

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ ΔΙΑΛΟΓΟΙ ΑΘΛΗΤΩΝ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

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

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

από την
Άννα Κουρτεσοπούλου
Ιούνιος 2003



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

Αριθ. Εισ.: 1118/1
Ημερ. Εισ.: 23-03-2005
Δωρεά:
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ
2003
ΚΟΥ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000077871

*Αφιερώνω την εργασία αυτή, που σηματοδοτεί το τέλος των τεσσάρων
ανέμελων χρόνων στο πανεπιστήμιο, στον εκπαιδευτή μου Πασχάλη Ζαφειριάδη
που με έκανε να αγαπήσω αυτό που λέγεται αναρρίχηση.*

Ευχαριστώ

θερμά την καθηγήτριά μου Ανή Χρόνη για την εποικοδομητική επικοινωνία και για τις τόσο χρήσιμες παρεμβάσεις της, που χωρίς αυτές δεν θα είχε ολοκληρωθεί η έρευνα. Επίσης, θέλω να ευχαριστήσω όσους αναρριχητές μετέδωσαν την εμπειρία τους κατά την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, τον Αντώνη Χατζηγεωργιάδη για την υπομονή του και την οικογένεια μου για την δύναμη που αντλώ έχοντάς τους δίπλα μου.

Μάρτιος 2003

Άννα Κουρτεσοπούλου

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ...	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ...	6
Σκοπός...	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	
Η τεχνική του Αυτοδιαλόγου...	8
Κατηγορίες Αυτοδιαλόγου...	10
Χρήσεις Αυτοδιαλόγου...	11
Στρατηγικές Βελτίωσης Αυτοδιαλόγου...	13
Έρευνες πάνω στον Αυτοδιάλογο...	14
Η Αναρρίχηση ως Άθλημα...	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	
Ερευνητικό Ερώτημα...	26
Συμμετέχοντες...	26
Όργανα Αξιολόγησης...	27
Ερευνητική Διαδικασία...	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ...	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ...	34
Πρακτικές Εφαρμογές...	38
Περιορισμοί & Μελλοντικές Έρευνες...	38
Βιβλιογραφία...	39
Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Στοιχείων...	45
Παράρτημα Β: Ερωτηματολόγιο Αυτοδιαλόγου...	46
Παράρτημα Γ: Πίνακας Δεδομένων...	48

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τους εσωτερικούς και εξωτερικούς διάλογους που κάνουν αθλητές αναρρίχησης με τον εαυτό τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 21 αναρριχητές, ηλικίας 16 έως 32 ετών, οι οποίοι είχαν μέσο όρο ενασχόλησης με την αναρρίχηση 4,76 χρόνια. Η συλλογή πληροφοριών έγινε με ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε ανοιχτές και κλειστές ερωτήσεις σχετικά με το πού, πότε, και γιατί κάνουν χρήση του αυτοδιαλόγου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 20 από τους συμμετέχοντες χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο στην προπόνηση, ενώ οι 18 από αυτούς τον χρησιμοποιούν και στους αγώνες. Όσο αφορά την προπόνηση, 64% των δηλώσεων αφορούσαν θετικό αυτοδιάλογο, 32% ουδέτερο και 4% αρνητικό, ενώ 80% των δηλώσεων αναφερόταν σε αυτοδιάλογο παρακίνησης και 12% σε αυτοδιάλογο καθοδήγησης. Όσο αφορά την χρήση του αυτοδιαλόγου σε αγώνες, από τις δηλώσεις που καταγράφηκαν, 61% ήταν θετικές, 32% ήταν ουδέτερες και 7% αρνητικές, ενώ 86% αναφερόταν σε αυτοδιάλογο παρακίνησης και 11% σε καθοδήγησης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Εισαγωγή

Το ανθρώπινο σώμα είναι απαραίτητο για την εκτέλεση κάθε είδους κίνησης και κινητικής δεξιότητας. Χωρίς τη συμμετοχή του σώματος δεν είναι δυνατό να υπάρξει εμφανής κίνηση. Ωστόσο, ο νους του ανθρώπου είναι εκείνος που καθοδηγεί τις περισσότερες κινήσεις που το ανθρώπινο σώμα εκτελεί. Η ανθρώπινη σκέψη είναι ένα θέμα που μελετάται από την αρχαιότητα, και σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, η ψυχή είναι αυτή που κινεί το σώμα. Οι σκέψεις είναι δυνατόν να προκαλέσουν θετικά ή αρνητικά συναισθήματα, ανάλογα με το είδος τους και τον τρόπο που ένα άτομο αξιολογεί τις σκέψεις του. Σύμφωνα με τους Weinberg και Gould (1995), «Τα γεγονότα αυτά καθαυτά δεν προκαλούν συναισθήματα όπως θλίψη, θυμό, άγχος, απελπισία, ή απογοήτευση αλλά ο τρόπος που ερμηνεύουμε τα γεγονότα δημιουργεί την ανάλογη αντίδραση» (σελ, 345).

Στην εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη και χρήση γνωστικών τεχνικών, που έχουν ως στόχο να οδηγήσουν τον αθλητή σε ιδανική ψυχολογική κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από καθαρή και αποτελεσματική σκέψη. Κατά τον Chikzentmihalyi (1990) αυτή η καθαρή και αποτελεσματική σκέψη, συνοδεύεται από την εκτελούμενη δραστηριότητα και εμφανίζεται όταν υπάρχει ισορροπία μεταξύ των απαιτήσεων της εκτέλεσης και των ικανοτήτων που πιστεύει ότι διαθέτει ο αθλητής. Οι περισσότερο γνωστές και εφαρμοσμένες τεχνικές είναι η νοερή απεικόνιση, η χαλάρωση, ο αυτοδιάλογος και ο καθορισμός στόχων. Αρκετές έρευνες έχουν ασχοληθεί με τη θεωρητική υποστήριξη, την αποτελεσματικότητα και την εφαρμογή των παραπάνω ψυχολογικών τεχνικών. Το

περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου και της νοερής απεικόνισης μόλις τα τελευταία χρόνια άρχισαν να προσελκύουν το ενδιαφέρον ερευνητών.

Ο όρος αυτοδιάλογος αναφέρεται σε συνειδητές και μη συνειδητές συνομιλίες ενός ατόμου με τον εαυτό του. Ο αυτοδιάλογος βασίζεται στις σκέψεις που κάνουν οι αθλητές, είτε φωναχτά είτε χαμηλόφωνα και γενικά, μπορεί να πάρει τη μορφή επιδοκιμασίας (θετικός), αποδοκιμασίας (αρνητικός), ουδέτερης συνομιλίας, αλλά και οδηγιών. Η τεχνική του αυτοδιαλόγου αποτελεί απαραίτητο εργαλείο για τον έλεγχο των σκέψεων του αθλητή, οι οποίες αντεπεξέρχονται τόσο στις ανάγκες της προπόνησης όσο και στις ιδιαιτερότητες του αγώνα. Η σημασία των σκέψεων για την απόδοση σε χαμηλά και υψηλά επίπεδα αναγνωρίζεται γενικά από προπονητές, αθλητές, αλλά και ερευνητές (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould 1984, Zinsser, Bunker, & Williams 1998).

Σκοπός

Με έναυσμα την απουσία δεδομένων για το άθλημα της αναρρίχησης και την συχνή χρήση της σκέψης από αθλητές αναρρίχησης, η παρούσα εργασία είχε ως σκοπό να μελετήσει τον αυτοδιάλογο και στοιχεία αυτού σε αθλητές αγωνιστικής αναρρίχησης, μέσα από αναφορές των ίδιων των αθλητών. Η φύση του αγωνίσματος της αναρρίχησης είναι μοναχική. Ο αθλητής στέκεται κάτω από την διαδρομή και «σκανάρει», «διαβάζει» από την αρχή ως το τέλος όλα τα περάσματα, την ασφάλεια του, το μέγεθός της διαδρομής, τα τυχόν δύσκολα περάσματα και σημεία όπου μπορεί να αναπαυθεί. Αυτά τα λίγα λεπτά, είναι πολύ σημαντικά για την έκβαση της εκτέλεσης που θα ακολουθήσει, καθώς περνάνε από το μυαλό του σκέψεις που διαμορφώνουν την εκτέλεση και σταθεροποιούν την διαδοχικότητα των κινήσεων που θα χρησιμοποιήσει. Πιο συγκεκριμένα, διερευνήθηκε ο χώρος, ο χρόνος, ο λόγος, καθώς και το περιεχόμενο των εσωτερικών και εξωτερικών διαλόγων που κάνουν οι αναρριχητές με τον εαυτό τους.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Η Τεχνική του αυτοδιαλόγου

Ο αυτοδιάλογος έχει αναγνωριστεί ως ένα σπουδαίο εργαλείο στον τομέα της αθλητικής απόδοσης και αποτελεί μια από τις πιο πολυχρησιμοποιημένες γνωστικές τεχνικές παρέμβασης για την επιστήμη της αθλητικής ψυχολογίας (Gould, Hodge, Peterson, & Giannini 1989, Park 2000, Weinberg, Grove, & Jackson 1992). Επηρεάζεται, αλλά και με τη σειρά του επηρεάζει σημαντικό αριθμό άλλων ψυχολογικών παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων της διάθεσης, των γνωστικών ατομικών χαρακτηριστικών (π.χ., αυτό-εκτίμηση, αυτό-ρύθμιση, αυτόαποτελεσματικότητα) και των αποτελεσμάτων απόδοσης, όπως η νίκη ή λανθασμένες εκτελέσεις. Επιπρόσθετα, το περιβάλλον και οι συνθήκες που επικρατούν, όπως το είδος του αθλήματος, το επίπεδο συναγωνισμού, η σπουδαιότητα του αγώνα, σε συνδυασμό με τη στάση του αθλητή απέναντι σε αυτά επηρεάζουν τη χρήση του αυτοδιαλόγου (Van Raalte 2001).

Ο αυτοδιάλογος ως όρος περικλείει αυτά που λένε οι αθλητές στον εαυτό τους, είτε φωναχτά είτε χαμηλόφωνα και γενικά, μπορεί να πάρει τη μορφή επιδοκιμασίας (θετικός), αποδοκιμασίας (αρνητικός), ουδέτερης συνομιλίας αλλά και οδηγιών. Αποτελεί απαραίτητο εργαλείο για τον έλεγχο των σκέψεων του αθλητή, οι οποίες αντεπεξέρχονται τόσο στις ανάγκες της προπόνησης όσο και στις ιδιαιτερότητες του αγώνα. Η σημασία των σκέψεων για την απόδοση σε υψηλά επίπεδα αναγνωρίζεται γενικά από προπονητές, αθλητές, αλλά και ερευνητές (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould 1984). Ένας αθλητής όταν σκέφτεται, θέτει στον εαυτό του ένα θέμα το οποίο προσπαθεί να διαχειριστεί μέσα

από έναν εσωτερικό διάλογο. Η διαδικασία αυτή συχνά γίνεται ασυνείδητα. Σχετικά με αυτή την διαπίστωση οι Zinnser, Bunker και Williams (1998) υποστηρίζουν ότι ο αυτοδιάλογος ενός αθλητή με τον εαυτό του αναπτύσσεται σχεδόν ενστικτωδώς καθώς περιλαμβάνει τις εσωτερικές και εξωτερικές συνομιλίες.

Η έννοια του αυτοδιαλόγου περιγράφηκε διεξοδικά στον ορισμό που δόθηκε από τους Hackfort και Schwenkmezger (1993) όπου, χαρακτηρίζεται σαν «διάλογος στον οποίο το άτομο διερμηνεύει αισθήματα και αντιλήψεις, καθορίζει και αλλάζει αξιολογήσεις, παρέχει στον εαυτό του οδηγίες και ενίσχυση» (σελ. 355). Αντίστοιχα, οι Bunker, Williams και Zinnser (1993) ισχυρίζονται πως με ότι σκέφτονται ή λένε οι αθλητές ασκούν κριτική στην απόδοσή τους. Δυστυχώς, η σκέψη της συνείδησης δεν είναι πάντοτε σύμμαχος των αθλητών. Όλοι ξοδεύουν χρόνο μιλώντας στον εαυτό τους, τις περισσότερες φορές όμως δεν νοιάζονται για τους εσωτερικούς τους διάλογους, και ακόμη λιγότερο για το τι περιέχουν. Ωστόσο, οι σκέψεις επιδρούν άμεσα στα συναισθήματα και στις ενέργειες. Για παράδειγμα, ακατάλληλες και λανθασμένα κατευθυνόμενες σκέψεις οδηγούν συνήθως σε αρνητικά αισθήματα και σε χαμηλή απόδοση. Σε αντίθεση με τις κατάλληλες και θετικές σκέψεις, οι οποίες οδηγούν σε συναισθηματική εμπύχωση και σε καλή απόδοση (Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman, & Kozimor 1995).

