



Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Η Επίδραση και η χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου στο άθλημα της τοξοβολίας.



Κοτσαμανίδου Ευαγγελία

A.E.M.: 15527

ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΤΣΟΡΜΠΑΤΖΟΥΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ	
1.1 Αυτοδιαλογος παρακίνησης κ αυτοδιαλογο τεχνικής υπόδειξης	
1.2 Ειδικές τεχνικές αντιμετώπισης αρνητικών σκέψεων	
1.3 Σε σχετικές έρευνες έχει εξεταστεί η επίδραση του αυτοδιαλόγου	
1.4 Τι είναι η τοξοβολία	
1.5 Σκοπός εργασίας	
ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ	
ΜΕΘΟΔΟΣ.....	
2.1 Συμμετέχοντες	
2.2 Όργανα μετρήσεις	
2.3 Διαδικασία.....	
ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ	
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	
ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ	
ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	26
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	31

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εργασία αυτή εξέτασε την επίδραση και την χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου σε αθλητές υψηλού επιπέδου στο άθλημα της τοξοβολίας σε μια πειραματική έρευνα. Προκειμένου να μελετηθεί η επίδραση και η χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου στο άθλημα της τοξοβολίας, οι αθλητές χωριστήκαν σε δύο ισοδύναμες ομάδες (όσο αναφορά στα σκορ) και πήραν μέρος σε μία μέτρηση. Η πρώτη ομάδα (όπου έκανε προπόνηση μόνο τα πρωινά) χρησιμοποίησε την τεχνική υπόδειξη ενώ η δεύτερη ομάδα (όπου έκανε προπόνηση μόνο τα απογεύματα) χρησιμοποίησε αυτοδιάλογο παρακίνησης. Η διάρκεια του παρεμβατικού προγράμματος κράτησε τέσσερις μέρες, με μέσο όρο ώρας τρεις με τρεισήμισι ώρες ανά προπόνηση, στην φάση την αρχικής προετοιμασίας των αθλητών. Καλό θα ήταν να σημειωθεί ότι οι αθλητές και των δυο ομάδων εκτελούν το πρόγραμμα στα 70 μέτρα.

Τέλος τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι παράγοντες προσπάθεια, γνωστικός και συναισθηματικός έλεγχος καθώς και ο παράγοντας εμπιστοσύνη είχαν υψηλότερες βαθμολογίες από την ομάδα του αυτοδιαλόγου παρακίνησης, ενώ στους παράγοντες αυτοματοποίηση και προσοχή σκόραραν υψηλότερα η ομάδα του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης. Το αποτέλεσμα αυτό το περιμέναμε σύμφωνα με την έρευνα του (Theodorakis, et al., 2000).

Επίσης παρατηρούμε στο δεύτερο ερώτημα της εργασίας αυτής 'αν οι αθλητές πιστεύουν ότι ο αυτοδιάλογος ήταν ωφέλιμος για αυτούς' ότι η ομάδα του αυτοδιαλόγου παρακίνησης τάχτηκε υπέρ περισσότερο στις προτάσεις 'με έκανε να πιστέψω ότι μπορώ να είμαι πιο αποτελεσματικός' και στο 'προσπάθησα περισσότερο', ενώ η ομάδα αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης σκόραρε υψηλότερα στις προτάσεις 'με βοήθησε να συγκεντρωθώ στη σωστή τεχνική της δεξιότητας' και στο 'με βοήθησε να συγκεντρωθώ περισσότερο'. Ένα λογικό και αναμενόμενο αποτέλεσμα που περίμενα να έχουμε.

Λέξεις κλειδιά: Αυτοδιάλογος, τοξοβολία

Abstract

This dissertation examined an experimental research on the effect and the usability of self-talk in the sector of elite athletes in high competition on the archery sport. The method we followed was to separate the athletes in two equal groups (according the sport) and they participate in a measurement. The first team (was coaching only in the mornings) used the technical suggestion and the second team (was coaching only in the afternoon) used the self-talk motivation technic. The duration of this interventionist program was four days. The average time of coaching was 3, 3 and a half hours per day on the initial phase of preparation of the athletes. It is worth mentioning that the athletes of both teams are applying the program on 70 meters.

The final results have shown that factors such as: effort, cognitive and emotional control and confidence were highly ranked from the team of self-talk and motivation. On the contrary on factors such as automaticity and attention high ranks were achieved by the team of self-talk and technical suggestion. This result was expected according the research of Theodorakis (Theodorakis et al., 2000).

