

ΛΟΓΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ  
ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ  
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

---

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

---

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

---

από τον  
Ντινόπουλο Παναγιώτη  
Μάρτιος 2004

στην Πόπη



αρ. εισ. .... Τ



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

Αριθ. Εισ.: 2752/1  
Ημερ. Εισ.: 21-09-2004  
Δωρεά: \_\_\_\_\_  
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ  
2004  
ΝΤΙ



### Ευχαριστίες

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

Μάρτιος 2004

Ντινόπουλος Παναγιώτης

Περιεχόμενα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.	05
Σκοπός.	06
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.	07
Είδη αυτοδιαλόγου.	07
Χρήσεις αυτοδιαλόγου.	08
Εφαρμογή του αυτοδιαλόγου.	10
Έρευνες στον αυτοδιάλογο.	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Μεθοδολογία.	16
Ερευνητικό ερώτημα.	16
Συμμετέχοντες.	16
Όργανα μετρήσεων.	17
Ερευνητική διαδικασία.	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ.	22
Βιβλιογραφία.	25
Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο αυτοδιαλόγου.	27

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

## Εισαγωγή

Σε διάφορους τομείς της καθημερινής μας δραστηριότητας συνομιλούμε με τον εαυτό μας, χωρίς πολλές φορές να το καταλαβαίνουμε. Ειδικότερα στον τομέα του αθλητισμού, η εμφάνιση αυτού του φαινομένου που καλείται αυτοδιάλογος, είναι συχνότατη και μπορεί να προκαλέσει ποικίλες αντιδράσεις στην ψυχοσύνθεση ενός αθλητή (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, & Γούδας, 1999).

Για την κατανόηση της έννοιας του αυτοδιαλόγου βοηθάει αν κάποιος παρατηρήσει πόσες φορές καθημερινά βρίσκει τον εαυτό του να απαντά σε ερωτήσεις που ο ίδιος θέτει προς τον εαυτό του. Ο διάλογος που πραγματοποιείται καθώς και οι σκέψεις που κάνει με το μυαλό του ένας αθλητής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας υποδηλώνουν την ύπαρξη του αυτοδιαλόγου (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, & Γούδας 1999). Πολλές φορές, αν και ο αθλητής δε θέτει συνειδητά κάποια ερωτήματα, προσπαθεί μέσα από εσωτερικό διάλογο να απαντήσει. Όλα αυτά αποτελούν τις σκέψεις που κάνει κάθε αθλητής, οι οποίες ανάλογα με το περιβάλλον, τις συνθήκες που επικρατούν, καθώς και την ιδιοσυγκρασία του, μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση του (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου 1998).

Ένα παράδειγμα για να γίνει πιο σαφής ο αυτοδιάλογος είναι το εξής: Ένας αθλητής μπάσκετ ετοιμάζεται να σουτάρει δύο ελεύθερες βολές στα τελευταία 30 δευτερόλεπτα ενός άγωνα κρίσιμου για την άνοδο της ομάδας του στην Α1 κατηγορία. Αντιλαμβάνεται, μεγάλη ένταση στις κερκίδες και στον πάγκο, ενώ στιγμιαία περνάνε κάποιες σκέψεις από το μυαλό του, όπως «αν τη χάσω τι θα πει ο κόσμος, ο προπονητής, οι συμπαίκτες», «ήρεμα θα τη βάλω», «αν τη βάλω θα γίνω

ήρωας», «πρέπει να τη βάλω σίγουρα» (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου 1998).

Πρέπει να γίνει κατανοητό ότι ο αυτοδιάλογος αποτελεί ένα τρόπο επικοινωνίας με τον ίδιο μας τον εαυτό, πραγματοποιείται διαρκώς και περιλαμβάνει πληθώρα σκέψεων, ερωτήσεων και απαντήσεων, οι οποίες γίνονται στιγμιαία και πολλές φορές ασυνείδητα. Οι σκέψεις αυτές μπορεί να είναι είτε σχετικές με το άθλημα και την επικείμενη εκτέλεση, είτε άσχετες. Σύμφωνα λοιπόν με όλα αυτά, ο αθλητής χρειάζεται να δει τον αυτοδιάλογο σαν μια υπαρκτή διαδικασία που μπορεί να τον βοηθήσει, αρκεί τη χρησιμοποιήσει σωστά.

### Σκοπός

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνησει αναλυτικά τον αυτοδιάλογο που χρησιμοποιούν αθλητές και αθλήτριες καλαθόσφαιρας στον αγώνα αλλά και στην προπόνηση. Πιο συγκεκριμένα, διερευνήθηκαν τα παρακάτω: (α) τον τρόπο με τον οποίο οι αθλητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο (φωναχτά ή χαμηλόφωνα) (β) τις χρονικές στιγμές που χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο και (γ) να σημειώσουν τους λόγους για τους οποίους κάνουν χρήση του αυτοδιαλόγου. Τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν από την έρευνα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μελλοντικές μελέτες για να εξετασθεί η αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου στην αγωνιστική καλαθοσφαίριση, αλλά και κατά την εκμάθηση αυτής.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

## Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

*Είδη αυτοδιαλόγου*

Αξίζει να επισημάνουμε ότι ο αυτοδιάλογος που αναπτύσσεται από τον αθλητή δεν είναι πάντα ο ίδιος και φυσικά δεν έχει πάντα την ίδια επιρροή στην απόδοση του. Οι δύο κυριότερες κατηγορίες στις οποίες χωρίζεται ο αυτοδιάλογος είναι αρνητικός και θετικός (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου 1998). Ο αρνητικός αυτοδιάλογος αφορά τις αρνητικές σκέψεις που έρχονται στο μυαλό του αθλητή, συνήθως ύστερα από μια χαμηλού επιπέδου εκτέλεση. Οι σκέψεις αυτές, μπορούν να εκφράζουν αμφιβολία, αμφισβήτηση, απογοήτευση, αρνητική κριτική. Ύστερα από ένα άστοχο σουτ για παράδειγμα, ένας παίχτης του μπάσκετ μπορεί να πει, στον εαυτό του: « Πολύ άσχημο αυτό το σουτ », « Είμαι απαράδεκτος, πως το έχασα αυτό! », ή « Αν χάσω και άλλο σουτ θα με βγάλει έξω ο προπονητής ». Μια τέτοια διαδικασία σκέψης μπορεί να έχει δυσάρεστες συνέπειες στην απόδοση του αθλητή, αφού επηρεάζοντας αρνητικά τη ψυχική του διάθεση ή υποβιβάζοντας τις ψυχολογικές του δεξιότητες (π.χ αυτοπεποίθηση, εστίαση προσοχής) τον εμποδίζει να αποδώσει στη συνέχεια του αγώνα ή της προπόνησης του (Zinsser, Bunker, & Williams 2001). Παρόλα αυτά, σε έρευνα τους οι Van Raalte, J.L., Britton, N., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A.J. (1994) βρήκαν ότι έμπειροι παίκτες στο τένις χρησιμοποιούσαν αρκετό αρνητικό αυτοδιάλογο στο παιχνίδι τους, χωρίς αυτό να έχει αρνητική επίδραση στην απόδοση τους.

