγάλης έντασης να μπορεί να χαλαρώνει και να ηρεμεί.

Τέλος, η χρήση του αυτοδιαλόγου για την αύξηση της αυτοπεποίθησης και της παρακίνησης του αθλητή είναι ευρεία. Η τόνωση και η διατήρηση της αυτοπεποίθησης σε υψηλό επίπεδο, οδηγούν τους αθλητές σε υψηλές επίδοσης (Williams & Leffingwell, 1996), όπως και η παρακίνηση για τη διατήρηση της προσπάθειας ή για τη μεγιστοποίηση αυτής. Διάφορες επιμέρους εφαρμογές του αυτοδιαλόγου είναι στη δημιουργία και επίτευξη στόχων, στη ψυχολογική προετοιμασία πριν την προπόνηση ή τον αγώνα.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, όλοι οι αθλητές και οι αθλήτριες σκέφτονται και συνομιλούν με τον εαυτό τους. Αλλά «πού» συγκεκριμένα χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο; Οι Hardy et al., (2001) αναφέρουν ότι, ατομικά ο καθένας έχει τις προσωπικές του συνήθειες, αναφορικά με τρία βασικά μέρη της ζωής του: την προπόνηση, τον αγώνα και την υπόλοιπη καθημερινή του ζωή. Πιο συγκεκριμένα στην προπόνηση, οι αθλητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο στα αποδυτήρια πριν ή μετά την προπόνηση, στον πάγκο της ομάδας σε κάποιο διάλειμμα, στο προθερμαντήριο, στο γήπεδο κατά την διάρκεια της προπόνησης. Άλλοι αθλητές αναφέρουν ότι τον χρησιμοποιούν συνέχεια και παντού. Στον αγώνα, οι αθλητές χρησιμοποιούν εσωτερικό διάλογο, στους ίδιους χώρους με την προπόνηση. Βέβαια αν οι αγώνες είναι εκτός έδρας, τότε προστίθεται και το ταξίδι, όπου ο αθλητής μπορεί να χρησιμοποιήσει την τεχνική του αυτοδιαλόγου μέσα στο μεταφορικό μέσο, όπως και στο ξενοδοχείο εφόσον θα υπάρξει και διανυκτέρευση. Τέλος, οι αθλητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο και στην υπόλοιπη ζωή τους. Στο σπίτι σε ώρες ξεκούρασης, στη δουλειά, στο αυτοκίνητο, το μηχανάκι ή όπου αλλού χρειαστεί.

Σε έρευνα που έκαναν οι Ζουρμπάνος, Χρόνη και Θεοδωράκης (2001), πραγματοποιήθηκε σύγκριση της επίδρασης του εσωτερικού και εξωτερικού αυτοδιαλόγου καθοδήγησης όπου ο εξωτερικός δινόταν από τον πρώτο ερευνητή, στο

forehand-drive χτύπημα στο τένις. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν διαφορά ανάμεσα στους αθλητές των πειραματικών ομάδων και της ομάδα ελέγχου. Οι Theodorakis, Beneca, Goudas, Antonίου και Malliou (1997), εξέτασαν την επίδραση του αυτοδιαλόγου παρακίνησης σε άτομα που έκαναν προπονήσεις ισοκινητικής εξάσκησης στο cybex, για την αποκατάστασή τους μετά από τραυματισμό. Τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν θετικά για τους αθλητές της πειραματικής ομάδας, που μετά από μόλις έξι προπονήσεις έδειξαν σημαντική βελτίωση σε αντίθεση με την ομάδα έλεγχου.

Όπως γίνεται αντιληπτό, η χρήση του αυτοδιαλόγου είναι πολύ σημαντική από τους αθλητές όταν δουλεύουν πάνω στο αγώνισμά τους, αλλά ακόμη και όταν παίρνουν μέρος σε κάποιο πρόγραμμα αποκατάστασης. Το ερέθισμα της χρήσης του πρέπει να δίνεται στα πρώτα βήματα του αθλητή από τον προπονητή του ή τον αθλητικό ψυχολόγο. Οι ψυχολόγοι αθλητισμού Halliwell (1990), Murphy (1996) και Orlick (1990), υποστήριξαν ότι χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο στα καθημερινά τους προγράμματα με τους αθλητές. Ο αυτοδιάλογος είναι μια τεχνική που δε μαθαίνεται γρήγορα. Οι προπονητές και οι προπονήτριες συστήνεται να τη χρησιμοποιούν στην προπόνηση, έτσι ώστε να φτάσουν οι αθλητές να ενεργούν αυτόματα και άμεσα, σκεφτόμενοι πάντα θετικά και μετατρέποντας τις αρνητικές σκέψεις, χωρίς την παρεμβολή του προπονητή τους (Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002)

#### *Έρευνες πάνω στον Αυτοδιάλογο*

Έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές έρευνες από επιστήμονες τα τελευταία χρόνια σχετικά με την εφαρμογή και αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου. Πιο συγκεκριμένα, έχουν διερευνηθεί η χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου, οι τεχνικές



ανάπτυξής του, με μετρήσεις σε διάφορα αγωνίσματα, καθώς και η επιρροή του στην αθλητική επίδοση. Ακολουθεί μια αναφορά σε ορισμένες από αυτές διεξοδικά, με χρονολογική σειρά.