We can notice that on the second question of this dissertation "if athletes believe that that self-talk was beneficial for them", the team of self-talk and motivation stated that "it made me believe that I can be more effective" and "I tried more". The team of self-talk and technical suggestion scored higher on suggestions like "it made me focus on the right skill technic" and "it helped me focus more". That was an expected and reasonable result according Mr. Theodorakis research.

Key words: self-talk, archery

Εισαγωγή

Ο αυτοδιάλογος εννοιολογικά αναφέρεται ως «εσωτερικός διάλογος που δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να ερμηνεύουν τα αισθήματά τους, τις αντιλήψεις τους, να ρυθμίζουν τις εκτιμήσεις και πεποιθήσεις τους, ενώ δίνουν στον εαυτό τους οδηγίες προκειμένου να ενισχύσουν την προσπάθειά τους» (Hackfort & Schwenkmezger, 1993, σελ. 355).

Ο αυτοδιάλογος αποτελεί τεχνική γνωστικής παρέμβασης, η οποία χρησιμοποιείται από τους αθλητές προκειμένου να ελέγχουν τις σκέψεις τους. Το περιεχόμενο των σκέψεων επηρεάζει τα συναισθήματα του ατόμου, τα οποία με τη σειρά τους επηρεάζουν τη συμπεριφορά και την απόδοση (Zinsser, Bunker, & Williams, 1998).

Με πιο απλά λόγια ο αυτοδιάλογος σε δηλώσεις που κάνουν τα άτομα στον εαυτό τους και οι οποίες εκφράζονται εσωτερικά (χαμηλόφωνα ή με σκέψεις) ή εξωτερικά (φωναχτά).

Οι σκέψεις των αθλητών επηρεάζουν την εστίαση της προσοχής τους τη στιγμή της προσπάθειάς τους. Οι θετικές σκέψεις βοηθούν τους αθλητές και τις αθλήτριες να παραμένουν κατάλληλα συγκεντρωμένοι στην παρούσα κατάσταση, αποφεύγοντας την εστίαση της προσοχής τους είτε σε μη σχετικά ερεθίσματα είτε σε προηγούμενα σφάλματα, ή ακόμα και σε οποιαδήποτε μεταγενέστερη ασχολία. Αντίθετα, οι ακατάλληλες και αρνητικές σκέψεις ενδέχεται να προκαλέσουν πολλές ανησυχίες και να επιφέρουν αρνητικά συναισθήματα και μειωμένη απόδοση. Η κατάλληλη χρησιμοποίηση της σκέψης συντελεί στη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών και στην προσωπική τους ανάπτυξη (Zinsser et al., 1998).

Τέλος, σύμφωνα με πρόσφατες προσεγγίσεις ο αυτοδιάλογος μπορεί να διαχωριστεί σε i) αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης και ii) αυτοδιάλογο παρακίνησης (Zinsser, Bunker, & Williams, 1998).

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

1.1 Αυτοδιαλογος παρακίνησης και αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης

Ο θετικός αυτοδιάλογος είναι πιο αποτελεσματικός από τον αρνητικό αυτοδιάλογο. Δύο μεγάλες κατηγορίες μπορεί να ξεχωρίσει κανείς. Την πρώτη τη λέμε αυτοδιάλογο παρακίνησης, όταν δηλαδή θέλουμε να ενθουσιάσουμε το άτομο, να πιστέψει στον εαυτό του, να προσπαθήσει πιο πολύ κ.α. Την άλλη μορφή αυτοδιαλόγου την λέμε αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης, όταν δηλαδή θέλουμε να δώσουμε μια οδηγία που θα βοηθήσει τον αθλητή στην καλή τεχνική εκτέλεση ή στην σωστή συγκέντρωση σε σωστά σημεία.

Κάθε αθλητής αν ερωτηθεί θα αναφέρει πολλά περιστατικά από την αθλητική του δράση όπου επέκρινε τον εαυτό του (φωναχτά ή νοερά) ύστερα από μία λανθασμένη ενέργεια. Άλλοι αθλητές έχουν αναπτύξει τη συνήθεια να ενθαρρύνουν τον εαυτό τους όταν συναντούν δυσκολίες και να τον προτρέπουν νοερά σε συγκεκριμένες ενέργειες την επόμενη φορά που θα εμφανιστεί παρόμοια κατάσταση. Επομένως ο αυτοδιάλογος είναι οι υποδείξεις που απευθύνει (φωναχτά ή νοερά) ένας αθλητής στον εαυτό του, με σκοπό να διορθώσει μια ενέργεια ή να επιδείξει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά. Το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου πρέπει να είναι θετικό (και κάθε αρνητική σκέψη ή φράση όπως: πάλι λάθος έκανα, πρέπει να αποβάλλεται) και να σχετίζεται με τεχνικά στοιχεία της εκτέλεσης και όχι με την ικανότητα του αθλητή , έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με τη βελτίωση της απόδοσης(Rogerson & Hrycaiko, 2002).