Όσον αφορά το θετικό αυτοδιάλογο, χρειάζεται να αναφερθεί ότι με βάση το περιεχόμενό του χωρίζεται σε δύο κατηγορίες: στον αυτοδιάλογο παρακίνησης και στον αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης, & Γούδας 1999).



Στην πρώτη περίπτωση, επιδιώκει να παρακινήσει, να ενθαρρύνει τον αθλητή, βοηθώντας τον να πιστέψει στον εαυτό του, να προσπαθήσει περισσότερο, κτλ. Ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης παρέχει τις κατάλληλες οδηγίες στον αθλητή, οι οποίες θα καθοδηγήσουν την εστίαση της προσοχής του σε κάποιο συγκεκριμένο σημείο. Και οι δύο μορφές έχουν τη δική τους χρησιμότητα και το δικό τους ρόλο, ανάλογα με το είδος της άσκησης που εκτελείται κάθε φορά.

Από τα προαναφερθέντα φαίνεται ότι ο αυτοδιάλογος (θετικός ή αρνητικός) είναι μια γνωστική διαδικασία, που λαμβάνει χώρα στις δραστηριότητες όλων σχεδόν των αθλητών, έχοντας σημαντικό ρόλο κάθε φορά. Ωστόσο, κάθε αθλητής τον χρησιμοποιεί για τους δικούς του λόγους και ανάλογα με το πώς πιστεύει ότι θα τον βοηθήσει. Συχνά η χρήση αυτοδιαλόγου γίνεται μη συνειδητά από τους αθλητές και τις αθλήτριες.

#### *Χρήσεις αυτοδιαλόγου*

Ο πρώτος λόγος χρήσης αυτοδιαλόγου, που αναφέρεται από πολλούς αθλητές, έχει να κάνει με τη γενικότερη βελτίωση της απόδοσης (Van Raalte, Britton, Brewer, Rivera, & Petitpas, 1994) ή την ανάπτυξη και βελτίωση συγκεκριμένων δεξιοτήτων για κάθε άθλημα. Πολλοί αθλητές έχουν επισημάνει ότι ο αυτοδιάλογος είναι χρήσιμος για την εστίαση της προσοχής τους σε σημεία της τεχνικής ή της τακτικής (Θεοδωράκης, κα., 1998). Το ίδιο ισχύει και για την τόνωση ή διατήρηση της αυτοπεποίθησης σε υψηλά επίπεδα ανεβάζοντας συγχρόνως και τη διάθεση του αθλητή. Πολλές φορές συμβαίνει να χάνεται ο έλεγχος και η ψυχραιμία του αθλητή, με συνέπεια να μη μπορεί να κοντρολάρει τον εαυτό του. Στην περίπτωση αυτή ο αυτοδιάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά για την επαναφορά της ηρεμίας και του αυτοέλεγχου (Θεοδωράκης, κα., 1998).

Όπως έχουν υποστηρίξει αρκετοί ερευνητές (Weiner 1971, Kukla 1971, Heider 1958) η παρακίνηση αποτελεί ένα σημαντικότερο παράγοντα αύξησης της απόδοσης και της επίδοσης, και για αυτό πρέπει να διατηρείται σε υψηλά επίπεδα, ώστε να συνεχίσει ο αθλητής να προσπαθεί όλο και περισσότερο και με καταλληλότερα κίνητρα. Αυτό θα βοηθήσει τον αθλητή να φτάσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του και συνεπώς να επιτύχει τους στόχους του. Για την υλοποίηση όλων των παραπάνω, ο αυτοδιάλογος αποτελεί την καταλληλότερη ψυχολογική τεχνική και για τους λόγους αυτούς χρησιμοποιείται συχνότατα (Θεοδωράκης, κα., 1998).

Ο Ellis (1994) αναφέρει ότι τα αίτια αυτών των συναισθηματικών αντιδράσεων δεν είναι το ίδιο γεγονός που συμβαίνει, δηλαδή το χαμένο σουτ στην προκειμένη περίπτωση αλλά οι σκέψεις του ατόμου για το γεγονός αυτό. Συχνά λοιπόν, οι αρνητικές σκέψεις οφείλονται στη μη λογική ερμηνεία των γεγονότων και θα πρέπει να αντικαθιστώνται με νέες θετικές σκέψεις. Επίσης με την τεχνική του αυτοδιαλόγου μπορεί να γίνει επιτυχημένη η αντικατάσταση των αρνητικών σκέψεων με θετικές.

Γενικότερα λοιπόν, ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, οι οποίες κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων αποτελούν συχνότατο φαινόμενο (Θεοδωράκης, κα., 1998). Ωστόσο εξαιτίας αυτών των καταστάσεων, υπάρχει περίπτωση να αποσπασθεί η συγκέντρωση του αθλητή τη στιγμή της εκτέλεσης με αποτέλεσμα η προσπάθειά του να ολοκληρωθεί ανεπιτυχώς. Στην περίπτωση αυτή η διαδικασία του αυτοδιαλόγου μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εστίαση και αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης την ώρα της προσπάθειας.

