

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Διπλωματική εργασία της φοιτήτριας
Κικίδη Μαρία
A.E.M. 0798065

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ
ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

Επιβλέπων Καθηγητής: Γούδας Μάριος

ΤΡΙΚΑΛΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2002

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Διπλωματική εργασία της φοιτήτριας

Κικίδη Μαρία

A.E.M. 0798065

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ
ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

Επιβλέπων Καθηγητής: Γούδας Μάριος

ΤΡΙΚΑΛΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2002



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

Αριθ. Εισ.: 2063 / 1

Ημερ. Εισ.: 10 - 07 - 2002

Δωρεά: _____

Ταξινόμησις Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ

2002

ΚΙΚ

Εισαγωγή

Η αθλητική ψυχολογία έχει ως αντικείμενο μελέτης τη συμπεριφορά των ατόμων τόσο στο χώρο του αγωνιστικού αλλά και του σχολικού αθλητισμού. Η αθλητική ψυχολογία απευθύνεται σε όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες, εξετάζοντας τρόπους για την αύξηση της αθλητικής απόδοσης αλλά και την προσωπική τους καλύτερευση. Προσπαθεί να διδάξει στους αθλητές και στις αθλήτριες να σκέφτονται «έξυπνα» στην προπόνηση και στον αγώνα, να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και το άγχός τους, να πιστεύουν στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους. Οι αθλητές και οι αθλήτριες μπορούν να χρησιμοποιήσουν πολλές τεχνικές για να βελτιώσουν την απόδοσή τους, όπως είναι ο καθορισμός στόχων, η νοερή απεικόνιση, ο αυτοδιάλογος και τέλος η χαλάρωση.

Συγκεκριμένα, ο αυτοδιάλογος έχει αναγνωριστεί ως ένα σπουδαίο στοιχείο της αθλητικής απόδοσης, μία από τις πιο ευρέως συνήθη αθλητικές παρεμβάσεις (Gould, Hodge, Peterson & Gianini, 1989; Park, 2000; Weinberg, Grove & Jackson, 1992). Ο αυτοδιάλογος περιγράφει τι οι άνθρωποι λένε στον εαυτό τους είτε φωναχτά είτε σιωπηλά. Μπορεί να πάρει τη μορφή του επαίνου (θετικός), της κριτικής (αρνητικός) και της καθοδήγησης (Moran, 1996).

Αθλητές που ελέγχουν τις σκέψεις τους και χρησιμοποιούν σωστά τον εσωτερικό αυτοδιάλογο, είναι αυτοί που έχουν αυτοπεποίθηση, μαθαίνουν γρήγορα και βελτιώνουν διαρκώς την απόδοσή τους.

Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας

Ο αυτοδιάλογος έχει αναγνωριστεί ως ένα σπουδαίο συστατικό της αθλητικής απόδοσης, μια από τις πιο ευρέως χρησιμοποιούμενες μεθόδους της αθλητικής ψυχολογίας (Gould, Hodge, Peterson, Giannini, 1989; Park, 2000; Weinberg, Grove, Jackson, 1992). Έρευνες έχουν δείξει ότι οι αθλητές που χρησιμοποιούν σε μεγάλο βαθμό τον αυτοδιάλογο, αυξάνουν την αυτοπεποίθηση και τη προτροπή για αύξηση της αθλητικής απόδοσης. Ο αυτοδιάλογος περιγράφει τι οι άνθρωποι λένε στον εαυτό τους είτε από μέσα τους είτε δυνατά. Είναι ένα από τα μικρά μυστικά ελέγχου της σκέψης. Πριν από κάθε ενέργεια στον αγωνιστικό χώρο, οι αθλητές σκέπτονται. Οι σκέψεις τους είναι είτε σχετικές με την δραστηριότητα, είτε άσχετες. Κάνουν τον αθλητή είτε διστακτικό είτε αποσπούν την προσοχή του από το παρόν και από αυτό που θέλει να κάνει, είτε μειώνουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό του. Όταν όμως η σκέψη χρησιμοποιείται σωστά, βοηθάει στη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών και στη προσωπική τους ανάπτυξη.

Η σχέση μεταξύ ενός γεγονότος και του αυτοδιαλόγου είναι πολύ σημαντική γιατί ο αυτοδιάλογος ρυθμίζει τις αντιδράσεις στα γεγονότα και αυτές με τη σειρά τους επιδρούν στις μελλοντικές κινήσεις και τα συναισθήματα του ατόμου (Bull, 1996).

Είδη αυτοδιαλόγου

Ο αυτοδιάλογος μπορεί να πάρει τη μορφή του επαίνου (θετικός), της κριτικής (αρνητικός) και της καθοδήγησης (Moran, 1996). Ο θετικός αυτοδιάλογος ενισχύει την αυτοεκτίμηση του ατόμου, την παρακίνησή του, την εστίαση της προσοχής και την απόδοση. Ο θετικός αυτοδιάλογος μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να μείνει κατάλληλα συγκεντρωμένος στο παρόν, χωρίς να σκέφτεται λάθη του παρελθόντος ή σχέδια του μακρινού μέλλοντος (Weinberg, 1998). Σύμφωνα με τον Anshel (1990), υπάρχουν 3 κατηγορίες λέξεων θετικού αυτοδιαλόγου.

- α) Λέξεις κατάλληλης ψυχικής διάθεσης που βοηθάνε στη βελτίωση της απόδοσης
- β) Λέξεις κατεύθυνσης της προσοχής στη δραστηριότητα κι όχι στο αποτέλεσμα.
- γ) Λέξεις κατάλληλης ψυχικής διέγερσης
- δ) Λέξεις ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης.

Ο αρνητικός αυτοδιάλογος, από την άλλη πλευρά, εκφράζεται με την έλλειψη αυτοπεποίθησης και οδηγεί σε αντιπαραγωγικές σκέψεις και συναισθήματα, ως επίσης και σε ανησυχία (Weinberg, 1988). Ο αρνητικός αυτοδιάλογος αντιθέτως συμβάλλει στη μείωση της απόδοσης (Dagrou, Gauvin & Halliwell, 1992; Van Raalte et al., 1995; Wrisberg & Anshel, 1996).