Οι Dagrou και Gauvin (1992), εξέτασαν την επίδραση της εσωτερικής ομιλίας στην επίδοση 48 ποδοσφαιριστών (Μ.Ο. = 22,97) από την Ακτή Ελεφαντοστού. Οι αθλητές πριν σουτάρουν πέναλτι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια, σε κλίμακα τύπου Likert, με σκοπό να γνωρίσουν τη ψυχολογική κατάσταση του αθλητή πριν την εκτέλεση του πέναλτι. Στη συνέχεια χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, η μια διάβαζε ποιήματα ενδιάμεσα στις εκτελέσεις και οι άλλη έλεγε δυνατά «Είμαι καλός στα πέναλτι». Οι δύο ομάδες έδειξαν σημαντικές διαφορές στις επιδόσεις. Η ομάδα που χρησιμοποίησε αυτοδιάλογο είχε σταθερή και αυξανόμενη απόδοση, ενώ η ομάδα που διάβαζε ποιήματα είχε μεγάλες διακυμάνσεις στην απόδοσή της. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι η χρήση του αυτοδιαλόγου είχε θετική επιρροή στην απόδοση των αθλητών σε ένα αθλητικό δεδομένο (το πέναλτι, στην συγκεκριμένη έρευνα).

Οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma και Kazakas (2000) διερεύνησαν την επίδραση του αυτοδιαλόγου σε συνδυασμό με τις γνωστικές τεχνικές της χαλάρωσης και της νοερής προπόνησης, στην εκτέλεση ειδικών αμυντικών δεξιοτήτων στο μπάσκετ κατά τη διάρκεια ενός διαγωνισμού. Ο αυτοδιάλογος που χρησιμοποιήθηκε βασίστηκε σε λέξεις «κλειδιά», που ενίσχυσε την προσοχή των αθλητριών. Συμμετείχαν τέσσερις καλαθοσφαιρίστριες, ηλικίας 18 έως 22 ετών. Οι αθλήτριες προσπάθησαν να κόψουν αμυντικά την αντίπαλο που κινιόταν προς το καλάθι και για κάθε προσπάθεια χρησιμοποίησαν διαφορετικό τύπο αυτοδιαλόγου. Μετά από αυτή τη διαδικασία συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι αθλήτριες εκτέλεσαν καλύτερα τις αμυντικές τους



κινήσεις, όταν έκαναν συνδυαστική χρήση των τριών γνωστικών τεχνικών (χαλάρωση, αυτοδιάλογο, νοερή προπόνηση).

Η εφαρμογή του αυτοδιαλόγου εξετάστηκε σε βάθος από τους Hardy, Gammage και Hall (2001). Συμμετείχαν 150 αθλητές άνδρες και γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας 20,68 έτη. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια βασισμένα σε προηγούμενες δουλειές των Hackford και Shwenkmezger's (1993), Gammage, Hardy και Hall (2001) και Munroe, Giacobbi, Hail, & Weinberg, (2000). Οι ερωτήσεις αφορούσαν τον τόπο χρήσης, το χρόνο καθώς και το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιούν οι αθλητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο για τους ίδιους ακριβώς λόγους που χρησιμοποιούν και τη νοερή απεικόνιση. Αν οι αθλητές θέλουν να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους, είναι καλό να κάνουν ένα συνδυασμό της χρήσης αυτοδιαλόγου και νοερής απεικόνισης. Επίσης έγινε μια ειδικότερη ανάλυση στο που, πότε, τι και πως χρησιμοποιούν οι αθλητές τον αυτοδιάλογο. Οι αθλητές δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο στον αγώνα και πιο συγκεκριμένα πριν από την έναρξή του. Κατά το μεγαλύτερο ποσοστό του αυτοδιαλόγου των αθλητών, είναι προτάσεις ολόκληρες, που ανεβάζουν την αυτοπεποίθησή του αθλητή, αφορούν τεχνική καθοδήγηση και την ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσής του.

Οι Χατζηγεωργιάδης και Χρόνη (2002), συνέλεξαν περιγραφικά δεδομένα χρησιμοποίησης αυτοδιαλόγου αθλητών υψηλού επιπέδου αγωνιστικής κολύμβησης. Συμμετείχαν 19 κολυμβητές από κλιμάκιο εθνικής (Μ.Ο. ηλικίας = 17,5). Το ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν οι κολυμβητές ήταν βασισμένο στα αποτελέσματα της δουλειάς των Hardy, et al. (2001) και ένα μη δημοσιευμένο ερωτηματολόγιο αυτοδιαλόγου της Brennan (2001). Οι ερωτήσεις ήταν σχετικές με το που, πότε, γιατί χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο, καθώς και τι λένε σε αυτές τις

εσωτερικές ομιλίες. Η συμπλήρωση έγινε πριν την προπόνηση, με την παρουσία του ερευνητή, σε περίπτωση αποριών. Οι αθλητές δήλωσαν ότι στην προπόνηση μέσα στο νερό χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο παρακίνησης, ενώ στον αγώνα τον χρησιμοποιούν εντός και εκτός νερού. Πιο συγκεκριμένα, ενώ στην προπόνηση ο αυτοδιάλογος αναφερόταν στην καθοδήγηση της τεχνικής και λιγότερο στην τακτική, στον αγώνα η αναλογία αυτή ήταν αντίστροφη. Επίσης, ανέφεραν ότι πριν τον αγώνα συνομιλούν με τον εαυτό τους για τόνωση αυτοπεποίθησης και κατά τη διάρκεια του αγώνα για τη διατήρηση και την αύξηση της προσπάθειά τους, ελάχιστα για την τακτική. Τέλος, και στην προπόνηση όπως και τον αγώνα οι αθλητές χρησιμοποιούν τη θετική μορφή αυτοδιαλόγου.

