



Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Διερεύνηση της Δομής και του Περιεχομένου

της Αυτο-ομιλίας των Αθλητών/τριών στην Προπόνηση.

**Examination of the content and the structure of athletes' self-talk during
training**

Τριμελής επιτροπή

Θεοδωράκης Ιωάννης

Κομούτος Νικόλαος

Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος.

Περσεφόνη Γουλιώτη

Τρίκαλα [2019]

Ευχαριστίες

Η παρούσα εργασία αποτελεί διπλωματική εργασία στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος «Ψυχολογία της Άσκησης» του τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Πριν την παρουσίαση των αποτελεσμάτων αισθάνομαι την υποχρέωση να ευχαριστήσω ορισμένους ανθρώπους, χωρίς την βοήθεια και την υποστήριξη των οποίων δεν θα κατάφερνα να φτάσω ως εδώ.

Πρώτα από όλους λοιπόν θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς τον επιβλέποντα καθηγητή κύριο Νικόλαο Κομούτο τόσο για την άριστη συνεργασία μας, όσο και για την υπομονή και την κατανόηση που έδειξε όλο το διάστημα μέχρι την ολοκλήρωση της εργασίας. Επίσης, θα ήθελα να τον ευχαριστήσω για την πολύτιμη καθοδήγησή του και την εμπιστοσύνη και εκτίμηση που μου έδειξε. Για διαφορετικό λόγο τον καθηγητή μου κύριο Αντώνιο Χατζηγεωργιάδη, ο οποίος αισθάνθηκα να πιστεύει σε εμένα και με το ειλικρινές ενδιαφέρον του, έδωσε ώθηση στο κίνητρό μου για την ολοκλήρωση των σπουδών μου.

Τις ιδιαίτερες θερμές μου ευχαριστίες στη διδακτορική φοιτήτρια Αριστέα Καραμήτρου η οποία με τις πολύτιμες πνευματικές της γνώσεις και το ήθος της με βοήθησε να ολοκληρώσω αυτή την εργασία.

Φυσικά από τις ευχαριστίες δεν θα μπορούσαν να λείψουν οι γονείς μου, Κώστας και Εύη, χωρίς την υλική και ηθική υποστήριξη των οποίων ελάχιστα θα είχαν επιτευχθεί.

Τέλος, όπως έγραψε και ο Αριστοτέλης μιλώντας για τη φιλία «ο καθένας αγαπά περισσότερο ό,τι απόχτησε με κόπο». Αυτή την εργασία λοιπόν, την αγάπησα πολύ...

Περίληψη

Η παρούσα εργασία μελέτησε το περιεχόμενο και την δομή της αυτο-ομιλίας των αθλητών και αθλητριών κατά την διάρκεια της προπόνησης. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 65 αθλητές και αθλήτριες, ατομικών και ομαδικών αθλημάτων από τους οποίους ζητήθηκε μετά το πέρας της προπόνησης να συμπληρώσουν μία λίστα σκέψεων καθώς και να αναφέρουν τις δηλώσεις αυτο-ομιλίας τους σε συγκεκριμένες συναισθηματικές καταστάσεις. Η ποιοτική ανάλυση των συλλεχθέντων δεδομένων έγινε βάσει των δύο πλέον πρόσφατων εννοιολογικών μοντέλων για την δομή της αυτο-ομιλίας, του Latinjak, Zourbanos, López-Ros και Hatzigeorgiadis (2014), όπου διακρίνεται σε κατευθυνόμενη και μη κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία και της Van Raalte, Vincent και Brewer (2016), όπου διακρίνεται σε αυτο-ομιλία που εκπορεύεται από το Σύστημα 1 και το Σύστημα 2. Η ανάλυση των δεδομένων μας έδειξε ότι οι συμμετέχοντες έκαναν πολύ πιο ευρεία χρήση της μη κατευθυνόμενης αυτο-ομιλίας και της αυτο-ομιλίας του Συστήματος 1, αυτο-ομιλία δηλαδή που παράγεται αυθόρμητα και σχετίζεται με το ασυνείδητο. Ακόμη, οι δηλώσεις που αφορούσαν σε κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία και αυτο-ομιλία του Συστήματος 2 σχετίζονταν με ενεργοποίηση του εαυτού, με διαχείριση προηγούμενων καταστάσεων και με θετικές μελλοντικές προβλέψεις. Η παρούσα μελέτη προσθέτει σημαντικά νέα δεδομένα στην εμπειρική μελέτη της δομής και του περιεχομένου της αυτο-ομιλίας των αθλητών και υποστηρίζει τα δύο προτεινόμενα εννοιολογικά μοντέλα.

Λέξεις-κλειδιά: αυτο-ομιλία, κατευθυνόμενη, μη κατευθυνόμενη, Σύστημα 1, Σύστημα 2

Abstract

The present study examined the content and the structure of athlete's self-talk during training. The sample consisted of 65 male and female athletes, coming from both individual and team sports, who completed a list of thoughts as well as they indicated the self-talk statements that they had used in specific circumstances and emotional situations during training. The qualitative analysis of the collected data classified the statements in categories based on the two most recent and predominant theoretical models for the structure and content of athletes' self-talk. The first model is suggested by Latinjak, Zourbanos, López-Ros, and Hatzigeorgiadis (2014), referring to the classification of directed and undirected self-talk. The second model is suggested by Van Raalte, Vincent, and Brewer (2016), referring to self-talk deriving from System 1 and System 2. The qualitative analysis revealed that participants used more statements of undirected self-talk and self-talk of System 1 than directed and system 2: forms of self-talk spontaneously produced and associated with the unconscious. In addition, the statements concerning directed self-talk and self-talk of System 2 were related to activation of the self, to management of previous situations and to future positive predictions. This study adds important empirical elements to the study of the structure and content of athletes' self-talk and is in line with the suggestions made by the two theoretical models.

Key words: self-talk, goal directed, undirected, System 1, System 2.

Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη.....	iii
Abstract	iv
Εισαγωγή.....	7
Βιβλιογραφική Ανασκόπηση.....	11
<i>Θεωρητικό μοντέλο Hardy et al. 2009</i>	11
<i>Παράγοντες Διαμόρφωσης της Αυτο-ομιλίας</i>	13
<i>Εννοιολογικά Μοντέλα</i>	15
Μεθοδολογία	18
<i>Δείγμα</i>	18
<i>Μέσα και Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων</i>	19
<i>Ανάλυση Δεδομένων</i>	20
Αποτελέσματα.....	22
<i>Στάδιο 1: Ανάλυση του είδους της αυτο-ομιλίας με βάση τις κύριες κατηγορίες, των δυο σύγχρονων κατηγοριοποιήσεων (Latinjak et al. 2014, Van Raalte et al., 2016)</i>	22
<i>Στάδιο 2: Ανάλυση της δομής της αυθόρμητης αυτο-ομιλίας κατά το μοντέλο των Latinjak και συν. (2014) και της αυτό-ομιλίας του Συστήματος 2 κατά το μοντέλο των Van Raalte και συν. (2016)</i>	23
<i>Στάδιο 3: Ανάλυση της δομής της κατευθυνόμενης αυτο-ομιλίας</i>	25
Συζήτηση.....	26
Βιβλιογραφία.....	31
Παράρτημα Α.....	36
Παράρτημα Β.....	45
Παράρτημα Γ.....	50
Παράρτημα Δ.....	65

Εισαγωγή

Ως αυτο-ομιλία ορίζεται το τι λένε οι αθλητές στον εαυτό τους, είτε από μέσα τους είτε δυνατά, ασυνείδητα ή στρατηγικά ώστε να κατευθύνουν, να αντιδράσουν και να αξιολογήσουν ένα γεγονός ή μία κατάσταση (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak, & Theodorakis, 2014). Είναι γεγονός ότι η αυτο-ομιλία είναι ένα από τα πιο πολυσυζητημένα θέματα στον αθλητισμό και εκπέμπει μια δυναμική που καθιστά τη μελέτη της αναγκαία. Τις τελευταίες δεκαετίες ένα μεγάλο ποσοστό εφαρμοσμένων και θεωρητικών ερευνών μας έχει βοηθήσει να βελτιώσουμε τις γνώσεις μας και να κατανοήσουμε καλύτερα την αυτο-ομιλία, σε τέτοιο βαθμό ώστε να μπορούμε εύλογα να το θεωρήσουμε ως ένα από τα πιο βασικά θέματα προς έρευνα στην αθλητική ψυχολογία (Latinjak, Zourbanos, Lopez-Ros, & Hatzigeorgiadis, 2014).

Στην αθλητική ψυχολογία η αυτο-ομιλία εξετάστηκε στην αρχή ως ψυχολογική τεχνική, όπως είναι για παράδειγμα η νοερή απεικόνιση, οι τεχνικές χαλάρωσης και ο καθορισμός των στόχων, με σκοπό την βελτίωση της αθλητικής απόδοσης (Clair, Gipson & Foster, 2007; Hardy, Jones, & Gould, 1996). Παρόλο που η έρευνα στον τομέα των υπολοίπων ψυχολογικών τεχνικών βελτιώνεται όλο και περισσότερο, δίνοντας νέες κατευθύνσεις τόσο σε θεωρικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, στον τομέα της αυτο-ομιλίας αναζητείται μια θεωρητική βάση, ώστε να διεξαχθούν σαφέστερα συμπεράσματα σε βασικές ερωτήσεις (Hardy, 2006). Σε γενικές γραμμές, η πλειονότητα των ερευνών οδηγεί στο ακόλουθο συμπέρασμα: η αυτο-ομιλία βοηθάει στη βελτίωση της απόδοσης και της μάθησης (Hardy, 2006).

Αρκετοί είναι οι ορισμοί που κατά καιρούς έχουν διατυπωθεί από διάφορους ερευνητές στην βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας με έναν από τους πρώτους και πιο ολοκληρωμένους εκείνο που έδωσαν οι Hackfort και Schwenkmezger (1993),

οι οποίοι όρισαν την αυτο-ομιλία ως «εσωτερικό διάλογο, στον οποίο τα άτομα μεταφράζουν συναισθήματα και αντιλήψεις, ρυθμίζουν και αλλάζουν τις εκτιμήσεις και τα πιστεύω τους και δίνουν στον εαυτό τους οδηγίες και ενίσχυση».

Ακολούθησαν, ακόμη, αρκετοί ορισμοί, κάποιοι πιο απλοί και άλλοι πιο σύνθετοι. Ο Hardy (2006) στην προσπάθειά του να δώσει ένα πιο σφαιρικό και ολοκληρωμένο ορισμό, διατύπωσε την αυτο-ομιλία ως : α) εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, β) πολυδιάστατη από τη φύση της, γ) έχοντας ερευνητικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται, δ) δυναμική και ε) επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δύο λειτουργίες: καθοδηγητική και παρακινητική (σ.84). Στη συνέχεια, οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak, και Theodorakis (2014) διαχώρισαν την έρευνα για την αυτο-ομιλία στον αθλητισμό σε δύο μεθοδολογικές προσεγγίσεις: Από τη μία έρευνες σε πραγματικές συνθήκες (έρευνες πεδίου) έχουν εξετάσει την αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης που βιώνουν τα άτομα, ενώ από την άλλη πλευρά πειραματικές έρευνες έχουν εξετάσει την αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική, όπου προσχεδιασμένες λέξεις- κλειδιά χρησιμοποιούνται με τη μορφή ενθάρρυνσης και καθοδήγησης και με απώτερο σκοπό την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης.. Τέλος, οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni, και Theodorakis (2010, p.782) λαμβάνοντας υπόψιν τους το ρόλο των σημαντικών άλλων και ειδικότερα του προπονητή στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών έρχονται να συμπληρώσουν στον ορισμό του Hardy (2006) ότι η αυτο-ομιλία «μπορεί να είναι ευάλωτη στις αντιλήψεις και στις ερμηνείες των ερεθισμάτων από το κοινωνικό περιβάλλον».

Οι διαφορετικοί ορισμοί που έχουν διατυπωθεί σχετικά με την αυτο-ομιλία προδίδουν κάποια σύγχυση σχετικά με την έννοια και την φύση της. Ο ορισμός που έχει δοθεί από τον Hardy (2006) προσεγγίζει το ζήτημα πολύπλευρα, ωστόσο η

πολυδιάστατη φύση της αυτο-ομιλίας δεν φαίνεται γίνεται απόλυτα αντιληπτή και κατανοητή από έναν και μόνο ορισμό.

Για την καλύτερη αντίληψη της αυτό-ομιλίας πραγματοποιείται ο διαχωρισμός της και σε κατηγορίες. Αρχικά, η αυτο-ομιλία διαχωρίζεται σε αυτόματη και στρατηγική αυτο-ομιλία. Σε σχέση με τον τρόπο έκφρασής της διαχωρίζεται σε εσωτερική και εξωτερική. Επιπλέον, η αυτο-ομιλία μπορεί να είναι θετική ή αρνητική. Τέλος, ανάλογα με τον τρόπο χρήση της και το περιεχόμενό της, η αυτο-ομιλία μπορεί να είναι διευκολυντική ή αποθαρρυντική για την επίτευξη ενός στόχου (Hardy, 2006).

Ειδικότερα, οι ερευνητές διακρίνουν δύο κατηγορίες αυτο-ομιλίας ανάλογα με το περιεχόμενό της, τη θετική και την αρνητική αυτό-ομιλία (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000). Η θετική αυτο-ομιλία εμφανίζεται σαν ενθάρρυνση, επιβράβευση και θετικές δηλώσεις, που βοηθάνε τους αθλητές να παραμένουν συγκεντρωμένοι σε αυτό που κάνουν (Weinberg, 1988). Αντίθετα, η αρνητική αυτο-ομιλία εμφανίζεται ως σκέψεις κακής κριτικής (Moran, 1996), δηλώσεις αυτο-κατηγορίας και αυτο-αμφιβολίας (Theodorakis et al., 2000) και θεωρείται αναποτελεσματική.

Ωστόσο, για να χρησιμοποιηθεί σωστά η αυτο-ομιλία οι ερευνητές ανέπτυξαν στρατηγικές χρήσεις της αυτο-ομιλίας, δηλαδή λέξεις που χρησιμοποιούν οι αθλητές ώστε να δίνουν στον εαυτό τους κατάλληλες οδηγίες. Έτσι, ο δεύτερος διαχωρισμός αφορά την αυτο-ομιλία παρακίνησης (Van Raalte, Brewer, Rivera & Petitpas, 1994) και την αυτο-ομιλία καθοδήγησης (Gould, Hodge, Peterson & Giannini, 1989). Η αυτο-ομιλία παρακίνησης έχει να κάνει με λέξεις ή σκέψεις που επιδιώκουν να ενεργοποιήσουν το άτομο να προσπαθήσει περισσότερο. Από την άλλη, η αυτο-

ομιλία καθοδήγησης αναφέρεται σε σχετικές λέξεις ή σκέψεις που τονίζουν ή επισημαίνουν συγκεκριμένα σημεία της τεχνικής ή συγκεκριμένες ενέργειες του ατόμου.

Στη μελέτη της βιβλιογραφίας, προτείνονται τρία εννοιολογικά μοντέλα που σχετίζονται με την αυτο-ομιλία. Οι Hardy, Oliver και Todd (2009) πρότειναν ένα θεωρητικό μοντέλο σύμφωνα με το οποίο η σχέση ανάμεσα στην αυτο-ομιλία και την απόδοση του αθλητή εξηγείται από τέσσερις διαφορετικούς μηχανισμούς. Η αυτο-ομιλία επηρεάζει τις γνωστικές, τις παρακινητικές, τις συναισθηματικές και τις συμπεριφορικές διαδικασίες οι επηρεάζουν την απόδοση.

Σύμφωνα με τους Latinjak, Zourbanos, Lopez-Ros και Hatzigeorgiadis (2014) η αυτο-ομιλία μπορεί να διαχωρισθεί ως κατευθυνόμενη προς το στόχο (goal directed) ή μη κατευθυνόμενη (undirected). Η σημαντικότερη διάκριση ανάμεσα σε αυτά τα δύο είδη αφορά στο ότι η μη κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση, κριτική και περιγραφή προηγούμενων ενεργειών ενώ η κατευθυνόμενη προς το στόχο χρησιμοποιείται για να καθοδηγήσει, ενθαρρύνει και βοηθήσει τον αθλητή σε τωρινή ή μελλοντική ενέργεια. Οι Van Raalte, Vincent και Brewer (2016) παρουσίασαν το πλέον πρόσφατο εννοιολογικό μοντέλο για την αυτο-ομιλία, σύμφωνα με το οποίο η αυτο-ομιλία διακρίνεται σε δύο συστήματα. Το αυτο-ομιλία του Συστήματος 1 αφορά σε όσα λέει ο αθλητής στο εαυτό του αυθόρμητα και ασυνείδητα και το Σύστημα 2 αφορά σε όσα λέει ο αθλητής στον εαυτό του ώστε να κατευθύνει τον ίδιο και να ελέγξει το Σύστημα 1. Αν και η αυτο-ομιλία του Συστήματος 1 γίνεται αυθόρμητα και χωρίς προσπάθεια, η αυτο-ομιλία του Συστήματος 2 είναι συνειδητή, βασίζεται στη λογική, χρειάζεται πνευματική προσπάθεια, και εξάσκηση για να επιτευχθεί αύξηση της απόδοσης.