Οι αθλητικοί ψυχολόγοι προωθούν τον αυτοδιάλογο ως γνωστική τεχνική που στηρίζεται στην επανάληψη θετικών δηλώσεων και σκέψεων. Στην εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία, έχει δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στη χρήση της γνωστικής τεχνικής του αυτοδιαλόγου. Η έκταση ενός εσωτερικού διαλόγου ποικίλει από σύντομες λέξεις-κλειδιά και φράσεις ως εκτενείς πολύπλοκους μονόλογους. Οι Madigan, Prey και Matlock (1992), επισήμαναν ότι για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και για το σχεδιασμό

τακτικής στον αγώνα χρησιμοποιήθηκε αποτελεσματικά ο αυτοδιάλογος με τη μορφή λέξεων-κλειδιά, οι οποίες στόχευαν στην επισήμανση των πιο σημαντικών και καθοριστικών στοιχείων μιας δεξιότητας.

Κατηγορίες αυτοδιαλόγου

Οι Rushall, Hall, Roux, Sasseville και Rushall (1988) πρότειναν την ταξινόμηση του αυτοδιαλόγου σε τρεις κατηγορίες. Στην πρώτη κατηγορία περιλαμβάνονται ειδικές δηλώσεις σχετικές με την τεχνική, στη δεύτερη κατηγορία εντάσσονται λέξεις που σχετίζονται με τη ψυχική διάθεση και στη τρίτη θετικοί διάλογοι που χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση της επίδοσης, την ενθάρρυνση, την απαλλαγή από ανία και την αντιμετώπιση της κόπωσης.

Ο Anshel (1990) αναγνωρίζει τις παρακάτω κατηγορίες λέξεων θετικού αυτοδιαλόγου: (α) Λέξεις κατάλληλης ψυχικής διάθεσης που βοηθάνε στη βελτίωση της απόδοσης, όπως στην ταχύτητα («πάμε», «γρήγορα»), στη δύναμη («σπρώξε», «κράτα», «δυνατά»), στην ισορροπία ή σταθερότητα («κράτα», «ήρεμα», «σταθερά»). (β) Λέξεις κατεύθυνσης της προσοχής στη δραστηριότητα αυτή καθεαυτή και όχι στο αποτέλεσμα, π.χ. «σκέψου τον πόντο» για το τένις. (γ) Λέξεις κατάλληλης ψυχικής διέγερσης, όπως «ωραία, χαλαρά, ήρεμα». (δ) Τέλος, λέξεις ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης, όπως «σπουδαία δουλειά», «μπορώ να κερδίσω».

Η πιο πρόσφατη κατηγοριοποίηση έγινε από τους Hardy, Gammage και Hall (2001) οι οποίοι παραθέτουν τέσσερις κατηγοριοποιήσεις αυτοδιαλόγου σύμφωνα με το περιεχόμενο. Οι κατηγοριοποιήσεις αυτές αναφέρονται: (α) στην ποιότητα της δήλωσης (χρήση θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου, εσωτερικού ή εξωτερικού), (β) στη μορφή της δήλωσης (χρήση σύντομων φράσεων, λέξεων κλειδιά ή προτάσεων), (γ) στο

πρόσωπο στο οποίο γίνεται η δήλωση (συνομιλία σε πρώτο και δεύτερο πρόσωπο) και (δ) στην καθοδήγηση που παρέχει η δήλωση (ειδική ή γενική). Τέλος, ως προς το σκοπό χρησιμοποίησής του, αναγνωρίστηκαν δύο κατηγορίες: (α) γνωστικοί λόγοι (τεχνική καθοδήγηση και γενικότερη καθοδήγηση) και (β) λόγοι παρακίνησης.

Χρήσεις αυτοδιαλόγου

Η σπουδαιότητα της χρήσης του αυτοδιαλόγου είναι εμφανής στη δήλωση που κάνει ένας αθλητής πάλης επιπέδου Ολυμπιακών αγώνων κατά την διάρκεια συνέντευξης του από τους Gould, Eklund και Jackson (1993): «Μαζί με ότι σκέφτομαι πριν τον αγώνα, αντί να κάνω οποιαδήποτε άλλη αρνητική σκέψη, λέω στον εαυτό μου 'ότι έχεις να κάνεις είναι να πας έξω, να κινηθείς δυνατά, να πας στη γωνία και να μείνεις πάνω στον αντίπαλο έξι λεπτά' πείθοντας τον εαυτό μου ότι θα κερδίσω με κάθε κόστος, έτσι ώστε να καταγραφεί στο υποσυνείδητο» (σελ. 44). Αν και ο αυτοδιάλογος αποτελεί τεχνική-κλειδί για την καθοδήγηση των αθλητών, εντούτοις οι χρήσεις του είναι ποικίλες. Παρακάτω αναφέρονται μερικοί τρόποι με τους οποίους χρησιμοποιείται ο αυτοδιάλογος που στοχεύει στη βελτίωση της απόδοσης του αθλητή.

Ένας εξίσου διαδεδομένος τρόπος χρήσης του αυτοδιαλόγου στο χώρο της χιονοδρομίας (Chroni 1997), αλλά και σε πολλά άλλα αθλήματα είναι οι λέξεις-κλειδιά, τόσο από τους προπονητές, όσο και από τους αθλητές. Οι λέξεις-κλειδιά στοχεύουν στην λεκτική ανατροφοδότηση και στην τεχνική καθοδήγηση από την πλευρά του προπονητή, ενώ όταν υιοθετείται από τον αθλητή κατευθύνει ο ίδιος την εκμάθηση και την προπόνηση του. Η αποτελεσματικότητα αυτού του είδους αυτοδιαλόγου έγκειται στο ότι συντελεί στην εξοικονόμηση χρόνου και ενέργειας και για τους δυο, προπονητή και αθλητή, διευκολύνοντας με αυτό τον τρόπο το έργο τους.

Σύμφωνα με τον Schuijers (2001), οι αθλητές συχνά χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο με στόχο να διατηρήσουν και να βελτιώσουν την τεχνική τους. Αυτό το είδος του αυτοδιαλόγου έχει το πλεονέκτημα ότι εστιάζει την προσοχή στις κινήσεις που χρειάζεται να κάνει ο αθλητής. Συνήθως ο αυτοδιάλογος τεχνικής καθοδήγησης εξουδετερώνει την αυξημένη αίσθηση του φόβου και του άγχους, στοιχεία που δεν ωφελούν την αθλητική απόδοση. Ορισμένα αθλήματα απαιτούν υψηλή ενεργητικότητα, ενώ άλλα απαιτούν χαμηλά επίπεδα διέγερσης. Η διαφοροποίηση της διέγερσης είναι γνωστή ανάμεσα στα διάφορα αθλήματα αλλά και μέσα στο ίδιο το άθλημα. Όταν για παράδειγμα, διεξάγεται ένας σημαντικός αγώνας για τον αθλητή, τότε η ένταση και η διοχετευμένη ενέργεια οδηγούν σε συχνότερη χρήση αυτοδιαλόγου απ' ό τι σε έναν αγώνα μικρότερης σημασίας. Ακόμη, οι αθλητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο για επάνοδο της εστίασης προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης μετά από στιγμές απόσπασης της προσοχής. Σχετικά με αυτή τη χρήση, ο Nideffer (1993) αναφέρει ότι ο αυτοδιάλογος «οδηγεί στην επαναφορά της προσοχής σε σημεία σχετικά με την δραστηριότητα» (σελ. 243-261).

Σε αθλητές του τένις διαπιστώθηκε ότι ο αυτοδιάλογος συμβάλλει στην χαλάρωση και στην παρακίνηση (Van Raalte, Brewer, Rivera, & Petitpas 1994). Η βιβλιογραφία που υπάρχει, επίσης αναφέρει ότι και οι σκέψεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την καλύτερη εκτέλεση μιας δεξιότητας (Rushall 1984), να αλλάξουν τη διάθεση, να ελέγξουν την προσοχή (Schmid & Peper 1993) και να βοηθήσουν στη διαδικασία της αποκατάστασης (Ievleva & Orlick 1991). Ο Hardy και οι συνεργάτες του (2001) αναφέρουν τη χρήση αυτοδιαλόγου με στόχο την αύξηση της αυτοπεποίθησης και την εξασφάλιση πνευματικής ετοιμότητας, καθώς επίσης την

επίτευξη των στόχων που θέτει ένας αθλητής, ενώ διαμέσου του αυτοδιαλόγου ο αθλητής εμμένει στις προσδοκίες του και ενισχύεται το αίσθημα πραγματοποίησής τους.

Στρατηγικές βελτίωσης αυτοδιαλόγου

Αρκετές είναι οι στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση του αυτοδιαλόγου (π.χ. το σταμάτημα της σκέψης, η μετατροπή αρνητικών σκέψεων σε θετικές, η εύρεση κατάλληλων λέξεων κλειδιών και αφομοίωση αυτών, αναγνώριση παράλογων και κακότροπων σκέψεων). Δύο από τις πιο σημαντικές στρατηγικές, σύμφωνα με τους Bull, Albinson και Shambrook (1996) αφορούν το σταμάτημα της σκέψης και την αντικατάσταση των αρνητικών σκέψεων με θετικές.

Ένας τρόπος να αντιμετωπίσει ένας αθλητής τις αρνητικές σκέψεις είναι να τις σταματήσει πριν αυτές επηρεάσουν την απόδοση. Η εκμάθηση του σταματήματος της σκέψης αφορά αρχικά τη γρήγορη αυτοσυγκέντρωση στην ανεπιθύμητη σκέψη και μετά τη χρήση ενός συνθήματος για να τη σταματήσει. Με τη στρατηγική αυτή συμφωνούν αρκετοί ψυχολόγοι, όπως οι Meyers και Schleser (1980), Bunker, Williams και Zinsser (1993). Οι Cautela και Wisocki (1997) σημειώνουν ότι η ματαιόδοξη επανάληψη αρνητικών σκέψεων μπορεί σταδιακά να μειωθεί και τελικά να εξαλειφθεί με την υποστήριξη του προπονητή ή του αθλητικού ψυχολόγου.

Θα ήταν ιδανικό αν περιορίζονταν όλες οι αρνητικές σκέψεις, αλλά στην πραγματικότητα σχεδόν όλοι οι αθλητές έχουν αρνητικές σκέψεις, οι οποίες επηρεάζουν την απόδοσή τους. Οι σκέψεις αυτές συνήθως οδηγούν τον αθλητή να γίνει διστακτικός, αποσπάται η προσοχή του από το παρόν και από αυτό που θέλει να κάνει, μειώνεται η εμπιστοσύνη στον εαυτό του. Ένας τρόπος να αντιμετωπίσει κανείς τις αρνητικές σκέψεις είναι να τις μετατρέψει σε θετικές μέσα από τον αυτοδιάλογο. Η σπουδαιότητα της

μετατροπής των αρνητικών σκέψεων σε θετικό αυτοδιάλογο έχει τονισθεί και από άλλους ερευνητές όπως τον Meichenbaum (1997), ο οποίος επικεντρώνει την προσοχή του στην αναγνώριση των καταστάσεων που προκαλούν αρνητικές σκέψεις από τον ίδιο τον αθλητή, πιστεύοντας ότι αυτό θα τον οδηγήσει να βρει λύση για κάθε πρόβλημα και όχι πρόβλημα σε κάθε πιθανότητα.

Έρευνες πάνω στον αυτοδιάλογο

Αν και ο αυτοδιάλογος έχει αναγνωριστεί από πολλούς ερευνητές ως η πιο διευρυμένη παρέμβαση στην αθλητική ψυχολογία, ωστόσο είναι αιφνιδιαστικό ότι η έρευνα σχετικά με τις αιτίες εμφάνισης του αυτοδιαλόγου και τις επιδράσεις του στην αθλητική απόδοση είναι ακόμη περιορισμένη. Πρόσφατα, οι Hardy, et al. (2001) επισήμαναν ότι ένας από τους λόγους για το γεγονός ότι η ερευνητική βιβλιογραφία στην περιοχή αυτή δεν έχει αναπτυχθεί ακόμα ίσως να είναι η έλλειψη κατάλληλου θεωρητικού υπόβαθρου. Αντιθέτως, αρκετές έρευνες έχουν γίνει σχετικά με την αποτελεσματικότητα της τεχνικής του αυτοδιαλόγου.

