

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ:
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ,
ΣΤΟ ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ, ΣΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΚΑΙ
ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΔΥΟ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ**

του
Ανδρέα Τσουτσούλη

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται
στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση
των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου
του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία της
Άσκησης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα

1^η Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Στυλιανή Χρόνη

2^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Αντώνης Χατζηγεωργιάδης

3^{ος} Επιβλέπων καθηγητής: Γιάννης Θεοδωράκης

ΤΡΙΚΑΛΑ 2013

© 2013

Ανδρέας Τσουτσούλης

ALL RIGHTS RESERVED

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Πρωτίστως θέλω να ευχαριστήσω τους δύο αθλητές για τον επαγγελματισμό που επέδειξαν τηρώντας στο ακέραιο όλα όσα τους είχαν ζητηθεί καθώς και για την άριστη συνεργασία που είχα μαζί τους.

Επιπλέον, πρέπει να τονίσω τη σημαντική συμβολή που είχε ο προπονητής των παιδιών στην πορεία της έρευνας, ο οποίος παρείχε υποστήριξη τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και γενικότερα στο αντικείμενο της αθλητικής ψυχολογίας.

Ειδικότερα, θέλω να ευχαριστήσω την Επίκουρη Καθηγήτρια Στυλιανή Χρόνη για την καθοριστική συμβολή της στον σχεδιασμό και στην ολοκλήρωση της έρευνας, καθώς και τον Επίκουρο Καθηγητή Αντώνη Χατζηγεωργιάδη και τον Καθηγητή Γιάννη Θεοδωράκη. Τέλος ευχαριστώ τη φιλόλογο-Υποψήφια Διδάκτορα Δήμητρα Κατσαρού για τη φιλολογική επιμέλεια της διατριβής.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|------------------------------------------------------------|----|
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ | 6 |
| ABSTRACT | 8 |
| ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ. | 9 |
| ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ. | 10 |
| ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ. | 12 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ | 13 |
| Σκοπός και σημαντικότητα της έρευνας | 15 |
| Ερευνητικά ερωτήματα | 16 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ | 17 |
| Προ-Αγωνιστικό Άγχος, Συγκέντρωση, Αυτοπεποίθηση | 17 |
| Προ-αγωνιστικές Ρουτίνες & Περιεχόμενο | 21 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ | 28 |
| Συμμετέχοντες | 28 |
| Ερευνητική Διαδικασία | 29 |
| Όργανα Αξιολόγησης | 32 |
| Μεθοδολογική Προσέγγιση και Αναλύσεις Δεδομένων | 35 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ | 36 |
| Αθλητής 1 | 37 |
| Φάση I: Εκπαίδευση και Ανάπτυξη Ρουτίνας | 37 |
| Πρόγραμμα Ψυχολογικής Ενδυνάμωσης | 37 |
| Δοκιμαστική Χρήση Ρουτίνας και Μέτρηση Βάσης | 28 |
| Φάση II: Εφαρμογή Ρουτίνας σε Επτά Αγώνες | 39 |
| Ρουτίνα και Διαχείριση Άγχους | 39 |
| Ρουτίνα και Αυτοπεποίθηση | 41 |
| Ρουτίνα και Συγκέντρωση | 42 |
| Ικανοποίηση από Εφαρμογή της Ρουτίνας | 44 |
| Ρουτίνα και Άλλες Ψυχολογικές Παράμετροι | 45 |

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ (συνέχεια)

| | |
|----------------------------------------------------|----|
| Αθλητής 2 | 46 |
| Φάση I: Εκπαίδευση και Ανάπτυξη Ρουτίνας | 46 |
| Πρόγραμμα Ψυχολογικής Ενδυνάμωσης | 46 |
| Δοκιμαστική Χρήση Ρουτίνας και Μέτρηση Βάσης | 47 |
| Φάση II: Εφαρμογή Ρουτίνας σε Επτά Αγώνες | 48 |
| Ρουτίνα και Διαχείριση Άγχους | 48 |
| Ρουτίνα και Αυτοπεποίθηση | 50 |
| Ρουτίνα και Συγκέντρωση | 51 |
| Ικανοποίηση από Εφαρμογή της Ρουτίνας | 53 |
| Ρουτίνα και Άλλες Ψυχολογικές Παράμετροι | 54 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ | 55 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ. | 60 |
| Συμπεράσματα | 60 |
| Περιορισμοί της έρευνας | 60 |
| Προτάσεις για Μελλοντικές έρευνες | 61 |
| Νέες Γνώσεις για Επαγγελματίες του Αθλητικού Χώρου | 62 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | 65 |
| Διεθνής βιβλιογραφία | 65 |
| Ελληνική βιβλιογραφία | 73 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ | 74 |
| Παράρτημα Α: Έντυπο συναίνεσης | 75 |
| Παράρτημα Β: Οργανόγραμμα Έρευνας | 77 |
| Παράρτημα Γ: ΜΤΕ 1 | 78 |
| Παράρτημα Δ: Ενδεικτική Ρουτίνα Αθλητών | 85 |
| Παράρτημα Ε: ΜΤΕ 2 | 87 |
| Παράρτημα ΣΤ: CSAI-2R | 94 |
| Παράρτημα Ζ: ASTQS | 95 |
| Παράρτημα Η: FSTQ | 97 |
| Παράρτημα Θ: Περιγραφικές Ερωτήσεις | 98 |

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης μιας εξατομικευμένης προ-αγωνιστικής ρουτίνας στον έλεγχο τους άγχους, της συγκέντρωσης και της αυτοπεποίθησης σε δύο αθλητές ποδηλασίας (15 και 17 ετών). Η ρουτίνα δομήθηκε μετά την εφαρμογή τετράμηνου προγράμματος ψυχολογικής ενδυνάμωσης, το οποίο στόχευε στην απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων από τους αθλητές. Η δομή της κάθε ρουτίνας και το περιεχόμενο αυτών βασίστηκαν στο πρόγραμμα, ενώ δόθηκε ειδικό βάρος στην ατομικότητα και μοναδικότητα κάθε αθλητή. Η έρευνα προσεγγίστηκε μεθοδολογικά ως περιπτώσιολογική μελέτη, ώστε να δοθεί η δυνατότητα στον ερευνητή να αξιολογήσει διεξοδικά τη χρήση της ρουτίνας από καθένα αθλητή και παράλληλα να είναι εφικτή η παρακολούθηση σημαντικών για την έρευνα ψυχολογικών μεταβλητών μέσα στην αγωνιστική περίοδο. Κατά βάση, κάθε ρουτίνα αποτελούνταν από διαστήματα χαλάρωσης, νοερής απεικόνισης και αυτό-ομιλίας, σχεδιασμένα ατομικά για κάθε ποδηλάτη, μέσα σε πλαίσια σαφούς χρονικού προγραμματισμού. Στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος ψυχολογικής ενδυνάμωσης, πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις. Ακολούθησε, η ανάπτυξη και δοκιμαστική εφαρμογή της ρουτίνας σε τέσσερις αγώνες και μετά έγιναν μετρήσεις βάσης. Στη συνέχεια, παρακολούθηθηκε η πορεία των τριών μεταβλητών υπό διερεύνηση (έλεγχος άγχους και συγκέντρωσης, επίπεδα αυτοπεποίθησης) μέσα στην αγωνιστική περίοδο, σε σύνολο επτά αγώνων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ικανοποιητικές τιμές κατά την περίοδο συστηματικής εφαρμογής της ρουτίνας και στις τρεις μεταβλητές. Η συζήτηση εστιάζει στη χρησιμότητα και αποτελεσματικότητα της προ-αγωνιστικής ρουτίνας και στο κατά πόσο, τελικά, παίζει ρόλο στην αντιμετώπιση των αγωνιστικών συνθηκών, ενώ γίνονται προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.

Λέξεις κλειδιά: *προ-αγωνιστική ρουτίνα, προ-αγωνιστικό άγχος, συγκέντρωση, αυτοπεποίθηση*

ABSTRACT

The purpose of the present study was to explore the impact of an individualized pre-competition routine on managing anxiety, concentration, and self-confidence. Two male cyclists (15 and 17 years old) participated for 4 months in a psychological skills training program aiming to educate and enhance their psychological skills. The routine was developed based on the psychological skills' program and the uniqueness of each cyclist. The study employed a case study design in order to allow the thorough evaluation of the routine implementation and moreover, to give the researcher the opportunity to monitor the important -- for the particular study -- variables during the race season. Each routine fundamentally included relaxation, imagery and self-talk components individually designed for each cyclist and organized in a precise time sequence. At the beginning and at the end of the psychological skills program, measurements took place. Base measurement was completed after the routine was tried out and refined in four consecutive races. Following, during a period of seven more races, the three main variables (managing anxiety, concentration and self-confidence) were monitored. The results indicated that during the routine implementation period anxiety management, concentration, and self-confidence remained at relatively stable, satisfactory levels. The discussion focuses on the value and the effectiveness of a pre-competitive routine and whether the use of a pre-competition routine can aid the athlete deal with the competitive racing environment. Suggestions for future research are made.

Key words: *pre-competition routine, anxiety, concentration, self-confidence*

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

| | | |
|------------|------------------------------------|----|
| Πίνακας 1. | Αθλητής 1: Μέτρηση βάσης. | 39 |
| Πίνακας 2. | Αθλητής 2: Μέτρηση βάσης | 48 |

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

| | | |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Γράφημα 1. | Αθλητής 1: Μετρήσεις με το MTE-1 πριν και μετά το Πρόγραμμα Ψυχολογικής Ενδυνάμωσης | 37 |
| Γράφημα 2. | Αθλητής 1: Μετρήσεις Άγχους με το CSAI-2R κατά τη μέτρηση βάσης και στην περίοδο εφαρμογής της ρουτίνας | 40 |
| Γράφημα 3. | Αθλητής 1: Μετρήσεις περιεχομένου αυτό-ομιλίας με το ASTQS κατά τη μέτρηση βάσης και στην περίοδο εφαρμογής της ρουτίνας | 41 |
| Γράφημα 4 | Αθλητής 1: Μετρήσεις λειτουργίας αυτό-ομιλίας με το FSTQ κατά την περίοδο εφαρμογής της ρουτίνας | 42 |
| Γράφημα 5 | Αθλητής 1: Έλεγχος περισπάσεων μέσω του MTE-2 | 43 |
| Γράφημα 6 | Αθλητής 1: Λειτουργία ρουτίνας με ανοιχτές ερωτήσεις | 43 |
| Γράφημα 7 | Αθλητής 1: Ικανοποίηση από την εφαρμογή της ρουτίνας σε επτά αγώνες | 44 |
| Γράφημα 8. | Αθλητής 2: Μετρήσεις με το MTE-1 πριν και μετά το Πρόγραμμα Ψυχολογικής Ενδυνάμωσης | 46 |
| Γράφημα 9. | Αθλητής 2: Μετρήσεις Άγχους με το CSAI-2R κατά τη μέτρηση βάσης και στην περίοδο εφαρμογής της ρουτίνας | 49 |
| Γράφημα 10. | Αθλητής 2: Μετρήσεις περιεχομένου αυτό-ομιλίας με το ASTQS κατά τη μέτρηση βάσης και στην περίοδο εφαρμογής της ρουτίνας | 50 |

| | | |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Γράφημα 11. | Αθλητής 2: Μετρήσεις λειτουργίας αυτό-ομιλίας με το FSTQ κατά την περίοδο εφαρμογής της ρουτίνας | 51 |
| Γράφημα 12. | Αθλητής 2: Έλεγχος περισπάσεων μέσω του ΜΤΕ-2 | 52 |
| Γράφημα 13. | Αθλητής 2: Λειτουργία ρουτίνας με ανοιχτές ερωτήσεις | 52 |
| Γράφημα 14. | Αθλητής 2: Ικανοποίηση από την εφαρμογή της ρουτίνας σε επτά αγώνες | 53 |

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

CSAI-2R: Competitive State Anxiety Inventory – 2 (revised)

ASTQS: Automatic Self Talk Questionnaire for Sports

FSTQ: Functions of Self Talk Questionnaire

MTE1&2: Mental Training Exercises (1 & 2)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το προ-αγωνιστικό άγχος και η μειωμένη συγκέντρωση κάτω από πιεστικές συνθήκες μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση ενός αθλητή, να μειώσουν την αυτοπεποίθηση του, να κάνουν τη διαφορά ανάμεσα στην επιτυχία ή στην αποτυχία και να διαμορφώσουν το αποτέλεσμα ενός αγώνα (Woodman & Hardy, 2003). Επιπλέον, η μακροχρόνια έκθεση σε πιεστικές συνθήκες χωρίς την ικανότητα αντιμετώπισης αυτών, μπορεί να οδηγήσει στη συσσώρευση αρνητικών εμπειριών, στη βίωση ασφυκτικής πίεσης και, πιθανόν, στην εγκατάλειψη του αθλητισμού (Hill, Hanton, Matthews, & Fleming, 2010). Συνεπώς, η δυνατότητα κατανόησης και αποτελεσματικής αντιμετώπισης τόσο των αιτιών όσο και των συμπτωμάτων του άγχους και παράλληλα η ικανότητα ελέγχου της προσοχής, μπορούν να αποτελέσουν σύμμαχο στη μακροχρόνια ενασχόληση με τον απαιτητικό, υψηλό, αγωνιστικό αθλητισμό.

Τα προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας αθλητών και αθλητριών που περιλαμβάνουν την εκμάθηση και την εξάσκηση, σχετικών με το εκάστοτε άθλημα, ψυχολογικών δεξιοτήτων, φαίνεται να έχουν θετική επίδραση στα επίπεδα του άγχους των αθλητών, αυξάνοντας παράλληλα την αυτοπεποίθησή τους (Mamassis & Doganis, 2004). Ως εξέλιξη αυτής της ψυχολογικής προετοιμασίας, η εισαγωγή των αποκτηθεισών δεξιοτήτων σε μια προ-αγωνιστική ρουτίνα με σαφή χρονικό προγραμματισμό, πάντα βέβαια με γνώμονα τις ιδιαιτερότητες του αθλητή/αθλήματος, φαίνεται να οδηγεί σε μεγιστοποίηση των θετικών επιδράσεων (Hanton, Wadey, & Mellalieu, 2008).

Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία η προ-αγωνιστική ρουτίνα ορίζεται ως μια συγκεκριμένη αλληλουχία σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών με στόχο την προετοιμασία του αθλητή για απόδοση (Yancey, Czech, Joyenr, Zwald & Gentner, 2011). Οι περιγραφές που έχουν δοθεί αναφορικά με το περιεχόμενό της, εστιάζουν στην απόκτηση και χρήση δεξιοτήτων που οδηγούν τον αθλητή να χρησιμοποιήσει παραγωγικά τις δυνάμεις του προς τη σωστή κατεύθυνση φέρνοντας τα επιθυμητά αποτελέσματα. Πρακτικά, η σωστή χρήση μιας προ-αγωνιστικής ρουτίνας είναι πιθανό να οδηγήσει τον αθλητή σε γρηγορότερο εγκλιματισμό σε νέο αγωνιστικό περιβάλλον, να αυξήσει την ικανότητα διατήρησης της συγκέντρωσης σε σημεία κλειδιά, να αυξήσει την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση του ελέγχου, να αυτοματοποιήσει συμπεριφορές και παράλληλα να μειώσει τις αρνητικές σκέψεις, τα συναισθήματα ανησυχίας και τα αβίαστα λάθη (Cotteril, 2010).

Εν συντομία, η αποτελεσματικότητα χρήσης της προ-αγωνιστικής ρουτίνας πρόσφατα μελετήθηκε από τους Cotteril (2010) και Cotteril, Sanders και Collins (2010), οι οποίοι αναφέρουν, ότι οι μέχρι σήμερα έρευνες υποστηρίζουν με βεβαιότητα τη θετική σχέση ανάμεσα στην απόδοση και στη χρήση προ-αγωνιστικών ρουτινών, χωρίς ωστόσο η σχέση αυτή να είναι απολύτως κατανοητή. Πιο συγκεκριμένα, γνωρίζουμε ότι η χρήση νοερής απεικόνισης (Guillot & Collet, 2008), χαλάρωσης (Thelwell, Greenlees & Weston, 2006) και αυτό-ομιλίας (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2010; Coulter, Mallett & Gucciardi, 2008) έχουν θετικές συνέπειες στην απόδοση και στην αντιμετώπιση του άγχους. Εκ πρώτης όψεως λοιπόν, η χρήση μίας ή περισσότερων τεχνικών στη σύνθεση προ-αγωνιστικών ρουτινών φαίνεται να ενδείκνυται και να υποστηρίζεται από τα ερευνητικά αποτελέσματα. Παρά ταύτα, η διερεύνηση της βιβλιογραφίας αναφορικά στη λειτουργία μιας ρουτίνας, στις ψυχολογικές παραμέτρους που επηρεάζει και οι οποίες με τη σειρά τους μπορούν να ενισχύσουν την απόδοση του

αθλητή, έδειξε σημαντικές ελλείψεις στις γνώσεις μας. Τα ασαφή σημεία που προκύπτουν, αφορούν στη χρονική διάρκεια μιας ρουτίνας, στο χρονικό σημείο εφαρμογής της καθώς και στη θέση και βαρύτητα που πρέπει να καταλαμβάνει η κάθε τεχνική που εμπεριέχεται στη ρουτίνα. Επιπρόσθετα, υπάρχει ελλιπής γνώση αναφορικά στο ρόλο του αθλητή στη σύνθεση της ρουτίνας (ενεργή συμμετοχή στη δημιουργία/εκτέλεση προσχεδιασμένης ρουτίνας) καθώς και στον τρόπο με τον οποίο επιδρά μια ρουτίνα στα μοντέλα απόδοσης των Singers (1988) και Murphy (1994). Τα ανωτέρω μοντέλα έχουν επιχειρήσει να εξηγήσουν το μηχανισμό της αθλητικής απόδοσης και σκόπιμο κρίνεται να λαμβάνονται υπόψη στη δημιουργία μιας προ-αγωνιστικής ρουτίνας.

Σκοπός και Σημαντικότητα της Έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν συστηματικά και σε βάθος χρόνου οι πιθανές επιθυμητές επιδράσεις από τη χρήση ατομικής ρουτίνας στον έλεγχο του άγχους, στη συγκέντρωση και στην αυτοπεποίθηση των αθλητών. Για να είναι εφικτή η μακρόχρονη και συστηματική μελέτη της επίδρασης της ρουτίνας, επιλέχθηκε η περιπτωσιολογική μελέτη ως καταλληλότερη ερευνητική προσέγγιση, καθώς επιτρέπει την εστίαση σε μικρό αριθμό συμμετεχόντων και την εκτεταμένη παρακολούθηση των μεταβλητών που ενδιαφέρουν (Hrycaiko & Martin, 1996).

Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε με σκοπό να δώσει νέα ερευνητικά στοιχεία αναφορικά στην επίδραση μιας ατομικής ρουτίνας πάνω σε ορισμένες βασικές ψυχολογικές δεξιότητες. Η ρουτίνα εφαρμόστηκε συστηματικά από τους αθλητές, ενώ η έρευνα έλαβε υπόψη την υποκειμενική ικανοποίηση των αθλητών από την εφαρμογή της ρουτίνας και των περιεχομένων της. Η δημιουργία της ρουτίνας βασίστηκε στην εφαρμογή ενός προγράμματος ψυχολογικής ενδυνάμωσης διάρκειας τριών (3) μηνών κατά το οποίο οι δυο (2) αθλητές που συμμετείχαν απέκτησαν τις απαραίτητες βασικές

γνώσεις, ενώ στη συνέχεια συμμετείχαν και αυτοί ενεργά στη δόμηση της προσωπικής τους ρουτίνας. Πιο συγκεκριμένα, δυο αθλητές ποδηλασίας δρόμου έκαναν συστηματική χρήση ατομικής ρουτίνας για τέσσερις (4) μήνες, μετά την ανάπτυξη και προσαρμογή μιας ρουτίνας στις ανάγκες και ιδιαιτερότητες του κάθε αθλητή. Σε ένα γενικότερο πλαίσιο, οι ρουτίνες των αθλητών στόχευαν: (α) στον περιορισμό της αβεβαιότητας πριν τον αγώνα, (β) στην αντιμετώπιση των αρνητικών σκέψεων με αυτό-ομιλία, (γ) στην προετοιμασία για τις συνθήκες του αγώνα, (δ) στη διαχείριση της έντασης και (ε) στη διαμόρφωση της στρατηγικής του.

Ερευνητικά Ερωτήματα

Η παρούσα έρευνα επιχείρησε να απαντήσει στα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

1. Η συστηματική χρήση προ-αγωνιστικής ρουτίνας, η οποία έχει δημιουργηθεί μετά από εκπαίδευση του αθλητή σε ψυχολογικές δεξιότητες/τεχνικές, μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να χειριστεί τα επίπεδα άγχους του για τον αγώνα;
2. Η συστηματική χρήση προ-αγωνιστικής ρουτίνας, η οποία έχει δημιουργηθεί μετά από εκπαίδευση του αθλητή σε ψυχολογικές δεξιότητες/τεχνικές, μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να εστιάσει κατάλληλα την προσοχή του;
3. Η συστηματική χρήση μιας εξατομικευμένης προ-αγωνιστικής ρουτίνας η οποία έχει δημιουργηθεί μετά από εκπαίδευση του αθλητή σε ψυχολογικές δεξιότητες/τεχνικές μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να διατηρήσει/οδηγήσει σε σταθερά υψηλά επίπεδα την αυτοπεποίθησή του;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Στην ανασκόπηση που έπεται παρουσιάζονται στοιχεία που συμβάλλουν στην κατανόηση των κεντρικών θεμάτων που απασχόλησαν την παρούσα έρευνα. Αρχικά, παρουσιάζονται οι τρεις βασικές μεταβλητές της έρευνας - άγχος, συγκέντρωση και αυτοπεποίθηση - σύμφωνα με τη βιβλιογραφία που υπάρχει στο αθλητικό πλαίσιο. Στη συνέχεια, επιχειρήθηκε σκιαγράφηση της προ-αγωνιστικής ρουτίνας ως μεθόδου ενίσχυσης της αθλητικής απόδοσης, όπου και περιγράφονται οι ψυχολογικές τεχνικές που αποτελέσαν το περιεχόμενό της (νοερή απεικόνιση, αυτό-ομιλία, χαλάρωση). Τέλος, ακολουθεί αναζήτηση νέων ερευνητικών κατευθύνσεων μέσα από την επεξεργασία των μέχρι σήμερα ερευνητικών δεδομένων.

Προ-Αγωνιστικό Άγχος, Συγκέντρωση, Αυτοπεποίθηση

Το προ-αγωνιστικό άγχος διεθνώς είναι ένα από τα δημοφιλέστερα ερευνητικά ζητήματα της αθλητικής ψυχολογίας. Η σημαντικότερη αιτία που οδήγησε στη διεξοδική μελέτη του φαινομένου στον αθλητισμό, είναι η καταλυτική επιρροή που φαίνεται να ασκεί πάνω στην αθλητική απόδοση (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003). Οι αιτίες που οδηγούν στην εμφάνιση του άγχους, αν και είναι ιδιαίτερες για κάθε αθλητή, μπορούν να χωριστούν σε δύο μεγάλες κατηγορίες: (α) σχετιζόμενες με θέματα απόδοσης (προετοιμασία, τραυματισμοί, προσδοκίες, προσανατολισμός στόχων) και (β) σχετιζόμενες με οργανωτικά θέματα (Mellalieu, Neil, Hanton, & Fletcher, 2009). Ωστόσο, ανεξάρτητα από τις εκάστοτε αιτίες που οδηγούν στην εμφάνιση του άγχους, ο αθλητής οδηγείται στη διαφοροποίηση της απόδοσης του μέσα από την παράπλευρη μεταβολή σημαντικών ψυχολογικών παραμέτρων. Δύο από τους μηχανισμούς που

φαίνεται να εξηγούν αυτή τη σχέση απόδοσης-άγχους είναι η αρνητική επιρροή του τελευταίου στην αυτοπεποίθηση και στη συγκέντρωση (Woodman & Hardy, 2003).

Μια σχετικά πρόσφατη προσπάθεια ορισμού της συγκέντρωσης αναφέρει ότι, είναι η ικανότητα κατεύθυνσης και διατήρησης της προσοχής σε συγκεκριμένα σημεία κλειδιά μιας δεξιότητας (Thelwell, Weston, & Greenlees, 2005) και έχει αναδειχθεί διεθνώς ως μια από τις σημαντικότερες ψυχολογικές δεξιότητες με ρυθμιστική επίδραση στην αθλητική απόδοση. Έχει βρεθεί ότι, η ικανότητα ελέγχου της προσοχής είναι σημαντικά υψηλότερη σε αθλητές υψηλού επιπέδου σε σύγκριση με αθλητές χαμηλότερου επιπέδου (Grandjean, Taylor & Weiner, 2004), ενώ οι προ-αγωνιστικές ρουτίνες φαίνεται να συμβάλλουν θετικά στη διατήρηση αυτής σε συγκεκριμένα ερεθίσματα (Cohn, Rotella, & Lloyd, 1990). Επιπλέον, η απόσπαση της προσοχής φαίνεται ότι μπορεί να προβλεφθεί από την αύξηση των επιπέδων του άγχους και συνδέεται θετικά με συναισθήματα ανησυχίας (Grossbard, Smith, Smoll, & Cumming, 2009). Πρόσφατα ερευνητικά ευρήματα έδειξαν ότι η ικανότητα κατεύθυνσης της προσοχής από τον αθλητή, έχει θετική σχέση με την εσωτερική εστία ελέγχου και το θετικό αυτοσυναίσθημα (Vast, Young, & Thomas, 2010).