Οι Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos και Douma (2001), εξέτασαν την πιθανή επιρροή και τη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου στο σουτ στο μπάσκετ.

Έλαβαν μέρος 60 φοιτητές ηλικίας 18 έως 22 ετών. Οι αθλητές χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες και έγιναν μετρήσεις στην ευστοχία ή μη-ευστοχία στο σουτ με τη χρήση ή όχι αυτοδιαλόγου. Οι δύο πειραματικές ομάδες χρησιμοποιούσαν λέξεις-κλειδιά: «γρήγορα», «ήρεμα» αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική διαφορά στο τελευταίο 3-λεπτο, την πειραματικής ομάδας που επαναλάμβανε τη λέξη-κλειδί «ήρεμα». Συμπερασματικά, η χρήση αυτοδιαλόγου βοήθησε τους ασκούμενους να πετύχουν την καλύτερη επίδοση, με εστίαση της προσοχής τους στη συγκεκριμένη δεξιότητα και με ψυχολογική προετοιμασία.

Κατά πόσο είναι αποτελεσματικός ο καθοδηγητικός αυτοδιάλογος εξέτασαν οι Perkos, Theodorakis και Chroni (2002). Πήραν μέρος 62 αγόρια, με μέσο όρο 12,2 έτη, πρώτη χρόνια αθλητές σε ακαδημία καλαθοσφαίρισης. Οι αθλητές χωρίστηκαν σε ομάδες και έγινε παρέμβαση στην προπόνηση με χρήση αυτοδιαλόγου που κράτησε 12 εβδομάδες. Οι ασκήσεις που εκτελούσαν οι αθλητές όλων των ομάδων

ήταν οι ίδιες με τη διαφορά ότι η πειραματική ομάδα πραγματοποιούσε τις ασκήσεις σε συνδυασμό με λέξεις-κλειδιά για κάθε δεξιότητα. Τα παιδιά πήραν μέρος σε τρία πρακτικά τεστ ντρίπλας, πάσας και σουτ. Η χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου για την εκμάθηση καινούργιων δεξιοτήτων αποδείχθηκε απαραίτητη στους μικρούς αθλητές. Ο καθοδηγητικός αυτοδιάλογος βοήθησε στη βελτίωση της τεχνικής στην πάσα και ντρίπλα, στην ενίσχυση της αυτοσυγκέντρωσης και της αυτοπεποίθησης, καθώς ήταν και ένας τρόπος ανατροφοδότησης για τους μικρούς αθλητές. Ο αυτοδιάλογος δεν βοήθησε σημαντικά στην εκμάθηση του σουτ.

Συνοψίζοντας την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας που παρουσιάστηκε στις προηγούμενες σελίδες, ο αυτοδιάλογος είναι μια τεχνική που τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο στους αθλητικούς χώρους. Αυτό έχει ως συνέπεια τη διεξαγωγή πληθώρας επιστημονικών ερευνών, που πραγματοποιούνται με στόχο τη διερεύνηση τρόπων μεγιστοποίησης της αποτελεσματικότητας της τεχνικής του αυτοδιαλόγου κατά την εκτέλεση διαφόρων αθλητικών δεξιοτήτων από αθλητές διαφόρων επιπέδων. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η σε βάθος διερεύνηση του αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιούν αθλητές και αθλήτριες καλαθοσφαίρισης

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

### Μεθοδολογία

#### *Ερευνητικό ερώτημα*

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε με σκοπό τη συλλογή περιγραφικών στοιχείων σχετικά με το περιεχόμενο και τη χρήση του αυτοδιαλόγου από αθλητές και αθλήτριες καλαθοσφαίρισης. Πιο συγκεκριμένα, τα ερωτήματα που απαντήθηκαν στα πλαίσια της έρευνας ήταν «σε ποιους χώρους συνομιλούν με τον εαυτό τους οι αθλητές και αθλήτριες;», καθώς και «τι συνηθίζουν να λένε στις συνομιλίες με τον εαυτό τους;»

#### *Συμμετέχοντες*

Στην έρευνα συμμετείχαν 19 καλαθοσφαιριστές και 16 καλαθοσφαιρίστριες, οι οποίοι κατά τη διεξαγωγή της έρευνας έπαιζαν σε ομάδες που αγωνίζονταν στις κατηγορίες Α1 και Α2 του Ελληνικού εθνικού πρωταθλήματος. Οι συμμετέχοντες είχαν μέσο όρο ηλικίας 25,62 έτη (Τ.Α. = 3,94) και μέσο όρο αγωνιστικής ενασχόλησης με την καλαθοσφαίριση 12,14 χρόνια (από 6 έως 20 έτη). Από τους 35 καλαθοσφαιριστές, οι 16 αθλήτριες συμμετείχαν σε ομάδες Α1 εθνικής κατηγορίας και 19 αθλητές σε ομάδες Α2 εθνικής κατηγορίας. Το εβδομαδιαίο τους προπονητικό πρόγραμμα περιείχε 4 έως 12 προπονητικές μονάδες. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική και ανώνυμη.