Για την μελέτη και την αξιολόγηση της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis και Papaioannou (2009) δημιούργησαν το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS). Σύμφωνα με τους ίδιους, η αυτο-ομιλία μπορεί να διακριθεί σε οχτώ υποκατηγορίες όπου τέσσερις αφορούν στη θετική αυτο-ομιλία, και τέσσερις στην αρνητική αυτο-ομιλία. Πιο αναλυτικά, οι υποκατηγορίες της θετικής αυτο-ομιλίας περιλαμβάνουν την εμπύχωση, την αυτοπεποίθηση, την καθοδήγηση και τον έλεγχο του άγχους. Οι υποκατηγορίες της αρνητικής αυτο-ομιλίας περιλαμβάνουν την ανησυχία, τις σκέψεις εγκατάλειψης της σωματικής κούραση και τις μη σχετικές σκέψεις. Ωστόσο το ερωτηματολόγιο ήταν βασισμένο στα δεδομένα που συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα και όχι με βάση κάποιο θεωρητικό υπόβαθρο.

Από την μελέτη της βιβλιογραφίας φαίνεται να δημιουργείται η ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση και μελέτη των νέων εννοιολογικών μοντέλων. Συνεπώς, η παρούσα έρευνα αποσκοπεί στην εξέταση των προτεινόμενων μοντέλων κατηγοριοποίησης της αυτο-ομιλίας των αθλητών (Latinjak et al., 2014; Van Raalte et al., 2016). Πιο συγκεκριμένα, στοχεύει στη διερεύνηση του περιεχόμενου και της δομής της αυτο-ομιλίας των αθλητών κατά διάρκεια της προπόνησης (σε επίπεδο κατάστασης) προκειμένου να δούμε κατά πόσο τα παραπάνω προτεινόμενα μοντέλα κατηγοριοποίησης της αυτο-ομιλίας των αθλητών (Latinjak et al., 2014; Van Raalte et al., 2016) επιβεβαιώνονται.

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Θεωρητικό μοντέλο Hardy et al. 2009

Μέσω διαφορετικών προσεγγίσεων, τα διάφορα θεωρητικά μοντέλα έχουν προσπαθήσει να ερευνήσουν και να εξηγήσουν τη λειτουργία, τους παράγοντες και

την επίδραση της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό. Ο Hardy (2006) επεσήμανε ότι οι ορισμοί για την αυτο-ομιλία ήταν συγκεχυμένοι και περιλάμβαναν στοιχεία της γλώσσας του σώματος, των σκέψεων και της νοερής απεικόνισης. Ο ίδιος, επιχείρησε να δώσει έναν ξεκάθαρο ορισμό, επεσήμανε ότι η αυτο-ομιλία αφορά σε αυτά που λέει το άτομο στον εαυτό του, είτε δυνατά είτε από μέσα του, και πρότεινε την αυτό-ομιλία ως αποτέλεσμα διάφορων παραγόντων που έχει διττό ρόλο: τόσο παρακινητικό όσο και καθοδηγητικό.

Σε μεταγενέστερο χρόνο, οι Hardy, Oliver και Tod (2009) βασιζόμενοι στα ευρήματα των μέχρι τότε μελετών, δημιούργησαν ένα θεωρητικό μοντέλο στο οποίο περιγράφονται οι παράγοντες που διαμορφώνουν και επηρεάζουν την αυτο-ομιλία των αθλητών, καθώς και οι επιδράσεις αυτής. Σύμφωνα λοιπόν με το συγκεκριμένο θεωρητικό μοντέλο, οι παράγοντες που δύναται να επηρεάζουν και να διαμορφώνουν την αυτο-ομιλία των αθλητών διακρίνονται σε δύο ευρείες κατηγορίες: α) στους προσωπικούς, παράγοντες και β) στους παράγοντες κατάστασης. Οι προσωπικοί παράγοντες αναφέρονται σε ατομικά χαρακτηριστικά, όπως η προτίμηση του ατόμου για λεκτική ή μη λεκτική επεξεργασία των πληροφοριών, η πίστη στην αυτο-ομιλία, αλλά και σε πιο γενικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως οι προσανατολισμοί στόχων και το χαρακτηριστικό άγχος. Από την άλλη πλευρά οι παράγοντες κατάστασης αναφέρονται σε μεταβαλλόμενα δεδομένα, όπως για παράδειγμα η εξέλιξη του αγώνα, οι αποκλίσεις μεταξύ στόχων και απόδοσης, η δυσκολία της δεξιότητας, και η επιρροή των σημαντικών άλλων. Ακόμη, σύμφωνα με τους Hardy και συν. (2009) οι παράγοντες που επηρεάζουν τη σχέση μεταξύ αυτο-ομιλίας και αθλητικής απόδοσης φαίνεται να υπόκεινται σε τέσσερις διαφορετικούς μηχανισμούς, τους γνωστικούς, τους παρακινητικούς, τους συμπεριφορικούς και τους συναισθηματικούς. Οι γνωστικοί μηχανισμοί αφορούν στην επεξεργασία των

πληροφοριών και στην εστίαση της προσοχής, οι παρακινητικοί αφορούν στην αυτο-αποτελεσματικότητα του ατόμου και στην επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων, οι συμπεριφορικοί στην εκτέλεση δεξιοτήτων σχετικών με την τεχνική του αθλήματος και οι συναισθηματικοί στην ψυχολογική κατάσταση του αθλητή όταν αγωνίζεται.

Παράγοντες Διαμόρφωσης της Αυτο-ομιλίας

Στη μελέτη της βιβλιογραφίας, σημαίνοντα ρόλο στη διαμόρφωση της αυτο-ομιλίας του αθλητή φαίνεται να διαδραματίζουν οι σημαντικοί άλλοι και κατά κύριο λόγο ο προπονητής. Βασιζόμενοι στα ευρήματα του Burnett (1996, 1999) στον χώρο της εκπαιδευτικής ψυχολογίας, σε μία σειρά επιστημονικών μελετών ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (Zourbanos, 2008; Zourbanos, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2007; Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni, & Theodorakis, 2010; Zourbanos et al., 2006, 2011) ερεύνησαν την επίδραση του προπονητή στην αυτο-ομιλία των αθλητών του.

Στη πρώτη μελέτη (Zourbanos et al., 2006) βρέθηκε θετική συσχέτιση ανάμεσα στην υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή και τη θετική αυτο-ομιλία του αθλητή ενώ θετική συσχέτιση υπήρξε και ανάμεσα στην αρνητική συμπεριφορά του προπονητή και την αρνητική αυτο-ομιλία του αθλητή. Παρομοίως, στη μελέτη των Zourbanos et al. (2007) αντίστοιχη συσχέτιση βρέθηκε ανάμεσα στις δηλώσεις του προπονητή και την αυτο-ομιλία του αθλητή, οι θετικές δηλώσεις είχαν θετική συσχέτιση με τη θετική αυτο-ομιλία ενώ οι αρνητικές δηλώσεις με την αρνητική αυτο-ομιλία. Οι ερευνητές αιτιολόγησαν αυτά τα ευρήματα στον τρόπο με τον οποίο η συμπεριφορά του προπονητή επηρεάζει τις αντιλήψεις, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά των αθλητών. Η υποστήριξη της αυτο-εκτίμησης των αθλητών είχε θετική συσχέτιση με παραμέτρους της θετικής αυτο-ομιλίας όπως η αυξημένη

αυτοπεποίθηση ενώ είχε αρνητική συσχέτιση με παραμέτρους της αρνητικής αυτο-ομιλίας όπως η ανησυχία (Zourbanos et al., 2006).

Οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis και Papaioannou (2009) κατασκεύασαν το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS) και ερεύνησαν τα διαφορετικά είδη αυτόματης αυτο-ομιλίας που χρησιμοποιούν οι αθλητές. Ταξινόμησαν την αυτο-ομιλία σε 8 κατηγορίες: 4 θετικές, 4 αρνητικές. Οι θετικές κατηγορίες περιλάμβαναν την εμπύχωση, αυτοπεποίθηση, καθοδήγηση και έλεγχο του άγχους, ενώ οι αρνητικές κατηγορίες περιλάμβαναν ανησυχία, την εγκατάλειψη, τη σωματική κούραση και τις μη σχετικές σκέψεις.

Σε μεταγενέστερο χρόνο, οι Zourbanos et al. (2010) παρείχαν υποστήριξη και για την αιτιώδη φύση της σχέσης μεταξύ της συμπεριφοράς του προπονητή με την αυτο-ομιλία των αθλητών. Διεξήγαγαν δύο μελέτες, όπου στη πρώτη φαίνεται να υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στην υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή και τη θετική αυτο-ομιλία ενώ παράλληλα η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται αρνητικά με την αρνητική αυτο-ομιλία των αθλητών. Ακόμη, η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή εμφάνισε αρνητική συσχέτιση με την θετική αυτο-ομιλία του αθλητή και θετική συσχέτιση με την αρνητική αυτο-ομιλία. Στη πειραματική μελέτη που διεξήχθη φάνηκε ότι οι διακυμάνσεις και οι εναλλαγές στη συμπεριφορά του προπονητή επηρεάζουν το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας των αθλητών του. Ακολούθως, στην επόμενη μελέτη ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (2011) κατέδειξαν το σημαντικό ρόλο των αντιλήψεων των αθλητών σχετικά με την κοινωνική στήριξη που λαμβάνουν από τον προπονητή τους. Όταν οι αθλητές αντιλαμβάνονταν την στήριξη ως θετική έτειναν να εμφανίζουν θετική αυτο-ομιλία ενώ η αντιλαμβανόμενη αρνητική στήριξη σχετιζόταν θετικά με την αρνητική αυτο-ομιλία.

Λίγο αργότερα, ο Theodorakis και οι συνεργάτες του (2012), λαμβάνοντας υπόψη τις προαναφερθείσες μελέτες, οι οποίες και κατέδειξαν το σημαντικό ρόλο του κοινωνικού περιβάλλοντος, και ειδικότερα το ρόλο αυτού του προπονητή στη διαμόρφωση της αυτο-ομιλίας των αθλητών, υποστήριξαν πως η επιρροή του προπονητή αλλά και των ευρύτερων κοινωνικών-περιβαλλοντικών παραγόντων θα πρέπει να θεωρηθούν ως μια τρίτη ξεχωριστή κατηγορία παραγόντων διαμόρφωσης της αυτο-ομιλίας.

Εννοιολογικά Μοντέλα

Οι Latinjak, Zourbanos, Lopez-Ros και Hatzigeorgiadis (2014) πρότειναν ένα ακόμη θεωρητικό μοντέλο, σύμφωνα με το οποίο η αυτό-ομιλία μπορεί να διακριθεί σε κατευθυνόμενη προς τον στόχο (goal-directed) και σε μη κατευθυνόμενη (undirected). Η βάση του μοντέλου στηρίχθηκε σε μελέτες στον χώρο της γενικής ψυχολογίας (Dijksterhuis, 2004; Ickes & Cheng, 2011) και για την υποστήριξη του μοντέλου ο Latinjak και οι συνεργάτες του διεξήγαγαν δύο μελέτες (2014, 2016). Η κύρια διαφορά ανάμεσα σε αυτά τα είδη της αυτό-ομιλίας έγκειται στο ότι η μη κατευθυνόμενη αυτό-ομιλία χρησιμοποιείται αυθόρμητα και για να σχολιάσει, αξιολογήσει και κρίνει αποτελέσματα του παρελθόντος ή για να προβλέψει αποτελέσματα του μέλλοντος, ενώ η κατευθυνόμενη προς τον στόχο αυτό-ομιλία χρησιμοποιείται για να κατευθύνει την συμπεριφορά, να καθοδηγήσει και να βοηθήσει τον αθλητή. Ακόμη, η μη κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία διακρίνεται σε αυθόρμητες δηλώσεις, δηλώσεις περιπλάνησης του νου και σε δηλώσεις μη σχετικές με το ερέθισμα. Κύριο χαρακτηριστικό όλων των υποκατηγοριών της μη κατευθυνόμενης αυτο-ομιλίας αποτελεί το ότι δεν παράγονται σκόπιμα από τον αθλητή ως τρόπος καθοδήγησης των σκέψεων και της συμπεριφοράς. Στη μελέτη των

Latinjak, Font-Lladó, Zourbanos και Hatzigeorgiadis (2016) επισημαίνονται τα οφέλη της παρέμβασης με κατευθυνόμενη προς τον στόχο αυτό-ομιλία στον περιορισμό της χρήσης της μη κατευθυνόμενης αυτό-ομιλίας των συμμετεχόντων.

Οι Van Raalte, Vincent και Brewer (2016) πρότειναν ένα νέο θεωρητικό μοντέλο για την αυτο-ομιλία, σύμφωνα με το οποίο η αυτο-ομιλία απορρέει από δύο Συστήματα. Τα Συστήματα αυτά ονομάζονται Σύστημα 1 και Σύστημα 2 και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους έχοντας διαφορετικό ρόλο στην αυτο-ομιλία του αθλητή. Στο θεωρητικό αυτό μοντέλο φαίνεται ότι τόσο το Σύστημα 1 όσο και το Σύστημα 2 επηρεάζεται από προσωπικούς και παράγοντες κατάστασης ενώ υπάρχει αμφίδρομη σχέση μεταξύ των Συστημάτων 1 και 2, τη συμπεριφορά του ατόμου και την ίδια την αυτο-ομιλία. Ακόμη, η επίδραση της συμπεριφοράς στην αυτο-ομιλία μετριάζεται από τα Συστήματα 1 και 2 καθώς και τους παράγοντες κατάστασης.

Ξεκινώντας από το Σύστημα 2, αυτό αφορά στη διαδικασία για την οποία χρειάζεται προσπάθεια, γίνεται συνειδητά και με αργό ρυθμό (Kahneman, 2003). Το Σύστημα 2 ακολουθεί και σχετίζεται με τη λογική και προσαρμόζεται στις νέες πληροφορίες και καταστάσεις ελέγχοντας τις σκέψεις και τις ενέργειες. Η αυτο-ομιλία που απορρέει από το Σύστημα 2 έχει παρόμοια χαρακτηριστικά με αυτό. Πιο συγκεκριμένα, επηρεάζεται από νέες πληροφορίες, καθοδηγείται από την λογική ενώ ασκεί έλεγχο και στην αυτο-ομιλία που προέρχεται από το Σύστημα 1. Καθώς για την αυτο-ομιλία από το Σύστημα 2 χρειάζεται πνευματική προσπάθεια και εγρήγορση, στο αθλητικό περιβάλλον βοηθάει στην εστίαση της προσοχής και στην αύξηση της απόδοσης. Ωστόσο, λόγω της πνευματικής προσπάθειας που απαιτείται, η χρήση της αυτο-ομιλίας από το Σύστημα 2 δεν είναι πάντα θετική. Αφενός, προέρχεται μόνο από την πνευματική προσπάθεια και άρα η πηγή προέλευσης είναι περιορισμένη αφετέρου η ίδια η πνευματική προσπάθεια πιθανώς να προκαλέσει κούραση στον

αθλητή και να επηρεάσει ακόμη πιο αρνητικά την αυτό-ομιλία που προέρχεται από το Σύστημα 1 (Frankish & Evans, 2009). Για την αποφυγή αυτού, προτείνεται η εξάσκηση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας καθώς ο αθλητής που έχει εξασκηθεί σε καλό βαθμό στην τεχνική δεν εξαντλεί το Σύστημα 2 συγκριτικά με έναν αθλητή που δεν έχει εξασκηθεί στην τεχνική ή δεν την έχει αφομοιώσει.

Η αυτο-ομιλία που προέρχεται από το Σύστημα 1 συμβαίνει, σε αντίθεση με αυτή από το Σύστημα 2, με μία διαδικασία χωρίς προσπάθεια, υποσυνείδητα. Ως εκ τούτου, η αυτο-ομιλία που απορρέει από το Σύστημα 1 γίνεται με γρήγορο ρυθμό, αυτόματα, χωρίς ο αθλητής να το συνειδητοποιεί και επηρεάζεται από τις συνθήκες (Kahneman, 2003). Αν και η επιρροή του Συστήματος 1 στην αυτο-ομιλία φαίνεται να είναι μικρού μεγέθους, εξαιτίας των περιορισμένων πηγών του Συστήματος 2 και όταν αυτές εξαντληθούν, το Σύστημα 1 γίνεται η βασική πηγή αυτο-καθορισμού. Η αυτο-ομιλία που προέρχεται από το Σύστημα 1 είναι φορτισμένη συναισθηματικά, είτε αρνητικά είτε θετικά, και είναι δύσκολο να ελεγχθεί και να περιοριστεί, από γνωστικούς ή συμπεριφορικούς περιορισμούς.

Καθώς μέχρι σήμερα, καμία προηγούμενη μελέτη δεν έχει εξετάσει την δομή και το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας ακολουθώντας τα προτεινόμενα εννοιολογικά μοντέλα των Latinjak et al. (2014) και Van Raalte et al. (2016), η παρούσα έρευνα αφορά στη διερεύνηση του περιεχομένου και της δομής της αυτο-ομιλίας σύμφωνα με τα δύο προαναφερθέντα εννοιολογικά μοντέλα. Αναμένεται ότι η συνδυαστική εξέταση των δύο εννοιολογικών μοντέλων θα προσθέσει σημαντικά δεδομένα στη βιβλιογραφία της μελέτης της αυτο-ομιλίας.

