



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



---

Διπλωματική Εργασία

**Αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος εξάσκησης  
αυτοδιαλόγου στην εκτέλεση δεξιότητας υδατοσφαίρισης**

Ηλιοπούλου Σταυρούλα

---

Υπεύθυνος Καθηγητής  
Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

---

Τρίκαλα, 2006



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

Αριθ. Εισ.: 6566/1

Ημερ. Εισ.: 23-09-2008

Δωρεά:

Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ-ΤΕΦΑΑ

2006

ΗΛΙ



## *ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ*

Θα θελα να ευχαριστήσω τον καθηγητή μου κύριο Χατζηγεωργιάδη Αντώνη για την πολύτιμη βοήθειά του και την ατελείωτη υπομονή που επέδειξε κατά την διάρκεια συγγραφής της διπλωματικής μου.



## Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει εάν διαφορετικοί τύποι αυτοδιαλόγου εξυπηρετούν διαφορετικές λειτουργίες. Στην έρευνα συμμετείχαν 21 φοιτήτριες με μέσο όρο ηλικίας 20.40 χρόνια. Στο αρχικό στάδιο της έρευνας (1<sup>η</sup> μέρα), οι συμμετέχουσες αξιολογήθηκαν σε μία δεξιότητα υδατοσφαίρισης. Για τις επόμενες τρεις μέρες εξασκήθηκαν σε δεξιότητες κολύμβησης με τη χρήση διάφορων μορφών αυτοδιαλόγου. Τέλος (5<sup>η</sup> μέρα), οι συμμετέχουσες εξετάστηκαν και πάλι στη δεξιότητα της υδατοσφαίρισης, αυτή τη φορά με τη χρήση αυτοδιαλόγου συγκέντρωσης και ρύθμισης άγχους. Μετά την ολοκλήρωση της αξιολόγησης οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Λειτουργιών του Αυτοδιαλόγου (Χατζηγεωργιάδης, Θεοδωράκης, & Χρόνη, 2004). Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ανάλυσης διακύμανσης έδειξαν ότι σύμφωνα με τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων ο αυτοδιάλογος ρύθμισης άγχους είχε μεγαλύτερη επίδραση στη ρύθμιση του άγχους από τον αυτοδιάλογο συγκέντρωσης. Επιπλέον, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσον αφορά τη συγκέντρωση, την προσπάθεια, την αυτοπεποίθηση και τον αυτοματισμό, η επίδραση των δύο μορφών αυτοδιαλόγου δε διέφερε. Τέλος, επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ανάλυσης διακύμανσης για κάθε τύπο αυτοδιαλόγου έδειξαν, ότι και οι δύο μορφές αυτοδιαλόγου βοήθησαν κυρίως στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν, ότι η χρήση διαφορετικών τύπων αυτοδιαλόγου, μπορούν να εξυπηρετούν διαφορετικές λειτουργίες ανάλογα με τη μορφή του αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιείται.

### **Abstract**

The purpose of the present study was to examine whether different types of self-talk serve different functions. Participants were 21 female students with mean age 20.40 years. At the initial stage (day 1), participants were tested on a water-polo task. For the following three days they practiced swimming drills using several types of self-talk. Finally (day 5), participants were tested again on the water-polo task, this time using self-talk cues referring to concentration and anxiety control. After the completion of the task participants completed the Functions of Self-Talk Questionnaire. Repeated measures ANOVA revealed that according to participants' perceptions the anxiety control self-talk cue had a greater impact on anxiety control than the concentration self-talk cue. Furthermore, the results showed that the impact of the two self-talk types on concentration, effort, self-confidence and automaticity did not differ. Finally, repeated measures ANOVA showed that both types of self-talk mainly improved concentration. In conclusion, the results of the present study suggest that the use of different self-talk cues may serve different functions depending on the type of self-talk that is used.

## Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια στο χώρο του αθλητισμού παρατηρείται μια σημαντική ανάπτυξη στους ρυθμούς εξάπλωσης και χρήσης γνωστικών τεχνικών, όπως είναι ο καθορισμός στόχων, η αυτοσυγκέντρωση, η χαλάρωση και η νοερή απεικόνιση. Μια γνωστική τεχνική που έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον των ερευνητών και των αθλητικών ψυχολόγων είναι ο αυτοδιάλογος (Conroy & Metzler, 2004).

Η στρατηγική του αυτοδιαλόγου έγκειται στη χρήση λέξεων κλειδιά που σκοπό έχουν να παρέχουν οδηγίες για την εκτέλεση δεξιοτήτων, ενθάρρυνση για τον αθλητή και παρακίνηση, με απώτερο στόχο τη διευκόλυνση της μάθησης και τη βελτίωση της απόδοσης (Zinsser, Bunker & Williams, 2001). Έρευνες στον χώρο του αθλητισμού έχουν δείξει ότι η χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου ενισχύει την απόδοση των αθλητών (Dragou, Gauvin, & Halliwell, 1992; Van Raalte et al., 1995). Επιπλέον, έχει υποστηριχτεί ότι ο αυτοδιάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για λόγους καθοδήγησης και για λόγους παρακίνησης (Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002) και μπορεί να συνεισφέρει για τη βελτίωση της αυτοπεποίθησης, τη διατήρηση της προσπάθειας, την αύξηση της παρακίνησης (Zinsser et al., 2001).

Ωστόσο στη βιβλιογραφία δεν έχουν εξεταστεί οι λειτουργίες που εξυπηρετεί ο αυτοδιάλογος, δηλαδή οι μηχανισμοί μέσω των οποίων προκύπτει η αποτελεσματικότητα της χρήσης του αυτοδιαλόγου. Η διερεύνηση των λειτουργιών του αυτοδιαλόγου μπορεί να συνεισφέρει στην καλύτερη κατανόηση του φαινομένου και στη διευκόλυνση του σχεδιασμού πιο αποτελεσματικών πλάνων αυτοδιαλόγου. Αν διαφορετικοί τύποι αυτοδιαλόγου εξυπηρετούν διαφορετικούς σκοπούς, τότε η επιλογή και η αποτελεσματικότητα της χρήσης του αυτοδιαλόγου εξαρτάται από το συγκεκριμένο τύπο αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιούν οι αθλητές.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει αν διαφορετικοί τύποι αυτοδιαλόγου έχουν διαφορετικές επιδράσεις στα άτομα που τον χρησιμοποιούν. Πιο συγκεκριμένα εξετάστηκαν οι αντιλαμβανόμενες λειτουργίες αυτοδιαλόγου συγκέντρωσης και αυτοδιαλόγου ρύθμισης άγχους στην εκτέλεση μιας δεξιότητας υδατοσφαίρισης.

## Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Οι Zinnser et al. (2001) αναφέρουν ότι ο αυτοδιάλογος συμβαίνει οποιαδήποτε στιγμή ένα άτομο σκέφτεται κάτι. Ωστόσο, οι Hardy, Jones και Gould (1996) αναφέρουν ότι ο συγκεκριμένος ορισμός υστερεί ως προς το ότι αναφέρεται σε περιεχόμενο σκέψης και όχι ως προς τις δηλώσεις που κάνει κάποιος στον εαυτό του. Το γεγονός αυτό προσδίδει στον όρο αυτοδιάλογος μια πολύ γενική και αόριστη διάσταση. Οι Hackfort και Schwenkmezger (1993) ορίζουν τον αυτοδιάλογο ως τον διάλογο του ατόμου με τον εαυτό του, ο οποίος εκφράζει αισθήματα και αντιλήψεις, δίνει οδηγίες και χρησιμεύει για την ενίσχυση του ατόμου. Επομένως, ο αυτοδιάλογος αναφέρεται σε δηλώσεις που κάνουν τα άτομα προς τον εαυτό τους και οι οποίες εκφράζονται εσωτερικά (χαμηλόφωνα ή με σκέψεις) ή εξωτερικά (φωναχτά). Ο ορισμός αυτός είναι περισσότερο προσανατολισμένος προς την έννοια της δήλωσης, παρά προς τη διεργασία της σκέψης, δίνει μεγαλύτερη έμφαση στη γλώσσα και για τους λόγους αυτούς χαρακτηρίστηκε από τους Hardy, Gammage, and Hall (2001) ως ο πιο εύχρηστος και λειτουργικός. Τέλος, ο Hardy (2006) σε μία κριτική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας του αυτοδιαλόγου έδωσε ένα πιο ολοκληρωμένο ορισμό. Περιέγραψε τον αυτοδιάλογο ως: «α) εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, β) πολυδιάστατη από τη φύση της, γ) έχοντας ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται, δ) δυναμική, και ε) επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δυο λειτουργίες: καθοδηγητική και παρακινητική» (σελ. 84).

Οι Hardy et al. (2001) επισημαίνοντας την έλλειψη ουσιαστικών περιγραφικών δεδομένων, απαραίτητων για τη δημιουργία μιας θεωρητικής βάσης, προχώρησαν στη συλλογή δεδομένων από αθλητές βασιζόμενοι στην εξέταση τεσσάρων βασικών ερωτημάτων που αφορούσαν το *που* (χώρο χρήσης), το *πότε* (χρονική στιγμή), το *πως* (περιεχόμενο) και το *γιατί* (λόγους χρήσης του αυτοδιαλόγου). Στα αποτελέσματα αναφέρουν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο κυρίως κατά την διάρκεια της εκτέλεσης δεξιοτήτων, είτε στην προπόνηση είτε στον αγώνα, και συνεπώς στους αθλητικούς χώρους. Ως προς το περιεχόμενο, προέκυψαν τέσσερις κατηγοριοποιήσεις οι οποίες αναφέρονται: α) στην ποιότητα της δήλωσης (χρήση θετικού αλλά και αρνητικού αυτοδιαλόγου), β) στη μορφή (χρήση σύντομων φράσεων), γ) στο πρόσωπο στο οποίο γίνεται η δήλωση (συνομιλούν σε πρώτο και δεύτερο πρόσωπο), και δ) στην καθοδήγηση που παρέχει η

δήλωση (ειδική ή γενική). Τέλος, ως προς το σκοπό της χρήσης, αναγνωρίστηκαν δυο κατηγορίες: α) γνωστικοί λόγοι (τεχνική καθοδήγηση και γενικότερη καθοδήγηση) και β) λόγοι παρακίνησης. Επιπλέον, οι Χατζηγεωργιάδης και Χρόνη (2002) σε έρευνα με 19 κολυμβητές και κολυμβήτριες από κλιμάκιο εθνικής διαπίστωσαν στο ότι η χρησιμοποίηση του αυτοδιαλόγου στην κολύμβηση προσανατολίζεται κυρίως σε θέματα ενίσχυσης αυτοπεποίθησης, διατήρησης προσπάθειας και παρακίνησης.

Στη βιβλιογραφία περιγράφονται ποικίλοι διαχωρισμοί του αυτοδιαλόγου σε σχέση με το περιεχόμενο αλλά και τους σκοπούς που εξυπηρετεί. Ο Weinberg (1988) διέκρινε τον αυτοδιάλογο σε θετικό και αρνητικό. Θετικό περιέγραψε τον αυτοδιάλογο που βοηθάει τους αθλητές να ελέγχουν την προσοχή τους και να μην σκέφτονται σχετικά με το τι πρόκειται να συμβεί. Από την άλλη ως αρνητικό αυτοδιάλογο περιέγραψε τον διάλογο που είναι μη σχετικός με το αντικείμενο της εκτέλεσης, δημιουργεί άγχος και είναι αντιπαραγωγικός. Επίσης, οι Moran (1996) και Sellars (1997) διέκριναν τον αυτοδιάλογο με βάση την ποιότητα της δήλωσης σε θετικό, αρνητικό και ουδέτερο. Τέλος, ένας τελευταίος διαχωρισμός με βάση το περιεχόμενο της δήλωσης γίνεται ανάμεσα σε αυτοδιάλογο καθοδήγησης (αναφέρεται σε οδηγίες εκτέλεσης) και αυτοδιάλογο παρακίνησης (αναφέρεται σε δηλώσεις ενθάρρυνσης) (Anshel, 1990; Hendrix, 1994). Παρόμοια, οι Zinsser et al. (2001) διαχώρισαν τον αυτοδιάλογο σε αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης και αυτοδιάλογο παρακίνησης. Ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης αναφέρεται σε δηλώσεις σχετικές με τεχνικές οδηγίες, επιλογές τακτικής και κιναισθήση, ενώ ο αυτοδιάλογος παρακίνησης σε δηλώσεις σχετικές με την τόνωση της αυτοπεποίθησης, με την αύξηση της προσπάθειας και με τη δημιουργία θετικής διάθεσης. Οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, and Kazakas (2000) υποστήριξαν, ότι ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης είναι πιο ωφέλιμος σε δεξιότητες που περιέχουν χαρακτηριστικά ακριβείας, ενώ ο αυτοδιάλογος παρακίνησης είναι περισσότερο ωφέλιμος σε δεξιότητες που περιέχουν χαρακτηριστικά δύναμης.