#### *Όργανα Μέτρησης*

Η συλλογή των πληροφοριών έγινε με σύντομο γραπτό ερωτηματολόγιο το οποίο βασίστηκε σε μη-δημοσιευμένο ερωτηματολόγιο αυτοδιαλόγου της Brennan (2001)

και στα αποτελέσματα της ερευνητικής δουλειάς των Hardy, Gammage και Hall (2001). Το ερωτηματολόγιο της έρευνας κατασκευάστηκε για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας και δεν ελέγχθηκαν ψυχομετρικά χαρακτηριστικά, καθώς αποτελεί το πρώτο στάδιο μεγαλύτερης έρευνας. Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου περιελάμβανε την καταγραφή των προσωπικών στοιχείων των συμμετοχόντων. Στην συνέχεια εμφανιζόταν ένας γραπτός ορισμός και παραδείγματα για την καλύτερη κατανόηση του όρου ‘αυτοδιάλογος’ (Hackford & Schwenkmetzger 1993) από τους συμμετέχοντες και ακολουθούσαν δύο ερωτήσεις σχετικές με το αν χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο στην προπόνηση και στον αγώνα. Αν ένας παίκτης απαντούσε και στις δύο ερωτήσεις αρνητικά, τότε δε συνέχιζε στο δεύτερο μέρος. Αν έδινε έστω και μια θετική απάντηση, τότε συνέχιζε στο δεύτερο μέρος (βλέπε Παράρτημα Α).

Στο δεύτερο μέρος, οι συμμετέχοντες καλούνταν να απαντήσουν σε ανοιχτές ερωτήσεις περιγραφικής φύσης με κάποιες επιλογές. Η πρώτη ερώτηση αφορούσε το «που» χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο, δηλαδή χώρους. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες καλούνταν να απαντήσουν περιγραφικά σε δύο επιμέρους ερωτήσεις, και να δηλώσουν τους συγκεκριμένους χώρους στην προπόνηση και στον αγώνα όπου χρησιμοποιούν την τεχνική του αυτοδιαλόγου. Στη δεύτερη ερώτηση, τους ζητήθηκε να καταγράψουν τι ακριβώς συνηθίζουν να λένε (λέξεις, φράσεις ή προτάσεις) τη στιγμή που συνομιλούν με τον εαυτό τους στην προπόνηση και στον αγώνα.

### *Ερευνητική Διαδικασία*

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν από την ερευνήτρια και συμπληρώθηκαν από τους καλαθοσφαιριστές και τις καλαθοσφαιρίστριες πριν την προπόνηση. Η

συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε μια φορά από τους αθλητές και διήρκεσε περίπου δέκα λεπτά. Η παρουσία της ερευνήτριας βοήθησε σε τυχόν απορίες ή διευκρινήσεις που ζητήθηκαν από τους αθλητές.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

## Αποτελέσματα

Οι απαντήσεις των αθλητών στις περιγραφικές ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, παρουσιάζονται σε πίνακες. Σε κάθε ερώτηση, αντιστοιχεί ένας πίνακας με την απάντηση, συχνότητα απάντησης από τους αθλητές, τη θεματική κατηγορία των απαντήσεων και τέλος συνολική συχνότητα κάθε επιμέρους κατηγοριοποίησης. Όλες οι απαντήσεις που συγκεντρώθηκαν αναλύθηκαν και ταξινομήθηκαν. Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε ξεχωριστά για τις 48 λέξεις-προτάσεις αυτοδιαλόγου για την προπόνηση και 61 για τον αγώνα. Η κατηγοριοποίηση καθοδηγήθηκε από την δουλειά των Hardy, et.al. (2001), ενώ νέες κατηγορίες δεν προέκυψαν.

Ο Πίνακας 1 αναφέρεται στην ερώτηση «Πού» χρησιμοποιούν οι αθλητές αυτοδιάλογο κατά την προπόνηση; Εκτός από δύο (2) αθλητές, όλοι οι υπόλοιποι δήλωσαν ότι κάνουν χρήση αυτοδιαλόγου στην προπόνηση. Πιο συγκεκριμένα, 11 αθλητές ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο στον πάγκο, οχτώ (8) κατά τη διάρκεια της προπόνησης και μέσα στο γήπεδο, ενώ άλλοι οχτώ (8) δήλωσαν ότι παντού κάνουν χρήση αυτοδιαλόγου παντού. Επίσης, επτά (7) αθλητές δήλωσαν ότι τα αποδυτήρια αποτελούν ακόμη ένα χώρο χρήσης αυτοδιαλόγου. Τέλος, δόθηκαν και διάφορες άλλες απαντήσεις, όπως στο time-out, στις διατάξεις, στην τακτική, στο τέλος της προπόνησης και στο σπίτι πριν ή μετά την προπόνηση.



Πίνακας 1.