Ο καθοδηγητικός αυτοδιάλογος συνδέεται με τη διευκόλυνση συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια μιας προσπάθειας ή σκοπού (Hendrix, 1994). Μπορεί να είναι ευεργετικός στην αύξηση της απόδοσης, κατευθύνοντας τη προσοχή και αποβάλλοντας το άγχος, καθώς οι αθλητές μπορούν να αρχίζουν να απορροφούνται από τη προσπάθεια και δεν έχουν το χρόνο να δημιουργήσουν αρνητικές σκέψεις ή να αποκτήσουν νευρικότητα (Cutton & Landin, 1994; Gallwey, 1997; Hendrix, 1994; Landin & Hebert, 1996). Theodorakis, Weinberg, Natsis, Duma & Kazakas (2000) εξετάσανε τις επιδράσεις του καθοδηγητικού αυτοδιαλόγου σε 4 διαφορετικές προσπάθειες και αναφέρθηκε ότι για τις προσπάθειες που απαιτούνται

εξαιρετικές ακριβής, συντονισμένες και συγχρονισμένες κινήσεις, ο καθοδηγητικός αυτοδιάλογος ήταν ο πιο κατάλληλος. Ο καθοδηγητικός αυτοδιάλογος έχει βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ελέγχουν την επιθετικότητά τους και τη παρορμητική συμπεριφορά τους (Meichenbaum & Cameron, 1974). Ο καθοδηγητικός αυτοδιάλογος βοηθάει στην άμεση συγκέντρωση (Galloway, 1974; Landin & Hebert, 1999; Mallet & Hanrahan, 1997; Rushall, Hall, Roux, Sasseville & Rushall, 1988; Ziegler, 1987) και στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης (Cutton & Landin, 1994; Ming & Martin, 1996).

Χρήσεις του Αυτοδιαλόγου στον αθλητισμό

Εντούτοις οι χρήσεις του αυτοδιαλόγου είναι ποικίλες.

α) Εκμάθηση δεξιότητας

Στη διάρκεια της εκμάθησης μιας νέας δεξιότητας, η χρήση του αυτοδιαλόγου με τη μορφή των λέξεων-κλειδιά γίνεται με στόχο την εστίαση της προσοχής. Για παράδειγμα ο προπονητής μπορεί να χρησιμοποιήσει λέξεις-κλειδιά όπως «σπρώχνω», «τεντώνω», για να εστιάσει τη προσοχή του αθλητή στην επόμενη κίνηση κατά την εκμάθηση μιας νέας ρουτίνας.

β) Ενίσχυση στην προσπάθεια

Ο αυτοδιάλογος μπορεί να παρακινήσει το άτομο στη προσπάθειά του. Οι άλλες μπορούν να βελτιώσουν το άλμα τους χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά όπως «δυνατά» ή «μακριά» και ένας μπασκετμπολίστας κατά τη διάρκεια της άμυνας να χρησιμοποιήσει τις λέξεις «χαμηλά» και «μπροστά».

γ) Διόρθωση λαθών

Όταν κάποιος επιθυμεί να σταματήσει μια κακιά συνήθεια ή ακόμη ακόμη να διορθώσει κάποια λάθη, προσπαθεί να βρει λέξεις -κλειδιά που θα τον βοηθήσουν να υιοθετήσει καινούργια αντίδραση και να απαλλαχτεί από τα λάθη. Όσο πιο σημαντική είναι η αλλαγή τόσο περισσότερη αυτοδιδασκαλία απαιτείται.

δ) Παραμονή στη προσπάθεια

Αν και η αρχή της εξάσκησης είναι πολλές φορές δύσκολη, η διατήρηση της παρακίνησης και της εργασίας μπορεί να είναι εξίσου δύσκολη. Ο θετικός διάλογος που παρακινεί μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της προσπάθειας, όταν το σώμα είναι κουρασμένο.

ε) Στο γτίσιμο της αυτοπεποίθησης

Η αύξηση της αθλητικής απόδοσης εξαρτάται σε μεγάλο ποσοστό από το βαθμό αυτοπεποίθησης (Theodorakis, et al, 1996). Εάν το υποσυνείδητο δημιουργεί και δίνει αρνητικές σκέψεις, τότε το σώμα προγραμματίζεται να εκτελεί ανεπιτυχώς. Εάν το υποσυνείδητο δίνει θετικές σκέψεις, τότε το σώμα προγραμματίζεται να εκτελεί με επιτυχία. Η σκέψη πρέπει να είναι θετική κάθε φορά (Brennan, 1993). Οι αθλητές και οι αθλήτριες με ιδανική αυτοπεποίθηση έχουν τη μεγαλύτερη απόδοση.

Τεχνικές για βελτίωση του Αυτοδιαλόγου

Αρκετές είναι οι τακτικές που μπορούν να βελτιώσουν τον αυτοδιάλογο. Δυο από τις πιο σημαντικές τεχνικές σύμφωνα με τον Bull(1996) είναι αυτές που αφορούν την αντικατάσταση των αρνητικών σκέψεων με θετικές.

Η αλλαγή του Αρνητικού Αυτοδιαλόγου σε Θετικό

Δυστυχώς όλοι οι άνθρωποι έχουν αρνητικές σκέψεις. Ένας τρόπος να τις αντιμετωπίσει κανείς είναι να αλλάξει τις αρνητικές σκέψεις σε θετικό αυτοδιάλογο.

Πριν την εφαρμογή της τεχνικής, καταγράφονται όλοι οι τύποι του αυτοδιαλόγου που μειώνουν την απόδοση. Στόχος της καταγραφής είναι να αναγνωριστούν τα αίτια τα οποία προκαλούν τις αρνητικές σκέψεις. Μετά, κάθε μία από τις σκέψεις αυτές αντικαθίστανται από μία θετική και δημιουργείται ένα γράφημα, όπου είναι ο αρνητικός αυτοδιάλογος στη μια στήλη και στην άλλη ο θετικός.

Το ιδανικότερο θα ήταν η τεχνική να εφαρμόζεται στον αγώνα. Όπως, επίσης να χρησιμοποιείται παράλληλα με τον αυτοδιάλογο κάποια τεχνική χαλάρωσης όταν κρίνεται ότι οι αρνητικές σκέψεις προέρχονται από το άγχος.