Αντιστοίχως, η αυτοπεποίθηση έχει άμεση θετική σχέση με την απόδοση. Ο ορισμός της αυτοπεποίθησης την περιγράφει ως την πεποίθηση του ατόμου στο να μπορεί να αποδώσει με βάση τις ικανότητες του όποτε χρειαστεί (Feltz, 2007). Ταυτόχρονα, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη τόσο με την έννοια της αυτό-αποτελεσματικότητας (Nicholls, Polman, & Levy, 2010) όσο και της γνωστικής ανθεκτικότητας (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005), στοιχεία που αναδεικνύουν τον κρίσιμο ρόλο που παίζει η αυτοπεποίθηση στο μηχανισμό της απόδοσης. Οι Hays, Thomas, Maynard και Bawden (2009), προσέθεσαν περαιτέρω στοιχεία σχετικά με το σημαντικό ρόλο της αυτοπεποίθησης. Πιο συγκεκριμένα, τα στοιχεία της έρευνάς τους

έδειξαν ότι τα υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης προβλέπουν την εμφάνιση παραγωγικών συμπεριφορών απέναντι στον ανταγωνισμό και στην προσήλωση στο στόχο. Αντίθετα, τα χαμηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης συνδέθηκαν με μη-παραγωγικές συμπεριφορές και αδυναμία συγκέντρωσης στις αθλητικές υποχρεώσεις.

Τα παραπάνω δεδομένα αναφορικά στο άγχος, στην εστίαση της προσοχής και στην αυτοπεποίθηση, διαφαίνεται ότι αποτελούν καταλυτικούς παράγοντες διαμόρφωσης της αθλητικής απόδοσης. Το άγχος φαίνεται να επηρεάζει άμεσα τη δεξιότητα της εστίασης της προσοχής καθώς και τα επίπεδα της αυτοπεποίθησης του αθλητή ή αθλήτριας. Ως φυσικό επακόλουθο, τα επίπεδα του άγχους, επηρεάζοντας αυτούς τους καθοριστικούς παράγοντες της αθλητικής απόδοσης (εστίαση της προσοχής, αυτοπεποίθηση), μπορούν να διαμορφώσουν σε μεγάλο βαθμό την τελική αθλητική-αγωνιστική απόδοση (Voight, Callaghan, & Ryska, 2000). Ένα ακόμα ενδιαφέρον στοιχείο είναι ότι το άγχος πέρα από την πραγματική απόδοση του αθλητή, μπορεί να επηρεάσει και την υποκειμενική εικόνα που έχει ο αθλητής για την απόδοσή του (Nicholls et al., 2010). Ο ρόλος λοιπόν του άγχους στον αθλητισμό είναι σύνθετος και η αντιμετώπισή του φαίνεται ότι απαιτεί πολυδιάστατες απαντήσεις.

Ο σημαντικός αριθμός ερευνών που έχει ασχοληθεί πολύπλευρα με το ζήτημα του άγχους έχει οδηγήσει στην αύξηση της γνώσης σχετικά με το θέμα, στην καλύτερη κατανόηση του και στην ανάδειξη διαφόρων μεθόδων για την αντιμετώπισή του (Hill et al., 2010). Οι αιτίες που έχουν αναδειχθεί ως κύρια υπεύθυνες για την εμφάνιση του προ-αγωνιστικού άγχους, είναι η υποκειμενική σημασία του αποτελέσματος σε συνδυασμό με την αβεβαιότητα των αθλητών για το αποτέλεσμα. Παράλληλα, οι ερευνητικές προσπάθειες για την κατανόηση της σχέσης άγχους-απόδοσης κατέληξαν στην ανάπτυξη θεωριών-μοντέλων, βασικότερες των οποίων είναι: το μοντέλο του ανεστραμμένου U, το μοντέλο γνωστικού-σωματικού άγχους, το μοντέλο καταστροφής

και το μοντέλο του διευκολυντικού-ανασταλτικού άγχους (Weinberg & Gould, 2010; Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2003). Άλλες ερευνητικές κατευθύνσεις που ακολουθήθηκαν αναφορικά στο άγχος είναι η αναζήτηση μεθόδων-εργαλείων αξιολόγησής του (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) καθώς και η ανάπτυξη μεθόδων ελέγχου/αντιμετώπισης αυτού (Maynard & Cotton, 1993; Hatzigeorgiadis & Chroni, 2007).

Ένα από τα πιο αξιόπιστα και ευρέως διαδεδομένα εργαλεία στην μέτρηση του προ-αγωνιστικού άγχους είναι το CSAI-II (Competitive State Anxiety Inventory-II, Cox, Martens & Russell, 2003). Το ανωτέρω ερωτηματολόγιο αποτελεί την εξέλιξη του CSAI, που αναπτύχθηκε από τους Martens, Vealey και Burton (1990). Το ζήτημα αξιολόγησης του φαινομένου του προ-αγωνιστικού άγχους διαδέχθηκε η ανάγκη για έλεγχο και αντιμετώπιση του. Οι Θεοδωράκης, Γούδας και Παπαϊωάννου (2003) αναφέρουν τρεις από τις πιο ευρέως χρησιμοποιούμενες κλινικές μεθόδους αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων που είναι: (α) η συστηματική από-ευαισθητοποίηση, (β) ο εμβολιασμός του στρες και (γ) η γνωστική συναισθηματική αντιμετώπιση του στρες. Στο πλαίσιο της μεθόδου γνωστικής-συναισθηματικής αντιμετώπισης του στρες, αναπτύχθηκε μέσα από την εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία η έννοια-μέθοδος της προ-αγωνιστικής ρουτίνας, η οποία αποτελεί και το κεντρικό θέμα της παρούσας έρευνας.

Προ-αγωνιστικές Ρουτίνες & Περιεχόμενο

Ως προ-αγωνιστική ρουτίνα ορίζεται μια προ-καθορισμένη σειρά σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών που ακολουθεί ένας αθλητής πριν από ένα αθλητικό γεγονός ή πριν από την εκτέλεση μιας δεξιότητας, με στόχο την προετοιμασία του για απόδοση (Cotterill, 2010). Πιο συγκεκριμένα, μια ρουτίνα φαίνεται να βοηθά τον αθλητή να χρησιμοποιήσει όλες του τις φυσικές, πνευματικές, τεχνικές και τακτικές του δεξιότητες την κατάλληλη στιγμή και υπό καθεστώς πίεσης (Mesagno, Marchant, &

Morris, 2008). Για να επιτευχθεί αυτό, παράλληλα με την προετοιμασία για απόδοση, η ρουτίνα χρειάζεται να προβλέπει και την αντιμετώπιση, τόσο εξωγενών όσο και ενδογενών, παραγόντων που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την απόδοση. Αρνητικές σκέψεις, απόσπαση της προσοχής από μη-σχετικά ερεθίσματα, άσκοπη έκθεση σε πιεστικές και αγχωτικές συνθήκες μπορούν να από-συντονίσουν τον αθλητή, χαλώντας τη «συνταγή» της απόδοσης. Μια πιθανή κατάληξη είναι να βιώσει ο αθλητής συμπτώματα «πνιγμού υπό πίεση» (choking under pressure) από το περιβάλλον και να μείνει μακριά από τις πραγματικές του επιδόσεις (Hill et al, 2010a).

Σύμφωνα με τον Cotterill (2010), οι αιτίες που οδηγούν μια προ-αγωνιστική ρουτίνα να βελτιώσει την απόδοση είναι η επιτυχημένη επιλογή του περιεχομένου της κατά η σύνθεση αυτής. Συγκεκριμένα, ενισχυτικά στην απόδοση φαίνεται να λειτουργεί η εφαρμογή της νοερής απεικόνισης καθώς και της τεχνικής της αυτό-ομιλίας για τη διαχείριση/διακοπή αρνητικών σκέψεων, αλλά και η χρήση προαποφασισμένων λέξεων-κλειδιών με στόχο την κατεύθυνση της προσοχής του αθλητή και αθλήτριας. Ωστόσο, σημαντική για την επιτυχημένη εφαρμογή μιας ρουτίνας αναφέρεται να είναι και η απόλυτη εξοικείωση του αθλητή με αυτήν (Cohn, 1990). Κατά τον Θεοδωράκη και συνεργάτες (2003), οι μηχανισμοί οι οποίοι υποστηρίζεται ότι οδηγούν τις προ-αγωνιστικές ρουτίνες στη βελτίωση της απόδοσης είναι: (α) η βελτίωση της εστίασης της προσοχής, (β) η αυτοματοποίηση της εκτέλεσης και (γ) η ικανότητα επαναφοράς της διέγερσης στα επιθυμητά επίπεδα κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων με έντονη κόπωση. Οι τρεις αυτοί μηχανισμοί χρησιμοποιούνται επιλεκτικά σε μια ρουτίνα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του αθλητή και του αθλήματος δημιουργώντας συγκεκριμένα είδη ανάλογα με τη διάρκεια και το σκοπό. Σε κλειστές δεξιότητες κάτω από σταθερές (π.χ., βολές στο μπάσκετ) ή σχεδόν σταθερές συνθήκες (π.χ., πέναλτι στο ποδόσφαιρο) στόχος είναι η αυτόματη εκτέλεση και γίνεται χρήση ρουτινών μικρής διάρκειας. Αντίθετα, τις

μέρες πριν από κάποιον αγώνα, ο προγραμματισμός των ενεργειών με την προσθήκη συγκεκριμένων τεχνικών (π.χ., χαλάρωση ή νοερή απεικόνιση) που στοχεύουν στην προετοιμασία για απόδοση, συνθέτουν τις ρουτίνες μεγάλης διάρκειας. Τα δύο αυτά βασικά είδη μπορεί να εμφανίσουν κοινά χαρακτηριστικά όσον αφορά στο περιεχόμενό τους με διαφορετική στόχευση όμως στο κάθε είδος (Tenenbaum & Eklund, 2003).

Ο Cohn (1990) αναφέρει πως μέσα από την εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία έχουν αναδειχθεί συγκεκριμένα περιεχόμενα που προτείνονται για χρησιμοποίηση σε μια προ-αγωνιστική ρουτίνα καθώς και συγκεκριμένες κατευθύνσεις που πρέπει να ακολουθηθούν. Τα περιεχόμενα αυτά αφορούν γνωστικές στρατηγικές που έχει αποδειχθεί ότι λειτουργούν προς όφελος του αθλητή ενάντια στο προ-αγωνιστικό άγχος (Hanton, Wadey, & Mellalieu, 2008). Μερικά από τα ενδεικνυόμενα περιεχόμενα είναι η αυτό-ομιλία, η νοερή απεικόνιση και η χαλάρωση (Perkos, Hatzigeorgiadis & Chroni, 2008). Τα περιεχόμενα αυτά υποστηρίζονται και από τα αποτελέσματα της έρευνας των Katsikas, Argeitaki και Smirniotou (2009), τα οποία υποστηρίζουν ότι οι ελίτ αθλητές είχαν σημαντικά υψηλότερα σκορ σε σχέση με τους μη-ελίτ αθλητές στις ικανότητες του συναισθηματικού ελέγχου, του καθορισμού στόχων, της νοερής απεικόνισης, της χαλάρωσης και της αυτό-ομιλίας.

Η νοερή απεικόνιση ορίζεται ως η δημιουργία εικόνων φανταστικών ή πραγματικών με στόχο την καλύτερη απόδοση (Martin, Moritz, & Hall, 1999). Η χρήση της δεξιότητας από έναν αθλητή φαίνεται ότι μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτό-αποτελεσματικότητας (Chandler, Hall, & Fishburne, 2008), στη μείωση των επιπέδων του άγχους (Williams, Cumming, & Balanos, 2010), καθώς και στον καλύτερο έλεγχο της προσοχής (Nordin, Cumming, Vincent, & McGrogy, 2006). Οι θεωρίες που επιχειρούν να εξηγήσουν το μηχανισμό με τον οποίο η νοερή απεικόνιση βοηθάει στην καλύτερη απόδοση είναι η ψυχο-νευρομυϊκή θεωρία, η

θεωρία της συμβολικής μάθησης και η υπόθεση των ψυχολογικών δεξιοτήτων, ενώ τα είδη στα οποία κατηγοριοποιείται ανάλογα με το περιεχόμενο, είναι εσωτερική-εξωτερική και ρεαλιστική-φανταστική απεικόνιση (Θεοδωράκης, και συν., 2003). Γενικότερα στο αθλητικό πλαίσιο, η χρήση της νοερής απεικόνισης ενδείκνυται σε καταστάσεις πίεσης ή φόβου, όταν υπάρχουν απαιτήσεις για ακρίβεια, κατά τη διάρκεια αγωνιστικού διαλειμματος, κατά την εκμάθηση μιας δεξιότητας ή όταν υπάρχει κούραση/εξάντληση (Martin, et al., 1999). Βασικά σημεία προσοχής στην εφαρμογή της τεχνικής είναι η διατήρηση του ελέγχου των εικόνων, η επιδίωξη ρεαλιστικών/ζωντανών εικόνων, η ακρίβεια ως προς το χρόνο και το αποτέλεσμα, ενώ ως σημαντικό στοιχείο αναφέρεται και η εφαρμογή μιας τεχνικής χαλάρωσης πριν τη νοερή απεικόνιση (Guillot & Collet, 2008).

Αναφορικά στη δεξιότητα της χαλάρωσης, η υπάρχουσα βιβλιογραφία αναδεικνύει ότι αυτή μπορεί να φανεί εξαιρετικά χρήσιμη σε όλες της πλευρές της αθλητικής καθημερινότητας. Υπάρχουν αρκετές τεχνικές χαλάρωσης--προοδευτική, αυτογενής, τεχνικές αναπνοών, διαλογισμός, κα.--για να επιλέξει ένας αθλητής και να εξασκηθεί. Τα οφέλη που μπορεί να αποκομίσει ο αθλητής και η αθλήτρια από τη χρήση μιας τεχνικής, τόσο σε σωματικό όσο και σε γνωστικό επίπεδο, την έχουν ανάγκη σε σύμμαχο απέναντι στην απαιτητική αθλητική καθημερινότητα (Crust & Azadi, 2010). Οι πιθανές σωματικές επιπτώσεις από τη χρήση μιας τεχνικής χαλάρωσης είναι ο περιορισμός της μυϊκής έντασης και ακολούθως η μείωση των σφυγμών και των αναπνοών. Στο γνωστικό κομμάτι, η χαλάρωση φαίνεται ότι έχει ευεργετική επίδραση στον έλεγχο του άγχους, στη διατήρηση της συγκέντρωσης και στην κατεύθυνση της προσοχής, ενώ υποστηρίζεται ότι συμβάλλει και στη βίωση θετικότερων συναισθημάτων ηρεμίας (Manzoni, Pagnini, Castelnuovo, & Molinari, 2008). Ειδικότερα στον αθλητισμό, η εξοικείωση με μια τεχνική χαλάρωσης μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να

επιτυγχάνει προ-αγωνιστικά το ιδανικό επίπεδο διέγερσης ανάλογα με το είδος της δραστηριότητας, να αποφεύγει την κούραση που προκαλεί η αναίτια ένταση, να διατηρεί δυνάμεις για τη σωστή στιγμή και να παίρνει σωστές αποφάσεις με καθαρότερο μυαλό (Crust & Azadi, 2010). Από τις πιο διαδεδομένες τεχνικές είναι αυτή των αναπνοών, η προοδευτική χαλάρωση και η αυτογενής χαλάρωση (Θεοδωράκης, 2003).

Ως μέρος μιας αποτελεσματικής ατομικής προ-αγωνιστικής ρουτίνας συστήνεται και η τεχνική της αυτό-ομιλίας (Cotteril, 2010). Γενικότερα, ως αυτό-ομιλία ορίζεται ο διάλογος του ατόμου με τον εαυτό του και παρατηρείται, εκτός από τον αθλητισμό, σε όλες τις πτυχές της δραστηριότητας του ανθρώπου (Hardy, 2006). Αποδεδειγμένα, η σκέψη και η υποκειμενική ερμηνεία των ερεθισμάτων του περιβάλλοντος, μπορούν να παίξουν το ρόλο «ρυθμιστών» της ψυχολογικής διάθεσης, ενισχύοντας έτσι την αυτοπεποίθηση και περιορίζοντας το άγχος (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios & Theodorakis, 2009). Επιπρόσθετα, οι σκέψεις του αθλητή μπορούν να επηρεάσουν τις σωματικές του λειτουργίες και να διαμορφώσουν την τελική εκδήλωση και ένταση των ενεργειών-συμπεριφορών του (Tod, Iredale, & Gill, 2003).

Ανάλογα με την κατεύθυνση που δίνουν οι σκέψεις στον αθλητή, η αυτό-ομιλία μπορεί να χαρακτηριστεί ως αρνητική ή θετική. Η πραγματοποίηση θετικών/αισιόδοξων σκέψεων (θετική αυτό-ομιλία) φαίνεται ότι οδηγεί στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και στη βελτίωση της απόδοσης (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008). Αντίθετα, η αρνητική αυτό-ομιλία με την πραγματοποίηση αρνητικών σκέψεων που αμφισβητούν την ικανότητα του αθλητή οδηγεί σε μειωμένη αυτοπεποίθηση και απόδοση. Ειδικότερα, ερευνητικά αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η τεχνική της αυτό-ομιλίας με τη χρήση είτε αυτό-ομιλίας παρακίνησης ή τεχνικής υπόδειξης, μπορεί να επηρεάσει θετικά την αθλητική απόδοση (Hatzigeorgiadis et al., 2008). Η θετική αυτή επιρροή έχει βρεθεί

τόσο σε αγωνίσματα αντοχής (Hamilton, Scott, & MacDougall, 2007) όσο και σε τεχνικά αγωνίσματα (Ming & Martin, 1996; Latinjak, Torregrosa, & Renom, 2011).

Οι Cotterill & Collins (2003) όμως αναφέρουν πως εκτός από τη στρατηγική επιλογή του περιεχομένου της ρουτίνας, κρίσιμη είναι και η δόμηση αυτής με βάση συγκεκριμένους κανόνες. Σύμφωνα με τους κανόνες αυτούς, πρέπει να υπάρχει σαφής χρονικός προγραμματισμός και υπολογισμός των ιδιαιτεροτήτων του αθλητή και του αθλήματος (Cotterill, 2010). Η δημιουργία της ρουτίνας οφείλει να ακολουθείται από μια περίοδο εξοικείωσης, διορθωτικών κινήσεων και αναπροσαρμογής αυτής με στόχο να εξυπηρετεί τις ανάγκες και ιδιαιτερότητες του ατόμου στο μέγιστο δυνατό, ενώ σημαντική προϋπόθεση αποτελεί και η πιστή εφαρμογή της σε κάθε περίπτωση (Θεοδωράκης, και συν., 2003). Η μακρόχρονη και πιστή εφαρμογή της αλληλουχίας των συμπεριφορών, σκέψεων και συναισθημάτων που συγκροτούν τη ρουτίνα αποτελούν βασικές οδηγίες, ώστε να αρχίσει η ρουτίνα να αποδίδει τα προσδοκώμενα, εξυπηρετώντας το σκοπό για τον οποίο συντέθηκε (Czech, Ploszay, & Burke, 2004). Ακολούθως, η σωστή χρήση της ρουτίνας είναι πιθανό να οδηγήσει τον αθλητή σε βαθιά γνώση του μηχανισμού απόδοσης, σε σταθερές υψηλές αποδόσεις και βελτίωση της ικανότητας αυτό-ρύθμισης στις ιδιαίτερες συνθήκες της κάθε περίπτωσης (Mesagno, et al., 2008).

Συνοψίζοντας, αρκετές έρευνες έχουν καταλήξει σε αποτελέσματα τα οποία υποστηρίζουν τη χρήση της ρουτίνας για τη βελτίωση της απόδοσης. Ωστόσο, εξακολουθεί να υπάρχει ένα κενό στη διεθνή βιβλιογραφία το οποίο δημιουργεί την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προκύπτουν δύο βασικές κατευθύνσεις για μελλοντικές έρευνες. Η πρώτη κατεύθυνση περιλαμβάνει έρευνες που θα προσπαθήσουν να διευρύνουν τη γνώση σχετικά με συγκεκριμένες επιδράσεις και οφέλη από τη χρήση προ-αγωνιστικής ρουτίνας και που θα αναζητήσουν

τρόπους για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας αυτών. Τα ζητήματα προς εξέταση είναι σχετικά με την πορεία που πρέπει να ακολουθεί η σύνθεση της ρουτίνας, το περιεχόμενο αυτής που κρίνεται αποτελεσματικό, ο χρόνος εξοικείωσης, ο τρόπος με τον οποίο πρέπει να προσαρμόζεται στις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλητή και γενικότερα η αναζήτηση οποιασδήποτε πληροφορίας μπορεί να οδηγήσει στη βελτίωση της μεθόδου. Η δεύτερη κατεύθυνση για μελλοντικές έρευνες αφορά στην ποιοτικότερη κατανόηση του μηχανισμού επίδρασης μιας προ-αγωνιστικής ρουτίνας στο άγχος και στην απόδοση. Τα μέχρι σήμερα υπάρχοντα δεδομένα, υποστηρίζουν τη θετική επίδραση των ρουτινών στην απόδοση και στη διαχείριση του άγχους, ωστόσο, ο μηχανισμός με τον οποίο αυτό καθίσταται δυνατό, δεν είναι απόλυτα διευκρινισμένος όπως και οι λόγοι για τους οποίους κάποιοι αθλητές είναι περισσότερο δεκτικοί από άλλους στα οφέλη που προκύπτουν από τη χρήση μιας προ-αγωνιστικής ρουτίνας.

Η παρούσα έρευνα μέσα από δύο περιπτώσιολογικές μελέτες αθλητών ποδηλασίας, χρησιμοποιώντας συνδυασμό ποιοτικών και ποσοτικών μεθόδων έρευνας, αναζήτησε απαντήσεις σε ερωτήματα που αφορούν και στις δύο παραπάνω κατευθύνσεις. Πιο συγκεκριμένα, ο βασικός ερευνητικός στόχος ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της εξατομικευμένης προ-αγωνιστικής ρουτίνας στον έλεγχο τους άγχους, της συγκέντρωσης και της αυτοπεποίθησης των αθλητών. Ωστόσο, παράλληλα με το στόχο αυτό, μέσα από την παρατήρηση και την τριβή του ερευνητή με τους αθλητές, σκιαγραφήθηκε η συνολική διαδικασία δόμησης και εφαρμογής της ρουτίνας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα ακολουθήθηκε περιπτωσιολογικός σχεδιασμός στον οποίο συμμετείχαν δύο αθλητές ποδηλασίας (15 και 17 ετών). Η επιλογή των συμμετεχόντων ήταν σκόπιμη, λόγω των απαιτήσεων για συστηματική συνεργασία σε εκτεταμένη περίοδο περίπου εννέα (9) μηνών. Επιπρόσθετα, η έρευνα απαιτούσε οι συνεργαζόμενοι αθλητές να προπονούνται συστηματικά και να συμμετέχουν σε αγώνες. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και οι αθλητές ήταν ενήμεροι για το ότι είχαν το δικαίωμα διακοπής συνεργασίας, οποιαδήποτε στιγμή το αποφάσιζαν (βλέπε έντυπο συναίνεσης, Παράρτημα Α). Λόγω του νεαρού της ηλικίας των αθλητών, το έντυπο συναίνεσης υπογράφηκε από γονέα.

Κατά την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας (Ιανουάριος – Αύγουστος 2011) οι δυο ποδηλάτες είχαν ήδη στο ενεργητικό τους σημαντικές επιτυχίες σε πανελλήνιο και τοπικό επίπεδο. Αμφότεροι, επιδίωκαν την επικείμενη αγωνιστική περίοδο να πετύχουν πρόσκληση στο κλιμάκιο της εθνικής ομάδας και συμμετοχή σε διεθνείς αγώνες. Τα κριτήρια αποκλεισμού από τη συμμετοχή στη μελέτη που θεσπίστηκαν ήταν πιθανός τραυματισμός που θα διέκοπτε τη συστηματική προπόνηση και συμμετοχή σε αγώνες και γενικότερα η διακοπή των προπονήσεων για οποιοδήποτε αιτία. Οι δύο αθλητές συμμετείχαν στην έρευνα χωρίς καμία διακοπή.