Είναι γνωστή στη βιβλιογραφία η αναλογία με τον πράσινο ελέφαντα: όσες φορές και να ζητήσει κάποιος από ένα άτομο να νη σκεφτεί έναν πράσινο ελέφαντα είναι αδύνατο να μη δημιουργήσει στο μυαλό του την εικόνα του.

Οι αθλητές συνομιλούν με τον εαυτό τους αλλά το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου δεν είναι το ίδιο. Ο χαρακτήρας του αυτοδιαλόγου πολλές φορές είναι θετικός και πολλές φορές παίρνει την μορφή της αυτοενθάρρυνσης . Άλλες φορές ο αυτοδιάλογος είναι αρνητικός και ο αθλητής επικρίνει τον εαυτό του και τέλος, πολλές φορές ο αυτοδιάλογος είναι ουδέτερος και ο αθλητής δίνει τεχνικές οδηγίες στον εαυτό του για μια επικείμενη ενέργεια. Σε μια σχετικά ποιοτική μελέτη (Hardy et al., 2001) διερεύνησε το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου και βρήκε ότι μπορεί να κατηγορηθεί σύμφωνα με τα παρακάτω κριτήρια:

- Τη φύση του αυτοδιαλόγου: θετικός ή αρνητικού, εσωτερικός ή εξωτερικός.
- Τη δομή του διαλόγου: απλές λέξεις : π.χ. 'ήρεμα', σύντομες εκφράσεις γρήγορη προσέγγιση' ή πλήρες προτάσεις ' έχω προετοιμαστεί πολύ καλά και η απόδοσή μου θα είναι άριστη'.
- Το πρόσωπο ή αντωνυμία που χρησιμοποιείται: 'εγώ –εμένα' ή 'εσύ'.
- Το είδος της τεχνικής αυτοκαθοδήγησης: συγκεκριμένες τεχνικές οδηγίες 'ψηλά το κεφάλι' ή πιο γενικές οδηγίες 'δείξε εμπιστοσύνη στις δυνατότητες σου'.

Με βάση όσα παρατέθηκαν παραπάνω για τον αυτοδιάλογο είναι χρήσιμο για τους προπονητές και τους αθλητές να αφιερώσουν χρόνο στη χρήση του, εφαρμόζοντας τις παρακάτω αρχές (Mikes, 1987) :

Οι φράσεις είναι σύντομες και συγκεκριμένες:

- Να χρησιμοποιείται πρώτο πρόσωπο και παρόντα χρόνο.
- Να δομούνται θετικές φράσεις και όχι αρνητικές
- Να χρησιμοποιούνται ουσιώδεις φράσεις και με εστιασμένο τρόπο
- Οι φράσεις να αποπνέουν αυτοσεβασμό
- Να επαναλαμβάνονται συχνά

1.2 Ειδικές τεχνικές αντιμετώπισης αρνητικών σκέψεων

Αναλυτική παράθεση των τεχνικών που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση των αρνητικών σκέψεων υπάρχουν πολλά εγχειρίδια εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας και μια από της πληρέστερες είναι (Zinsser, Bunker, & Williams, 2001) που θα περιγραφεί συνοπτικά παρακάτω. Οι συγγραφείς περιγράφουν συνολικά τέσσερις τεχνικές που είναι: Το Σταμάτημα των Σκέψεων, η Αλλαγή των Αρνητικών Σκέψεων σε Θετικές, η Λογική Αντιμετώπιση και η Αναπλαισίωση.