Πίνακας 1.

Αντιστροφή αρνητικών σκέψεων σε θετικές (Weinberg 1998; Zinsser, Bunker & Williams 1998)

ΑΡΝΗΤΙΚΟΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ	ΘΕΤΙΚΟΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ
Αν χάσω τι θα λένε για μένα;	Δώσε τον καλύτερο εαυτό σου!
Θα προπονηθώ χαλαρά σήμερα και πιο σκληρά αύριο.	Αν εργαστώ σκληρά σήμερα τότε το αύριο θα είναι ευκολότερο.
Ήταν πολύ άσχημο αυτό το άλμα.	Χαλάρωσε και βρες τον ρυθμό σου. Χρησιμοποίησε την ρουτίνα σου.
Ποιος νοιάζεται για το πόσο καλός είμαι;	Εγώ νοιάζομαι. Και θα είμαι χαρούμενος αν πιέσω τον εαυτό μου.
Δεν έχει νόημα να προπονούμαι. Δεν έχω ταλέντο.	Έχω δει καλούς αθλητές που έπρεπε να δουλέψουν σκληρά για να πετύχουν. Μπορώ να γίνω καλύτερη αν εξασκηθώ σκληρά.

Το Σταμάτημα της Σκέψης

Ένας τρόπος να αντιμετωπίσει κανείς τις αρνητικές σκέψεις είναι να τις σταματήσει πριν αυτές επηρεάσουν την απόδοση. Η εκμάθηση του σταματήματος της σκέψης αφορά τη γρήγορη αυτοσυγκέντρωση στην ανεπιθύμητη σκέψη και μετά τη χρήση ενός συνθήματος για να σταματήσει. Το σύνθημα, μπορεί να είναι μια απλή λέξη κλειδί όπως το χτύπημα των δακτύλων ή χτύπημα του χεριού στο μηρό. Η επιλογή του αποτελεσματικού κλειδιού εξαρτάται από το άτομο.

Αρχικά, θα ήταν καλύτερα να εφαρμοζόταν η τεχνική στη προπόνηση πριν εφαρμοστεί στον αγώνα.

Η λέξη πρέπει να είναι απλή και μπορεί να είναι, είτε οδηγία, είτε να παρακινεί, είτε να ευθύνεται στη ψυχολογία του ατόμου. Αυτό που έχει σημασία είναι το σύνθημα να είναι απλό και να οδηγεί αυτόματα στην επιθυμητή συμπεριφορά.

Σχετικές έρευνες

Κάποιοι ερευνητές έχουν μελετήσει τα θετικά αποτελέσματα του εσωτερικού λόγου στη βελτίωση της απόδοσης στη κωπηλασία (Rushall 1984), στο τένις (Zeigler 1987), στο σκι (Rushall et al, 1988) και στη γυμναστική (Mahoney et al, 1977).

Ο εσωτερικός λόγος ανήκει στην ποικιλία γνωστικών τεχνικών που χρησιμοποιούν οι αθλητές. Είναι μια τεχνική που βασίζεται στο να επαναλαμβάνεις θετικές σκέψεις όπως: «μπορώ να το κάνω», «μπορώ να κερδίσω» με το σκοπό να φτάσεις σε μια τέλεια αυτοπεποίθηση και ψυχολογική κατάσταση (Weinberg 1986).

Οι Dargou et al (1992), έχουν εκτελέσει μια έρευνα που είχε ως αποστολή οι συμμετέχοντες να ρίχνουν βελάκια. Αυτή η έρευνα σκόπευε να εξετάσει την επενέργεια της ομιλίας του εσωτερικού λόγου στην απόδοση. Οι συμμετέχοντες ήταν κάτω από δυο συνθήκες εξέτασης, δηλαδή, το θετικό αυτοδιάλογο και τον αρνητικό αυτοδιάλογο, και μια συνθήκη ελέγχου. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η ομάδα του θετικού αυτοδιαλόγου βελτίωσε την απόδοση γρηγορότερα από την ομάδα ελέγχου και ότι η ομάδα αρνητικού αυτοδιαλόγου δεν είχε καμιά βελτίωση στην απόδοση.

Μια ακόμη σχετική έρευνα είναι αυτή των Chroni, Zourbanos και Theodorakis (2001). Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση του παρακινητικού και του τεχνικού αυτοδιαλόγου σ' ένα πείραμα με βελάκια. Η διαδικασία του πειράματος έγινε ως εξής: Σ' ένα τοίχο τοποθετήθηκε ένας στόχος σε ύψος 1,5 μ και 3μ μακριά από τη γραμμή που είχαν ορίσει και προσπαθούσαν να πετύχουνε το στόχο πετώντας βελάκια. Οι συμμετέχοντες έριχναν 20 φορές. Πρώτα, σε όλα τα γκρουπ δόθηκε η οδηγία να «προσπαθήσουν να εκτελέσουν όσο δυνατόν περισσότερες πετυχημένες προσπάθειες». Υπήρχαν 2 γκρουπ, στο Α γκρουπ χρησιμοποίησαν το «διατήρησε τον ώμο σου σταθερό» και στην ομάδα Β «μπορώ». Σύμφωνα με τα αποτελέσματα και οι δύο τύποι αυτοδιαλόγου

(τεχνικού και παρακινητικού) εμφανίστηκαν να είναι κατάλληλοι για αύξηση της απόδοσης.

Μια ακόμη έρευνα που εξέτασε τις επιδράσεις του τεχνικού αυτοδιαλόγου στο μπάσκετ, είναι αυτή των Perkos και Theodorakis (2001). Οι αθλητές χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα ακολούθησε ένα πρόγραμμα αυτοδιαλόγου για εκμάθηση τριών δεξιοτήτων στο μπάσκετ (πάσας, ντρίμπλας και σουτ), ενώ η δεύτερη ομάδα, ήταν η ομάδα ελέγχου που ακολούθησε τη κοινή εξάσκηση για τις ίδιες δεξιότητες, χωρίς τις λέξεις κλειδιά. Η πρώτη ομάδα χρησιμοποιούσε τις λέξεις «δάχτυλα» για πάσα, «χαμηλός ρυθμός» για ντρίμπλα και «βραχίονας» για σουτ.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο αυτοδιάλογος φαίνεται να είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για αύξηση της απόδοσης.