*Που χρησιμοποιούν οι αθλητές αυτοδιάλογο κατά την προπόνηση.*

Θέματα	f	Θεματική κατηγορία	Σf
Κατά διάρκεια της προπόνησης	8	Κατά διάρκεια της προπόνησης	38
Μέσα στο γήπεδο	8		
Στον πάγκο	11		
Στα αποδυτήρια	7		
Στα time-out	2		
Διατάσεις	1		
Τακτική	1	Πριν ή μετά την προπόνηση	4
Στο τέλος της προπόνησης	1		
Στο σπίτι, πριν ή μετά την προπόνηση	3		
Παντού	8	Παντού	8

Ο Πίνακας 2 αφορά «τους χώρους που γίνεται χρήση αυτοδιαλόγου κατά τον αγώνα». Όλοι οι αθλητές, εκτός από τρεις (3) δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο και στον αγώνα. Τη μεγαλύτερη συχνότητα απάντησης είχε ο αγωνιστικός χώρος, όπου 21 αθλητές δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο. Δέκα (10) αθλητές ανέφεραν ότι κάνουν χρήση αυτοδιαλόγου στα αποδυτήρια, πέντε (5) στον πάγκο και τέσσερις (4) γενικά στον αγώνα. Και εδώ δόθηκαν απαντήσεις που αφορούσαν το time-out, το ζέσταμα, πριν τον αγώνα, πριν τον αγώνα στα αποδυτήρια, πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα και τέλος κατά τη ψυχολογική προετοιμασία του αθλητή στο σπίτι.



## Πίνακας 2.

*Που χρησιμοποιούν οι αθλητές αυτοδιάλογο κατά τον αγώνα.*

Θέματα	f	Θεματική κατηγορία	Σf
Στα αποδυτήρια	10	Κατά διάρκεια του αγώνα	42
Στον αγώνα	4		
Αγωνιστικό χώρο	21		
Στον πάγκο	5		
Στο time-out	1		
Στο ζέσταμα	1		
Πριν το παιχνίδι	1	Πριν ή μετά τον αγώνα	4
Πριν τον αγώνα στα αποδυτήρια	1		
Πριν και κατά την διάρκεια του αγώνα	1		
Ψυχολογική προετοιμασία από το σπίτι	1		

Ανάλυση του περιεχομένου έγινε για τις δύο ερωτήσεις που αφορούσαν ‘τι λένε οι αθλητές στην προπόνηση και στον αγώνα;’, και οι δηλώσεις κατηγοριοποιήθηκαν με βάση την ποιότητά τους, δηλαδή αν παρείχαν καθοδήγηση ή παρακίνηση (Hardy, et. al., 2001 ). Οι κατηγορίες αυτές βασίστηκαν σε υποκατηγορίες, οι οποίες με τη σειρά τους δημιουργήθηκαν από τα θέματα των δηλώσεων των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα σχετικά με τι λένε οι αθλητές κατά την προπόνηση, ένα ποσοστό 37,5% αναφέρθηκε στην παρακίνηση για βελτίωση, 33,3% στην παρακίνηση διέγερσης, 25% στην ενίσχυση κινήτρων και το υπόλοιπο 4,2% αναφέρθηκε σε αυτοδιάλογο καθοδήγησης. Τα θέματα οι υποκατηγορίες και κατηγορίες παρουσιάζονται με συχνότητες εμφάνισης των θεμάτων στον Πίνακα 3.

Πίνακας 3.

*Τι λένε οι αθλητές στον εαυτό τους κατά την προπόνηση.*

Θέματα	f	Υποκατηγορίες	Σf	Κατηγορίες
Τρέξε	1	Γενική (στη προπόνηση)	2	1. Καθοδήγηση
Παίξε δυνατά	1			
Μπράβο	2	Παρακίνηση διέγερσης	16	2. Παρακίνηση
Δυνατά	1			
Μπορείς και καλύτερα	1			
Βάλε τα δυνατά σου	1			
Ήρεμα	3			
Κουράγιο	1			
Πάμε λίγο	1			
Να προσπαθώ όλο και πιο πολύ	1			
Μπορείς πιο δυνατά	1			
Μείνε ήρεμος	1			
Να δώσω κουράγιο στον εαυτό μου	1			
Παίξε με αποφασιστικότητα	1			
Δείξε τις δυνατότητές σου	1			
Συγκεντρώσου σε κάθε προσπάθεια	1	Παρακίνηση για βελτίωση	18	
Βελτίωσε κάποια πράγματα που κάνεις λάθος	1			
Συγκεντρώσου	5			
Συγκεντρώσου σε αυτά που λέει ο προπονητής	2			
Αυτοσυγκέντρωση	2			
Μην εκνευρίζομαι	1			
Να κάνω καλύτερη προπόνηση από χτες	1			
Να βελτιώσω την απόδοσή μου	2			
Να κοντρολάρω τον εαυτό μου	1			
Προσπάθησε να βελτιώνεσαι μέρα με την μέρα περισσότερο	1			
Συγκεντρώσου στην τεχνική των κινήσεων	1			
Δεν πειράζει, πάμε	1	Ενίσχυση κινήτρων	12	
Δεν πειράζει	2			
Μην ξανακάνω τα ίδια λάθη	1			

Θέματα	<i>f</i>	Υποκατηγορίες	Σ <i>f</i>	Κατηγορίες
Μπορώ	2			
Όσο το δυνατόν λιγότερα λάθη	1			
Να διορθώσω τα λάθη	1			
Περισσότερο προσοχή στις ασκήσεις	1			
Δεν πρέπει να εγκαταλείπω την προσπάθεια	1			
Μην δημιουργείς πρόβλημα	1			
Πιο προσεκτικός	1			

Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα για τις δηλώσεις των αθλητών στον αγώνα. Αναλυτικά, 57,3% αναφέρθηκε στην παρακίνηση διέγερσης, 21,3% στην παρακίνηση για βελτίωση και 19,6% στην ενίσχυση κινήτρων. Τέλος, μόλις 1,6% αναφέρθηκε σε αυτοδιάλογο καθοδήγησης.