Ερευνητική Διαδικασία

Η έρευνα υλοποιήθηκε σε δύο φάσεις διάρκειας τριών και τεσσάρων μηνών αντίστοιχα, ενώ στο ενδιάμεσο υπήρξε μια περίοδος δοκιμαστικής εφαρμογής της ρουτίνας, η οποία διήρκησε δύο μήνες. Στο οργανόγραμμα (βλ. Παράρτημα Β) παρουσιάζονται αναλυτικά το περιεχόμενο, η διαδικασία και τα όργανα αξιολόγησης που χρησιμοποιήθηκαν σε κάθε φάση της έρευνας.

Φάση I: Εισαγωγή στην ψυχολογική προετοιμασία, Σχεδιασμός της Προ-αγωνιστικής Ρουτίνας

Η Φάση I ξεκίνησε με τη συμμετοχή των αθλητών σε ένα πρόγραμμα ψυχολογικής ενδυνάμωσης με στόχο την εκμάθηση και εξάσκηση ψυχολογικών τεχνικών για ανάπτυξη και ενίσχυση ψυχολογικών δεξιοτήτων. Αρχικά, έγινε γνωριμία αθλητών και ερευνητή, συζητήθηκαν οι ανάγκες, οι επιθυμίες και οι προσδοκίες αναφορικά στο πρόγραμμα και καθορίστηκε το πλαίσιο συνεργασίας. Ύστερα από τη σύμφωνη γνώμη του προπονητή των αθλητών, οι συναντήσεις ορίστηκαν να πραγματοποιούνται μία φορά την εβδομάδα στα γραφεία του ποδηλατικού αθλητικού συλλόγου.

Το Πρόγραμμα Ψυχολογικής Ενδυνάμωσης ξεκίνησε με αξιολόγηση των αθλητών. Η αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων έγινε με συνέντευξη και χρήση της ποιοτικής άσκησης γνωστικών δεξιοτήτων (Orlick & Partington, 1998; Mental Training Exercise-1, MTE-1). Το MTE-1 αναπτύχθηκε από τους Orlick και Partington (1998), με σκοπό την κατανόηση, απόκτηση και εξάσκηση βασικών ψυχολογικών δεξιοτήτων που λειτουργούν ευεργετικά στην αθλητική απόδοση. Συνολικά, περιέχει 39 θέματα τα οποία αφορούν τέσσερις ψυχολογικές δεξιότητες: δέσμευση, θέσπιση στόχων, νοερή απεικόνιση και εστίαση προσοχής. Οι ερωτήσεις είναι περιγραφικές και απαντώνται σε 100-βάθμια κλίμακα (βλέπε Παράρτημα Γ). Λόγω του περιγραφικού χαρακτήρα του ερωτηματολογίου, ψυχομετρικά χαρακτηριστικά δεν έχουν αναφερθεί.

Οι πληροφορίες που συνελέχθησαν κατά την αξιολόγηση, έδωσαν μια πρώτη εικόνα για τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία των δύο αθλητών και επισήμαναν τις ιδιαίτερες ανάγκες. Με βάση τις πληροφορίες αυτές, καθορίστηκε η βαρύτητα που έπρεπε να δοθεί σε κάθε θέμα του Προγράμματος Ψυχολογικής Ενδυνάμωσης. Οι συναντήσεις που ακολούθησαν είχαν προκαθορισμένο θεματικό περιεχόμενο και δομή. Συγκεκριμένα, το πρώτο σκέλος κάθε συνάντησης ήταν αφιερωμένο στην εβδομάδα που προηγήθηκε, στην πορεία των προπονήσεων, στην εξέλιξη των θεμάτων που αναλύθηκαν στην προηγούμενη συνάντηση, ενώ υπήρχε χρόνος και για ό,τι άλλο ήθελαν να θέσουν προς συζήτηση οι αθλητές. Στη συνέχεια γινόταν παρουσίαση του κεντρικού θέματος της ημέρας. Η παρουσίαση περιείχε θέματα προς συζήτηση, δραστηριότητες/ασκήσεις για καλύτερη κατανόηση και σύνδεση του θέματος με προσωπικά βιώματα και εμπειρίες. Στο τέλος κάθε συνάντησης, οι αθλητές με τη βοήθεια του ερευνητή αναζητούσαν το πού θα μπορούσε το θέμα της ημέρας να τους φανεί χρήσιμο στο άθλημά τους. Την κάθε συνάντηση έκλεινε η εξάσκηση στη νέα τεχνική (αν προέκυπτε από το θέμα) ή η επαναληπτική εξάσκηση σε κάποια τεχνική προηγούμενης συνάντησης. Ονομαστικά, τα θέματα που συμπεριλήφθηκαν στο Πρόγραμμα Ψυχολογικής Ενδυνάμωσης ήταν: τα κίνητρα στον αθλητισμό, ο καθορισμός στόχων, η χαλάρωση, η αυτό-ομιλία, η νοερή απεικόνιση και τέλος η προ-αγωνιστική ρουτίνα. Ο απώτερος στόχος του Προγράμματος ήταν η δόμηση μιας εξατομικευμένης προ-αγωνιστικής ρουτίνας. Η κάλυψη των θεμάτων που αναφέρθηκαν, ευαισθητοποίησε και επιμόρφωσε τους αθλητές σε θέματα ψυχολογίας –απόδοσης.

Προ-αγωνιστικές Ρουτίνες. Λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και ιδιαιτερότητες κάθε αθλητή, τα θέματα που καλύφθηκαν συμπεριελήφθησαν στις ατομικές ρουτίνες. Η σημασία και η χρησιμότητα των ρουτινών στον αθλητισμό συζητήθηκε διεξοδικά με τους αθλητές μαζί με τους κανόνες που ενδείκνυνται για αποτελεσματική χρήση της

προ-αγωνιστικής ρουτίνας. Οι δύο αθλητές είχαν άμεση εμπλοκή στο σχεδιασμό και στην ανάπτυξη της ρουτίνας τους, καθώς τις συνέθεσαν οι ίδιοι με τη συμβουλευτική καθοδήγηση του ερευνητή.

Πριν την έναρξη χρήσης της ρουτίνας έγινε επαναληπτική χρήση του ερωτηματολογίου MTE-1 (Orlick & Partington, 1998). Η φάση I ολοκληρώθηκε με τη δοκιμαστική χρήση της ρουτίνας σε τέσσερις αγώνες. Κατά τη δοκιμαστική αυτή περίοδο η ρουτίνα κάθε αθλητή πήρε την τελική της μορφή με μικρές διορθώσεις/αλλαγές (βλέπε Παράρτημα Δ), ενώ παράλληλα οι αθλητές άρχισαν να συνηθίζουν την εφαρμογή της πριν από αγώνες. Στο τέλος αυτής της περιόδου, οι δύο αθλητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο άσκησης γνωστικών δεξιοτήτων για αγώνα (Orlick & Partington, 1999; Mental Training Exercise-2, MTE-2) (βλέπε Παράρτημα Ε).

Το ερωτηματολόγιο άσκησης γνωστικών δεξιοτήτων για αγώνα αναπτύχθηκε από τους Orlick και Partington (1999), ένα χρόνο μετά το MTE-2. Το συγκεκριμένο όργανο μέτρησης εξετάζει τη συγκέντρωση του αθλητή από διαφορετικές οπτικές. Αναλυτικότερα, τα 36 θέματα από τα οποία αποτελείται, αναζητούν πληροφορίες σχετικά με την εστίαση πριν τον αγώνα, τη διάσπαση της προσοχής πριν τον αγώνα, την εστίαση στον αγώνα, τον έλεγχο των περισπάσεων κατά τον αγώνα, και την αυτογνωσία μετά τη λήξη του αγώνα. Και εδώ, λόγω του περιγραφικού χαρακτήρα του ερωτηματολογίου, ψυχομετρικά χαρακτηριστικά δεν έχουν αναφερθεί.

Τέλος, σε συζήτηση που έγινε μεταξύ του ερευνητή και των αθλητών στο τέλος της Φάσης I, αναφέρθηκε ότι οι αθλητές είχαν κατανοήσει πλήρως τη χρησιμότητα της ρουτίνας και είχαν αρχίσει να νιώθουν ότι ωφελούνται από αυτή.

Φάση II: Εφαρμογή & Αξιολόγηση Χρήσης της Ρουτίνας

Η φάση II ξεκίνησε με μέτρηση βάσης μέσω συμπλήρωσης πέντε (5) ερωτηματολογίων (ASTQS, CSAI-2, TEOSQ, MTE-1 και MTE-2) τα οποία

παρουσιάζονται αναλυτικά στη συνέχεια. Οι μετρήσεις αυτές εστίασαν ειδικά στο άγχος, στη συγκέντρωση, στην αυτοπεποίθηση και στη χρήση των τεχνικών της αυτό-ομιλίας και της νοερής απεικόνισης. Η συλλογή ευρύτερων στοιχείων στόχο είχε να συνθέσει ένα πιο εμπειριστατωμένο ψυχολογικό προφίλ κάθε αθλητή πριν τη συστηματική χρήση της ρουτίνας, ώστε να είναι δυνατή η παρατήρηση των όποιων διαφοροποιήσεων προέκυπταν από τη χρήση της ρουτίνας.

Η χρήση της ρουτίνας αξιολογήθηκε σε επτά (7) αγώνες, οι οποίοι διεξήχθησαν σε διάστημα τεσσάρων μηνών. Οι αγώνες απείχαν τουλάχιστον 2 εβδομάδες μεταξύ τους και αποτελούνταν από διασυλλογικούς αγώνες, πανελλήνια πρωταθλήματα και κύπελλα, test-event για πρόσκληση στο κλιμάκιο εθνικής ομάδας και διεθνείς αγώνες (π.χ., Ολυμπιακές Μέρες Νεότητας).

Όργανα Αξιολόγησης

Τα ερωτηματολόγια που συμπλήρωναν οι αθλητές πριν και μετά κάθε αγώνα ήταν τα εξής: CSAI-2R, ASTQS, FSTQ, MTE-2 καθώς και θεματικές περιγραφικές ερωτήσεις που σχεδιάστηκαν από τον ερευνητή για τις ανάγκες της έρευνας.

Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R, Cox, et al., 2003, βλ. Παράρτημα Στ), που πιθανόν αποτελεί το πιο διαδεδομένο εργαλείο μέτρησης του προ-αγωνιστικού περιστασιακού άγχους στον αθλητισμό, με πλήθος ερευνών να έχουν υποστηρίξει σε ικανοποιητικά επίπεδα την εγκυρότητα και αξιοπιστία του. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αναπτύχθηκε όταν οι Cox, Martens και Russell (2003), διαπιστώνοντας ψυχομετρικές αδυναμίες στο CSAI-2, προσπάθησαν να το βελτιώσουν εφαρμόζοντας επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση. Όσα από τα θέματα του CSAI-2 δεν εμφάνισαν υψηλό βαθμό συσχέτισης (10 από αυτά) δεν συμπεριλήφθησαν στο νέο CSAI-2R, βελτιώνοντας έτσι σημαντικά τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά του ερωτηματολογίου, το

οποίο εμφάνισε βελτιωμένη εσωτερική συνοχή και δομική εγκυρότητα. Το CSAI-2R αποτελείται από 17 θέματα τα οποία μετράνε το γνωστικό άγχος (5 items), το σωματικό άγχος (7 items) και την αυτοπεποίθηση (5 items). Στην ελληνική γλώσσα, το CSAI-2 μεταφράστηκε και ελέγχθηκε ψυχομετρικά από τους Tsorbatzoudis, Barkouki, Sideridi και Grouios, (2002) και Tsorbatzoudis, Barkouki, Kaissidis- Rodafinow και Grouios, (1998).

Το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports αναπτύχθηκε με στόχο την κατανόηση και αξιολόγηση της αυτό-ομιλίας στο αθλητικό πλαίσιο (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, Papaioannou, 2009, βλ. Παράρτημα Ζ). Η ανάπτυξη του ερωτηματολογίου έγινε σε τρία στάδια με σταδιακή μείωση των αρχικών θεμάτων με σκοπό να δομηθεί ένα έγκυρο ερωτηματολόγιο με ικανοποιητική εσωτερική συνοχή. Ο τελικός αριθμός των θεμάτων είναι 13 και στοχεύουν στη αξιολόγηση τεσσάρων (4) παραγόντων που σχετίζονται με τη θετική αυτό-ομιλία (διέγερση, αυτοπεποίθηση, καθοδήγηση, & διαχείριση του άγχους), τριών (3) παραγόντων που σχετίζονται με την αρνητική αυτό-ομιλία (ανησυχία, διάθεση για μη συμμετοχή και σωματική κούραση) και ενός ουδέτερου παράγοντα (άσχετες σκέψεις). Τέλος, η δομική και η συγκλίνουσα εγκυρότητα του ερωτηματολογίου υποστηρίχτηκε πλήρως από τους ερευνητές στο τρίτο στάδιο της έρευνας.

Το ερωτηματολόγιο *Functions of Self Talk Questionnaire* (FSTQ) αναπτύχθηκε από τους Theodorakis, Hatzigeorgiadis και Chroni (2008) (βλέπε Παραρτήμα Θ). Αποτελείται από 25 θέματα, τα οποία μετράνε πέντε διαστάσεις της αυτό-ομιλίας στον αθλητισμό (προσπάθεια, αυτοματοποίηση, γνωστικός και συναισθηματικός έλεγχος, προσοχή, αυτοπεποίθηση). Οι αναλύσεις αξιοπιστίας και εσωτερικής συνοχής έχουν επιβεβαιώσει ικανοποιητικά επίπεδα στα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά του

ερωτηματολογίου και το αναδεικνύουν σε ένα χρήσιμο εργαλείο στη μέτρηση της αυτό-ομιλίας.

Τέλος, οι περιγραφικές ερωτήσεις που συμπεριελήφθησαν στο έντυπο που συμπλήρωναν οι αθλητές μετά τον αγώνα, σχεδιάστηκαν από τον ερευνητή για τις ιδιαίτερες ανάγκες της έρευνας (βλέπε Παράρτημα Ι). Οι ερωτήσεις ζητούσαν πληροφορίες σχετικά με την εφαρμογή της ρουτίνας και τα περιεχόμενα αυτής (εφαρμογή ρουτίνας, αυτό-ομιλία, νοερή απεικόνιση, χαλάρωση και διαχείριση χρόνου). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 10-βάθμια κλίμακα με διαβαθμίσεις από «καθόλου καλά» έως «πολύ καλά», και από «καθόλου» έως «συνέχεια», ενώ προαιρετικά οι αθλητές μπορούσαν να συμπληρώσουν σε μορφή κειμένου επιπρόσθετες πληροφορίες. Αναλυτικότερα, ο σχεδιασμός των ερωτήσεων αποσκοπούσε στο να διευκρινίζουν οι αθλητές κατά πόσο είναι ικανοποιημένοι από το κάθε στοιχείο της ρουτίνας στη συγκεκριμένη εφαρμογή, καθώς και αν υπήρχε κάτι καινούριο που εφάρμοσαν αυτοβούλως στον εκάστοτε αγώνα.

Κατά τη διάρκεια της Φάσης II, το πρόγραμμα συναντήσεων στο πλαίσιο της ψυχολογικής ενδυνάμωσης των αθλητών, που ξεκίνησε στη Φάση I, συνεχίστηκε κανονικά με μία συνάντηση ανά εβδομάδα. Τα θέματα που απασχόλησαν τις συναντήσεις αυτές δεν ήταν πλέον αυστηρά δομημένα, όπως τα θέματα της Φάσης I, αλλά προσαρμόζονταν στις περιστασιακές ανάγκες και επιθυμίες των αθλητών (π.χ., κίνητρα και καθημερινές προπονήσεις, σχέσεις με άλλους αθλητές, σχέση με τον προπονητή, κίνδυνος πτώσης στην προπόνηση).

Μεθοδολογική Προσέγγιση και Αναλύσεις Δεδομένων

Για τη ανάλυση των δεδομένων ακολουθήθηκε η πρακτική της οπτικής παρατήρησης. Οι πιθανές διαφοροποιήσεις στις τιμές των μεταβλητών παρατηρούνται σε ατομικά γραφήματα του κάθε αθλητή χωρίς να υπάρχει η σύγκριση των μέσων όρων

και η συγκάλυψη ενδεχόμενων μεταβολών. Όπως έχει υποστηριχτεί από προηγούμενες έρευνες (Callow et al., 2001; Martin & Pear, 2003; Thelwell, et al., 2006), η οπτική παρατήρηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για την αξιολόγηση μιας παρέμβασης καθώς ανιχνεύει μικρές σημαντικές αλλαγές και καθιστά εφικτή τη σύνδεση της μεταβολής ως αποτέλεσμα του προγράμματος. Πιο συγκεκριμένα, η παρούσα έρευνα χρησιμοποίησε την οπτική παρατήρηση τεσσάρων (4) κριτηρίων που προτείνουν και οι Hrycaiko και Martin (1996) για την ερμηνεία των πειραματικών αποτελεσμάτων και χρησιμοποίησαν στην ερευνά τους οι Post, Munchie και Simpson (2012). Τα κριτήρια σχετίζονται με (α) τον αριθμό των σημείων που συμπίπτουν ανάμεσα στη φάση αφετηρίας και στη φάση παρέμβασης, (β) την άμεση επίδραση που παρατηρείται στη φάση παρέμβασης, (γ) το μέγεθος της επίδρασης και (δ) τη συνέπεια οποιουδήποτε αποτελέσματος στους συμμετέχοντες. Κατά την εξέταση των δεδομένων υπάρχει μεγαλύτερη εμπιστοσύνη ότι ένα πειραματικό φαινόμενο παρατηρήθηκε όσο περισσότερα από τα παραπάνω κριτήρια ικανοποιούνται.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

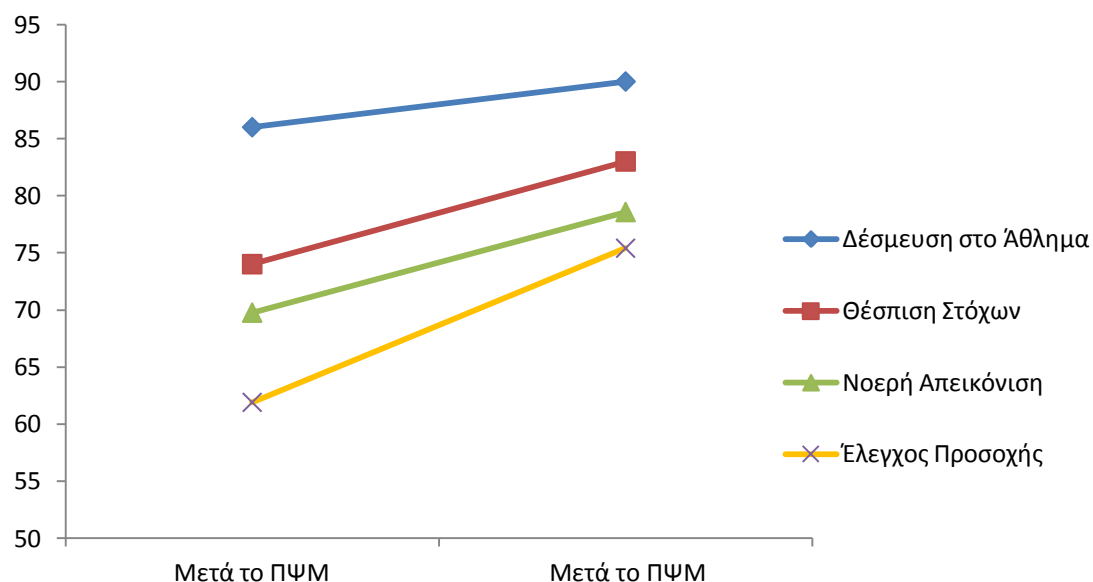
Η παρούσα έρευνα επιχείρησε να διερευνήσει τρεις (3) ερωτήσεις παρεμβαίνοντας με συστηματική και εκτενή χρήση ρουτίνας σε δυο αθλητές ποδηλασίας δρόμου και πίστας. Πιο συγκεκριμένα, οι αναλύσεις που παρουσιάζονται παρακάτω αποσκοπούν να αξιολογήσουν αν η συστηματική χρήση προ-αγωνιστικής ρουτίνας, η οποία δομήθηκε μετά από εκπαίδευση του κάθε αθλητή σε ψυχολογικές τεχνικές και δεξιότητες (i) μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να χειριστεί τα επίπεδα άγχους του για τον αγώνα, (ii) μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να εστιάσει κατάλληλα την προσοχή του, και (iii) μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση του αθλητή. Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων ακολουθεί τη χρονική σειρά του οργανογράμματος (πρόγραμμα παρέμβασης – δοκιμαστική περίοδος – αγωνιστική περίοδος) καθώς και των προαναφερθέντων ερωτημάτων που καθοδήγησαν την παρούσα έρευνα. Αναλυτικότερα, τα υποκεφάλαια των αποτελεσμάτων ακολουθούν τις Φάσεις I και II και πραγματεύονται (α) τα δεδομένα των μετρήσεων που πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης, (β) τα δεδομένα των μετρήσεων βάσης, (γ) στοιχεία και παραμέτρους κατά τη συστηματική χρήση ρουτίνας, αναφορικά στην επίδραση αυτής στο άγχος, στη συγκέντρωση και στην αυτοπεποίθηση. Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων γίνεται μεμονωμένα για κάθε αθλητή. Στο κεφάλαιο της συζήτησης που ακολουθεί γίνεται αναφορά σε διαπιστώσεις κοινές και για τους δύο αθλητές.

Αθλητής 1**Φάση I: Εκπαίδευση και Ανάπτυξη Ρουτίνας**

Πρόγραμμα Ψυχολογικής Ενδυνάμωσης. Παρατηρώντας οπτικά το Γράφημα 1 διαφαίνεται πως το τετράμηνο πρόγραμμα ψυχολογικής ενδυνάμωσης γενικά είχε θετική επίδραση για τον Αθλητή 1 στις μεταβλητές δέσμευση, θέσπιση στόχων, νοερή απεικόνιση και εστίαση προσοχής, όπως αυτές μετρήθηκαν με το MTE-1. Η μεταβλητή δέσμευση στο άθλημα, η οποία ήταν ήδη σε υψηλά επίπεδα, εμφάνισε μικρή αύξηση. Περαιτέρω, ο έλεγχος της προσοχής εμφάνισε τη μεγαλύτερη ενίσχυση και ομοίως, η θέσπιση στόχων και η νοερή απεικόνιση που καταγράφηκαν από τον Αθλητή 1 σε υψηλότερα σκορ μετά το πρόγραμμα ψυχολογικής ενδυνάμωσης.

Γράφημα 1

Αθλητής 1: Μετρήσεις με το MTE-1 πριν και μετά το Πρόγραμμα Ψυχολογικής Ενδυνάμωσης (Ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 100)



Δοκιμαστική Χρήση Ρουτίνας και Μέτρηση Βάσης. Η ρουτίνα τέθηκε σε εφαρμογή σε 4 συνεχόμενους αγώνες, όπου σε αυτή την περίοδο, ο Αθλητής 1 μαζί με

τον ερευνητή προσάρμοσαν τελικές λεπτομέρειες της ρουτίνας ανάλογα με τις προσωπικές προτιμήσεις και ανάγκες του Αθλητή 1. Στο τέλος αυτής της περιόδου έγινε η μέτρηση βάσης με τα ερωτηματολόγια CSAI-2R, ASTQS και έλεγχος περισπάσεων πριν και κατά τον αγώνα με το MTE-2.

Με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία και τις οδηγίες ερμηνείας των σκορ από τους σχεδιαστές των οργάνων μέτρησης, οι καταγραφές του Αθλητή 1 στη μέτρηση βάσης έδειξαν ικανοποιητικές τιμές στις περισσότερες από τις εξεταζόμενες μεταβλητές. Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται τα σκορ. Οι μεταβλητές του ASTQS που έχουν σχετιστεί θετικά με την αθλητική απόδοση (ψυχολογική ανάταση, αυτοπεποίθηση, καθοδήγηση, θετική αυτό-ομιλία) ήταν υψηλές, με εξαίρεση τη διαχείριση του άγχους του Αθλητή 1, στοιχείο που αποτέλεσε από την αρχή της παρούσας έρευνας ένα από τα κεντρικά ζητήματα. Αντίθετα, οι μεταβλητές του ASTQS που στην υπάρχουσα βιβλιογραφία έχουν σχετιστεί αρνητικά με την αθλητική απόδοση (ανησυχία, απεμπλοκή, σωματική κούραση, άσχετες σκέψεις και αρνητική αυτο-ομιλία) καταγράφηκαν σε χαμηλά επίπεδα.

Τα δεδομένα που συνελέχθησαν με το εργαλείο CSAI-2R έδειξαν μέτρια επίπεδα γνωστικού άγχους και σχετικά χαμηλά επίπεδα σωματικού άγχους. Η αυτοπεποίθηση του αθλητή 1 εμφάνισε αρκετά υψηλό σκορ (βλ. Πίνακα 1). Τέλος, το ερωτηματολόγιο MTE-2 ολοκλήρωσε τη συλλογή στοιχείων στη μέτρηση βάσης του αθλητή 1 με δύο ακόμα μεταβλητές, τον έλεγχο περισπάσεων πριν τον αγώνα και κατά τη διάρκεια αυτού, οι οποίες εμφάνισαν ικανοποιητικές τιμές. Στα Γραφήματα 2, 3, και 5 παρουσιάζονται τα σκορ της μέτρησης βάσης (MB) μαζί με τις επόμενες μετρήσεις για τον Αθλητή 1.