Επίσης οι Weinberg et al, 1984, σύγκριναν στρατηγικές του θετικού αυτοδιαλόγου. Εξέτασαν τα αποτελέσματα του συνδυασμού (π.χ. να συγκεντρωθούν στις δυσάρεστες φυσικές αισθήσεις) και του θετικού εσωτερικού λόγου στην απόδοση της αντοχής. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ο θετικός αυτοδιάλογος παρουσίασε καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα ελέγχου.

Ακόμη οι Ming και Martin (1996), εξέτασαν τη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου με τη μορφή λέξεων «κλειδιών» στη βελτίωση της τεχνικής. Ένα πλήρες πρόγραμμα αυτοδιαλόγου χρησιμοποιήθηκε για τη βελτίωση της τεχνικής και της απόδοσης αθλητών καλλιτεχνικού πατινάζ. Οι αθλήτριες καθοδηγήθηκαν να διαλέξουν λέξεις κλειδιά για τα δύσκολα σημεία κάθε μιας από τις φιγούρες του προγράμματός τους. Στη συνέχεια έκαναν νοερή εξάσκηση του προγράμματος λέγοντας φωναχτά τις λέξεις κλειδιά στα κατάλληλα σημεία. Το ίδιο συνέβη και κατά την πραγματική εξάσκηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα αυτοδιαλόγου που συνδύαζε σχεδιασμό και απομνημόνευση λέξεων

κλειδιών και χρήση αυτών την ώρα της εκτέλεσης μιας άσκησης, λειτούργησε αποτελεσματικά στην βελτίωση της τεχνικής των αθλητών.

Οι Kazakas, Theodorakis και Papaioanou (1998) εξέτασαν αν διαφορετικές μορφές αυτοδιαλόγου μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση στο σερβίς στην αντισφαίριση. Το δείγμα χωρίστηκε σε τρεις ομάδες, η πρώτη ομάδα χρησιμοποίησε αυτοδιάλογο με μορφή παρακίνησης λέγοντας «μπορώ», η δεύτερη με μορφή τεχνικής οδηγίας «βλέπω στόχο» και η ομάδα ελέγχου δεν χρησιμοποίησε καμία οδηγία. Με βάση τα αποτελέσματα, η χρήση αυτοδιαλόγου με την μορφή οδηγίας μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την απόδοση των αθλητών στη συγκεκριμένη δεξιότητα.

Οι Douma, Lapidis, Bebetso και Theodorakis (1998) εξέτασαν την επίδραση διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου στην απόδοση τεστ καλαθοσφαίρισης. Μελετήθηκε η αποτελεσματικότητα της χρήσης δύο διαφορετικών μηνυμάτων στην απόδοση σε ένα τεστ ελεύθερων βολών στην καλαθοσφαίριση. Η απόδοση αξιολογήθηκε με την εκτέλεση τριών σετ ελεύθερων βολών από απόσταση 4,5 μ. σε συνολικό χρόνο τριών λεπτών. Στην ομάδα ελέγχου δεν δόθηκε καμία οδηγία χρήσης αυτοδιαλόγου, ενώ η δεύτερη ομάδα χρησιμοποίησε τη λέξη «ήρεμα» και η τρίτη ομάδα τη λέξη «γρήγορα». Οι μέσοι όροι της απόδοσης παρουσιάστηκαν υψηλότεροι κατά τη δεύτερη και τρίτη μέτρηση στη δεύτερη ομάδα. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά στην απόδοση της δεύτερης και τρίτης ομάδας κατά το τρίτο σετ. Κατά συνέπεια η χρήση διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου είναι σε θέση να τροποποιήσει την απόδοση και συγκεκριμένα σε προσπάθειες όπου επέρχεται η κόπωση, η χρήση εσωτερικών μηνυμάτων ηρεμίας βοηθάει σε καλύτερες επιδόσεις.

Επίσης, μια ακόμη σχετική έρευνα είναι των Natsi, Theodoraki, Weinberg και Tsimea (1999). Εξετάσανε την επίδραση διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου πάνω στην αύξηση της απόδοσης σε μια δεξιότητα έκτασης της κνήμης σε ισοκινητικό δυναμόμετρο.

Υπήρξαν τρεις ομάδες. Η πρώτη ομάδα διδάχτηκε να χρησιμοποιεί μια μορφή αυτοδιαλόγου που στόχευε στην αυτοενίσχυση (παρακινητικός αυτοδιάλογος), ενώ η δεύτερη ομάδα να χρησιμοποιεί μια μορφή αυτοδιαλόγου τεχνικής οδηγίας(διδακτικός αυτοδιάλογος), ενώ η τρίτη ήταν η ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση της απόδοσης και στις δύο ομάδες που χρησιμοποιούσαν τις δύο μορφές αυτοδιαλόγου, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν είχε καμιά βελτίωση. Φαίνεται ότι σε αντίθεση με άλλες δεξιότητες, σε τεστ δύναμης δεν υπάρχει διαφοροποίηση στην επίδοση λόγω διαφορετικής μορφής αυτοδιαλόγου.

Στην εργασία των Thomas και Fogarty (1997), η χρήση ενός προγράμματος νοερής εξάσκησης και αυτοδιαλόγου είχε σημαντική επίδραση στην αύξηση της απόδοσης αρχάριων αθλητών του γκολφ σε χρονικό διάστημα 2 μηνών.

Στο πείραμα των Mallet και Hanrahan (1997) χρησιμοποιήθηκαν αποτελεσματικά ως γνωστική στρατηγική, λέξεις «εναύσματα» για να βοηθήσουν τους δρομείς ταχύτητας να έχουν στενή εσωτερική εστία προσοχής στην κούρσα των 100 μέτρων. Οι αθλητές στο πείραμα αυτό εκτελούσαν 2 κούρσες των 100 μέτρων κάθε 2 μέρες. Τις τελευταίες ημέρες εκτελούσαν αφού προηγουμένως τους γινόταν υπενθύμιση να σκέφτονται τις παρακάτω λέξεις σε διάφορες φάσεις της διαδρομής. Αυτές οι λέξεις ήταν:

- «σπρώξε» για τα πρώτα 30 μέτρα της κούρσας
- «φτέρνα» για τα επόμενα 30 μέτρα
- «επίθεση» για τα τελευταία 40 μέτρα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν μια σημαντική βελτίωση των επιδόσεών τους από 11.69 σε 11.43 δευτερόλεπτα δηλαδή μια βελτίωση περίπου 0.26 δευτερόλεπτα όταν έτρεξαν χρησιμοποιώντας την τεχνική του αυτοδιαλόγου.