Σε έρευνες πεδίου τα αποτελέσματα έχουν σε κάποιες περιπτώσεις υποστηρίξει και σε άλλες όχι την σχέση του αυτοδιαλόγου με την απόδοση. Οι Rotella, Gansneder, Ojala και Billings (1980) ανέφεραν ότι επιτυχημένοι αθλητές χιονοδρομίας υψηλού επιπέδου δε διέφεραν από λιγότερο επιτυχημένους αθλητές ως προς τη χρήση και το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου. Αντίθετα, οι Highlen και Bennett (1983) εξετάζοντας τη χρήση του αυτοδιαλόγου σε αθλητές καταδύσεων που



αγωνιζόντουσαν σε προκριματικό αγώνα εθνικού πρωταθλήματος, βρήκαν ότι αθλητές που αποκλείστηκαν χρησιμοποίησαν περισσότερο θετικό αυτοδιάλογο από αυτούς που προκρίθηκαν, οι οποίοι χρησιμοποίησαν περισσότερο αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης. Οι Van Raalte, Brewer, Rivera και Petipas (1994) εξέτασαν τη χρήση αυτοδιαλόγου σε νεαρούς αθλητές τένις κατά τη διάρκεια αγώνων. Αθλητές που είχαν κερδίσει ανέφεραν λιγότερο αρνητικό αυτοδιάλογο από αθλητές που έχασαν. Η ανάλυση συνδιακύμανσης με έλεγχο για τον αριθμό χαμένων πόντων, έδειξε ότι νικητές και χαμένοι δε διέφεραν στη χρήση θετικού, αρνητικού και καθοδηγητικού αυτοδιαλόγου. Ακολούθως συμπεράναν, ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος ίσως ήταν προϊόν της απόδοσης.

Αντίθετα, αποτελέσματα από πειραματικές έρευνες έχουν υποστηρίξει με συνέπεια την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου για την εκμάθηση δεξιοτήτων και τη βελτίωση της απόδοσης. Οι Perkoset al. (2002) εξέτασαν μόνο την επίδραση του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης στην εκμάθηση δεξιοτήτων, με τη χρησιμοποίηση λέξεων-κλειδιά σε δείγμα αρχαρίων στο μπάσκετ. Οι δεξιότητες αφορούσαν πάσα, ντρίπλα και σουτ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι νεαροί αθλητές βελτίωσαν την απόδοσή τους στην πάσα και την ντρίπλα και θεώρησαν ότι ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης τους βοήθησε να βελτιώσουν κυρίως την τεχνική τους, ενώ η επίδραση του αυτοδιαλόγου όσον αφορά την αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης, της αυτοπεποίθησης, της δύναμης, ή τη χαλάρωση δεν ήταν ιδιαίτερα σημαντική.

Οι Rushall, Hall, Roux, Sasseville και Rushall (1988) ανέφεραν ότι τόσο ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης, όσο και ο αυτοδιάλογος παρακίνησης είχαν θετικές επιδράσεις σε δεξιότητες χιονοδρομίας, ενώ οι Mallet και Hanrahan (1997) και οι Landin και Hebert (1999) βρήκαν ότι η χρήση αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης βελτίωσε την απόδοση αθλητών δρόμων ταχύτητας και αντισφαίρισης αντίστοιχα. Συνολικά, τα ευρήματα από πειραματικές έρευνες έχουν υποστηρίξει την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου σε πληθώρα δεξιοτήτων και αθλημάτων (π.χ. κολύμβηση, Rushall & Shewchuk, 1989, αντισφαίριση, Landin & Hebert, 1999, Landin & McDonald, 1990, γκολφ, Harvey, Van Raalte, & Brewer, 2002, καλλιτεχνικό πατινάζ, Ming & Martin, 1996, καλαθοσφαίριση, Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos, & Douma, 2001).

Ωστόσο, η χρήση διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου δεν είναι πάντα εξίσου αποτελεσματική. Οι Theodorakis et al. (2000) συνέκριναν τη χρησιμότητα

αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και αυτοδιαλόγου παρακίνησης σε δεξιότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις. Σε μια σειρά πειραμάτων που πραγματοποίησαν βρήκαν ότι ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης βελτίωσε την απόδοση των συμμετεχόντων τόσο σε λεπτές όσο και σε αδρές κινητικές δεξιότητες. Αντίθετα, για συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν αυτοδιάλογο παρακίνησης υπήρχε βελτίωση μόνο σε αδρές κινητικές δεξιότητες.

Οι Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos (2004) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα δύο μορφών αυτοδιαλόγου (καθοδήγησης και παρακίνησης) σε δύο δεξιότητες υδατοσφαίρισης (ακρίβειας και δύναμης). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι για τη δεξιότητα ακρίβειας η ομάδα αυτοδιαλόγου καθοδήγησης παρουσίασε μεγαλύτερη βελτίωση από την ομάδα αυτοδιαλόγου παρακίνησης, ενώ για τη δεξιότητα δύναμης, μόνο η ομάδα αυτοδιαλόγου παρακίνησης παρουσίασε σημαντική βελτίωση. Και στις δύο δεξιότητες δεν παρατηρήθηκε βελτίωση για την ομάδα ελέγχου.