Οι Mahoney και Avenier (1977) διερεύνησαν την χρησιμοποίηση του αυτοδιαλόγου, ανάμεσα σε άλλες ψυχολογικές τεχνικές, σε 13 αθλητές ενόργανης γυμναστικής εθνικού επιπέδου Η.Π.Α. Οι γυμναστές συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο, στο οποίο κατέθεταν απόψεις σχετικά με την προσωπικότητά τους, την αυτοπεποίθηση και τις τεχνικές που χρησιμοποιούν κατά την προπόνηση και τον αγώνα. Αντιπροσωπευτικές ερωτήσεις του ερωτηματολογίου αναφέρονταν στην εκτίμηση των ονείρων τους, την εκτίμηση χρησιμοποίησης της νοερής απεικόνισης και την κατηγοριοποίηση των μονολόγων που χρησιμοποιούν κατά την διάρκεια των αγώνων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι καλύτεροι αθλητές, βάση των βαθμολογιών τους σε

προκριματικούς αγώνες, χρησιμοποιούσαν αυτοδιάλογο εκτενέστερα κατά τη διάρκεια των αγώνων από τους λιγότερο καλύτερους αθλητές. Τα είδη αυτοδιαλόγου που καταγράφηκαν ήταν καθοδήγησης, κριτικής και επιβράβευσης. Τέλος, οι ερευνητές αναφέρουν ότι η πλειοψηφία των αθλητών που μιλούσαν στον εαυτό τους με χαρακτήρα προπονητικό και έδιναν οδηγίες στον εαυτό τους τείνουν να έχουν υψηλότερη αυτοπεποίθηση σε σχέση με τους βαθμολογικά λιγότερο καλύτερους αθλητές.

Οι περισσότεροι ερευνητές εστιάζουν την προσοχή τους στις ευεργετικές επιδράσεις του θετικού αυτοδιαλόγου στην αθλητική απόδοση. Σε μια ανάλογη έρευνα που έγινε από τους Dagrou, Gauvin και Halliwell (1992), εξετάστηκε η επιρροή των θετικών εσωτερικών διαλόγων στην αθλητική απόδοση ποδοσφαιριστών. Οι ερευνητές υπέθεσαν ότι η εσωτερική ομιλία ευνοεί την απόδοση περισσότερο από την απουσία εσωτερικής συνομιλίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 48 άνδρες δύο ομάδων με μέσο όρο ηλικίας 22,97 έτη και μέσο όρο αθλητικής πείρας 3,27 χρόνια. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε μία ομάδα ελέγχου (E) και μία ομάδα θετικής συνομιλίας (ΘΑ) και εκτέλεσαν δέκα πέναλτι με ακίνητο τερματοφύλακα. Ανάμεσα από τα πέναλτι η ομάδα E διάβαζε ποιήματα που δεν είχαν καμία σχέση με το άθλημα και η ομάδα ΘΑ επαναλάμβανε με δυνατή φωνή φράσεις όπως: «Θα το καταφέρω αυτό το πέναλτι» ή «πάντα ήμουν καλός στα πέναλτι» και «θα έχω την καλύτερη απόδοση της ομάδας». Πριν από την εκτέλεση των πέναλτι απάντησαν σε ερωτηματολόγιο σχετικό με τη χρησιμοποίηση του αυτοδιαλόγου. Οι αναλύσεις έδειξαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δυο ομάδες, με το ποσοστό λαθών να είναι μεγαλύτερο στην ομάδα E για την πλειοψηφία των δοκιμών. Οι αθλητές που χρησιμοποιούσαν θετικό αυτοδιάλογο είχαν καλύτερη απόδοση από τους αθλητές της ομάδας ελέγχου επαληθεύοντας την αρχική υπόθεση των ερευνητών.

Μια άλλη σχετική έρευνα της επίδρασης του εσωτερικού λόγου στην απόδοση (Weinberg 1986), ζητούσε από τους συμμετέχοντες να επαναλαμβάνουν ορισμένα λόγια ή να εκφράσουν τις δικές τους σκέψεις, εξετάζοντας την αλληλεπίδραση μεταξύ της αυτοπεποίθησης για καλή απόδοση και τον εσωτερικό αυτοδιάλογο. Το δείγμα αποτέλεσαν 120 άνδρες και γυναίκες, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες με βάση το επίπεδο αυτοπεποίθησης τους. Η δεξιότητα της έρευνας ήταν να κρατήσουν το γαστροκνήμιο τεντωμένο τόσο χρόνο όσο μπορούσαν ενώ καθόντουσαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα στην ομάδα της χαμηλότερης αυτοπεποίθησης δεν κράτησαν τεντωμένο το γαστροκνήμιο τόσο χρόνο, όσο τα άτομα της ομάδας υψηλής αυτοπεποίθησης. Σε παρόμοια έρευνα των Weinberg, Smith, Jackson και Gould (1984) βρέθηκαν ευεργετικά αποτελέσματα του θετικού εσωτερικού αυτοδιαλόγου στην άντληση μεγαλύτερης αντοχής στην απόδοση.

Από την άλλη πλευρά, οι Hamilton και Fremour (1985), σε μια προσπάθεια μετατροπής των αρνητικών σκέψεων χρησιμοποίησαν μια παρέμβαση σε τρεις παίκτες καλαθοσφαίρισης που περιελάμβανε: χαλάρωση, αναγνώριση των αρνητικών σκέψεων και μετατροπή των αρνητικών σε θετικές σκέψεις. Για να καταγράψουν τις εσωτερικές ομιλίες, οι ερευνητές ενθάρρυναν τα άτομα να πουν δυνατά τις σκέψεις τους. Οι μαγνητοφωνημένες ομιλίες καταχωρήθηκαν σε τρεις κατηγορίες: θετικές, αρνητικές και ουδέτερες. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι θετικές σκέψεις αύξησαν την ακρίβεια των ελεύθερων βολών από 14% έως και 71%.

Οι ερευνητές Landin και Hebert (1999) ενίσχυσαν την άποψη ότι η τεχνική του αυτοδιαλόγου συμβάλλει στην καλύτερη συγκέντρωση της προσοχής και στη βελτίωση της απόδοσης. Αρχικός σκοπός της έρευνας τους ήταν η ανάπτυξη και η εφαρμογή μιας στρατηγικής αυτοδιαλόγου σχεδιασμένης έτσι ώστε να βελτιώσει την ικανότητα του βολέ

πέντε αθλητριών τένις. Οι πέντε αθλήτριες που συμμετείχαν, εκτελούσαν βολή σε συγκεκριμένο στόχο, κινούνταν προς το φιλέ και εκτελούσαν επαναληπτικό βολέ στο ίδιο σημείο. Σε διάστημα 10 ημερών πραγματοποίησαν 40 βολές. Εξετάστηκαν οι δεξιότητες «split» (τρέξιμο-διείσδυση) και «turn»(στροφή). Ταυτόχρονα με την εκτέλεση αυτών των δεξιοτήτων γινόταν ανατροφοδότηση από τους προπονητές. Στην συνέχεια η κάθε αθλήτρια ερωτήθηκε: (1) πόσο σίγουρη είναι για την ικανότητα να κερδίσει πόντους από το φιλέ, (2) πόσο συχνά προσπαθεί να φτάσει στο φιλέ κατά την διάρκεια του παιχνιδιού και (3) πόσο αποτελεσματική είναι κοντά στο φιλέ. Μετά την παρέμβαση τέσσερις αθλήτριες έδειξαν θετικές αλλαγές στην κίνηση, ενώ όλες οι αθλήτριες παρουσίασαν βελτιωμένα σκορ/επιδόσεις. Σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μεταξύ φάσεων όπου και η κίνηση και η επίδοση ήταν καλύτερες μετά την ανατροφοδότηση. Οι αθλήτριες ανέφεραν αυξημένη αυτοπεποίθηση και προσέφεραν επεξηγήσεις για την επιτυχία της παρέμβασης, οι οποίες είναι σύμφωνες με την άποψη ότι ο αυτοδιάλογος κατευθύνει την προσοχή και μπορεί να επηρεάσει την κίνηση.

Οι Perkos, Theodorakis και Chroni (2002) μελέτησαν την επίδραση του αυτοδιαλόγου, με την μορφή τεχνικών οδηγιών, στην απόκτηση και στη διατήρηση τριών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων (πάσα, ντρίπλα και σουτ) σε νεαρούς αθλητές. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την πειραματική (που χρησιμοποιούσε αυτοδιάλογο) και την ελέγχου. Ο αυτοδιάλογος που αναφερόταν στην ντρίπλα ήταν «αργός ρυθμός», στο σουτ «στόχευση με τα δάκτυλα» και στην πάσα «κράτημα στο κέντρο». Οι αθλητές της πειραματικής ομάδας αποδείχτηκαν πιο γρήγοροι στην ντρίπλα και περισσότερο ακριβής στην πάσα απ' ότι η ομάδα ελέγχου. Ενώ στην ερώτηση «που νομίζετε ότι σας βοηθάει ο αυτοδιάλογος» οι νεαροί αθλητές ανέφεραν ότι η βελτίωση

της εκτέλεσης μιας τεχνικής είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας, που ακολουθείται από την ικανότητα της συγκέντρωσης και της αυτοπεποίθησης για την απόδοσή τους.

Σχετικά με την ακριβή εκτέλεση μιας δεξιότητας στο τένις, οι Καζάκας, Θεοδωράκης, Παπαϊωάννου, Παπαδόπουλος και Κοντού (1998) εξέτασαν την επίδραση διαφόρων μορφών αυτοδιαλόγου στην εκτέλεση μιας δεξιότητας ακριβείας όπως είναι το χαμηλό σερβίς backhand στην αντιπέραση. Το δείγμα αποτέλεσαν 48 φοιτητές του Τ.Ε.Φ.Α.Α. (Μ.Ο. ηλικίας = 20,5 έτη), που χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Η πρώτη ήταν ομάδα ελέγχου, η δεύτερη χρησιμοποίησε αυτοδιάλογο με την μορφή παρακίνησης, ενώ η τρίτη χρησιμοποίησε μια μορφή αυτοδιαλόγου τεχνικής οδηγίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η επίδοση της ομάδας ελέγχου παρέμεινε στα ίδια επίπεδα, η ομάδα παρακίνησης βελτιώθηκε στατιστικά σημαντικά, στην έκτη προσπάθεια, ενώ η τρίτη ομάδα με τη μορφή τεχνικής οδηγίας βελτιώθηκε στην τρίτη, τέταρτη και την έκτη προσπάθεια. Με βάση τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η χρήση αυτοδιαλόγου με τη μορφή τεχνικής οδηγίας μπορεί να βελτιώσει την απόδοση των αθλητών σημαντικά. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας όσο αφορά τον αυτοδιάλογο με την μορφή τεχνικής οδηγίας, υποστηρίζουν παλαιότερες έρευνες, όπως αυτή των Rushall, Hall, Roux, Sasseville και Rushall (1988), όπου η χρήση τεχνικών αυτό-οδηγιών σε σκιέρ μεγάλων αποστάσεων είχε σαν αποτέλεσμα τη βελτίωση της επίδοσής τους σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Στα ίδια συμπεράσματα κατέληξαν οι Mallett και Hanrahan (1997) που χρησιμοποίησαν λέξεις εναύσματα όπως «σπρώξε, φτέρνα και επίθεση» για να βοηθήσουν τους δρομείς ταχύτητας να έχουν στενή εσωτερική εστία προσοχής κατά τη διάρκεια της κούρσας 100 μέτρων. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση των επιδόσεων τους από 11.69 σε 11.43 δευτερόλεπτα, δηλαδή μια βελτίωση περίπου 0.26 δευτερόλεπτα όταν έτρεξαν χρησιμοποιώντας την τεχνική του αυτοδιαλόγου.