Πίνακας 4.

*Τι λένε οι αθλητές στον εαυτό τους κατά τον αγώνα.*

Θέματα	<i>f</i>	Υποκατηγορίες	Σ <i>f</i>	Κατηγορίες
Άμυνα	1	Γενική (στη προπόνηση)	1	1. Καθοδήγηση
Μπράβο	2	Παρακίνηση διέγερσης	35	2. Παρακίνηση
Πάμε	2			
Καλή προσπάθεια	1			
Μπορούμε να τα καταφέρουμε	1			
Ήρεμα / ηρέμησε	6			
Μπορώ-ούμε	6			
Θα κερδίσουμε	2			
Παίξε καλά	1			
Δυνατά	1			
Μπορούμε να κερδίσουμε	1			
Πάμε για νίκη	1			
Μπορώ και καλύτερα	2			
Χαλάρωσε	1			
Κουράγιο	1			

Θέματα	f		
Παίξε δυνατά	2		
Αύξησε ένταση	1		
Να νικήσω τον αντίπαλο	1		
Πρέπει να τους καρφώσεις στα μούτρα	1		
Παίξε για την νίκη της ομάδας	2		
Είμαι καλύτερη από την αντίπαλο	2	Παρακίνηση για βελτίωση	13
Πίστεψε στο εαυτό σου	1		
Αυτοσυγκέντρωση / συγκεντρώσου	4		
Οργάνωση	1		
Μην φοβάσαι	1		
Εστίασε τακτική και στρατηγική	1		
Εστίασε προσοχή	1		
Μην απογοητεύεσαι	1		
Εφάρμοσε την τεχνική των κινήσεων σου	1		
Δεν πειράζει	1	Ενίσχυση κινήτρων	12
Με βρίζω στα λάθη	1		
Μην κάνεις λάθη	1		
Πρόσεχε	1		
Πειράζει	1		
Υπευθυνότητα	1		
Πιο δυνατά	1		
Σήμερα είναι η ευκαιρία	1		
Βελτιώσω την απόδοσή μου	1		
Πειθαρχία	1		
Προσπάθησε περισσότερο	1		
Λίγη τύχη θέλει	1		

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

## Συζήτηση

Στην παρούσα έρευνα διερευνήθηκε σε βάθος ο χώρος χρήσης του αυτοδιαλόγου καθώς και το περιεχόμενο αυτού σε αθλητές και αθλήτριες καλαθοσφαίρισης που παίζουν στις κατηγορίες Α2 και Α1 του ελληνικού πρωταθλήματος. Συνοπτικά, σχετικά με τους χώρους χρήσης, κατά την προπόνηση 'ο πάγκος' προσελκύει τις περισσότερες εσωτερικές συνομιλίες, ενώ στον αγώνα ο αυτοδιάλογος ξεκινάει από τα αποδυτήρια πριν τον αγώνα και χρησιμοποιείται αρκετά μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Όσον αφορά το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου, τόσο στην προπόνηση όσο στον αγώνα οι αθλητές χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο παρακίνησης σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι αυτοδιάλογο τεχνικής καθοδήγησης.

Πιο συγκεκριμένα λοιπόν, οι χώροι ευρείας χρήσης αυτοδιαλόγου κατά την προπόνηση είναι ο πάγκος και μετά ακολουθούν οι απαντήσεις κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μέσα στο γήπεδο και παντού. Επίσης πολλοί δήλωσαν ότι κάτι τα αποδυτήρια είναι ένας χώρος χρήσης αυτοδιαλόγου. Αντίστοιχα, η χρήση αυτοδιαλόγου κατά τον αγώνα πραγματοποιείται στον αγωνιστικό χώρο κατά μεγαλύτερο ποσοστό, όπως επίσης στα αποδυτήρια αλλά και στον πάγκο. Όσον αφορά την προπόνηση οι αθλητές συνομιλούν με τον εαυτό τους περισσότερο στον πάγκο, που είναι ήρεμοι και προετοιμάζονται για την προπόνηση. Ενώ κατά τον αγώνα, η χρήση αυτοδιαλόγου δεν περιορίζεται σε συγκεκριμένο χώρο, είναι ευρεία σε όλη τη διάρκεια του αγώνα, στον αγωνιστικό χώρο. Οι χώροι χρήσης του αυτοδιαλόγου είναι σχεδόν κοινοί, όσον αφορά την προπόνηση και τον αγώνα. Η μόνη διαφορά που εμφανίστηκε ήταν ότι η προετοιμασία για τον αγώνα και

προφανώς το προαγωνιστικό άγχος των αθλητών οδηγούν τον αθλητή στον εσωτερικό διάλογο από τα αποδυτήρια πριν τον αγώνα.

