

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ  
ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

ΤΟΥ  
ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΖΟΥΡΜΠΑΝΟΥ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
ΠΟΥ ΥΠΟΒΑΛΛΕΤΑΙ ΣΤΟ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Στυλιανή «Ανή» Χρόνη

Τρίκαλα  
Μάιος 2001

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ  
ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

ΤΟΥ  
ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΖΟΥΡΜΠΑΝΟΥ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
ΠΟΥ ΥΠΟΒΑΛΛΕΤΑΙ ΣΤΟ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Στυλιανή «Ανή» Χρόνη

Τρίκαλα  
Μάιος 2001



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

Αριθ. Εισ.: 1049 / 1  
Ημερ. Εισ.: 23 - 05 - 2001  
Δωρεά: \_\_\_\_\_  
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ  
2001  
ΖΟΥ

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου σε δυο δραστηριότητες. Σκοπός της πρώτης έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση του εσωτερικού αυτοδιαλόγου με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης στη στόχευση με βελάκια. Επίσης, εξετάστηκε η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην προσπάθεια και στην αυτοαποτελεσματικότητα των συμμετεχόντων. Η δεύτερη έρευνα σκοπό είχε την διερεύνηση της επίδρασης του εξωτερικού και εσωτερικού αυτοδιαλόγου με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης καθώς και τη χρήση ενός ακουστικού μέσω του οποίου οι εξεταζόμενοι άκουγαν την τεχνική οδηγία κατά την εκτέλεση του forehand-drive στο τένις. Τα αποτελέσματα της πρώτης έρευνας έδειξαν, ότι η επίδραση του αυτοδιαλόγου (παρακίνησης και τεχνικής) στην βελτίωση της απόδοσης δεν ήταν σημαντική. Στη δεύτερη έρευνα τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και πάλι η επίδραση του αυτοδιαλόγου στη βελτίωση της απόδοσης των παικτών δεν ήταν σημαντική.

Στην Ανή



## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ την οικογένεια μου για την δύναμη την αγάπη και την σιγουριά που μου δίνει σε κάθε νέο μου βήμα. Η εργασία αυτή αποτελεί το κίνητρο για τον καθορισμό μεγαλύτερων και προκλητικότερων στόχων. Θέλω να ευχαριστήσω τον Όμιλο Αντισφαίρισης Λαμίας και την Κα. Μπραντάνοβα για την παραχώρηση των αθλητικών εγκαταστάσεων και για την συνεργασία τους για την επίτευξη της έρευνας. Επίσης θέλω να ευχαριστήσω τον Κ. Γιάννη Θεοδωράκη για τις πολύτιμες συμβουλές του. Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα την Κα. Στυλιανή «Ανή» Χρόνη για την υπομονή, την συνεργασία και την επιστημονική της καθοδήγηση για την ολοκλήρωση της εργασίας.

N.Z.Γ

Τρίκαλα Μάιος, 2001

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι.....	1
Εισαγωγή.....	1
Σκέψη: Ικανότητα ή Δεξιότητας.....	2
Αυτοδιάλογος.....	3
Σκοπός και Ερευνητικές Υποθέσεις.....	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ.....	6
Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας.....	6
Ορισμός Αυτοδιαλόγου.....	6
Μορφές Αυτοδιαλόγου.....	7
Λειτουργία Αυτοδιαλόγου.....	7
Εννοιολογικό Μοντέλο Αυτοδιαλόγου.....	8
Χρήσεις Αυτοδιαλόγου.....	10
Θετικός και Αρνητικός Αυτοδιάλογος.....	11
Βελτίωση Δεξιοτήτων με Αυτοδιάλογο.....	16
Ενίσχυση Αυτό-αποτελεσματικότητας με Αυτοδιάλογο.....	18
Αποκατάσταση από Τραυματισμό με Αυτοδιάλογο.....	19
Σταμάτημα της Σκέψης.....	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ.....	21
Μεθοδολογία.....	21
Έρευνα 1 <sup>η</sup> .....	21
Συμμετέχοντες.....	21
Διαδικασία.....	21
Έρευνα 2 <sup>η</sup> .....	24
Συμμετέχοντες.....	24
Διαδικασία.....	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV.....	27
Αποτελέσματα.....	27
Έρευνα 1 <sup>η</sup> .....	27

Έρευνα 2 <sup>η</sup> .....	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V.....	31
Συζήτηση και Συμπεράσματα.....	31
Έρευνα 1 <sup>η</sup> .....	31
Έρευνα 2 <sup>η</sup> .....	32
Συμπεράσματα και Προτάσεις.....	33
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	36
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ.....	42
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ.....	43
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ.....	44
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΟΜΑΔΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ.....	45
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε: ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ.....	46
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΟΜΑΔΩΝ Α & Β.....	47
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΟΜΑΔΑΣ Γ.....	48
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Η: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΟΜΑΔΑΣ Δ.....	49



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο ανθρώπινος νους ελέγχει τα μέρη του σώματος και δίνει εντολές, ώστε αυτά να εκτελέσουν κινήσεις. Απαραίτητη προϋπόθεση για την εκτέλεση κινήσεων αποτελεί το σώμα και τα μέρη αυτού, καθώς χωρίς τη συνεργασία τους δεν μπορεί να υπάρξει κίνηση. Γνωστικές λειτουργίες, όπως η σκέψη, είναι αυτές που καθοδηγούν την κινητοποίηση του σώματος.

Η σκέψη είναι μια νοητική εμπειρία, ένα από τα περιεχόμενα της συνείδησης (Κωσταρίδου-Ευκλείδη 1997). Είναι οι ιδέες, οι εικόνες, οι πληροφορίες που φέρνουμε στη συνείδηση σχετικά με τον κόσμο (σκέψη της πραγματικότητας) ή και ανεξάρτητα από αυτόν (σκέψη αποκομμένη από περιορισμούς της πραγματικότητας). Οι σκέψεις μπορούν να εκφράζουν διαφορετικές αντιλήψεις και συναισθήματα, τα οποία με τον τρόπο τους μπορούν να μετατραπούν σε αυτό-εκπληρούμενη προφητεία (Harris & Harris 1984). «Η σκέψη είναι όλα εκείνα τα νοητικά στοιχεία (έννοιες, λογικές σχέσεις, αναπαραστάσεις) που μας επιτρέπουν να κατανοούμε το νόημα των πραγμάτων» (σελ. 20, Κωσταρίδου-Ευκλείδη 1997). Ο όρος σκέψη χρησιμοποιείται για την περιγραφή τόσο πολλών διαφορετικών δραστηριοτήτων, που είναι δύσκολο να οριστεί συνολικά.

Η μελέτη της σκέψης ξεκίνησε από τον Αριστοτέλη και συνεχίστηκε στα πλαίσια της φιλοσοφίας (Ζέρβας 1998). Οι προσωκρατικοί φιλόσοφοι θεωρούνται ως οι παλαιότεροι της λογικής σκέψης στο δυτικό πολιτισμό (Henschen & Straub 1995). Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, η «ψυχή» είναι αυτή που κινεί το σώμα. Η αρχαιότερη αναφορά στην χρήση της σκέψης για την αθλητική απόδοση γίνεται στον Όμηρο, στους

επιτάφιους αγώνες που διοργάνωσε ο Αχιλλέας προς τιμήν του Πατρόκλου. Στο απόσπασμα αυτό ο Νέστορας συμβουλεύει τον Αντίλοχο, πως να χρησιμοποιήσει σωστά την σκέψη του για να νικήσει τον Μενέλαο, λέγοντας του: «Με το νου ένας ξυλοκόπος κόβει τα ξύλα και όχι με τη δύναμη. Με το νου ο καπετάνιος κυβερνάει το καράβι μέσα στην άγρια νύχτα. Με το νου ο ένας ηνίοχος περνάει τον άλλον ηνίοχο στην αρματοδρομία» (Ζέρβας 1998). Ο Επίκτητος έγραψε ότι «Οι άντρες δεν επηρεάζονται από τις καταστάσεις αλλά από τον τρόπο που τις αντιλαμβάνονται.»(Ζέρβας 1998). Η μέθοδος μελέτης που ακολουθείται στη φιλοσοφική παράδοση είναι αυτή του αναλογισμού πάνω στις διαδικασίες που εφαρμόζουν οι άνθρωποι όταν διερευνούν στοιχεία, συνάγουν συμπεράσματα και παίρνουν αποφάσεις. Ιστορικά, η επίγνωση της σημασίας της εσωτερικής συνομιλίας με τον εαυτό μας για τον καθορισμό της συμπεριφοράς και της συναισθηματικής κατάστασης αναφέρεται και από τους στωικούς φιλοσόφους (Henschen & Straub 1995).

### **Σκέψη: Ικανότητα ή Δεξιότητα**

Το περιβάλλον προσφέρει στο νου το αναγκαίο υλικό (ερεθίσματα), το οποίο οδηγεί τη σκέψη να εκδηλώσει το δυναμικό της. Αυτό σημαίνει ότι η σκέψη μπορεί να καλλιεργηθεί, ώστε να αναπτύξει το πλήρες δυναμικό της. Παρόλα αυτά, η σκέψη δεν μπορεί να αλλάξει την υφή, τους τρόπους λειτουργίας ή την πορεία ανάπτυξης της. Με άλλα λόγια, η εξάσκηση δεν μπορεί να κάνει το άτομο να υπερβεί το στάδιο της σκέψης στο οποίο βρίσκεται. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η σκέψη υπόκειται σε περιορισμούς που θέτει η ωρίμανση του ατόμου. (Κωσταρίδου-Ευκλείδη 1997)

Ο όρος δεξιότητα περιγράφει ένα οργανωμένο πρότυπο συμπεριφορών οι οποίες εκτελούνται με συνέπεια. Η καλή εκτέλεση μιας δεξιότητας δείχνει ότι έχει προηγηθεί εξάσκηση σε αυτήν. Μπορεί όμως η σκέψη να θεωρηθεί δεξιότητα; Κατά τον Bartlett (όπως αναφέρεται μέσα στη Κωσταρίδου-Ευκλείδη 1997) η σκέψη δεν υπόκειται σε γενετικούς περιορισμούς, αλλά περιγράφεται σαν μια τάση του ανθρώπου να «γεμίζει κενά». «Η παρέμβαση σε μια δεξιότητα, όπως η σκέψη, σημαίνει εξάσκηση και βελτίωση αυτής» (σελ. 26, Κωσταρίδου-Ευκλείδη 1997).