Συνεπώς, μπορεί να υποστηριχτεί ότι διαφορετικές μορφές αυτοδιαλόγου μπορούν να έχουν διαφορετικά αποτελέσματα, ανάλογα με τον τύπο του αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιείται και τη φύση της δεξιότητας. Από το παραπάνω συμπέρασμα είναι δυνατόν να υποθέσουμε ότι διαφορετικά είδη αυτοδιαλόγου εξυπηρετούν διαφορετικές λειτουργίες, ότι δηλαδή επιδρούν στην απόδοση μέσω διαφορετικών μηχανισμών. Οι Χατζηγεωργιάδης κ.α. (2004) εξερεύνησαν τις λειτουργίες του αυτοδιαλόγου και ανέπτυξαν το Ερωτηματολόγιο Λειτουργιών Αυτοδιαλόγου. Με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία και αλλά και αναφορές από αθλητές και μετά από αναλύσεις περιεχομένου και μία σειρά από διερευνητικές και επιβεβαιωτικές παραγοντικές αναλύσεις, οι συγγραφείς υποστήριξαν ότι ο αυτοδιάλογος μπορεί να έχει διάφορες λειτουργίες. Συγκεκριμένα, πρότειναν ότι ο αυτοδιάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βελτιώσει τη συγκέντρωση, να αυξήσει την αυτοπεποίθηση, να ρυθμίσει την προσπάθεια, να ελέγξει το άγχος και να διευκολύνει την αυτοματοποίηση της εκτέλεσης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος εξάσκησης αυτοδιαλόγου στην απόδοση σε δεξιότητα υδατοσφαίρισης και να συγκρίνει αν διαφορετικοί τύποι αυτοδιαλόγου εξυπηρετούν διαφορετικές λειτουργίες.

## **Μεθοδολογία**

### ***Συμμετέχοντες***

Στην έρευνα συμμετείχαν 21 φοιτήτριες του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με μέσο όρο ηλικίας 20.40 χρόνια. Αφού ενημερώθηκαν για τον σκοπό και την διαδικασία της έρευνας δόθηκε στις συμμετέχουσες να συμπληρώσουν τη φόρμα αποδοχής συμμετοχής. Η συμμετοχή τους στην έρευνα ήταν εθελοντική.

### ***Μετρήσεις - Δεξιότητα***

Το πείραμα αφορούσε εκτέλεση δεξιότητας υδατοσφαίρισης και πιο συγκεκριμένα την ρίψη μπάλας του πόλο σε στόχο. Τον στόχο αποτελούσαν δυο κίτρινα κομμάτια πλαστικού (35 X 50cm) τα οποία είχαν τοποθετηθεί στις δυο πάνω γωνίες εστίας υδατοσφαίρισης. Η εκτέλεση του πειράματος πραγματοποιήθηκε μέσα στο νερό. Οι συμμετέχουσες από απόσταση τριών μέτρων και χωρίς να κρατιούνται από τον πλωτήρα, έπαιρναν θέση μπροστά από το κέντρο της εστίας και σημάδευαν με μπάλα υδατοσφαίρισης τους στόχους εναλλάξ. Οι συμμετέχουσες εκτέλεσαν τέσσερα σετ των έξι ρίψεων από απόσταση τριών μέτρων. Το σκορ της κάθε συμμετέχουσας ήταν ο αριθμός των επιτυχημένων ρίψεων στο κάθε σετ.

### ***Λειτουργίες αυτοδιαλόγου***

Για την αξιολόγηση λειτουργιών αυτοδιαλόγου χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Λειτουργιών Αυτοδιαλόγου (Χατζηγεωργιάδης, κ.α., 2004). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 25 ερωτήσεις και αξιολογεί πέντε λειτουργίες: Αυτοπεποίθηση (π.χ. η χρήση του αυτοδιαλόγου με έκανε να αισθάνομαι πιο άνετα με τις ικανότητές μου), αυτοματισμό (π.χ. ... να εκτελώ αυτόματα), προσπάθεια (π.χ. ... να προσπαθώ περισσότερο), έλεγχο άγχους (π.χ. ... να αισθάνομαι χαλαρός), και αυτοσυγκέντρωση (π.χ. ... να συγκεντρώνομαι πάνω σε αυτό που έχω να κάνω). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-βαθμιαία κλίμακα (1 = καθόλου, 5 = πάρα πολύ). Εξέταση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων του ερωτηματολογίου έχει υποστηρίξει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του (Χατζηγεωργιάδης, κ.α., 2004).

## **Διαδικασία**

**1η μέρα.** Την 1η μέρα του πειράματος έγινε γνωστό στις συμμετέχουσες ότι η έρευνα αφορά την εξέταση στρατηγικών μάθησης και πιο συγκεκριμένα της στρατηγικής του αυτοδιαλόγου. Δόθηκαν διευκρινήσεις στις συμμετέχουσες για τον τρόπο διεξαγωγής της έρευνας καθώς και οδηγίες για την ώρα που θα χρειαστεί να παρευρίσκονται στον χώρο του κολυμβητηρίου. Επιπλέον, διευκρινίστηκε ότι τα στοιχεία της έρευνας θα ήταν εμπιστευτικά. Στην συνέχεια οι συμμετέχουσες ετοιμάστηκαν για τη διαδικασία του πειράματος και έκαναν δύο 25άρια ζέσταμα. Αφού οι συμμετέχουσες τελείωναν την προθέρμανση δίνονταν αναλυτικά οι οδηγίες για το πώς θα πραγματοποιούνταν το τεστ. Οι οδηγίες αναφέρονταν στο τι πρέπει να προσέξει η ασκούμενη για να πετύχει τον στόχο και πιο συγκεκριμένα έκαναν αναφορά στο μέγεθος της δύναμης που θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσει καθώς επίσης κι ότι κατά την διάρκεια της εκτέλεσης δεν θα πρέπει να κρατιέται από τον πλωτήρα. Έπειτα η κάθε ασκούμενη τοποθετούνταν στο κέντρο απέναντι από την εστία και σε απόσταση τριών μέτρων και εκτελούσε αρχικά 4 δοκιμαστικές ρίψεις δυο για κάθε στόχο και στη συνέχεια εκτελούσε τέσσερα σετ των έξι ρίψεων τα οποία αξιολογήθηκαν. Ανάμεσα στο 2ο και στο τρίτο σετ μεσολαβούσε διάλειμμα τριών λεπτών. Στο τέλος της πρώτης μέρας κανονίστηκε η επόμενη συνάντηση και ζητήθηκε από τις συμμετέχουσες να είναι ακριβείς στην ώρα τους.