Εκτός όμως από τις αθλητικές δραστηριότητες, ερευνητές αναφέρουν ότι ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται συχνά και στην προσπάθεια ενός αθλητή να επανέλθει

στην ενεργό δράση κατά τη φάση ενός τραυματισμού που αποκαθίσταται (Bunker, Zinsser, & Williams 1993, Hardy, Jones, & Gould 1996). Σε αυτή τη δύσκολη φάση όπου συχνά ο αθλητής δε βρίσκεται σε καλή ψυχολογική κατάσταση, χρειάζεται, άμεση ανατροφοδότηση και συναισθηματική στήριξη για να καλυτερεύσει η διάθεση του, ώστε να επανέλθει στον αγωνιστικό χώρο με τις καλύτερες προϋποθέσεις. Ο αυτοδιάλογος μπορεί να υποστηρίξει και τη φάση της αποκατάστασης αλλά και τη φάση επανένταξης (Hardy, Gammage, & Hall 2001).

### *Εφαρμογή του αυτοδιαλόγου*

Ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται στην προπόνηση, στον αγώνα, αλλά και στην υπόλοιπη καθημερινή ζωή του αθλητή (Hardy, et al., 2001). Ξεκινώντας θα γίνει αναφορά στη φάση της προπόνησης όπου και περνούν τις περισσότερες ώρες τους οι αθλητές. Πριν και μετά την προπόνηση ο χώρος των αποδυτηρίων είναι το μέρος που ο αθλητής σκέφτεται τι πρέπει να κάνει εκείνη την ημέρα καθώς και τι στόχους θέλει να επιτευχθεί στην συγκεκριμένη προπόνηση. Μετά από την ολοκλήρωση της προπόνησης αναλογίζεται τι λάθη έκανε και προσπαθεί να αφομοιώσει τις σωστές κινήσεις που έκανε για να τις επαναλάβει. Υπάρχουν αθλητές που από τη στιγμή που περνούν την πόρτα του γηπέδου μέχρι και μια ώρα μετά την προπόνηση χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο συχνότατα (Θεοδωράκης, κα., 1998).

Περνώντας στην ώρα του αγώνα, ο αυτοδιάλογος αποκτά μεγαλύτερη σημασία αφού οι εντάσεις ανεβαίνουν, οι πιέσεις εντός και εκτός αγωνιστικού χώρου για ένα καλό αποτέλεσμα είναι μεγάλες, και ο αθλητής παρουσιάζεται πιο επιρρεπής στο λάθος (Hardy, et al. 2001). Η αντίστροφη μέτρηση ξεκινάει από τα αποδυτήρια όπου κάθε παίχτης συνομιλεί με τον εαυτό του για τα όσα θέλει και πρέπει να εκτελέσει μέσα στο γήπεδο. Ο αυτοδιάλογος συνεχίζεται και στο ζέσταμα, με

περισσότερη έμφαση κατά την ώρα των διατάσεων. Μπαίνοντας στον αγωνιστικό χώρο (την ώρα του αγώνα) το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών χρησιμοποιεί τον αυτοδιάλογο ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Ο αθλητής χρησιμοποιεί τον αυτοδιάλογο και στον πάγκο, όταν βγει για αλλαγή, καθώς και στα αποδυτήρια όπου ξεκουράζεται ανάμεσα στα δύο ημίχρονα ακούγοντας συγχρόνως τις οδηγίες του προπονητή.

Πέρα όμως από το χώρο της προπόνησης και αγώνα, ένας αθλητής συχνά χρησιμοποιεί τον αυτοδιάλογο και στην υπόλοιπη ζωή του, έχοντας φυσικά διαφορετικά ερεθίσματα κάθε φορά. Η συγκεκριμένη διαδικασία πραγματοποιείται σε διάφορους χώρους της καθημερινής δραστηριότητας του αθλητή. Ανάλογα με το που περνά τον ελεύθερο χρόνο του ή τις καθημερινές του ασχολίες, βρίσκει τρόπο να συζητά με τον εαυτό του για τα θέματα που τον απασχολούν. Οι χώροι αυτοί μπορεί να είναι το σπίτι του, το γραφείο του ή οποιοσδήποτε άλλος χώρος μέσα στον οποίο κινείται καθημερινά (Hardy, et al. 2001). Συμπερασματικά, λοιπόν αναφέρεται ότι, όλοι σχεδόν οι αθλητές που βρίσκονται εντός αγωνιστικού χώρου αλλά και εκτός αυτού χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο ευρέως για διαφορετικούς λόγους κάθε φορά. Ο καθένας ωστόσο έχει το δικό του χώρο όπου θα πει περισσότερα με τον εαυτό του για να βγει από μία δύσκολη κατάσταση.

Τέλος, ο τρόπος χρήσης-έκφρασης του αυτοδιαλόγου διαφέρει από αθλητή σε αθλητή, αλλά και μεταξύ περιστάσεων. Ο κάθε αθλητής βρίσκει το δικό του τρόπο έκφρασης των σκέψεών του που θα τον βοηθήσει περισσότερο κατά την εκτέλεση της προσπάθειας. Υπάρχουν αθλητές που όταν συνομιλούν με τον εαυτό τους το κάνουν χαμηλόφωνα, σαν να μιλούν με το μυαλό τους. Αυτός ο εσωτερικός αυτοδιάλογος, όπως συχνά αναφέρεται στη βιβλιογραφία, πιθανά να ευνοεί κάποια άτομα είτε βρίσκονται στην προπόνηση, τον αγώνα, καθώς και στην υπόλοιπη ζωή

τους. Σε πολλές όμως περιπτώσεις οι αθλητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο φωναχτά (εξωτερικός αυτοδιάλογος), κάτι το οποίο γίνεται αντιληπτό από όσους παρευρίσκονται στο χώρο. Έρευνες σχετικές με διαφορές στην αποτελεσματικότητα μεταξύ εσωτερικού και εξωτερικού αυτοδιαλόγου δεν υπάρχουν καθώς η παρατήρηση και καταγραφή των εσωτερικών συνομιλιών είναι δύσκολη έως αδύνατη. Δύσκολα θα βρούμε αθλητές οι οποίοι να χρησιμοποιούν αποκλειστικά τον έναν ή τον άλλον τρόπο. Σε αρκετές περιπτώσεις έχουμε συνδυασμό και των δύο περιπτώσεων (Hardy, et al. 2001). Δηλαδή, κατά ένα ποσοστό χρησιμοποιείται ο αυτοδιάλογος φωναχτά και κατά ένα άλλο ποσοστό χαμηλόφωνα. Κάθε φορά κρίνει ο ίδιος ο αθλητής τον τρόπο με τον οποίο θα χρησιμοποιήσει τον αυτοδιάλογο για να είναι πιο αποτελεσματικός για αυτόν. Αυτά τα ποσοστά διαφοροποιούνται ανάλογα με το χώρο που βρίσκεται ο αθλητής και την εμπειρία που βιώνει.