Από τις πληροφορίες που συλλέχθηκαν, φάνηκε ότι Το περιεχόμενο των διαλόγων αθλητών υψηλού επιπέδου δε διαφέρει πολύ μεταξύ προπόνησης και αγώνα. Συντριπτική πλειοψηφία των παραδειγμάτων στην προπόνηση όσο και στον αγώνα αφορούν αυτοδιάλογο παρακίνησης. Συγκεκριμένα στην προπόνηση οι δηλώσεις αυτοδιαλόγου αφορούσαν παρακίνηση για βελτίωση. Δηλαδή, εκφράσεις όπως ‘συγκεντρώσου’, ‘να βελτιώσω την απόδοσή μου’ και ‘συγκεντρώσου σε αυτά που λέει ο προπονητής’, δείχνουν να βοηθούν τους αθλητές στην απόδοσή τους κατά την προπόνηση και να τους κρατούν συγκεντρωμένους. Στον αγώνα, η παρακίνηση διέγερσης όπως ‘ήρεμα’, ‘μπορώ’ και ‘παίξε δυνατά’, φαίνεται ότι ενισχύει την αυτοπεποίθηση του αθλητή στον αγώνα για να διατηρήσει την προσπάθειά του. Τελικά, το γεγονός ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν στην προπόνηση και στον αγώνα αυτοδιάλογο παρακίνησης και λιγότερο τεχνικής καθοδήγησης πιθανά οφείλεται στη φύση του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης. Η καλαθόσφαιρα είναι ένα άθλημα, που οι κινήσεις των αθλητών δεν είναι προκαθορισμένες, άρα ο αυτοδιάλογος παρακίνησης είναι αυτός που μπορεί να ενισχύσει την απόδοσή τους, σε σύγκριση με τον αυτοδιάλογο τεχνικής καθοδήγησης.

Η συνολική εικόνα των αποτελεσμάτων, μας οδηγεί στην αθλητική συμπεριφορά των καλαθοσφαιριστών τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα. Στην προπόνηση, ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται κυρίως στον πάγκο αλλά και κατά την διάρκεια της προπόνησης, για λόγους παρακίνησης. Ειδικότερα, ο αθλητής κάνει χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου για την αυτοσυγκέντρωση, για την κατανόηση και εμπέδωση των οδηγιών του προπονητή. Στον αγώνα, η χρήση του αυτοδιαλόγου γίνεται στον αγωνιστικό χώρο, με μορφή εξίσου παρακινητική. Ο αθλητής επιζητά



διατήρηση της προσπάθειάς του (μπορώ) και χαλάρωση από την αυξημένη ψυχική διέγερση (ήρεμα). δεν πρέπει να παραλειφθεί η ψυχική του προετοιμασία του αθλητή στον χώρο των αποδυτηρίων πριν τον αγώνα.

Τα δεδομένα τις έρευνας θα ήταν πιο εξειδικευμένα αν ο κάθε αθλητής, ανάλογα με το χώρο που χρησιμοποιεί τον εσωτερική ομιλία, έγραφε και την αντίστοιχη έκφραση. Το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου θα ήταν ξεκάθαρο για κάθε χώρο χρήσης του, δηλαδή, σε κάθε χώρο που δηλώνει ότι χρησιμοποιεί αυτοδιάλογο, να δηλώνει και το περιεχόμενό του. Επίσης, πιθανές συνεντεύξεις με τους αθλητές, θα έδιναν πλουσιότερο υλικό καθώς και πιο λεπτομερή ερμηνεία των δηλώσεών τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας που συγκεντρώθηκαν, αποτελούν μια βάση της χρήσης αυτοδιαλόγου αθλητών υψηλού επιπέδου καλαθοσφαίρισης, καθώς και τι ακριβώς συνηθίζουν να λένε εσωτερικά οι καλαθοσφαιριστές και που. Θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν τα αποτελέσματα αυτά από ανθρώπους του χώρου, για την καλύτερη προσέγγιση του αθλητή στις ανάγκες ψυχικής διέγερσης του καθώς και από τους προπονητές όσον αφορά τις κατάλληλες οδηγίες προς τους αθλητές τους στην προπόνηση και στον αγώνα.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

### Βιβλιογραφία

- Anderson, A. (1997). Learning strategies in physical education: Self-talk, imagery, and goal setting. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68, 30-35.
- Anshel, M. (1990). *Sport psychology: From theory to practice*. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Brennan, R.D. (2001). *An assessment of self-talk among marathon runners: Prevalence, types, and reasons for self-talk use among elite and non-elite marathoners*. Unpublished Masters' thesis, Springfield College, Springfield, MA, USA.
- Bunker, L., Zinsser, N., & William, J. (1998). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams, (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, (pp. 226-242). Mountain View, CA: Mayfield.
- Dagrou, E., & Gauvin, L. (1992). Le Discours interne: Un médiateur de la performance. *Science & Sport*, 7, 101- 106.
- Gammage, K.L., Hardy, J., & Hall C.R. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 233-247.
- Hackford, D., & Schwenkmetzger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphy, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of reasearch on sport pychology* (1<sup>st</sup> Ed., pp. 328-364). New York: Macmillan.