Άλλη μια έρευνα από το χώρο της αντιπτερίσης έρχεται να υποστηρίξει την συμβολή του αυτοδιαλόγου στην αθλητική απόδοση (Van Raalte, Cornelius, Brewer, & Hatten 2000). Οι 18 αθλητές που συμμετείχαν σε 366 αγώνες σημείωσαν 2.486 πόντους συνολικά, όπου οι 869 συνοδεύονταν από αυτοδιάλογο ή χειρονομίες, από τους οποίους οι 328 ήταν θετικού χαρακτήρα, οι 379 αρνητικού και οι 180 καθοδηγητικού. Συμπερασματικά η υψηλή συχνότητα χρησιμοποίησης αρνητικού αυτοδιαλόγου κατοπτρίζει τις έρευνες που έχουν γίνει σε νεαρούς αθλητές, οι οποίοι εξίσου εκφράζουν απογοήτευση διαμέσου της χρήσης αρνητικού αυτοδιαλόγου.

Μια έρευνα που δεν βρήκε στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην ομάδα αυτοδιαλόγου και στην ομάδα ελέγχου έγινε από τους Chroni, Zourbanos και Theodorakis (2001). Και οι δύο μορφές αυτοδιαλόγου (τεχνικής καθοδήγησης και παρακίνησης) εμφανίστηκαν να είναι απαραίτητες για την αύξηση της απόδοσης στη ρίψη από βελάκια σε στόχο ανάμεσα στις προσπάθειες, καθώς και της προσπάθειας που κατέβαλαν οι συμμετέχοντες. Πιθανόν το γεγονός ότι η ολοκλήρωση των προσπαθειών πραγματοποιήθηκε σε σύντομο χρονικό διάστημα, δεν παρείχε στους συμμετέχοντες τον απαιτούμενο χρόνο να κάνουν κτήμα τους την τεχνική του αυτοδιαλόγου και να επωφεληθούν απ' αυτό.

Οι Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos και Douma (2001) εξέτασαν την επίδραση δύο μορφών αυτοδιαλόγου στην επίδοση. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Στην ομάδα ελέγχου δεν δόθηκε καμία οδηγία χρήσης αυτοδιαλόγου, ενώ η δεύτερη ομάδα χρησιμοποίησε τη λέξη «ήρεμα» και η τρίτη ομάδα τη λέξη «γρήγορα». Οι αναλύσεις έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά στην επίδοση στο σουτ της δεύτερης ομάδας, ενώ οι τιμές του άγχους βρέθηκαν στατιστικά σημαντικά διαφοροποιημένες μεταξύ ομάδας ελέγχου και της τρίτης ομάδας. Μέσα από την σύνοψη

των αποτελεσμάτων διαφαίνεται ότι ο αυτοδιάλογος μπορεί να βοηθήσει σημαντικά την απόδοση όταν το περιεχόμενο του είναι κατάλληλο για την δεξιότητα που εκτελείται.

Σχετική έρευνα των Μπενέκα, Μάλλιου, Θεοδωράκη, Γκοδόλια και Μαυρομάτη (1998), εξέτασε την επίδραση τεχνικών ψυχολογικής υποστήριξης στην αποκατάσταση αθλητών. Το δείγμα αποτέλεσαν 80 φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α., οι οποίοι χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες. Η α' ομάδα (N = 20) εξασκήθηκε στο ισοκινητικό δυναμόμετρο εφαρμόζοντας την τεχνική των στόχων, η β' ομάδα (N = 20) εφαρμόζοντας την τεχνική του αυτοδιαλόγου, η γ' (N = 20) εφαρμόζοντας ταυτόχρονα και τις δυο τεχνικές και η δ' (N = 20) ήταν η ομάδα ελέγχου που εξασκήθηκε μόνο με την εντολή «δουλεύω όσο πιο δυνατά μπορώ». Πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος όλες οι ομάδες αξιολογήθηκαν ισοκινητικά. Όλες οι ομάδες βελτίωσαν την απόδοσή τους στις ισοκινητικές αξιολογήσεις, με την ομάδα του συνδυασμού των τεχνικών να παρουσιάζει πιο σημαντική βελτίωση, αμέσως μετά ακολούθησαν η ομάδα των στόχων, του αυτοδιαλόγου και τέλος η ομάδα ελέγχου.

Η αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου στην μεγιστοποίηση της απόδοσης εξετάστηκε με την βοήθεια ισοκινητικού μηχανήματος από τους (Theodorakis, Beneca, Goudas, Antonίου, και Malliou 1998). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα βελτίωσε σημαντικά την επίδοσή της σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Σύμφωνα με την έρευνα αυτή η τεχνική του αυτοδιαλόγου παρουσιάζεται πολύ αποτελεσματική για τη βελτίωση της απόδοσης κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος αποκατάστασης.

Το ίδιο βρέθηκε και σε μια ακόμη έρευνα του Θεοδωράκη και συνεργατών του (Theodorakis, Beneca, Malliou, & Goudas 1997), όπου μελετήθηκε η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αποκατάσταση τραυματισμένων αθλητών. Δυο ομάδες τραυματισμένων ατόμων ακολούθησαν πρόγραμμα ισοκινητικής εξάσκησης στο

CYBEX. Τα άτομα της μίας ομάδας εκτελούσαν το πρόγραμμα των ασκήσεων καθισμένοι στο ισοκινητικό μηχάνημα, ενώ ταυτόχρονα είχαν στραμμένη την προσοχή τους μπροστά στην οθόνη ενός υπολογιστή. Στην οθόνη αυτή διάβαζαν διαρκώς ένα από τα παρακάτω μηνύματα: «Μπορώ να πετύχω μεγάλες επιδόσεις», «μπορώ να ξεπεράσω τον εαυτό μου», «ξέρω θα τα πάω περίφημα», «νιώθω περίφημα και δυνατά», «δυνατά» και «μπορώ». Τα άτομα επέλεξαν ένα από τα μηνύματα που τους άρεσε πιο πολύ. Από τη στιγμή που το επέλεξαν το μήνυμα εμφανίζονταν διαρκώς στην οθόνη του υπολογιστή. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση των ατόμων που χρησιμοποιούσαν την τεχνική του αυτοδιαλόγου, μετά από έξι μόλις προπονήσεις, ενώ η ομάδα ελέγχου που εκτελούσε χωρίς να σκέφτεται κάτι συγκεκριμένο δεν είχε σημαντική βελτίωση.

Μέσα από το χώρο της έρευνας υποστηρίζονται αρκετές ευεργετικές χρήσεις του αυτοδιαλόγου, όπως η καθοδήγηση, η βελτίωση τεχνικής, η εξουδετέρωση στρεσογόνων σκέψεων, η αυτοσυγκέντρωση αλλά και η μεγιστοποίηση της απόδοσης. Πέρα από τη συνειδητή εξάσκηση του σε πολλά διαδεδομένα αθλήματα, ως απαραίτητο προπονητικό στοιχείο, κάνει την εμφάνισή του και σε λιγότερο διαδεδομένα αγωνίσματα, όπως η αναρρίχηση, προερχόμενος από ενστικτώδεις ανάγκες του αθλητή, χωρίς την παρότρυνση και καθοδήγηση του προπονητή

Η αναρρίχηση ως άθλημα

Το άθλημα της αγωνιστικής αναρρίχησης αλλά και η ελεύθερη αναρρίχηση στο βράχο, είναι μια σχετικά επικίνδυνη δραστηριότητα κατά την οποία το άτομο καλείται να επιστρατεύσει τόσο τις τεχνικές όσο και τις ψυχολογικές του δεξιότητες. Δεν αρκεί μόνο η σωστή εκτέλεση της τεχνικής, τόσο στα πλαίσια της αγωνιστικής όσο και της αναρρίχησης στο βράχο. Κατά τον Κουνούπα (1993) με την αναρρίχηση «ολοκληρώνεται

και σφυρηλατείται ο χαρακτήρας ενός ατόμου» (σελ. 67) καθώς αναπτύσσει εμπιστοσύνη στις ικανότητες του και ακατάβλητο θάρρος να στηρίζεται αποκλειστικά σ' αυτές.

Παράλληλα, με την ενασχόληση με το άθλημα-δραστηριότητα, ενδυναμώνει το αίσθημα ευθύνης.

Η αγωνιστική αναρρίχηση αναπτύχθηκε ως φυσική εξέλιξη της από καιρό καθιερωμένης αναρρίχησης βράχου. Το 1987, η Διεθνής Ένωση Ομοσπονδιών Αλπινισμού (U.I.A.A), ίδρυσε μια επιτροπή ειδικών, την Επιτροπή Αγώνων Αναρρίχησης (C.E.C), υπεύθυνη για τη διεξαγωγή και την ανάπτυξη του νέου αθλήματος της αγωνιστικής αναρρίχησης (E.O.O.Σ. 1994). Αρκετοί από τους πρώτους αγώνες διεξήχθησαν σε βράχο. Αυτή η τακτική όμως εγκαταλείφθηκε σύντομα για λόγους προστασίας του περιβάλλοντος και πλέον όλοι οι διεθνείς αγώνες διεξάγονται σε ειδικά κατασκευασμένους αναρριχητικούς τοίχους, σχεδιασμένους έτσι ώστε να μοιάζουν με τους ασβεστολιθικούς βράχους στους οποίους έχει αναπτυχθεί η αναρρίχηση υψηλού επιπέδου. Τα είδη της αναρρίχησης σε αγωνιστικό επίπεδο είναι: (1)αγώνες bouldering, (2)αγώνες δυσκολίας και (3)αγώνες ταχύτητας.

Οι αγώνες bouldering είναι μια σειρά προβλημάτων 4-7 (περάσματα) που πρέπει να εκτελεστούν μέσα σε ένα προκαθορισμένο χρόνο, με διαλείμματα. Οι αγώνες δυσκολίας είναι η εκτέλεση μιας διαδρομής σε ειδικά κατασκευασμένους αναρριχητικούς τοίχους χωρίς πτώση. Οι αγώνες ταχύτητας γίνονται συνήθως ανά ζεύγη, επιτρέπονται πολλές επαναλήψεις και ο χρόνος είναι μεικτός. Η αθλητική αναρρίχηση έχει κανόνες ασφάλειας και απαιτεί τη χρήση ειδικού εξοπλισμού (καραμπίνερ, μποντριέ, κράνος, σετάκια, σχοινί, κ.α.).

Ιδιαιτερότητες και χαρακτηριστικά της αναρρίχησης. Το άθλημα της αναρρίχησης είναι ένα περίπλοκο παιχνίδι πάνω στο βράχο με αρκετούς κινδύνους. Στην περίπτωση

της αθλητικής αναρρίχησης όπου οι στόχοι είναι υψηλοί και κυριαρχεί ο ανταγωνισμός, η ψυχολογία του αθλητισμού μπορεί να προσφέρει τεχνικές και μεθόδους οι οποίες επιδρούν θετικά στην απόδοση των αθλητών.

Ο O'Connell (1993) παραθέτει μαρτυρίες αναρριχητών, όπως αυτή του Γερμανού Wolfgang Gullich, ο οποίος έχει διακριθεί στο χώρο της ελεύθερης αναρρίχησης (free soling) και υποστηρίζει ότι στις τολμηρές διαδρομές που ήταν πρόκληση για τον ίδιο απαιτούνταν πολύ αυτοσυγκέντρωση. «Προσπαθείς πολλές φορές την κίνηση μέχρι την τελειοποίησή της και μετά συνθέτεις τα κομμάτια της όλα μαζί για να έχεις την διαδρομή. Αν η νοερή πλευρά κυριαρχήσει, τότε μια διαδρομή θα γίνει solo, κάτι που απαιτεί πλήρη αυτό-έλεγχο». Ο Γιουγκοσλάβος αναρριχητής Tomo Cesen πιστεύει ότι στην αναρρίχηση προτιμάει να είναι μόνος του γιατί καταφέρνει να είναι συγκεντρωμένος κάθε στιγμή σε αυτό που κάνει και με αυτό τον τρόπο μπορεί να δώσει όλη τη δύναμη και ενεργητικότητα που έχει μέσα του.

Ο Long (1997) παραθέτει δηλώσεις του Eric Horst, σχετικά με τη σημαντικότητα της ψυχολογίας στην αναρρίχηση: «το μεγαλύτερο όπλο που έχουμε στην αναζήτηση μιας τέλει εκτέλεσης, είναι το μυαλό μας. Ελέγχει οτιδήποτε κάνουμε. Στις υψηλές κατηγορίες, ένας κατάλληλα προγραμματισμένος νους είναι ισοδύναμος με την επιτυχία, ενώ ένας ελλιπής προγραμματισμένος νους είναι ταυτόσημος με την αποτυχία... Οι μυς του σώματος μας χρειάζονται γύμναση για να αυξήσουμε την δύναμη. Το ίδιο συμβαίνει και με τους μυς του μυαλού μας. Ωστόσο, η προπόνηση του νου [νοερή] είναι λιγότερο επώδυνη από ότι η άρση βαρών. Συχνά απαιτεί περισσότερη πειθαρχία για την σωστή εκτέλεση των νοερών τεχνικών. Οι στόχοι μας είναι η κυριαρχία της χαλάρωσης, της αυτοσυγκέντρωσης και της νοερής απεικόνισης» (σελ. 144-145).