Σε ένα άλλο πείραμα με αρχάριους παίκτες τένις ο Zeigler (1987) χρησιμοποίησε την τεχνική του αυτοδιαλόγου για να βοηθήσει την εστίαση της προσοχής των παιχτών στο forehand και στο backhand. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να λένε τις εξής λέξεις:

- «μπάλα» καθώς η μπάλα εκτοξευόταν προς αυτούς από την μηχανή
- «αναπήδηση» καθώς η μπάλα χτυπούσε το έδαφος μπροστά τους
- «χτύπα» τη στιγμή της επαφής της μπάλας με τη ρακέτα.

Όλες οι πειραματικές ομάδες έδειξαν βελτίωση της τάξεως 45% από τις αρχικές συνθήκες του πειράματος.

Και τέλος μια ακόμη σχετική έρευνα είναι αυτή των Theodorakis, Beneca, Goudas, Antoniou και Malliou (1997). Αυτοί εξέτασαν την επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αποκατάσταση τραυματισμένων ατόμων. Δύο ομάδες τραυματισμένων ατόμων ακολούθησαν πρόγραμμα ισοκινητικής εξάσκησης στο Cybex. Τα άτομα μιας ομάδας εκτελούσαν το πρόγραμμα των ασκήσεων καθισμένοι στο ισοκινητικό μηχάνημα, ενώ ταυτόχρονα είχαν στραμμένη την προσοχή τους μπροστά τους στην οθόνη ενός υπολογιστή. Στην οθόνη αυτή διάβαζαν διαρκώς ένα από τα παρακάτω μηνύματα:

- «μπορώ να πετύχω μεγάλες επιδόσεις»
- «μπορώ να ξεπεράσω τον εαυτό μου»
- «ξέρω θα τα πάω περίφημα»
- «νιώθω περίφημα και δυνατά»
- «δυνατά»
- «μπορώ»

Τα άτομα επέλεξαν ένα από τα μηνύματα που τους άρεσε πιο πολύ. Από τη στιγμή που το επέλεξαν το μήνυμα εμφανίζονταν διαρκώς στην οθόνη του υπολογιστή. Αυτό είναι ένα παράδειγμα χρήσης της τεχνικής του αυτοδιαλόγου κατά τη διάρκεια μιας εξάσκησης με τη βοήθεια της τεχνολογίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση των ατόμων που

χρησιμοποιούσαν την τεχνική του αυτοδιαλόγου, μετά από έξι μόλις προπονήσεις, ενώ η ομάδα ελέγχου που εκτελούσε χωρίς να σκέφτεται κάτι συγκεκριμένο δεν είχε καμιά σημαντική βελτίωση.

Από την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας φαίνεται ότι η σημασία του αυτοδιαλόγου στην αθλητική απόδοση είναι πολύ μεγάλη. Εντούτοις, η συστηματική έρευνα που έχει διεξαχθεί στο τομέα αυτό είναι μάλλον απογοητευτική(Hardy, Jones και Gould 1996). Η έρευνα στην περιοχή του αυτοδιαλόγου είναι δύσκολη, με αποτέλεσμα τα ευρήματα από τα διάφορα πειράματα να μην είναι ποτέ συγκρίσιμα. Για τους παραπάνω λόγους η έρευνα που ακολουθεί, σκοπό έχει την συμπλήρωση νέων στοιχείων για τη χρήση του αυτοδιαλόγου στο άλμα εις μήκος άνευ φόρας. Η παρούσα έρευνα πρωτοτυπεί όσον αφορά τη δεξιότητα που βρίσκουν εφαρμογή οι τρεις μορφές αυτοδιαλόγου. Ακόμη πρωτοτυπεί στο ότι δεν έχει γίνει, σε κάποια άλλη έρευνα, σύγκριση τριών μορφών αυτοδιαλόγου και στο ότι δεν έχει ξαναχρησιμοποιηθεί σε άλλες έρευνες η μορφή του μεταφορικού αυτοδιαλόγου.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 39 φοιτητές του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Τα άτομα ήταν άρρενες και συμμετείχαν στην έρευνα εθελοντικά. Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν $19,7 \text{ έτη} \pm 1,5 \text{ έτη}$. Οι πειραματικές ομάδες ήταν τρεις των δεκατριών ατόμων. Τα άτομα κατανεμήθηκαν στις ομάδες τυχαίως, με σκοπό και οι τρεις ομάδες να έχουν το ίδιο επίπεδο απόδοσης.

Πειραματική Διαδικασία

39 φοιτητές συμμετείχαν σε ένα πείραμα πεδίου. Η δεξιότητα η οποία χρησιμοποιήθηκε, ήταν το άλμα σε μήκος άνευ φοράς και στις τρεις ομάδες. Οι συμμετέχοντες έκαναν συνολικά 8 άλματα. Έκαναν 2 αρχικές προσπάθειες και στη συνέχεια εκτελούσαν από 2 κάθε φορά προσπάθειες χρησιμοποιώντας τρία διαφορετικά είδη αυτοδιαλόγου:

- παρακινητικός (μπορώ)
- τεχνικός (σπρώχνω)
- μεταφορικός (πετάω)

Η σειρά εκτέλεσης των αλμάτων της Α' ομάδας είχε ως εξής: 2 αρχικά άλματα χωρίς τη χρήση του αυτοδιαλόγου, στη συνέχεια 2 άλματα με τη χρήση του τεχνικού αυτοδιαλόγου (σπρώχνω), έπειτα 2 άλματα με τη χρήση του παρακινητικού αυτοδιαλόγου (μπορώ) και τέλος 2 άλματα με τη χρήση του μεταφορικού αυτοδιαλόγου (πετάω).