#### *Έρευνες στον αυτοδιάλογο*

Όλες οι παραπάνω αναφορές που έχουν γίνει για τον αυτοδιάλογο αφορούν τον ορισμό του, την κατηγοριοποίηση του, τους λόγους χρήσης του και είναι αρκετά καλά τεκμηριωμένες ερευνητικά. Αρκετές έρευνες έχουν ασχοληθεί με τον αυτοδιάλογο και έχουν δώσει χρήσιμες πληροφορίες και συμπεράσματα. Παρακάτω ακολουθεί η παρουσίαση ορισμένων ερευνών.

Οι μορφές αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιούνται σε διάφορα αθλήματα ερευνήθηκαν από τους Hardy, et al (2001). Συμμετείχαν 150 αθλητές με μέσο όρο ηλικίας 20,68, οι οποίοι έδωσαν πληροφορίες σχετικά με το που, πότε, πως και γιατί χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο σε αθλήματα όπως το μπάσκετ, το ράγκμπι, η κολύμβηση κ.ά. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια βασισμένα σε προηγούμενες δουλειές των Hackford και Shwenkmezger's (1993), Gammage, Hardy

και Hall (2001) και Munroe, Giacobbi, Hail, & Weinberg (2000). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο για τους ίδιους λόγους που χρησιμοποιούν την νοερή απεικόνιση, δηλαδή με τον συνδυασμό αυτό ενίσχυαν την αυτοπεποίθησή τους. Διαπιστώθηκε επίσης ότι αν οι αθλητές ήθελαν να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους καλό είναι να κάνουν έναν συνδυασμό της χρήσης αυτοδιαλόγου και της νοερής απεικόνισης. Επίσης έγινε αντιληπτό ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο στον αγώνα και πιο συγκεκριμένα πριν από την έναρξή του. Κατά το μεγαλύτερο ποσοστό του αυτοδιαλόγου των αθλητών, είναι προτάσεις ολόκληρες, που ανεβάζουν την αυτοπεποίθησή του αθλητή, αφορούν τεχνική καθοδήγηση και την ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσής του.

Η έρευνα των Χατζηγεωργιάδη και Χρόνη (2002), αφορούσε την συγκέντρωση περιγραφικών στοιχείων σχετικά με τον αυτοδιάλογο, αποκλειστικά στο άθλημα της κολύμβησης. Η συμμετοχή των 19 κολυμβητών, οι οποίοι προέρχονταν από κλιμάκιο της Ελληνικής εθνικής ομάδας είχαν μέσο όρο ηλικίας 17,5 χρόνια. Όλοι τους συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια πριν την έναρξη της προπόνησης. Η πλειοψηφία δήλωσε ότι χρησιμοποιεί τον αυτοδιάλογο (στην προπόνηση) μέσα στο νερό περισσότερο για παρακίνηση και διατήρηση της προσπάθειας. Στον αγώνα ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται τόσο εκτός (στην εκκίνηση) όσο και εντός νερού. Πριν τον αγώνα οι αθλητές δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο για τόνωση της αυτοπεποίθησής τους, ενώ κατά τη διάρκεια του για αύξηση ή διατήρηση της προσπάθειας.

Ο αυτοδιάλογος όμως όπως γνωρίζουμε έχει θετικές και αρνητικές επιδράσεις στην απόδοση ενός αθλητή και αυτό υποστηρίχθηκε από την έρευνα των Dagrou και Gauvin (1992). Σε αυτήν συμμετείχαν 48 ποδοσφαιριστές με Μ.Ο. ηλικίας 22,97 έτη. Οι παίχτες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (24 παικτών). Και οι δύο ομάδες σούταραν

πέναλτι με την εξής όμως διαφορά: η πρώτη ομάδα στην ανάπαυλα διάβαζε ποιήματα άσχετα με το ποδόσφαιρο και η δεύτερη ομάδα έλεγε δυνατά φράσεις, όπως «Είμαι καλός στα πέναλτι». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αν και στην αρχή δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στις δυο ομάδες στην συνέχεια η πειραματική ομάδα παρουσίασε σταθερή απόδοση σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου.

Οι επενέργειες ωστόσο του αυτοδιαλόγου επιδρούν και στο μπάσκετ.

Συγκεκριμένα στην έρευνα των Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetsos και Douma (2001), όπου συμμετείχαν 60 απόφοιτοι Τ.Ε.Φ.Α.Α ηλικίας 18-20 έτη χρησιμοποιήθηκε η εξής διαδικασία: αφού χωρίστηκαν σε τρία γκρουπ οι συμμετέχοντες, εκτέλεσαν τρεις προσπάθειες με σουτ κατά τις οποίες επαναλάμβαναν την λέξη «γρήγορα» το πρώτο γκρουπ, τη λέξη «χαλαρά» το δεύτερο και το τρίτο εκτέλεσε τα σουτ χωρίς να χρησιμοποιεί καμία λέξη-κλειδί. Παρόλο, που στις δύο πρώτες προσπάθειες δε φάνηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των γκρουπ, η τελευταία προσπάθεια έδειξε ότι το δεύτερο γκρουπ είχε τα πιο επιτυχημένα σουτ.

Οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma και Kazakas (2000) εξέτασαν τη θετική επίδραση που μπορεί να έχει ο αυτοδιάλογος σε συνδυασμό με την τεχνική της χαλάρωσης και της νοερής απεικόνισης σε αμυντικές δεξιότητες στο μπάσκετ γυναικών. Οι τέσσερις αθλήτριες που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα ( ηλικίας 18-22 ετών) προσπαθούσαν να αποκόψουν αμυντικά κάποιες επιθετικές προσπάθειες χρησιμοποιώντας κάθε φορά και διαφορετικό είδος ψυχολογικής δεξιότητας (αυτοδιάλογος, τεχνική χαλάρωσης, νοερή απεικόνιση). Η προσπάθεια τους μπορεί να είχε τρεις σωστές και τρεις λανθασμένες εκτελέσεις ενώ διάρκεσε για πέντε ημέρες καθημερινά. Τα αποτελέσματα μας έδειξαν πως με τον συνδυασμό και των τριών ψυχολογικών δεξιοτήτων τα κορίτσια εκτέλεσαν καλύτερα τις αμυντικές τους



προσπάθειες. Στον αυτοδιάλογο χρησιμοποιήθηκαν λέξεις-κλειδιά, όπως:

«συγκεντρώσου στην προσπάθεια», «χαμήλωσε τα πόδια».