Πίνακας 1

Αθλητής1 : Μέτρηση βάσης (ASTQS: ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 4, CSAI-2R: ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 3, MTE-2: ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 100)

| <u>ASTQS</u> | | | |
|--------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------|------|
| <i>Μεταβλητές που σχετίζονται θετικά με αθλητική απόδοση</i> | | <i>Μεταβλητές που σχετίζονται αρνητικά με αθλητική απόδοση</i> | |
| Ψυχολογική Ανάταση | 3.2 | Ανησυχία | 1.5 |
| Έλεγχος του άγχους | 2 | Απεμπλοκή | 0.2 |
| Αυτοπεποίθηση | 3.2 | Σωματική Κούραση | 1.2 |
| Καθοδήγηση | 3.8 | Άσχετες Σκέψεις | 1.5 |
| Θετική Αυτό-ομιλία | 3 | Αρνητική Αυτό-ομιλία | 1.1 |
| <u>CSAI-R</u> | | | |
| Γνωστικό Άγχος | | | 1.6 |
| Σωματικό Άγχος | | | 1.14 |
| Αυτοπεποίθηση | | | 2.4 |
| <u>MTE-2</u> | | | |
| Έλεγχος Περισπάσεων πριν τον Αγώνα | | | 82 |
| Έλεγχος Περισπάσεων κατά τον Αγώνα | | | 81 |

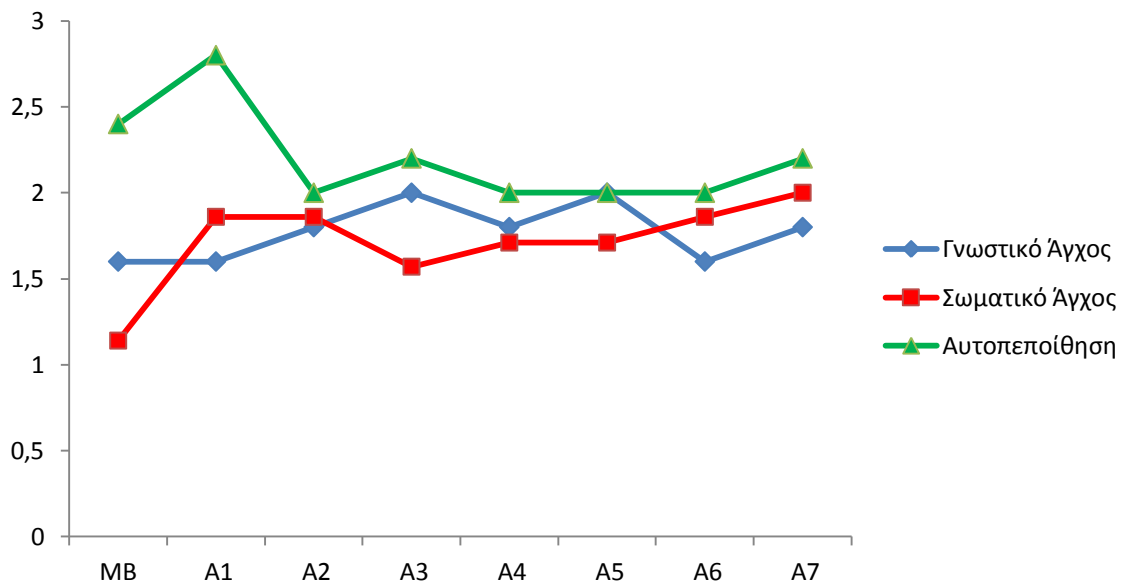
Φάση II: Εφαρμογή Ρουτίνας σε Επτά Αγώνες

Ρουτίνα και Διαχείριση Άγχους. Το εργαλείο που έδωσε στοιχεία για τα επίπεδα άγχους του Αθλητή 1 ήταν το CSAI-2R ενώ το ASTQS έδωσε στοιχεία για το περιεχόμενο της αυτό-ομιλίας του. Τα σκορ των μετρήσεων αυτών παρουσιάζονται στα Γραφήματα 2 και 3. Κατά την περίοδο εφαρμογής της ρουτίνας σε επτά αγώνες, τα επίπεδα άγχους που βίωσε ο Αθλητής 1, όπως αυτά μετρήθηκαν με το CSAI-2R,

παρουσίασαν μικρές διακυμάνσεις. Το σωματικό άγχος, ήταν χαμηλότερο στον πρώτο αγώνα, ενώ εμφάνισε μικρή άνοδο στους επόμενους 6 αγώνες. Το γνωστικό άγχος έδωσε σχετικά σταθερά σκορ με ελάχιστες διακυμάνσεις. Με βάση τα στοιχεία αυτά και λαμβάνοντας υπόψη πως οι επτά αγώνες ήταν όλοι σημαντικοί για την είσοδο του Αθλητή 1 στην Εθνική Ομάδα, τα επίπεδα του άγχους που κατεγράφησαν δεν έδειξαν μεγάλη αλλαγή στο άγχος που βίωνε. Ωστόσο στο Γράφημα 3, το οποίο παρουσιάζει στοιχεία από τη μέτρηση με το ASTQS, η παράμετρος έλεγχος του άγχους, φαίνεται να ξεκινά με μια μέση τιμή στον πρώτο αγώνα και να βελτιώνεται κατά την περίοδο των επτά αγώνων.

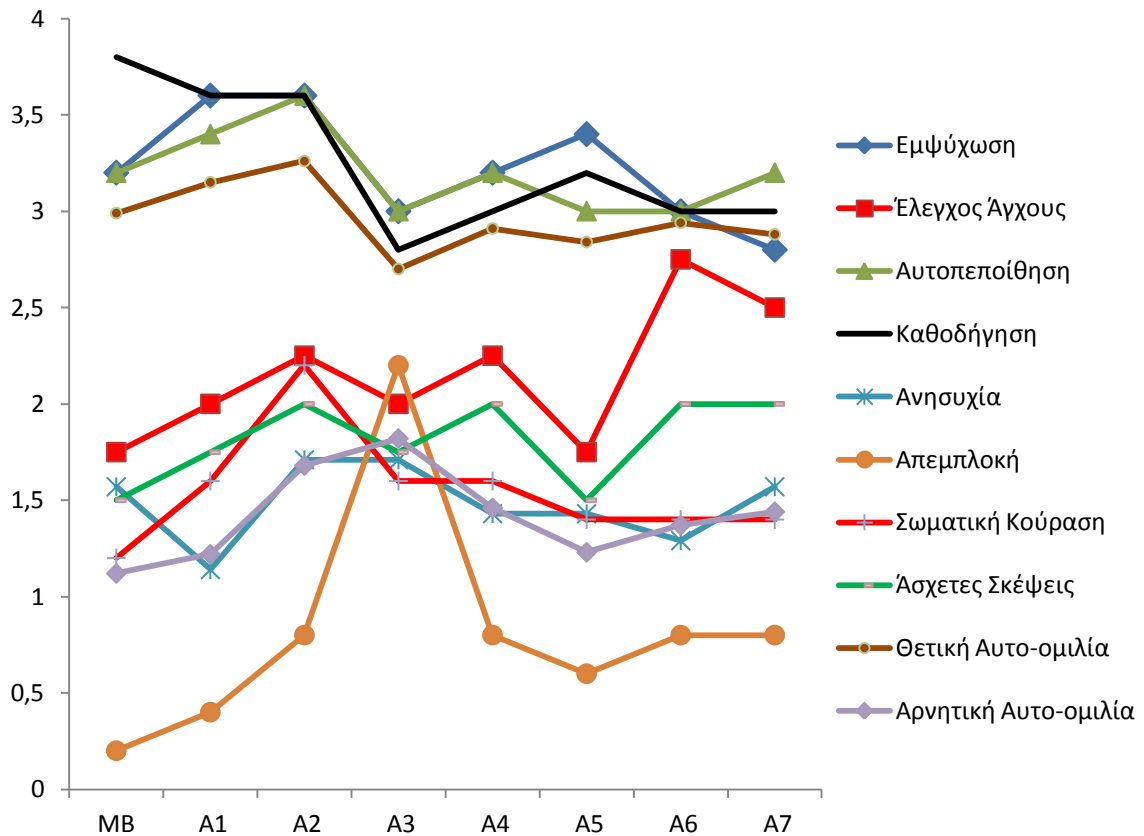
Γράφημα 2

Αθλητής 1: Μετρήσεις Άγχους με το CSAI-2R κατά τη μέτρηση βάσης και στην περίοδο εφαρμογής της ρουτίνας (ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 3)



Γράφημα 3

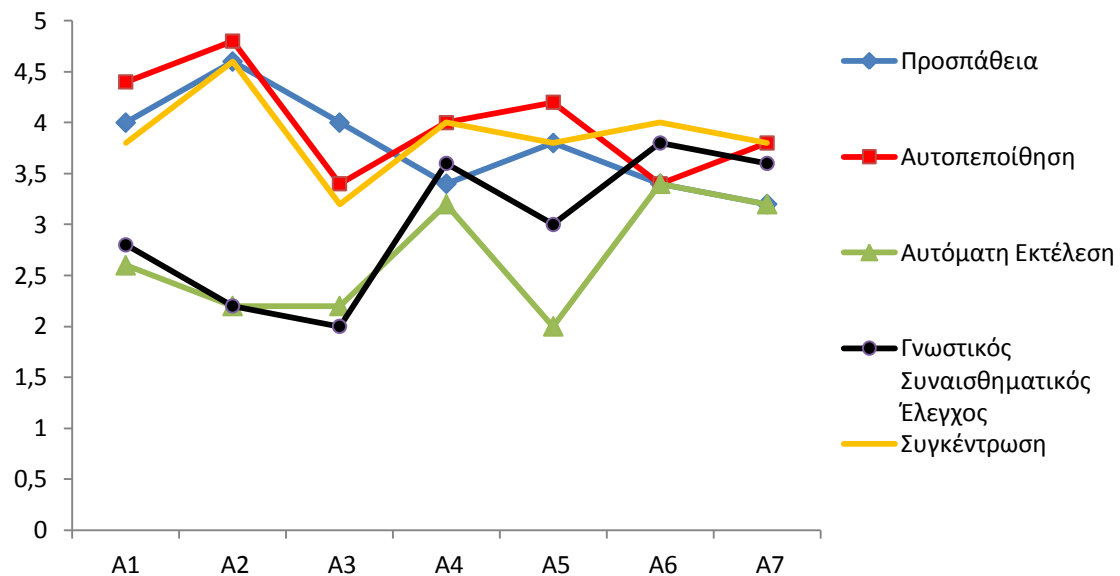
Αθλητής 1: Μετρήσεις περιεχομένου αυτό-ομιλίας με το ASTQS κατά τη μέτρηση βάσης και στην περίοδο εφαρμογής της ρουτίνας (ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 4)



Ρουτίνα και Αυτοπεποίθηση. Τα εργαλεία που παρείχαν στοιχεία για την αυτοπεποίθηση του Αθλητή 1 ήταν και πάλι το CSAI-2R (βλ. Γράφημα 2) και ASTQS (βλ. Γράφημα 3), καθώς και το FSTQ (βλ. Γράφημα 4). Τα τρία αυτά ερωτηματολόγια έδωσαν ένα παρόμοιο γραφικό αποτύπωμα της αυτοπεποίθησης του Αθλητή 1. Η εικόνα που σκιαγραφείται για τα επίπεδα της αυτοπεποίθησής του δείχνει μια μείωση των αρχικών υψηλών επιπέδων αυτής και στη συνέχεια σταθεροποίησή της σε υψηλά, ικανοποιητικά επίπεδα.

Γράφημα 4.

Αθλητής 1: Μετρήσεις λειτουργίας αυτό-ομιλίας με το FSTQ κατά την περίοδο εφαρμογής της ρουτίνας (ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 5)

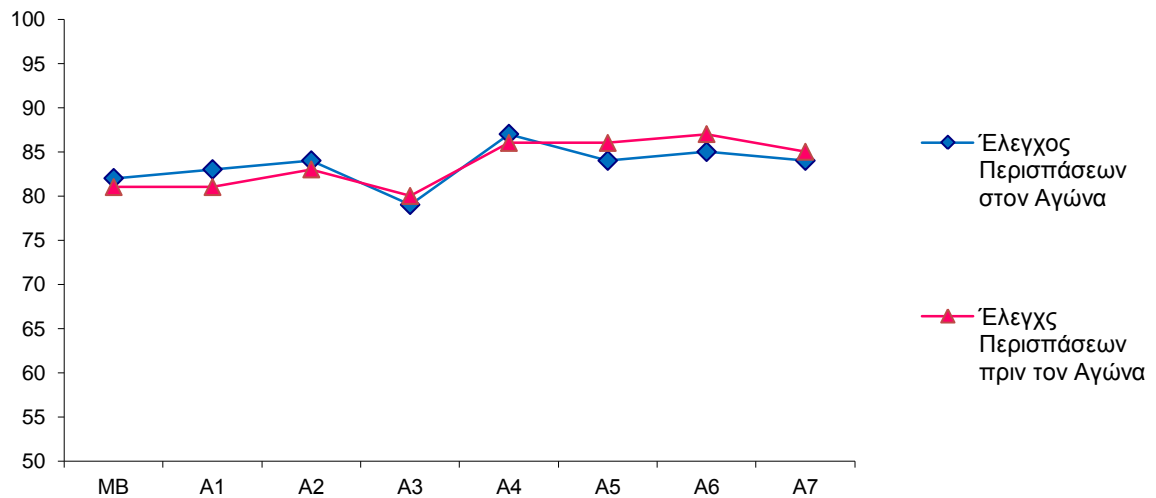


Ρουτίνα και Συγκέντρωση. Στοιχεία για τα επίπεδα συγκέντρωσης του Αθλητή 1 δίνονται μέσα από τα εργαλεία ASTQS, FSTQ, MTE-2 και ανοιχτών ερωτήσεων τα οποία παρουσιάζονται στα Γραφήματα 3, 4, 5, και 6. Με βάση το ερωτηματολόγιο ASTQS, η μεταβλητή «άσχετες σκέψεις» εμφάνισε σχετικά οριακό επιθυμητό σκορ (Γράφημα 3), το οποίο ωστόσο δεν φαίνεται να διαφοροποιεί ιδιαίτερα τη γενικότερη εικόνα υψηλών επιπέδων συγκέντρωσης του Αθλητή 1, που επιβεβαιώθηκε και μέσω της μεταβλητής της «συγκέντρωση» του FSTQ (βλ Γράφημα 4). Συμπληρωματικά, στο Γράφημα 5, παρουσιάζονται τα σκορ του ελέγχου των περιστάσεων πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα τα οποία καταγράφηκαν με το MTE-2 και εμφάνισαν ανοδική πορεία. Και αυτές οι δυο μεταβλητές συνάδουν με τα προαναφερθέντα γραφήματα αναφορικά στην υψηλή και σταθερή συγκέντρωση του Αθλητή 1 καθόλη την αγωνιστική περίοδο. Επιπρόσθετα, παρατηρείται πως μετά τον τέταρτο αγώνα ο Αθλητής 1 είχε πολύ μικρές διακυμάνσεις στα σκορ συγκέντρωσής του. Τέλος, μέσω

ανοιχτών ερωτήσεων, ο έλεγχος της συγκέντρωσης του Αθλητή 1 τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια του αγώνα καταγράφηκε ως χαρακτηριστικά υψηλός και σταθερός καθόλη την περίοδο των επτά αγώνων (Γράφημα 6).

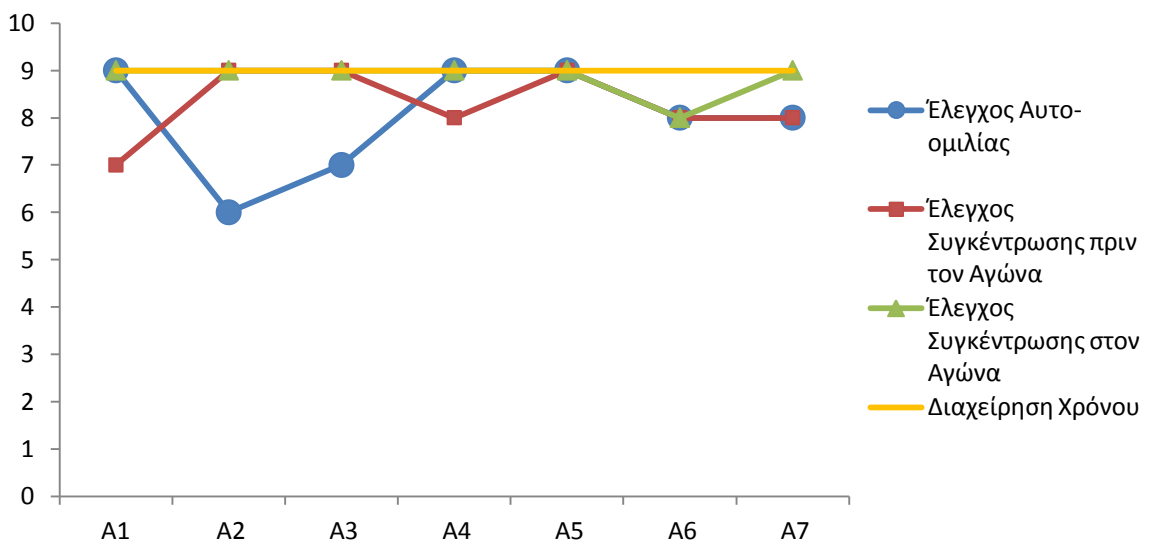
Γράφημα 5

Αθλητής 1: Έλεγχος περισπάσεων μέσω του MTE-2 (ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 100)



Γράφημα 6

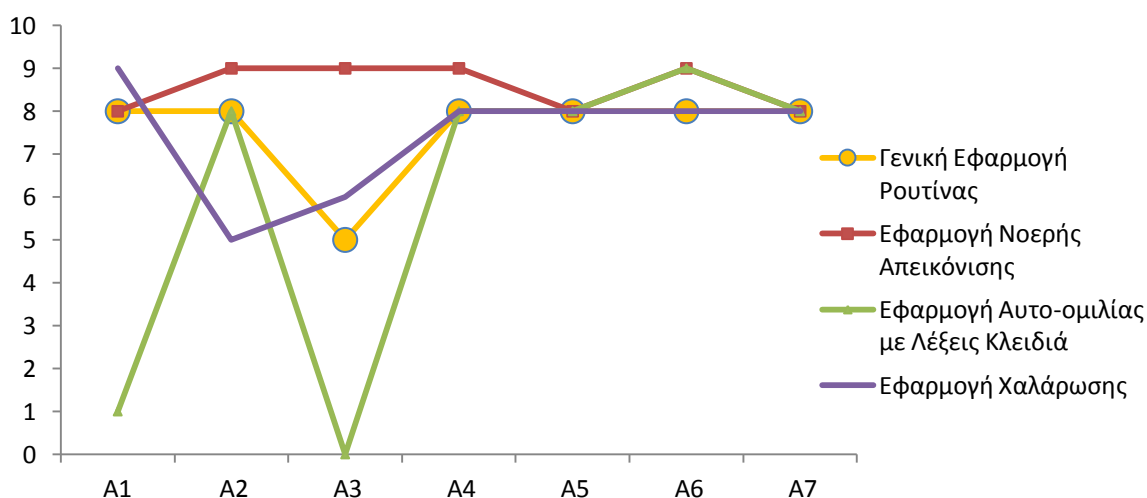
Αθλητής 1: Λειτουργία ρουτίνας - ανοιχτές ερωτήσεις (ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 10)



Ικανοποίηση από Εφαρμογή της Ρουτίνας. Στο Γράφημα 7 παρουσιάζονται σκορ από τέσσερις ανοιχτές ερωτήσεις αναφορικά στην ικανοποίηση χρήσης της ρουτίνας γενικότερα, καθώς και στα επιμέρους στοιχεία αυτής, δηλαδή της νοερής απεικόνισης, της χαλάρωσης και της αυτό-ομιλίας. Η εφαρμογή της νοερής απεικόνισης δηλώθηκε από τον Αθλητή 1 σε όλους τους αγώνες χαρακτηριστικά υψηλή. Η γενική εφαρμογή της ρουτίνας και η χαλάρωση εμφανίζουν κάποιες διακυμάνσεις στους πρώτους αγώνες ενώ η εφαρμογή της αυτό-ομιλίας με λέξεις κλειδιά είναι πολύ ασταθής στην αρχή της σεζόν. Συνολικά από την παρατήρηση του γραφήματος διαπιστώνουμε ότι μετά τον τέταρτο αγώνα, εμφανίζει σταθερή ικανοποίηση σε όλες τις μεταβλητές με υψηλά σκορ. Στο Γράφημα 6, εμφανίζονται τα σκορ σε άλλα δύο επιμέρους στοιχεία της ρουτίνας, τη διαχείριση του χρόνου και τον έλεγχο της αυτό-ομιλίας. Ο Αθλητής 1 δήλωσε ικανοποιημένος από τη διαχείριση χρόνου καθ'όλο το εγχείρημα, ενώ μετά τον τέταρτο αγώνα κατέγραψε σταθερή υψηλή ικανοποίηση και αναφορικά στον έλεγχο της αυτό-ομιλίας του.

Γράφημα 7

Αθλητής 1: Ικανοποίηση εφαρμογή ρουτίνας - 7 αγώνες (ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη 10)



Ρουτίνα και Άλλες Ψυχολογικές Παράμετροι. Κάποιες μεταβλητές συμπεριελήφθησαν στην έρευνα με σκοπό να χρησιμοποιηθούν για την καλύτερη ερμηνεία των αποτελεσμάτων αναφορικά στις τρεις κεντρικές μεταβλητές. Οι μεταβλητές αυτές προήλθαν από τα δύο από τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν (ASTQS και FSTQ) και εμφανίζονται στα σχετικά γραφήματα (βλ. Γράφημα 3 και 4).

Αναλυτικότερα, στο Γράφημα 3 φαίνεται πως οι μεταβλητές που σχετίζονται θετικά με την απόδοση εμφάνισαν τιμές πάνω από το μέτριο ενώ οι μεταβλητές που σχετίζονται αρνητικά με την απόδοση εμφάνισαν τιμές κάτω του μετρίου, το οποίο είναι στην επιθυμητή κατεύθυνση της έρευνας. Στο Γράφημα 4 η μεταβλητή «προσπάθεια» εμφανίζει μικρή μείωση, όμως γενικά μπορεί να χαρακτηριστεί ως σταθερά ικανοποιητική. Οι μεταβλητές «αυτόματη εκτέλεση» και «γνωστικός συναισθηματικός έλεγχος» παρουσιάζουν άνοδο στους πρώτους αγώνες και μετά σταθεροποιούνται. Συνολικά, στα γραφήματα αποτυπώνεται σταθεροποίηση όλων των μεταβλητών του FSTQ σε ικανοποιητικές τιμές, ειδικά μετά τον 4^ο αγώνα.

Αθλητής 2

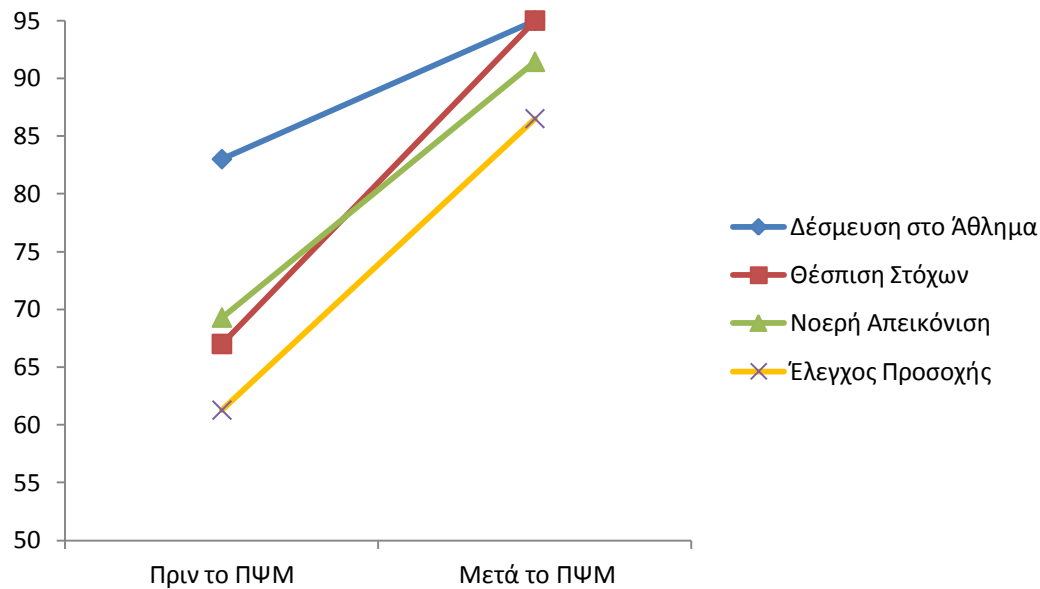
Φάση I: Εκπαίδευση και Ανάπτυξη Ρουτίνας

Πρόγραμμα Ψυχολογικής Ενδυνάμωσης. Από τη οπτική παρατήρηση του Γραφήματος 8 φαίνεται πως το πρόγραμμα παρέμβασης είχε θετική επίδραση στον Αθλητή 2 αναφορικά σε όλες τις μεταβλητές που μετρήθηκαν κατά τη διάρκεια του. Αναλυτικότερα οι τρεις δεξιότητες που αποτελούσαν παράλληλα αντικείμενα του προγράμματος παρέμβασης (θέσπιση στόχων, νοερή απεικόνιση, έλεγχος προσοχής) εμφάνισαν αύξηση στο τέλος του προγράμματος σε σύγκριση με τα αρχικά σκορ. Αντιστοίχως, η τέταρτη μεταβλητή που μετρήθηκε με το εργαλείο MTE-1, η δέσμευση στο άθλημα, εμφάνισε αύξηση αν και βρισκόταν εξ αρχής σε ικανοποιητικά επίπεδα

Γράφημα 8

Αθλητής 2: Μετρήσεις με το MTE-1 πριν και μετά το Πρόγραμμα Ψυχολογικής

Ενδυνάμωσης (Ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 100)



Δοκιμαστική Χρήση Ρουτίνας και Μέτρηση Βάσης. Η ρουτίνα τέθηκε σε εφαρμογή σε 4 συνεχόμενους αγώνες, όπου σε αυτή την περίοδο, ο Αθλητής 2 μαζί με τον ερευνητή προσάρμοσαν τελικές λεπτομέρειες της ρουτίνας ανάλογα με τις προσωπικές προτιμήσεις και ανάγκες αυτού. Στο τέλος αυτής της περιόδου έγινε η μέτρηση βάσης με τα ερωτηματολόγια CSAI-2R, ASTQS και έλεγχος περισπάσεων πριν και κατά τον αγώνα με το MTE-2. Με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία και τις οδηγίες ερμηνείας των σκορ από τους σχεδιαστές των οργάνων μέτρησης, οι καταγραφές του Αθλητή 2 στη μέτρηση βάσης έδειξαν ικανοποιητικές τιμές σε όλες τις εξεταζόμενες μεταβλητές (βλ. Πίνακα 2).