Η σειρά εκτέλεσης των αλμάτων της Β' ομάδας είχε ως εξής: 2 αρχικά άλματα χωρίς χρήση του αυτοδιαλόγου, στη συνέχεια 2 άλματα με τη χρήση του παρακινητικού



αυτοδιαλόγου (μπορώ), έπειτα 2 άλματα με τη χρήση του μεταφορικού αυτοδιαλόγου (πετάω) και τέλος με τη χρήση του τεχνικού αυτοδιαλόγου (σπρώχνω).

Η σειρά εκτέλεσης των αλμάτων της Γ' ομάδας είχε ως εξής: 2 αρχικά άλματα χωρίς τη χρήση του αυτοδιαλόγου, 2 άλματα με τη χρήση του μεταφορικού αυτοδιαλόγου (πετάω), έπειτα 2 άλματα με τη χρήση του τεχνικού αυτοδιαλόγου (σπρώχνω) και τέλος 2 άλματα με τη χρήση του παρακινήτικού αυτοδιαλόγου (μπορώ).

Έπειτα από το τέλος της κάθε μορφής αυτοδιαλόγου οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν ένα ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε ερωτήσεις για το πόσο τους βοήθησε κάποια συγκεκριμένη λέξη «κλειδί», να είναι σίγουροι, δυνατοί, χαλαροί και άλλα.

Ο μέσος όρος των προσπαθειών βοήθησε, χρησιμοποιήθηκε για την επίδοση. Βασική προϋπόθεση για τη σωστή διεκπεραίωση της έρευνας ήταν οι συμμετέχοντες να χρησιμοποιούσαν τις λέξεις «κλειδιά», «σπρώχνω», «μπορώ», «πετάω» φωναχτά κι όχι από μέσα τους.

Ερωτηματολόγιο

Οι συμμετέχοντες έπειτα από τη χρήση κάθε μορφής αυτοδιαλόγου, συμπλήρωναν ένα ερωτηματολόγιο. Το ερωτηματολόγιο αυτό εξέταζε κάποιες παραμέτρους, όπως τη δύναμη, τη χαλαρότητα, τη σιγουριά, την αυτοσυγκέντρωση κ.α. Πιο συγκεκριμένα, «Πόσο νομίζεις ότι σε βοήθησε η λέξη σπρώχνω για να νιώσεις πιο σίγουρος;» ή « Πόσο νομίζεις ότι σε βοήθησε η λέξη σπρώχνω για να νιώσεις πιο χαλαρός;» κ.α.

Οι απαντήσεις δίνονταν σε 10βάθμια κλίμακα από 0:καθόλου-10:πάρα πολύ.

Αποτελέσματα

Στους παρακάτω πίνακες παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά για τις μεταβλητές του ερωτηματολογίου.

Πίνακας 1: ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

ΕΡΩΤΗΣΗ 1: ΠΟΣΟ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΑΝ ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ «ΣΠΡΩΧΝΩ-ΜΠΟΡΩ-ΠΕΤΑΩ»		
ΜΟΡΦΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ	Μ.Ο	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
Τεχνικός	4,8500	2,5273
Παρακινήτικός	6,1000	2,1815
Μεταφορικός	5,3750	2,4146

ΕΡΩΤΗΣΗ 2: ΠΟΣΟ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΑΝ ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ«ΣΠΡΩΧΝΩ-ΜΠΟΡΩ-ΠΕΤΑΩ», ΣΤΟ ΝΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΘΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ		
ΜΟΡΦΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ	Μ.Ο	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
Τεχνικός	4,7500	2,2843
Παρακινήτικός	5,5500	2,1715
Μεταφορικός	5,0000	2,2871

ΕΡΩΤΗΣΗ 3: ΠΟΣΟ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΑΝ ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ«ΣΠΡΩΧΝΩ-ΜΠΟΡΩ-ΠΕΤΑΩ», ΣΤΟ ΝΑ ΝΟΙΩΘΕΙΣ ΠΙΟ ΣΙΓΟΥΡΟΣ		
ΜΟΡΦΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ	Μ.Ο	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
Τεχνικός	4,7750	2,5165
Παρακινήτικός	5,8500	2,4025
Μεταφορικός	5,3000	2,1979

ΕΡΩΤΗΣΗ 4: ΠΟΣΟ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΑΝ ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ«ΣΠΡΩΧΝΩ-ΜΠΟΡΩ-ΠΕΤΑΩ», ΣΤΟ ΝΑ ΝΟΙΩΘΕΙΣ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΣ		
ΜΟΡΦΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ	Μ.Ο	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
Τεχνικός	5,3500	2,3810
Παρακινήτικός	5,9000	2,5899
Μεταφορικός	5,3750	2,4567

**ΕΡΩΤΗΣΗ 5: ΠΟΣΟ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΑΝ ΟΙ
ΛΕΞΕΙΣ «ΣΠΡΩΧΝΩ-ΜΠΟΡΩ-ΠΕΤΑΩ»,
ΣΤΟ ΝΑ ΝΟΙΩΘΕΙΣ ΠΟ ΧΑΛΑΡΟΣ**

ΜΟΡΦΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ	Μ.Ο	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
Τεχνικός	4,0500	2,5212
Παρακινήτικός	4,2500	2,4677
Μεταφορικός	4,8750	2,5337

**ΕΡΩΤΗΣΗ 6: ΠΟΣΟ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΑΝ ΟΙ
ΛΕΞΕΙΣ «ΣΠΡΩΧΝΩ-ΜΠΟΡΩ-ΠΕΤΑΩ»,
ΣΤΟ ΝΑ ΕΚΤΕΛΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ**

ΜΟΡΦΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ	Μ.Ο	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
Τεχνικός	4,8500	2,4552
Παρακινήτικός	5,0750	2,0679
Μεταφορικός	5,0250	2,4124

**ΕΡΩΤΗΣΗ 7: ΠΟΣΟ ΣΟΥ ΑΡΕΣΕ ΚΑΘΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ 3
ΟΔΗΓΙΕΣ**

ΜΟΡΦΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ	Μ.Ο	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
Τεχνικός	2,9231	1,1559
Παρακινήτικός	3,4103	1,0691
Μεταφορικός	3,2564	1,3711

Για την διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των τριών μορφών αυτοδιαλόγου, τεχνικού, παρακινητικού και μεταφορικού, τα δεδομένα αναλύθηκαν με την στατιστική μέθοδο του t-test με ζευγαρωτές παρατηρήσεις.