**2η μέρα – 4η μέρα.** Από τη δεύτερη έως την τέταρτη μέρα ακολούθησε εξάσκηση αυτοδιαλόγου, χωρίς εξάσκηση στη ρίψη σε στόχο, αλλά σε ασκήσεις προσθίου. Έγινε αναλυτική αναφορά για τη γνωστική τεχνική του αυτοδιαλόγου, πως ορίζεται και πως μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Αφού ενημερώθηκαν ζητήθηκε από τις συμμετέχουσες να αλλάξουν και να κάνουν ζέσταμα. Έπειτα δόθηκαν οδηγίες για το τι ακριβώς έχουν να κάνουν. Η διαδικασία είχε ως εξής. Πραγματοποιούσαν 8 25άρια ασκήσεις προσθίου ξεκινώντας σπρώχνοντας με τα πόδια στον τοίχο. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής επαναλάμβαναν τη λέξη – κλειδί που είχε καθοριστεί σε κάθε χεριά ή ποδιά που θα έκαναν. Επιπλέον, διευκρινίστηκε ότι το πιο σημαντικό κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης είναι να ακούν την οδηγία που δίνουν στον εαυτό τους και να την ακολουθούν. Στη συνέχεια ακολούθησε η περιγραφή της κίνησης του προσθίου με τη βοήθεια του βοηθού. Οι συμμετέχουσες χωρίστηκαν σε δυο ομάδες για την καλύτερη διεξαγωγή της έρευνας. Η κάθε λέξη – κλειδί χρησιμοποιούνταν για δύο 25άρια από τις συμμετέχουσες αφού πρώτα ακολουθούσε περιγραφή της κίνησης με χρήση της λέξεως – κλειδί. Κάθε φορά που τελείωναν τα δύο 25άρια απαντούσαν

σε ερώτηση σχετικά με το βαθμό στον οποίο χρησιμοποίησαν τον αυτοδιάλογο κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Στις ασκήσεις χεριών και ποδιών προσθίου χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις – κλειδιά που αφορούσαν αυτοδιάλογο τεχνικής οδηγίας (π.χ. τεντώνω), αυτοδιάλογο παρακίνησης (π.χ. δυνατά), αυτοδιάλογο κινητικής ρύθμισης (π.χ. χαλαρά), αυτοδιάλογο αυτοπεποίθησης (π.χ. μπορώ).

**5η μέρα.** Την πέμπτη μέρα έγινε η τελική μέτρηση, όπου και επαναλήφθηκε το τεστ της πρώτης μέρας. Οι συμμετέχουσες αφού πραγματοποιούσαν προθέρμανση πέντε λεπτών ενημερώνονταν για την ακριβή διεξαγωγή της τελικής μέτρησης και δίνονταν οδηγίες. Η μέτρηση αφορούσε τη ρίψη μπάλας του πόλο σε στόχο με χρήση αυτοδιαλόγου. Οι οδηγίες αναφέρονταν στο τι πρέπει να προσέξει η ασκούμενη για να πετύχει τον στόχο και πιο συγκεκριμένα έκαναν αναφορά στο μέγεθος της δύναμης που θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσει καθώς επίσης ότι κατά την διάρκεια της εκτέλεσης δε θα πρέπει να κρατιέται από τον πλωτήρα. καθώς και ότι για να πετύχουν το στόχο θα πρέπει να συγκεντρώσουν την προσοχή τους σε αυτόν. Οι συμμετέχουσες εκτέλεσαν αρχικά 4 δοκιμαστικές ρίψεις δυο για κάθε στόχο και στη συνέχεια εκτελούσαν τέσσερα σερτ των έξι ρίψεων. Οι μισές συμμετέχουσες χρησιμοποίησαν στα δύο πρώτα σερτ αυτοδιάλογο καθοδήγησης χρησιμοποιώντας τις λέξεις ‘μπάλα – στόχος’ και στα δύο επόμενα αυτοδιάλογο ρύθμισης άγχους χρησιμοποιώντας τη λέξη ‘ήρεμα’ πάντα πριν από κάθε εκτέλεση, ενώ οι άλλες μισές ακολούθησαν την αντίστροφη σειρά. Για τον αυτοδιάλογο καθοδήγησης οι συμμετέχουσες έλεγαν ‘μπάλα’ την ώρα που σήκωναν την μπάλα από το νερό και τη ζύγιζαν στο χέρι τους και στη συνέχεια έλεγαν τη λέξη ‘στόχος’ και συγκέντρωναν το βλέμμα και την προσοχή τους στον στόχο, έπειτα εκτελούσαν. Για τον αυτοδιάλογο ρύθμισης άγχους οι συμμετέχουσες χρησιμοποιούσαν τη λέξη ‘ήρεμα’ αφού σήκωναν την μπάλα από το νερό, έπειτα συγκέντρωναν την προσοχή τους και το βλέμμα τους στον στόχο, και εκτελούσαν. Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του σερτ ο βοηθός κατέγραφε το σκορ της κάθε συμμετέχουσας. Μετά την πραγματοποίηση του κάθε σερτ, ανέφεραν σε 10 – βαθμιαία κλίμακα πόσο συχνά χρησιμοποίησαν τις λέξεις που τους ζητήθηκαν. Στο τέλος του δεύτερου και του τέταρτου σερτ οι συμμετέχουσες συμπλήρωναν το Ερωτηματολόγιο Λειτουργιών Αυτοδιαλόγου.

## Αποτελέσματα

### Έλεγχος Διαδικασίας: Βελτίωση της Απόδοσης

Για την εξέταση της χρήσης των λέξεων-κλειδιά (αυτοδιάλογος) από τους συμμετέχοντες υπολογίσθηκαν οι μέσοι όροι. Η ανάλυση έδειξε υψηλούς μέσους όρους ( $9.19 \pm 1.33$  και  $9.52 \pm .81$ , για τον αυτοδιάλογο καθοδήγησης και ρύθμισης του άγχους αντίστοιχα) δείχνοντας ότι οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν τις λέξεις-κλειδιά που τους δόθηκαν να χρησιμοποιήσουν.

Για τον υπολογισμό της βελτίωσης της απόδοσης εξετάστηκαν διαφορές μεταξύ της αρχικής και της πειραματικής μέτρησης. Το ζευγαρωτό *t*-test των συνολικών σκορ μεταξύ της 1<sup>ης</sup> και 5<sup>ης</sup> Ημέρας έδειξε στατιστικά σημαντική βελτίωση της απόδοσης με υψηλό βαθμό μεγέθους επίδρασης,  $t(20) = 5.95, p < .01, \eta^2 = .69$  (το μέσο σκορ της αρχικής μέτρησης ήταν 8.05, το μέσο σκορ της τελικής μέτρησης ήταν 11.81, βελτίωση 46.70%).