Σε πρόσφατη έρευνα που δημοσίευσαν οι Perkos, Theodorakis και Chroni (2002), φαίνεται η αποτελεσματικότητα του καθοδηγητικού αυτοδιαλόγου όσον αφορά την προσπάθεια απόκτησης και εκτέλεσης τριών δεξιοτήτων στο μπάσκετ (ντρίπλα, πάσα, σουτ). Συμμετείχαν 62 αρχάρια αγόρια με Μ.Ο. ηλικίας τα 12,2 έτη. Αφού τα αγόρια χωρίστηκαν σε δύο γκρουπ (αυτοδιαλόγου και ελέγχου), χρησιμοποίησαν τρία τεστ, ένα για κάθε δεξιότητα. Μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας τα αποτελέσματα μας έδειξαν ότι ο αυτοδιάλογος βοήθησε στην αύξηση της αυτοπεποίθησης της αυτοσυγκέντρωσης, και στα συγκεκριμένα τεστ της ντρίμπλας και πάσας, ενώ δεν υπήρξε βελτίωση στο σουτ. Επίσης, η ομάδα ελέγχου δεν σημείωσε κάποια σημαντική βελτίωση.

Συμπερασματικά λοιπόν αναφέρουμε ότι στο χώρο του αθλητισμού, σύμφωνα πάντα με τις υπάρχουσες έρευνες, σπουδαίο ρόλο για τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών κατέχει η χρήση του αυτοδιαλόγου. Οι έρευνες που έχουν γίνει, εστίασαν στο περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου, τους τρόπους χρήσεις του και τη μεγιστοποίηση της αθλητικής επίδοσης μέσα από αυτόν. Τα αποτελέσματα των περισσότερων πειραματικών ομάδων, έδειξαν ότι η χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου βοηθάει ουσιαστικά τον αθλητή να πετύχει τους στόχους του. Στην πραγματικότητα όμως λίγοι αθλητές γνωρίζουν τις θετικές επιδράσεις της χρήσης του αυτοδιαλόγου και γι' αυτό τον λόγο πιθανά δεν επιδιώκουν τη συστηματική συνειδητή χρήση του. Συνεπώς, περαιτέρω πληροφόρηση μέσα από έρευνες είναι απαραίτητη για τους αθλητές κάθε αγωνίσματος, όλων των επιπέδων.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

### Μεθοδολογία

#### *Ερευνητικό ερώτημα*

Η παρούσα έρευνα στόχο είχε να μελετήσει στοιχεία σχετικά με τις σκέψεις αθλητών που αγωνίζονται σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο, δηλαδή λεπτομέρειες που αναφέρουν τον αυτοδιάλογο, όπως το πώς χρησιμοποιείται, πότε και γιατί τον χρησιμοποιούν. Πιο συγκεκριμένα θέλαμε να μάθουμε με ποιο τρόπο στους χώρους της καθημερινής αγωνιστικής τους δραστηριότητα συνομιλούν με τον εαυτό τους, καθώς και πότε (χρονικά) ακριβώς πραγματοποιούν κάτι τέτοιο. Επίσης, οι λόγοι χρησιμοποίησης του αυτοδιαλόγου αποτέλεσαν ένα σημαντικό ερώτημα στην παρούσα έρευνα.

#### *Συμμετέχοντες*

Συμμετείχαν επαγγελματίες καλαθοσφαιριστές και των δύο φύλων (19 άνδρες και 16 γυναίκες), οι οποίοι αγωνίζονται στα Ελληνικά εθνικά πρωταθλήματα, των κατηγοριών Α1 και Α2. Μερικοί από αυτούς είχαν συμμετάσχει και σε ευρωπαϊκές διοργανώσεις κατά τα προηγούμενα χρόνια. Επίσης κάποιοι εξετέλεσαν υποχρεώσεις με τις εθνικές ομάδες της χώρας μας, παιδών-κορασίδων, εφήβων-νεανίδων, ελπίδων, ανδρών-γυναικών. Ο μέσος όρος της ηλικία τους ήταν 25,62 έτη (Τ.Α. = 3,94). Η αγωνιστική εμπειρία των αθλητών κυμαινόταν από 6 έως 20 χρόνια (Μ. Ο. = 12,14). Τέλος, οι προπονήσεις κάθε αθλητή ανά βδομάδα κυμαινόταν από 4 έως 12. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ανώνυμα από τους αθλητές και η συμμετοχή τους ήταν προαιρετική.

### Όργανα Μετρήσεων

Ο σχεδιασμός του ερωτηματολογίου βασίστηκε σε μη-δημοσιευμένο ερωτηματολόγιο αυτοδιαλόγου της Brennan (2001) και τα αποτελέσματα της δουλειάς των Hardy, et al (2001). Το σύντομο ερωτηματολόγιο που σχεδιάστηκε για την παρούσα έρευνα ζητούσε στοιχεία σχετικά με το πότε, πως και γιατί χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο οι αθλητές. Αρχικά, το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου περιείχε ερωτήσεις που αφορούσαν τα ατομικά χαρακτηριστικά των αθλητών, οι οποίοι στην συνέχεια δήλωναν αν χρησιμοποιούν την τεχνική του αυτοδιαλόγου, στην προπόνηση, τον αγώνα και την υπόλοιπη ζωή τους. Όσοι απάντησαν θετικά σε μια τουλάχιστον ερώτηση, συνέχισαν στο δεύτερο μέρος. Αντίθετα, αν απαντούσαν αρνητικά και στις τρεις η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου σταμάτησε στο σημείο αυτό.