### Αυτοδιάλογος

Η συνομιλία με τον εαυτό μας, η οποία ορίζεται ως αυτοδιάλογος, περιγράφεται σαν μια νοητική δραστηριότητα γνωστή σαν σκέψη και αποτελεί ένα από τα περιεχόμενα της συνείδησης (Henschen & Straub 1995). Ο αυτοδιάλογος έχει τις ρίζες του στην θεωρία της γνωστικής συμπεριφοράς. Ο Adler (όπως αναφέρεται μέσα στο Henschen & Straub 1995) υιοθέτησε την άποψη, ότι οι αντίληψη και η ερμηνεία για ένα γεγονός είναι σημαντικοί παράγοντες για τον καθορισμό των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς του ατόμου. Η γνωστική θεωρία Rational Emotional Therapy του Ellis (1962) βασίστηκε στις Αντλεριανές απόψεις, οι οποίες αναφέρονται ως πρόδρομοι της θεωρίας του αυτοδιαλόγου. Ο Bandura (1977) και οι Beck, Emery και Greenberg (1985) συνέχισαν τη δουλειά αυτή και μαζί με τους Mahoney και Avenier (1977) ήταν από τους πρώτους που εφάρμοσαν την θεωρία του αυτοδιαλόγου στον αθλητισμό και πιο συγκεκριμένα σε αθλητές γυμναστικής.

## Σκοπός και Ερευνητικές Υποθέσεις

Παρακάτω, παρουσιάζονται δυο έρευνες οι οποίες εξέτασαν την επίδραση διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου σε δυο δραστηριότητες. Σκοπός της πρώτης έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση του εσωτερικού αυτοδιαλόγου με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης στη στόχευση με βελάκια. Επίσης, εξετάστηκε η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην προσπάθεια και στην αυτοαποτελεσματικότητα των συμμετεχόντων. Η δεύτερη έρευνα σκοπό είχε την διερεύνηση της επίδρασης του εξωτερικού και εσωτερικού αυτοδιαλόγου με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης καθώς και τη χρήση ενός ακουστικού μέσω του οποίου οι εξεταζόμενοι άκουγαν την τεχνική οδηγία κατά την εκτέλεση του forehand-drive στο τένις.

Για την πρώτη έρευνα εξετάστηκαν οι παρακάτω υποθέσεις: (1) Συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν αυτοδιάλογο με περιεχόμενο τεχνικής υπόδειξης θα απέδιδαν καλύτερα στη στόχευση με βελάκια, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες, που χρησιμοποίησαν αυτοδιάλογο με παρακινητικό περιεχόμενο και αυτούς, που δεν χρησιμοποίησαν καθόλου αυτοδιάλογο. (2) Συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν αυτοδιάλογο με τεχνική υπόδειξη δεν θα διέφεραν στην αυτοαποτελεσματικότητα τους από τους συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν παρακινητικό αυτοδιάλογο, ενώ θα επιδείκνυαν υψηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας από τους συμμετέχοντες που δεν χρησιμοποίησαν την τεχνική αυτοδιαλόγου. (3) Συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν την τεχνική του αυτοδιαλόγου θα επιδείκνυαν μεγαλύτερη προσπάθεια από εκείνους της ομάδας ελέγχου.

Για την δεύτερη έρευνα εξετάστηκαν οι παρακάτω υποθέσεις: (1) Συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν εξωτερικό αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης θα απέδιδαν καλύτερα



στο forehand-drive, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν εσωτερικό αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης και με τους συμμετέχοντες, που άκουγαν από το ακουστικό την τεχνική υπόδειξη. (2) Συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν την τεχνική του αυτοδιαλόγου θα απέδιδαν καλύτερα από εκείνους της ομάδας ελέγχου.

Η σημασία των δυο ερευνών έγκειται στην διερεύνηση διαφόρων ειδών και μορφών αυτοδιαλόγου, με στόχο τη βελτίωση της απόδοσης των εξεταζομένων στη στόχευση με βελάκια και στο forehand-drive. Πιο συγκεκριμένα στη πρώτη έρευνα εξετάστηκαν δυο είδη αυτοδιαλόγου και διερευνήθηκε ποιο είδος αυτοδιαλόγου είναι καταλληλότερο για τη στόχευση με βελάκια και η χρήση αυτού για την βελτίωση της απόδοσης.

Στην δεύτερη έρευνα και πάλι εξετάστηκε ποια μορφή αυτοδιαλόγου είναι καταλληλότερη για την βελτίωση της απόδοσης στο forehand-drive και η επίδραση του αυτοδιαλόγου με μορφή τεχνικής υπόδειξης στην παιδική ηλικία.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

### ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Η χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου στην αύξηση της απόδοσης έχει τονιστεί από αθλητές, προπονητές και ερευνητές. Είναι γνωστό από έρευνες που έχουν γίνει, πως πολλοί Αμερικάνοι παλαιστές Ολυμπιακού επιπέδου, παγοδρόμοι εθνικού επιπέδου, καθώς και Καναδοί αθλητές Ολυμπιακών αγώνων χρησιμοποιούν διάφορες ψυχολογικές τεχνικές, συμπεριλαμβανομένου του αυτοδιαλόγου, για αύξηση της απόδοσής τους (Gould, Finch & Jackson 1993, Gould, Eklund & Jackson 1993a,b, Orlick & Partington 1988). Η ανασκόπηση που ακολουθεί παρουσιάζει βασικά στοιχεία της θεωρίας του αυτοδιαλόγου καθώς και έρευνες που έχουν γίνει ως σήμερα, οι οποίες εξετάζουν την επίδραση και τις πολλαπλές χρήσεις του αυτοδιαλόγου.

#### Ορισμός Αυτοδιαλόγου

Από αναφορές αθλητών γνωρίζουμε, ότι κατά την διάρκεια της εκτέλεσης συχνά οι αθλητές συνομιλούν με τον εαυτό τους. Ο διάλογος αυτός, γίνεται τόσο στην προπόνηση, όσο και στον αγώνα. Αυτό το είδος εσωτερικής συνομιλίας ονομάζεται αυτοδιάλογος (Moran 1996). Οι Zinsser, Bunker και Williams (1998) χαρακτηρίζουν τον αυτοδιάλογο ως τεχνική-κλειδί για το γνωστικό έλεγχο. Το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου μπορεί να βελτιώσει ή να μειώσει την αθλητική απόδοση (Kubistant 1986).

### Μορφές Αυτοδιαλόγου

Ο αυτοδιάλογος μπορεί να είναι θετικός ή αρνητικός και σπάνια ουδέτερος (Sellars 1997). Γενικότερα αναφέρεται ότι ο αυτοδιάλογος μπορεί να περιέχει κάποια μορφή παρακίνησης (π.χ. μπράβο, πάμε, τώρα, δυνατά), αρνητικής κριτικής (π.χ. ανόητε, όχι, Γιατί;) και τέλος, κάποια μορφή τεχνικής υπόδειξης (π.χ. λύγισε γόνατα, λύγισε καρπό, μεγάλη αιώρηση πίσω) (Weinberg & Gould 1995). Τον αυτοδιάλογο οι αθλητές και αθλήτριες τον χρησιμοποιούν είτε σιωπηρά (εσωτερικός), είτε φωναχτά (εξωτερικός). Ο Anderson (1997) αναφέρει ότι αυτοδιάλογος είναι λέξεις που λένε τα άτομα στον εαυτό τους ώστε να εστιάζουν με ακρίβεια στην προσπάθειά τους και να καθοδηγούν τις κινήσεις τους, ανταποκρινόμενοι στα ερεθίσματα και στα αντανακλαστικά τους.

### Λειτουργία Αυτοδιαλόγου

Οι σκέψεις παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των συναισθημάτων μας. Πολλοί φιλόσοφοι υποστηρίζουν, ότι οι καταστάσεις είναι αυτές που διαμορφώνουν τα συναισθήματα. Όμως στην ουσία, δεν είναι τα γεγονότα που διαμορφώνουν την ψυχική κατάσταση, τον πόνο, τον θυμό, το άγχος, την ματαιοδοξία του ατόμου, αλλά ο τρόπος με τον οποίο σκέφτεται κάποιος, για να αντιδράσει στο περιβάλλον και στα ερεθίσματα που αυτό προκαλεί και προτρέπει προς αντιμετώπιση (Weinberg & Gould 1995). Ο τρόπος που αντιλαμβάνεται ένα άτομο τα γεγονότα επηρεάζει γενικότερα την εμπειρία του και πιο συγκεκριμένα την αθλητική του απόδοση (Dalloway 1997). Η σχέση ανάμεσα σε ένα γεγονός, στον αυτοδιάλογο και στην αντίδρασή ενός ατόμου στα γεγονότα παρουσιάζεται στον Πίνακα 1.



Πίνακας 1.

Σχέση Γεγονότος, Αυτοδιαλόγου και Αντίδρασης Αθλητή (σελ.345, Weinberg & Gould 1995)

<u>Γεγονός</u> (ερέθισμα από περιβάλλον)	<u>Αυτοδιάλογος</u> (αξιολόγηση, αντίληψη)	<u>Αντίδραση</u> (συναισθηματική, σωματική, συμπεριφορική)
Χάνεις έναν σημαντικό πόντο σ' έναν αγώνα τένις	«Τι ανόητος που είμαι- Δεν πρόκειται να κερδίσω με τίποτα τον αγώνα.»	Θυμός, απογοήτευση, αύξηση της μυϊκής τάσης.
	«Κοίταζε την μπάλα. Ο αγώνας δεν έχει τελειώσει.»	Καλύτερη συγκέντρωση, αισιοδοξία, ηρεμία.
Κατά την διάρκεια ενός προγράμματος αποκατάστασης στο γόνατο	«Δεν πρόκειται ποτέ να επανέλθω στην αρχική μου φυσική κατάσταση.»	Απογοήτευση, θυμός, ματαιοδοξία.
	«Αυτός ο τραυματισμός χρειάζεται χρόνο για να επουλωθεί, στόχος μου είναι να δουλέψω σκληρά.»	Αισιοδοξία, παρακίνηση, αύξηση της προσπάθειας.

Εννοιολογικό Μοντέλο Αυτοδιαλόγου. Το Σχήμα 1 παρουσιάζει ένα εννοιολογικό μοντέλο, το οποίο επιχειρεί να ερμηνεύσει τη λειτουργία του αυτοδιαλόγου, δηλαδή την αλλαγή και τον έλεγχο που επιτυγχάνεται μέσω του αυτοδιαλόγου. Αυτό το μοντέλο, σύμφωνα με τους Henschen και Straub (1995) προέρχεται από τη θεωρία της γνωστικής συμπεριφοράς (ABC model, Ellis 1962, Tosi & Reardon 1976). Το μοντέλο αυτό απεικονίζει όσες περισσότερες περιπτώσεις μπορούν να συμβούν ανάμεσα στον αθλητή και στο περιβάλλον, οι οποίες επηρεάζουν την απόδοσή του.