Μεθοδολογία

Δείγμα

Για τις ανάγκες της μελέτης μας έλαβαν μέρος στην έρευνα 65 αθλητές, άνδρες και γυναίκες, διαφορετικών αθλημάτων και ηλικιών. Πιο συγκεκριμένα, το δείγμα μας αποτελείτο από 48 άνδρες (73,8%) και 17 γυναίκες (26,2%) με την ηλικία τους να κυμαίνεται 15-49 έτη ($M = 23,77$, $SD = 7,12$). Κριτήριο συμμετοχής στη μελέτη αποτελούσε η ενεργή ενασχόληση με άθλημα, είτε ατομικό είτε ομαδικό, και τα δεδομένα συλλέχθηκαν από αθλητές 6 διαφορετικών αθλημάτων, 3 ατομικών και 3 ομαδικών. Τα ατομικά αθλήματα αφορούσαν σε κολύμβηση, στίβο και τάε κβο ντο και οι αθλητές προερχόμενοι από αυτά ήταν το 19,9% του δείγματος. Το υπόλοιπο ποσοστό (80,1%) ήταν από αθλητές ομαδικών αθλημάτων, ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης και πετοσφαίρισης, με την μερίδα του λέοντος να προέρχεται από το ποδόσφαιρο σε ποσοστό 43,1% και να ακολουθεί η καλαθοσφαίριση με 24,6%. Στο γράφημα 1 απεικονίζεται οπτικά η αντιπροσώπευση των διαφορετικών αθλημάτων του δείγματος.

Αξίζει να αναφερθεί ότι σκόπιμα χρησιμοποιήθηκαν στην μελέτη τόσο άνδρες όσο και γυναίκες από διαφορετικής φύσεως αθλήματα, ωστόσο δεν κατέστη δυνατός ο ίσος καταμερισμός του δείγματος στα δύο φύλα και στα διαφορετικά αθλήματα.

Ακόμη, από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να σημειώσουν τα χρόνια ενασχόλησης με το άθλημα, την αγωνιστική τους εμπειρία καθώς και το υψηλότερο επίπεδο στο οποίο έχουν αγωνιστεί, ακόμη και αν στο παρόν βρίσκονται σε χαμηλότερο. Από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων προέκυψε ένα φάσμα 2-35 ετών σχετικά με τα χρόνια ενασχόλησης με το άθλημα με μέσο όρο $M = 14,35$ και τυπική απόκλιση $SD = 6,62$ ενώ και η αγωνιστική εμπειρία κυμάνθηκε στο ίδιο φάσμα των

2-35 ετών ($M = 10,95$, $SD = 6,65$). Από το σύνολο των συμμετεχόντων, η πλειοψηφία (61,5%) είχε αγωνιστεί σε τοπικό μόνο επίπεδο, ενώ 20 συμμετέχοντες (30,7%) είχαν λάβει μέρος σε εθνικό και μόλις 5 σε διεθνές επίπεδο. Όπως γίνεται αντιληπτό, το δείγμα μας σε μεγάλο βαθμό είναι ετερόκλητο καθώς προέρχεται εξ ολοκλήρου από αθλητές της ευρύτερης περιοχής των Τρικάλων.

Μέσα και Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων

Η συλλογή δεδομένων έλαβε χώρα μετά την ολοκλήρωση μίας προπόνησης των αθλητών, οι οποίοι είχαν εκ των προτέρων ενημερωθεί για τους σκοπούς της έρευνας και είχαν συναινέσει για την συμμετοχή τους. Στις περιπτώσεις των ανηλίκων αθλητών υπήρξε ενημέρωση και των γονέων και έγγραφη συγκατάθεσή τους. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε παρουσία της ερευνήτριας.

Μετά το πέρας της προπόνησης, δόθηκε στους συμμετέχοντες ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αποτελείτο από 4 μέρη. Το πρώτο μέρος αφορούσε στα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, όπως αυτά αναλύθηκαν παραπάνω ενώ το δεύτερο μέρος αποτελούταν από μία λίστα σκέψεων στην οποία ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν και να καταγράψουν τις σκέψεις που είχαν κατά τη διάρκεια της προπόνησης, είτε αυτές αφορούσαν στην αθλητική τους ενασχόληση είτε σε οτιδήποτε άλλο. Το τρίτο μέρος αποτελούταν από πίνακες των οποίων οι οριζόντιες στήλες αφορούσαν σε συναισθήματα και οι κάθετες σε καταστάσεις, σκέψεις, και αντιδράσεις σχετικά με αυτά. Πιο αναλυτικά, οι συμμετέχοντες κατέγραφαν αν έχουν βιώσει κατά την προπόνηση κάποιο συναίσθημα από τα κάτωθι: λύπη, θυμό, άγχος – ανησυχία, χαρά, ενθουσιασμό, ανακούφιση, αυτοπεποίθηση, φόβο, ντροπή, αμηχανία, απογοήτευση και παραίτηση. Για κάθε ένα από τα προαναφερθέντα συναισθήματα ο κάθε συμμετέχοντας καλείτο να απαντήσει

σε ποια κατάσταση το βίωσε (π.χ. άστοχο καλάθι), ποια σκέψη του ήρθε εκείνη την ώρα στο μυαλό, εάν είπε κάτι στον εαυτό του ή εάν έκανε κάποιες άλλες σκέψεις ως απάντηση στις παραπάνω σκέψεις και πώς τελικά συμπεριφέρθηκε στην συγκεκριμένη κατάσταση. Στο τέταρτο και τελευταίο μέρος του ερωτηματολογίου οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αναφέρουν τις σκέψεις που έκαναν μέσα στην προπόνηση και σχετίζονταν με ενίσχυση της προσπάθειας, επίτευξη των στόχων, αύξηση της αυτοπεποίθησης και πρόκληση του εαυτού.

Ανάλυση Δεδομένων

Για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων της έρευνάς μας ακολουθήθηκε ποιοτική ανάλυση και, πιο συγκεκριμένα, ανάλυση περιεχομένου βάσει της παραγωγικής προσέγγισης. Τρεις κριτές συμμετείχαν στην ανάλυση (δύο υποψήφιοι διδάκτορες και η συγγραφέας) οι οποίοι ήταν σχετικοί με το αντικείμενο της Αθλητικής Ψυχολογίας. Η ανάλυσή μας έγινε σε τρία στάδια : Η ανάλυση και στα τρία στάδια έγινε ανεξάρτητα από τους τρεις κριτές και στη συνέχεια τα αποτελέσματα συγκρίθηκαν μεταξύ τους. Σε περίπτωση ασυμφωνίας κάποιας κατηγοριοποίησης ακολουθούσε συζήτηση μεταξύ των κριτών, μέχρι να επιτευχθεί συμφωνία. Η κατηγοριοποίηση από τους κριτές ελέγχθηκε από καθηγητή Αθλητικής Ψυχολογίας με σημαντική ερευνητική και διδακτική εμπειρία στον τομέα της αυτο-ομιλίας των αθλητών και της μεθοδολογίας έρευνας

Στο πρώτο στάδιο οι κριτές ταξινόμησαν τις αυτό-δηλώσεις σε μη κατευθυνόμενες (undirected thoughts) και σε κατευθυνόμενες προς το στόχο (goal directed thoughts) σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο των Latinjak et al. (2014) Επιπλέον, οι τρεις κριτές ταξινόμησαν την αυτο-ομιλία σε Σύστημα-1 αυτο-ομιλία και σε Σύστημα-2 αυτο-ομιλία, σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο των Van Raalte et

al. (2016). Στη συνέχεια, οι ερευνητές προχώρησαν με το δεύτερο στάδιο της ανάλυσης. Σε αυτό το στάδιο οι , οι μη κατευθυνόμενες δηλώσεις ταξινομήθηκαν σε αυθόρμητες δηλώσεις (spontaneous thoughts), σε δηλώσεις ανεξάρτητες από το ερέθισμα (stimulus independent thoughts) και σε δηλώσεις περιπλάνησης του νου (mind-wandering thoughts) (Latinjak et al.,2014).

Επίσης έγινε η κατηγοριοποίηση της Σύστημα-2 αυτο-ομιλίας σε Σύστημα-2 ενεργητική αυτο-ομιλία (proactive self-talk) και σε Σύστημα-2 αντιδραστική αυτο-ομιλία (reactive self-talk). Στο τρίτο στάδιο οι αυθόρμητες (spontaneous) αυτό-δηλώσεις κατηγοριοποιήθηκαν ως προς την δομή τους βάσει δύο διαστάσεων: 1) το σθένος (αν ήταν θετικές ή αρνητικές ή ουδέτερες) και την χρονική προοπτική. (αν αφορούσαν το παρόν ή το παρελθόν, το μέλλον). Πιο συγκεκριμένα, σε αυτό το στάδιο οι μη κατευθυνόμενες φράσεις χωρίστηκαν σε τρεις υποκατηγορίες, αν η φράση ήταν θετική προς τον εαυτό του, αν ήταν αρνητική προς τον εαυτό του ουδέτερη . Ακόμη, ως προς τον χρόνο οι φράσεις διαχωρίστηκαν σε αναφερόμενες στο παρελθόν, σε αναφερόμενες στο μέλλον και σε αναφερόμενες στο παρόν. Το τελευταίο στάδιο της ανάλυσης μας περιείχε την ανάλυση των φράσεων ως προς το συνδυασμό χρόνου και σθένους.

Επίσης οι κατευθυνόμενες αυτό-δηλώσεις χωρίστηκαν σε δύο κατηγορίες ως προς το περιεχόμενό τους. Το περιεχόμενο της κατευθυνόμενης στον στόχο αυτο-ομιλίας ήταν είτε σχετιζόμενο με τον χρόνο είτε με την ενεργοποίηση των υποκειμένων. Οι κατευθυνόμενες αυτό-δηλώσεις χωρίστηκαν συνδυαστικά σε 7 υποκατηγορίες. Πιο αναλυτικά, κάθε αυτό-δήλωση ταξινομήθηκε ε ως προς τον χρόνο (παρελθόν και παρόν/μέλλον) και ως προς την λειτουργία (γνωστική αντίδραση, ενεργοποίηση/χαλάρωση εαυτού, ρύθμιση συμπεριφοράς και θετικές προβλέψεις για το μέλλον). Οι κατηγορίες που προέκυψαν και αφορούσαν στο

παρελθόν ήταν οι εξής: δηλώσεις σχετιζόμενες με γνωστικές αντιδράσεις, δηλώσεις σχετιζόμενες με ενεργοποίηση του εαυτού, δηλώσεις σχετιζόμενες με χαλάρωση του εαυτού. Οι κατηγορίες που προέκυψαν και αφορούσαν στο παρόν ή στο μέλλον ήταν οι εξής: δηλώσεις που στοχεύουν στην ενεργοποίηση του εαυτού, δηλώσεις που στοχεύουν στην χαλάρωση του εαυτού, δηλώσεις που στοχεύουν στην ρύθμιση της συμπεριφοράς και δηλώσεις που αφορούν στην θετική μελλοντική πρόβλεψη.

Αποτελέσματα

Όλοι οι συμμετέχοντες έδειξαν να κατανοούν την διαδικασία και συμπλήρωσαν επαρκώς την λίστα σκέψεων που τους ζητήθηκε. Αφού έγινε στο πρωταρχικό στάδιο η διάσπαση των δηλώσεων σε απλές προτάσεις και ο αποκλεισμός των ακατανόητων, των ακατάλληλων και των υβριστικών φράσεων, συνολικά σημειώθηκαν 388 φράσεις αυτο-ομιλίας. Στη συνέχεια και, όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως στην ενότητα της Μεθοδολογίας, η ποιοτική ανάλυση των συλλεχθέντων δεδομένων έγινε σε τρία στάδια χρησιμοποιώντας την παραγωγική προσέγγιση.

Στάδιο 1: Ανάλυση του είδους της αυτο-ομιλίας με βάση τις κύριες κατηγορίες, των δυο σύγχρονων κατηγοριοποιήσεων (Latinjak et al. 2014, Van Raalte et al., 2016).

Στο πρώτο στάδιο της ανάλυσης οι τρεις ερευνητές διέκριναν τις φράσεις της αυτο-ομιλίας σε δύο βασικές κατηγορίες, σύμφωνα με το μοντέλο των Latinjak και συν. (2014). Οι δύο κατηγορίες αφορούν σε κατευθυνόμενη και σε μη-κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία. Από τις συνολικά 388 φράσεις που σημειώθηκαν, η πλειοψηφία κατηγοριοποιήθηκε ως μη-κατευθυνόμενη με 268 φράσεις ενώ ως κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία κατηγοριοποιήθηκαν 120 φράσεις (συμφωνία μεταξύ των κριτών= 98%).

Στη συνέχεια, οι δηλώσεις που είχαν κατηγοριοποιηθεί ως μη-κατευθυνόμενες ταξινομήθηκαν περαιτέρω σε τρεις υποκατηγορίες. Πιο συγκεκριμένα, οι τρεις υποκατηγορίες αφορούσαν σε αυθόρμητες δηλώσεις (spontaneous thoughts), δηλώσεις άσχετες με το ερέθισμα (stimulus independent thoughts) και δηλώσεις περιπλάνησης του νου (mind-wandering thoughts). Η ταξινόμηση που προέκυψε σχετικά με τις μη-κατευθυνόμενες δηλώσεις κατηγοριοποίησε στη συντριπτική τους πλειοψηφία τις φράσεις ως αυθόρμητες με 229 δηλώσεις (π.χ. «βαριέμαι», «δεν θέλω», ενώ μόλις 33 ως περιπλάνησης του νου (π.χ. «έχω διάβασμα», «τι θα φάω μετά», και 6 ως άσχετες με το ερέθισμα (π.χ. «ο αγώνας είναι κρίσιμος», «πότε θα έρθει η Κυριακή να παίξουμε αγώνα» (συμφωνία μεταξύ των κριτών= 86%)).

Ακόμη, το συλλεχθέν δείγμα κατηγοριοποιήθηκε σε δηλώσεις αυτο-ομιλίας του Συστήματος 1 και του Συστήματος 2 σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο των Van Raalte και συν. (2016). Πιο συγκεκριμένα, στο Σύστημα 1 που αφορά σε αυθόρμητες δηλώσεις των συμμετεχόντων ταξινομήθηκαν 268 δηλώσεις σχετιζόμενες είτε με την αθλητική δραστηριότητα (π.χ. «μου αρέσει πολύ η προπόνηση σήμερα») είτε με διαφορετικά ερεθίσματα (π.χ. «πεινάω πολύ») ενώ στο Σύστημα 2, που αφορά σε δηλώσεις που κατευθύνουν την προσπάθεια ταξινομήθηκαν, 120 δηλώσεις (π.χ. «δεν αγχώνομαι», «πάμε γερά») (συμφωνία μεταξύ των κριτών= 99,7%).

Στάδιο 2: Ανάλυση της δομής της αυθόρμητης αυτο-ομιλίας κατά το μοντέλο των Latinjak και συν. (2014) και της αυτό-ομιλίας του Συστήματος 2 κατά το μοντέλο των Van Raalte και συν. (2016)

Σε αυτό το στάδιο της ανάλυσης οι κριτές ταξινομήσαν τις δηλώσεις αυθόρμητης αυτο-ομιλίας ως προς την δομή τους με βάση τις δύο διαστάσεις :το σθένος (θετικό, αρνητικό ή ουδέτερο) και την χρονική προοπτική (παρελθόν, μέλλον). Ακόμη, ως προς χρονική προοπτική, μία τρίτη κατηγορία αφορούσε το περιεχόμενο των δηλώσεων που δεν μπορούσαν να ταξινομηθούν ούτε ως προνοητικές ούτε ως αναφερόμενες στο παρελθόν (π.χ. «η ομάδα είναι το δεύτερο σπίτι μου»). Οι δηλώσεις αυτές ήταν : α) σχετιζόμενες με το παρόν και αφορούσαν την εκτελούμενη δεξιότητα (π.χ. «ωραία άσκηση αυτή») και β) σχετιζόμενες με το πλαίσιο και αφορούσαν είτε την γενικότερη ενασχόληση με το άθλημα (π.χ. «αγαπώ το άθλημά μου») είτε τον εαυτό γενικά («Δεν είμαι καλός»). Η ταξινόμηση έγινε συνδυαστικά ως προς το σθένος και την χρονική προοπτική και προέκυψαν 12 υποκατηγοριοποιήσεις: 4 για θετική, 4 για αρνητική και 4 για ουδέτερη αυτο-ομιλία, . Συνολικά ως προς το σθένος , προέκυψαν 56 θετικές δηλώσεις (π.χ. «έχω όρεξη»), 133 αρνητικές δηλώσεις (π.χ. «θέλω να φύγω») και 14 ουδέτερες δηλώσεις (π.χ. «τι ώρα είναι».

Ως προς την χρονική προοπτική, ταξινομήθηκαν 105 δηλώσεις αναφορικά με το παρελθόν (π.χ. «μου άρεσε πολύ η προπόνηση σήμερα»), 46 δηλώσεις αναφορικά με το παρόν (π.χ. «ωραία άσκηση αυτή»), 10 δηλώσεις αναφορικά με το πλαίσιο (π.χ. «αγαπώ το άθλημά μου»), Πιο αναλυτικά, αναφορικά με το παρελθόν προέκυψαν 37 θετικές (π.χ. «επιτέλους τα κατάφερα», 65 αρνητικές (π.χ. «έχω κουραστεί») και μόλις 3 ουδέτερες (π.χ. «μετράω πόσες επαναλήψεις έχω κάνει») δηλώσεις αυτο-ομιλίας. Σχετιζόμενες με το παρόν προέκυψαν 13 θετικές (π.χ. «διασκεδάζω»), 30 αρνητικές (π.χ. «βαριέμαι λίγο») και 3 ουδέτερες (π.χ. «καίω θερμίδες») δηλώσεις, ενώ σχετιζόμενες με το πλαίσιο προέκυψαν 6 θετικές και 4 αρνητικές δηλώσεις ενώ καμία δεν κατατάχθηκε ως ουδέτερη.

Τέλος, ως σχετιζόμενες με το μέλλον (προνοητικές δηλώσεις) ταξινομήθηκαν 23 θετικές (π.χ. «θέλω να βελτιωθώ»), 34 αρνητικές (π.χ. «άντε να τελειώνουμε») και 8 ουδέτερες (π.χ. «πόσο χρόνο έχουμε ακόμα»). Η συμφωνία μεταξύ των κριτών στην ταξινόμηση των δηλώσεων της αυθόρμητης αυτό-ομιλίας στις παραπάνω 12 υποκατηγορίες υπήρξε 99, %.