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, τα δεδομένα του εργαλείου ASTQS μπορούν να διαχωριστούν σε δυο βασικές ομάδες μεταβλητών, όπου η πρώτη ομάδα μεταβλητών σχετίζεται θετικά με την απόδοση και η δεύτερη ομάδα αρνητικά. Τα σκορ του Αθλητή 2 ήταν υψηλά στην πρώτη ομάδα και αντίστοιχα χαμηλά στη δεύτερη (βλ. Πίνακα 2). Η

συλλογή ικανοποιητικών δεδομένων στη μέτρησης βάσης συνεχίστηκε με τις μεταβλητές αυτοπεποίθηση, γνωστικό και σωματικό άγχος του ερωτηματολογίου CSAI-2R. Οι δύο παράμετροι του άγχους εκτιμήθηκαν για τον Αθλητή 2 να είναι κάτω του μετρίου. Αντίθετα η αυτοπεποίθησή του εμφάνισε υψηλά σκορ. Συμπληρωματικά, οι μεταβλητές «έλεγχος των περισπάσεων πριν τον αγώνα» και «έλεγχος περισπάσεων στον αγώνα» του MTE-2 καταγράφηκαν σε υψηλά σκορ.

Πίνακας 2

Αθλητής2 : Μέτρηση βάσης (ASTQS: ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 4, CSAI-2R: ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 3, MTE-2: ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 100)

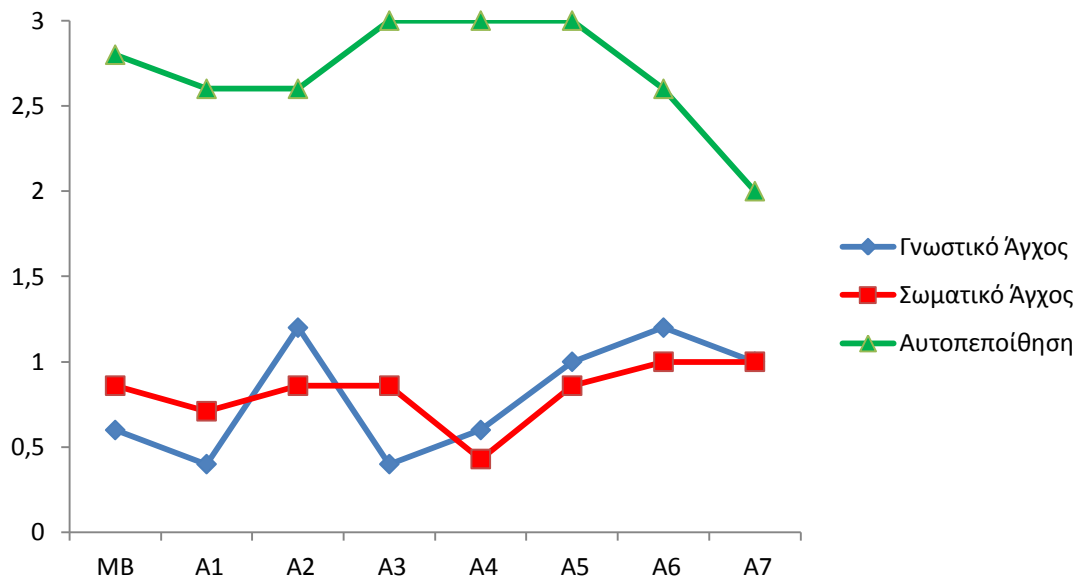
| <u>ASTQS</u> | | | |
|--------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------|------|
| <i>Μεταβλητές που σχετίζονται θετικά με αθλητική απόδοση</i> | | <i>Μεταβλητές που σχετίζονται αρνητικά με αθλητική απόδοση</i> | |
| Ψυχολογική Ανάταση | 3.8 | Ανησυχία | 0.57 |
| Έλεγχος του άγχους | 3.5 | Απεμπλοκή | 1 |
| Αυτοπεποίθηση | 4 | Σωματική Κούραση | 1.2 |
| Καθοδήγηση | 4 | Άσχετες Σκέψεις | 0 |
| Θετική Αυτό-ομιλία | 3.83 | Αρνητική Αυτό-ομιλία | 0.69 |
| <u>CSAI-R</u> | | | |
| Γνωστικό Άγχος | | | 0.4 |
| Σωματικό Άγχος | | | 0.86 |
| Αυτοπεποίθηση | | | 2.8 |
| <u>MTE-2</u> | | | |
| Απόσπαση Περισπάσεων πριν τον Αγώνα | | | 85 |
| Απόσπαση Περισπάσεων κατά τον Αγώνα | | | 84 |

Φάση II: Εφαρμογή Ρουτίνας σε Επτά Αγώνες

Ρουτίνα και Διαχείριση Άγχους. Το εργαλείο που έδωσε στοιχεία για τα επίπεδα άγχους του Αθλητή 2 ήταν το CSAI-2R, ενώ το ASTQS έδωσε στοιχεία για το περιεχόμενο της αυτό-ομιλίας του. Τα σκορ των μετρήσεων αυτών παρουσιάζονται στα Γραφήματα 9 και 10. Κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, τα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους που βίωσε ο Αθλητής 2 παρά τις μικρές διακυμάνσεις διατηρήθηκαν σε χαμηλά επίπεδα. Η αυτοπεποίθηση που εκτιμήθηκε να είναι σε αρκετά υψηλότερα σκορ (βλ. Γράφημα 9), παρουσίασε σταθεροποίηση στον τέταρτο και πέμπτο αγώνα αλλά υπήρξε μείωση στους δυο τελευταίους αγώνες. Οι τιμές των παραμέτρων, όπως μετρήθηκαν με το ASTQS για τον Αθλητή 2, που σχετίζονται με τη διαχείριση του άγχους, όπως το αίσθημα ανησυχίας, η αρνητική αυτό-ομιλία, η σωματική κόπωση και η τάση για απεμπλοκή, εκτιμήθηκαν σε επιθυμητά χαμηλά επίπεδα καθ' όλη την αγωνιστική περίοδο (βλ. Γράφημα 10). Η εικόνα των αποτελεσμάτων συμπληρώνεται από τα σκορ των παραμέτρων που σχετίζονται θετικά με τη διαχείριση του άγχους, όπως η θετική αυτό-ομιλία, η αυτοπεποίθηση, η καθοδήγηση, η διάθεση για απόδοση (psych up) οι οποίες εκτιμήθηκαν σε τιμές ικανοποιητικά υψηλές. Η παράμετρος έλεγχος του άγχους, εμφάνισε μικρή διακύμανση στην αγωνιστική σεζόν και κινήθηκε κοντά στα επίπεδα της μέτρηση βάσης.

Γράφημα 9

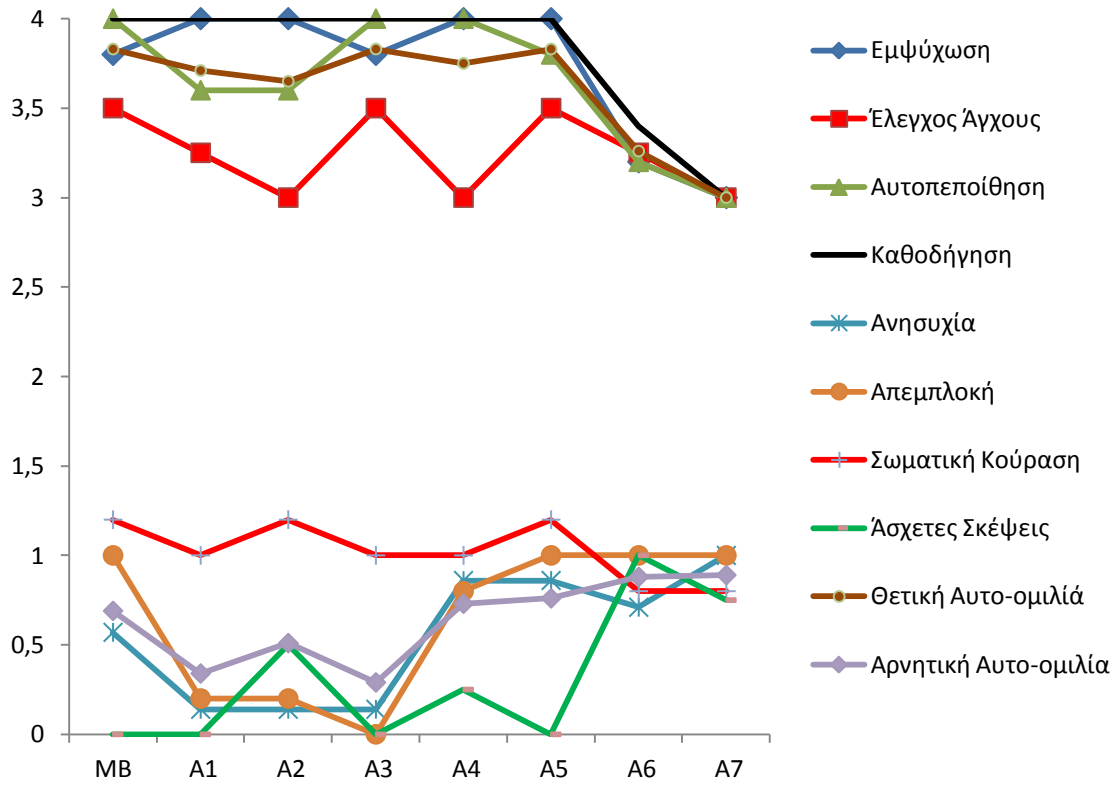
Αθλητής 2: Μετρήσεις Άγχους με το CSAI-2R κατά τη μέτρηση βάσης και στην περίοδο εφαρμογής της ρουτίνας (ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 3)



Ρουτίνα και Αυτοπεποίθηση. Τα εργαλεία που παρείχαν στοιχεία για την αυτοπεποίθηση του Αθλητή 2 ήταν και πάλι το CSAI-2R (βλ. Γράφημα 9) και ASTQS (βλ. Γράφημα 9), καθώς και το FSTQ (βλ. Γράφημα 11). Όπως και στα αποτελέσματα του Αθλητή 1, τα τρία ερωτηματολόγια έδωσαν ένα αξιοσημείωτα παρόμοιο γραφικό αποτύπωμα των επιπέδων της αυτοπεποίθησης. Συνολικά, μπορούμε να παρατηρήσουμε μικρές διακυμάνσεις της εξεταζόμενης μεταβλητής κατά την αγωνιστική περίοδο με εξαίρεση τους δύο τελευταίους αγώνες όπου διαπιστώνουμε μείωση των σκορ. Ωστόσο, η διαφοροποίηση των σκορ δεν έριξε τα επίπεδα της αυτοπεποίθησης σε χαμηλές τιμές.

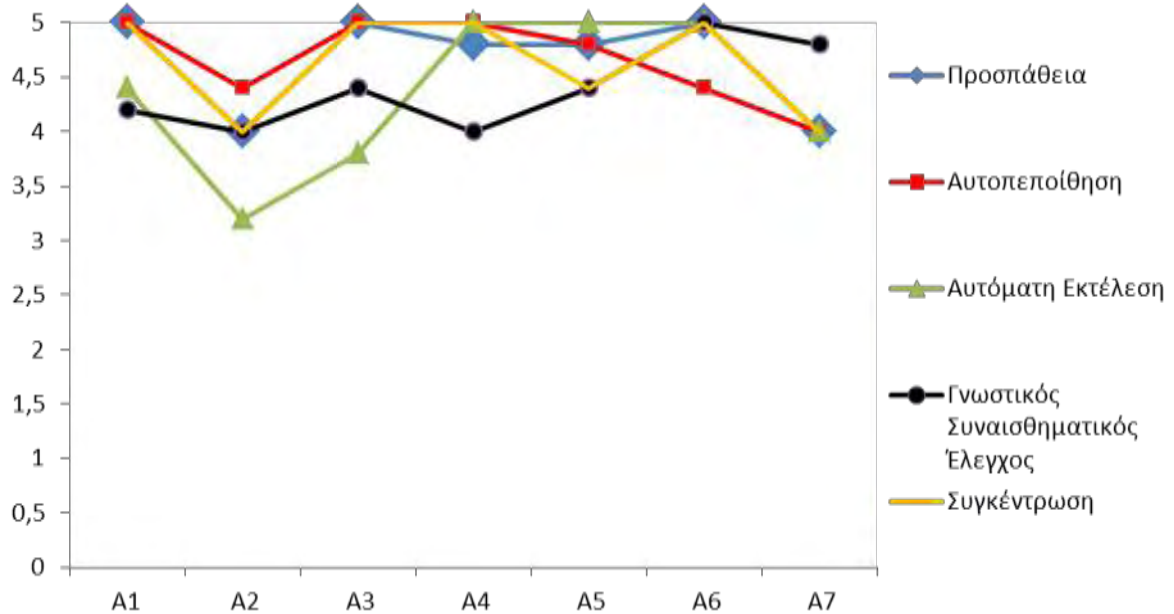
Γράφημα 10

Αθλητής 2: Μετρήσεις περιεχομένου αυτό-ομιλίας με το ASTQS κατά τη μέτρηση βάσης και στην περίοδο εφαρμογής της ρουτίνας (ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 4)



Γράφημα 11.

Αθλητής 2: Μετρήσεις λειτουργίας αυτό-ομιλίας με το FSTQ κατά την περίοδο εφαρμογής της ρουτίνας (ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 5)

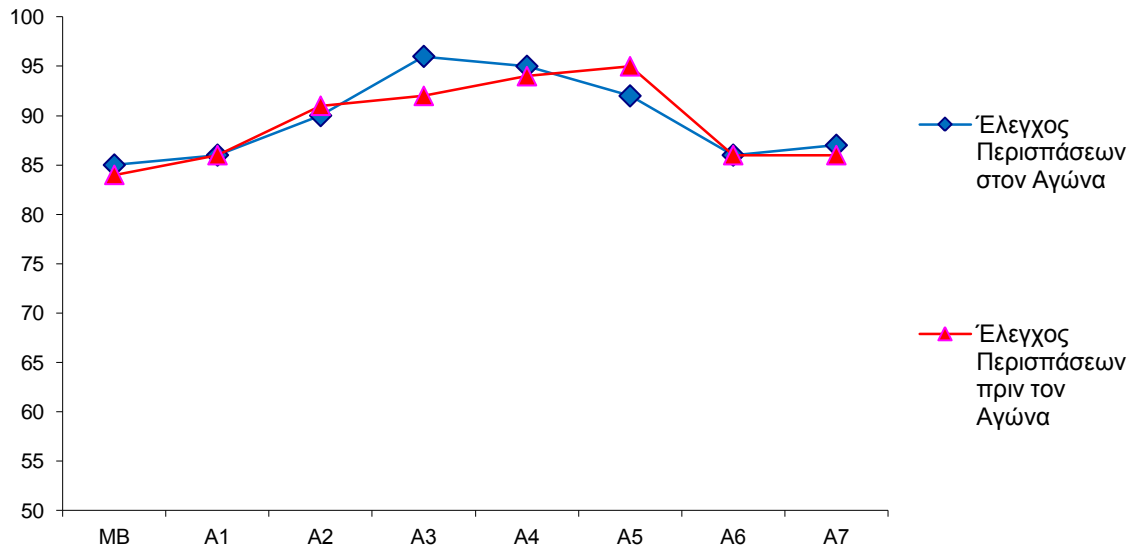


Ρουτίνα και Συγκέντρωση. Στοιχεία για τα επίπεδα συγκέντρωσης του Αθλητή 2 δίνονται μέσα από τα ASTQS, FSTQ, MTE-2 και μέσω των ανοιχτών ερωτήσεων, τα οποία παρουσιάζονται στα Γραφήματα 10, 11, 12, και 13. Στο Γράφημα 11 παρατηρούμε την πορεία της μεταβλητής «συγκέντρωση» όπως μετρήθηκε με το ερωτηματολόγιο FSTQ. Η πορεία των μετρήσεων ήταν ικανοποιητική καθώς τα σκορ καταγράφηκαν σε υψηλές τιμές με μικρές διακυμάνσεις χωρίς να επηρεάζουν τη συνολική θετική εικόνα. Οι ενδείξεις για υψηλή συγκέντρωση επιβεβαιώνονται στο Γράφημα 12, στο οποίο αποτυπώνεται η πορεία του ελέγχου των περιστάσεων πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Οι δύο ανωτέρω μεταβλητές που μετρήθηκαν με το MTE-2 αποτυπώνουν σταθερά επιθυμητά επίπεδα συγκέντρωσης καθόλη την αγωνιστική περίοδο για τον Αθλητή 2. Ανάλογα στοιχεία έδωσαν τα σκορ δύο ακόμα μεταβλητών που εμφανίζονται στο Γράφημα 13 σχετικά με τη συγκέντρωση του αθλητή σε αγωνιστικές συνθήκες. Από την παρατήρηση του γραφήματος διαπιστώνουμε ότι ο Αθλητής 2 βίωσε σταθερά υψηλό

έλεγχος της συγκέντρωσης του πριν και κατά τον αγώνα. Συμπληρωματικά, Η μεταβλητή «άσχετες σκέψεις» που στον Αθλητή 1 εμφάνισε οριακά ικανοποιητικό, σχετικά υψηλό σκορ, στον Αθλητή 2 κυμάνθηκε σε χαμηλά, επιθυμητά επίπεδα (βλ. Γράφημα 10).

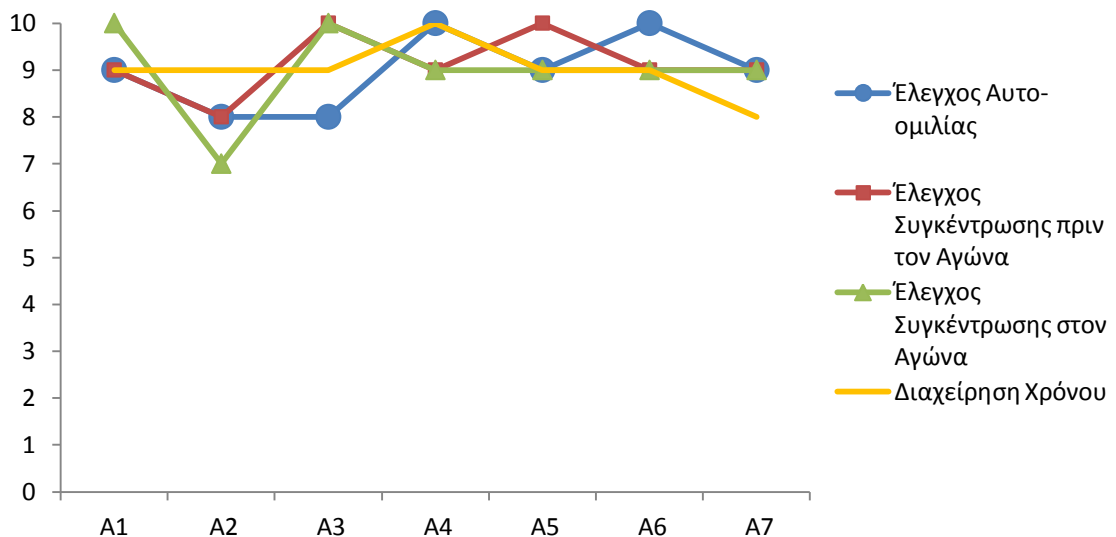
Γράφημα 12

Αθλητής 2: Έλεγχος περισπάσεων μέσω του MTE-2 (ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 100)



Γράφημα 13

Αθλητής 2: Λειτουργία ρουτίνας με ανοιχτές ερωτήσεις (ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη τιμή 10)



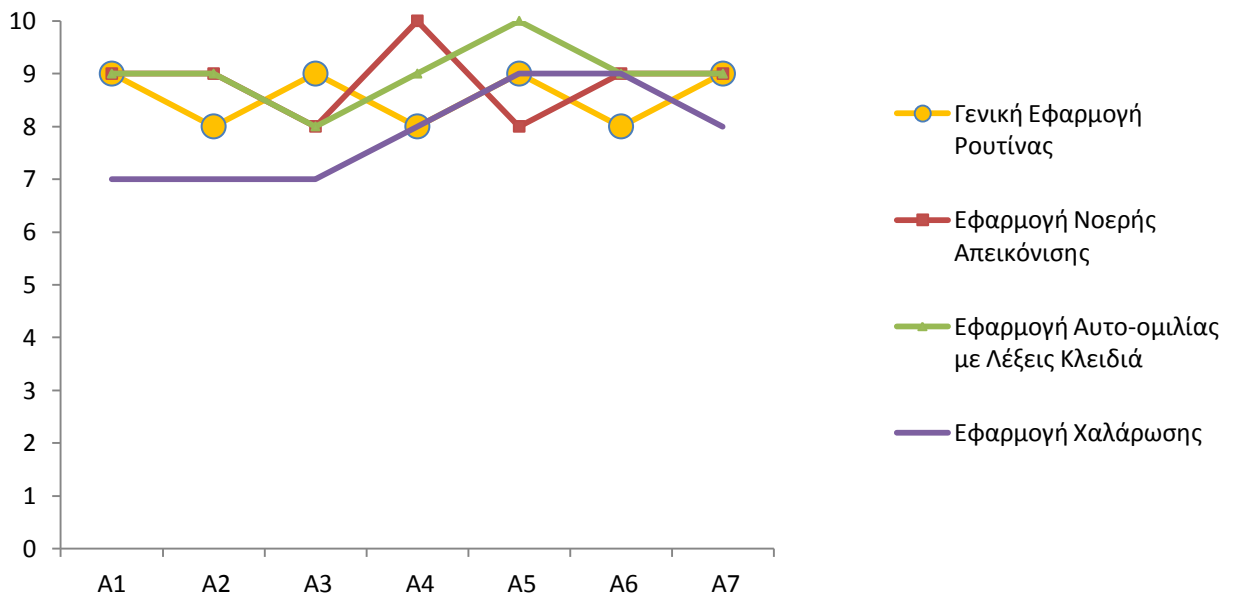
Ικανοποίηση από Εφαρμογή της Ρουτίνας. Στο Γράφημα 14 παρουσιάζονται

σκορ από τέσσερις ανοιχτές ερωτήσεις αναφορικά στην ικανοποίηση από την εφαρμογή

της ρουτίνας γενικότερα καθώς και για τα επιμέρους στοιχεία αυτής (βλ Γράφημα 14). Τα σκορ του Αθλητή 2 έδειξαν σταθερά υψηλά επίπεδα ικανοποίησης, τόσο από τη γενική εφαρμογή της ρουτίνας, όσο και από την εφαρμογή της νοερής απεικόνισης, της αυτό-ομιλίας με λέξεις κλειδιά και της χαλάρωσης. Οι μικρές διακυμάνσεις δεν φαίνεται να έχουν σαφή θετικό ή αρνητικό προσανατολισμό και κυμαίνονται σε επιθυμητά επίπεδα. Συμπληρωματικά, στο Γράφημα 13 εμφανίζονται τα σκορ σε άλλα δύο επιμέρους στοιχεία της ρουτίνας, της διαχείρισης του χρόνου και του ελέγχου της αυτό-ομιλίας. Όπως και οι μεταβλητές του Γραφήματος 14, οι δύο ανωτέρω μεταβλητές παρουσιάζουν αυξομειώσεις στις τιμές τους, ωστόσο διατηρήθηκαν σε επιθυμητές τιμές καθόλη την αγωνιστική περίοδο.