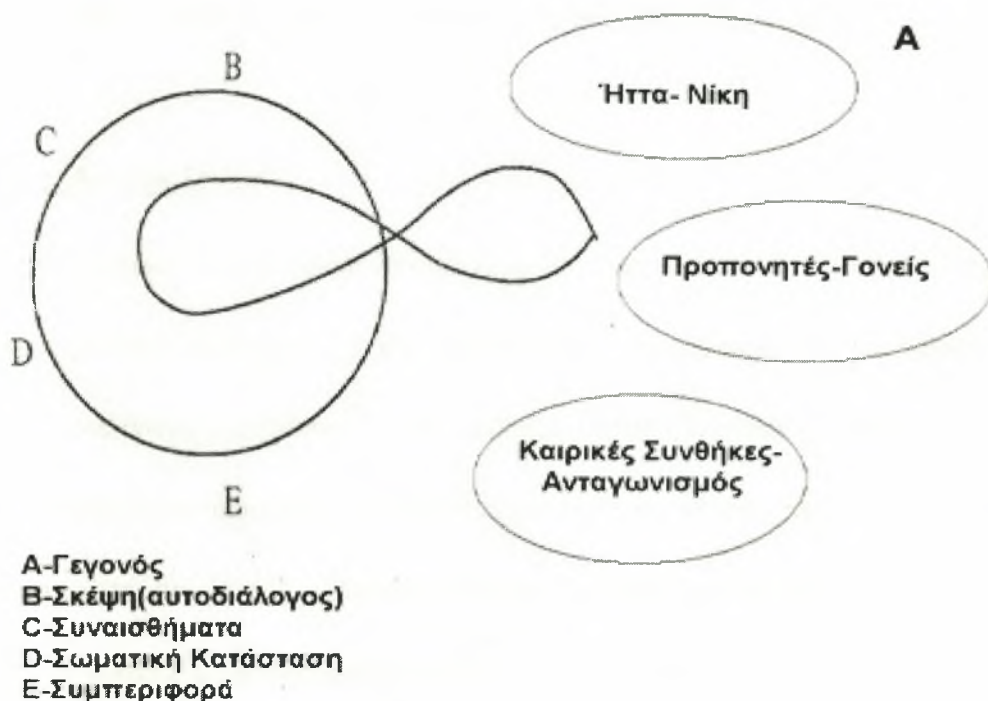
Στο μοντέλο αυτό τα γεγονότα A είναι αυτά που μπορούν να αντιμετωπιστούν. Οι ενέργειες B, C, D και E είναι πληροφορίες κατά τις οποίες ο αθλητής λαμβάνει



ερεθίσματα από το περιβάλλον, τα οποία επεξεργάζεται και στη συνέχεια ανταποκρίνεται προς το περιβάλλον. Το Β συμβολίζει την σκέψη ή τον αυτοδιάλογο που χρησιμοποιεί ο αθλητής.

Σχήμα 1.

Εννοιολογικό Μοντέλο Αυτοδιαλόγου (σελ.208, όπως αναφέρεται από Henschen & Straub 1995)



Παρελθόν	X	Μέλλον
Θα πρέπει/δεν θα πρέπει να αισθάνεται απογοήτευση-ενοχές	Παρόν	Και αν αισθάνεται άγχος;

Το C παρουσιάζει την συναισθηματική αντίδραση του αθλητή η οποία δημιουργείται με τη χρήση του αυτοδιαλόγου. Το D συμβολίζει τη σωματική αντίδραση που σχετίζεται με

την συναισθηματική κατάσταση, ενώ το Ε την τελική συμπεριφορά, η οποία γίνεται αντιληπτή και από το εξωτερικό περιβάλλον. Οι περισσότεροι αθλητές, αθλήτριες κάνουν το λάθος να μεταπηδούν από το Α (γεγονός), στο C (συναισθήματα) ή στο Ε (συμπεριφορά). Οι αθλητές αυτοί υποθέτουν, ότι η κατάσταση προκαλεί τη συμπεριφορά ή τη συναισθηματική αντίδραση, αγνοώντας τον ρόλο της σκέψης σ' αυτήν την διαδικασία. Επιπρόσθετα, τα συναισθήματα ελέγχου προκαλούν ηρεμία και αυτοπεποίθηση, ενώ τα συναισθήματα πανικού προκαλούν άγχος και ερωτήσεις του τύπου «Και αν;», καθώς και κριτική «Θα πρέπει, δεν θα πρέπει».

### Χρήσεις Αυτοδιαλόγου

Οι χρήσεις του αυτοδιαλόγου φαίνεται να είναι πολλαπλές. Πολλοί προπονητές ενθαρρύνουν τους αθλητές τους να χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο και ιδιαίτερα τον θετικό αυτοδιάλογο για βελτίωση της απόδοσής τους (Weinberg, Grove & Jackson 1992). Ακόμη, ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται για την αύξηση της προσοχής και την εκμάθηση μιας δεξιότητας (Zinsser, Bunker & Williams 1998). Σύμφωνα με τον Weinberg (1988), ο αυτοδιάλογος μπορεί να έχει θετική επίδραση στην μείωση του άγχους και στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης. Επιπρόσθετα, ο αυτοδιάλογος επηρεάζει τα επίπεδα του στρες, ανάλογα με το είδος αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιεί ο αθλητής (Dalloway 1997). Τέλος, η χρήση του αυτοδιαλόγου σαν μέσο διδασκαλίας μπορεί να αυξήσει την αυτοεκτίμηση και του προπονητή (Gallwey 1997). Παρακάτω παρουσιάζονται διάφορες έρευνες πάνω στις χρήσεις και επιδράσεις του αυτοδιαλόγου στην αθλητική απόδοση.

## Θετικός και Αρνητικός Αυτοδιάλογος

*Έχει έρθει η ώρα του αγώνα! Οι αθλητές είναι προετοιμασμένοι και συγκεντρωμένοι για τον αγώνα. Τι σκέψεις όμως περνάνε από το νου τους; Πως αυτό θα επηρεάσει την απόδοσή τους;*

Κατά τους Landin (1994) και Hendrix (1994) η σκέψη των αθλητών θα πρέπει να εστιάζεται σε τεχνικά θέματα, τα οποία αφορούν αποκλειστικά την δεξιότητα που σκοπεύουν να επιχειρήσουν. Ο θετικός αυτοδιάλογος μπορεί να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση, την παρακίνηση, την συγκέντρωση και την απόδοση, (Weinberg & Gould 1995). Η προσοχή του αθλητή θα πρέπει να είναι στραμμένη στο παρόν, να μην περιπλανάται στο παρελθόν ή να εστιάζεται στο μέλλον (Zinsser, Bunker & Williams 1998).

Ο θετικός αυτοδιάλογος σύμφωνα με τον Anshel (1990), χωρίζεται σε τέσσερις κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει λέξεις ψυχικής διάθεσης που στόχο έχουν την βελτίωση της απόδοσης, τονίζοντας την ταχύτητα, δύναμη, ακρίβεια ή σταθερότητα. Η δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνει λέξεις κατεύθυνσης της προσοχής στην δραστηριότητα που επιχειρείται και όχι στο αποτέλεσμα. Η τρίτη, περιλαμβάνει λέξεις ψυχικής διέγερσης και τέλος, η τελευταία κατηγορία λέξεις που στόχο έχουν την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Παρακάτω δίνονται παραδείγματα αντιστροφής αρνητικών σκέψεων σε θετικές τα οποία χρησιμοποιούνται από αθλητές (Πίνακας 2).

Πίνακας 2.

Αντιστροφή αρνητικών σκέψεων σε θετικές (Weinberg 1988; Zinsser, Bunker & Williams 1998)

ΑΡΝΗΤΙΚΟΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ	ΘΕΤΙΚΟΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ
Είμαι ανόητος. Πως έχασα ένα τέτοιο εύκολο καλάθι.	Όλοι κάνουμε λάθη, θα συγκεντρωθώ στο επόμενο.
Αν χάσω αυτό τι θα λένε για μένα.	Δώσε τον καλύτερό σου εαυτό.
Ο διαιτητής με αδίκησε εδώ.	Δεν μπορώ να το αλλάξω αυτό. Αν παίξω καλά θα κερδίσω.
Ήταν πολύ άσχημο αυτό το σέρβις μου.	Χαλάρωσε και βρες το ρυθμό σου. Χρησιμοποίησε την ρουτίνα σου.
Με τίποτα δεν το κερδίζω αυτό το παιχνίδι.	Σκέψου μόνο τον πόντο.
Ποτέ δεν παίζω καλά με αέρα.	Ο αέρας υπάρχει και για τον αντίπαλο. Απλά θα συγκεντρωθώ περισσότερο.
Η βροχή με εξαντλεί.	Και οι αντίπαλοι βρέχονται. Τώρα θα ξεπεράσω τον εαυτό μου.
Ποιος νοιάζεται για το πόσο καλός είμαι;	Εγώ νοιάζομαι. Και θα είμαι χαρούμενος αν πιέσω τον εαυτό μου.
Ελπίζω να μην "πουλήσω" πάλι την μπάλα.	Χαλάρωσε και παρακολούθησε συνεχώς την μπάλα.
Δεν έχει νόημα να προπονούμαι. Δεν έχω ταλέντο.	Έχω δει καλούς παίκτες που έπρεπε να δουλέψουν σκληρά για να πετύχουν. Μπορώ να γίνω καλύτερος αν εξασκηθώ σκληρά.
Αυτό με κουράζει. Δεν ξέρω αν αξίζει τον κόπο.	Φυσικά και κουράζει, αλλά τα βραβεία αξίζουν τον κόπο.

Πίνακας 2 (συνέχεια)

ΑΡΝΗΤΙΚΟΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ	ΘΕΤΙΚΟΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ
Επειδή μου έκαναν φάουλ στο τελευταίο λεπτό- είμαι πολύ εκνευρισμένος και το πιο πιθανό είναι να χάσω το καλάθι.	Η καρδιά μου χτυπά γρήγορα. Αυτό είναι φυσιολογικό. Έχω δεχτεί φάουλ εκατοντάδες φορές. Θα πάρω μια βαθιά εισπνοή να χαλαρώσω και μετά θα φανταστώ την μπάλα να μπαίνει στο καλάθι.
Θα κερδίσουμε την συνάντηση μόνο αν βάλω αυτό το καλάθι.	Σταμάτα να ανησυχείς για το σκορ. Απλά συγκεντρώσου στο πως θα εκτελέσεις το σουτ.
Δεν θέλω να αποτύχω.	Κανένας ποτέ δεν κέρδισε φοβούμενος να πάρει ρίσκο. Όσο θα δίνω το καλύτερο που μπορώ, δεν θα είμαι ποτέ ένας αποτυχημένος.
Είμαι αδικαιολόγητος. Πως μπόρεσα να τραυματιστώ;	Όλοι κάνουμε λάθη. Θα συγκεντρώσω την προσοχή μου στην αποκατάστασή μου.
Αν δεν μπορέσω να επανέλθω σε αυτήν την αγωνιστική σαιζόν, τι θα λένε για μένα;	Δώσε τον καλύτερό σου εαυτό.
Ποιος νοιάζεται αν θα επανέλθω μετά τον τραυματισμό μου;	Εγώ νοιάζομαι και θα κάνω ότι μπορώ για να το πετύχω και να είμαι περήφανος για μένα.