Η αναρρίχηση θεωρείται ως άθλημα σύνθετο και γεμάτο αντιθέσεις.

«Χρησιμοποιώντας δύναμη η οποία αμβλύνεται με την τεχνική, προσπαθώντας να εμφυσήσει ασφάλεια σε ένα περιβάλλον εν δυνάμει κινδύνου, και ισορροπώντας με αβεβαιότητα μεταξύ άγχους και αποφασιστικότητας, ο αναρριχητής βρίσκει περάσματα μέσα από το ακατόρθωτο» (σελ. 12, Goddard & Neumann 1993). Σύμφωνα με τον Alvarez, «η πιθανότητα του κινδύνου λειτουργεί θετικά στην όξυνση της αντίληψης και της ικανότητας ελέγχου. Και ίσως αυτή να είναι η λογική πίσω από όλα τα επικίνδυνα αθλήματα. Σκοπίμως ο αναρριχητής εντείνει τις προσπάθειες του για αυτοσυγκέντρωση, για να απαλλάξει τη σκέψη του από τα τετριμμένα» (σελ. 97, Κρακάουερ 2000).

Το γόητρο που ασκεί η αναρρίχηση είναι η περιπέτεια. Ωστόσο, στην αγωνιστική αναρρίχηση έρχεται να προστεθεί και ο παράγοντας συναγωνισμός. Ο O'Connell (1993) ισχυρίζεται ότι είναι κάτι περισσότερο από συναγωνισμό, είναι ένας αγώνας του αθλητή με τον εαυτό του, καθώς έρχεται αντιμέτωπος με μια σειρά προβλημάτων –που συνθέτουν την διαδρομή- και καλείται να τα λύσει, χωρίς να ρισκοκινδυνέψει, εξοικονομώντας ενέργεια για την ολοκλήρωση της διαδρομής. Η σωστή και έγκαιρη επιλογή των πιασμάτων-πατημάτων θα του εξασφαλίσουν την ολοκλήρωση της διαδρομής.

Στους αγώνες, σύμφωνα με το άρθρο S4 της Εγκυκλίου της Ομοσπονδίας Ορειβασίας (ΕΟΟΣ 1994), οι αγωνιζόμενοι έπειτα από την επίδειξη της διαδρομής έχουν στην διάθεσή τους μέγιστο χρόνο πέντε λεπτά για να παρατηρήσουν τη διαδρομή. Έπειτα οδηγούνται στην αίθουσα απομόνωσης. Μέσα σε ένα τέτοιο περιβάλλον ο αθλητής βρίσκεται σε ένα συνεχή διάλογο με τον εαυτό του. Συχνά στο χρόνο παρατήρησης της διαδρομής οι αθλητές «σκαρφαλώνουν» νοερά ολόκληρη τη διαδρομή, φέρνουν μπροστά τους διαδοχικά όλα τα περάσματα. Η απεικόνιση αυτή συνοδεύεται από κινήσεις των

χεριών και χρήση χαμηλόφωνου αυτοδιαλόγου. Μέσα από την εμπειρία, αυτό το «σκανάρισμα» της διαδρομής πριν την έναρξη του αγώνα γλιτώνει τον αθλητή από στρεσογόνες καταστάσεις κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης.

Η έλλειψη καταρτισμένων προπονητών στον χώρο της αναρρίχησης και η παρουσία αυτοδίδακτων αθλητών υποστηρίζει την ενστικτώδη χρήση του αυτοδιαλόγου. Είναι ένα άθλημα τεχνικής αλλά πολύ περισσότερο ένα παιχνίδι διανόησης. Και ενώ στα πλαίσια της αναψυχής για το συμμετέχοντα κυριαρχούν αισθήματα φόβου πιθανής πτώσης, στην αγωνιστική αναρρίχηση δεσπόζει το άγχος της πτώσης, που σημαίνει και τον αποκλεισμό του αθλητή. Αν και φαντάζει επικίνδυνο άθλημα, κατά τους Neill και Heubeck (1995) και Goldman και Priest (1990) ενισχύει την αποφασιστικότητα του ατόμου, αυξάνει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και κάνει τον αναρριχητή πιο επιδέξιο στην επίλυση δύσκολων καταστάσεων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

Μεθοδολογία

Ερευνητικό ερώτημα

Ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται ευρέως από αθλητές διαφορετικού επιπέδου και στόχων και για πολλαπλούς σκοπούς, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ατόμου αλλά και της περίπτωσης. Στο χώρο της αναψυχής και συγκεκριμένα από μαρτυρίες αναρριχητών, πιστεύεται ότι η τεχνική του αυτοδιαλόγου προσφέρει σημαντική βοήθεια τόσο στην προετοιμασία τους όσο και στην απόδοσή τους στο βράχο και στη πίστα. Όμως, η έλλειψη θεωρητικής κατάρτισης και υποστήριξης που έχει αναφερθεί από τους ίδιους τους αναρριχητές, η οποία διαφαίνεται και μέσα από την απουσία επαρκών βιβλίων αλλά και ερευνών, έχει αρκετές φορές ως αποτέλεσμα τη μειωμένη αποτελεσματικότητα των γνωστικών τεχνικών που χρησιμοποιούν. Συνεπώς, η διερεύνηση των γνωστικών τεχνικών θεωρείται σημαντική τόσο για ερευνητικούς, όσο και για πρακτικούς σκοπούς. Με έναυσμα την απουσία δεδομένων για το άθλημα της αναρρίχησης και οδηγό τα παραπάνω δεδομένα, στην παρούσα εργασία εξετάστηκε η χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου από αθλητές αγωνιστικής αναρρίχησης, μέσα από αναφορές των ίδιων των αθλητών.

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 21 άνδρες αναρριχητές, ηλικίας 16 έως 32 (Μ.Ο. = 22,67, Τ.Α. = 4,33), οι οποίοι είχαν μέσο όρο ενασχόλησης με την αναρρίχηση 4,76 χρόνια (Τ.Α. = 3,81). Οι συμμετέχοντες αντιπροσώπευαν διαφορετικά επίπεδα αναρριχητικής ικανότητας, έχοντας ως μέσο όρο το βαθμό δυσκολίας '7+' στη πίστα και '8-' στο φυσικό πεδίο (δηλαδή κυμαινόταν από '6' έως '9-' στη πίστα και από '6' έως '9' στο βράχο), με βάση τη βαθμολογική κλίμακα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ορειβασίας

(U.I.A.A.). Το πρόγραμμα τους περιελάμβανε κατά μέσο όρο 9,55 ώρες προπόνησης την εβδομάδα, από τις οποίες στο 22% του χρόνου προπόνησης ήταν μόνοι τους και στο 78% προπονούσαν με άλλα άτομα.

Όργανα αξιολόγησης

Η συλλογή των πληροφοριών έγινε με σύντομο γραπτό ερωτηματολόγιο το οποίο βασίστηκε σε ερωτηματολόγιο αυτοδιαλόγου για μαραθωνοδρόμους (Brennan 2002). Στο ερωτηματολόγιο έγιναν οι απαραίτητες προσαρμογές ώστε να ανταποκρίνεται στα χαρακτηριστικά της αναρρίχησης, κατόπιν άδειας που παραχωρήθηκε από την Brennan στις (26/05/2001). Κατά την προσαρμογή του στην ελληνική γλώσσα, αξιολογήθηκε από πέντε αθλητικούς ψυχολόγους ως προς την απόδοση της μετάφρασης και το περιεχόμενο του σχετικά με την τεχνική του αυτοδιαλόγου. Επίσης, αξιολογήθηκε από τρεις αθλητές αναρρίχησης, αφού συμπληρώθηκε, ως προς την καταλληλότητα του περιεχομένου για το άθλημα της αναρρίχησης.

Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου περιλάμβανε (α) δημογραφικά στοιχεία και (β) ορισμό, περιγραφή και παραδείγματα αυτοδιαλόγου, για την καλύτερη κατανόηση της έννοιας από τους συμμετέχοντες, οι οποίοι στην συνέχεια απαντούσαν αν χρησιμοποιούν την τεχνική του αυτοδιαλόγου στην προπόνηση και στον αγώνα. Για όσους απάντησαν αρνητικά και στις δύο πιθανές χρήσεις του αυτοδιαλόγου, η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ολοκληρώθηκε στο σημείο αυτό, ενώ όσοι απάντησαν θετικά σε τουλάχιστον μία από τις δύο κατηγορίες χρήσης αυτοδιαλόγου συνέχισαν στο δεύτερο μέρος.

Το δεύτερο μέρος αποτελούνταν από τέσσερα τμήματα. Το πρώτο τμήμα περιελάμβανε δύο ερωτήσεις στοχεύοντας να διερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται κατά την διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα, και πιο συγκεκριμένα εξέτασε τη χρήση εσωτερικού και εξωτερικού αυτοδιαλόγου. Το δεύτερο

τμήμα περιελάμβανε μια ερώτηση που αφορούσε τις περιπτώσεις χρησιμοποίησης του αυτοδιαλόγου (π.χ. όταν νιώθω... ένταση, χαλαρός, κουρασμένος, κ.α.). Το τρίτο τμήμα αναφερόταν στους λόγους χρησιμοποίησης αυτοδιαλόγου (π.χ. για να... διατηρώ την παρακίνησή μου, εστιάζω την προσοχή μου, κ.α.). Το δεύτερο και τρίτο τμήμα περιελάμβαναν και μια ανοιχτή ερώτηση όπου οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να προσθέσουν και άλλους λόγους χρησιμοποίησης της τεχνικής. Τέλος, το τέταρτο τμήμα του ερωτηματολογίου αποτελούνταν από δύο ανοιχτές ερωτήσεις που ζητούσαν την καταγραφή συγκεκριμένων σκέψεων/δηλώσεων που χρησιμοποιούν ως αυτοδιάλογο οι αναρριχητές στη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα.

Ερευνητική διαδικασία

Οι συμμετέχοντες προσεγγίστηκαν σε αγώνα Κυπέλλου Ελλάδος. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε στο χώρο απομόνωσης των αθλητών πριν την έναρξη του αγώνα, παρουσία της ερευνήτριας, η οποία έδωσε τις απαραίτητες οδηγίες. Οι αναρριχητές αρχικά ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της έρευνας, στην συνέχεια ότι τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και εμπιστευτικά και τέλος, ότι η συμμετοχή τους στην έρευνα ήταν εθελοντική.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

Αποτελέσματα

Από τα 21 άτομα που συμμετείχαν, 20 δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν την τεχνική του αυτοδιαλόγου στην προπόνηση, ενώ ένας ότι δεν την χρησιμοποιεί. Όσον αφορά τους αγώνες, 18 άτομα χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο και τρεις δεν τον χρησιμοποιούν. Με βάση την χρήση του αυτοδιαλόγου από την πλειοψηφία των συμμετεχόντων θεωρήθηκε ότι δεν θα ήταν ουσιαστική η ανάλυση της χρησιμοποίησης ή μη του αυτοδιαλόγου σε σχέση με την ηλικία. Οι αναλύσεις που ακολουθούν έγιναν με δεδομένα από τους 20 αναρριχητές που ολοκλήρωσαν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Εσωτερικός και εξωτερικός αυτοδιάλογος

Οι συμμετέχοντες που ολοκλήρωσαν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν εσωτερικό αυτοδιάλογο σε ποσοστιαίο μέσο όρο 79.5% (από 40% έως 100%). Δώδεκα αναρριχητές δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν εξωτερικό αυτοδιάλογο σε ποσοστιαίο μέσο όρο 20.5% (από 5% έως 60%). Τη χρησιμοποίηση και των δύο μορφών αυτοδιαλόγου δήλωσαν 12 άτομα. Αναλύσεις χ^2 (chi square) έδειξαν ότι δεν υπήρχε σημαντική διαφορά ($p > 0,5$) μεταξύ αναρριχητών που ολοκληρώνουν περάσματα υψηλού και χαμηλού βαθμού δυσκολίας, αλλά ούτε και μεταξύ αθλητών με λίγα (1-4) και αρκετά (6-12) χρόνια ενασχόλησης με το άθλημα.