Γράφημα 14

Αθλητής 2: Ικανοποίηση εφαρμογή ρουτίνας, 7 αγώνες (ελάχιστη τιμή 0, μέγιστη 10)



Φάση II: Ρουτίνα και Άλλες Ψυχολογικές Παράμετροι

Κάποιες μεταβλητές συμπεριλήφθησαν στην έρευνα με σκοπό να χρησιμοποιηθούν για την καλύτερη ερμηνεία των αποτελεσμάτων αναφορικά στις τρεις κεντρικές μεταβλητές. Οι μεταβλητές αυτές προήλθαν από τα δύο από τα εργαλεία που

χρησιμοποιήθηκαν (ASTQS και FSTQ) και εμφανίζονται στα σχετικά γραφήματα (βλ. Γράφημα 10 και 11).

Στο Γράφημα 10 μπορούμε να παρατηρήσουμε χαρακτηριστική διαφοροποίηση ανάμεσα σε μεταβλητές που κυμάνθηκαν σε τιμές μικρότερες του 1.3 και σε μεταβλητές που κυμάνθηκαν σε τιμές άνω του 3 καθ' όλη τη διάρκεια των μετρήσεων (ελάχιστο 0, μέγιστο 4). Η διαφοροποίηση αυτή κρίνεται ως θετικό εύρημα, καθώς οι μεταβλητές που εμφάνισαν τα χαμηλά σκορ σχετίζονται θετικά με την αρνητική αυτό-ομιλία και αρνητικά με την αθλητική απόδοση. Αντίθετα, οι μεταβλητές που εμφάνισαν τα υψηλά σκορ σχετίζονται θετικά τόσο με την αθλητική απόδοση όσο και με την θετική αυτό-ομιλία. Στο Γράφημα 11 αποτυπώνεται η πορεία των μετρήσεων του ερωτηματολογίου FSTQ. Οι τρεις μεταβλητές που δεν έχουν σχολιαστεί στα μέχρι τώρα αποτελέσματα, είναι η προσπάθεια, η αυτόματη εκτέλεση και ο γνωστικός συναισθηματικός έλεγχος. Η αυτόματη εκτέλεση παρουσιάζει διακυμάνσεις ειδικά στην αρχή της σεζόν και δείχνει να σταθεροποιείται μετά τον τέταρτο αγώνα ενώ η προσπάθεια και ο γνωστικός συναισθηματικός έλεγχος ήταν σταθερές σε ικανοποιητικές τιμές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Είναι κοινή παραδοχή ότι όταν η ενασχόληση με τον αθλητισμό ακολουθεί το δρόμο του πρωταθλητισμού, τότε δημιουργούνται ξεχωριστές, ιδιαίτερες συνθήκες τις οποίες οι αθλητές καλούνται να αποκωδικοποιήσουν και να αντιμετωπίσουν με επιτυχία. Τόσο στην καθημερινότητα όσο και ειδικότερα στις ημέρες των αγώνων, οι αθλητές βιώνουν πολύ έντονα συναισθήματα και καλούνται να ανταπεξέλθουν σε απαιτητικές καταστάσεις υπό καθεστώς πίεσης. Ωστόσο, η απαντήσεις στα ζητήματα που απασχολούν τους αθλητές συνήθως δεν είναι ούτε απλές, ούτε συγκεκριμένες. Η συνθετότητα των αθλητικών ζητημάτων είναι αποτέλεσμα της ίδιας της φύσης του ανθρώπου. Ακόμα και κάτω από τις ίδιες συνθήκες, ένας αθλητής μπορεί να εμφανίσει διαφορετική αντιμετώπιση από έναν άλλο. Επιπλέον, ο ίδιος αθλητής, μπορεί να εμφανίσει τελείως διαφορετικές συμπεριφορές σε δύο διαφορετικές μέρες ακόμα κι αν οι συνθήκες είναι ακριβώς οι ίδιες.

Οι έρευνες στο αθλητικό πεδίο έχουν δείξει ότι εκτός από τη σωματική-αγωνιστική κατάσταση, σημαντικό ρόλο παίζουν οι σκέψεις, οι εικόνες, τα συναισθήματα και οι συνήθειες του αθλητή πριν και κατά τη διάρκεια ενός αγώνα ή μιας προπόνησης, και φαίνεται ότι ευθύνονται για τη διαφοροποίηση της απόδοσης και της συμπεριφοράς (Tenenbaum & Eklund, 2003). Συνεπώς, ο τρόπος και η διαδικασία που ακολουθεί ένας αθλητής για να προετοιμαστεί για ένα γεγονός μπορεί να επηρεάσει αυτές τις σκέψεις, τις εικόνες, τα συναισθήματα και τις συνήθειες του αθλητή και, συνεπώς, να διαμορφώσει την αγωνιστική συμπεριφορά του με άμεσες συνέπειες στην απόδοσή του. Η προσπάθεια ελέγχου και επιλογής συγκεκριμένων σκέψεων, εικόνων,

συναισθημάτων και συνηθειών σε κάποιας μορφής πρόγραμμα, οδηγεί στην δημιουργία της προ-αγωνιστικής ρουτίνας.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν συστηματικά και σε βάθος χρόνου οι επιδράσεις από τη χρήση εξατομικευμένης ρουτίνας στον έλεγχο του άγχους, στη συγκέντρωση και στη διατήρηση/ενίσχυση της αυτοπεποίθησης δύο αθλητών ποδηλασίας δρόμου. Τα θέματα που απασχολούσαν τους αθλητές, όπως αναφέρθηκε στις αρχικές συναντήσεις με τον ερευνητή, ήταν η αδυναμία ελέγχου του άγχους και της συγκέντρωσης και η ασταθής αυτοπεποίθηση. Η ρουτίνα που δομήθηκε βασίστηκε πάνω στις γνώσεις, εμπειρίες και δεξιότητες που αποκτήθηκαν από τους δύο αθλητές κατά τη διάρκεια εφαρμογής ενός προγράμματος ψυχολογικής ενδυνάμωσης και στόχευσε στις αδυναμίες που αναδύθηκαν μέσα από την αξιολόγηση.

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης παρέχουν στήριξη προς την κατεύθυνση ότι ο τρόπος και η διαδικασία που ακολουθεί ένας αθλητής για να προετοιμαστεί και ο έλεγχος των σκέψεων, των εικόνων, των συναισθημάτων και των συνηθειών του αθλητή μπορεί να διαμορφώσει την αγωνιστική συμπεριφορά καθώς και τον τρόπο με τον οποίο ο αθλητής βιώνει τις ανταγωνιστικές συνθήκες. Αναλυτικότερα, τα τρία βασικά ερευνητικά ερωτήματα αφορούσαν στην επίδραση της ρουτίνας στα επίπεδα ελέγχου του άγχους και της συγκέντρωσης καθώς και στα επίπεδα της αυτοπεποίθησης των αθλητών.

Όσον αφορά στην επίδραση της ρουτίνας στο προ-αγωνιστικό άγχος, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξε ιδιαίτερη διαφοροποίηση στα επίπεδα αυτού καθαυτού με βάση τις μετρήσεις που έγιναν με ψυχομετρικά ελεγμένα ερωτηματολόγια. Στον Αθλητή 1, ο έλεγχος του άγχους ξεκίνησε από μέτρια επίπεδα και στη συνέχεια αυξήθηκε, ενώ ο Αθλητής 2 αντιλαμβανόταν πολύ υψηλά επίπεδα ελέγχου σε όλη την αγωνιστική σεζόν. Το σημαντικό εύρημα όμως είναι ότι οι μεταβλητές που σχετίζονται

θετικά με τον έλεγχο του άγχους είχαν υψηλά σκορ (θετική αυτό-ομιλία, αυτοπεποίθηση, καθοδήγηση, εμπύχωση) ενώ χαμηλά σκορ είχαν οι μεταβλητές που σχετίζονται αρνητικά με τον έλεγχο του άγχους (αίσθημα ανησυχίας, αρνητική αυτό-ομιλία, σωματική κόπωση και τάση για απεμπλοκή). Συμπληρωματικά στις μετρήσεις, η παρουσία του ερευνητή σε όλους τους αγώνες επέτρεψε την παρατήρηση και τη συζήτηση με τους αθλητές. Οι αθλητές ανέφεραν ότι «η χρήση της προ-αγωνιστικής ρουτίνας τους βοηθά να νιώθουν ότι έχουν τον έλεγχο των ενεργειών τους μέσα στο γενικότερο αγωνιστικό πλαίσιο». Παράλληλα, το άγχος που βίωσαν, ανέφεραν ότι «δεν ξέφυγε από ανεκτά επίπεδα και ένιωθαν ότι είχαν συνεχή έλεγχο χωρίς διαστήματα πανικού και απώλειας του ελέγχου, όπως είχαν κατά την περσινή αγωνιστική περίοδο» (Τσουτσούλης, 2011). Ο συνδυασμός των ανωτέρω ευρημάτων μπορεί να οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι η εφαρμογή της ρουτίνας, από την οποία και οι δύο αθλητές ήταν πολύ ικανοποιημένοι, συνέβαλε σε ένα υψηλό επίπεδο αντιλαμβανόμενου ελέγχου του άγχους καθ' όλη τη διάρκεια της αγωνιστικής σεζόν.

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα αφορούσε στην επίδραση της ρουτίνας στα επίπεδα της συγκέντρωσης. Οι δύο αθλητές είχαν αρχικά αναφέρει ότι «η απώλεια της συγκέντρωσης πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα τους έδινε μια αίσθηση παρακολούθησης των γεγονότων σε γρήγορη κίνηση και πιθανόν να συνέβαλε σημαντικά στην αδυναμία ελέγχου του άγχους που βίωναν» (Τσουτσούλης, 2011). Αρχικά, τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση της διαχείρισης της συγκέντρωσης μετά το τέλος του προγράμματος παρέμβασης. Στη συνέχεια, οι άσχετες σκέψεις αναφέρθηκαν να είναι λιγότερες για τον Αθλητή 2, στοιχείο που υποδηλώνει τη διατήρηση της συγκέντρωσής του στα αγωνιστικά δρώμενα. Ωστόσο, η μεταβλητή αυτή ήταν σχετικά ανεβασμένη για τον Αθλητή 1, καθώς αυτές εμπεριέχονταν μέσα στη ρουτίνα του. Στα διαστήματα χαλάρωσης που εμπεριέχονταν στη ρουτίνα μεταξύ των αγωνισμάτων ο

Αθλητής 1 είχε επιλέξει να πραγματοποιεί σκέψεις που δεν είχαν καμία σχέση με το αγωνιστικό πλαίσιο με σκοπό να ηρεμεί, να σταματάει να σκέφτεται το παρελθόν (προηγούμενο αγώνισμα) και στη συνέχεια να αρχίσει να προετοιμάζεται για το επόμενο αγώνισμα. Ο ανωτέρω συλλογισμός υποστηρίζεται από τα υψηλά επίπεδα συγκέντρωσης που βίωνε ο Αθλητής 1 σε όλη τη σεζόν καθώς και από τα πολύ υψηλά σκορ στις μετρήσεις ελέγχου απόσπασης της προσοχής. Η παρατήρηση και η συζήτηση του ερευνητή με τους αθλητές πριν και μετά τον κάθε αγώνα υποστηρίζει τα δεδομένα που συλλέχτηκαν μέσω ερωτηματολογίων, καθώς οι αθλητές δήλωσαν ότι «η αίσθηση γρήγορης κίνησης είχε αποχωρήσει και ένιωθαν σαν να ήξεραν από πριν τι θα ακολουθήσει και ήταν έτοιμοι να αντιδράσουν» (ικανότητα πρόβλεψης και αντίδρασης) (Τσουτσούλης, 2011). Η ικανοποίηση από τα περιεχόμενα της ρουτίνας που εμφάνισαν οι δύο αθλητές συμπληρώνει την εικόνα του ρόλου που έπαιξε η προ-αγωνιστική ρουτίνα στον έλεγχο της συγκέντρωσης και στην προετοιμασία για απόδοση.

Το τρίτο βασικό ερώτημα της έρευνας αφορούσε στο αν η προ-αγωνιστική ρουτίνα μπορεί να διατηρήσει/ενισχύσει την αυτοπεποίθηση των αθλητών σε υψηλά επίπεδα. Οι μετρήσεις έδειξαν ότι τα επίπεδα της αυτοπεποίθησης των δύο αθλητών ήταν ικανοποιητικά σε όλη την αγωνιστική σεζόν. Ο Αθλητής 2 εμφάνισε σχετική μείωση στους δύο τελευταίους αγώνες. Η μείωση αυτή δεν έριξε τις τιμές σε μη επιθυμητά επίπεδα και είναι πιθανό να οφείλεται σε πτώση που είχε ο αθλητής κατά τη διάρκεια του προ-τελευταίου αγώνα. Συμπληρωματικά, να αναφερθεί ότι η μεταβλητή της ανησυχίας ήταν χαρακτηριστικά μειωμένη. Η ανεβασμένη, λοιπόν, αυτοπεποίθηση θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως λογικό εύρημα που σχετίζεται με τον αυξημένο έλεγχο του άγχους και της συγκέντρωσης των δύο αθλητών (Zeng, Leung, & Liu, 2008).

Γενικότερα, οι μετρήσεις των αθλητών κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου σκιαγραφούν ένα αθλητικό προφίλ όπου η προ-αγωνιστική ρουτίνα φαίνεται να έχει παίξει ρόλο στην επίτευξη και στη διατήρηση αυτών των τιμών. Τα στοιχεία της έρευνας δείχνουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη χρήση της ρουτίνας και των περιεχομένων αυτής. Σε αυτή την κατεύθυνση είναι πιθανό να συνέβαλλε η συνεπής εφαρμογή της ρουτίνας από τους δύο νεαρούς αθλητές η οποία, όπως επιβεβαιώθηκε από την παρατήρηση του ερευνητή, ήταν σύμφωνη με τις αρχές εφαρμογής μιας ρουτίνας (Θεοδωράκης, και συν., 2003). Στα σκέλη που αφορούσαν στη νοερή απεικόνιση, στην αυτό-ομιλία, στη χαλάρωση, στη διαχείριση του χρόνου και στη γενική χρήση της ρουτίνας, η ικανοποίησή τους καταγράφηκε να είναι πολύ υψηλή ιδιαίτερα προς το τέλος της σεζόν. Η παρατήρηση και οι ανεπίσημες συνεντεύξεις του ερευνητή με τους αθλητές επιβεβαιώνουν την εικόνα αυτή. Οι αθλητές έδειχναν να έχουν ρυθμίσει τις πράξεις τους με βάση τη ρουτίνα ενώ ταυτόχρονα, η ρουτίνα είχε δημιουργηθεί με βάση τις πράξεις και τις προτιμήσεις τους. Όπως έχει υποστηριχτεί και από άλλες έρευνες, η μακροχρόνια χρήση της ρουτίνας από τους αθλητές είναι πιθανό να οδηγήσει σε μεγιστοποίηση των διαφαινόμενων θετικών συνεπειών (Cotteril, 2003).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ & ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ

Συμπεράσματα

Στην παρούσα έρευνα τα ερωτήματα που τέθηκαν εξέτασαν τις επιδράσεις μιας προ-αγωνιστικής ρουτίνας στον έλεγχο του προ-αγωνιστικού άγχους, της συγκέντρωσης και της αυτοπεποίθησης δύο αθλητών ποδηλασίας. Από την επεξεργασία των αποτελεσμάτων υποστηρίζεται ότι η χρήση μιας εξατομικευμένης ρουτίνας που δημιουργήθηκε μέσα από ένα πρόγραμμα ψυχολογικής ενδυνάμωσης, μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο αντιλαμβανόμενο έλεγχο του άγχους και της συγκέντρωσης και σε σταθερά υψηλή αυτοπεποίθηση. Επιπρόσθετα, η συνολική εικόνα των μετρήσεων στις κεντρικές αλλά και στις δευτερεύουσες μεταβλητές αποτύπωσε τη δόμηση μιας υγιούς αθλητικής νοοτροπίας και την παραγωγική αντιμετώπιση των συνθηκών του πρωταθλητισμού μέσα από τη χρήση της ρουτίνας. Η συστηματική, λοιπόν, εφαρμογή της προ-αγωνιστικής ρουτίνας, αν και δεν επηρέασε ιδιαίτερα τις τιμές του προ-αγωνιστικού άγχους, όπως αυτό αξιολογήθηκε βάση ερωτηματολογίου, φαίνεται ότι επηρέασε τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο του άγχους. Τέλος, πρέπει να τονιστεί ότι στην παρούσα έρευνα τόσο το πρόγραμμα παρέμβασης όσο και η δημιουργία της ρουτίνας στηρίχθηκαν πάνω στην προσωπικότητα και στις ανάγκες του κάθε αθλητή.

Περιορισμοί της Έρευνας

Η περίοδος των μετρήσεων κρίνεται ως ικανοποιητική για τις ανάγκες της έρευνας. Ωστόσο, οι τιμές των μετρήσεων παρέμειναν σταθερές ενώ ήταν ήδη υψηλές. Περαιτέρω χρήση της ρουτίνας εκτιμάται πως θα μπορούσε να μεγιστοποιήσει τις επιδράσεις της σε μεγαλύτερο βάθος χρόνου και να παρουσιάσει διαφοροποιήσεις στις

τιμές των μεταβλητών αλλά και σε αθλητές χαμηλότερου επιπέδου καθώς θα είχαν μεγαλύτερο πεδίο βελτίωσης. Οι αθλητές της έρευνας είχαν προηγούμενες επιτυχίες και μακρόχρονη ενασχόληση με το άθλημα σε υψηλό επίπεδο. Επιπλέον, η απουσία μετρήσεων του άγχους από την προηγούμενη αγωνιστική σεζόν (πέρα από τις προφορικές πληροφορίες που δόθηκαν στις συναντήσεις) δεν επιτρέπει τη σύγκριση με τα στοιχεία της παρούσας σεζόν. Η μακροχρόνια παρακολούθηση των αθλητών θα μπορούσε δώσει μια πληρέστερη εικόνα για την εφαρμογή της ρουτίνας και την εξέλιξη στις τιμές των υπό παρακολούθηση μεταβλητών.

Ένας ακόμα περιορισμός, είναι η συμμετοχή δυο μόνον αθλητών στην έρευνα που κατά συνέπεια δεν δίνει τη δυνατότητα για γενίκευση των ευρημάτων μας, αλλά αποτελεί σημαντικό βήμα αναφορικά στην επίδραση της ρουτίνας και στη σημασία του αντιλαμβανόμενου ελέγχου των αθλητών. Ωστόσο, ο πολύπλοκος σχεδιασμός της παρούσας μελέτης δεν επέτρεπε τη συμμετοχή περισσότερων αθλητών καθώς θα δημιουργούσε πρόβλημα στη διεξοδικότερη παρακολούθηση τους. Τέλος, η απουσία στατιστικών αναλύσεων δεν επιτρέπει την περαιτέρω επιβεβαίωση των ευρημάτων της παρούσας έρευνας με στατιστικούς δείκτες.

Προτάσεις για Μελλοντικές Έρευνες

Λαμβάνοντας υπόψη τα ευρήματα αλλά και τους περιορισμούς της παρούσας έρευνας, διαπιστώνουμε ότι υπάρχουν ακόμα αρκετά σημεία για διερεύνηση στο πεδίο των προ-αγωνιστικών ρουτινών. Η δημιουργία εξατομικευμένων ρουτινών μέσα από προγράμματα ψυχολογικής ενδυνάμωσης αθλητών θα μπορούσε να ερευνηθεί υπό διαφορετικές συνθήκες αλλά και να συσχετιστεί με την απόδοση των αθλητών σε αγώνες.

Σημαντική θα ήταν η εφαρμογή του προγράμματος σε αθλητές διαφορετικών αθλημάτων. Το κάθε άθλημα έχει διαφορετικές απαιτήσεις και οδηγεί τους αθλητές στην

ανάπτυξη διαφορετικών δεξιοτήτων. Επιπρόσθετα, η αλλαγή του αθλήματος θα έδινε τη δυνατότητα παρακολούθησης διαφορετικών μεταβλητών που θα αναδεικνύονταν ως σημαντικές για το εκάστοτε άθλημα και την επίδραση μιας ρουτίνας σε αυτές. Ακόμα, με στόχο την ευρύτερη κατανόηση των επιδράσεων της ρουτίνας στο αθλητικό περιβάλλον, η αύξηση του αριθμού των αθλητών που συμπεριλαμβάνονται σε μια έρευνα, μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του όγκου των δεδομένων που θα επιτρέψει την επεξεργασία και την ασφαλέστερη εξαγωγή συμπερασμάτων.

Ενδιαφέρον επίσης θα παρουσίαζε η παρακολούθηση αθλητών για μεγαλύτερο διάστημα από το αντίστοιχο της παρούσας έρευνας. Η συνεχής παρακολούθηση μεταβλητών όπως το άγχος ή η αυτοπεποίθηση θα μπορούσε να δώσει πληρέστερη εικόνα για τις επιδράσεις της ρουτίνας και να καταγράψει διαφοροποιήσεις που χρειάζονται χρόνια για να εμφανιστούν με την εναλλαγή διαφορετικών αγωνιστικών περιόδων. Τέλος, η επιβεβαίωση των θετικών αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας από άλλους ερευνητές, θα μπορούσε να τονίσει ακόμη περισσότερο το ρόλο της προ-αγωνιστικής ρουτίνας στον πρωταθλητισμό και να αναδείξει τα οφέλη από τη χρήση της.

Νέες Γνώσεις για Επαγγελματίες του Αθλητικού Χώρου

Η εφαρμογή του προγράμματος ψυχολογικής ενδυνάμωσης και η χρησιμοποίηση της ρουτίνας φάνηκε να είχε θετικό αντίκτυπο στην απόδοση των δύο αθλητών. Η πορεία των δύο αθλητών κρίθηκε πετυχημένη, καθώς κλήθηκαν αμφότεροι στα κλιμάκια της εθνικής, ενώ πέτυχαν τους στόχους απόδοσης που είχαν θέσει αναφορικά σε ατομικές χρονομετρήσεις. Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, φαίνεται ότι η πετυχημένη σύνθεση μιας ρουτίνας μπορεί να εξελιχτεί σε εργαλείο για τον αθλητή με στόχο τη διαχείριση του άγχους και τη διατήρηση του σε ανεκτά επίπεδα. Ανάλογη επίδραση είναι πιθανό να έχει στην αυτοπεποίθηση και στη συγκέντρωση του αθλητή.

Πρακτικά, από τα συμπεράσματα της παρούσας έρευνας προκύπτουν κάποιες πρακτικές κατευθύνσεις που μπορούν να βρουν εφαρμογή από αθλητικούς ψυχολόγους.

Ένα σημαντικό ζήτημα είναι ο τρόπος δημιουργίας της ρουτίνας που μπορεί να χρειάζεται μια διαφορετική διαδικασία για κάθε αθλητή. Στην παρούσα έρευνα εφαρμόστηκε ένα τρίμηνο πρόγραμμα ψυχολογικής ενδυνάμωσης για τη δόμηση της ρουτίνας το οποίο ακολουθήθηκε από δύο μήνες δοκιμαστικής εφαρμογής. Μπορούμε να διαπιστώσουμε από τα αποτελέσματα της έρευνας ότι πολλές από τις εξεταζόμενες μεταβλητές σταθεροποιήθηκαν σε τρεις ή τέσσερις αγώνες μετά την έναρξη των μετρήσεων. Συνεπώς, η απόφαση να δημιουργηθεί μια προ-αγωνιστική ρουτίνα πρέπει να λαμβάνει υπόψη το μεγάλο διάστημα που χρειάζεται ώστε ο αθλητής να οικειοποιηθεί τη νέα αυτή συνήθεια και να σταθεροποιήσει την απόδοση του. Ακόμα, πρέπει να τονιστεί ότι το διάστημα αυτό είναι λογικό να διαφέρει από αθλητή σε αθλητή ή να χρειάζονται διαφοροποιήσεις του αρχικού σχεδιασμού, με αποτέλεσμα την αύξηση του χρόνου δοκιμαστικής εφαρμογής. Η βεβαιωμένη αλλαγή των συνηθειών ενός αθλητή πριν από έναν σημαντικό αγώνα μπορεί να οδηγήσει σε αποσταθεροποίηση της απόδοσης και απώλεια των στόχων που έχουν τεθεί.

Ένα ακόμα στοιχείο που μπορεί να αξιολογηθεί από τους επαγγελματίες του αθλητικού χώρου είναι η ικανοποίηση των αθλητών από τη χρήση της ρουτίνας. Οι δύο αθλητές συμμετείχαν ενεργά στη διαδικασία δόμησης της ρουτίνας τους, γεγονός που είναι πιθανό να οδήγησε στην εμφάνιση πολύ υψηλών επιπέδων ικανοποίησης από την εφαρμογή της ρουτίνας και των περιεχομένων της. Συνεπώς, η συμμετοχή του αθλητή στη δόμηση της προ-αγωνιστικής του ρουτίνας με την καθοδήγηση από τον αθλητικό ψυχολόγο είναι πιθανό να την κάνει πιο ελκυστική και να αυξήσει τα επίπεδα ικανοποίησης που θα βιώνει ο αθλητής από τη χρήση της.