Χιλιάδες σκέψεις κατά την διάρκεια της ημέρας περνούν από το μυαλό ενός ανθρώπου. Σκέψεις που στην πραγματικότητα είναι μια συνομιλία με τον εαυτό του, εκφράζονται με λέξεις και με ποικιλία συναισθηματικών τόνων. Δυστυχώς αυτή η εσωτερική συνομιλία πολύ συχνά δεν γίνεται αντιληπτή, ώστε να αξιολογηθεί η επίδραση που μπορεί να έχει στην ψυχική διάθεσή, στην φυσική κατάσταση και στις συμπεριφορές του ατόμου.

Γεγονός είναι, ότι πολλοί αθλητές κατά την διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα στεναχωριούνται, θυμώνουν ή απογοητεύονται από την απόδοσή τους. Για τα άτομα αυτά, η δραστηριότητα με την οποία ασχολούνται παύει να είναι ευεργετική και συνήθως αποτελεί πηγή άγχους, απογοήτευσης και στρες. Τα συναισθήματα αυτά συχνά σχετίζονται με απραγματοποίητες προσδοκίες, συγκρίσεις, φόβο για αποτυχία και ένταση κατά την διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα ενώ έχουν τις ρίζες τους στην ανασφάλεια του ατόμου και στην έλλειψη αυτοπεποίθησης. Μια βαθύτερη εξέταση των αιτιών που προκαλούν τα δυσάρεστα αυτά συναισθήματα οδηγεί σε αρνητικές σκέψεις και στον αρνητικό αυτοδιάλογο (Henschen & Straub 1995). Παραδείγματα αρνητικών σκέψεων και ερμηνειών: (1) Συγκέντρωση της προσοχής σε εξωτερικά ερεθίσματα -- Ο αντίπαλος ή άλλοι εξωτερικοί παράγοντες (ο καιρός, η διαίτησία, το τερραίν, κ.τ.λ) ελέγχουν τα συναισθήματα και την μοίρα, (2) Όλα ή τίποτα -- Επικρατεί μια αντίληψη στην σκέψη ότι όλα είναι άσπρα ή μαύρα (καλό-κακό, επιτυχία-αποτυχία). Δεν μπορεί να αντιληφθεί ότι υπάρχει και ενδιάμεση, γκριζα κατάσταση ή αντίληψη του γεγονότος.

Οι Van Raalte, Brewer, Rivera και Petitpas (1994) διεξήγαγαν μια έρευνα με σκοπό την παρακολούθηση του εξωτερικού αυτοδιαλόγου και των κινήσεων που χρησιμοποιούσαν παίκτες του τένις. Χρησιμοποίησαν την κλίμακα καταγραφής αυτοδιαλόγου και χειρονομιών STAGRS, για να παρατηρήσουν νεαρούς παίκτες του τένις κατά την διάρκεια αγώνων. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι νικητές σκέφτονταν λιγότερο αρνητικά και έκαναν λιγότερες χειρονομίες από τους ηττημένους. Οι παίκτες που χρησιμοποιούσαν αρνητικό αυτοδιάλογο και έχαναν πόντους είχαν μεγαλύτερες πιθανότητες να χάσουν και το σετ. Παρόμοια αποτελέσματα, μειωμένης απόδοσης από

τη χρήση αρνητικού αυτοδιαλόγου παρατηρήθηκαν και σε παίκτες του bowling (Kirschenbaum, Ordman, Tomarken & Holtzbauer 1982).

Πρόσφατα, οι Van Raalte, Cornelius, Brewer και Hatten (2000) διερεύνησαν την επίδραση που έχει ο αυτοδιάλογος στο αγωνιστικό τένις, κατηγορίας αντρών. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι άντρες χρησιμοποιούσαν σε μεγάλο βαθμό εξωτερικό αυτοδιάλογο και χειρονομίες κατά την διάρκεια των αγώνων. Οι περισσότεροι παίκτες χρησιμοποιούσαν αυτοδιάλογο με την μορφή τεχνικής οδηγίας, ενώ όλοι έκαναν χρήση αρνητικού και θετικού αυτοδιαλόγου. Και σ' αυτήν την έρευνα, όπως και στην προηγούμενη με νεαρούς παίκτες, η χρήση του αρνητικού αυτοδιαλόγου ήταν μεγάλη. Σε αντίθεση όμως με τα αποτελέσματα της έρευνας σε νεαρούς παίκτες (Van Raalte, et al. 1994), εδώ η χρήση του αρνητικού αυτοδιαλόγου δεν συσχετίστηκε με την ήττα. Είναι πιθανό λοιπόν, ότι οι άντρες μέσα από την προπονητική και αγωνιστική εμπειρία που έχουν αποκτήσει, ελέγχουν καλύτερα τις επιδράσεις του αρνητικού αυτοδιαλόγου και των χειρονομιών που χρησιμοποιούν.

Άλλες έρευνες σχετικές με τη χρήση θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου σε διάφορες δραστηριότητες, έδειξαν πως η επίδραση θετικού αυτοδιαλόγου μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την απόδοση των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα, οι Van Raalte et al. (1995) και οι Dargou, Gauvin και Halliwell (1992) βρήκαν ότι στη στόχευση με βελάκια τα άτομα που χρησιμοποίησαν θετικό αυτοδιάλογο είχαν καλύτερη απόδοση από τα άτομα που χρησιμοποίησαν αρνητικό αυτοδιάλογο. Οι Dargou και Gauvin (1992) στην εκτέλεση πέναλτι βρήκαν πως τα άτομα που έλεγαν φωναχτά τη λέξη «μπορώ» είχαν σαφώς μεγαλύτερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου που δεν έλεγε τίποτα. Οι Weinberg, Smith, Jackson και Gould (1984) παρατήρησαν ότι ο θετικός αυτοδιάλογος



βελτίωσε την δύναμη των συμμετεχόντων σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Τέλος, οι Θεοδωράκης, Δούμα, Λαπαρίδης και Μπεμπέτσος (1998) συμπέραναν, ότι η χρήση διαφορετικών μεθόδων αυτοδιαλόγου είναι σε θέση να τροποποιήσει την απόδοση σε προσπάθειες όπου επέρχεται κόπωση, έστω και αν δεν υπάρχουν διαφορές σε φυσιολογικές παραμέτρους, καθώς η χρήση εσωτερικών μηνυμάτων ηρεμίας βοηθάει για καλύτερες επιδόσεις.

### Βελτίωση Δεξιοτήτων με Αυτοδιάλογο

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

Οι Mallett και Hanrahan (1997) θέλησαν να εξετάσουν κατά πόσο ο αυτοδιάλογος με μορφή λέξης-κλειδί μπορεί να επηρεάσει την απόδοση αθλητών δρόμου ταχύτητας 100 μέτρων. Οι λέξεις που χρησιμοποιήθηκαν ήταν από τα 0-30μ. «σπρώξε», από τα 30-60μ. «γείρε» και τέλος από τα 60-100μ. «άρπαξε». Τα αποτελέσματα έδειξαν μια βελτίωση της απόδοσης της τάξεως 2.28%, μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου.

Άλλη μια μελέτη σχετική με το τένις διεξήχθη από τον Ziegler (1987), ο οποίος εξέτασε τις επιδράσεις του αυτοδιαλόγου με μορφή τεχνικής υπόδειξης, στον εστιασμό



της προσοχής στο forehand και backhand σε αρχάριους παίκτες. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να λένε τη λέξη «μπάλα» όταν έβλεπαν την μπάλα να εκτοξεύεται από το κανονάκι του τένις, την λέξη «αναπήδηση» όταν η μπάλα προσγειωνόταν στο γήπεδο και τέλος, την λέξη «χτύπα» όταν η μπάλα ερχόταν σε επαφή με τις χορδές της ρακέτας τους. Όλες οι πειραματικές ομάδες έδειξαν βελτίωση της τάξεως 45% από τις αρχικές συνθήκες του πειράματος.

Οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma και Kazakas (2000) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα δυο διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου σε τέσσερις διαφορετικές δεξιότητες. Τα είδη του αυτοδιαλόγου που εξετάστηκαν ήταν με την μορφή παρακίνησης και την μορφή τεχνικής υπόδειξης. Οι δεξιότητες που μετρήθηκαν ήταν η πάσα στο ποδόσφαιρο, το σέρβις στην αντιπέρση, ένα τεστ κοιλιακών, και η έκταση του γονάτου στο ισοκινητικό δυναμόμετρο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στις δυο πρώτες δεξιότητες (πάσα, σέρβις) τα άτομα που χρησιμοποίησαν αυτοδιάλογο με την μορφή τεχνικής υπόδειξης βελτίωσαν σημαντικά την απόδοσή τους, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου και με τα άτομα που χρησιμοποίησαν αυτοδιάλογο με την μορφή παρακίνησης. Οι μετρήσεις στο τεστ κοιλιακών δεν παρουσίασαν καμιά σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών ερευνητικών ομάδων, ενώ στην έκταση γονάτου υπήρξε σημαντική βελτίωση των ομάδων παρέμβασης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Από τα αποτελέσματα οι ερευνητές συμπέραναν, ότι ο αυτοδιάλογος με την μορφή τεχνικής υπόδειξης είναι αποτελεσματικότερος σε δεξιότητες που απαιτούν συναρμοστικές ικανότητες, ενώ σε δεξιότητες που απαιτείται δύναμη και αντοχή και οι δυο μορφές αυτοδιαλόγου συντελούν στην βελτίωση της απόδοσης.

Τέλος, σε πιο πρόσφατη έρευνα, οι Theodorakis, Chroni, Lapařidis, Bebetos και Douma (2001) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα δυο διαφορετικών λέξεων-κλειδιά στο σουτ στο μπάσκετ. Οι λέξεις που χρησιμοποιούσαν οι ομάδες ήταν «χαλαρά» για την πρώτη ομάδα, «γρήγορα» για την δεύτερη, ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν δόθηκε καμία οδηγία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μόνο η ομάδα που χρησιμοποίησε την λέξη «χαλαρά» βελτίωσε σημαντικά την απόδοση της σε σύγκριση με την δεύτερη ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι λέξεις-κλειδιά που το περιεχόμενο τους είναι κατάλληλο για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορούν να βελτιώσουν την απόδοση σε αυτήν.

### **Ενίσχυση Αυτο-αποτελεσματικότητας με Αυτοδιάλογο**

Ως αυτο-αποτελεσματικότητα ορίζεται η προσδοκία του ανθρώπου να εκτελέσει με επιτυχία μια συγκεκριμένη συμπεριφορά που απαιτείται για να πραγματοποιηθεί μια δραστηριότητα (Bandura 1977). Με απλά λόγια, είναι η αυτοπεποίθηση που νιώθουν τα άτομα σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Έρευνες έχουν δείξει ότι υψηλά επίπεδα αυτό-αποτελεσματικότητας, αυξάνουν την απόδοση των αθλητών στην δύναμη, αντοχή και επιδεξιότητα. Η αυτό-αποτελεσματικότητα επηρεάζεται από τα πρότυπα που έχει κάποιος, τις προηγούμενες επιτυχημένες εκτελέσεις του/της, την συναισθηματική διέγερση και την λεκτική πειθώ, που προέρχεται είτε από τον ίδιο, είτε από άλλους (Bandura 1977). Πολλαπλές μελέτες αναφέρουν την χρήση διαφόρων μεθόδων, συμπεριλαμβανομένου και του θετικού αυτοδιαλόγου για την βελτίωση της αυτό-αποτελεσματικότητας (Weinberg, Grove & Jackson 1992).