Πίνακας 2: Σύγκριση των 3 μορφών αυτοδιαλόγου στην επίδοση.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ 3 ΜΟΡΦΩΝ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ	t	df	p
ΑΡΧΙΚΗ-ΤΕΧΝΙΚΟΣ	-1,717	39	,094
ΑΡΧΙΚΗ-ΠΑΡΑΚΙΝΗΤΙΚΟΣ	-1,653	39	,106
ΑΡΧΙΚΗ-ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΟΣ	-2,879	39	,006

Τα αποτελέσματα του t-test με ζευγαρωτές παρατηρήσεις έδειξαν, ότι η χρήση του μεταφορικού αυτοδιαλόγου αύξησε την απόδοση ($t(38)= 2.87, p=.006$), ενώ δεν συνέβη το ίδιο με τον παρακινητικό αυτοδιάλογο ($t(38)= 1.65, p= .10$), και τον αυτοδιάλογο τεχνικής ($t(38)= 1.71, p= .094$)

Πίνακας 3: Σύγκριση των 3 μορφών αυτοδιαλόγου σε ότι αφορά την αντίληψη των αθλητών

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ 3 ΜΟΡΦΩΝ	t	df	p
Τεχνικός-Παρακινητικός: Συγκέντρωση	-2,449	39	,019
Τεχνικός-Μεταφορικός: Συγκέντρωση	-,541	39	,592
Παρακινητικός – Μεταφορικός: Συγκέντρωση	1,499	39	,142
Τεχνικός-Παρακινητικός: Σιγουριά	-2,525	39	,016
Τεχνικός-Μεταφορικός: Σιγουριά	-1,081	39	,286
Παρακινητικός-Μεταφορικός: Σιγουριά	1,397	39	,170
Τεχνικός-Παρακινητικός: Δύναμη	-1,529	39	,134
Τεχνικός-Μεταφορικός: Δύναμη	-,051	39	,960
Παρακινητικός-Μεταφορικός: Δύναμη	1,055	39	,298
Τεχνικός-Παρακινητικός: Χαλαρότητα	-,644	39	,523
Τεχνικός-Μεταφορικός: Χαλαρότητα	-2,030	39	,049
Παρακινητικός-Μεταφορικός: Χαλαρότητα	-1,515	39	,138
Τεχνικός-Παρακινητικός: Καλύτερη εκτέλεση τεχνικής	-,580	39	,565
Τεχνικός-Μεταφορικός: Καλύτερη εκτέλεση τεχνικής	-,382	39	,705
Παρακινητικός-Μεταφορικός: Καλύτερη εκτέλεση τεχνικής	,141	39	,889

Τα αποτελέσματα που προκύπτουν από τον πίνακα 3 δείχνουν, ότι οι συμμετέχοντες θεωρούσαν ότι ο παρακινητικός αυτοδιάλογος ήταν αυτή η μορφή αυτοδιαλόγου που τους βοήθησε περισσότερο σε έναν αριθμό παραμέτρων όπως είναι η συγκέντρωση($t(38) = 2.44, p = .019$), η σιγουριά ($t(38) = 2.52, p = .016$) και η χαλαρότητα ($t(38) = 2.03, p = .049$).

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Στη παρούσα έρευνα διευρύνθηκε η σχέση μεταξύ τριών ειδών αυτοδιαλόγου (τεχνικής, παρακίνησης και μεταφορικής υπόδειξης). Ως δεξιότητα της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το άλμα άνευ φοράς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κατά την εξέλιξη της δοκιμασίας παρουσιάστηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών μορφών αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιήθηκαν για την έρευνα.

Πράγματι, στατιστικές αναλύσεις δείχνουν ότι η χρήση του μεταφορικού αυτοδιαλόγου (πετάω) ήταν η αποδοτικότερη μορφή αυτοδιαλόγου. Ακολούθησε ο παρακινητικός αυτοδιάλογος (μπορώ), ενώ η λιγότερη αποδοτικότερη μορφή αυτοδιαλόγου ήταν ο τεχνικός αυτοδιάλογος.

Αντίθετα, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων σε σχετικό ερωτηματολόγιο, έδειξαν ότι ο παρακινητικός αυτοδιάλογος τους βοήθησε περισσότερο σε έναν αριθμό παραμέτρων όπως η συγκέντρωση, η αυτοπεποίθηση και η δύναμη.

Σημαντικό θα ήταν να γνωρίσουμε το μηχανισμό που υπάρχει στο βάθος του μελετημένου αποτελέσματος. Η συγκέντρωση, η αυτοπεποίθηση μπορούν να αντιδράσουν σαν μεσολαβητές σε αυτή την σχέση. Π.χ. Σύμφωνα με τον Bandura (1977) το περιεχόμενο του θετικού εσωτερικού λόγου θα μπορούσε να πείσει το άτομο ότι είναι ικανό να εκτελέσει μια καλή προσπάθεια. Πράγμα που σημαίνει ότι θα είχε ανακτήσει την αυτοπεποίθηση του. Έχει αποδειχθεί ότι μια αύξηση της αυτοπεποίθησης βοηθάει στη βελτίωση της απόδοσης Spink(1990). Έτσι η ομιλία του εσωτερικού λόγου ασκεί αποτέλεσμα μέσω της αυτοπεποίθησης.

Με τον ίδιο τρόπο ο θετικός εσωτερικός λόγος θα μπορούσε να κάνει λιγότερο αγχωμένο το άτομο που γενικά ψάχνει τις αρνητικές σκέψεις που συνοδεύουν το άγχος. Η

πρόληψη του άγχους θα μπορούσε να βοηθάει το ρελαξάρισμα και την συγκέντρωση, δυο τεχνικές που βοηθάνε στη βελτίωση της απόδοσης (Mage 1989, Boutcher et al, 1987).