Τέλος, όπως τονίστηκε και στο κεφάλαιο της συζήτησης, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν ότι η δημιουργία μιας προ-αγωνιστικής ρουτίνας επιδρά θετικά στον έλεγχο του άγχους, τη διατήρηση της συγκέντρωσης και της αυτοπεποίθησης. Ακολούθως, στο αθλητικό πεδίο, η εφαρμογή των ρουτινών μπορεί να δώσει λύσει σε αθλητές με καταστροφικά επίπεδα άγχους, με αδυναμίας διατήρησης της συγκέντρωσης ή με αυξομειώσεις της αυτοπεποίθησης τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ****Διεθνής Βιβλιογραφία**

- Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W., & Brooks, J.E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
- Chandler, K.M., Hall, C., & Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sport Sciences*, 26, 1539-1546.
- Cohn, P.J. (1990). Performance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, 4, 301-312.
- Cohn, P.J., Rotella, R.J., & Lloyd, J.W., (1990). Effects of a cognitive-behavioural intervention on the pre-shot routine and performance in golf. *The Sport Psychologist*, 4, 33-47.
- Coulter, T.J., Mallett, C.J., & Gucciardi, D.F. (2008). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents and coaches. *Journal of Sport Sciences*, 28, 699-716.
- Cotteril, S.T. (2010). Pre-performance routines in sport: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3, 132-153.
- Cotteril, S.T. (2011). Experiences of developing pre-performance routines with elite cricket players. *Journal of Sport Psychology*, 2, 81-92.

- Cotteril, S.T., Sanders, R., & Collins, D., (2010). Developing effective pre-performance routines in golf: Why don't we ask the golfer? *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 51-64.
- Cox, R.H., Martens, M.P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519 –533.
- Craft, L.I., Magyar, T.M., Becker, B.J., & Feltz, D.I. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Crust, L., & Azadi, K. (2008). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10, 43-51.
- Czech, D.R., Ploszay, A.J., & Burke, K.L. (2004). An examination of the maintenance of pre-shot routines in basketball free throw shooting. *Journal of Sport Behavior*, 27, 323-329.
- Feltz, D.L. (2007). *Self-confidence and sports performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gourzi, M., Filippou, K., Kagiorgi, I., & Zourbanos N. (2007). The relationship between Competitive State Anxiety and Self-Talk during performance in swimmers. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 5, 173 – 178.
- Grandjean, B.D., Taylor, P.A., & Weiner, J. (2004). Confidence, concentration, and competitive performance of elite athletes: A natural experiment in Olympic gymnastics. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 320-327.
- Grossbard, J.R., Smith, R.E., Smoll, F.L. & Cumming, S.P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress & Coping*. 22, 153-166.

- Gucciardi, D.F., Gordon, S., Dimmock, J.A. (2010). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.
- Guentbner V.S., Hammermeister, J., Burton, D., & Keller, L. (2010). Smoke and Mirrors or Wave of the Future? Evaluating a Mental Skills Training Program for Elite Cross Country Skiers. *Journal o Sport Behavior*, 33, 3-24.
- Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: a review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 31-44.
- Hamilton, R.A., Scott, D., & MacDougall, M.P. (2007). Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 226–239.
- Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S.D., & Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: an investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8, 143-152.
- Hanton, S., Wadey, R., & Mellalieu, S.D. (2008). Advanced psychological strategies and anxiety responses in sport. *The Sport Psychologist*, 22, 472-490.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Exercise*, 7, 81-97.
- Hatzigeorgiadis, A., Biddle, S.J.H. (2008). Negative self-talk during sport performance: Relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*, 31, 237-253.
- Hatzigeorgiadis, A., & Chroni S. (2008). Pre-competition anxiety and in-competition coping in experienced male swimmers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2, 181.

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22, 458-471.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of self confidence in world-class performance. *Journal of Sport in Sciences*, 27, 1185-1199.
- Hill, D.M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). A qualitative exploration of choking in elite golf. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 221-240.
- Hill, D.M., Hanton, S., Mathews, N., & Fleming, S. (2010). Choking in sport: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3, 24-39.
- Hrycaiko, D.W., & Martin, G.L. (1996). Applied research studies with single-subject designs: Why so few? *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 183-199.
- Katsikas, C., Argeitaki, P., & Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of Greek track and field athletes: Gender and level differences. *Biology of Exercise*, 5, 29-38.
- Latinjak, A.T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2011). Combining self-talk and performance feedback: Their effectiveness with adult tennis players. *The Sport Psychologist*, 25, 18-31.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors' pre-competitive anxiety, self-confidence and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
- Manzoni, G.M., Pagnini, F., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 8, 41- 53.

- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bupm, L., & Smith, D.E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R.S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (117-213). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, K.A., Moritz, S.E., & Hall, C.R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268.
- Maynard, I.W., & Cotton, P.C.J. (1993). An investigation of two stress-management techniques in a field setting. *The Sport Psychologist*, 7, 375-387.
- Mellalieu, S.D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27, 729–744.
- Mesagno, C., Marchant, D., & Morris, T. (2008). A pre-performance routine to alleviate choking in “choking-susceptible” athletes. *The Sport Psychologist*, 22, 439-457.
- Ming, S., & Martin, G.L. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist*, 10, 227-238.
- Morris, L., Davis, D., & Hutchings, C. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and revised worry emotional scale. *Journal of Educational Psychology*, 73, 541-555.
- Morris, R.L., & Kavussanu, M. (2009). The role of approach-avoidance versus task and ego goals in enjoyment and cognitive anxiety in youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 185-202.
- Munroe-Chandler, K., Hall, G., & Fishburne, G., (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 26, 1539–1546.

- Nicholls, A.R., Polman, R., & Levy, A.R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10, 97-102.
- Nordin, S.M., Cumming, J., Vincent, J., & Mcgrory S. (2006). Mental practice or spontaneous play? Examining which types of imagery constitute deliberate practice in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 345–362.
- Ommundsen, Y., & Pedersen, B.H. (1999). The role of achievement goal orientations and perceived ability upon somatic and cognitive indices of sport competition trait anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9, 333-343.
- Orlick, T., & Partington, J., (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Papaioannou, A., & Kouli, O. (1999). The effects of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students' task involvement and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 51–71.
- Papaioannou, A., & Macdonald, A. (1993). Goal perspectives and purposes of physical education as perceived by Greek adolescents. *Physical Education Review*, 16, 41–48.
- Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (1996). A test of three models for the prediction of intention for participation in physical education lessons. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 383–399.
- 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.

- Post, P., Munchie, S., & Simpson, D. (2011). The effects of imagery training on swimming performance: An applied investigation. *Journal of Applied Sports Psychology, 24*, 323-337.
- Smith, R.E., Cumming, S.P., & Smoll, F.L. (2008). Development and validation of the motivational climate scale for youth sports. *Journal of Applied Sports Psychology, 20*, 116-136.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R.C. (2003). *Handbook of sport psychology (3rd Ed.)*. New Jersey: John Wiley & Sons
- Thelwell, R.C., Greenlees, I.A., & Weston, N.J.V. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*, 254-270.
- Thelwell, R.C., Weston, N., & Greenlees, I.A. (2005). Understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 326-332.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-Talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 12*, 10-30.
- Tod, D., Iredale, F., & Gill, N. (2003). 'Psyching-up' and muscular force production. *Sports Medicine, 33*, 47-58.
- Tsorbatzoudis, Barkoukis, V., Kaissidis-Rodafinos, A., & Grouios, G. (1998). A test of the reliability and factorial validity of the Greek version of the CSAI-2. *Research Quarterly for Exercise & Sport, 4*, 416-419.
- Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, V., Sideridis, G., & Grouios, G. (2002). Confirmatory factor analysis of the Greek version of the competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2). *International Journal of Sport Psychology, 2*, 182-194.

- Van-Yperen, N.W., & Duda, J.L. (1999). Goal orientations, beliefs about success, and performance improvement among young elite Dutch cocker players. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 9, 358-364.
- Vast, R.L., Young, R.L., & Thomas, P.R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*, 45, 132-140.
- Voight, M.R., Callaghan, J.L., & Ryska, T.A. (2000). Relationship between goal orientations, self-confidence and multi-dimensional trait anxiety among Mexican-American female youth athletes. *Journal of Sport Behavior*, 23, 271-288.
- Williams, S.E., Cumming, J., & Balanos, G.M. (2010). The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 339-358.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003): The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443-457.
- Yancey, A., Czech, D.R., Joyner, B., Zwald, D., & Gentner, N. (2011). The experience of pre-shot routines among professional golfers: An existential phenomenological investigation. *Journal of Excellence*, 14, 48-68.
- Zeng, H.Z., Leung, R.W., & Liu, W. (2008). An examination of competitive anxiety and self-confidence among college varsity athletes. *Journal of Physical Education & Recreation*, 14, 6-14.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23, 233-251.

Ελληνική Βιβλιογραφία

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Πέρκος, Σ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2008). Οι Προ-Αγωνιστικές Ρουτίνες στην Ελεύθερη Βολή στην Καλαθοσφαίριση: Οδηγίες για Αποτελεσματική Εξάσκηση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 6, 378-385.

Τσουτσούλης, Α. (2011, Αύγουστος). Προσωπική επικοινωνία με Αθλητή 1 και Αθλητή 2.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ

1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας

Θα διερευνηθεί η επίδραση της εξατομικευμένης προ-αγωνιστικής ρουτίνας αθλητών ποδηλασίας στο προ-αγωνιστικό άγχος, στη συγκέντρωση πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα, καθώς και στην αυτοπεποίθηση αυτών.

2. Διαδικασία και μετρήσεις

Φάση I: θα συμμετέχει σε ένα πρόγραμμα εκμάθησης και εξάσκησης συγκεκριμένων ψυχολογικών τεχνικών και δεξιοτήτων (διάρκειας 2 μηνών). Το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει τις τεχνικές της χαλάρωσης, καθορισμού στόχων, αυτοδιαλόγου, και νοερής απεικόνισης όπου με βάση αυτές θα σχεδιαστεί η ατομική σου προ-αγωνιστική ρουτίνα. Στην αρχή και στο τέλος της Φάσης I θα χρειαστεί να συμπληρώσεις ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης των ψυχολογικών τεχνικών και δεξιοτήτων σου.

Φάση II: Μετά τον αρχικό σχεδιασμό της προ-αγωνιστικής ρουτίνας, θα υπάρξει μια περίοδος εξοικείωσης και δοκιμής της σε 2-4 αγώνες, οπότε και θα γίνουν περαιτέρω βελτιώσεις. Θα ακολουθήσει η περίοδος αξιολόγησης της επίδρασης της ρουτίνας για 5-6 αγώνες (επιλεγμένους από εσένα ως σημαντικούς για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο). Στη αρχή αυτής της φάσης θα σου ζητηθεί να συμπληρώσεις μια σειρά από ερωτηματολόγια που θα αξιολογούν άγχος, συγκέντρωση, προσανατολισμό στόχων, νοερή απεικόνιση και αυτό-ομιλία. Στη συνέχεια θα παρακολουθηθεί η εφαρμογή της ρουτίνας σε κάθε αγώνα-στόχο με μια σειρά από ερωτηματολόγια που θα συμπληρώνεις μετά τον κάθε αγώνα.

3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις

Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος.

4. Προσδοκώμενες ωφέλειες

Η δυνατότητα κατανόησης και παραγωγικής αντιμετώπισης τόσο των αιτιών όσο και των συμπτωμάτων του άγχους και παράλληλα η δεξιότητα διαχείρισης της προσοχής μέσα από την επιτυχημένη εφαρμογή μιας προ-αγωνιστικής ρουτίνας, μπορούν να αποτελέσουν αξιόλογο σύμμαχο στην ενασχόληση του ατόμου με τον απαιτητικό, υψηλό, αγωνιστικό αθλητισμό και να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση αυτού.

5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή σου στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείς με τη δημοσίευση των δεδομένων και των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομα σου δε θα φαίνεται πουθενά.

6. Πληροφορίες

Μη διστάσεις να κάνεις ερωτήσεις γύρω από τον σκοπό, τον τρόπο πραγματοποίησης της εργασίας ή τον τρόπο εξαγωγής συμπερασμάτων. Αν έχεις κάποιες αμφιβολίες ή ερωτήσεις, ζήτησέ μου να σου δώσω πρόσθετες εξηγήσεις.

7. Ελευθερία συναίνεσης

Η απόφασή σου να συμμετάσχεις στην εργασία είναι εθελοντική. Είσαι ελεύθερος να μη συναινέσεις ή να διακόψεις τη συμμετοχή σου όποτε επιθυμείς.

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα εκτελέσω.

Συναινώ να συμμετέχω στην εργασία.

Ημερομηνία: ___ / ___ / ____

| | | | |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Όνοματεπώνυμο και υπογραφή συμμετέχοντος | Όνοματεπώνυμο και υπογραφή Γονέα / Κηδεμόνα συμμετέχοντος | Όνοματεπώνυμο και υπογραφή παρατηρητή | Όνοματεπώνυμο και υπογραφή ερευνητή |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Οργανόγραμμα Έρευνας

| <i>Χρονοδιάγραμμα</i> | <i>Διαδικασία</i> | <i>Όργανο Αξιολόγησης</i> |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Φάση I | | |
| Αξιολόγηση, εισαγωγή στην προετοιμασία (3 μήνες) | Ποιοτική αξιολόγηση ψυχολογικών δεξιοτήτων | Συναίνεση συμμετοχής γονέα/κηδεμόνα |
| | Εκμάθηση και εκπαίδευση σε ψυχολογικές τεχνικές | MTE-1 |
| | Σχεδιασμός ατομικής ρουτίνας | |
| Φάση εξοικείωσης (2 μήνες) | Δοκιμή και βελτίωση ρουτίνας σε 4 αγώνες με ποιοτική αξιολόγηση ψυχολογικών δεξιοτήτων | MTE-1 |
| Φάση II | | |
| Αξιολόγηση βάσης | Μέτρηση βάσης | ASTQS, CSAI-2 & MTE-2 |
| Διερεύνηση συστηματικής χρήσης ρουτίνας (4 μήνες) | Χρήση ρουτίνας σε 8 αγώνες και συστηματική αξιολόγηση δεξιοτήτων πριν και μετά κάθε αγώνα. | Πριν τον αγώνα: ASTQS, CSAI-2. Μετά τον αγώνα: Περιγραφικές ερωτήσεις, FSTQ, MTE-2 |

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

ΜΤΕ 1 (Mental Training Exercises)

Άσκηση Προπόνησης για το Μυαλό

Οι παρακάτω ερωτήσεις έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν κάθε αθλητή στη κατανόηση και βελτίωση των γνωστικών του δεξιοτήτων. Τα θέματα των ερωτήσεων έχουν βασιστεί στον τρόπο εκτέλεσης κορυφαίων αθλητών οι οποίοι αποδίδουν σε ένα υψηλό επίπεδο τελειότητας. Απάντησε τις ερωτήσεις σε σχέση με το αγώνισμα με το οποίο ασχολείσαι περισσότερο τη παρούσα χρονική περίοδο.

1. Ποιο είναι το αγώνισμα με το οποίο είσαι περισσότερο δεσμευμένος-η τη παρούσα χρονική περίοδο;

2. Ποια ήταν η υψηλότερη σου διάκριση ή η καλύτερη προσωπική επίδοση που έχεις επιτύχει στο αγώνισμα αυτό;

3. Ποιος είναι ο απώτερός σου στόχος για το αγώνισμα αυτό;

| |
|----------------------------|
| Δέσμευση στο άθλημα |
|----------------------------|

1. Είσαι πρόθυμος-η να θυσιάσεις άλλα πράγματα για να διακριθείς στο άθλημά σου;

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--|--------------|
| Ποτέ | | | | | | | | | | | | Πάντα |
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | | |

2. Επιθυμείς πραγματικά να γίνεις κορυφαίος-α στο άθλημά σου;

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--|--------------|
| Ποτέ | | | | | | | | | | | | Πάντα |
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | | |

3. Είσαι αποφασισμένος-η να πιέζεις τον εαυτό σου και να μην πάψεις ποτέ να προσπαθείς να πετυχαίνεις τους αθλητικούς σου στόχους;

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--|--------------|
| Ποτέ | | | | | | | | | | | | Πάντα |
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | | |

4. Παίρνεις προσωπικά την ευθύνη για τα λάθη σου και δουλεύεις σκληρά για να τα διορθώσεις;

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--|--------------|
| Ποτέ | | | | | | | | | | | | Πάντα |
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | | |

5. Δίνεις το 100 τοις εκατό των δυνατοτήτων σου στην προπόνηση; (Είτε πηγαίνει, είτε δεν πηγαίνει τόσο καλά)

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

6. Δίνεις το 100 τοις εκατό των δυνατοτήτων σου στους αγώνες (Είτε προηγείσαι, είτε είσαι πίσω)

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

7. Αφιερώνεις επιπλέον χρόνο για νοητική ή σωματική εξάσκηση πριν, μετά, ή και μεταξύ των τακτικών σου προπονήσεων;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

8. Πιέζεις σκληρά τον εαυτό σου, ακόμη και αν αυτό είναι επίπονο για σένα;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

9. Κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου αισθάνεσαι ότι έχεις μεγαλύτερη δέσμευση για βελτίωση στο άθλημά σου από οτιδήποτε άλλο;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

10. Είσαι διατεθειμένος-η να κάνεις οτιδήποτε πιστεύεις ότι θα έφερνε αποτέλεσμα για να πετύχεις τους στόχους σου, ακόμη και αν αυτό πηγαίνει ενάντια στις συμβουλές των προπονητών, αθλητών ή λοιπών άλλων;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Στόχοι

1. Θέτεις συγκεκριμένους σωματικούς/ τεχνικούς στόχους απόδοσης για τον εαυτό σου, πριν την προπόνηση;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

2. Θέτεις συγκεκριμένους νοητικούς στόχους πριν την προπόνηση; Για παράδειγμα, να παραμείνεις θετικός-η, να συγκεντρώνεσαι μόνο σε ότι κάνεις, ή να μην επηρεάζεσαι από τους περισπασμούς;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

3. Δεσμεύεις τον εαυτό σου προς την επίτευξη των στόχων σου όντας εστιασμένος-η και δίνοντας το μέγιστο των δυνατοτήτων σου;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

4. Προετοιμάζεις τον εαυτό σου εγκαίρως, ώστε να του δώσεις την καλύτερη ευκαιρία να πετύχει τους στόχους του, όντας ξεκούραστος-η και έτοιμος-η να τα δώσει όλα;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

5. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πριν την εκτέλεση κάποιας δεξιότητας, κομματιού, άσκησης, ρουτίνας ή αλληλουχίας ασκήσεων, θέτεις κάποιο συγκεκριμένο στόχο αποφασίζοντας τι θέλεις να κάνεις και πως ακριβώς θέλεις να το κάνεις;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

6. Για να πετύχεις συγκεκριμένους στόχους στην προπόνηση δίνεις το μέγιστο των δυνατοτήτων σου;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

7. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, όταν έχεις διάλειμμα, αφιερώνεις κάποιο χρόνο για να σκεφτείς τι λειτούργησε ή δε λειτούργησε στην προσπάθειά σου να πετύχεις τους στόχους σου;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

8. Μετά την προπόνηση αφιερώνεις κάποιο χρόνο για να σκεφτείς τι δε λειτούργησε στην προσπάθειά σου να πετύχεις τους στόχους σου;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

9. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μεταξύ των ασκήσεων, των προσπαθειών, των σετ ή των ρουτινών, αποφασίζεις με ακρίβεια τι θα κάνεις στην επόμενη φάση, βασισμένος-η στο τι λειτούργησε ή δε λειτούργησε την τελευταία φορά;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

10. Μετά την προπόνηση, αποφασίζεις με ακρίβεια τι θα κάνεις την επόμενη φορά, βασισμένος-η στο τι λειτούργησε ή δε λειτούργησε την τελευταία φορά;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Νοερή Απεικόνιση

1. Πριν την προπόνηση, για παράδειγμα στο σπίτι, ή στο δρόμο για την προπόνηση ή κατά την διάρκεια της προθέρμανσης, φαντάζεσαι τον εαυτό σου να κάνει τις κινήσεις που θέλεις να κάνεις;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

2. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πριν εκτελέσεις μια δεξιότητα, κομμάτι ή αλληλουχία ασκήσεων, αφιερώνεις ένα λεπτό για να εκτελέσεις τη δεξιότητα με το μυαλό σου;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

3. Όταν ο προπονητής σου δίνει ανατροφοδότηση ή συμβουλή, προσπαθείς να φανταστείς ξεκάθαρα ή να νιώσεις αυτό που σε συμβούλεψε να εκτελέσεις, πριν επιχειρήσεις να το κάνεις;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

4. Μετά την εκτέλεση μιας σχεδόν τέλει δεξιότητας ή αλληλουχίας ασκήσεων, φαντάζεσαι τον εαυτό σου να το εκτελεί καλύτερα, πριν προσπαθήσεις να το εκτελέσεις πάλι;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

5. Όταν μαθαίνεις ή βελτιώνεις μια κίνηση, προσπαθείς να τη θυμηθείς με τη βοήθεια προσωπικών υπενθυμίσεων (π.χ., λέξεις, εικόνες ή αισθήσεις) ώστε να κατευθύνεις τη φαντασία σου και την προσπάθειά σου;

Ποτέ _____ **Πάντα**

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

6. Τώρα αφιέρωσε ένα λεπτό για να φανταστείς τον εαυτό σου να εκτελεί μια βασική κίνηση, δεξιότητα, ή μια αλληλουχία κινήσεων, που εκτελείς συνήθως στο άθλημά σου. Όταν τελειώσεις την προσπάθεια, απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

A) Πόσο κοντά ήταν αυτό που φαντάστηκες με τον τρόπο που την εκτελείς στην πραγματικότητα;

Δεν μπορούσα

Σχεδόν

να το φανταστώ

το ίδιο

0 10 20 30 50 60 70 80 90 100

B) Ένωσες την αίσθηση της κίνησης στο σώμα σου, όπως ακριβώς τη νιώθεις τη στιγμή που την εκτελείς στην πραγματικότητα;

Καθόλου _____ Το ίδιο

0 10 20 30 50 60 70 80 90 100

Γ) Είδες τα πράγματα σαν να ήσουν μέσα στο σώμα σου τη στιγμή που εκτελούσες;

Καθόλου _____ Το ίδιο

0 10 20 30 50 60 70 80 90 100

Δ) Είδες τα πράγματα σαν να έβλεπες τον εαυτό σου μαγνητοσκοπημένο να εκτελεί;

Καθόλου _____ Το ίδιο

0 10 20 30 50 60 70 80 90 100

Ε) Στην νοερή σου απεικόνιση μπορούσες να κρατήσεις την αίσθηση ή την εικόνα σ' όλη τη διάρκεια της δεξιότητας που εκτέλεσες νοερά;

Καθόλου _____ Το ίδιο

0 10 20 30 50 60 70 80 90 100

Ζ) Πόσο κοντά ήταν η νοερή σου προσπάθεια σε σχέση με μια τέλεια προσπάθεια;

Καθόλου _____ Το ίδιο κοντά

0 10 20 30 50 60 70 80 90 100

7. Τώρα αφιέρωσε ένα λεπτό για να φανταστείς πάλι τον εαυτό σου να εκτελεί την ίδια κίνηση, δεξιότητα, ή αλληλουχία κινήσεων. Αλλά αυτήν τη φορά εκτέλεσε την σα να εκτελείς για ένα ρεκόρ, εκτέλεσέ την άριστα – απίστευτα καλά!