Ακολούθως, προχωρήσαμε και σε περαιτέρω κατηγοριοποίηση των δηλώσεων που είχαν ταξινομηθεί στο Σύστημα 2 κατά το μοντέλο των Van Relate και συν. (2016). Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, η αυτο-ομιλία του Συστήματος 2 διακρίνεται σε προδραστική (proactive) και σε αντιδραστική (reactive). Στη ταξινόμηση των συλλεχθέντων δεδομένων μας προέκυψε ότι 23 δηλώσεις ταξινομήθηκαν ως αντιδραστικές (π.χ. «μην εκνευρίζεσαι», «προσπάθησε να ηρεμήσεις») ενώ 97 δηλώσεις ως προδραστικές (π.χ. «μπορώ να το κάνω», «έχεις ταλέντο») (συμφωνία μεταξύ των κριτών= 95 %).

Στάδιο 3: Ανάλυση της δομής της κατευθυνόμενης αυτο-ομιλίας

Το τελευταίο στάδιο της ανάλυσης μας αφορούσε στην ανάλυση της δομής των δηλώσεων της κατευθυνόμενης αυτο-ομιλίας.. Κάθε αυτό-δήλωση ταξινομήθηκε ως προς την χρονική προοπτική (παρελθόν και παρόν/μέλλον) και ως προς την ενεργοποίηση. Η ενεργοποίηση διαφοροποιεί την αυτο-ομιλία ανάλογα με το εάν αναφέρεται σε καταστάσεις ενεργοποίησης ή μη ενεργοποίησης. Σχετικά με την ενεργοποίηση, κάποιες δηλώσεις στοχεύουν στον έλεγχο ή στη δημιουργία συναισθηματικών καταστάσεων. Κάποιες από τις συναισθηματικές καταστάσεις μπορούν να ταξινομηθούν ως καταστάσεις μη ενεργοποίησης (π.χ. λύπη) και κάποιες άλλες ως καταστάσεις ενεργοποίησης (π.χ. θυμός) (Latinjak et al., 2014). Συνεπώς, βρέθηκαν δηλώσεις που στόχευαν στην ενεργοποίηση του ατόμου (π.χ. «πάμε γερά»)

και δηλώσεις που στόχευαν στη χαλάρωση του ατόμου (π.χ. «πρέπει να ηρεμήσω») με στόχο την δημιουργία κατάλληλης συναισθηματικής κατάστασης.

Πιο αναλυτικά, σε αυτό το στάδιο της ανάλυσης προέκυψαν συνδυαστικά 7 υποκατηγορίες. Σχετικά με το παρελθόν, προέκυψαν 4 δηλώσεις ελέγχου καταστάσεων ενεργοποίησης (π.χ. «δεν αγχώνομαι») και 3 δηλώσεις ελέγχου καταστάσεων μη ενεργοποίησης (π.χ. «έλα μην βαριέσαι») ενώ 8 δηλώσεις αφορούσαν στον έλεγχο γνωστικών αντιδράσεων (π.χ. «δεν με νοιάζει ο πόνος»). Αναφερόμενες στο παρόν και στο μέλλον, οι δηλώσεις που ταξινομήθηκαν ως δημιουργία καταστάσεων ενεργοποίησης ήταν 34 (π.χ. «προσπάθησε κι άλλο») και ως δημιουργία καταστάσεων χαλάρωσης ήταν 9 (π.χ. «χαλάρωσε»). Ακόμη, ως σχετιζόμενη με το παρόν και το μέλλον προέκυψε ακόμη μία κατηγορία που αφορούσε σε δηλώσεις που στόχευαν στη ρύθμιση της συμπεριφοράς όπου ταξινομήθηκαν συνολικά 45 δηλώσεις (π.χ. «βάλε πιο πολλή δύναμη»). Τέλος, η τελευταία κατηγορία αφορούσε σε μελλοντικές θετικές προβλέψεις όπου 17 δηλώσεις ταξινομήθηκαν σε αυτή την κατηγορία (π.χ. «μπορώ να τα καταφέρω»). Η συμφωνία μεταξύ των κριτών στην ταξινόμηση των δηλώσεων της κατευθυνόμενης αυτο-ομιλίας στις παραπάνω επτά συνδυαστικές κατηγορίες ήταν 97,5%.

Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα συνετέλεσε στην περαιτέρω εξέταση του περιεχομένου της αυτο-ομιλίας βάσει των θεωρητικών μοντέλων των Latinjak και συν. (2014) και Van Raalte και συν. (2016). Αξίζει να αναφέρουμε ότι είναι η πρώτη μελέτη που

καταπιάνεται με την διερεύνηση του περιεχομένου της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της προπόνησης χρησιμοποιώντας τα δύο πιο πρόσφατα εννοιολογικά μοντέλα κατηγοριοποίησης της αυτο-ομιλίας. Η διερεύνηση του περιεχομένου της αυτο-ομιλίας έγινε με την χρήση ερωτηματολογίου που επέτρεπε στους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν και να καταγράψουν ελεύθερα κάθε τους σκέψη κατά την διάρκεια της προπόνησης, είτε σχετιζόμενη με το άθλημα και την προπόνηση είτε με εξωτερικά ερεθίσματα. Στη συνέχεια το επόμενο μέρος του ερωτηματολογίου αφορούσε στην ανάκληση δηλώσεων αυτο-ομιλίας που αφορούσαν σε συγκεκριμένα συναισθήματα (π.χ. λύπη, ενθουσιασμός) ενώ στο τελευταίο μέρος οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να ανακαλέσουν δηλώσεις αυτο-ομιλίας σχετιζόμενες με ενίσχυση προσπάθειας, επίτευξη στόχων, αύξηση της αυτοπεποίθησης και πρόκλησης του εαυτού.

Με την ολοκλήρωση της διαδικασίας συλλογής δεδομένων, τα δεδομένα αναλύθηκαν και ταξινομήθηκαν από τρεις κριτές. Η ταξινόμηση των αποτελεσμάτων έγινε σε τρία στάδια και υπό διαφορετικά πρίσματα, ένα για κάθε προαναφερθέν θεωρητικό μοντέλο. Ξεκινώντας από την ταξινόμηση σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο των Van Raalte και συν. (2016), η ταξινόμηση διέκρινε τις δηλώσεις αυτο-ομιλίας σε δύο αρχικές κατηγορίες, την αυτο-ομιλία του Συστήματος 1 και την αυτο-ομιλία του Συστήματος 2.

Στην αυτο-ομιλία του Συστήματος 1 ταξινομήθηκαν συνολικά 268 φράσεις οι οποίες αφορούσαν σε δηλώσεις των συμμετεχόντων που έγιναν αυθόρμητα. Όπως αναφέρουν και οι Van Raalte και συν. (2016), η αυτο-ομιλία που απορρέει από το Σύστημα 1 γίνεται ακούσια, χωρίς προσπάθεια και χρησιμοποιείται για την διατύπωση διαπιστώσεων και εντυπώσεων. Πράγματι, οι συμμετέχοντες μας κατέγραψαν δηλώσεις αυτο-ομιλίας που σχετιζόνταν με διαπιστώσεις σχετικά με το

παρελθόν (π.χ. «χάσαμε άδικα») ή αξιολογήσεις μελλοντικών καταστάσεων (π.χ. «ο αγώνας είναι κρίσιμος»).

Αντίθετα, στο Σύστημα 2 ταξινομήθηκαν συνολικά 120 δηλώσεις. Όπως αναφέρει το ίδιο θεωρητικό μοντέλο, η σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο Συστήματα αφορά στο ότι, σε αντίθεση με το Σύστημα 1, το Σύστημα 2 σχετίζεται με την λογική και προσαρμόζεται στις προσλαμβάνουσες πληροφορίες και το άτομο χρησιμοποιεί την αυτο-ομιλία του Συστήματος 2 σκόπιμα για να κατευθύνει την συμπεριφορά και τις πεποιθήσεις του (π.χ. «πρέπει να προσπαθήσω κι άλλο») ή για να αντιδράσει σε προηγούμενες καταστάσεις (π.χ. «την άλλη φορά καλύτερα»). Ερμηνεύοντας τα αποτελέσματά μας βάσει του εννοιολογικού μοντέλου, οι πηγές άντλησης του Συστήματος 2 είναι περιορισμένες και συνέπεια είναι το άτομο να χρησιμοποιεί λιγότερες δηλώσεις από το Σύστημα 2 όπως φάνηκε και στη μελέτη μας. Καθώς μέχρι και σήμερα δεν υπάρχει κάποια αντίστοιχη έρευνα που να παρέχει εμπειρικά αποτελέσματα φαίνεται ότι τα αποτελέσματα της μελέτης μας συμφωνούν με το υπάρχον θεωρητικό μοντέλο και προσθέτουν σημαντικά ευρήματα στη βιβλιογραφία. Πράγματι, οι συμμετέχοντές μας έκαναν πολύ πιο ευρεία χρήση της αυτο-ομιλίας του Συστήματος 1 η οποία δεν στόχευε σε κάποιο συγκεκριμένο αποτέλεσμα (π.χ. ενθάρρυνση εαυτού) αλλά προέκυπτε αυθόρμητα, έχοντας βέβαια υπόψη μας ότι η μελέτη διεξήχθη σε συνθήκες προπόνησης. Αντίστοιχη μελέτη σε συνθήκες αγώνα είχε δείξει ότι οι τενίστες που έλαβαν μέρος στην έρευνα εκάναν πολύ μεγαλύτερη χρήση του Συστήματος 2 (Χατζιωάννου, 2019). Ακόμα, η αυτο-ομιλία του Συστήματος 2 διακρίθηκε σε δύο σημαντικές υποκατηγορίες, όπως προτείνεται και από την σχετική βιβλιογραφία. Πιο συγκεκριμένα η προδραστική αυτο-ομιλία σχετιζόταν με μελλοντικές καταστάσεις (π.χ. «να βρω λύση») ενώ η αντιδραστική αυτο-ομιλία αποτελούσε απάντηση στην αυτο-ομιλία του Συστήματος 1

σε αξιολόγηση και αντίδραση προηγούμενων καταστάσεων (π.χ. «δεν πειράζει στο επόμενο ματς»). Σε αντίθεση με τις δύο υποκατηγορίες του Συστήματος 2, η αυτο-ομιλία του Συστήματος 1 περιείχε φράσεις μη σχετικές με την φυσική δραστηριότητα (π.χ. «έχω διάβασμα») ή γενικότερες σχετικά με την ενασχόληση με την φυσική δραστηριότητα (π.χ. «έχω κουραστεί»), χωρίς όμως να υπάρχει σκοπιμότητα ως προς την κατεύθυνση του εαυτού.

Η ταξινόμηση που προέκυψε σύμφωνα με το μοντέλο των Latinjak και συν. (2014) έγινε σε 3 στάδια. Στο πρώτο στάδιο οι φράσεις ταξινομήθηκαν σε δύο μεγάλες υποκατηγορίες, την κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία και την μη κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία. Ως δηλώσεις κατευθυνόμενης αυτο-ομιλίας κατατάχθηκαν συνολικά 120 φράσεις και ως μη κατευθυνόμενης αυτο-ομιλίας κατατάχθηκαν συνολικά 268 φράσεις. Οι δηλώσεις που κατατάχθηκαν ως κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία αφορούσαν σε δηλώσεις που σχετίζονταν με έλεγχο συναισθημάτων, γνωστικές αντιδράσεις, ρύθμιση συμπεριφοράς και θετικές προβλέψεις. Η κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία χρησιμοποιήθηκε κατά βάση για ρύθμιση της συμπεριφοράς και της ενεργοποίηση του εαυτού.

Η μη κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία περιείχε συνολικά 268 φράσεις, οι οποίες ταξινομήθηκαν περαιτέρω σε 3 υποκατηγορίες ως δηλώσεις περιπλάνησης του νου, μη σχετικές με το ερέθισμα και αυθόρμητες. Συνολικά 229 δηλώσεις κατατάχθηκαν ως αυθόρμητες και αφορούσαν σε φράσεις που σχετίζονταν με την αθλητική δραστηριότητα αλλά δεν είχαν ως στόχο την κατεύθυνση του ατόμου. Όπως αναφέρουν και οι Latinjak και συν. (2014), η μη κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία χρησιμοποιείται αυθόρμητα για να σχολιάσει (π.χ. «ωχ έχει πολύ τρέξιμο»), αξιολογήσει (π.χ. «ωραία άσκηση αυτή») και να κρίνει αποτελέσματα του παρελθόντος (π.χ. «μπράβο μου») ή για να προβλέψει αποτελέσματα του μέλλοντος

(π.χ. «θα κατεβάσω χρόνο»). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης μας έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν ως επί το πλείστον μη κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία και, πιο συγκεκριμένα, αυθόρμητη αυτο-ομιλία. Συνεπώς, το τελευταίο στάδιο της ανάλυσης μας περιείχε την περαιτέρω κατηγοριοποίηση της αυθόρμητης αυτο-ομιλίας ως προς τον συνδυασμό χρονικής προοπτικής και σθένους. Η ταξινόμηση έδειξε ότι οι περισσότερες δηλώσεις (65) ήταν αρνητικές και σχετιζόμενες με το παρελθόν, όπως είχε βρεθεί και στην αρχική μελέτη των Latinjak και συν. (2014) όταν προτάθηκε το συγκεκριμένο εννοιολογικό μοντέλο αλλά και όπως επιβεβαίωσε πρόσφατη έρευνα του Χατζηιωάννου (2019)..

Συγκρινόμενες οι ταξινομήσεις μας βάσει των δύο διαφορετικών θεωρητικών μοντέλων προκύπτει μία σχετική συμφωνία ως προς τις κατηγοριοποιήσεις. Πιο συγκεκριμένα, αν και τα δύο μοντέλα, και κατ' επέκταση τα μονοπάτια της ανάλυσής μας, έχουν διαφορετική αφετηρία και θεωρητική προσέγγιση φαίνεται να υπάρχει σύγκλιση ως προς την κατηγοριοποίηση των δηλώσεων. Αν και το μοντέλο των Van Raalte και συν. (2016) ονομάζει τις κατηγορίες Σύστημα 1 και Σύστημα 2 και το μοντέλο των Latinjak και συν. (2014) μη κατευθυνόμενη και κατευθυνόμενη, φαίνεται ότι η ταξινόμηση των δηλώσεων ταυτίζεται. Η λειτουργία του Συστήματος 1 φαίνεται ότι ταυτίζεται με αυτή της μη κατευθυνόμενης αυτο-ομιλίας ενώ η λειτουργία του Συστήματος 2 φαίνεται να ταυτίζεται με την λειτουργία της κατευθυνόμενης αυτο-ομιλίας.

Η παρούσα εργασία προσέθεσε περισσότερα ευρήματα στην μελέτη της βιβλιογραφίας σχετικά με την λειτουργία της αυτο-ομιλίας και την διάκρισή της σε επιμέρους κατηγορίες. Η μελέτη μας αποτελεί μέρος της μεταπτυχιακής διατριβής της ερευνήτριας και ο σχεδιασμός της έγινε υπό την επίβλεψη καθηγητή με εκτενή εμπειρία στη μελέτη της αυτο-ομιλίας και υποψήφιας διδάκτορος. Ωστόσο, πρέπει να

αναφέρουμε ότι η εργασία μας δεν είναι ελεύθερη ορισμένων περιορισμών με κυριότερο ως προς την συλλογή δεδομένων. Καθώς η συλλογή δεδομένων έγινε κυρίως σε ερασιτέχνες αθλητές, τα αποτελέσματα της μελέτης μας ίσως να παρουσίαζαν ορισμένη διαφοροποίηση σε περίπτωση που είχαν συλλεχθεί από επαγγελματίες ή αθλητές υψηλότερου αγωνιστικού επιπέδου. Αυτό αναφέρεται καθώς μελέτες δείχνουν ότι η ικανότητα συγκέντρωσης καθώς και η χρήση αυτο-ομιλίας ενός αθλητή σχετίζεται μεταξύ άλλων και με το αγωνιστικό του επίπεδο (Zourbanos και συν., 2009; Hardy, Oliver & Todd, 2009; Burton, Gillham, & Glenn, 2011), και πιθανώς να υπάρχει μεγαλύτερη ισορροπία μεταξύ του είδους των δηλώσεων.

Σε κάθε περίπτωση, τα αποτελέσματά μας είναι ικανά να στοιχειοθετήσουν την απαρχή για περαιτέρω εξερεύνηση του περιεχομένου της αυτο-ομιλίας ενώ μελλοντικές κατευθύνσεις πιθανώς να αφορούν στην διεξαγωγή της μελέτης μας με δείγμα αθλητών υψηλότερου αγωνιστικού επιπέδου ή και σύγκριση του περιεχομένου της αυτο-ομιλίας από δεδομένα συλλεχθέντα κοντά σε σημαντικούς αγώνες ή διοργανώσεις, όπου οι αθλητές τείνουν να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ανησυχίας και γνωστικού άγχους.

Βιβλιογραφία

- Burnett, P. C. (1996). Children's self-talk and significant others' positive and negative statements. *Educational Psychology, 16*, 57-67.
- Burnett, P. C. (1999). Children's self-talk and academic self-concepts. The impact of teachers' statements. *Educational Psychology in Practice, 15*, 195-200.