Εν κατακλείδι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι η έρευνα έχει αποδείξει ότι η ομιλία του θετικού εσωτερικού λόγου ασκεί θετική επιρροή στην απόδοση μιας αθλητικής προσπάθειας.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΗΛΙΚΙΑ:

Ερώτηση 1: Πόσο πιστεύεις ότι σε βοήθησαν οι λέξεις «ΣΠΡΩΧΝΩ» για ν' αποδώσεις;

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

Σε τι νομίζεις ότι σε βοήθησαν περισσότερο οι λέξεις «ΣΠΡΩΧΝΩ» που χρησιμοποίησες;

- Να συγκεντρωθείς καλύτερα:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

- Να νοιώθεις πιο σίγουρος:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

- Να νοιώθεις πιο δυνατός:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

- Να νοιώθεις πιο χαλαρός:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

- Να εκτελείς καλύτερα την τεχνική:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

Ερώτηση 1: Πόσο πιστεύεις ότι σε βοήθησε η λέξη «ΜΠΟΡΩ» για ν' αποδώσεις;

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

Σε τι νομίζεις ότι σε βοήθησε περισσότερο η λέξη «ΜΠΟΡΩ» που χρησιμοποίησες;

- Να συγκεντρωθείς καλύτερα:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

- Να νοιώθεις πιο σίγουρος:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

- Να νοιώθεις πιο δυνατός:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

- Να νοιώθεις πιο χαλαρός:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

- Να εκτελείς καλύτερα την τεχνική:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ



Ερώτηση 1: Πόσο πιστεύεις ότι σε βοήθησε η λέξη «ΠΕΤΑΩ» για ν' αποδώσεις;

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

Σε τι νομίζεις ότι σε βοήθησε περισσότερο η λέξη «ΠΕΤΑΩ» που χρησιμοποίησες;

- Να συγκεντρωθείς καλύτερα;

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

- Να νοιώθεις πιο σίγουρος;

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

- Να νοιώθεις πιο δυνατός;

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

- Να νοιώθεις πιο χαλαρός;

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

- Να εκτελείς καλύτερα την τεχνική;

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Καθόλου

Πάρα πολύ

Πόσο σου άρεσε κάθε μία από τις 3 οδηγίες :

ΜΠΟΡΩ				
5	4	3	2	1

ΣΠΡΩΧΝΩ-ΤΕΝΤΩΝΩ				
5	4	3	2	1

ΠΕΤΑΩ				
5	4	3	2	1

ΚΑΜΙΑ

ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ ΜΕΧΡΙ ΕΔΩ

	ΑΡΧΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ (ΜΠΟΡΩ)	ΕΠΙΔΟΣΗ (ΠΕΤΑΩ)	ΕΠΙΔΟΣΗ (ΣΠΡΩΧΝΩ)
1 ^η Προσπάθεια				
2 ^η Προσπάθεια				
Μ.Ο.				

Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας



Βιβλιογραφία

- Anshel, M (1990). *Sport psychology: From theory to practice*. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Bandura, A (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Brennan, S. (1993). *The mental edge. Basketball's peak performance workbook*. Peak Performance Publishing. Omaha, Nebraska.
- Boutcher, S., & Rotella, R. J (1987). A psychological skills education program for closed skill performance enhancement. *The Sport Psychologist*, 1, 127-137.
- Chroni S., Zourbanos N. & Theodorakis Y. (2001). Self-talk, self-efficacy, effort and performance in dart throwing. Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology, Skiathos, Hellas, vol 3rd, 7-9.
- Cutton, D.M & Landin (1994). The effects of a cognitive learning strategy and augment 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., & Halliwell, W. (1992). Effects du langage positif, negatif et neutre sur la performance motrice (Effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance). *Canadian Journal of Sport Sciences*, 17, 145-147.
- Gallwey, W.T. (1997). *The inner game of tennis (2nd Ed)*. New York: Random House.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 128-140.
- Hendrix, B. (1994, April). Focus and self-talk for coaches. *Texas Coach*, 42-44.

Landin, D., & Hebert, E. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 263-282.

Mahoney, M.J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research, 1*, 135-141.

Mallet, C., & Hanrahan, S. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter. *The sport Psychologist, 11*, 72-85.

Meichenbaum, D., & Cameron, R. (1974). The clinical potential of modifying what clients say to themselves. In M. Mahoney & C. Thomson, (Eds.), *Self-talk: Power to the person*, Monterey, CA: Brooks/Cole.

Ming, S., Martin, G. (1996). Single-subject evaluation of self-talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist, 10*, 227-238.

Moran, P.A. (1996). The psychology of concentration in sport performers. London, Uk: Psychology Press.

Perkos S., Theodorakis Y., (2001). The effect of self-talk on learning basketball skills. *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology, vol 3rd, 4-6.*

Rushall, B., S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., & Rushall, A., C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist, 2*, 283-297.

Theodorakis, Y., Malliou, P., Papaioannou A., (1996). The effect of personal goals, self-efficacy and self-satisfaction on injury rehabilitation. *Journal of sport Rehabilitation, 5*, 173-183.

Theodorakis, Y., Beneca, A., Malliou, P., & Goudas M. (1997). Examining psychological factors during injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation, 6*, 355-363.

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.

Thomas, P., & Fogarty, G. (1997). Psychological skill training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist, 11*, 86-106.

Weinberg, R.S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation, and positive self-talk on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 9*, 25-32.

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., (1998). The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis. *Champaign, IL: Human kinetics*.

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

Θεοδωράκης, Γ., Δούμα, Ε., Λαπαρίδης, Κ., & Μπεμπέτσος, Ε. (1998). Η επίδραση διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου στην απόδοση, άγχος, καρδιακή συχνότητα και γαλακτικό οξύ σε τεστ καλαθοσφαίρισης. *Πρακτικά 2^ο Διεθνές Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας*, 162-164. Τρίκαλα.

Καζάκας, Π., Θεοδωράκης, Γ., & Παπαιωάννου, Α. (1998). Η συμβολή διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου στην εκτέλεση μιας δεξιότητας ακρίβειας στην αντισφαίριση. *Πρακτικά 2^ο Διεθνές Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας*, 148-150. Τρίκαλα.