A) Κατάφερες να κάνεις την έκπληξη όπως ακριβώς το ήθελες;

ΝΑΙ () ΟΧΙ ()

Γράψε γιατί: _____

B) Πόσο κοντά ήταν αυτή η νοερή σου προσπάθεια σε σχέση με μια τέλεια προσπάθεια;

Καθόλου _____ Το ίδιο κοντά

0 10 20 30 50 60 70 80 90 100

Εξάσκηση Εστίασης Προσοχής

1. Πριν την προπόνηση, αν σε απασχολεί κάποιο πρόβλημα με την οικογένειά σου, το σχολείο ή κάποια σχέση σου, είσαι ικανός-η να μην επηρεάζεσαι από αυτές τις ανησυχίες κατά τη διάρκεια της προπόνησης;

Ποτέ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

2. Ξέρεις ποιο είδος εστίασης προσοχής σε βοηθάει να εκτελείς καλύτερα κατά την εξάσκηση;

Δεν **Ξέρω**
Ξέρω **ακριβώς**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

3. Ποια είναι η καλύτερη σου εξάσκηση εστίασης προσοχής;

4. Όταν εκτελείς κινήσεις, δεξιότητες, ρουτίνες ή αλληλουχίες ασκήσεων, είσαι ικανός-η να διατηρείς την “ιδανική” σου εστίαση;

Ποτέ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

5. Ξέρεις πότε να κάνεις ένα νοητικό διάλειμμα κατά τη διάρκεια της προπόνησης, όταν δεν υπάρχει λόγος να είσαι εστιασμένος-η στην προσπάθειά σου;

Δεν **Ξέρω**
Ξέρω **ακριβώς**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

6. Τι είδους νοητικό διάλειμμα κάνεις κατά τη διάρκεια της προπόνησης;

7. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, με πόση επιτυχία μπορείς να κάνεις το νοητικό σου διάλειμμα, τι στιγμή που κρίνεις ότι μπορεί να σε βοηθήσει;

Ποτέ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

8. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης υπάρχει ένας αριθμός παραγόντων, που μπορούν να αποσπάσουν τους αθλητές από την “ιδανική” τους εστίαση. Μετά από κάθε περίπτωση που αναγράφεται παρακάτω, σημείωσε πόσο ικανός-η είσαι να γυρίζεις πίσω σ’ αυτό που κάνεις (στο ταπί, στο πρόγραμμα κ.τ.λ.), σε μια θετική εστίαση προσοχής για απόδοση;

α) Όταν κάνεις ένα λάθος ή όταν κάτι πάει στραβά:

Έχω πρόβλημα

Επανερχομαι

να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

β) Όταν ο προπονητής καταλαβαίνει το λάθος σου ή κάνει ένα αρνητικό σχόλιο:

Έχω πρόβλημα _____ Επανέρχομαι

να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

γ) Όταν κάνεις αρνητικές σκέψεις ή ανησυχίες για τους συναθλητές σου:

Έχω πρόβλημα _____ Επανέρχομαι

να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

δ) Όταν κάνεις αρνητικές σκέψεις ή ανησυχίες που σε παρακολουθούν/ αξιολογούν οι γύρω σου:

Έχω πρόβλημα _____ Επανέρχομαι

να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

ε) Όταν κάνεις αρνητικές σκέψεις ή ανησυχίες σχετικά με το αν είσαι έτοιμος-η να αγωνιστείς:

Έχω πρόβλημα _____ Επανέρχομαι

να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

ζ) Όταν κάνεις αρνητικές σκέψεις ή ανησυχίες αν θα χάσεις:

Έχω πρόβλημα _____ Επανέρχομαι

να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

η) Όταν κάνεις αρνητικές σκέψεις ή ανησυχίες αν θα χτυπήσεις ή τραυματιστείς:

Έχω πρόβλημα _____ Επανέρχομαι

να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Σκέψου και κατέγραψε άλλες 1-2 περιστάσεις κατά την προπόνηση.

Η #1 περίπτωση είναι: _____

Έχω πρόβλημα _____ Επανέρχομαι

να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Η #2 περίσπαση είναι: _____

Έχω πρόβλημα _____ Επανέρχομαι
να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

9. Μετά την προπόνηση με πόση επιτυχία παίρνεις κάποια μαθήματα, που μπορούν να σε βοηθήσουν στο μέλλον;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

10. Ακολουθείς αυτά που έμαθες με την πρώτη ευκαιρία που σου δίνεται;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

11. Μετά την προπόνηση με πόση επιτυχία μπορείς να αφήσεις στο παρελθόν την προπόνηση που μόλις ολοκλήρωσες, ιδίως αν τα πράγματα δεν πήγαν και τόσο καλά;

Ποτέ _____ **Πάντα**
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

12. Ποιο είναι αυτό που δρα αποτελεσματικότερα σε σένα, ώστε να αλλάξεις και να μην σκέφτεσαι την προπόνηση;

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

Ενδεικτική Ρουτίνα Αθλητών

Γενικά: Ευχαριστιέμαι την ένταση και τη διαφορετικότητα πριν και κατά τη διάρκεια κάθε αγώνα και αλλάζω τις αρνητικές σκέψεις με θετικές

Σάββατο

Τρώω ένα θρεπτικό και εύπεπτο βραδινό

22:00

Κάνω το τελευταίο τσεκ στο ποδήλατό μου

Βάζω τα ρούχα μου σε μία καρέκλα

23:00

Ξαπλώνω στο κρεβάτι

Κάνω χαλάρωση αν χρειαστεί, ακούω μουσική και ότι ώρα με πάρει ο ύπνος...

Κυριακή

07:20

Ευπνάω και μπαίνω για ένα δροσερό ντους

Βάζω τα ρούχα του αγώνα και μια φόρμα από πάνω

08:00

Κατεβαίνω για πρωινό

Το πρωινό θέλω να περιλαμβάνει:

08:20

Ανεβαίνω στο δωμάτιο, γεμίζω το παγούρι μου, πάω τουαλέτα και τσεκάρω μήπως ξέχασα τίποτα

08:30

Είμαι έτοιμος και ξεκινάω νωρίς για τον αγώνα

09:00

Φτάνω στην εκκίνηση του αγώνα - Περπατάω λίγο στο χώρο

Βλέπω τη διαδρομή με το ποδήλατο και παράλληλα ξεμουδιάζω (πρώτο ζέσταμα)

09:30

Μπαίνω στο αυτοκίνητο, αντιμετωπίζω την περιττή ένταση αν υπάρχει, και τρέχω νοερά τη διαδρομή

Χαλάρωση: τεχνική αναπνοών, συγκέντρωση στα σημεία έντασης και χαλάρωση, παρακολούθηση των σφυγμών και περιορισμός τους

09:45

Συμβουλευόμαι τον προπονητή μου και καταστρώνω την τελική στρατηγική

10:00

Τσεκάρω ότι όλος ο εξοπλισμός είναι έτοιμος

Αρχίζω ζέσταμα: μετατρέπω τις αρνητικές σκέψεις με τις γνωστές θετικές σκέψεις που έχω προετοιμάσει

- Κι αν δεν προλάβω να κάνω τέλειο ζέσταμα => δεν τρέχει τίποτα, δεν υπάρχει τέλειο ζέσταμα, συνεχίζω να προετοιμάζομαι για να είμαι έτοιμος στην εκκίνηση και νιώθω όμορφα
- Κι αν μου φύγει το πρώτο γκρουπ => πρόκληση για μένα να προσπαθήσω και να τα καταφέρω
- Σημασία δεν έχει τι θέση θα πάρω αλλά τι έχω να κερδίσω σαν αθλητής από αυτό τον αγώνα

10:55

Στέκομαι στην εκκίνηση, έτοιμος και γεμάτος ενέργεια

Σκέφτομαι άλλη μια φορά την στρατηγική μου και συγκεντρώνομαι σε αυτή

Λέξη κλειδί: _____ και εκκίνηση

Στρατηγική Αγώνα: _____

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε

ΜΤΕ 2

| |
|-------------------------------------------------------|
| Άσκηση Προπόνησης με το Μυαλό για Ποιοτική Απόδοση |
|-------------------------------------------------------|

Οι παρακάτω ερωτήσεις έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν την κατανόηση και βελτίωση της εστίασής σου πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Απάντησε τις ερωτήσεις σχετικά με το άθλημα, ή το αγώνισμα με το οποίο ασχολείσαι περισσότερο τη παρούσα χρονική περίοδο.

| |
|-------------------------------|
| Εστίαση πριν τον Αγώνα |
|-------------------------------|

1. Την χρονική περίοδο που πλησιάζει τους περισσότερους αγώνες είναι σημαντικό να είσαι ξεκούραστος-η. Δίνεις στον εαυτό σου την ευκαιρία να πετύχει τους στόχους του αφήνοντάς τον να ξεκουραστεί πολύ, ώστε να αισθάνεται γεμάτος ενέργεια και έτοιμος να αποδώσει;

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------------|
| Ποτέ | | | | | | | | | | | Πάντα |
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | |

2. Τις ημέρες ή τις ώρες πριν τους αγώνες, είναι σημαντικό να σκέφτεσαι και να ενεργείς κατά τέτοιο τρόπο που να αισθάνεσαι θετικά και έτοιμος-η να αποδώσεις. Ξέρεις τι δρα αποτελεσματικότερα σε εσένα;

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----------------|
| Δεν | | | | | | | | | | | Ξέρω |
| Ξέρω | | | | | | | | | | | ακριβώς |
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | |

Α)Τι κάνεις και τι σκέφτεσαι το οποίο σε βοηθάει να αισθάνεσαι θετικά κατά τη διάρκεια των ημερών που πλησιάζουν τους αγώνες;

3. Μπορείς να έρχεσαι με επιτυχία σε αυτή τη θετική κατάσταση τη χρονική περίοδο που πλησιάζουν οι αγώνες;

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------------|
| Ποτέ | | | | | | | | | | | Πάντα |
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | |

4. Στην περίπτωση που έρχεσαι σ' αυτήν την κατάσταση μπορείς με επιτυχία να διατηρείσαι σ' αυτήν;

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------------|
| Ποτέ | | | | | | | | | | | Πάντα |
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | |

5. Είναι σημαντικό να κάνεις και να σκέφτεσαι πράγματα που σε κάνουν να αισθάνεσαι θετικά, εστιασμένος-η και έτοιμος-η να αποδώσεις **αμέσως πριν τον αγώνα** (τα τελευταία 30 δευτερόλεπτα). Ξέρεις τι δρα αποτελεσματικότερα σε εσένα;

| Δεν Ξέρω | | | | | | | | | | | Ξέρω ακριβώς |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------------|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | |

A) Τι κάνεις και τι σκέφτεσαι που σε βοηθάει να αισθάνεσαι θετικά και εστιασμένος-η **αμέσως πριν τον αγώνα** (τα τελευταία 30 δευτερόλεπτα);

6. Μπορείς να έρχεσαι με επιτυχία σε αυτήν τη θετική κατάσταση αμέσως πριν τον αγώνα;

| Ποτέ | | | | | | | | | | | Πάντα |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-------|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | |

Διάσπαση της Προσοχής πριν τον Αγώνα

Πριν αρχίσει το αγώνισμά σου υπάρχει ένας αριθμός πραγμάτων που μπορούν να σε αποσπάσουν και να αφαιρέσουν την ιδανική εστίαση της προσοχής σου. Για κάθε μια από τις περισπάσεις που καταγράφονται παρακάτω, με πόση επιτυχία μπορείς να εστιάσεις ξανά και να επανέλθεις στη θετική σου κατάσταση;

7. Όταν ανησυχείς, ότι δεν είσαι έτοιμος-η:

| Έχω πρόβλημα | | | | | | | | | | | Επανερχομαι |
|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-------------|
| να επανέλθω | | | | | | | | | | | αμέσως |
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | |

8. Όταν ανησυχείς, ότι θα χάσεις:

| Έχω πρόβλημα | | | | | | | | | | | Επανερχομαι |
|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-------------|
| να επανέλθω | | | | | | | | | | | αμέσως |
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | |

9. Όταν ανησυχείς, ότι θα χτυπήσεις ή θα τραυματιστείς:

| Έχω πρόβλημα | | | | | | | | | | | Επανερχομαι |
|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-------------|
| να επανέλθω | | | | | | | | | | | αμέσως |
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | |

10. Όταν ανησυχείς για τους συναθλητές σου:

| Έχω πρόβλημα | | | | | | | | | | | Επανερχομαι |
|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-------------|
| να επανέλθω | | | | | | | | | | | αμέσως |
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | |

11. Όταν ανησυχείς για τους κριτές και τους διαιτητές:

Έχω πρόβλημα

Επανέρχομαι

να επανέλθω _____

αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

12. Όταν ανησυχείς για τους γονείς και τους φίλους σου:

Έχω πρόβλημα

Επανέρχομαι

να επανέλθω _____

αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

13. Όταν ανησυχείς για τα μέσα μαζικής ενημέρωσης:

Έχω πρόβλημα

Έχω

πρόβλημα

Επανέρχομαι

να επανέλθω _____

αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

14. Όταν ανησυχείς για τα σχόλια ή την συμπεριφορά του προπονητή :

Έχω πρόβλημα

Έχω

πρόβλημα

Επανέρχομαι

να επανέλθω _____

αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Σκέψου και κατέγραψε άλλες 1-2 περιστάσεις πριν τον αγώνα

Η #1 περίσπαση είναι: _____

Έχω πρόβλημα

Επανέρχομαι

να επανέλθω _____

αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Η #2 περίσπαση είναι: _____

Έχω πρόβλημα

Επανέρχομαι

να επανέλθω _____

αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

15. Πολλοί από τους αγώνες έχουν διάρκεια πολλές ημέρες, κατά τη διάρκειά των οποίων πρέπει να λάβεις μέρος σε διάφορα μάτς. Ξέρεις να κάνεις ένα νοητικό διάλειμμα **μεταξύ των ματς** κατά τη διάρκεια του αγώνα;

Ποτέ

Πάντα

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Α) Ποιο είναι το νοητικό σου διάλειμμα μεταξύ των ματς ενός αγώνα μεγάλης διάρκειας;

16. Πόσο επιτυχημένο είναι το νοητικό διάλειμμα που κάνεις, όταν κρίνεις ότι μπορεί να σε βοηθήσει;

Ποτέ **Πάντα**
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Εστίαση στον Αγώνα

17. Στον αγώνα υπενθυμίζεις στον εαυτό σου τα δυνατά σου σημεία;

Ποτέ **Πάντα**
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

18. Ψάχνεις να βρεις για πλεονεκτήματα ή ευκαιρίες σε κάθε περίπτωση που αντιμετωπίζεις;

Ποτέ **Πάντα**
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

19. Βρίσκεις λόγους να πιστεύεις στον εαυτό σου; (Γιατί τα πηγαίνεις καλά)

Ποτέ **Πάντα**
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

20. Κατά τη διάρκεια του αγώνα, αν σε απασχολεί κάποιο πρόβλημα με την οικογένειά σου, το σχολείο ή κάποια σχέση σου, είσαι ικανός-η να μην επηρεάζεσαι από αυτές τις ανησυχίες κατά τη διάρκεια του αγώνα;

Ποτέ **Πάντα**
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

21. Ξέρεις ποιο είδος εστίασης σε βοηθάει να εκτελείς καλύτερα σε αγώνες;

Δεν **Ξέρω**
Ξέρω **ακριβώς**
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Α) Ποια είναι η καλύτερη εστίαση της προσοχής σου κατά τη διάρκεια του αγώνα;

22. Όταν εκτελείς κινήσεις, δεξιότητες, ρουτίνες ή αλληλουχίες ασκήσεων, είσαι ικανός-η να διατηρείς την “ιδανική” σου εστίαση;

Ποτέ **Πάντα**
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Έλεγχος Περισπάσεων κατά τον Αγώνα

Κατά τη διάρκεια των αγώνων υπάρχει ένας αριθμός παραγόντων, που μπορούν να αποσπάσουν τους αθλητές από την “ιδανική” τους εστίαση. Μετά από κάθε περίπτωση που αναγράφεται παρακάτω, σημείωσε με πόση επιτυχία μπορείς να επανέλθεις σ’ αυτό που κάνεις (στη βάρκα, στο νερό κ.τ.λ), στην θετική σου εστίαση για απόδοση;

23. **Μετά από ένα λάθος:**

Έχω πρόβλημα Επανέρχομαι
να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

24. **Κακή διαίτησία:**

Έχω πρόβλημα Επανέρχομαι
να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

25. **Πολύ καλή απόδοση αντιπάλου:**

Έχω πρόβλημα Επανέρχομαι
να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

26. **Δεν αισθάνεσαι 100% καλά (δε βρίσκεσαι στην ιδανική σου αγωνιστική κατάσταση):**

Έχω πρόβλημα Επανέρχομαι
να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

27. **Κάνεις αρνητικές σκέψεις:**

Έχω πρόβλημα Επανέρχομαι
να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

28. **Σε ενοχλούν τα σχόλια και η συμπεριφορά του προπονητή σου:**

Έχω πρόβλημα Επανέρχομαι
να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

29. **Σε ενοχλούν οι συνθήκες του περιβάλλοντος (καιρός ή εγκαταστάσεις):** Έχω πρόβλημα Επανέρχομαι

να επανέλθω _____ αμέσως

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

30. **Αλλάζεις παλαίστρα ή αντίπαλο:**

Έχω πρόβλημα Επανέρχομαι
να επανέλθω _____ αμέσως

| | | | | | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|

31. Όταν σε αξιολογούν:

Έχω πρόβλημα Επανέρχομαι
να επανέλθω _____ αμέσως

| | | | | | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|

32. Όταν σκέφτεσαι το αποτέλεσμα:

Έχω πρόβλημα Επανέρχομαι
να επανέλθω _____ αμέσως

| | | | | | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|

Σκέψου και κατέγραψε άλλες 1-2 περισπάσεις.

Η #1 περίσπαση είναι: _____

Έχω πρόβλημα Επανέρχομαι
να επανέλθω _____ αμέσως

| | | | | | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|

Η #2 περίσπαση είναι: _____

Έχω πρόβλημα Επανέρχομαι
να επανέλθω _____ αμέσως

| | | | | | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|

Γνώση μετά τη Λήξη του Αγώνα

33. Μετά τους αγώνες με πόση επιτυχία παίρνεις κάποια μαθήματα, που μπορούν να σε βοηθήσουν για την επόμενη φορά;

Ποτέ **Πάντα**

| | | | | | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|

Εφαρμόζεις αυτά τα μαθήματα στον επόμενο αγώνα-ες που συμμετέχεις;

Ποτέ **Πάντα**

| | | | | | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|

Μετά τους αγώνες με πόση επιτυχία μπορείς να αφήσεις στο παρελθόν τον σημερινό αγώνα, ιδίως αν τα πράγματα δεν πήγαν και τόσο καλά;

Ποτέ **Πάντα**

| | | | | | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|

Ποιο είναι αυτό που δρα αποτελεσματικότερα σε σένα, ώστε να αλλάξεις και να μη σκέφτεσαι τον αγώνα;

Εδώ τελειώνει η άσκηση προπόνησης με το μυαλό για ποιοτική απόδοση. Στις επόμενες γραμμές θα ήθελα να μοιραστείς μαζί μου, αυτά που αισθάνεσαι ότι είναι τα δυνατότερα σημεία του μυαλού σου, τα οποία σε βοηθούν να αποδίδεις καλά στον αγώνα.

Που νομίζεις ότι χρειάζεσαι περισσότερη βελτίωση για να ανεβάσεις το επίπεδο και τη σταθερότητα της απόδοσής σου στους αγώνες;

Τι σκοπεύεις να κάνεις για να προετοιμάσεις τον εαυτό σου να αποδώσει το μέγιστο των δυνατοτήτων του;

Σε ευχαριστώ πολύ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ

CSAI-2R

Μερικές φορές οι αθλητές ή οι αθλήτριες δεν παραδέχονται ότι έχουν νευρική κατάσταση, άγχος ή ανησυχίες πριν από τους αγώνες. Όμως τα συναισθήματα αυτά είναι αρκετά συνηθισμένα σε όλους. Διάβασε κάθε πρόταση και κύκλωσε τον αριθμό που αντιστοιχεί στο πώς συνήθως αισθάνεσαι λίγο πριν από τον αγώνα.

| | καθόλου | λίγο | μέτρια | πάρα πολύ |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|--------|-----------|
| 1. Νοιώθω μεγάλη νευρική κατάσταση | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτόν τον αγώνα όσο θα μπορούσα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Ανησυχώ μήπως χάσω | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Αισθάνομαι σφίξιμο στο στομάχι μου | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να αντιμετωπίσω τις απαιτήσεις του αγώνα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Ανησυχώ ότι θα 'μπλοκάρω' από την πίεση του αγώνα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Η καρδιά μου κτυπά γρήγορα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Αισθάνομαι το στομάχι μου ανακατωμένο | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να πετυχαίνει το στόχο του | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Οι παλάμες μου είναι ιδρωμένες | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση του αγώνα | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο | 0 | 1 | 2 | 3 |

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ

ASTQS

Παρακάτω υπάρχει μια λίστα από διάφορες σκέψεις που κάνουν οι αθλητές κατά την διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Σας παρακαλώ να διαβάσετε κάθε σκέψη και να προσδιορίσετε πόσο συχνά οι σκέψεις αυτές πέρασαν από το μυαλό σας τον τελευταίο μήνα κατά τη διάρκεια των πιο πρόσφατων προπονήσεων ή αγώνων. Σας παρακαλώ να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση και να κυκλώσετε τον κατάλληλο αριθμό που αντιστοιχεί στην παρακάτω κλίμακα.

| | ποτέ | σπάνια | μερικές φορές | συχνά | πολύ συχνά |
|--------------------------------------|------|--------|---------------|-------|------------|
| 1. Θα χάσω/ ουμε | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Θέλω να σταματήσω | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Διψάω | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Δεν αισθάνομαι καλά το σώμα μου | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Πάλι λάθος έκανα | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Θέλω να φύγω από εδώ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Σκέφτομαι τι θα κάνω το βράδυ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Είμαι κουρασμένος/ η | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Δεν είμαι τόσο καλός όσο οι άλλοι | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Δε μπορώ να συνεχίσω άλλο | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Πεινάω | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Είμαι χάλια σήμερα | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Δε θα πετύχω το στόχο μου | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Βαρέθηκα | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Θέλω να κάνω ένα μπάνιο | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Συνέχεια στη σελίδα 23

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 16. Δε με βοηθάει το σώμα μου σήμερα | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Δε μπορώ να συγκεντρωθώ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Σκέφτομαι να σταματήσω να προσπαθώ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Τρέμουν τα πόδια/ χέρια μου από την κούραση | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Δε θα τα καταφέρω | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Τι θα πουν αυτοί (π.χ. προπονητής) που με βλέπουν για την κακή μου απόδοση | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Πάμε γερά | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Χαλάρωσε | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Πιστεύω στον εαυτό μου | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Συγκεντρώσου στο στόχο σου | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Δυνατά | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Μην εκνευρίζεσαι | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Είμαι πολύ καλά προετοιμασμένος/ η | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Συγκεντρώσου τι πρέπει να κάνεις τώρα | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Δώσε το 100% των δυνάμεων σου | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Ηρέμησε | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Νιώθω δυνατός/ η | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Συγκεντρώσου στο παιχνίδι σου | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Βάλε τα δυνατά σου | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Χωρίς άγχος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Θα τα καταφέρω | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Συγκεντρώσου στην τεχνική | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Γερά | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Πιστεύω στις δυνάμεις μου | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Συγκεντρώσου | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Η

FSTQ

| <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 σ' αυτό που κάνω τη στιγμή αυτή | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Αυτοδιάλογος (1)

Χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της ρουτίνας, κατά πόσο χρησιμοποίησες τις λέξεις κλειδιά;

| Καθόλου | | | | | | | | συνέχεια | |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|----------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

2. Εκτός από τις λέξεις κλειδιά που σου υποδείχθηκαν, έλεγες στον εαυτό σου **κάτι άλλο συγκεκριμένο** πριν από κάθε προσπάθεια; ΝΑΙ
 ΟΧΙ

3. Αν ναι, **τι** ακριβώς;
.....
.....
.....

4. Αν ναι, **πόσο** συχνά;

| καθόλου | | | | | | | | συνέχεια | |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|----------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Αυτοδιάλογος (2)

4. Χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της ρουτίνας, πόσο καλά χρησιμοποίησες την αλλαγή αρνητικών σκέψεων με τις θετικές που έχεις προετοιμάσει;

| Καθόλου καλά | | | | | Πολύ καλά | | | | |
|--------------|---|---|---|---|-----------|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

2. Εκτός από τις προετοιμασμένες θετικές σκέψεις αντιμετώπισες κάποια άλλη αρνητική σκέψη;

ΝΑΙ ΟΧΙ

3. Αν ναι, τι ακριβώς και τι έκανες για να την/ τις αντιμετωπίσεις;

.....

.....

.....

4. Αν ναι, πόσο συχνά;

| Καθόλου | | | | | συνέχεια | | | | |
|---------|---|---|---|---|----------|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Συγκέντρωση

1. Χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου καλά και 10 απόλυτα,

πες μου κατά πόσο μπόρεσες να ελέγχεις τη συγκέντρωσή σου πριν τον αγώνα;

| Καθόλου | | | | | | | | Απόλυτα | |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

2. Χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου καλά και 10 απόλυτα,

πες μου κατά πόσο μπόρεσες να ελέγχεις τη συγκέντρωσή σου κατά τη διάρκεια του αγώνα;

| Καθόλου | | | | | | | | Απόλυτα | |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

2. Εκτός από τις προγραμματισμένες τακτικές που σε βοηθάνε να συγκεντρωθείς σε συγκεκριμένα σημεία, αντιμετώπισες κάτι διαφορετικό που σου απέσπασε την προσοχή και χρειάστηκε να το αντιμετωπίσεις ; ΝΑΙ ΟΧΙ

3. Αν ναι, τι ήταν αυτό πως το αντιμετώπισες;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Αν ναι, πόσο συχνά;

| καθόλου | | | | | | | | συνέχεια | |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|----------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

5. Αν ναι, κατά πόσο είσαι ικανοποιημένος από τον τρόπο που το αντιμετώπισες;

| καθόλου | | | | | | | | απόλυτα | |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