- Burton, D., Gillham, A & Glenn, S. (2011). Motivational Styles: Examining the Impact of Personality on the Self-Talk Patterns of Adolescent Female Soccer Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(4), 413-428.
- Dijksterhuis, A. (2004). Think Different: The Merits of Unconscious Thought in Preference Development and Decision Making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(5), 586-598.
- Frankish, K., & Evans, J.B.T. (2009). *In Two Minds: Dual Processes and Beyond*. Oxford: Oxford University Press.
- Gould, D., Hedge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 128-140.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328-364). New York: Macmillan.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81–97.
- Hardy, J., Oliver, E., & Tod, D. (2009). *A framework for the study and application of self-talk within sport*. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37–74). London: Routledge.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley: Chichester.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Latinjak, A., &Theodorakis, Y. (2014). *Routledge companion to sport and exercise psychology. Global perspective and fundamental concepts*. In A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Self-talk* (pp. 372–385). London, UK: Taylor & Francis

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348-356.
- Ickes, W., & Cheng, W. (2011). How do thoughts differ from feelings? Putting the differences into words. *Language and Cognitive Processes*, 26(1), 1-23.
- Kahneman, D. (2003). Maps of Bounded Rationality: Psychology for Behavioral Economics. *American Economic Review*, 93(5), 1449-1475.
- Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). Goal-directed and undirected self-talk: Exploring a new perspective for the study of athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 548-558.
- Latinjak, A. T., Font-Lladó, R., Zourbanos, N., & Hatzigeorgiadis, A. (2016). Goal-Directed Self-Talk Interventions: A Single-Case Study with an Elite Athlete. *The Sport Psychologist*, 30, 189-194.
- St. Clair Gibson, A., & Foster, C. (2001). The role of self-talk in the awareness of physiological state and physical performance. *Sports Medicine*, 37(12), 1029-1044.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2012). Cognitions: Self-Talk and Performance. *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, 191-212.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.

- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera P.M., & Petitpas, A.J. (1994). The Relationship between Observable Self-Talk and Competitive Junior Tennis Players' Match Performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 400-415.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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(2), 233-251.
- Zourbanos, N. (2008). The influence of coaches' behavior and social support on the formulation of athletes's thought (Unpublished doctoral dissertation). University of Thessaly, Greece.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport & Exercise*, 12, 407 - 414.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., &Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk and coaches' behavior and statements. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2, 57- 66.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., &Theodorakis, Y. (2010). A multi-method examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 764-785.

Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behavior, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology, Special Issue: Self-Talk in Sport Psychology*, 3, 150- 163.

Παράρτημα Α Ερωτηματολόγιο



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Έντυπο συναίνεσης δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία

1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να προάγει τη γνώση μας όσον αφορά τη δομή και το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας των αθλητών κατά τη διάρκεια του αγώνα, τόσο στα ομαδικά, όσο και στα ατομικά αθλήματα.

2. Διαδικασία

Θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τη χρήση και το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας σας κατά τη διάρκεια του τελευταίου/ σημερινού σας αγώνα. Το ερωτηματολόγιο θα είναι ανώνυμο και συνεπώς τα στοιχεία θα συγκεντρώνονται εμπιστευτικά. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου θα διαρκέσει περίπου 20 λεπτά.

3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις

Εκτιμάται πως δεν υπάρχουν κάποιου είδους κίνδυνοι κατά τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας.

4. Προσδοκώμενες ωφέλειες

Μέσα από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ενδέχεται να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτοεπίγνωση για το είδος και το περιεχόμενο των σκέψεων(αυτο-ομιλίας) που συνήθως κάνετε κατά τη διάρκεια των αγώνων. Με δεδομένη τη μεγάλη επιρροή των σκέψεων στα συναισθήματα, τη συμπεριφορά αλλά και την απόδοση των αθλητών, η διερεύνηση της δομής και του περιεχομένου τους θα είναι προς όφελος όλων των αθλητών, καθώς θα αποτελέσει τη βάση για τη δημιουργία προγραμμάτων που θα έχουν ως στόχο την προαγωγή των επιθυμητών τους σκέψεων και την αποφυγή των ανεπιθύμητων, επιφέροντας έτσι όχι μόνο τη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης αλλά και την προαγωγή της ψυχικής τους υγείας .

5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση 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 σας δε θα φαίνεται πουθενά.

6. Πληροφορίες

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση, ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.

7. Ελευθερία συναίνεσης

Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε.

8. Δήλωση συναίνεσης

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Ημερομηνία: __/__/__

Όνοματεπώνυμο και υπογραφή
συμμετέχοντος
(αφορά αθλητές/αθλήτριες άνω
των 16 ετών)

Υπογραφή ερευνήτριας

Η παρούσα έρευνα έχει σκοπό να διερευνήσει το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της άσκησης. **Αυτο-ομιλία** είναι ο,τιδήποτε λέτε στον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της άσκησης, το οποίο μπορεί να έχει τη μορφή μιας θετικής ή αρνητικής ή και άσχετης σκέψης.

Στις επόμενες σελίδες σας ζητείται να συμπληρώσετε ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με **σκέψεις που κάνετε κατά τη διάρκεια της προπόνησης που μόλις τελειώσατε**. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και, συνεπώς, τα στοιχεία συγκεντρώνονται εμπιστευτικά. Στις ερωτήσεις που καλείστε να απαντήσετε **δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις**. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε με **απόλυτη ειλικρίνεια**. Διαβάστε προσεκτικά κάθε ερώτηση ξεχωριστά και απαντήστε χωρίς να ξοδέψετε πολύ χρόνο. Μπορεί να βρείτε κάποιες ερωτήσεις που να μοιάζουν. Παρακαλούμε μην ενοχληθείτε και απαντήστε την κάθε μία ξεχωριστά. Προσέξτε να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις. Σας ευχαριστούμε.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Δημογραφικά Χαρακτηριστικά

Φύλο:	Ανδρας	Γυναίκα
Ηλικία:		
Άθλημα:		
Όνομα ομάδας:		
Χρόνια αθλητικής εμπειρίας:		
Χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας:		
Υψηλότερο επίπεδο αγωνιστικής συμμετοχής: (τοπικό, εθνικό, πανευρωπαϊκό, παγκόσμιο, κλπ)		
Πόσες ημέρες προπόνησης κάνεις την εβδομάδα;		
Πόσες ώρες προπόνησης κάνεις την εβδομάδα;		
Πόσες προπονήσεις κάνατε τις τελευταίες δύο εβδομάδες;		
Πόσα χρόνια συνεργάζεσαι με τον προπονητή σου;		

Παρακάτω ακολουθεί μια λίστα από διάφορα συναισθήματα που μπορούν να βιώσουν οι αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Σας παρακαλώ να διαβάσετε κάθε συναίσθημα και να το τσεκάρτε εάν το **βιώσατε κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης προπόνησης**.

Εάν ναι, προχωρήστε και στη συμπλήρωση των διπλανών στηλών. Εάν όχι προχωρήστε με το επόμενο συναίσθημα.

Συναισθήματα	Σημείωσε την κατάσταση ή το γεγονός στην οποία εμφανίστηκε το συγκεκριμένο συναίσθημα.	Τι ακριβώς πέρασε από μυαλό σου ή τι ακριβώς έλεγες ή είπες στον εαυτό σου πριν αρχίσεις να αισθάνεσαι έτσι;	Έκανες κάποιες άλλες σκέψεις ή είπες κάτι άλλο στον εαυτό σου ως απάντηση - αντίδραση στις παραπάνω σκέψεις (της τρίτης στήλης); Εάν ναι, σημείωσε τι ακριβώς σκέφτηκες ή είπες στον εαυτό σου.	Πως συμπεριφέρθηκες τελικά στη συγκεκριμένη κατάσταση;
Λύπη				
Θυμό				
Άγχος-Ανησυχία				
Χαρά				
Ενθουσιασμό				

Συναίσθημα	Κατάσταση Σημείωσε την κατάσταση ή το γεγονός στην οποία εμφανίστηκε το συγκεκριμένο συναίσθημα.	Τι ακριβώς πέρασε από μυαλό σου ή τι ακριβώς έλεγες ή είπες στον εαυτό σου πριν αρχίσεις να αισθάνεσαι έτσι;	Έκανες κάποιες άλλες σκέψεις ή είπες κάτι άλλο στον εαυτό σου ως απάντηση - αντίδραση στις παραπάνω σκέψεις (της τρίτης στήλης); Εάν ναι, σημείωσε τι ακριβώς σκέφτηκες ή είπες στον εαυτό σου.	Συμπεριφορά Πως συμπεριφέρθηκες τελικά στη συγκεκριμένη κατάσταση;
Αυτοπεποίθηση				
Φόβο				
Ντροπή				
Αμηχανία				
Απογοήτευση				

Συναίσθημα	Κατάσταση Σημείωσε την κατάσταση ή το γεγονός στην οποία εμφανίστηκε το συγκεκριμένο συναίσθημα.	Τι ακριβώς πέρασε από μυαλό σου ή τι ακριβώς έλεγες ή είπες στον εαυτό σου πριν αρχίσεις να αισθάνεσαι έτσι;	Έκανες κάποιες άλλες σκέψεις ή είπες κάτι άλλο στον εαυτό σου ως απάντηση - αντίδραση στις παραπάνω σκέψεις (της τρίτης στήλης); Εάν ναι, σημείωσε τι ακριβώς σκέφτηκες ή είπες στον εαυτό σου.	Συμπεριφορά Πως συμπεριφέρθηκες τελικά στη συγκεκριμένη κατάσταση;
Πληγωμένος-η				
Αισθάνθηκες να εγκαταλείπεις την προσπάθεια/ να παραιτείσαι από την προπόνηση;				
Κάποιο άλλο συναίσθημα/άλλα συναίσθημα (γράφετε το συναίσθημα)				

Ανεξάρτητα από τις παραπάνω σκέψεις και καταστάσεις, στη συγκεκριμένη προπόνηση είπες κάποια άλλα πράγματα στον εαυτό σου ή έκανες κάποιες άλλες σκέψεις προκειμένου να:

Να ενισχύσεις την προσπάθεια σου: Εάν ναι, σημείωσε τι ακριβώς σκέφτηκες ή είπες στον εαυτό σου.

.....
.....

Να αυξήσεις την απόδοσή σου ή να πετύχεις ένα στόχο σου: Εάν ναι, σημείωσε τι ακριβώς σκέφτηκες ή είπες στον εαυτό σου.

.....
.....

Να αυξήσεις τη αυτοπεποίθησή σου: Εάν ναι, σημείωσε τι ακριβώς σκέφτηκες ή είπες στον εαυτό σου.

.....
.....

Να αισθανθείς καλύτερα ή να νιώσεις μια επιθυμητή σε σένα συναισθηματική κατάσταση (π.χ., ευεξία, ηρεμία, αισιοδοξία, ζωντάνια, κτλ); Σημείωσε τι ακριβώς ήθελες να αισθανθείς ή ποια συναισθηματική κατάσταση ήθελες να νιώσεις και τι ακριβώς σκέφτηκες ή είπες στον εαυτό σου προκειμένου να την προκαλέσεις.

.....
.....

Ευχαριστούμε πολύ για τη συνεργασία σας!

Παράρτημα Β

Ταξινόμηση δηλώσεων αυτο-ομιλίας για κατευθυνόμενη αυτο-ομιλία

Goal-directed Self-talk						
Past-oriented statements dealing with cognitive reactions	Past/present-oriented statements controlling	Past/present-oriented statements controlling deactivated	Present/future-oriented statements creating activated states	Present/future-oriented statements creating deactivated	Present/future-oriented statements regulating behavior.	Future-oriented statements focusing on positive predictions

	activated states	states.		states.		
1. θα προσπαθήσω πιο πολύ την επόμενη φορά (όταν έχασα σουτ) 2. την άλλη φορά καλύτερα 3. δεν πειράζει 4. δεν πειράζει στο επόμενο ματς (παραίτηση) 5. δεν πειράζει θα το βρω τώρα 6. δεν πειράζει που έχεις σφυγμούς 7. δε με νοιάζει ο πόνος 8. δεν με νοιάζει ποιον έχω απέναντι μου θα παλέψω 9.	1. δεν αξίζει να αγχώνεσαι 2. δεν αγχώνομαι 3. χωρίς άγχος 4. μην εκνευρίζεσαι	1. έχω μείνει πιο πίσω μερικές φορές αλλά δεν τα παρατάω 2. δεν θα τα παρατήσω 3. έλα μην βαριέσαι	1. πάμε (2) 2. πάμε γερά (3) 3. γερά 4. γερά γερά με τσαμπουκά 5. πάμε τώρα καλύτερα (θυμός όταν κάρφωσα την μπάλα στο φιλέ) 6. πάμε να το πετύχω ξανά (όταν έκανα σερβίς και πέτυχα τον στόχο μου) 7. σκέψου τα αποτελέσματα (ενίσχυση προσπάθειας) 8. κουράστηκα αλλά πρέπει να συνεχίσω 9. θα συνεχίσω (2) 10. συνέχισε (2) 11. έλα προχώρα 12. λίγο ακόμη 13. λίγο ακόμα	1. χαλάρωσε 2. είμαι ήρεμος 3. ηρεμία (σε θυμό, άγχος) (2) 4. ήρεμα (σε θυμό) (2) 5. ηρέμησε (6) 6. προσπάθησε να ηρεμήσεις 7. πρέπει να ηρεμήσω (σε θυμό) 8. να είμαι ήρεμος 9. υπομονή (σε θυμό)	1. 2. συγκεντρώσου 3. συγκέντρωση (2) 4. προσπάθησε να συγκεντρωθείς 5. να είμαι συγκεντρωμένος και αφοσιωμένος σε αυτό που κάνω 6. συγκεντρώσου στην τεχνική 7. ανάσες (2) 8. ανάσα 9. μέσα (3) 10. εύστοχο σουτ 11. καλάθι (2) 12. στόχος (3) 13. σκέφτομαι συνέχεια τον	1. μπορείς (5) 2. μπορώ 3. μπορώ να το κάνω 4. έχεις ταλέντο 5. το έχω 6. τους έχεις άνετα 7. είσαι ο καλύτερος 8. δεν είναι καμία σαν εμένα (αυτ/θηση) 9. πάμε είσαι ο καλύτερος (2) 10. ότι είμαι ο καλύτερος 11. μπορώ να γίνω καλύτερος 12. θα τα καταφέρω (3)

			<p>14. μπορείς κι άλλο</p> <p>15. προσπάθησε</p> <p>16. πρέπει να προσπαθήσω κι άλλο</p> <p>17. πρέπει να προσπαθήσω περισσότερο (3)</p> <p>18. προσπάθησε περισσότερο (3)</p> <p>19. πιο έντονη προπόνηση</p> <p>20. δυναμικά</p> <p>21. πάμε δυνατά (4)</p> <p>22. δυνατά (3)</p> <p>23. συνεχίζω δυνατά</p> <p>24. με περιμένει καριέρα στο εξωτερικό</p> <p>25. δώσε</p> <p>26. ανέβασε κι άλλο να φτάσεις στο μέγιστο των δυνατοτήτων</p> <p>27. να δώσω το 100%,</p>		<p>στόχο που έχω βάλει</p> <p>14. συνεχίζω με τον ίδιο ρυθμό</p> <p>15. να συνεχίσω έτσι</p> <p>16. συνέχισε έτσι</p> <p>17. πρέπει να έχω πιο κλειστά τα χέρια</p> <p>18. πιο γρήγορα</p> <p>19. βάλε πιο πολύ δύναμη</p> <p>20. πρέπει να βάλω πιο πολλή δύναμη</p> <p>21. τρέξε</p> <p>22. κάνε διατάσεις</p> <p>23. να δώσω κάποια συμβουλή στους συμπαίκτες που δεν προσπαθούν αρκετά ή να</p>	<p>13. μπορείς να τα καταφέρεις (3)</p> <p>14. μπορώ να τα καταφέρω</p> <p>15. να πιστέψω ότι μπορώ να τα καταφέρω κι αν έχω χάσει αρκετό χρόνο</p> <p>16. μπορούμε να νικήσουμε</p> <p>17. δείξε σε όλους ό,τι μπορείς</p> <p>18.</p>
--	--	--	--	--	---	--

			<p>28. να κάνω το καλύτερο για την ομάδα</p> <p>29. κάνε τα πάντα για να πετύχεις τον στόχο σου</p> <p>30. αντέχω πολύ ακόμα</p> <p>31. περισσότερα γκολ</p> <p>32. κάνε πιο δυνατές και σκληρές προπονήσεις για να γίνεις καλύτερος</p> <p>33. κάθε μέρα να προσπαθώ</p> <p>34. πάμε δεν τα παρατάω (δεν έπρεπε να κάνω λάθος/απογοήτευση)</p> <p>35.</p>		<p>τους φωνάζω</p> <p>24. ανέβασε τον συμπαίκτη σου</p> <p>25. να ιδρώσω για να κάψω θερμίδες</p> <p>26. να σουτάρεις σε συνθήκες αγώνα με ένταση</p> <p>27. 10 προπονήσεις μέχρι το χειρουργείο ως προσέχω</p> <p>28. προσοχή μην με τραβήξει η μέση γιατί έρχομαι από τραυματισμό</p> <p>29. να κάνω καλό ζέσταμα για να μην τραυματιστώ</p> <p>30. να κάνω καλή προπόνηση για να είμαι έτοιμος</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>για το επόμενο ματς</p> <p>31. να κάνω αυτά που μου είπε ο δάσκαλος</p> <p>32. να βρω λύση</p> <p>33. χτύπα</p> <p>34. όχι πίσω, μόνο μπροστά</p> <p>35. να γίνω καλύτερος (2)</p> <p>36. να βελτιωθώ</p> <p>37. να βελτιωθώ στην προπόνηση</p> <p>38. να βελτιωθώ στην τακτική</p> <p>39. να αποδώσω καλά στην προπόνηση</p> <p>40. να μην κάνω λάθη</p> <p>41. να κάνω σωστά</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>τις ασκήσεις (2)</p> <p>42. να γίνω πιο αποδοτικός στην ομάδα</p> <p>43. να πετύχω τον στόχο μου</p> <p>44. πρέπει να βελτιώσουμε την προπόνηση</p> <p>45. να είμαι ανταγωνιστικός</p> <p>46.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