Περιπτώσεις χρήσης αυτοδιαλόγου

Εδώ, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ποιες περιπτώσεις χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο. Ο Πίνακας 1 παρουσιάζει πόσοι αθλητές δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο σε κάθε περίπτωση που αναφερόταν στο ερωτηματολόγιο. Επιπρόσθετα, οι αναρριχητές είχαν την ευκαιρία να καταγράψουν και

άλλες περιπτώσεις στις οποίες χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο: Ένας ανέφερε «όταν είμαι στο όριο μου» και ένας άλλος «πάντα».

Πίνακας 1.

Περιστάσεις όπου χρησιμοποιείται ο αυτοδιάλογος

Χρησιμοποιώ αυτοδιάλογο όταν:	N
νιώθω ένταση	12
νιώθω άσχημα ή πονάω	10
νιώθω κουρασμένος	10
νιώθω απογοήτευση	10
δεν είμαι συγκεντρωμένος	8
νιώθω χαλαρός	4
νιώθω ξεκούραστος & γεμάτος ενέργεια	4

Λόγοι χρησιμοποίησης αυτοδιαλόγου

Η επόμενη ερώτηση αναφερόταν στους λόγους για τους οποίους οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο. Ο Πίνακας 2 παρουσιάζει τη συχνότητα των λόγων χρήσης του αυτοδιαλόγου. Οι αναρριχητές και εδώ είχαν την ευκαιρία να προσθέσουν λόγους που εκφράζουν τους ίδιους και δεν είχαν συμπεριληφθεί στο ερωτηματολόγιο. Ένας αθλητής πρόσθεσε τον εξής λόγο: «να μη ξεχνώ το στόχο μου για το συγκεκριμένο αγώνα».

Πίνακας 2

Λόγοι χρήσης αυτοδιαλόγου

Χρησιμοποιώ αυτοδιάλογο για:	N
να απομονώνομαι από ερεθίσματα που μου αποσπούν την προσοχή	14
να διατηρώ την παρακίνησή μου, ώστε να συνεχίσω να σκαρφαλώνω	13
να διατηρώ την έντασή μου όταν αισθάνομαι κουρασμένος ή άσχημα	12
να εστιάζω την προσοχή μου στην τακτική του αγώνα	10
να χαλαρώνω/ να μειώνω την ένταση στο σώμα μου	10

Περιεχόμενο αυτοδιαλόγου

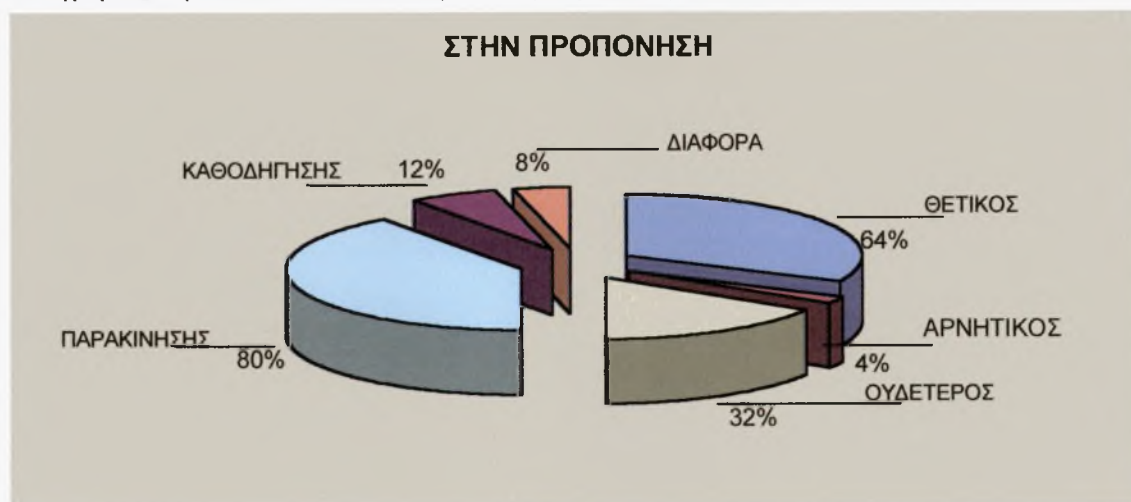
Το τελευταίο τμήμα του ερωτηματολογίου περιελάμβανε δύο ανοιχτές ερωτήσεις, οι οποίες ζητούσαν από τους αθλητές να καταγράψουν παραδείγματα δηλώσεων αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιούσαν στην διάρκεια προπόνησης και αγώνα. Οι πληροφορίες που συλλέχθηκαν σχετικά με τις συνομιλίες των αθλητών με τον εαυτό τους κατηγοριοποιήθηκαν με βάση προϋπάρχουσες κατηγορίες από τη βιβλιογραφία του αυτοδιαλόγου. (Hardy, Gammage, & Hall 2001, Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου 2001). Αρχικά έγιναν δύο ανεξάρτητες κατηγοριοποιήσεις. Η πρώτη κατηγοριοποίηση έγινε με γνώμονα το αρνητικό, θετικό ή ουδέτερο περιεχόμενο των δηλώσεων. Η δεύτερη κατηγοριοποίηση αφορούσε το αν το περιεχόμενο κάθε δήλωσης εξέφραζε παρακίνηση ή καθοδήγηση (τεχνική, τακτική ή επικέντρωση σε αίσθηση κίνησης).

Όσον αφορά την προπόνηση, από τους 20 αναρριχητές που συμμετείχαν καταγράφηκαν 25 δηλώσεις αυτοδιαλόγου. Από το σύνολο των δηλώσεων 64% ήταν θετικός αυτοδιάλογος, 32% ουδέτερος και 4% αρνητικός. Για τη δεύτερη κατηγοριοποίηση, 80% των δηλώσεων αφορούσε παρακίνηση, 12% καθοδήγηση και 8%

ήταν διάφορες δηλώσεις που δεν ανήκαν σε καμία από τις δύο κατηγορίες. Καμία δήλωση δεν αφορούσε στην αίσθηση της κίνησης.

Σχήμα 1.

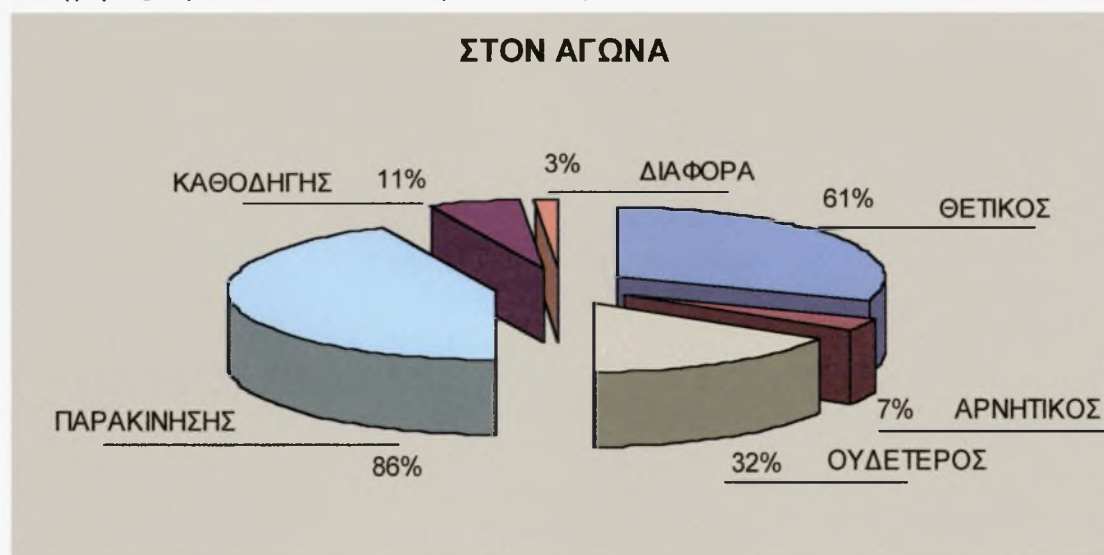
Κατηγορίες δηλώσεων αυτοδιαλόγου στην προπόνηση



Για τον αγώνα, καταγράφηκαν 28 δηλώσεις αυτοδιαλόγου από τους συμμετέχοντες. Από τις δηλώσεις αυτές, 61% ήταν θετικές, 32% ήταν ουδέτερες και 7% αρνητικές. Τέλος, 86% των δηλώσεων περιέγραφε αυτοδιάλογο παρακίνησης, 11% αυτοδιάλογο καθοδήγησης, ενώ 3% ήταν δηλώσεις που δεν κατηγοριοποιήθηκαν.

Σχήμα 2.

Κατηγορίες δηλώσεων αυτοδιαλόγου στον αγώνα



Αντιπροσωπευτικές φράσεις αυτοδιαλόγου παρακίνησης που παράθεσαν οι αναρριχητές για τον αγώνα αλλά και την προπόνηση είναι «δώσε κι άλλο», «δώσε ότι έχεις» και «συνέχισε, μπορείς, έχει μείνει ακόμα λίγο». Οι χρήστες αυτοδιαλόγου καθοδήγησης έγραψαν τα εξής: «χαλάρωσε», «συγκεντρώσου», «πώς θα πιαστείς, που θα πατήσεις» και «οργάνωση προγράμματος».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τη χρήση του αυτοδιαλόγου από αθλητές αγωνιστικής αναρρίχησης, μέσα από αναφορές των αθλητών. Σχεδόν το σύνολο των αναρριχητών που συμμετείχε δήλωσε ότι χρησιμοποιεί την τεχνική του αυτοδιαλόγου. Από αυτούς, οι περισσότεροι τη χρησιμοποιούν κατά την προπόνησή τους, καθώς και στους αγώνες που λαμβάνουν μέρος. Μέσα από την έρευνα αυτή γίνεται εμφανής η ευρεία χρήση του αυτοδιαλόγου σε ένα λιγότερο προπονητικά οργανωμένο άθλημα. Θα μπορούσαμε να ερμηνεύσουμε αυτό το αποτέλεσμα με βάση τα λεγόμενα των Zinnser, et al. (1998), οι οποίοι υποστηρίζουν ότι ο διάλογος ενός αθλητή με τον εαυτό του αναπτύσσεται σχεδόν ενστικτωδώς καθώς περιλαμβάνει όλες τις εσωτερικές και εξωτερικές συνομιλίες.

Η αγωνιστική αναρρίχηση στη χώρα μας παρουσιάζει την εξής ιδιαιτερότητα: υπάρχει έλλειψη προπονητών και η πλειοψηφία των αθλητών προπονούνται μόνοι τους, αναπτύσσουν τεχνική και τακτική αγώνα εμπειρικά συνήθως, με τη βοήθεια καλύτερων συναθλητών τους, οι οποίοι είναι εξίσου εμπειρικοί. Αν λάβουμε λοιπόν υπόψη την ιδιαιτερότητα αυτή για το συγκεκριμένο άθλημα, πιθανολογούμε ότι η χρήση του αυτοδιαλόγου για τους αναρριχητές είναι απαραίτητη διότι καλύπτει ορισμένα κενά που δημιουργούνται από την έλλειψη προπονητών, όπως η παρακίνηση και η τεχνική καθοδήγηση.

Οι χρήστες του αυτοδιαλόγου επιλέγουν μεταξύ εσωτερικού και εξωτερικού ή χρησιμοποιούν και τις δυο μορφές. Στην παρούσα έρευνα, δώδεκα άτομα δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν και τις δυο μορφές, ενώ οκτώ αναρριχητές χρησιμοποιούν μόνο

εσωτερικό αυτοδιάλογο. Η απουσία διαφοράς ($p > .05$) μεταξύ αναρριχητών που ολοκληρώνουν περάσματα και διαδρομές υψηλού και χαμηλού βαθμού δυσκολίας, αλλά και μεταξύ αναρριχητών με μικρή και μεγάλη εμπειρία οδηγεί στο συμπέρασμα, ότι η επιλογή μεταξύ εσωτερικού και εξωτερικού αυτοδιαλόγου γίνεται με βάση τις ανάγκες του αναρριχητή, λαμβάνοντας υπόψη και τα χαρακτηριστικά της περίπτωσης, όπως αγώνας, προπόνηση, πίεση απόδοσης, δυσκολίας περάσματος, κ.α.. Ο σχεδιασμός του ερωτηματολογίου δεν βοήθησε να ξεκαθαριστεί αν οι αθλητές δείχνουν κάποια προτίμηση προς τον εξωτερικό ή τον εσωτερικό αυτοδιάλογο στην προπόνηση και στον αγώνα.