- Το Σταμάτημα των Σκέψεων: Η βασική προϋπόθεση για την χρήση της τεχνικής η συνειδητοποίηση του αθλητή για το περιεχόμενο ανεπιθύμητων σκέψεων που έχει. Στη συνέχεια με την χρήση λέξεων όπως: στοπ , ή κινήσεων , όπως χτύπημα παλαμών επιχειρείται η παρεμπόδιση ή το σταμάτημα της σκέψης. Στην τεχνική αυτή το δυσκολότερο σημείο είναι να παραδεχτεί ο αθλητής ότι έχει αρνητικές σκέψεις και ότι αυτές επηρεάζουν αρνητικά την απόδοσή του. Οι συγγραφείς σε σχετικό παράδειγμα που παραθέτουν αναφέρουν ότι σε ένα παίκτη του γκολφ, που δεν παραδεχόταν ότι οι αρνητικές σκέψεις επηρέαζαν την απόδοσή του, ζήτησαν να βάλει στην τσέπη του εκατό μικρούς μεταλλικούς συνδετήρες και κάθε φορά που θα έχει μια αρνητική σκέψη θα μετακινούσε έναν συνδετήρα από την μπροστινή στην πίσω τσέπη. Το αποτέλεσμα ήταν ότι στη διάρκεια του τουρνουά μετακίνησε 87 μεταλλικούς συνδετήρες και είχε καλύτερη απόδοση. Το αποτελεσματικό σταμάτημα των αρνητικών σκέψεων θεωρείται δεξιότητα και ως τέτοια απαιτεί εξάσκηση και υπομονή. Η σύσταση, πάντως που έγινε προς τους προπονητές είναι να προτρέψουν τους αθλητές να εκδηλώσουν με προφανή τρόπο την προσπάθειά τους να σταματήσουν μια αρνητική σκέψη είτε φωνάζοντας στοπ είτε με κινήσεις που υποδηλώνουν ενόχληση, έτσι ώστε αυτοί να μπορούν να προτρέξουν και να συζητήσουν το περιεχόμενο αυτών των σκέψεων. Παράλληλα με τον τρόπο αυτόν ο αθλητής καθιστά φανερό την πρόθεσή του να αντιμετωπίσει με ριζικό τρόπο τις αρνητικές του σκέψεις. Τέλος οι συγγραφείς τονίζουν ότι ορισμένες φορές, ακόμα και ύστερα από εξάσκηση είναι πολύ δύσκολη η αντιμετώπιση βαθιά ριζωμένων αρνητικών σκέψεων και υπάρχει ο κίνδυνος να τους γίνει έμμονη

ιδέα και να σκέφτονται αρνητικά ακόμα συχνότερα, με συνέπεια να χειροτερέψουν την κατάσταση αλλά και την απόδοση του.

- Η Αλλαγή των Αρνητικών Σκέψεων σε Θετικές : Οι συγγραφείς τονίζουν ότι η απόπειρα σταματήματος των αρνητικών σκέψεων δεν είναι πάντα εφικτή και για τον λόγο αυτό χρησιμοποιείται μια άλλη τεχνική που έχει σκοπό να τις αντικαταστήσει με θετικές η όλη διαδικασία (με τη συνεργασία αθλητικού ψυχολόγου ή και χωρίς αυτή) περιλαμβάνει την αναλυτική καταγραφή των αρνητικών σκέψεων που έχει ο αθλητής και την αντικατάστασή τους με αντίστοιχες θετικές. Η διαδικασία είναι εξατομικευμένη και έχει ως προϋπόθεση την πλήρη συνεργασία του αθλητή και την πεποίθηση του για την αποτελεσματικότητα της μεθόδου. Προς την κατεύθυνση του εντοπισμού των αρνητικών σκέψεων, χρήσιμη είναι και η χρήση αθλητικού ημερολογίου όπου ο αθλητής θα καταγράφει σε καθημερινή βάση της σκέψεις του και τα συναισθήματά του. Με τον τρόπο αυτό ο αθλητής θα είναι σε θέση να συνειδητοποιήσει πιο συχνά υπό ποιές συνθήκες, πόσο έντονα και τι ενδεχόμενα αποτελέσματα είχαν οι αρνητικές σκέψεις. Απώτερος σκοπός όπως και με την ψυχολογική προετοιμασία γενικά, είναι να ενισχυθεί ο προσωπικός του αθλητή στην αθλητική του πορεία.
- Η Λογική Αντιμετώπιση: στην πραγματικότητα παρά της προσπάθειας για αντιμετώπιση αρνητικών σκέψεων του, αν ένας αθλητής βαθιά μέσα του εξακολουθεί να πιστεύει την ορθότητα το περιεχομένου τους, δεν πρόκειται να της εξάλειψη. Αν συμβεί κάτι τέτοιο ο αθλητής χρειάζεται να επιδιώξει μια πιο ενδελεχή ανάλυση της κατάστασης και με τη χρήση αδιαμφισβήτητων δεδομένων να μεταβάλει την κατάσταση. Ουσιαστικά η διαδικασία αυτή συνιστά μια εσωτερική διεργασία πειθούς που μπορεί να υποβοηθήσει σημαντικά από τον προπονητή. Όσο περισσότερη λογική χρησιμοποιηθεί και όσο περισσότερα απτά δεδομένα που θα ανατρέψουν το περιεχόμενο μιας αρνητικής σκέψης, τόσο αποτελεσματικά θα είναι η αντιμετώπιση της. Βασική επιδίωξη αυτής της μεθόδου είναι να συνειδητοποιήσει ο αθλητής ότι ενδεχόμενος το πρόβλημα με τις αρνητικές του σκέψεις δεν εντοπίζεται στο περιεχόμενό τους αλλά με τον τρόπο με τον οποίο αυτός σκέφτεται γενικά. Συνεπώς το ζητούμενο είναι να μεταβάλει τον τρόπο με τον οποίο συλλογίζεται.
- Αναπλασιώση : η τελευταία τεχνική για το σταμάτημα των αρνητικών σκέψεων που παραθέτουν οι συγγραφείς ονομάζεται αναπλασιώση (reframing) που πρώτο περιγράφηκε από τον Gauron (1984). Όπως υποδηλώνει και η ονομασία της τεχνικής, πρόκειται για τη διαδικασία δημιουργίας εναλλακτικού πλαισίου αντίληψης ενός προβλήματος, με τρόπο τέτοιο που να κινητοποιεί έναν εσωτερικό διάλογο επωφελή για της επιδιώξεις του αθλητή και να μην περιστρέφεται γύρω από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ή τις αδυναμίες που αυτός έχει. Για παράδειγμα αν ένας αθλητής σκέφτεται < είμαι σε υπερένταση και δεν θα πάω καλά στον αγώνα> χρειάζεται να χρησιμοποιήσει την αναπλασιώση και να σκεφτεί < είμαι σε έξαψη/ με