### Αποκατάσταση από Τραυματισμό με Αυτοδιάλογο

Οι αθλητές δεν μπορούν να αλλάξουν το γεγονός ότι έχουν τραυματιστεί αλλά μπορούν να ελέγξουν τις σκέψεις τους σχετικά με τον τραυματισμό τους και την επουλώσή του, αναφέρουν οι Ienleνα και Orlick (1991). Σε μια σχετική έρευνα εξετάστηκε η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αποκατάσταση τραυματισμένων ατόμων, οι οποίοι είχαν υποβληθεί σε αρθροσκόπηση στο γόνατο (Theodorakis, Beneca, Goudas, Antoniou & Malliou 1997). Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση των ατόμων που χρησιμοποίησαν την τεχνική του αυτοδιαλόγου μετά από έξι προπονήσεις, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν είχε σημαντική βελτίωση.

### Σταμάτημα της Σκέψης

Μια από τις τεχνικές που μπορούν να βελτιώσουν την απόδοση ενός αθλητή μέσα από τον έλεγχο της σκέψης, είναι το σταμάτημα σκέψης. Το σταμάτημα της σκέψης είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης των αρνητικών-ακατάλληλων σκέψεων αλλά και διακοπής αυτών πριν επηρεάσουν αρνητικά την απόδοση του αθλητή. Το σταμάτημα της σκέψης γίνεται με τη συγκέντρωση του παίκτη/τριας στην ανεπιθύμητη σκέψη, μετά χρησιμοποιώντας μια λέξη-κλειδί την απομονώνει, και τέλος είτε την αντικαθιστά με μια θετική, είτε «καθαρίζει την σκέψη του/της». Καθώς οι ακατάλληλες συνήθειες δύσκολα σταματούν, για να επιτύχει κανείς τον έλεγχο της σκέψης του/της χρειάζεται μακρόχρονη εξάσκηση (Weinberg & Gould 1995).

Από την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας φαίνεται ότι η σημασία του αυτοδιαλόγου στην αθλητική απόδοση είναι πολύ μεγάλη. Εντούτοις, η συστηματική έρευνα που έχει διεξαχθεί στο τομέα αυτό είναι μάλλον απογοητευτική (Hardy, Jones &

Gould 1996). Η έρευνα στην περιοχή του αυτοδιαλόγου είναι δύσκολη, με αποτέλεσμα τα ευρήματα από τα διάφορα πειράματα να μην είναι πάντοτε συγκρίσιμα. Για τους παραπάνω λόγους οι δύο έρευνες που ακολουθούν, σκοπό έχουν την συμπλήρωση νέων στοιχείων για την χρήση του αυτοδιαλόγου στη στόχευση με βελάκια και στο *forehand drive*. Οι συγκεκριμένες δεξιότητες απαιτούν υψηλή τεχνική από τους συμμετέχοντες και απαραίτητες ψυχολογικές δεξιότητες, όπως προσοχή και αυτοπεποίθηση. Εάν οι δεξιότητες αυτές ενισχυθούν με κατάλληλες μορφές και συστηματική χρήση του αυτοδιαλόγου μπορούν να βελτιώσουν την απόδοση των συμμετεχόντων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

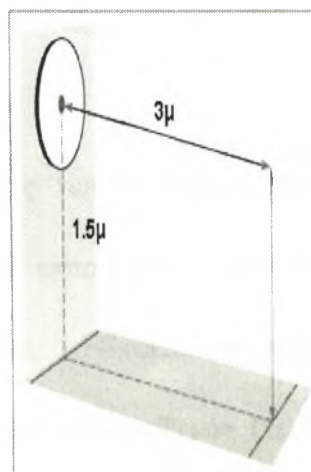
#### ΕΡΕΥΝΑ 1<sup>Η</sup>

##### Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 76 φοιτητές φυσικής αγωγής από τους οποίους 37 ήταν άνδρες και 39 γυναίκες. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 21.42 έτη. Βασικό κριτήριο επιλογής του δείγματος ήταν η απουσία εμπειρίας στη στόχευση με βελάκια. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε ομάδες, λαμβάνοντας υπόψη το φύλο τους. Το δείγμα χωρίστηκε σε τρεις ομάδες, όπου η Α και η Β ομάδα ήταν οι ομάδες παρέμβασης, στις οποίες χρησιμοποιήθηκε η τεχνική του αυτοδιαλόγου και Γ ήταν η ομάδα ελέγχου.

##### Διαδικασία

Η δεξιότητα της έρευνας ήταν η στόχευση με βελάκια. Για την πραγματοποίηση της έρευνας τοποθετήθηκε σε πράσινο τοίχο ένας στόχος σε ύψος 1,5 μέτρα από το έδαφος και 3 μέτρα απόσταση από την γραμμή των ρίψεων, η οποία ήταν χαραγμένη με έγχρωμη ταινία για να είναι ευδιάκριτη. Δίπλα από τον στόχο, ανάλογα με την



ομάδα παρέμβασης όπου ανήκαν τα άτομα, τοποθετήθηκε σε μια κάρτα με ευδιάκριτα γράμματα η οδηγία του αυτοδιαλόγου που θα ακολουθούσε το δείγμα των ομάδων παρέμβασης.

Πριν αρχίσει η πειραματική διαδικασία, δόθηκαν στους συμμετέχοντες προφορικές πληροφορίες για τον σημαντικό ρόλο που έχει σε διάφορες αθλητικές δεξιότητες ο καλός συντονισμός μεταξύ χεριού-ματιού και η



ικανότητα στόχευσης. Η στόχευση με βελάκια περιγράφηκε ως μια απλή δεξιότητα, που σχετίζεται με άλλες δεξιότητες, οι οποίες απαιτούν καλή όραση και ακριβή χρήση χεριών, καθώς επίσης και την ικανότητα στόχευσης με ακρίβεια σε μικρό στόχο.

Αρχικά, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν προφορικά να «προσπαθήσουν να εκτελέσουν όσες περισσότερες επιτυχημένες βολές είναι δυνατόν να κάνουν». Οι πληροφορίες αυτές δόθηκαν και στις τρεις ομάδες πριν την προκαταρκτική δοκιμασία, κατά την οποία οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν 20 βολές. Ολοκληρώνοντας την προκαταρκτική δοκιμασία οι συμμετέχοντες είχαν στην διάθεσή τους ένα διάλειμμα πέντε λεπτών. Μετά την προκαταρκτική δοκιμασία κλήθηκαν να εκτελέσουν ακόμη τέσσερις δοκιμασίες των 20 βολών.

Πριν την έναρξη των δοκιμασιών, οι συμμετέχοντες των ομάδων Α και Β εκπαιδεύτηκαν στην τεχνική του αυτοδιαλόγου (10-λεπτη εκπαίδευση), την οποία χρησιμοποίησαν με σκοπό να ενισχύσουν την απόδοσή τους. Η ομάδα Α ( $n_A=22$ ) επαναλάμβανε πριν από κάθε βολή την φράση «κράτησε των ώμο σταθερό» (τεχνική οδηγία). Η ομάδα Β ( $n_B=22$ ) επαναλάμβανε την φράση «μπορώ» (παρακίνηση) και τέλος, η ομάδα Γ ( $n_G=29$ ), που ήταν η ομάδα ελέγχου, κλήθηκε και πάλι «να προσπαθήσει να εκτελέσει όσες περισσότερες επιτυχημένες βολές είναι δυνατόν να κάνει». Από τους



συμμετέχοντες ζητήθηκε να βλέπουν την οδηγία του αυτοδιαλόγου, ανάλογα με την ομάδα που άνηκαν, αναρτημένη δίπλα στον στόχο και να την σκέφτονται χαμηλόφωνα.

Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν ένα διάλειμμα για ξεκούραση μετά την προκαταρκτική, την πρώτη και τρίτη δοκιμασία. Πριν από κάθε διάλειμμα έλαβαν όλοι την ίδια οδηγία: «έχεις διάλειμμα πέντε λεπτών το οποίο μπορείς να χρησιμοποιήσεις όπως εσύ θέλεις». Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο αυτο-αποτελεσματικότητας κατά την διάρκεια των τριών διαλειμμάτων. Μαζί με την προκαταρκτική δοκιμασία το σύνολο των δοκιμασιών ήταν πέντε. Με την ολοκλήρωση όλων των δοκιμασιών, οι ομάδες Α και Β κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικές με την τεχνική του αυτοδιαλόγου.

Η απόδοση αξιολογήθηκε με καταγραφή των πόντων που πετύχαινε σε κάθε βολή ο/η συμμετέχων (Παράρτημα Α). Μετά από κάθε δοκιμασία όλοι έλαβαν ανατροφοδότηση σχετικά με την απόδοσή τους. Η αυτο-αποτελεσματικότητα αξιολογήθηκε με ένα ερωτηματολόγιο προσαρμοσμένο στη στόχευση με βελάκια (Παράρτημα Β). Οι συμμετέχοντες στις ομάδες Α και Β συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο για τον αυτοδιάλογο (Παράρτημα Γ), ενώ η ομάδα ελέγχου Γ συμπλήρωσε ένα γενικότερο ερωτηματολόγιο (Παράρτημα Δ). Η προσπάθεια που κατέβαλε ο καθένας αξιολογήθηκε κατά τις περιόδους ξεκούρασης καταγράφοντας τον αριθμό βολών, που πετύχαινε αλλά και από το ερωτηματολόγιο στο οποίο απαντούσε.



## ΕΡΕΥΝΑ 2<sup>Η</sup>

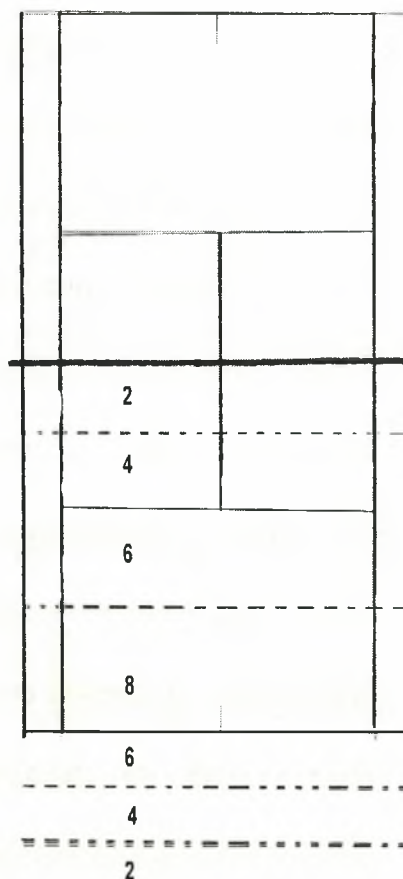
### Συμμετέχοντες

Το δείγμα αποτέλεσαν 48 αθλητές του τένις από τους οποίους 25 ήταν κορίτσια και 23 αγόρια. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 10.6 έτη. Τα άτομα αυτά επιλέχθηκαν, με κριτήριο την ύπαρξη εμπειρίας στο τένις και την καλή τεχνική τους στο forehand drive. Το κατώτερο όριο εμπειρίας ήταν 3 χρόνια συστηματικής προπόνησης και οι προπονητές των αθλητών αξιολόγησαν την τεχνική τους στο forehand drive. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε ομάδες λαμβάνοντας υπόψη μόνο το φύλο τους.. Το δείγμα χωρίστηκε σε τέσσερις ομάδες, όπου η Α, Β, Γ ήταν οι ομάδες παρέμβασης, στις οποίες χρησιμοποιήθηκε η τεχνική του αυτοδιαλόγου και Δ ήταν η ομάδα ελέγχου.