Ακόμη, εξετάστηκαν οι περιπτώσεις στις οποίες οι αναρριχητές χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο. Η «ύπαρξη έντασης» είναι η πιο συχνή περίπτωση που οδηγεί στην χρήση του αυτοδιαλόγου. Στην αγωνιστική αναρρίχηση η ένταση μπορεί να προκληθεί είτε από το περιβάλλον του αγώνα, είτε από τη φύση της δραστηριότητας, η οποία εμπεριέχει κίνδυνο και δημιουργεί ρίσκο (Priest & Gass, 1997). Συνεπώς, εύλογα ενεργοποιείται η τεχνική του αυτοδιαλόγου για την αντιμετώπιση της πίεσης. Στην δεύτερη θέση περιπτώσεων χρήσης αυτοδιαλόγου αναφέρθηκαν η «κούραση», η «απογοήτευση» και η «αίσθηση του πόνου», ενώ με μικρή διαφορά στις συχνότητες που καταγράφηκαν ήταν η «έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης». Οι περιπτώσεις «χαλαρότητας» και «αίσθησης ξεκούρασης» φάνηκαν να ενεργοποιούν πολύ λιγότερο την τεχνική του αυτοδιαλόγου. Με βάση τα παραπάνω, φαίνεται ότι οι αντίξοες περιστάσεις είναι αυτές που ενεργοποιούν περισσότερο τον αυτοδιάλογο, δηλαδή θα πρέπει να υπάρχει κάποια δυσκολία προς παρακίνηση, είτε προς καθοδήγησή του αθλητή. Μόνο ένας αθλητής ανέφερε ότι κάνει συνεχή χρήση της τεχνικής.

Η διερεύνηση των λόγων που οδηγούν τους αθλητές στη χρήση του αυτοδιαλόγου ήταν το επόμενο βήμα στην έρευνα αυτή. Κατά κύριο λόγο, ο αυτοδιάλογος βοηθά τους αναρριχητές «να διατηρούν την παρακίνησή τους ώστε να συνεχίσουν να σκαρφαλώνουν» και «να επικεντρώνουν την προσοχή τους σε σημεία σχετικά με την απόδοσή τους». Η πλειοψηφία των αθλητικών ψυχολόγων υποστηρίζει τη χρήση του αυτοδιαλόγου για λόγους διατήρησης της παρακίνησης (Van Raalte, et al. 1994, Hackfort & Schwenkmezger 1993, Landin & Herbert 1999). Ακόμη ο Nideffer (1993) αναφέρει ότι ο αυτοδιάλογος «οδηγεί στην επαναφορά της προσοχής σχετικά με τη δραστηριότητα» (σελ.552), στοιχείο που ενισχύουν οι αναφορές των συμμετεχόντων στην έρευνα αυτή. Στους λόγους χρήσης αυτοδιαλόγου, ακολουθούν η «διατήρηση στην ένταση της προσπάθειας όταν νιώθουν κουρασμένοι», η «επικέντρωση στην τακτική του αγώνα», καθώς και η «απαραίτητη χαλάρωση σε στιγμές έντασης». Τέλος, ένας αναρριχητής ανέφερε ότι ο αυτοδιάλογος τον βοηθά «να διατηρεί στο μυαλό του το στόχο που έχει για τον αγώνα».

Οι Hardy, et al. (2001) στην πρόσφατη έρευνα τους, όπου συνέλεξαν πληθώρα δηλώσεων αυτοδιαλόγου και κατηγοριοποίησαν τους λόγους χρήσης αυτών, ανέφεραν όλους τους παραπάνω λόγους. Φαίνεται λοιπόν, ότι οι αναρριχητές της έρευνας από τους οποίους, οι περισσότεροι προπονούνται και συμμετέχουν σε αγώνες χωρίς προπονητή, χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο όταν αντιληφθούν την κούραση και ξέρουν ότι πρέπει να διατηρήσουν την ένταση στη προσπάθειά τους, εστιάζοντας στην τακτική του αγώνα και όχι στην αίσθηση της κούρασης. Επίσης, όταν αντιλαμβάνονται ότι η ένταση ξεπερνά τα 'επιτρεπτά όρια' συνομιλούν με τον εαυτό τους με στόχο να συνεχίσουν την προσπάθεια. Οι αναρριχητές που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο παρακίνησης στη προπόνηση αλλά και στον αγώνα σε πολύ μεγαλύτερη

κλίμακα από τον αυτοδιάλογο καθοδήγησης. Οι παραπάνω λόγοι που οδηγούν στη χρήση αυτοδιαλόγου, αφορούν και ενισχύουν την παρακίνηση των αναρριχητών σε μεγαλύτερο βαθμό από την καθοδήγησή τους.

Συμπερασματικά ο αυτοδιάλογος ως τεχνική χρησιμοποιείται ευρέως στο άθλημα της αναρρίχησης, όπου αυτοδίδακτοι στην τεχνική αθλητές προσπαθούν να ενισχύσουν την προετοιμασία και απόδοσή στους αγώνες. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δεν απέχουν πολύ από αποτελέσματα ερευνών που παρουσιάζουν στοιχεία από αθλητές επαγγελματίες ή ερασιτέχνες (Hardy, et al. 2001, Van Raalte, et al. 2000, Gould, Eklund & Jackson 1993).

Πρακτικές εφαρμογές

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας ήδη άγγιζαν το ενδιαφέρον αναρριχητών από τοπικό ορειβατικό σύλλογο για το λόγο ότι δεν υπάρχει προπονητικό υπόβαθρο και ο κάθε αθλητής υιοθετεί τεχνικές προσαρμοσμένες στις ανάγκες του. Η συστηματική χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου μπορεί να καλύψει την ανάγκη για παρακίνηση και καθοδήγηση αντικαθιστώντας τον ρόλο του προπονητή.

Περιορισμοί & Μελλοντικές Έρευνες

Ο χρόνος στον οποίο δόθηκε το ερωτηματολόγιο στους συμμετέχοντες ήταν αρκετά φορτισμένος, λόγω του αγώνα στον οποίο λάμβαναν μέρος οι αθλητές και πιθανά να περιορίσει τον αριθμό πληροφοριών που έδωσαν. Επίσης, εάν το ερωτηματολόγιο είχε συνδυαστεί με μια μέθοδο παρατήρησης και καταγραφής των εξωτερικών δηλώσεων, τα δεδομένα προς ανάλυση θα ήταν πληρέστερα και πιο έγκυρα. Τέλος, το ερωτηματολόγιο, όπως και τα περισσότερα ερωτηματολόγια, δεν διευκόλυνε στη συλλογή πληροφοριών σε βάθος. Μελλοντικά θα ήταν χρήσιμο να διερευνηθούν τα εσωτερικά κίνητρα συμμετοχής σε δραστηριότητες που εμπεριέχουν επικινδυνότητα και να αξιολογήσω ποιες ψυχολογικές τεχνικές αποδίδουν σε ένα τέτοιο περιβάλλον όπου απουσιάζει η

προπονητική υποστήριξη και δεσπόζει η εμπειρική τεχνική κατάρτιση. Επίσης η αναζήτηση μιας εκδοχής για την ενστικτώδη συμμετοχή που τελικά αυτοματοποιεί κάποια τεχνικά χαρακτηριστικά της φυσικής κίνησης του ανθρώπου και συνάμα υιοθετεί κάποιες ψυχολογικές παραμέτρους για την επίτευξη υψηλών στόχων σε αγωνιστικό επίπεδο, είναι ένα ακόμη θέμα προς διερεύνηση.

Βιβλιογραφία

- Anshel, M. (1990). Sport Psychology: From theory to practice. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Brennan, R.D. (2002). An assessment of self-talk among marathon runners: Prevalence, types, and reasons for self-talk use among elite and non-elite marathoners. Unpublished manuscript. Springfield College, Springfield, MA, U.S.A.
- Bull, S., Albinson, J., & Shambrook, C. (1996). The mental game plan. Getting psyched for sport. U.K.: Sports Dynamics.
- Bunker, L., Williams, J., & Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. William (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (pp. 226-242). London: Mayfield Publishing Company.
- Cautela, J.R., & Wisocki, P.A. (1977). Thought stoppage procedure: Description, application, and learning theory interpretations. Psychological Record, *27*, 255-264.
- Chikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.
- Chroni, S. (1997). Effective verbal cues make the skier's and coach's lives easier. American Ski Coach, *18*, 13-14: 19
- Chroni, S., Zourbanos, N., & Theodorakis Y. (2001). Self talk, self-efficacy, effort, and performance in dart throwing. Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology, (Vol. 3rd, pp. 7-9). Skiathos, Hellas.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effets du langage positif, negatif, et neuter sur la performance motrice [Effects of positive, negative, and neutral self-talk on motor performance]. Canadian Journal of Sports Sciences, *17*, 145-147.

Goddard, D., & Neumann, U. (1993). Performance rock climbing. Mechanicsburg, PA: Stackpole Books.

Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. Journal of Sport & Exercise Psychology, *11*, 128-140.

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

Goldman, K., & Priest, S. (1990). Risk taking transfer in development training. Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership, *7*(4), 32-35.

Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds.), Handbook of research on sport psychology (pp. 328-364). New York: Macmillan.

Hamilton, S.A., & Fremour, W.J. (1985). Cognitive-behavioral training for college basketball free-throw performance. Cognitive Therapy and Research, *9*, 479-483.

Hardy, J., Gammage K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. The Sport Psychologist, *15*, 306-318.

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

Landin, D., & Hebert, E. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. Journal of Applied sport psychology, *11*, 263-282.

Long, J. (1997). The mental factor. In sport climbing: How to rock climb series. (pp. 143-149). Evergreen, CO: Chockstone Press.

Madigan, R., Prey, R.D., & Matlock, T.S. (1992). Cognitive strategies of university athletes. Canadian Journal of Sport Science, *17*, 135-140.

- Mahoney, M.J., & Avenier, 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.
- Meichenbaum, D. (1997). Cognitive behavior modification: An integrative approach. New York: Plenum.
- Meyers, A.W., & Schleser, R.A. (1980). A cognitive behavioral intervention for improving basketball performance. Journal of Sport Psychology, 2, 69-73.
- Neill, J.T. & Heubeck, J.T. (1995). Abeil anxiety and confidence: A pilot study. Australian Journal of Outdoor Education, 1, 28-30.
- Nideffer, R.M. (1993). Concentration and attention control training. In J.M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (pp. 243-261). London: Mayfield Publishing Company.
- O'Connell, N. (1993). Beyond risk: Conversations with climbers. London: Diadem Books.
- Park, J.K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. The Sport Psychologist, 14, 63-80.
- 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.
- Priest, S. & Gass, M.A. (1997). Effective leadership in adventure programming. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rushall, B.S. (1984). Competition thinking. In W.F. Straub & J.M. Williams (Eds.), Cognitive sport psychology (pp. 55-62). Lansing, NY: Sport Science Associates.

Rushall, B.S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., & Rushall, A.C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. The Sport Psychologist, 2, 283-297.

Schmid, A., & Peper, E. (1993). Training strategies for concentration. In J.M. William (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (pp. 262-273). London: Mayfield Publishing Company.

Schuijers, H.H.P.M. (2001). Self-talk in mental training consultancy. Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology, (vol. 3rd, pp. 10-11). Skiathos, Hellas.

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., Beneca, A., Malliou, P., & Goudas, M. (1997). Examining psychological factors during injury rehabilitation. Journal of Sport Rehabilitation, 6, 355-363.

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.

Van Raalte, J.L., (2001). Self-talk and sport performance: Some theoretical possibilities. Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology, (vol. 3rd, pp. 1-3). Skiathos, Hellas.

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., Rivera, P., & Petitpas, A. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis player's match performance. Journal of Sport and Exercise Psychology, 16, 400-415.

Van Raalte, J.L., Cornelius, A. E., Brewer, B.W., & 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. (1986). Relationship between self-efficacy and cognitive strategies in enhancing endurance performance. International Journal of Psychology, 17, 280-293.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. 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 Psychologists, 6, 3-13.

Weinberg, R.S, Smith J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation and positive self-talk strategies 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 (3rd Ed. Pp. 225-242). London: Mayfield Publishing Company.

Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβατικών Συλλόγων. (ΕΟΟΣ 1994). Άρθρο S4, Εγκύκλιος, (σελ. 41-42). Αθήνα.