Στο δεύτερο μέρος υπήρχαν τρεις (3) ερωτήσεις που αφορούσαν τον αυτοδιάλογο που χρησιμοποιούν οι αθλητές εντός και εκτός αγωνιστικού χώρου. Στην αρχή καλούνται οι αθλητές να απαντήσουν «ΠΩΣ» χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο. Δηλαδή, ζητήθηκε να προσδιοριστεί περίπου πόσο τοις εκατό μιλάν στον εαυτό τους οι αθλητές φωναχτά και πόσο τοις εκατό χαμηλόφωνα. Η επόμενη ερώτηση αφορούσε το «ΠΟΤΕ» και πιο συγκεκριμένα, τις χρονικές στιγμές κατά τη διάρκεια της προπόνησης, και του αγώνα όπου ο αθλητής συνομιλεί με τον εαυτό του. Τέλος, ζητήθηκε να απαντήσουν σχετικά με τους λόγους που χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο κατά τη διάρκεια της προσπάθειά τους («ΓΙΑΤΙ»). Στη ερώτηση αυτή δόθηκε μια λίστα με 19 γραπτές επιλογές και οι συμμετέχοντες σημείωσαν αυτές που συμφωνούσαν. Οι 18 επιλογές που αφορούσαν λόγους χρησιμοποίησης του αυτοδιαλόγου βασίστηκαν στο ερωτηματολόγιο της Brennan (2001) και στα αποτελέσματα των Hardy, et al. (2001), ενώ η 19<sup>η</sup> επιλογή που δόθηκε ήταν ανοιχτή

ώστε να συμπληρώσουν οι αθλητές κάποιον ή κάποιους λόγους που εκφράζουν τους ίδιους που δεν είχε συμπεριληφθεί στους 18 παραπάνω. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε γραπτά. (Βλέπε παράρτημα Α)

#### *Ερευνητική Διαδικασία*

Η διανομή και συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε 35 λεπτά πριν την έναρξη της προπόνησης, στους πάγκους του γηπέδου κάθε ομάδας που βρίσκονται γύρω από τον αγωνιστικό χώρο. Κατά τη διάρκεια της ερευνητικής αυτής διαδικασίας εκφράστηκαν κάποιες απορίες κυρίως όσον αναφορά τον τρόπο που θα συμπληρώσουν τις απαντήσεις οι συμμετέχοντες. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων κράτησε συνολικά δέκα (10) λεπτά χωρίς να υπάρξει κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

### Αποτελέσματα

Από τους 19 συμμετέχοντες, οι οποίοι ήταν άντρες, δύο από αυτούς δήλωσαν ότι δε χρησιμοποιούν την τεχνική του αυτοδιαλόγου στην προπόνηση και στον αγώνα, ενώ άλλοι τέσσερις δεν τη χρησιμοποιούν στην υπόλοιπη ζωή τους. Αντίστοιχα, στο σύνολο των 16 γυναικών, μόνο μία δήλωσε ότι δε χρησιμοποιεί τον αυτοδιάλογο στον αγώνα και άλλη μία στην υπόλοιπη ζωή της. Συνεπώς οι συμμετέχοντες που συνέχισαν στο δεύτερο μέρος της έρευνας ήταν στο σύνολο 33 και απάντησαν σε τρεις ερωτήσεις.

*«Πως» χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο;*

Το είδος του αυτοδιαλόγου που χρησιμοποίησαν οι καλαθοσφαιριστές(εσωτερικός, εξωτερικός) εκφράστηκε με ποσοστιαίο μέσο όρο τόσο στην προπόνηση και στον αγώνα όσο και στην υπόλοιπη ζωή τους. Τα αποτελέσματα που δόθηκαν ήταν τα εξής:

Στην προπόνηση το 26,09% χρησιμοποιεί εξωτερικά τον αυτοδιάλογο και το υπόλοιπο 73,91% εσωτερικά, ενώ για τον αγώνα ήταν 31,19% εξωτερικός και 68,81% εσωτερικός. Τέλος στην υπόλοιπη ζωή τους, χρησιμοποιούσαν εξωτερικά τον αυτοδιάλογο με ένα ποσοστό της τάξης των 22% ενώ εσωτερικά με ποσοστό 78%.

*«Πότε» χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο;*

Σε αυτό το μέρος του ερωτηματολογίου εξετάστηκε η χρήση του αυτοδιαλόγου χρονικά. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1.

«Πότε;»: Αριθμός καλαθοσφαιριστών που χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο στην προπόνηση και στον αγώνα.

Χρονική στιγμή	Προπόνηση	Αγώνας
Πριν	15	21
Κατά τη διάρκεια	25	27
Μετά	14	15
Προθέρμανση	10	17

Ωστόσο δύο καλαθοσφαιριστές έδωσαν περιγραφικές απαντήσεις στην ερώτηση πότε άλλοτε χρησιμοποιείτε τον αυτοδιάλογο, όσον αφορά τον αγώνα. Πιο συγκεκριμένα, ένας συμμετέχοντας ανέφερε ότι χρησιμοποιεί τον αυτοδιάλογο μετά τον αγώνα, «αφού γυρίσω σπίτι». Ο δεύτερος συμμετέχοντας ανέφερε ότι χρησιμοποιεί τον αυτοδιάλογο «την προηγούμενη» μέρα.

Στον Πίνακα 2 οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν στην ερώτηση που αναφερόταν στους λόγους για τους οποίους χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο. Οι απαντήσεις ήταν ήδη διατυπωμένες στο ερωτηματολόγιο και οι συμμετέχοντες απλά τσέκαραν αυτό που τους αντιπροσώπευε. Ωστόσο μπορούσαν να απαντήσουν με μια άλλη φράση που δεν υπήρχε μέσα στο ερωτηματολόγιο. Οι περισσότεροι δηλώσαν ότι χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο για την τόνωση της αυτοπεποίθησης τους ενώ κάποιοι άλλοι για να προετοιμαστούν ψυχολογικά. Παρακάτω εμφανίζονται τα αποτελέσματα της ανάλυσης κατάταξης που έγινε, από όλους τους συμμετέχοντες.

Πίνακας 2.