Παράρτημα Γ

Ταξινόμηση μη-κατευθυνόμενης αυτο-ομιλίας

Undirected Self-talk		
Mind-wandering Thoughts	Stimulus independent thoughts	Spontaneous thoughts

<ol style="list-style-type: none"> 1. ποιος κάνει χημεία μετά 2. έχω να κάνω εργασία μετά 3. έχω διάβασμα 4. έχω πολλά μαθήματα για την εξεταστική 5. ευτυχώς δεν έχω να διαβάσω μετά 6. πόσες δουλειές έχω να κάνω αργότερα 7. σκέφτομαι την δουλειά 8. έχω πολλή δουλειά στο γραφείο 9. έχω να πάω γραφείο μετά 10. τι θα κάνω όταν φύγω 11. θα φάω κρέπα μετά 12. τι θα φάω μετά 13. έχει ποδόσφαιρο μετά 14. μία εκδρομή 15. τα προβλήματα της ημέρας 16. τα οικογενειακά μου προβλήματα 	<ol style="list-style-type: none"> 1. πότε θα έρθει η Κυριακή να παίξουμε αγώνα 2. ο αγώνας είναι κρίσιμος 3. ποιος συμπληρώνει μετά την προπόνηση ερωτηματολόγιο 4. να μην ξεχάσω να πω στον επιστάτη να ανάψει τον γενικό για να κάνουμε μπάνιο μετά 5. να παίξω μπάλα σε μία μεγάλη ομάδα 6. τι θα κάνω στην επόμενη επίθεση 7. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Βαριέμαι 2. βαριέμαι γιατί ο Μάκης δεν τρέχει 3. βαριέμαι λίγο 4. βαρέθηκα (4) 5. βαρέθηκα σήμερα δεν έχω καθόλου όρεξη 6. τι κάνω εδώ σήμερα 7. τι κάνω εδώ εγώ (λάθη συμπαικτών/ θυμός) 8. τι δουλειά έχω εγώ και ασχολούμαι με βλακείες 9. κουράστηκα να κάθομαι 10. δεν θέλω 11. θέλω να φύγω (3) 12. θέλω να τελειώσω (2) 13. άντε να τελειώνουμε 14. να τελειώνουμε γρήγορα γιατί δεν αισθάνομαι καλά 15. πότε θα τελειώσει να πω καφέ 16. τέλος, τα παρατάω 17. θέλω να το παρατήσω γιατί δεν αντέχω την πίεση
--	---	--

<p>17. Θέλω να κάνω μπάνιο και να πάω για καφέ</p> <p>18. Θέλω μπάνιο</p> <p>19. Θέλω μασάζ</p> <p>20. έχω βαρεθεί τη ζωή μου</p> <p>21. Θέλω καινούρια παπούτσια</p> <p>22. Θα κάνω νύχια το απόγευμα</p> <p>23. να βγω με την κοπέλα μου</p> <p>24. να βγω έξω με το κορίτσι μου</p> <p>25. Θα βγω μετά για ποτό με τις φίλες μου</p> <p>26. έχω στήσει το κορίτσι μου</p> <p>27. Θα με βαρεθεί το κορίτσι μου</p> <p>28. Ο Νίκος θα φάει ξύλο από το σκράπα αύριο</p> <p>29. γιατί έφαγα 20 λεπτά πριν έρθω στην προπόνηση</p> <p>30. δεν έπρεπε να κάνω σεξ το μεσημέρι, δεν μπορώ να κουνηθώ τώρα</p>		<p>18. Θα σταματήσω να παίζω μπάλα</p> <p>19. Θα σταματήσω το ποδόσφαιρο</p> <p>20. τι ώρα είναι (2)</p> <p>21. πόσο χρόνο έχουμε ακόμα</p> <p>22. τι ώρα θα τελειώσει η προπόνηση</p> <p>23. πόσο ακόμα</p> <p>24. πόσα σετ ακόμα</p> <p>25. πόσο θα τρέξουμε ακόμη</p> <p>26. πότε θα σταματήσει το τρέξιμο να παίξουμε λίγο μπάλα</p> <p>27. ωχ έχει πολύ τρέξιμο</p> <p>28. δεν μου αρέσουν κάποιες ασκήσεις</p> <p>29. πάλι η ίδια προπόνηση σήμερα</p> <p>30. κάνουμε την ίδια άσκηση 100 φορές</p> <p>31. πάλι την ίδια άσκηση</p> <p>32. θα μπορούσαμε να πάμε για καφέ</p> <p>33. δεν ήρθαν τα φιλαράκια μου να γελάσουμε λίγο σήμερα</p> <p>34. ωραία άσκηση αυτή</p>
--	--	---

<p>31. δεν έφαγα καλά πριν</p> <p>32. θέλω να φάω (2)</p> <p>33. να φάω</p> <p>34.</p>		<p>35. ο προπονητής μου δίνει ώθηση σήμερα</p> <p>36. διασκεδάζω</p> <p>37. χαίρομαι την προπόνηση και δεν σκέφτομαι τίποτα άλλο</p> <p>38. χάρηκα όταν είδα ότι είμαστε πολλά άτομα</p> <p>39. όταν έχει ασκήσεις με την μπάλα έχω όρεξη</p> <p>40. μου άρεσε πολύ η προπόνηση σήμερα</p> <p>41. καιρό είχα να κάνω τόσο καλή προπόνηση</p> <p>42. σήμερα ήταν πολύ καλά, το ευχαριστήθηκα</p> <p>43. η προπόνηση μου έκανε πολύ καλό</p> <p>44. ξέχασα τα προβλήματά μου με την προπόνηση</p> <p>45. δεν θέλω να τελειώσει η προπόνηση (2)</p> <p>46. την χαίρομαι την προπόνηση γενικώς</p> <p>47. έχω καλή συνεργασία με τις συμπαίκτριες μου</p> <p>48. έχω όρεξη</p> <p>49. μου αρέσει αυτή η θέση που παίζω</p> <p>50. νιώθω πολύ δυνατά τα πόδια μου</p> <p>51. τι δυνατή προπόνηση έχουμε σήμερα</p>
--	--	---

		<p>52. δυνατή προπόνηση</p> <p>53. πολύ δυνατή προπόνηση</p> <p>54. πολύ παραγωγική προπόνηση</p> <p>55. το κλίμα είναι καλό γιατί κερδίσαμε την Κυριακή</p> <p>56. άδικα θα κάνουμε πους απς επειδή αστόχησε στο πέναλτι</p> <p>57. σκέψου πόσο άσχετοι είναι οι συμπαίχτες μου</p> <p>58. καίω θερμίδες</p> <p>59. μετράω πόσες επαναλήψεις έχω κάνει</p> <p>60. μπράβο μου που το βγάζω</p> <p>61. μπράβο (2)</p> <p>62. μπράβο μου</p> <p>63. ότι έχω αναπτύξει τις αμυντικές μου δεξιότητες</p> <p>64. έτσι ρε</p> <p>65. έτσι</p> <p>66. ναι, ξέρεις να παίζεις</p> <p>67. όλα εντάξει</p> <p>68. ναι επιτέλους τα κατάφερα</p>
--	--	---

		<p>69. επιτέλους τα κατάφερα</p> <p>70. έκανα άνετα το σερβίς επιτέλους</p> <p>71. βγάζω σωστά τις ασκήσεις</p> <p>72. τα πήγα υπέροχα</p> <p>73. είμαι καλή σήμερα</p> <p>74. είμαι καλός</p> <p>75. απίστευτο (όταν η ομάδα κατάφερε να σκοράρει στις καθυστερήσεις/ενθ/σμος)</p> <p>76. πιστεύω σε εμάς, μπορούσαμε να το καταφέρουμε(όταν η ομάδα κατάφερε να σκοράρει στις καθυστερήσεις/ενθ/σμος)</p> <p>77. ήμασταν πολύ καλοί (ενθ/σμος σε νίκη)</p> <p>78. τα πήγαμε πολύ καλά</p> <p>79. έχουμε ανέβει πολύ σαν ομάδα</p> <p>80. τους κερδίσαμε πάλι</p> <p>81. ήλπιζα να κάνει σωστά την επίθεση κι έγινε</p> <p>82. προσπάθησα</p> <p>83. αφού δεν έφαγα τόσο ξύλο σήμερα καλά ήταν</p> <p>84. χαίρομαι για την επιστροφή στις προπονήσεις μετά τον</p>
--	--	---

		<p>τραυματισμό</p> <p>85. είμαι ευχαριστημένος που δεν με τράβηξε η μέση μετά τον τραυματισμό</p> <p>86. είμαι κουρασμένος</p> <p>87. νιώθω κουρασμένος</p> <p>88. έχω κουραστεί από το γυμναστήριο</p> <p>89. έχω κουραστεί</p> <p>90. κουράστηκα (12)</p> <p>91. κουράστηκα αρκετά</p> <p>92. κουράστηκα στην προπόνηση</p> <p>93. κουράστηκα πολύ στην ατομική</p> <p>94. μεγάλη κούραση</p> <p>95. κούραση</p> <p>96. μεγάλη ένταση</p> <p>97. θέλω να πιω νερό (2)</p> <p>98. θέλω νερό</p> <p>99. θέλω επειγόντως νερό να ξεδιψάσω</p> <p>100. Δίψασα (2)</p>
--	--	---

		<p>101. έχω σκάσει από νερό</p> <p>102. διψάω (6)</p> <p>103. πεινάω (3)</p> <p>104. πεινάω πολύ</p> <p>105. πείνασα</p> <p>106. κοροϊδεύει ο άλλος</p> <p>107. με νευρίασε η αδιαφορία σου</p> <p>108. έχω νεύρα</p> <p>109. θέλω να χτυπήσω τον Νίκο</p> <p>110. να μαλώσω</p> <p>111. πόσο ηλίθιος είναι ο προπονητής θέλω να τον βρίσω</p> <p>112. την ηλίθια (όταν με χτύπησε αντίπαλος)</p> <p>113. να πάω να ξεκουραστώ</p> <p>114. να πάω σπίτι να ξεκουραστώ (όταν κουράστηκα-παραίτηση)</p> <p>115. θέλω ξεκούραση (όταν κουράστηκα-παραίτηση)</p> <p>116. γιατί το έχασα</p> <p>117. το πόδι μου</p>
--	--	---

		<p>118. όχι πάλι το γόνατο</p> <p>119. γιατί πάλι σε μένα</p> <p>120. γιατί να με χτυπήσει</p> <p>121. τόσο άτυχη πάλι</p> <p>122. χάσαμε άδικα</p> <p>123. χτύπησα χωρίς λόγο</p> <p>124. ο βλάκας δεν δίνει πάσες</p> <p>125. θα την καρφώσει (ο συμπαίκτης)</p> <p>126. τι κάνει</p> <p>127. φαίνομαι χάλια</p> <p>128. κάνω λάθη (2)</p> <p>129. λάθος πάσες</p> <p>130. έκανα κάποια λάθη</p> <p>131. τι κοτσάνα έκανα</p> <p>132. δεν έπρεπε να κάνω λάθος</p> <p>133. τι έχω πάθει ? (όταν δεν μου έβγαине τίποτα)</p> <p>134. γιατί χάνω βολές ?</p>
--	--	---

		<p>135. ήμαρτον</p> <p>136. χωρίς ανάσες τρέχω</p> <p>137. ήμουν πολύ άστοχη σήμερα</p> <p>138. δεν είχα τόση δύναμη σήμερα</p> <p>139. είχα κουραστική μέρα και βγήκε στην προπόνηση</p> <p>140. ένιωθα τα πόδια μου κουρασμένα</p> <p>141. πιασμένα πόδια</p> <p>142. γιατί με φώναξε ο προπονητής</p> <p>143. μας φωνάζει διαρκώς η coach</p> <p>144. έλεος ρε coach με τις φωνές</p> <p>145. μου φώναξε χωρίς λόγο</p> <p>146. ήθελα πιο πολύ προσπάθεια στο τρέξιμο</p> <p>147. ήθελα περισσότερη προσπάθεια</p> <p>148. θα έπρεπε να προσπαθήσω περισσότερο</p> <p>149. μπορούσαμε και καλύτερα</p> <p>150. θα μπορούσαμε να βάλουμε πιο θεαματικό γκολ</p> <p>151. θα έπρεπε να είμαι περισσότερο συγκεντρωμένος</p>
--	--	---

		<p>152. δεν μπορώ να δώσω το 100%</p> <p>153. είμαι χάλια σήμερα</p> <p>154. δεν τα πάω πολύ καλά σήμερα</p> <p>155. η σημερινή μέρα δεν είναι από τις καλύτερες μου</p> <p>156. δεν είμαι αρκετά καλή</p> <p>157. αυτή η άσκηση είναι πολύ δύσκολη</p> <p>158. αυτό είναι κουραστικό</p> <p>159. αγχώθηκα</p> <p>160. αγχώθηκα πολύ</p> <p>161. σκεφτόμουν εύκολο λεί απ</p> <p>162. πάλι έβαλε την Βάσω στην ίδια ομάδα</p> <p>163. κρύο έχει</p> <p>164. ζεσταίνομαι</p> <p>165. έχει ζέστη σήμερα (2)</p> <p>166. έχει πολλή ζέστη</p> <p>167. η ζέστη κάνει πιο δύσκολη την προπόνηση</p> <p>168. νιώθω ότι σκάω, ιδρώνω πάρα πολύ</p>
--	--	---

		<p>169. πονάω (4)</p> <p>170. πονάνε τα πόδια μου (2)</p> <p>171. πονάει πολύ το πόδι μου</p> <p>172. πονάει ο ώμος μου</p> <p>173. με πονάει η μέση μου</p> <p>174. πονάει το δόντι μου</p> <p>175. θα κατεβάσω χρόνο</p> <p>176. δεν θα αφήσω την μπάλα να πέσει</p> <p>177. πρέπει να προσπαθήσω πολύ</p> <p>178. πρέπει να προσπαθώ και να μην τα παρατάω (θυμός με τον εαυτό)</p> <p>179. πρέπει να τα καταφέρεις</p> <p>180. να τρέχω συνέχεια</p> <p>181. θέλω να μείνω μόνη μου στο γήπεδο</p> <p>182. θα χάσουμε</p> <p>183. δεν μπορώ άλλο (2)</p> <p>184. δεν έχω άλλη αντοχή να τρέξω</p> <p>185. δεν με κρατάνε τα πόδια μου</p>
--	--	---

		<p>186. δεν μπορώ να κουνήσω τα πόδια μου</p> <p>187. πως θα βγάλω την δύσκολη προπόνηση</p> <p>188. πρέπει να φύγω και δεν μπορώ να προσπαθήσω άλλο</p> <p>189. δεν θα το βάλεις (το σουτ)</p> <p>190. επιτέλους τελειώσαμε είχα αρχίσει να βαριέμαι</p> <p>191. ουφ τέλος και σήμερα</p> <p>192. σχεδόν τελειώσαμε</p> <p>193. ακόμα μία προπόνηση τελείωσε</p> <p>194. προσπαθώ για κάτι καλύτερο</p> <p>195. θέλω να βελτιωθώ</p> <p>196. αν θα αποδώσω 100%</p> <p>197. είμαι καλή?</p> <p>198. θέλω όσο μπορώ να βγάλω καλύτερο εαυτό</p> <p>199. ελπίζω να μην είναι κάτι σοβαρό (το χτύπημα)</p> <p>200. μήπως δεν είναι τόσο σοβαρό (το χτύπημα)</p> <p>201. πρέπει να πάω στο γιατρό</p> <p>202. πρέπει να είμαι καλά</p>
--	--	---

		<p>203. δεν θα την ξαναπατήσω</p> <p>204. πάμε παιχταρά μου (χαρά)</p> <p>205. επιτέλους θα δουλέψω σωστά (ενθ/σμος με τον νέο προπονητή τερματοφυλάκων)</p> <p>206. προπονούμαι για μένα και το καλύτερο της ομάδας μου</p> <p>207. προπονούμαι για να γίνω καλύτερος</p> <p>208. γιατί να μην προσπαθούν αρκετά κάποιοι συμπαίκτες μου</p> <p>209. δεν υπάρχει επαγγελματισμός από όλους τους συμπαίχτες μου</p> <p>210. να μπορέσω να το κάνω</p> <p>211. θέλω να παίξω καλύτερα</p> <p>212. θέλω να βάλω γκολ</p> <p>213. θέλω να κάνω το καλύτερο για την ομάδα μου</p> <p>214. θέλω να καρφώσω (2)</p> <p>215. θέλω να καρφώσω δυνατά</p> <p>216. θέλω να βάλουμε θεαματικό γκολ</p> <p>217. θα βάλουμε σίγουρα γκολ</p> <p>218. θα έχω καλή σεζόν</p>
--	--	--

		<p>219. νιώθω έτοιμος να ανταπεξέλθω</p> <p>220. να κάνουμε τέλειες πάσες</p> <p>221. πρέπει να πιεστώ για να αποδώσω</p> <p>222. ο προπονητής είναι χαλαρός σήμερα</p> <p>223. κάποιοι συμπαίκτες ήταν εριστικοί</p> <p>224. ας απολαύσω την προπόνηση</p> <p>225. αγαπώ το άθλημα μου</p> <p>226. η ομάδα είναι το δεύτερο σπίτι μου</p> <p>227. Yes</p> <p>228. όχι</p> <p>229. λυπάμαι για το ότι χτύπησα μία φίλη μου</p>
--	--	--