Για να εξεταστεί αν η απόδοση των συμμετεχόντων στην 5<sup>η</sup> ημέρα διέφερε με βάση τον τύπο αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιήθηκε, υπολογίσθηκε ζευγαρωτό *t*-test μεταξύ των σκορ των δυο προσπαθειών της 5<sup>ης</sup> ημέρας. Η ανάλυση έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην απόδοση μεταξύ των σκορ των δυο λέξεων αυτοδιαλόγου,  $t(20) = .65, p = .52$ . Οι μέσοι όροι για την απόδοση της 5<sup>ης</sup> ημέρας με τη χρήση των δύο μορφών αυτοδιαλόγου παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

### Λειτουργίες Αυτοδιαλόγου

Τα περιγραφικά στατιστικά για τις λειτουργίες του αυτοδιαλόγου παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Και για τις δυο λέξεις-κλειδιά οι υψηλότερες τιμές για τις λειτουργίες του αυτοδιαλόγου παρουσιάστηκαν για τη λειτουργία της αυτοσυγκέντρωσης και ακολούθως για τη λειτουργία της προσπάθειας.

Εκτελέστηκαν επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ανάλυσης διακύμανσης για να εξεταστούν διαφορές στις λειτουργίες του αυτοδιαλόγου για κάθε λέξη-κλειδί. Για τη λέξη-κλειδί καθοδήγησης, η ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση,  $F(4, 17) = 9.55, p < .01, \eta^2 = .69$ . Τα post-hoc contrasts έδειξαν ότι οι τιμές της λειτουργίας της αυτοσυγκέντρωσης ήταν στατιστικά υψηλότερες από αυτές της προσπάθειας,  $F(1, 20) = 5.06, p < .05, \eta^2 = .20$ , και αυτοπεποίθηση,  $F(1, 20) = 26.79, p < .01, \eta^2 = .57$ , οι οποίες με τη σειρά τους ήταν υψηλότερες από αυτές της ρύθμισης τους άγχους,  $F(1, 20) = 16.20, p < .01, \eta^2 = .45$  και  $F(1, 20) = 40.74, p <$

.01,  $\eta^2 = .67$ , αντίστοιχα, οι οποίες ήταν στατιστικά υψηλότερες από αυτές του αυτοματισμού,  $F(1, 20) = 30.24, p < .01, \eta^2 = .60$ . Για τη λέξη-κλειδί ρύθμισης άγχους, η ανάλυση έδειξε στατιστικά πολυμεταβλητή επίδραση,  $F(4, 17) = 14.23, p < .01, \eta^2 = .77$ . Τα post-hoc contrasts έδειξαν ότι οι τιμές της λειτουργίας της αυτοσυγκέντρωσης ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότερες από τις τιμές της προσπάθειας,  $F(1, 20) = 9.15, p < .01, \eta^2 = .31$ , της ρύθμισης του άγχους,  $F(1, 20) = 7.04, p < .05, \eta^2 = .26$ , και της αυτοπεποίθησης,  $F(1, 20) = 7.68, p < .05, \eta^2 = .28$ , οι οποίες ήταν στατιστικά υψηλότερες από τις τιμές του αυτοματισμού,  $F(1, 20) = 28.52, p < .01, \eta^2 = .59, F(1, 20) = 41.14, p < .01, \eta^2 = .67$ , και  $F(1, 20) = 30.07, p < .01, \eta^2 = .60$ , αντίστοιχα.

**Πίνακας 1.** Μέσοι όροι για την απόδοση και τις λειτουργίες του αυτοδιαλόγου με τη χρήση αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και αυτοδιαλόγου ρύθμισης άγχους.

	Αυτοδιάλογος Καθοδήγησης	Αυτοδιάλογος Ρύθμισης Άγχους	<i>F</i>	$\eta^2$
Απόδοση	5.76 ( $\pm$ 1.55)	6.05 ( $\pm$ 2.09)		
FSTQ			3.17*	.50
Προσπάθεια	3.49 ( $\pm$ .97)	3.37 ( $\pm$ .82)	.63	.03
Αυτοπεποίθηση	3.18 ( $\pm$ 1.05)	3.22 ( $\pm$ .79)	.05	.01
Αυτοματισμός	1.94 ( $\pm$ .90)	1.90 ( $\pm$ .80)	.10	.01
Ρύθμιση Άγχους	2.84 ( $\pm$ .68)	3.25 ( $\pm$ .74)	11.36**	.36
Προσοχή	3.80 ( $\pm$ .82)	3.81 ( $\pm$ .81)	.01	.01

Για να εξεταστούν διαφορές στις λειτουργίες του αυτοδιαλόγου μεταξύ των δυο λέξεων-κλειδιά υπολογίσθηκαν επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ανάλυσης διακύμανσης. Η ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση,  $F(5, 16) = 3.17, p < .05, \eta^2 = .50$ . Η εξέταση των μονομεταβλητών επιδράσεων έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση μόνο για τη λειτουργία της ρύθμισης του άγχους,  $F(1, 20) = 11.36, p < .01, \eta^2 = .36$ . Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες σκόραραν υψηλότερα στη λειτουργία της ρύθμισης του άγχους, όταν χρησιμοποίησαν τη λέξη που είχε να κάνει με τη ρύθμιση του άγχους, απ' ότι όταν χρησιμοποίησαν τη λέξη που είχε να κάνει με τη κατεύθυνση της προσοχής.