Καζάκας, Π., Θεοδωράκης, Γ., Παπαϊωάννου, Α., Παπαδόπουλος, Χ. & Κοντού, Μ. (1998). Η επίδραση διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου στην εκτέλεση μιας δεξιότητας ακριβείας στην αντιπτερίση. Πρακτικά 2^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας (σελ. 148-150), Τρίκαλα.

Κουνούπας, Μ.Ι. (1993). Ακόμα ψηλότερα! Αθήνα: Καλέντης

Κρακάουερ, Ι. (2000). Κατασκήνωση βάσης του Έβερεστ. Στο Χωρίς οξυγόνο, (σελ. 169-180) (μετάφραση Α. Κονταξάκη,). Αθήνα: εκδόσεις Πατάκη.

Μπενέκα, Α., Μάλλιου, Π., Θεοδωράκης, Γ., Γκοδόλιας, Γ., & Μαυρομάτης, Γ. (1998). Η επίδραση του αυτοδιαλόγου και των στόχων στη μυϊκή απόδοση τραυματισμένων αθλητών στο γόνατο στη διάρκεια της αποκατάστασης. Πρακτικά 2^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας (σελ. 144-147), Τρίκαλα.

Παράρτημα Α

Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Στοιχείων**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΓΙΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΕΣ
ΚΥΠΕΛΛΟ ΕΛΛΑΔΟΣ, ΛΑΡΙΣΑ 2001**

Τρίκαλα, Οκτώβριος 2001

Αγαπητέ αθλητή και αθλήτρια,

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας θα χρησιμοποιηθούν για να μετρήσουν την διάδοση του αυτοδιαλόγου μεταξύ αθλητών αγωνιστικής αναρρίχησης. 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.

01. Ηλικία: _____

02. Φύλο: Άνδρας ___ Γυναίκα ___

03. Τόπος Διαμονής: _____

Εμπειρία στην αναρρίχηση και προετοιμασία για τον Αγώνα Κυπέλλου Ελλάδος στην Λάρισα

04. Περίπου πόσα χρόνια ασχολείσαι με το άθλημα αγωνιστικής αναρρίχησης;

_____ Χρόνια

05. Πόσες ώρες, κατά μέσο όρο την εβδομάδα, σκαρφάλωνες στην διάρκεια της προετοιμασίας σου για αυτόν τον αγώνα δυσκολίας (δηλαδή, τις τελευταίες 14 εβδομάδες); _____ Ώρες/εβδ.

06. Ποιος είναι ο υψηλότερος βαθμός δυσκολίας που έχεις περάσει (σε βαθμολογία UIAA):

σε πίστα με την πρώτη προσπάθεια; _____

σε βράχο με την πρώτη προσπάθεια; _____

07. Κατά την διάρκεια της προπόνησης που κάνεις, πόσο τοις εκατό ...

(το άθροισμα των δύο απαντήσεων να δίνει το 100%)

... προπονείσαι μόνος; _____ % του χρόνου.

... με συναθλητές; _____ % του χρόνου.

Παράρτημα Β

Ερωτηματολόγιο Αυτοδιαλόγου

Ερωτήσεις αυτοδιαλόγου: Με τον όρο αυτοδιάλογος εννοούμε τον «διάλογο του αθλητή με τον εαυτό του, ο οποίος σχετίζεται με συναισθήματα, αντιλήψεις, οδηγίες και παρακίνηση που δίνει προς τον εαυτό του». Πιστεύεται ότι πολλοί αθλητές αναρρίχησης χρησιμοποιούν την τεχνική του αυτοδιαλόγου πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το σκαρφάλωμα ή την οποιαδήποτε προπόνησή τους, για πολλούς διαφορετικούς λόγους. Μερικά παραδείγματα αυτοδιαλόγου παρατίθενται παρακάτω: «Μπορώ», «Σπρώξε», «Δυνατά», «Κρατήσου», «Φτάσε το επόμενο πιάσιμο», «Χαλάρωσε», «Ανάπνευσε», «Πάω αργά!», και «Συγκεντρώσου». Η απαγγελία κάποιων γεγονότων ή το να τραγουδάει κάποιος αθλητής, επίσης θεωρείται αυτοδιάλογος.

08. Χρησιμοποιείς την τεχνική του αυτοδιαλόγου στην προπόνηση; Ναι _____ Όχι _____

09. Χρησιμοποιείς την τεχνική του αυτοδιαλόγου στον αγώνα; Ναι _____ Όχι _____

Αν απάντησες «Όχι» και στις δύο προηγούμενες ερωτήσεις (#8 και #9), έχεις τελειώσει!

Σε ευχαριστώ πολύ για την συμμετοχή σου.

Αν απάντησες «Ναι» σε μια ή και στις δύο προηγούμενες ερωτήσεις (#8 και #9), συνέχισε παρακάτω!

10. Πόσο τοις εκατό του αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιείς γίνεται
Φωναχτά; _____ % Τι λες στον εαυτό σου; _____
Χαμηλόφωνα; _____ % Τι λες στον εαυτό σου; _____

11. Σκέψου σε ποιες περιπτώσεις χρησιμοποιείς την τεχνική του αυτοδιαλόγου. Κύκλωσε όλες τις περιπτώσεις που ισχύουν. Χρησιμοποιώ αυτοδιάλογο όταν...:

- | | |
|--|------------------------------|
| α) νιώθω άσχημα ή πονάω. | Ε) νιώθω ένταση. |
| Β) νιώθω χαλαρός. | Ζ) νιώθω απογοήτευση. |
| Γ) νιώθω κουρασμένος. | Η) δεν είμαι συγκεντρωμένος. |
| Δ) νιώθω ξεκούραστος και γεμάτος ενέργεια. | θ) άλλο _____ |

12. Σκέψου για ποιους λόγους χρησιμοποιείς αυτοδιάλογο. Κύκλωσε όλους τους λόγους για τους οποίους χρησιμοποιείς την τεχνική του αυτοδιαλόγου. Χρησιμοποιώ αυτοδιάλογο για ...:

- α) να απομονώνομαι από ερεθίσματα που μου αποσπούν την προσοχή (π.χ θεατές, στρες από άσχετους με το σκαρφάλωμα λόγους, καιρό).
- β) να διατηρώ την ένταση μου όταν αισθάνομαι κουρασμένος ή άσχημα.
- γ) να εστιάζω την προσοχή μου στην τακτική του αγώνα.
- δ) να χαλαρώνω / να μειώνω την ένταση στο σώμα μου.
- ε) να διατηρώ την παρακίνησή μου, ώστε να συνεχίσω να σκαρφαλώνω
- ς) άλλο _____

13. Ένωσες ποτέ κατά την διάρκεια μιας διαδρομής αγώνα πολύ έντονη διάθεση εγκατάλειψης, πόνο, ή έντονη εξάντληση χωρίς πόνο; Ναι _____ Όχι _____
Αν ναι, τι σκέφτηκες για να το ξεπεράσεις; _____

14. Ένωσες ποτέ κατά την διάρκεια μιας διαδρομής στην προπόνηση πολύ έντονη διάθεση εγκατάλειψης, πόνο, ή έντονη εξάντληση χωρίς πόνο; Ναι _____ Όχι _____
Αν ναι, τι σκέφτηκες για να το ξεπεράσεις; _____

15. Δώσε παραδείγματα σχετικά με τι θα έλεγες στον εαυτό σου, στην διάρκεια προπόνησης υψηλής έντασης (πχ. Σε προπόνηση αντοχής στη δύναμη, μέγιστης δύναμης, στο ποδήλατο): _____

16. Δώσε παραδείγματα σχετικά με τι θα έλεγες στον εαυτό σου κατά την διάρκεια ενός αγώνα: _____

Σε ευχαριστώ για την συμμετοχή σου στην έρευνα!

Καλή τύχη στον αγώνα.

Παράρτημα Γ

Πίνακας Δεδομένων

Εξωτερικές δηλώσεις	Εσωτερικές δηλώσεις	Δηλώσεις σε έντονη διάθεση εγκατάλειψης, πόνου ή εξάντλησης στον αγώνα
		<i>Είμαι κουρασμένος πρέπει να σταματήσω για να είναι ευχάριστο το σκαρφάλωμα</i>
	<i>Προσπαθώ να καταλάβω τι δε πήγε σωστά</i>	<i>Πρέπει να κάνω υπερπροσπάθεια αλλά σίγουρα να μη εγκαταλείψω</i>
<i>Μπράβο</i>	<i>Ηρεμα και χαλαρά, φόρτωσε</i>	
<i>Μπορείς</i>	<i>Χαλάρωνε</i>	<i>Να αντέξω στο πόνο</i>
<i>Τσα</i>	<i>Βαθιές ανάσες</i>	
<i>Διάφορα επιφωνήματα</i>	<i>Χαλάρωσε</i>	<i>Δώσε μια καλή</i>
<i>Τσα</i>	<i>Μπορώ να τα καταφέρω</i>	
	<i>Χαλάρωσε μωράκι μου</i>	
<i>Τραγουδάω</i>	<i>Κράτα μπορείς</i>	<i>Να κατέβω και να αράξω</i>
<i>Αι ντε</i>		<i>Μια ξεκούραστη κατάσταση</i>
	<i>Πάρτο βάστα</i>	<i>Είμαι καλά δεν υφίσταται στη πραγματικότητα</i>
	<i>Δώσε</i>	<i>Προσπαθώντας</i>
	<i>Έλα ρε</i>	
	<i>Όρμα δύναμη πόρωση</i>	
	<i>Μπορώ να το κάνω</i>	<i>Ότι μπορώ να το κάνω</i>
	<i>Να προσέχω τι κάνω</i>	
		<i>Σκέφτηκα την ευχαρίστησή μου με την ολοκλήρωση της διαδρομής</i>
<i>Πυ... *</i>	<i>Καιρός να πάμε παρακάτω</i>	<i>Δεν θα το ξανακάνω</i>

* Λέξη ημιτελή, δεν ολοκληρώνεται διότι είναι αθυροστομία.

Δηλώσεις σε έντονη διάθεση εγκατάλειψης, πόνου ή εξάντλησης στη προπόνηση	Δηλώσεις κατά τη διάρκεια προπόνησης υψηλής έντασης	Δηλώσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα
Το θεώρησα μήνυμα από το σώμα και σταμάτησα		Η επιτυχία στο επόμενο βήμα είναι απόφαση ζωής
		Η σκέψη μου μόνο για το καλύτερο αποτέλεσμα
Πρέπει να κάνω υπερπροσπάθεια αλλά σίγουρα να μην εγκαταλείψω	Η προσπάθεια μου χτίζει το μέλλον	First is first second is nothing
Καλή οργάνωση προγράμματος	Δώσε ότι έχεις	Πάμε τώρα
		Πρέπει να προσπαθήσω για το καλύτερο
Γιατί υπήρχε χρόνος	Αυτοσυγκέντρωση	Να μην έχω άγχος
Δώσε	Δώσε	
	Δώσε και άλλο	Δώσε μπορείς να πας παραπάνω
	Είμαι power	Θα σας φάω όλους
Να φύγω και να πάω βόλτα με τη μηχανή	Ακούω rock μουσική και συνεχίζω πωρωμένος	Θα ανέβω όσο αντέχω και μετά θα φύγω
Τη διάθεση των συναδέλφων μου για να μην εγκαταλείψω	Θα πιεζόμουν να υπερβώ τον εαυτό μου	Αυτοσυγκέντρωση και κλείσιμο στον εαυτό μου
	Θέλω να δω τις αντοχές μου για να γίνω καλύτερος	Ενθάρρυνση αφήνω τα προβλήματα πίσω
Χαλαρώνοντας	Συνέχιζε	Προσπάθησε
	Λίγο ακόμα	Μπορείς
Να συνεχίσω για να είμαι ικανοποιημένος με το αποτέλεσμα	Δυνατά	Πάμε δυνατά προσπάθησε
	Μπορώ να το κάνω	Μπορώ να πάρω μια καλή θέση
Τίποτα απλά σταματάω και ξεκουράζομαι	Συνέχισε μπορείς έχει μείνει ακόμα λίγο	Πρόσεχε πώς θα πιαστείς και πως θα πατήσεις
Ευχαρίστηση στο τέλος	Ότι σκεφτώ εκείνη τη στιγμή	Ότι σκεφτώ εκείνη τη στιγμή
Κουράγιο	Δεν πέφτω με τίποτα	Δεν πρέπει να πέσω