Παράρτημα Δ

Ταξινόμηση αυθόρμητης αυτο-ομιλίας

Spontaneous thoughts											
Positive				Negative				Neutral (Neither Positive nor Negative)			
Retrospective	Present	Contextual	Anticipatory	Retrospective	Present	Contextual	Anticipatory	Retrospective	Present	Contextual	Anticipatory
1. χάρηκα όταν είδα ότι είμαστε πολλά άτομα	1. ωραία άσκηση αυτή	1. όταν έχει ασκήσεις με την μπάλα έχω όρεξη	1. δεν θέλω να τελειώσω τη προπόνηση (2)	1. βαρέθηκα (4)	1. Βαριέμαι	1. σκέψου πόσο άσχετοι είναι οι συμπα	1. θέλω να φύγω (3)	1. θα μπορούσαμε να πάμε για καφέ	1. τι ώρα είναι (2)	1.	2. πόσο χρόνο έχουμε ακόμα;
2. μου άρεσε πολύ η	2. ο προπονητής μου	2. την χαίρομαι		2. βαρέθηκα σήμερα δεν έχω	2. βαριέμαι γιατί ο Μάκης δεν		2. θέλω να τελειώσω	2. καίω θερμ			3. πρέπει να

προπόνηση σήμερα	δίνει ώθηση σήμερα	την προπόνηση γενικώς	2. θα την καρφώσ ει ! (ο συμπαίκτης)	καθόλου όρεξη	τρέχει	ίχτες μου	ω (2)	2. δεν ήρθαν τα φιλαράκια μου να γελάσουμε λίγο σήμερα	ίδες		προσπαθήσω πολύ
3. καιρό είχ να κάνω τόσο καλή προπόνηση	3. διασκεδάζω	3. έχω καλή συνεργασία με τις συμπαίκτριες μου	3. θα κατεβάσω χρόνο	3. τι κάνω εδώ σήμερα	3. βαριέμαι λίγο	2. δεν υπάρχει επαγγελματίας από όλους τους συμπαίχτες μου	3. άντε να τελειώσουμε	3. ο προπονητής είναι χαλαρός σήμερα			4. πρέπει να προσπαθώ και να μην τα παρατάω (θυμός με τον εαυτό)
4. σήμερα ήταν πολύ καλά, το ευχαριστήθηκα	4. χαίρομαι την προπόνηση και δεν σκέφτομαι τίποτα άλλο	4. είμαι καλός	4. δεν θα αφήσω την μπάλα να πέσει	4. τι κάνω εδώ εγώ (λάθη συμπαικτών/θυμός)	4. δεν θέλω	3. δεν είμαι αρκετά καλή	4. να τελειώσουμε γρήγορα γιατί δεν αισθάνομαι καλά	4. μετράω πόσες επαναλήψεις έχω κάνει			5. πρέπει να τα καταφέρεις
5. η προπόνηση μου έκανε πολύ καλό	5. έχω όρεξη	5. αγαπώ το άθλημα μου	5. δεν θα την ξαναπατήσω	5. τι δουλειά έχω εγώ και ασχολούμαι με βλακείες	5. είμαι κουρασμένος	4. είμαι καλή?	5. πότε θα τελειώσω να πιω καφέ				6. να τρέχω συνέχεια
6. ξέχασα τα προβλήματα μου με την προπόνηση	6. μου αρέσει αυτή η θέση που παίζω	6. η ομάδα είναι το δεύτερο σπίτι μου	6. πάμε παιχταρά μου (χαρά)	6. κουράστηκα να κάθομαι	6. νιώθω κουρασμένος		6. να πάω να ξεκουραστώ				7. θέλω να μείνω μόνη μου στο
7. μπράβο μου που το βγάζω	7. νιώθω πολύ δυνατά τα πόδια μου		7. επιτέλους θα δουλέψω σωστά (ενθ/σμο με τον	7. δεν μου αρέσουν κάποιες ασκήσεις	7. διψάω (6)		7. να πάω σπίτι να ξεκουραστώ (όταν				
8. μπράβο (2)					8. Δίψασα (2)						
9. μπράβο μου	8. τι δυνατή προπόνηση έχουμε				9. έχω σκάσει από νερό						
10. ότι έχω					10. πεινάω (3)						
					11. πεινάω πολύ						

αναπτύξει τις αμυντικές μου δεξιότητες	σήμερα		νέο προπονητή (τερματοφυλάκων)	8. πάλι η ίδια προπόνηση σήμερα	12. πείνασα		κουράσ τηκα- παραίτηση)				γήπεδο
11. έτσι ρε	9. δυνατή προπόνηση			9. κάνουμε την ίδια άσκηση 100 φορές	13. κοροϊδεύει ο άλλος		8. θέλω ξεκούραση (όταν κουράσ τηκα- παραίτηση)				8. πρέπει να πιεστώ για να αποδώσω
12. έτσι	10. πολύ δυνατή προπόνηση		8. προσπαθώ για κάτι καλύτερο	10. πάλι την ίδια άσκηση	14. με νευρίασε η αδιαφορία σου		9. τέλος, τα παρατάω				9.
13. ναι, ξέρεις να παίζεις	11. πολύ παραγωγική προπόνηση		9. θέλω να βελτιωθώ	11. έχω κουραστεί από το γυμναστήριο	15. έχω νεύρα		10. θέλω να το παρατήσω γιατί δεν αντέχω την πίεση				10.
14. Yes	12. το κλίμα είναι καλό γιατί κερδίσαμε την Κυριακή		10. θέλω όσο μπορώ να βγάλω καλύτερο εαυτό	12. έχω κουραστεί	16. τι κάνει?		11. θα σταματήσω να				
15. όλα εντάξει	13. έχω όρεξη		11. προπονούμαι για μένα και το καλύτερο της	13. κουράσ τηκα (12)	17. ο βλάκας δεν δίνει πάσες						
16. ναι επιτέλους τα κατάφερα				14. κουράσ τηκα	18. φαίνομαι χάλια						
17. επιτέλους τα κατάφερα					19. κρύο έχει						
18. έκανα άνετα το σερβίς επιτέλους					20. ζεσταίνομαι						
19. βγάζω σωστά τις ασκήσεις											
20. τα πήγα											

υπέροχα			ομάδας μου	αρκετά	21. έχει ζέστη σήμερα (2)		παίζω μπάλα				
21. είμαι καλή σήμερα			12. προπονούμαι για να γίνω καλύτερος	15. κουράστηκα στην προπόνηση	22. έχει πολλή ζέστη		12. θα σταματήσω το ποδόσφαιρο				
22. απίστευτο (όταν η ομάδα κατάφερε να σκοράρει στις καθυστερήσεις/ενθ/σμος)			13. να κάνουμε τέλειες πάσες	16. κουράστηκα πολύ στην ατομική	23. η ζέστη κάνει πιο δύσκολη την προπόνηση		13. ωχ έχει πολύ τρέξιμο				
23. πιστεύω σε εμάς, μπορούσαμε να το καταφέρουμε (όταν η ομάδα κατάφερε να σκοράρει στις καθυστερήσεις/ενθ/σμος)			14. θέλω να παίξω καλύτερα	17. μεγάλη κούραση	24. νιώθω ότι σκάω, ιδρώνω πάρα πολύ		14. άδικα θα κάνουμε τους απεπειδή αστόχησε στο πέναλτι				
24. ήμασταν πολύ καλοί			15. θέλω να βάλω γκολ	18. κούραση	25. πονάω (4)		15. θέλω να χτυπήσω τον Νίκο				
			16. θέλω να κάνω το καλύτερο για την ομάδα μου	19. μεγάλη ένταση	26. πονάνε τα πόδια μου (2)		16. να μαλώσω				
			17. θέλω να καρφώσω	20. την ηλίθια (όταν με χτύπησε αντίπαλος)							

(ενθ/σμος σε νίκη)			ω (2)	μου	27. πονάει πολύ το πόδι μου		17. πόσο ηλίθιος είναι ο προπονητής θέλω να τον βρίσω				
25. τα πήγαμε πολύ καλά			18. θέλω να καρφώσω δυνατά	23. όχι πάλι το γόνατο	28. πονάει ο ώμος μου						
26. έχουμε ανέβει πολύ σαν ομάδα			19. θέλω να βάλουμε θεαματικό γκολ	24. χτύπησα χωρίς λόγο	29. με πονάει η μέση μου		18. τι ώρα θα τελειώσει η προπόνηση;				
27. τους κερδίσαμε πάλι			20. θα βάλουμε σίγουρα γκολ	25. γιατί πάλι σε μένα	30. πονάει το δόντι μου		19. πόσο ακόμα;				
28. ήλπιζα να κάνει σωστά την επίθεση κι έγινε			21. θα έχω καλή σεζόν	26. γιατί να με χτυπήσει	31.		20. πόσα σετ ακόμα;				
29. προσπάθησα			22. νιώθω έτοιμος να ανταπεξέλθω	27. τόσο άτυχη πάλι	32.		21. πόσο θα τρέξουμε				
30. αφού δεν έφαγα τόσο ξύλο σήμερα καλά ήταν			23. ας απολαύσω την προπόνη	28. χάσαμε άδικα	33.		22. πότε θα σταματήσει το				
31. χαίρομαι για την επιστροφή στις προπονήσεις μετά τον				29. κάνω λάθη (2)							
				30. λάθος πάσες							
				31. έκανα κάποια							

τραυματισμό			ση	λάθη			τρέξιμο να παίξουμ ε λίγο μπάλα				
32. είμαι ευχαριστημέ νος που δεν με τράβηξε η μέση μετά τον τραυματισμό				32. τι κοτσάνα έκανα			23. θέλω να πιω νερό (2)				
33. επιτέλους τελειώσαμε είχα αρχίσει να βαριέμαι				33. δεν έπρεπε να κάνω λάθος			24. θέλω νερό				
34. ουφ τέλος και σήμερα				34. τι έχω πάθει ? (όταν δεν μου έβγαινε τίποτα)			25. θέλω επειγόν τως νερό να ξεδιψάσ ω				
35. σχεδόν τελειώσαμε				35. γιατί χάνω βολές ?			26. θα χάσουμ ε				
36. ακόμα μία προπόνηση τελείωσε				36. ήμαρτον			27. δεν μπορώ άλλο (2)				
37. σκεφτόμουν εύκολο λεί απ				37. χωρίς ανάσες τρέχω			28. δεν έχω άλλη αντοχή να				
				38. ήμουν πολύ άστοχη							

				<p>σήμερα</p> <p>39. δεν είχα τόση δύναμη σήμερα</p> <p>40. είχα κουραστική μέρα και βγήκε στην προπόνηση</p> <p>41. ένωθα τα πόδια μου κουρασμένα</p> <p>42. πιασμένα πόδια</p> <p>43. γιατί με φώναξε ο προπονητής</p> <p>44. μας</p>			<p>τρέξω</p> <p>29. δεν με κρατάνε τα πόδια μου</p> <p>30. δεν μπορώ να κουνήσω τα πόδια μου</p> <p>31. πως θα βγάλω την δύσκολη προπόνηση</p> <p>32. πρέπει να φύγω και δεν μπορώ να προσπα</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				<p>φωνάζει διαρκώς η coach</p> <p>45. έλεος ρε coach με τις φωνές</p> <p>46. μου φώναξε χωρίς λόγο</p> <p>47. ήθελα πιο πολύ προσπά θεια στο τρέξιμο</p> <p>48. ήθελα περισσό τερη προσπά θεια</p> <p>49. θα έπρεπε να προσπα θήσω περισσό</p>			<p>θήσω άλλο</p> <p>33. δεν θα το βάλεις (το σουτ)</p> <p>34. αν θα αποδώσ ω 100%</p> <p>35.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				τερο								
				50. μπορούσαμε και καλύτερα								
				51. θα μπορούσαμε να βάλουμε πιο θεαματικό γκολ								
				52. θα έπρεπε να είμαι περισσότερο συγκεντρωμένος								
				53. δεν μπορώ να δώσω το 100%								
				54. είμαι χάλια σήμερα								

				<p>55. δεν τα πάω πολύ καλά σήμερα</p> <p>56. η σημερινή μέρα δεν είναι από τις καλύτερες μου</p> <p>57. αυτή η άσκηση είναι πολύ δύσκολη</p> <p>58. αυτό είναι κουραστικό</p> <p>59. αγχώθηκα</p> <p>60. αγχώθηκα πολύ</p> <p>61. πάλι</p>							
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

				<p>έβαλε την Βάσω στην ίδια ομάδα</p> <p>62. γιατί να μην προσπα θούν αρκετά κάποιοι συμπαίκ τες μου</p> <p>63. κάποιοι συμπαίκ τες ήταν εριστικοί</p> <p>64. όχι</p> <p>65. λυπάμαι για το ότι χτύπησα μία φίλη μου</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

System 1 Self-talk	System 2 Self-talk	
---------------------------	---------------------------	--

Παράρτημα Ε Ταξινόμηση αυτο-ομιλίας Συστήματος 1 και Συστήματος 2

	Reactive Self-talk	Proactive Self-talk
1. Βαριέμαι	1. Θα προσπαθήσω πιο πολύ την επόμενη φορά (όταν έχασα σουτ)	1. πάμε (2)
2. βαριέμαι λίγο	2. έχω μείνει πιο πίσω μερικές φορές αλλά δεν τα παρατάω	2. πάμε γερά (3)
3. βαρέθηκα (4)	3. ηρεμία (σε θυμό, άγχος) (2)	3. γερά
4. βαρέθηκα σήμερα δεν έχω καθόλου όρεξη	4. ήρεμα (σε θυμό) (2)	4. γερά γερά με τσαμπουκά
5. τι κάνω εδώ σήμερα	5. δεν αξίζει να αγχώνεσαι	5. ανάσα
6. τι κάνω εδώ εγώ (λάθη συμπαικτών/θυμός)	6. δεν αγχώνομαι	6. σκέψου τα αποτελέσματα (ενίσχυση προσπάθειας)
7. τι δουλειά έχω εγώ και ασχολούμαι με βλακείες	7. πρέπει να ηρεμήσω (σε θυμό)	7. συνέχισε (2)
8. κουράστηκα να κάθομαι	8. έλα μην βαριέσαι	8. θα συνεχίσω
9. δεν θέλω	9. πάμε δεν τα παρατάω (δεν έπρεπε να κάνω λάθος/απογοήτευση)	9. έλα προχώρα
10. θέλω να φύγω (3)	10. δεν πειράζει	10. συνεχίζω με τον ίδιο ρυθμό
11. θέλω να τελειώσω (2)	11. δεν πειράζει στο επόμενο ματς (παραίτηση)	11. να συνεχίσω έτσι
12. άντε να τελειώνουμε	12. δεν θα τα παρατήσω θα συνεχίσω	12. συνέχισε έτσι
13. να τελειώνουμε γρήγορα γιατί δεν αισθάνομαι καλά	13. κουράστηκα αλλά πρέπει να συνεχίσω	13. λίγο ακόμη
14. πότε θα τελειώσει να πω καφέ	14. μην εκνευρίζεσαι	14. μπορείς κι άλλο
		15. προσπάθησε
		16. πρέπει να προσπαθήσω κι άλλο

15. τέλος, τα παρατάω	15. χωρίς άγχος	17. πρέπει να προσπαθήσω περισσότερο (3)
16. θέλω να το παρατήσω γιατί δεν αντέχω την πίεση	16. δεν πειράζει θα το βρω τώρα	18. προσπάθησε περισσότερο (3)
17. θα σταματήσω να παίζω μπάλα	17. προσπάθησε να ηρεμήσεις	19. πιο έντονη προπόνηση
18. θα σταματήσω το ποδόσφαιρο	18. πάμε τώρα καλύτερα (θυμός_όταν κάρφωσα την μπάλα στο φιλέ)	20. λίγο ακόμα
19. τι ώρα είναι (2)	19. την άλλη φορά καλύτερα	21. μπορείς (5)
20. πόσο χρόνο έχουμε ακόμα	20. δεν πειράζει που έχεις σφυγμούς	22. μπορώ
21. τι ώρα θα τελειώσει η προπόνηση	21. δεν με νοιάζει ποιον έχω απέναντι μου θα παλέψω	23. μπορώ να το κάνω
22. πόσο ακόμα	22. δε με νοιάζει ο πόνος	24. έχεις ταλέντο
23. πόσα σετ ακόμα	23. υπομονή (σε θυμό)	25. το έχω
24. πόσο θα τρέξουμε ακόμη	24.	26. μπορώ να γίνω καλύτερος
25. πότε θα σταματήσει το τρέξιμο να παίζουμε λίγο μπάλα		27. θα τα καταφέρω (3)
26. ωχ έχει πολύ τρέξιμο		28. μπορείς να τα καταφέρεις (3)
27. δεν μου αρέσουν κάποιες ασκήσεις		29. μπορώ να τα καταφέρω
28. πάλι η ίδια προπόνηση σήμερα		30. να πιστέψω ότι μπορώ να τα καταφέρω κι αν έχω χάσει αρκετό χρόνο
29. κάνουμε την ίδια άσκηση 100 φορές		31. μπορούμε να νικήσουμε
30. πάλι την ίδια άσκηση		32. δυναμικά
		33. πιο γρήγορα