### Διαδικασία

Ως δεξιότητα της έρευνας επιλέχθηκε η εκτέλεση του forehand drive. Για την πραγματοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το Broer-Miller Forehand-Backhand Drive test (όπως αναφέρεται μέσα στο Harold & Barrow 1979), 30 μπαλάκια και μια ρακέτα. Το τεστ αυτό μετράει την ικανότητα κάποιου να εκτελεί χτυπήματα forehand drive στο γήπεδο.

Ο παίκτης που παίρνει μέρος στο τεστ στέκεται στην βασική γραμμή απέναντι από το σημαδεμένο με νούμερα και χωρισμένο σε περιοχές γήπεδο. Η





τροφοδοσία γίνεται από τον ίδιο αφήνοντας την μπάλα μπροστά του. Ο παίκτης προσπαθεί να σημαδέψει την βασική γραμμή του αντίπαλου γηπέδου, με στόχο να συλλέξει όσους περισσότερους πόντους μπορεί. Ο κάθε παίκτης εκτελεί 14 χτυπήματα. Κάθε χτύπημα αξιολογείται με 2, 4, 6, ή 8 πόντους, ανάλογα με την περιοχή που προσγειώνεται η μπάλα (βλέπε σχήμα σελίδας 24 και Παράρτημα Ε). Εάν η μπάλα εκτελέσει μεγάλο τόξο μέχρι να προσγειωθεί στο γήπεδο, τότε ο παίκτης παίρνει τους μισούς από τους πόντους που θα κέρδιζε. Το συνολικό σκορ υπολογίζεται από το σύνολο των πόντων που θα συγκεντρώσει ο κάθε παίκτης εκτελώντας τα 14 χτυπήματα. Στη συγκεκριμένη έρευνα, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να εκτελέσουν συνολικά δύο δοκιμασίες με 14 χτυπήματα η καθεμία.

Πριν την εκτέλεση της προκαταρκτικής δοκιμασίας δόθηκαν στους συμμετέχοντες οι παρακάτω προφορικές οδηγίες «Θα ήθελα να εκτελέσεις 14 συνεχόμενα χτυπήματα *forehand drive*, χωρίς τροφοδοσία, αφήνοντας την μπάλα μπροστά σου από πλάγια θέση και στοχεύοντας μεταξύ της γραμμής του σέρβις και της βασικής γραμμής. Όσο η μπάλα προσγειώνεται πιο κοντά στην βασική γραμμή, τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το συνολικό σου σκορ». Τις οδηγίες αυτές ακολούθησαν και οι τέσσερις ομάδες του πειράματος. Στην δεύτερη προσπάθεια, μετά από 10λέπτη εκπαίδευση στην τεχνική του αυτοδιαλόγου οι εξεταζόμενοι των ομάδων παρέμβασης ακολούθησαν συγκεκριμένη οδηγία αυτοδιαλόγου ανάλογα με την ομάδα που άνηκαν.

Η οδηγία που ακολουθούσαν οι ομάδες παρέμβασης ήταν δύο λέξεις-κλειδιά: «μπάλα» και «στόχος». Στις ομάδες παρέμβασης, εκτός από την πρώτη γενική οδηγία, δόθηκε και η εξής προφορική πληροφορία: «Γνωρίζουμε, ότι όταν κάποιος συγκεντρώνεται σ' ένα αντικείμενο αυτό βοηθάει στην καλύτερη εκτέλεση της κίνησης.

Στο πείραμά αυτό η λέξη "μπάλα" θα σε βοηθήσει να συγκεντρωθείς και η λέξη "στόχος" να κατευθύνεις την μπάλα μεταξύ της τελικής γραμμής και της γραμμής του σέρβις». Ανάλογα με την ομάδα, οι εξεταζόμενοι ακολουθούσαν τα εξής: Η ομάδα Α που χρησιμοποίησε εσωτερικό αυτοδιάλογο, κλήθηκε να σκέφτεται σιωπηρά τη φράση "μπάλα" "στόχος" πριν από κάθε εκτέλεση. Η ομάδα Β που χρησιμοποιούσε εξωτερικό αυτοδιάλογο, κλήθηκε να λέει φωναχτά την φράση "μπάλα" "στόχος" πριν από κάθε εκτέλεση. Τέλος, η ομάδα Γ άκουγε από το ακουστικό την φράση "μπάλα" "στόχος" πριν από κάθε εκτέλεση. Στην Δ ( $n_A=13$ ) ομάδα δόθηκε ξανά η γενική οδηγία «Θα ήθελα να εκτελέσεις 14 συνεχόμενα χτυπήματα *forehand drive*, χωρίς τροφοδοσία, αφήνοντας την μπάλα μπροστά σου από πλάγια θέση και στοχεύοντας μεταξύ της γραμμής του σέρβις και της βασικής γραμμής. Όσο η μπάλα προσγειώνεται πιο κοντά στην βασική γραμμή τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το συνολικό σου σκορ». Με την ολοκλήρωση όλων των δοκιμασιών οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν γραπτά σε ερωτήσεις σχετικές με την τεχνική του αυτοδιαλόγου, ανάλογα με τον τρόπο χρήσης της τεχνικής (Παράρτηματα ΣΤ, Ζ). Οι συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου συμπλήρωσαν ένα γενικότερο ερωτηματολόγιο (Παράρτημα Η).

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV**  
**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

**ΕΡΕΥΝΑ 1<sup>Η</sup>**

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά της έρευνας.

Πίνακας 3.

Περιγραφικά Στατιστικά

Μεταβλητές	Μ.Ο	Τ.Α.	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή
Ηλικία	21,42	02,60	18	33
Δοκιμασία 1	70,03	24,47	20	119
Δοκιμασία 2	72,54	20,37	28	119
Δοκιμασία 3	74,38	21,30	23	122
Δοκιμασία 4	73,41	21,65	26	122
Δοκιμασία 5	77,26	20,13	24	120
Προσπάθεια 1	54,60	22,12	10	100
Προσπάθεια 2	63,42	19,08	10	90
Προσπάθεια 3	67,24	19,08	10	100
Αυτοαποτελεσματικότητα 1	24,84	9,87	5	47
Αυτοαποτελεσματικότητα 2	27,64	9,37	10	42
Αυτοαποτελεσματικότητα 3	28,04	8,63	10	45

Για την διερεύνηση πιθανόν διαφορών στις μεταβλητές δοκιμασία, αυτο-αποτελεσματικότητα και προσπάθεια, τα δεδομένα αναλύθηκαν με την στατιστική μέθοδο της πολλαπλής ανάλυσης της διασποράς με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (Πίνακας 4).

Πίνακας 4.

Αποτελέσματα Πολλαπλών Αναλύσεων Διασποράς με Επαναλαμβανόμενες Μετρήσεις (MANOVA)

	df	F	P
Ομάδα x Δοκιμασία			
Αλληλεπίδραση	8, 140	6,190	> .05
Διαφορά	4, 70	4,115	> .05
Ομάδα x Αυτοαποτελεσματικότητα			
Αλληλεπίδραση	4, 142	.700	> .05
Διαφορά	2, 71	8,902	< .05
Ομάδα x Προσπάθεια			
Αλληλεπίδραση	4, 144	1,025	> .05
Διαφορά	2, 72	32,246	< .05

Η 3Χ5 (Ομάδα x Δοκιμασία) MANOVA έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ομάδων (παρακίνησης και τεχνικής οδηγίας) και των δοκιμασιών, ( $F(8, 140) = 6,190, p > .05$ ). Στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν κατά την εξέλιξη των δοκιμασιών (μεταξύ της προκαταρκτικής δοκιμασίας και των τεσσάρων που ακολούθησαν) ( $F(4, 70) = 4.115, p < .05$ ). Η 3Χ3 (Ομάδα x Αυτο-αποτελεσματικότητα) MANOVA έδειξε ότι δεν υπήρχαν σημαντικές αλληλεπιδράσεις

μεταξύ των ομάδων και της αυτοαποτελεσματικότητας ( $F(4, 142) = ,700, p > .05$ ), ενώ παρουσιάστηκαν σημαντικές διαφορές στις μετρήσεις της αυτο-αποτελεσματικότητας καθώς οι δοκιμασίες εξελίσσονταν ( $F(2, 71) = 8,902, p < .05$ ). Τέλος, μια τρίτη 3Χ3 (Ομάδα Χ Προσπάθεια) MANOVA έδειξε ότι δεν υπήρχαν σημαντικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ομάδων και προσπάθειας ( $F(4, 144) = 1,025, p > .05$ ). Σημαντικές διαφορές υπήρξαν μεταξύ των δοκιμασιών ( $F(2, 72) = 32,246, p < .05$ ).

## ΕΡΕΥΝΑ 2<sup>Η</sup>

Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά της έρευνας αυτής.

Πίνακας 5.

### Περιγραφικά Στατιστικά

Μεταβλητές	Μ.Ο	Τ.Α.	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή
Ηλικία	10,60	1,65	8	15
Φύλο	1,52	,50	1	2
1 <sup>η</sup> δοκιμασία	71,92	20,66	10	100
2 <sup>η</sup> δοκιμασία	81,73	19,34	22	108

Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε με ανάλυση διακύμανσης ANOVA, με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ πρώτης και δεύτερης προσπάθειας για καμιά από ομάδες. ( $F(3, 47) = .204, p > .05$ ). Τα αποτελέσματα αυτά παρουσιάζονται στον Πίνακα 6.

Πίνακας 6.