## Συζήτηση

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να εξετάσει τις λειτουργίες του αυτοδιαλόγου και πιο συγκεκριμένα να εξετάσει, εάν το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου μετριάξει τις αντιλαμβανόμενες λειτουργίες του μέσω ενός πειράματος που πραγματοποιήθηκε. Έπειτα από κατάλληλη εξάσκηση, οι συμμετέχουσες εξετάστηκαν σε ένα πείραμα χρησιμοποιώντας τους δυο τύπους αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και ρύθμισης άγχους. Τα αποτελέσματα για το πείραμα που πραγματοποιήθηκε, στο οποίο οι συμμετέχουσες δεν είχαν καμία προηγούμενη εμπειρία, έδειξαν σύμφωνα με την αντίληψη τους, ότι με βάση τους τύπους αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιήθηκαν βελτιώθηκαν τα επίπεδα της προσοχής τους. Οι συμμετέχουσες επίσης, ανέφεραν ότι ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης, είχε μεγαλύτερο αντίκτυπο στην προσπάθεια και στην αυτοπεποίθηση και λιγότερο στην ρύθμιση του άγχους, ενώ ο αυτοδιάλογος ρύθμισης άγχους, είχε τον ίδιο αντίκτυπο στην προσπάθεια, στην αυτοπεποίθηση και στη ρύθμιση του άγχους. Τέλος, οι συμμετέχουσες ανέφεραν ότι και οι δυο τύποι αυτοδιαλόγου ελάττωσαν τον αυτοματισμό.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σύμφωνα με τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων η χρήση των συγκεκριμένων τύπων αυτοδιαλόγου, βοήθησε την αυτοσυγκέντρωση τους στην εκτέλεση της δεξιότητας. Όμοια αποτελέσματα, αναφέρθηκαν από τους Hatzigeorgiadis et al. (2004) σε παρόμοια έρευνα, όπου εξετάστηκαν οι λειτουργίες του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και αυτοδιαλόγου παρακίνησης. Συγκεκριμένα, βρήκαν ότι σύμφωνα με τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων σε πειραματική δεξιότητα, η σημαντικότερη λειτουργία των δύο μορφών αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιήθηκαν ήταν η βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης. Επιπλέον, ανέφεραν ότι η χρήση του αυτοδιαλόγου παρακίνησης και καθοδήγησης μείωσε την συχνότητα των γνωστικών παρεμβολών, δηλαδή σκέψεων που δε σχετίζονταν με την εκτέλεση της δεξιότητας. Τα παραπάνω αποτελέσματα φαίνεται να εξηγούν γιατί και στην παρούσα έρευνα ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης και ο αυτοδιάλογος ρύθμισης άγχους είχαν τον ίδιο αντίκτυπο στην αυτοσυγκέντρωση, και να προτείνουν ότι η χρήση του αυτοδιαλόγου βελτιώνει την αυτοσυγκέντρωση επειδή μειώνει τις γνωστικές παρεμβολές, ανεξάρτητα από τη μορφή του αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιείται. Από θεωρητικής άποψης, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τις προτάσεις του Landin (1994), ο οποίος υποστήριξε ότι οι επιδράσεις του αυτοδιαλόγου είναι συνδεδεμένες



με τη συγκέντρωση και με τη διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών. Παρόμοια ο Hardy (2006), βασισμένος στο μοντέλο συγκέντρωσης του Nideffer (1993), υποστηρίζει ότι η χρήση του αυτοδιαλόγου μπορεί να εξυπηρετεί τη διατήρηση της συγκέντρωσης, για μια συγκεκριμένη δεξιότητα.

Ένα ακόμα ενδιαφέρον εύρημα είναι ότι χρησιμοποιώντας τους επιλεγμένους τύπους αυτοδιαλόγου οι συμμετέχουσες ανέφεραν μείωση του αυτοματισμού. Οι Hardy et al. (1996) πρότειναν ότι ο αυτοδιάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει τον αυτοματισμό. Παρόλα αυτά, οι Landin και Hebert (1999) παρατήρησαν ότι για να επιτευχθούν θετικές επιδράσεις στον αυτοματισμό, θα πρέπει η δεξιότητα να είναι καλά μαθημένη. Στην παρούσα έρευνα η μείωση του αυτοματισμού φαίνεται λογική. Πρώτον, η δεξιότητα ήταν πρωτόγνωρη για τις συμμετέχουσες, άρα λόγω έλλειψης εμπειρίας ο αυτοματισμός δεν ήταν πιθανόν να επιτευχθεί. Δεύτερον και ιδιαίτερα σημαντικό, ο σκοπός της χρήσης των δύο τύπων αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιήθηκαν, ήταν να αυξηθεί η επίγνωση σχετικά με τη διαδικασία της εκτέλεσης παρά να βελτιωθεί ο αυτοματισμός. Επομένως, αυτή η μείωση του αυτοματισμού υποστηρίζει την υπόθεση των διαφορετικών λειτουργιών ανάλογα με το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου.

Η ιδέα ότι διαφορετικοί τύποι αυτοδιαλόγου μπορεί να έχουν διαφορετικές λειτουργίες, υποστηρίχθηκε περαιτέρω μέσω των αναλύσεων σχετικά με τις επιδράσεις των δύο μορφών αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιήθηκαν. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι ο αυτοδιάλογος ρύθμισης άγχους ήταν πιο αποτελεσματικός στη ρύθμιση του άγχους παρά ο αυτοδιάλογος συγκέντρωσης. Σε αντίθεση, ο αυτοδιάλογος συγκέντρωσης και ο αυτοδιάλογος ρύθμισης άγχους είχαν παρόμοιες επιδράσεις στον αυτοματισμό, στην αυτοπεποίθηση και στην προσπάθεια.

Ένας περιορισμός που πρέπει να αναγνωρισθεί είναι η έλλειψη ομάδας ελέγχου, η οποία θα ενίσχυε την αυτοπεποίθησή μας σχετικά με την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου ως προς τη βελτίωση της απόδοσης. Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου, έχει υποστηριχθεί με συνέπεια σε πληθώρα πειραματικών ερευνών. Επιπρόσθετα, οι Hatzigeorgiadis et al. (2004), υιοθετώντας την ίδια δεξιότητα με αυτή της παρούσας έρευνας, διαπίστωσαν σημαντική βελτίωση της απόδοσης των συμμετεχόντων, χρησιμοποιώντας αυτοδιάλογο καθοδήγησης και αυτοδιάλογο παρακίνησης, ενώ δε βρήκαν βελτίωση για την απόδοση της ομάδας ελέγχου. Παρόλα αυτά, ο κυρίως σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει εάν διαφορετικοί τύποι αυτοδιαλόγου εξυπηρετούν διαφορετικές λειτουργίες, και όχι εάν

ο αυτοδιάλογος είναι αποτελεσματικός. Για αυτό το λόγο, το θέμα της αποτελεσματικότητας του αυτοδιαλόγου, το οποίο χρησιμοποιήθηκε μόνο ως επαλήθευση για την εξέταση των λειτουργιών του αυτοδιαλόγου, δε φαίνεται να είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους σκοπούς της έρευνας.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έχουν σημαντική πρακτική αξία για προπονητές και συμβούλους αθλητικής ψυχολογίας, αναφορικά με το σχεδιασμό πλάνων αυτοδιαλόγου. Κατανοώντας ότι διαφορετικοί τύποι αυτοδιαλόγου μπορούν να εξυπηρετούν διαφορετικές λειτουργίες, η επιλογή του κατάλληλου τύπου αυτοδιαλόγου θα πρέπει να βασιστεί κυρίως στις απαιτήσεις της δεξιότητας και των αναγκών των ατόμων σε σχέση με ότι απαιτείται να πετύχουν. Μελλοντικές έρευνες, μπορούν να εξετάσουν και άλλους τύπους αυτοδιαλόγου και τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν.