«Γιατί» χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο

Χρησιμοποιώ αυτοδιάλογο για...:	f	%
Να τονώσω την αυτοπεποίθησή μου	26	74.2
Να προετοιμαστώ ψυχολογικά	25	71.4
Να ανεβάσω τον εαυτό μου	24	68.5
Να βελτιώσω την απόδοσή μου	22	62.8
Να δώσω κουράγιο στον εαυτό μου	22	62.8
Να αντιμετωπίσω δύσκολες καταστάσεις	21	60
Να εστιάσω την προσοχή μου	20	57.1
Να επιτύχω τους στόχους μου	20	57.1
Να αναπτύξω-βελτιώσω τις δεξιότητές μου	19	54.2
Να διαχειριστώ-κοντρολάρω τον εαυτό μου	19	54.2
Να εστιάσω στην τακτική-στρατηγική μου	17	48.5
Να φτάσω το μέγιστο των δυνατοτήτων μου	17	48.5
Να διατηρήσω την παρακίνησή μου για να συνεχίσω να προσπαθώ στο μέγιστο	15	42.8
Να διατηρήσω την αυτοπεποίθησή μου σε υψηλό επίπεδο	14	40
Να χαλαρώσω-μειώσω την έντασή μου	13	37.1
Να αυξήσω την παρακίνηση μου	11	31.4
Να διατηρήσω την προσπάθεια που καταβάλλω σε υψηλό επίπεδο	11	31.4
Να εκτελέσω τις δεξιότητες του αθλήματος-αγωνίσματός μου	8	22.8

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

### Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει στοιχεία σχετικά με τη χρήση του αυτοδιαλόγου, όπως το πώς χρησιμοποιείται (εσωτερικά, εξωτερικά), πότε χρησιμοποιείται (πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά την προπόνηση και τον αγώνα) αλλά και τους λόγους που οδηγούν τους καλαθοσφαιριστές στη χρήση αυτοδιαλόγου.

Σχετικά με τον τρόπο χρησιμοποίησης του αυτοδιαλόγου, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο εσωτερικά και εξωτερικά. Ωστόσο, η χρήση του εσωτερικού αυτοδιαλόγου υπερτερούσε με μεγάλη διαφορά έναντι του εξωτερικού αυτοδιαλόγου τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα. Επιπλέον, οι γυναίκες του δείγματος είχαν ένα μικρό προβάδισμα στο ποσοστό χρήσης εσωτερικού αυτοδιαλόγου έναντι των ανδρών. Εντέλει, οι συμμετέχοντες της έρευνας χρησιμοποιούν γενικά στην προπόνησή και στον αγώνα την βοήθεια του εσωτερικού αυτοδιαλόγου.

Σχετικά με το χρόνο χρησιμοποίησης του αυτοδιαλόγου, δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε προπόνηση και αγώνα. Στην προπόνηση η πιο συχνή χρήση του αυτοδιαλόγου γίνεται κατά τη διάρκεια της καλαθοσφαίρισης, ενώ στη διάρκεια της προθέρμανσης χρησιμοποιείται ελάχιστα. Τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να ερμηνευτούν αν λάβουμε υπ' όψιν τις προσωπικές μαρτυρίες των συμμετεχόντων. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης απαιτείται συνεχώς η παρακίνηση από τους αθλητές και συνεπώς ο αυτοδιάλογος είναι πιο εκτεταμένος εκείνη την στιγμή. Στον αγώνα η χρήση του αυτοδιαλόγου που λαμβάνει το μεγαλύτερο ποσοστό είναι κατά τη διάρκεια του. Αυτό συμβαίνει για τους ίδιους λόγους που εξηγήθηκαν παραπάνω στην προπόνηση. Σ ' αυτό λοιπόν το σημείο

παρατηρείται μια ομοιότητα σχετικά με την συχνότητα χρήσης του αυτοδιαλόγου στην προπόνηση και τον αγώνα.

Σχετικά με τους λόγους χρήσης αυτοδιαλόγου, παρατηρήθηκε ότι οι περισσότεροι καλαθοσφαιριστές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο για λόγους τόνωσης της αυτοπεποίθησης και ψυχολογικής προετοιμασίας. Επίσης, αρκετοί συμμετέχοντες χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο ως μέσο βελτίωσης της απόδοσης τους ή και για να ανεβάσουν τον εαυτό τους. Λιγότεροι καλαθοσφαιριστές αναφέρθηκαν στη χρήση του αυτοδιαλόγου για λόγους αύξησης της παρακίνησης ή για να διατηρήσουν την αυτοπεποίθησή τους σε υψηλά επίπεδα.

Όλα αυτά τα στοιχεία που αφορούν τον αυτοδιάλογο και τις παραμέτρους του μπορούν να αποδειχθούν ιδιαίτερα χρήσιμα για τη διερεύνηση της χρησιμότητας του αυτοδιαλόγου, όμως πρέπει να παρατηρήσουμε κάποιες μεθοδολογικές ατέλειες. Καταρχήν η έρευνα θα μπορούσε να εξετάσει τους λόγους χρησιμοποίησης του αυτοδιαλόγου σε σχέση με το χώρο, δηλαδή αν στην προπόνηση και στον αγώνα χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο για διαφορετικούς λόγους. Καθώς και σε σχέση με την κατάσταση, δηλαδή το τι συμβαίνει τη στιγμή εκείνη.

Παρόλα αυτά η συγκεκριμένη έρευνα μπορεί να βρει εφαρμογή σε θέματα γύρω από την καλαθοσφαίριση και ειδικότερα στο ψυχολογικό τομέα που κατέχει σημαντικό ρόλο κατά τη διάρκεια της κοινής προσπάθειας των καλαθοσφαιριστών στην προπόνηση και τον αγώνα. Αν, λοιπόν, κάθε παίκτης κατανοήσει την χρησιμότητα του θετικού αυτοδιαλόγου κατά την διάρκεια της αθλητικής του προσπάθειας μπορεί να πετύχει πολλά περισσότερα για τον ίδιο αλλά και για την ομάδα του. Επιπλέον η γνώση σχετικά με το θέμα του αυτοδιαλόγου μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά στην πορεία ενός προπονητή δίνοντας ο ίδιος πολύτιμες βοήθειες τόσο στους παίκτες του όσο και στον ίδιο του τον εαυτό. Μπορεί επίσης να



χρησιμοποιηθεί ως εφαλτήριο για περαιτέρω έρευνες πάνω στο συγκεκριμένο θέμα από προπονητές καλαθοσφαίρισης για τη βελτίωση των αθλητών τους σε τομείς που επηρεάζει η αθλητική ψυχολογία και ειδικά ο αυτοδιάλογος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