- Halliwell, W. (1990). Providing sport psychology consulting services in professional hockey. *The Sport Psychologist, 4* (4), 369-377.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist, 15*, 306-318.
- Hendrix, B. (1994, April). Focus and self-talk for coaches. *Texas Coach, 42-44*.
- Landin, D.K., & Herbert, P.E. (1999). The influence of ST on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 263-282.
- Ming, S., & Martin, G.L. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist, 11*, 72-85.
- Munroe, K.J., Giacobbi, P.R.Jr., Hail, C.R., & Weinberg, R. (2000). The four W's of imagery use: Where, when, why, and what. *The Sport Psychologist, 14*, 119-137.
- Murphy, S. (1996). *The achievement zone*. New York: G.T. Putnam's Sons.
- Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional ST. *The Sport Psychologist, 16*, 368-383.
- Philpot, V., & Bampurg, J. (1996). Rehearsal of positive self-statements and restructured negative self-statements to increase self-esteem and decrease depression. *Psychological Reports, 79*, 83-91.

- Sellars, C. (1997). *Building self confidence*. Leeds, UK: National Coaching Foundation.
- Theodorakis, Y., Beneca, A., Goudas, M., Antoniou, P., & Malliou, P. (1998). The effect of self-talk on injury rehabilitation. *European Yearbook of Sport Psychology*, 2, 124-135.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos V., & Douma, I.(2001). Self-talk in basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional ST on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Weinberg, R.S. (1988) *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Leffingwell, T. R. (1996). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In J. Van Raalte & B. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology*, (pp. 51-73). Washington, D.C.: APA Press.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (1998). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (3<sup>rd</sup> Ed., pp. 225-242). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Ζουρμπάνος, Ν., Χρόνη, Σ., & Θεοδωράκης, Γ. (2001). *Ο ρόλος του αυτοδιαλόγου με τη μορφή τεχνικής υπόδειξης*. Πρακτικά 9<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (σελ. 120-121). Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (1998). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδης.

Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (1999). *Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SALTO.

Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2002). Ο αυτοδιάλογος στην κολύμβηση. *Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής*, 3, 10-17.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ

Τρίκαλα, Νοέμβριος 2001

Αγαπητέ αθλητή και αθλήτρια,

Οι πληροφορίες αυτής της έρευνας θα μας βοηθήσουν να γνωρίσουμε τη χρήση του αυτοδιαλόγου μεταξύ αθλητών και αθλητριών. Επιστρέφοντας αυτό το ερωτηματολόγιο συμπληρωμένο, εκδηλώνετε την προθυμία σας να συμπεριληφθούν οι ανώνυμες απαντήσεις σας στην έρευνα αυτή. Η συμμετοχή σας είναι απολύτως εμπιστευτική. Αν δεν θέλετε να συμπεριληφθούν οι απαντήσεις, παρακαλώ αγνοήστε το ερωτηματολόγιο αυτό.

Υπεύθυνη Έρευνας

Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα  Έτος γέννησης: \_\_\_\_\_

Κύρια επαγγελματική απασχόληση; \_\_\_\_\_

Άθλημα-αγώνισμα: \_\_\_\_\_

Περίπου πόσα χρόνια ασχολείσαι με το άθλημα-αγώνισμά σου; \_\_\_\_\_ χρόνια

Πόσες προπονήσεις κάνεις την εβδομάδα; \_\_\_\_\_

Κατηγορία στην οποία αγωνίζεσαι; Ανδρών  Γυναικών  Εφήβων  Νεανίδων

Καλύτερη διάκριση και χρονολογία; \_\_\_\_\_

Καλύτερη επίδοση της τελευταίας αγωνιστικής περιόδου; \_\_\_\_\_

Περίπου πόσες μέρες τον χρόνο έχεις ρεπό; \_\_\_\_\_

Φετινός αγώνας για τον οποίο στοχεύεις και προετοιμάζεσαι: \_\_\_\_\_

Μελλοντικός αγώνας για τον οποίο στοχεύεις και προετοιμάζεσαι: \_\_\_\_\_

#### Αυτοδιάλογος

Με τον όρο «αυτοδιάλογος» εννοούμε το «διάλογο που κάνεις με τον εαυτό σου. Μπορεί 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. Στην έρευνα αυτή ενδιαφερόμαστε για τον αυτοδιάλογο που χρησιμοποιείς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση, τον αγώνα, αλλά και γενικότερα. Ο αυτοδιάλογος συνήθως σχετίζεται με συναισθήματα (π.χ. 'μπορώ', 'ήρεμα'), διατήρηση της συγκέντρωσης (π.χ. 'συγκεντρώσου', 'σταθερός ρυθμός'), διατήρηση της παρακίνησης (π.χ. 'κράτα γερά', 'φτάσε τον επόμενο αθλητή'), οδηγίες προς τον εαυτό σου (π.χ. 'ανέπνευσε', 'αγκώνας χαμηλά'), κ.α.» Πιστεύεται ότι πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν την τεχνική του αυτοδιαλόγου για διαφορετικούς λόγους.

Χρησιμοποιείς την τεχνική του αυτοδιαλόγου στην προπόνηση; Ναι  Όχι

Χρησιμοποιείς την τεχνική του αυτοδιαλόγου στον αγώνα; Ναι  Όχι

**Αν απάντησες «ΟΧΙ» και στις δύο παραπάνω ερωτήσεις, έχεις τελειώσει!**

**Σε ευχαριστώ πολύ για την συμμετοχή σου.**

**Αν απάντησες «ΝΑΙ» σε μια ή και στις δύο παραπάνω ερωτήσεις, σε παρακαλώ διάβασε παρακάτω:**