Συνοψίζοντας, στην παρούσα εργασία επιδιώχθηκε να εμπλουτιστεί η έρευνα σχετικά με τις λειτουργίες του αυτοδιαλόγου. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι διαφορετικοί τύποι αυτοδιαλόγου εξυπηρετούν διαφορετικές λειτουργίες, ανάλογα με το περιεχόμενό τους. Παρόλα αυτά, οι επιδράσεις στη αυτοσυγκέντρωση δείχνουν να είναι πιο σημαντικές, τουλάχιστον όταν χρησιμοποιούνται καινούριες δεξιότητες. Δεδομένου ότι η παρούσα έρευνα είναι ανάμεσα στις πρώτες που εξέτασαν πειραματικά τις λειτουργίες του αυτοδιαλόγου, τα αποτελέσματα παρέχουν αξιόλογες πληροφορίες για την καλύτερη κατανόηση της στρατηγικής του αυτοδιαλόγου.

## Βιβλιογραφία

- Anshel, M.H. (1990). *Sport psychology: From theory to practice*. Gorsuch Scaribrick, Scottsdale, Arizona.
- Conroy, D., & Metzler, D. E. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 69-89.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effects de langage positif, negative et neuter sur la performance motrice. (Effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance). *Canadian Journal of Sport Science*, 19, 145-147.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphy & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*, (pp. 328-364). New York: Macmillan.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport & Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. R. (2001). A descriptive study of athletes self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Jones Wiley & Sons.
- Harvey, D. T., Van Raalte, J., & Brewer, B. W. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal*, 6, 84-91.
- Hatzigeorgiadis, A. (in press). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology*.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138-150.
- Hendrix, B. (1994, April). Focus and ST for coaches. *Texas Coach*, 42-44.
- Highlen, P.S., & Bennet, B.B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 1, 390-409.
- Landin, D. (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.
- Landin, D., & Macdonald, G. (1990). Improving the overheads of collegiate tennis players. *Journal of Applied Research in Coaching and Athletics, 5*, 85-100.
- Mallet, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist, 11*, 72-85.
- Ming, S., & Martin, G.L., (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist, 10*, 227-237.
- Moran, A.P. (1996). *The psychology of concentration in sport performance*. East Sussex, UK: Psychology Press.
- Nideffer, R. N. (1993). Attention control training. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds) *Handbook of research on sport psychology* (pp. 127-170). New York: Macmillan.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist, 16*, 368-383.
- Rotella, R.J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billing, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study of young developing athletes. *Journal of Sport Psychology, 2*, 350-354.
- Rushall, B., 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.
- Rushall, B.S., & Shewchuk (1989). Effects of thought content instructions on swimming performance. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 4*, 326-334.
- Sellars, C. (1997). *Building self confidence*. Leeds. UK: National Coaching Foundation.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetcs, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a 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 self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist, 14*, 253-272.

- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart performance. *Journal of Sport Behavior*, 3, 50-57.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petipas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.
- Weinberg, R.S. (1988). The mental advantage: *Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams, (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (4th Ed.)*, (pp. 284-311). Mountain View, CA: Mayfield.
- Χατζηγεωργιάδης, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Χρόνη, Σ. (2004). Ερωτηματολόγιο Λειτουργιών Αυτοδιαλόγου. Πρακτικά, 3<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, (σελ. 55-56), Τρίκαλα.
- Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2002). Ο αυτοδιάλογος στην κολύμβηση. *Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής*, 3, 10-17.

## Παράρτημα

### Ερωτηματολόγιο Λειτουργιών αυτοδιαλόγου

<i>Η χρήση του αυτοδιαλόγου είχε ως αποτέλεσμα ...</i>	καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ	πάρα πολύ
1. ... να προσπαθώ πιο σκληρά	1	2	3	4	5
2. ... να ενισχύεται η αυτοπεποίθησή μου	1	2	3	4	5
3. ... να εκτελώ σαν αν έχω «αυτόματο πιλότο»	1	2	3	4	5
4. ... να μειώνω τη νευρικότητά μου	1	2	3	4	5
5. ... να συγκεντρώνομαι καλύτερα στην εκτέλεση	1	2	3	4	5
6. ... να εντείνω τις προσπάθειές μου	1	2	3	4	5
7. ... να νοιώθω πιο σίγουρος-η για τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
8. ... η εκτέλεση να βγαίνει αυθόρμητα	1	2	3	4	5
9. ... να διώχνω το άγχος	1	2	3	4	5
10. ... να διατηρώ την προσοχή μου	1	2	3	4	5
11. ... να προσπαθώ περισσότερο	1	2	3	4	5
12. ... να νοιώθω πιο δυνατός-η	1	2	3	4	5
13. ... να εκτελώ αυτόματα	1	2	3	4	5
14. ... να νοιώθω πιο χαλαρός	1	2	3	4	5
15. ... να συγκεντρώνομαι καλύτερα σε αυτό που πρέπει να κάνω	1	2	3	4	5
16. ... να συνεχίζω να προσπαθώ στο μέγιστο	1	2	3	4	5
17. ... να εμπνυχώνω τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
18. ... η εκτέλεση βγαίνει αυτόματα	1	2	3	4	5
19. ... να διακόπτω κακές σκέψεις	1	2	3	4	5
20. ... να κατευθύνω την προσοχή μου εκεί που πρέπει	1	2	3	4	5
21. ... να διατηρώ την προσπάθειά που καταβάλω σε υψηλό επίπεδο	1	2	3	4	5
22. ... να νοιώθω πιο σίγουρος-η για τις ικανότητές μου	1	2	3	4	5
23. ... να εκτελώ ενστικτωδώς	1	2	3	4	5
24. ... να επαναφέρω την ηρεμία μέσα μου	1	2	3	4	5
25. ... να συγκεντρώνομαι σε αυτό που κάνω τη στιγμή αυτή	1	2	3	4	5