Αποτελέσματα Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων με Ανάλυση Διακύμανσης ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
Between Groups	80,680	3	26,893	0,204	0,893
Within Groups	5788,632	44	131,560		
Total	5869,313	47			

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

#### ΕΡΕΥΝΑ 1<sup>Η</sup>

Στην πρώτη έρευνα διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ δυο ειδών αυτοδιαλόγου (παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης) και η πιθανή επίδραση αυτών στις μεταβλητές της δοκιμασίας, της αυτό-αποτελεσματικότητας και της προσπάθειας. Ως δεξιότητα της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η στόχευση με βελάκια, η οποία απαιτεί καλό συντονισμό χεριού ματιού και ικανότητα στόχευσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μόνο κατά την εξέλιξη των δοκιμασιών βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Όσο αφορά την αυτοαποτελεσματικότητα τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι και εδώ κατά την εξέλιξη των δοκιμασιών παρουσιάστηκαν σημαντικές διαφορές στις μετρήσεις της αυτοαποτελεσματικότητας σε συμφωνία με άλλες μελέτες που αναφέρουν, ότι η χρήση διαφόρων μεθόδων, συμπεριλαμβανομένου και του θετικού αυτοδιαλόγου μπορούν να βελτιώσουν την αυτό-αποτελεσματικότητα (Weinberg, Grove & Jackson 1992). Τέλος, όσο αφορά την προσπάθεια, σημαντικές διαφορές υπήρξαν και πάλι μεταξύ των δοκιμασιών. Μπορούμε λοιπόν να συμπεράνουμε ότι η προπόνηση που έκαναν οι εξεταζόμενοι μεταξύ των δοκιμασιών έπαιξε σημαντικότερο ρόλο από την τεχνική του αυτοδιαλόγου μιας και δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των πειραματικών ομάδων και της ομάδας ελέγχου.

Με βάση τα αποτελέσματα, πιθανά να αναφέρουμε ότι οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν για την παρακίνηση αλλά και την τεχνική υπόδειξη, ίσως να μην ήταν οι καταλληλότερες για την συγκεκριμένη δεξιότητα. Γνωρίζουμε από την έρευνα των

Theodorakis, et al. (2001) ότι λέξεις-κλειδιά που το περιεχόμενό τους είναι κατάλληλο για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορούν να βελτιώσουν την απόδοση σε αυτήν. Ίσως βέβαια οι συγκεκριμένες λέξεις να μην έγιναν κατανοητές από τους συμμετέχοντες ή να μην χρησιμοποιήθηκαν συστηματικά, καθώς η χρήση εσωτερικού αυτοδιαλόγου δεν αφήνει πολλά περιθώρια ελέγχου χρήσης της τεχνικής από τους πειραματιστές.

Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε αντίθεση με προηγούμενες έρευνες (Van Raalte et al., Dargou, Gauvin & Halliwell 1992) στη στόχευση με βελάκια, οι οποίες έδειξαν ότι οι εξεταζόμενοι που χρησιμοποίησαν αυτοδιάλογο με την μορφή παρακίνησης είχαν καλύτερη απόδοση από τα άτομα που χρησιμοποίησαν αρνητικό αυτοδιάλογο. Επίσης δεν συμφωνούν με την έρευνα των Theodorakis, et al. (2000), όπου ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης βελτίωσε την απόδοση των εξεταζομένων σε δεξιότητες που απαιτούσαν υψηλή τεχνική (πάσα, σέρβις) σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου και την ομάδα που χρησιμοποίησε αυτοδιάλογο με την μορφή παρακίνησης. Αυτή η διαφορά στα αποτελέσματα των ερευνών μπορεί ακόμη να οφείλεται στο είδος της δοκιμασίας (στόχευση με βελάκια), στην υψηλή τεχνική που απαιτεί η στόχευση με βελάκια και στην απειρία των συμμετεχόντων σε τέτοιου είδους δεξιότητες.

## ΕΡΕΥΝΑ 2<sup>η</sup>

Στην δεύτερη έρευνα διερευνήθηκε η επίδραση του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης, με τρεις διαφορετικές μορφές στην απόδοση των εξεταζομένων. Οι μορφές του αυτοδιαλόγου ήταν ο εσωτερικός, ο εξωτερικός και η χρήση ενός ακουστικού μέσω του οποίου οι εξεταζόμενοι άκουγαν την τεχνική οδηγία ακριβώς τη στιγμή που εκτελούσαν το *forehand-drive*. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρχαν στατιστικά



σημαντικές διαφορές μεταξύ πρώτης και δεύτερης προσπάθειας για καμιά από τις ομάδες. Τα συμπεράσματα αυτά έρχονται σε αντίθεση με πολλές έρευνες (Καζάκας, et al. 1998, Dagrout, et al. 1992, Ziegler 1987, Theodorakis, et al. 2001).

Αυτή η διαφορά στα αποτελέσματα μεταξύ της υπάρχουσας έρευνας και των πολλαπλών μελετών στο πεδίο του αυτοδιαλόγου πιθανά να οφείλεται στο υψηλό επίπεδο των εξεταζομένων καθώς το δείγμα ήταν αθλητές με μεγάλη εμπειρία στη συγκεκριμένη δεξιότητα, σε συνδυασμό με τον μικρό αριθμό των προσπαθειών αλλά και στο γεγονός ότι δεν είχαν αρκετό χρόνο για βελτίωση μεταξύ των προσπαθειών. Τέλος, ο μικρός αριθμός του δείγματος σε σύγκριση με τον αριθμό των ομάδων μάλλον έπαιξε σημαντικό ρόλο στην ανάλυση των συγκεκριμένων δεδομένων.

### **Συμπεράσματα και Προτάσεις**

Συμπερασματικά από τα αποτελέσματα της πρώτης έρευνας αναφέρεται, ότι η απειρία του δείγματος σε συνδυασμό με την υψηλή τεχνική της δεξιότητας και της μορφής του αυτοδιαλόγου (εσωτερικός) επηρέασαν αρνητικά τόσο την αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας των εξεταζομένων όσο και την επίδραση του αυτοδιαλόγου (παρακίνησης και τεχνικής) στην βελτίωση της απόδοσης. Πιθανόν η χρήση διαφορετικών λέξεων-κλειδιά και εξωτερικού αυτοδιαλόγου, σε μια μελλοντική έρευνα να επηρεάσουν θετικά τόσο την αυτοαποτελεσματικότητα όσο και την απόδοση των εξεταζομένων μεταξύ των ομάδων σε μια μελλοντική έρευνα.

Στη δεύτερη έρευνα τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο μικρός αριθμός των συμμετεχόντων, το υψηλό επίπεδο, ο αριθμός των προσπαθειών καθώς και η ευκολία του τεστ για το συγκεκριμένο δείγμα επηρέασε αρνητικά την επίδραση του αυτοδιαλόγου

στη βελτίωση της απόδοσης των παικτών. Πιθανόν η μετατροπή του συγκεκριμένου τεστ σε πιο δύσκολο και η αύξηση του δείγματος καθώς και των δοκιμασιών να επηρεάσουν θετικά την επίδραση του αυτοδιαλόγου στη βελτίωση της απόδοσης των εξεταζομένων σε μια άλλη έρευνα στο μέλλον. Το συμπέρασμα αυτής της έρευνας στο τένις θα μπορούσε να συσχετιστεί με τα αποτελέσματα της έρευνας των Van Raalte, et. al (2000) που θέλησαν να διερευνήσουν την επίδραση που έχει ο αυτοδιάλογος στο αγωνιστικό τένις, στη κατηγορία αντρών. Και στις δύο έρευνες η υψηλή τεχνική και η εμπειρία έδειξαν ότι ο αυτοδιάλογος δεν είχε μεγάλη επίδραση στην συμπεριφορά των εξεταζομένων και επομένως και στην απόδοση αυτών.

Πρακτική εφαρμογή των συγκεκριμένων ερευνών θα μπορούσε να γίνει τόσο κατά την διάρκεια της προπόνησης όσο και του αγώνα. Η χρήση των συγκεκριμένων λέξεων-κλειδιά αλλά και εφαρμογή άλλων κατάλληλων σε διάφορες δεξιότητες που απαιτούν υψηλή , όπως το backhand και το σέρβις, μπορούν να εστιάσουν την προσοχή του παίκτη, να βελτιώσουν την τεχνική και την απόδοση του. Αυτό μπορεί να γίνει κατά την διάρκεια της προπόνησης αλλά και σε κρίσιμες στιγμές ενός αγώνα, όπου ο εστίαση της προσοχής και η συγκέντρωση του παίκτη αποσπώνται από διάφορους εξωτερικούς παράγοντες. Οι λέξεις-κλειδιά μπορούν να χρησιμοποιηθούν εκτός από την βελτίωση και τελειοποίηση της τεχνικής και για το σταμάτημα της σκέψης, τόνωση της αυτοπεποίθησης και η μετατροπή του αρνητικού σε θετικό τρόπο σκέψης.

Περαιτέρω έρευνα θα ήταν χρήσιμο να γίνει στο είδος του αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιούν οι επαγγελματίες αθλητές, κατά την διάρκεια επιτυχημένων και αποτυχημένων προσπαθειών. Επίσης, το πως ο αυτοδιάλογος μπορεί να επηρεάσει την παρακίνηση και την απόδοση σε αγωνιστικό επίπεδο. Τέλος, η χρήση συγκεκριμένων

λέξεων-κλειδιά για την βελτίωση της απόδοσης σε διάφορες δεξιότητες στην προπόνηση αλλά προπάντων στον αγώνα χρειάζονται εκτεταμένη διερεύνηση. Εν κατακλείδι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι στον τομέα του αυτοδιαλόγου παραμένουν κάποια ερευνητικά ερωτήματα. Η σημασία του όμως για την κινητική και αθλητική απόδοση είναι σημαντική και σε μερικές περιπτώσεις δείχνει να παίζει καθοριστικό ρόλο για την μεγιστοποίηση αυτών.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Anderson, A. (1997). Learning strategies in physical education: Self-talk, imagery, and goal setting. Journal of Physical Education Recreation & Dance, 68, 30-35.

Anshel, M. (1990). Sport Psychology: From theory to practice. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.

Bandura, A. (1977). Self- efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84; 191-215.

Bartlett, F.C. (1958). Thinking: An experimental and social study. London: Allen & Unwin.

Beck, A.T., Emery, G., & Greenberg, R.L. (1985). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books.

Broer, M.R., & Miller, D.M. (1950). Achievement Tests for Beginning and Intermediate Tennis. Research Quarterly, 21, 303-321.

Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effects du langage positif, negatif et neutre sur la performance motrice (Effects of positive, negative, and neutral self-talk on motor performance). Canadian Journal of Sport Sciences, 17, 145-147.

Dalloway, M. (1997). Performing under pressure: Mental techniques for handling pressure in tennis. Phoenix, AZ: Optimal Performance Institute.

Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart.

Gallwey, W.T. (1997). The inner game of tennis (2<sup>nd</sup> Ed). New York: Random House.

Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1993a). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64, 83-93.

Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1993b). Coping strategies used by National Champion Figure Skaters. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64, 453-468.

Gould, D., Finch, L., & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64, 382-402.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practise of elite performers. London: John Wiley & Sons.

Harold, M., & Barrow, R. (1979). A practical Approach to Measurement in Physical Education (3<sup>rd</sup> Ed). Lea & Febiger: Philadelphia.

Harris, D.V., & Harris, B.L. (1984). The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hendrix, B. (1994, April). Focus and self-talk for coaches. Texas Coach, 42-44.

Henschen, K.P., & Straub, W.F. (1995). Sport Psychology: An analysis of athlete behavior (3<sup>rd</sup> Ed.). (pp.203-211). Forest Glen, MI: Mouvement Publications.