<p>31. δεν ήρθαν τα φιλαράκια μου να γελάσουμε λίγο σήμερα</p> <p>32. άδικα θα κάνουμε πους απς επειδή αστόχησε στο πέναλτι</p> <p>33. πότε θα έρθει η Κυριακή να παίξουμε αγώνα</p> <p>34. ποιος κάνει χημεία μετά</p> <p>35. έχω να κάνω εργασία μετά</p> <p>36. έχω διάβασμα</p> <p>37. έχω πολλά μαθήματα για την εξεταστική</p> <p>38. ευτυχώς δεν έχω να διαβάσω μετά</p> <p>39. πόσες δουλειές έχω να κάνω αργότερα</p> <p>40. σκέφτομαι την δουλειά</p> <p>41. έχω πολλή δουλειά στο γραφείο</p> <p>42. έχω να πάω γραφείο μετά</p> <p>43. τι θα κάνω όταν φύγω</p> <p>44. θα φάω κρέπα μετά</p> <p>45. τι θα φάω μετά</p>		<p>34. πάμε δυνατά (4)</p> <p>35. δυνατά (3)</p> <p>36. συνεχίζω δυνατά</p> <p>37. βάλε πιο πολύ δύναμη</p> <p>38. χαλάρωσε</p> <p>39. να γίνω καλύτερος (2)</p> <p>40. να βελτιωθώ</p> <p>41. να βελτιωθώ στην προπόνηση</p> <p>42. να βελτιωθώ στην τακτική</p> <p>43. να αποδώσω καλά στην προπόνηση</p> <p>44. να είμαι ανταγωνιστικός</p> <p>45. να μην κάνω λάθη</p> <p>46. με περιμένει καριέρα στο εξωτερικό</p> <p>47. είμαι ήρεμος</p> <p>48. να είμαι ήρεμος</p> <p>49. περισσότερα γκολ</p> <p>50. να κάνω σωστά τις ασκήσεις (2)</p>
--	--	---

<p>46. έχει ποδόσφαιρο μετά</p> <p>47. μία εκδρομή</p> <p>48. θα μπορούσαμε να πάμε για καφέ</p> <p>49. ωραία άσκηση αυτή</p> <p>50. ο προπονητής μου δίνει ώθηση σήμερα</p> <p>51. χάρηκα όταν είδα ότι είμαστε πολλά άτομα</p> <p>52. όταν έχει ασκήσεις με την μπάλα έχω όρεξη</p> <p>53. μου άρεσε πολύ η προπόνηση σήμερα</p> <p>54. καιρό είχα να κάνω τόσο καλή προπόνηση</p> <p>55. σκέψου πόσο άσχετοι είναι οι συμπαίχτες μου</p> <p>56. δεν θέλω να τελειώσει η προπόνηση (2)</p> <p>57. καίω θερμίδες</p> <p>58. την χαίρομαι την προπόνηση γενικώς</p> <p>59. έχω όρεξη</p> <p>60. σήμερα ήταν πολύ καλά, το ευχαριστήθηκα</p>	<p>51. να γίνω πιο αποδοτικός στην ομάδα</p> <p>52. να πετύχω τον στόχο μου</p> <p>53. ανέβασε τον συμπαίκτη σου</p> <p>54. τους έχεις άνετα</p> <p>55. είσαι ο καλύτερος</p> <p>56. πάμε είσαι ο καλύτερος (2)</p> <p>57. ότι είμαι ο καλύτερος</p> <p>58. δώσε</p> <p>59. ανέβασε κι άλλο να φτάσεις στο μέγιστο των δυνατοτήτων</p> <p>60. τρέξε</p> <p>61. κάνε διατάσεις</p> <p>62. να δώσω κάποια συμβουλή στους συμπαίχτες που δεν προσπαθούν αρκετά ή να τους φωνάξω</p> <p>63. δεν είναι καμία σαν εμένα (αυτ/θηση)</p> <p>64. συγκεντρώσου</p> <p>65. συγκέντρωση (2)</p> <p>66. συγκεντρώσου στην τεχνική</p>
---	--

<p>61. δυνατή προπόνηση</p> <p>62. πολύ δυνατή προπόνηση</p> <p>63. πολύ παραγωγική προπόνηση</p> <p>64. ξέχασα τα προβλήματά μου με την προπόνηση</p> <p>65. διασκεδάζω</p> <p>66. η προπόνηση μου έκανε πολύ καλό</p> <p>67. τι δυνατή προπόνηση έχουμε σήμερα</p> <p>68. το κλίμα είναι καλό γιατί κερδίσαμε την Κυριακή</p> <p>69. μετράω πόσες επαναλήψεις έχω κάνει</p> <p>70. έχω καλή συνεργασία με τις συμπαίκτριες μου</p> <p>71. νιώθω πολύ δυνατά τα πόδια μου</p> <p>72. μου αρέσει αυτή η θέση που παίζω</p> <p>73. μπράβο μου που το βγάζω</p> <p>74. μπράβο (2)</p> <p>75. μπράβο μου</p> <p>76. ότι έχω αναπτύξει τις αμυντικές μου</p>		<p>67. προσπάθησε να συγκεντρωθείς</p> <p>68. να είμαι συγκεντρωμένος και αφοσιωμένος σε αυτό που κάνω</p> <p>69. πάμε να το πετύχω ξανά (όταν έκανα σερβίς και πέτυχα τον στόχο μου)</p> <p>70. να ιδρώσω για να κάψω θερμίδες</p> <p>71. να σουτάρεις σε συνθήκες αγώνα με ένταση</p> <p>72. ανάσες (2)</p> <p>73. μέσα (3)</p> <p>74. εύστοχο σουτ</p> <p>75. καλάθι (2)</p> <p>76. άμυνα</p> <p>77. 10 προπονήσεις μέχρι το χειρουργείο ας προσέχω</p> <p>78. στόχος (3)</p> <p>79. σκέφτομαι συνέχεια τον στόχο που έχω βάλει</p> <p>80. να δώσω το 100%,</p> <p>81. να κάνω το καλύτερο για την ομάδα</p> <p>82. προσοχή μην με τραβήξει η μέση γιατί έρχομαι από</p>
--	--	---

<p>δεξιότητες</p> <p>77. έτσι ρε</p> <p>78. έτσι</p> <p>79. όλα εντάξει</p> <p>80. ναι επιτέλους τα κατάφερα</p> <p>81. επιτέλους τα κατάφερα</p> <p>82. έκανα άνετα το σερβίς επιτέλους</p> <p>83. ναι, ξέρεις να παίζεις</p> <p>84. τα πήγα υπέροχα</p> <p>85. είμαι καλή σήμερα</p> <p>86. βγάζω σωστά τις ασκήσεις</p> <p>87. είμαι καλός</p> <p>88. χαίρομαι για την επιστροφή στις προπονήσεις μετά τον τραυματισμό</p> <p>89. χαίρομαι την προπόνηση και δεν σκέφτομαι τίποτα άλλο</p> <p>90. είμαι ευχαριστημένος που δεν με τράβηξε η μέση</p> <p>91. απίστευτο (όταν η ομάδα κατάφερε να</p>		<p>τραυματισμό</p> <p>83. να κάνω καλή προπόνηση για να είμαι έτοιμος για το επόμενο ματς</p> <p>84. να κάνω αυτά που μου είπε ο δάσκαλος</p> <p>85. κάνε πιο δυνατές και σκληρές προπονήσεις για να γίνεις καλύτερος</p> <p>86. κάνε τα πάντα για να πετύχεις τον στόχο σου</p> <p>87. κάθε μέρα να προσπαθώ</p> <p>88. πρέπει να βελτιώσουμε την προπόνηση</p> <p>89. δείξε σε όλους ότι μπορείς</p> <p>90. να βρω λύση</p> <p>91. χτύπα</p> <p>92. όχι πίσω, μόνο μπροστά</p> <p>93. αντέχω πολύ ακόμα</p> <p>94. να κάνω καλό ζέσταμα για να μην τραυματιστώ</p> <p>95. πρέπει να έχω πιο κλειστά τα χέρια</p> <p>96. πρέπει να βάλω πιο πολλή δύναμη</p> <p>97. ηρέμησε (6)</p>
--	--	--

<p>σκοράρει στις καθυστερήσεις/ενθ/σμος)</p> <p>92. πιστεύω σε εμάς, μπορούσαμε να το καταφέρουμε(όταν η ομάδα κατάφερε να σκοράρει στις καθυστερήσεις/ενθ/σμος)</p> <p>93. ήμασταν πολύ καλοί (ενθ/σμος σε νίκη)</p> <p>94. τα πήγαμε πολύ καλά</p> <p>95. έχουμε ανέβει πολύ σαν ομάδα</p> <p>96. τους κερδίσαμε πάλι</p> <p>97. ήλπιζα να κάνει σωστά την επίθεση κι έγινε</p> <p>98. προσπάθησα</p> <p>99. αφού δεν έφαγα τόσο ξύλο σήμερα καλά ήταν</p> <p>100. είμαι κουρασμένος</p> <p>101. νιώθω κουρασμένος</p> <p>102. έχω κουραστεί από το γυμναστήριο</p> <p>103. έχω κουραστεί</p> <p>104. κουράστηκα (12)</p>		
---	--	--

105.	κουράστηκα αρκετά		
106.	κουράστηκα στην προπόνηση		
107.	κουράστηκα πολύ στην ατομική		
108.	μεγάλη κούραση		
109.	κούραση		
110.	μεγάλη ένταση		
111.	τα προβλήματα της ημέρας		
112.	τα οικογενειακά μου προβλήματα		
113.	θέλω να πιω νερό (2)		
114.	θέλω νερό		
115.	θέλω επειγόντως νερό να ξεδιψάσω		
116.	Δίψασα (2)		
117.	έχω σκάσει από νερό		
118.	διψάω (6)		
119.	πεινάω (3)		
120.	πεινάω πολύ		
121.	πείνασα		

122.	δεν έφαγα καλά πριν		
123.	θέλω να φάω (2)		
124.	να φάω		
125.	θέλω να κάνω μπάνιο και να πάω για καφέ		
126.	θέλω μπάνιο		
127.	θέλω μασάζ		
128.	έχω βαρεθεί τη ζωή μου		
129.	θέλω καινούρια παπούτσια		
130.	θα κάνω νύχια το απόγευμα		
131.	να βγω με την κοπέλα μου		
132.	να βγω έξω με το κορίτσι μου		
133.	θα βγω μετά για ποτό με τις φίλες μου		
134.	έχω στήσει το κορίτσι μου		
135.	θα με βαρεθεί το κορίτσι μου		
136.	ποιος συμπληρώνει μετά την προπόνηση ερωτηματολόγιο		
137.	να μην ξεχάσω να πω στον		

<p>επιστάτη να ανάψει τον γενικό για να κάνουμε μπάνιο μετά/</p> <p>138. να παίξω μπάλα σε μία μεγάλη ομάδα</p> <p>139. βαριέμαι γιατί ο Μάκης δεν τρέχει</p> <p>140. κοροϊδεύει ο άλλος</p> <p>141. με νευρίασε η αδιαφορία σου</p> <p>142. έχω νεύρα</p> <p>143. Ο Νίκος θα φάει ξύλο από το σκράπα αύριο</p> <p>144. θέλω να χτυπήσω τον Νίκο</p> <p>145. να μαλώσω</p> <p>146. πόσο ηλίθιος είναι ο προπονητής θέλω να τον βρίσω</p> <p>147. την ηλίθια (όταν με χτύπησε αντίπαλος)</p> <p>148. να πάω να ξεκουραστώ</p> <p>149. να πάω σπίτι να ξεκουραστώ (όταν κουράστηκα-παραίτηση)</p> <p>150. θέλω ξεκούραση (όταν</p>		
--	--	--

κουράστηκα-παραίτηση)		
151. γιατί έφαγα 20 λεπτά πριν έρθω στην προπόνηση		
152. δεν έπρεπε να κάνω σεξ το μεσημέρι, δεν μπορώ να κουνηθώ τώρα		
153. γιατί το έχασα		
154. το πόδι μου		
155. όχι πάλι το γόνατο		
156. γιατί πάλι σε μένα		
157. γιατί να με χτυπήσει		
158. τόσο άτυχη πάλι		
159. χάσαμε άδικα		
160. χτυπήθηκα χωρίς λόγο, θα κάνω το ίδιο		
161. ο βλάκας δεν δίνει πάσες		
162. θα την καρφώσει (ο συμπαίκτης)		
163. τι κάνει		
164. ο αγώνας είναι κρίσιμος		

165.	τι θα κάνω στην επόμενη επίθεση		
166.	φαίνομαι χάλια		
167.	κάνω λάθη (2)		
168.	ήθελα πιο πολύ προσπάθεια στο τρέξιμο		
169.	ήθελα περισσότερη προσπάθεια		
170.	θα έπρεπε να προσπαθήσω περισσότερο		
171.	μπορούσαμε και καλύτερα		
172.	θα μπορούσαμε να βάλουμε πιο θεαματικό γκολ		
173.	θα έπρεπε να είμαι περισσότερο συγκεντρωμένος		
174.	τι κοτσάνα έκανα		
175.	λάθος πάσες		
176.	έκανα κάποια λάθη		
177.	δεν μπορώ να δώσω το 100%		
178.	δεν έπρεπε να κάνω λάθος		
179.	τι έχω πάθει ? (όταν δεν μου		

έβγαينه τίποτα)		
180. γιατί χάνω βολές ?		
181. ήμαρτον		
182. χωρίς ανάσες τρέχω		
183. ήμουν πολύ άστοχη σήμερα		
184. δεν είχα τόση δύναμη σήμερα		
185. είχα κουραστική μέρα και βγήκε στην προπόνηση		
186. ένιωθα τα πόδια μου κουρασμένα		
187. πιασμένα πόδια		
188. γιατί με φώναξε ο προπονητής		
189. μας φωνάζει διαρκώς η coach		
190. έλεος ρε coach με τις φωνές		
191. μου φώναξε χωρίς λόγο		
192. είμαι χάλια σήμερα		
193. δεν τα πάω πολύ καλά σήμερα		
194. η σημερινή μέρα δεν είναι από τις καλύτερες μου		

195.	δεν είμαι αρκετά καλή		
196.	αυτή η άσκηση είναι πολύ δύσκολη		
197.	αυτό είναι κουραστικό		
198.	αγχώθηκα		
199.	αγχώθηκα πολύ		
200.	σκεφτόμουν εύκολο λεί απ		
201.	πάλι έβαλε την Βάσω στην ίδια ομάδα		
202.	κρύο έχει		
203.	ζεσταίνομαι		
204.	έχει ζέστη σήμερα (2)		
205.	έχει πολλή ζέστη		
206.	η ζέστη κάνει πιο δύσκολη την προπόνηση		
207.	νιώθω ότι σκάω, ιδρώνω πάρα πολύ		
208.	πονάω (4)		
209.	πονάνε τα πόδια μου (2)		

210.	πονάει πολύ το πόδι μου		
211.	πονάει ο ώμος μου		
212.	με πονάει η μέση μου		
213.	πονάει το δόντι μου		
214.	θα κατεβάσω χρόνο		
215.	δεν θα αφήσω την μπάλα να πέσει		
216.	πρέπει να προσπαθήσω πολύ		
217.	πρέπει να προσπαθώ και να μην τα παρατάω (θυμός με τον εαυτό)		
218.	πρέπει να τα καταφέρεις		
219.	να τρέχω συνέχεια		
220.	θέλω να μείνω μόνη μου στο γήπεδο		
221.	θα χάσουμε		
222.	δεν μπορώ άλλο (2)		
223.	δεν έχω άλλη αντοχή να τρέξω		
224.	δεν με κρατάνε τα πόδια μου		
225.	δεν μπορώ να κουνήσω τα πόδια		

μου		
226. πως θα βγάλω την δύσκολη προπόνηση		
227. πρέπει να φύγω και δεν μπορώ να προσπαθήσω άλλο		
228. δεν θα το βάλεις (το σουτ)		
229. επιτέλους τελειώσαμε είχα αρχίσει να βαριέμαι		
230. ουφ τέλος και σήμερα		
231. σχεδόν τελειώσαμε		
232. ακόμα μία προπόνηση τελείωσε		
233. προσπαθώ για κάτι καλύτερο		
234. θέλω να βελτιωθώ		
235. αν θα αποδώσω 100%		
236. είμαι καλή?		
237. θέλω όσο μπορώ να βγάλω καλύτερο εαυτό		
238. ελπίζω να μην είναι κάτι σοβαρό (το χτύπημα)		
239. μήπως δεν είναι τόσο σοβαρό (το		

χτύπημα)		
240.	πρέπει να πάω στο γιατρό	
241.	πρέπει να είμαι καλά	
242.	δεν θα την ξαναπατήσω	
243.	πάμε παιχνιδάκι μου (χαρά)	
244.	επιτέλους θα δουλέψω σωστά (ενθ/σμος με τον νέο προπονητή τερματοφυλάκων)	
245.	προπονούνται για μένα και το καλύτερο της ομάδας μου	
246.	προπονούνται για να γίνω καλύτερος	
247.	γιατί να μην προσπαθούν αρκετά κάποιοι συμπαίχτες μου	
248.	δεν υπάρχει επαγγελματισμός από όλους τους συμπαίχτες μου	
249.	να μπορέσω να το κάνω	
250.	θέλω να παίξω καλύτερα	
251.	θέλω να βάλω γκολ	
252.	θέλω να κάνω το καλύτερο για την	

ομάδα μου		
253. θέλω να καρφώσω (2)		
254. θέλω να καρφώσω δυνατα		
255. θέλω να βάλουμε θεαματικό γκολ		
256. θα βάλουμε σίγουρα γκολ		
257. θα έχω καλή σεζόν		
258. νιώθω έτοιμος να ανταπεξέλθω		
259. να κάνουμε τέλειες πάσες		
260. πρέπει να πιεστώ για να αποδώσω		
261. ο προπονητής είναι χαλαρός σήμερα		
262. κάποιοι συμπαίκτες ήταν εριστικοί		
263. ας απολαύσω την προπόνηση		
264. αγαπώ το άθλημα μου		
265. η ομάδα είναι το δεύτερο σπίτι μου		
266. Yes		
267. όχι		

268. λυπάμαι για το ότι χτύπησα μία φίλη μου		
--	--	--