Βιβλιογραφία

- Brennan, R.D. (2001). *An assessment of self-talk among marathon runners : Prevalence, types, and reasons for self-talk use among elite and non-elite marathoners.* Unpublished Masters' thesis, Springfield College, Springfield, MA, USA.
- Bunker, L., Zinsser, N., & Williams, J. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams, (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance.* (pp. 226-242). Mountain View CA: Mayfield.
- Dagrou, E., & Gauvin L. (1992). Le Discours interne: Un médiateur de la performance. *Science & Sport*, 7, 101- 106.
- Ellis, A. (1994). The sport of avoiding sport and exercise: A rational emotional behavior therapy perspective. *The Sport Psychologist*, 8, 248-261.
- Gammage, K.L., Hardy, J., & Hall C.R. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 233-247.
- Hackford, D., & Schwenkmetzger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphy, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of reasearch on sport psychology*, (1<sup>st</sup> ed.). New York: Macmillan.
- Hardy, J., Gammage K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding phychological preparation for sport.* Chichester, UK: Wiley.
- Munroe, K.J., Giacobbi, P.R. Jr., Hail, C.R., & Weinberg, R. (2000). The four W's of imagery use: Where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14, 119-137.

- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional ST. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos V., & Douma, I. (2001). Self-talk in basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional ST on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Van Raalte, J.L., Britton, N., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A.J. (1994). The relationship between observable ST and competitive jounior tennis players' match performances. *Journal of Sport & Exercise Phychology*, 16, 400-415.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2001). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams, (Ed.), *Applied sport phychology: Personal growth to peak performance* (3<sup>rd</sup> Ed., pp. 225-242). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (1998). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδης.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (1999). *Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SALTO.
- Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2002). Ο αυτοδιάλογος στην κολύμβηση. *Φυσικές Δραστηριότητες & Ποιότητα Ζωής*, 3, 10-17.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ

Τρίκαλα, Νοέμβριος 2001

Αγαπητέ αθλητή και αθλήτρια,

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

Υπεύθυνη Έρευνας  
Ανή Χρόνη, Ph.D. (τηλ. 24310.47048)

Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα  Έτος γέννησης: \_\_\_\_\_  
Κύρια επαγγελματική απασχόληση: \_\_\_\_\_  
Άθλημα-αγώνισμα: \_\_\_\_\_  
Περίπου πόσα χρόνια ασχολείσαι με το άθλημα-αγώνισμά σου; \_\_\_\_\_ χρόνια  
Πόσες προπονήσεις κάνεις την εβδομάδα; \_\_\_\_\_  
Κατηγορία στην οποία αγωνίζεσαι; Ανδρών  Γυναικών  Εφήβων  Νεανίδων   
Καλύτερη διάκριση και χρονολογία; \_\_\_\_\_  
Καλύτερη επίδοση της τελευταίας αγωνιστικής περιόδου; \_\_\_\_\_  
Περίπου πόσες μέρες τον χρόνο έχεις ρεπό; \_\_\_\_\_

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

**Αυτοδιάλογος**

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

Χρησιμοποιείς την τεχνική του αυτοδιαλόγου στην προπόνηση; Ναι  Όχι

Χρησιμοποιείς την τεχνική του αυτοδιαλόγου στον αγώνα; Ναι  Όχι

**Αν απάντησες «ΟΧΙ» και στις τρεις παραπάνω ερωτήσεις, έχεις τελειώσει!**  
**Σε ευχαριστώ πολύ για την συμμετοχή σου.**

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

### 1). ΠΩΣ χρησιμοποιείς τον αυτοδιάλογο;

Προσδιόρισε, περίπου πόσο τοις εκατό... μιλάς στον εαυτό σου φωναχτά ή με το μυαλό σου (χαμηλόφωνα).

- |                    |             |         |
|--------------------|-------------|---------|
| α. στην προπόνηση: | Φωναχτά:    | ..... % |
|                    | Χαμηλόφωνα: | ..... % |
| β. στον αγώνα:     | Φωναχτά:    | ..... % |
|                    | Χαμηλόφωνα: | ..... % |

### 2). ΠΟΤΕ χρησιμοποιείς αυτοδιάλογο;

Σκέψου σε ποιες χρονικές στιγμές χρησιμοποιείς την τεχνική του αυτοδιαλόγου. Τσέκαρε (✓) όλες τις περιπτώσεις που ισχύουν, και συμπλήρωσε πότε άλλοτε χρησιμοποιείς αυτοδιάλογο. Χρησιμοποιώ αυτοδιάλογο ...:

**Στην προπόνηση...**

- πριν
- κατά την διάρκεια
- μετά
- προθέρμανση;
- πότε άλλοτε; \_\_\_\_\_

**Στον αγώνα...**

- πριν
- κατά την διάρκεια
- μετά
- ημίχρονο;
- πότε άλλοτε; \_\_\_\_\_

### 3). ΓΙΑΤΙ χρησιμοποιείς αυτοδιάλογο;

Σκέψου για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτοδιάλογο. Τσέκαρε (✓) όλους τους λόγους για τους οποίους χρησιμοποιείς την τεχνική του αυτοδιαλόγου, και συμπλήρωσε ότι άλλο εκφράζει εσένα.

Χρησιμοποιώ αυτοδιάλογο για...:

- να αναπτύξω-βελτιώσω τις δεξιότητές μου
- να εκτελέσω τις δεξιότητες του αθλήματος-αγωνίσματος μου
- να βελτιώσω την απόδοσή μου
- να εστιάσω στην τακτική-στρατηγική μου
- να εστιάσω την προσοχή μου
- να τονώσω την αυτοπεποίθησή μου
- να διατηρήσω την αυτοπεποίθησή μου σε υψηλό επίπεδο
- να προετοιμαστώ ψυχολογικά
- να αντιμετωπίσω δύσκολες καταστάσεις
- να ανεβάσω τον εαυτό μου
- να χαλαρώσω-μειώσω την έντασή μου
- να διαχειριστώ-κοντρολάρω τον εαυτό μου
- να διατηρήσω την παρακίνησή μου για να συνεχίσω να προσπαθώ στο μέγιστο
- να αυξήσω την παρακίνησή μου
- να διατηρήσω την προσπάθειά που καταβάλω σε υψηλό επίπεδο
- να φτάσω το μέγιστο των δυνατοτήτων μου

- να επιτύχω τους στόχους μου
- να δώσω κουράγιο στον εαυτό μου
- άλλο

---

---

---

---