Ievleva, L., & Orlick., T. (1991). Mental links to enhanced healing: An exploratory study. The Sport Psychologist, 5, 25-40.

Kirschenbaum, D.S., Ordman, A.M., Tomarken, A.J., & Holtzbauer, A. (1982). Effects of differential self-monitoring and level of mastery on sports performance: Brain power bowling. Cognitive Therapy and Research, 6, 335-342.

Kubistant, T. (1986). Performing your best: A guide to psychological skills for high achievers. Champaign, IL: Human Kinetics.

Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. Quest, 46, 299-313.

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

Mallett, C.J., & Hanrahan, S.J. (1997). Race Modeling: An effective Cognitive Strategy for the 100m Sprinter. The Sport Psychologist, 11, 72-85.

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

Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. The Sport Psychologist, 2, 105-130.

Tosi, D.J., & Reardon, J.P. (1976). The treatment of guilt through rational stage directed imagery (RSDI). Rational Living, II.

Sellars, C. (1997). Building Self-confidence. Leeds, UK: National Coaching Foundation.

Theodorakis, Y., Beneca, A., Goudas, M., Antoniou, P., & Malliou, P. (1998). The effect of self-talk on injury rehabilitation. European Yearbook of Sport Psychology, 2, 124-135.

Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball shooting task. Perceptual and Motor Skills, 92, 309-315.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. The Sport Psychologist, 14, 253-272.

Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Lewis, B.P., Linder, D.E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. Journal of Sport Behavior, 18, 50-57.

Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, R.M., & Petitpas, A.J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. Journal of Sport & Exercise Psychology, 16, 400-415.

Van Raalte, J.L., Cornelius, A.E., & Hatten, S.J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. Journal of Sport & Exercise Psychology, 22, 345-356.

Weinberg, R.S. (1998). The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R.S., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. The Sport Psychologist, 6, 3-13.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (1995). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

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

Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (1998). Cognitive Techniques for improving Performance and Building Confidence. In J. M. Williams, (Ed.). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (3<sup>rd</sup> Ed.), (pp. 225-242). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

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



Ζέρβας, Ι. (1998). Ο ρόλος των σκέψεων στην αθλητική απόδοση: Φιλοσοφική-ψυχολογική προσέγγιση. Πρακτικά 2<sup>ου</sup> Διεθνές Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας, 15-18. Τρίκαλα

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

Καζάκας, Π., Θεοδωράκης, Γ., & Παπαιωάννου, Α. (1998). Η συμβολή διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου στην εκτέλεση μιας δεξιότητας ακριβείας στην αντιπέριση. Πρακτικά 2<sup>ου</sup> Διεθνές Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας, 148-150. Τρίκαλα

Κωσταρίδου- Ευκλείδη, Α. (1997). Ψυχολογία της σκέψης. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α**  
**ΦΥΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Όνομα συμμετέχων..... Κωδικός .....

Ηλικία .....

Φύλο .....

Έτος .....

Ειδικότητα .....

Άθλημα .....

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

Πρ.Δ	A-A1	Ξ	Π.αδ	Δ-1	α-A2	Δ-2	Ξ	Δ-3	α-A3	Δ-4	Μτ.Ε
1.			Τεχνική	1.		1.		1.		1.	
2.			Παρακίνηση	2.		2.		2.		2.	
3.			Control	3.		3.		3.		3.	
4.				4.		4.		4.		4.	
5.				5.		5.		5.		5.	
6.				6.		6.		6.		6.	
7.				7.		7.		7.		7.	
8.				8.		8.		8.		8.	
9.				9.		9.		9.		9.	
10.				10.		10.		10.		10.	
11.				11.		11.		11.		11.	
12.				12.		12.		12.		12.	
13.				13.		13.		13.		13.	
14.				14.		14.		14.		14.	
15.				15.		15.		15.		15.	
<b>Σ</b>				<b>Σ</b>		<b>Σ</b>		<b>Σ</b>		<b>Σ</b>	

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β**

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

*Διάβασε κάθε ερώτηση προσεκτικά. Επέλεξε τη σωστή για σένα απάντηση κυκλώνοντας έναν αριθμό.*

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΠΙΔΟΣΗ.....

**Μπορώ να πετύχω 30 πόντους από τους 150** **ΝΑΙ** **ΟΧΙ**

*Πόσο σίγουρος-η είσαι για αυτό;*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Καθόλου σίγουρος-η*

*Απόλυτα σίγουρος-η*

**Μπορώ να πετύχω 60 πόντους από τους 150** **ΝΑΙ** **ΟΧΙ**

*Πόσο σίγουρος-η είσαι για αυτό;*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Καθόλου σίγουρος-η*

*Απόλυτα σίγουρος-η*

**Μπορώ να πετύχω 90 πόντους από τους 150** **ΝΑΙ** **ΟΧΙ**

*Πόσο σίγουρος-η είσαι για αυτό;*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Καθόλου σίγουρος-η*

*Απόλυτα σίγουρος-η*

**Μπορώ να πετύχω 120 πόντους από τους 150** **ΝΑΙ** **ΟΧΙ**

*Πόσο σίγουρος-η είσαι για αυτό;*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Καθόλου σίγουρος-η*

*Απόλυτα σίγουρος-η*

**Μπορώ να πετύχω 150 πόντους από τους 150** **ΝΑΙ** **ΟΧΙ**

*Πόσο σίγουρος-η είσαι για αυτό;*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Καθόλου σίγουρος-η*

*Απόλυτα σίγουρος-η*

*Σε μια κλίμακα από το 10 ως το 100 κατέγραψε πόσο σκληρά προσπάθησες στις τελευταίες 15 βολές*

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

*Καθόλου σκληρά*

*Πολύ σκληρά*



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ

Απάντησε την κάθε ερώτηση λαμβάνοντας υπόψη τις βολές που εκτέλεσες.  
Διάβασε κάθε πρόταση προσεκτικά. Επέλεξε τη σωστή για σένα απάντηση  
κυκλώνοντας έναν αριθμό:

1. Χρησιμοποίησες την τεχνική του αυτοδιαλόγου πριν από κάθε βολή;

1	2	3	4	5	6	7
Ναι, κάθε φορά		Καμιά φορά		Λίγες φορές		Όχι καθόλου

2. Τη βρήκες χρήσιμη;

1	2	3	4	5	6	7
Ναι			Αδιάφορη			Όχι

3. Έθεσες συγκεκριμένους στόχους πριν από κάθε δοκιμασία;

1	2	3	4	5	6	7
Ναι, κάθε φορά		Καμιά φορά		Λίγες φορές		Όχι καθόλου

4. Τι ακριβώς έθεσες ως στόχο:

.....

.....

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σου

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΟΜΑΔΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ

*Απάντησε την κάθε ερώτηση λαμβάνοντας υπόψη τις βολές που εκτέλεσες. Διάβασε κάθε πρόταση προσεκτικά. Επέλεξε τη σωστή για σένα απάντηση κυκλώνοντας έναν αριθμό:*

1. Σκεφτόσουνα κάτι συγκεκριμένο πριν από κάθε βολή;

7	6	5	4	3	2	1
Ναι, κάθε φορά	Αρκετές φορές		Λίγες φορές		Καμία φορά	

Αν ναι τι ακριβώς

2. Έθεσες συγκεκριμένους στόχους πριν από κάθε δοκιμασία;

7	6	5	4	3	2	1
Ναι, κάθε φορά	Καμία φορά	Λίγες φορές		Όχι καθόλου		

3. Τι ακριβώς έθεσες ως στόχο:

.....

.....

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σου

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε**  
**ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Όνομα συμμετέχων.....Κωδικός .....

Ηλικία .....

Φύλο .....

Προπονητική ηλικία.....

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

<b>Πρ.Δ</b>	<b>Π.αδ</b>	<b>Δ-1</b>
1	Ελέγχου	1
2	Σκέφτομαι	2
3	Λέω Φωναχτά	3
4	Ακουστικό	4
5		5
6		6
7		7
8		8
9		9
10		10
11		11
12		12
13		13
14		14

*ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ:*

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΟΜΑΔΩΝ Α & Β

Απάντησε την κάθε ερώτηση λαμβάνοντας υπόψη τις βολές που εκτέλεσες. Διάβασε κάθε πρόταση προσεκτικά. Επέλεξε τη σωστή για σένα απάντηση κυκλώνοντας έναν αριθμό:

1. Χρησιμοποίησες την τεχνική του αυτοδιαλόγου πριν από κάθε βολή;

7	6	5	4	3	2	1
Ναι, κάθε φορά		Αρκετές φορές		Λίγες φορές		Καμία φορά

2. Τη βρήκες χρήσιμη;

1	2	3	4	5	6	7
Καθόλου		Αρκετά		Πολύ		Πάρα Πολύ

3. Έθεσες συγκεκριμένους στόχους πριν από κάθε δοκιμασία;

7	6	5	4	2	1
Ναι, κάθε φορά		Καμία φορά		Λίγες φορές	Όχι καθόλου

3. Τι ακριβώς έθεσες ως στόχο:

.....

.....

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σου



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΟΜΑΔΑΣ Γ

*Απάντησε την κάθε ερώτηση λαμβάνοντας υπόψη τις βολές που εκτέλεσες. Διάβασε κάθε πρόταση προσεκτικά. Επέλεξε τη σωστή για σένα απάντηση κυκλώνοντας έναν αριθμό:*

1. Χρησιμοποίησες την οδηγία που σου έλεγα από το ακουστικό;

7	6	5	4	3	2	1
Ναι, κάθε φορά		Αρκετές φορές		Λίγες φορές		Καμία φορά

2. Τη βρήκες χρήσιμη;

1	2	3	4	5	6	7
Καθόλου		Αρκετά		Πολύ		Πάρα Πολύ

3. Έθεσες συγκεκριμένους στόχους πριν από κάθε δοκιμασία;

7	6	5	4	3	2	1
Ναι, κάθε φορά	Καμία φορά			Λίγες φορές		Όχι καθόλου

4. Τι ακριβώς έθεσες ως στόχο;

.....

.....

**Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σου**



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Η

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΟΜΑΔΑΣ Δ

Απάντησε την κάθε ερώτηση λαμβάνοντας υπόψη τις βολές που εκτέλεσες. Διάβασε κάθε πρόταση προσεκτικά. Επέλεξε τη σωστή για σένα απάντηση κυκλώνοντας έναν αριθμό:

1. Σκεφτόσουνα κάτι συγκεκριμένο πριν από κάθε βολή;

7	6	5	4	3	2	1
Ναι, κάθε φορά	Αρκετές φορές			Λίγες φορές	καμία φορά	

Αν ναι τι ακριβώς

2. Έθεσες συγκεκριμένους στόχους πριν από κάθε δοκιμασία;

7	6	5	4	3	2	1
Ναι, κάθε φορά	Καμιά φορά			Λίγες φορές	Όχι καθόλου	

3. Τι ακριβώς έθεσες ως στόχο;

.....

.....

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σου