συναρπάξει ο επικείμενος αγώνας και είμαι έτοιμος>. Σε σχετική μελέτη με αθλητές των Ολυμπιακών Αγώνων στην Ατλάντα 1996, βρέθηκε ότι τα μέλη των επιτυχημένων ομάδων είχαν την ικανότητα να <αναπλαισιώνουν> τα αρνητικά συμβάντα σε θετικά.

1.3 Σε σχετικές έρευνες έχει εξεταστεί η επίδραση του αυτοδιαλόγου

Σε σχετικές έρευνες έχει εξεταστεί η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην εκμάθηση δεξιοτήτων και στη βελτίωση της απόδοσης σε αρχάριους αθλητές, καθώς και σε αθλητές υψηλού επιπέδου. Η τεχνική του αυτοδιαλόγου συντείνει αποτελεσματικά στην εκμάθηση και βελτίωση της απόδοσης σε υποχρεωτικές φιγούρες του καλλιτεχνικού πατινάζ (Ming&Martin, 1996), στην εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων (ασκήσεις ντρίμπλας και πάσας) της καλαθοσφαίρισης . Στο τεστ πάσας, ντρίμπλας και σουτ, φάνηκε ότι οι νεαροί αθλητές θεωρούσαν ότι ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης τους βοήθησε να βελτιώνονται κυρίως στην τεχνική, ενώ δευτερευόντως τους βοήθησε στην αύξηση αυτοπεποίθησης, αυτοσυγκέντρωσης, της δύναμης της χαλάρωσης (Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002), καθώς και στη βελτίωση της εκτέλεσης στο σουτ στο ποδόσφαιρο (Johnson, Hrycaiko, Johnson, & Halas, 2004).Επιπλέον, η τεχνική του αυτοδιαλόγου συντελεί αποτελεσματικά στη βελτίωση της απόδοσης ακόμα και όταν χρησιμοποιείται από αθλητές υψηλού επιπέδου, οι οποίοι ασχολούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα με την τεχνική και έχουν αυτοματοποιήσει το κινητικό μοντέλο. Έχει επισημανθεί ότι ο αυτοδιάλογος συντείνει στη διόρθωση σφαλμάτων της τεχνικής, στη βελτίωση της εκτέλεσης της κίνησης και σε πιο σταθερή απόδοση στο σκι (Rushall, Hall, Roux, Sasseville, & Rushall, 1988), στο δρόμο ταχύτητας των 100m (Mallett & Hanrahan, 1997), καθώς και στη βελτίωση βασικών στοιχείων του κινητικού μοντέλου στο τένις (Landin & Hebert, 1999). Ο Ziegler (1987) βρήκε ότι ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης είχε θετική επίδραση σε στην απόδοση νεαρών αντισφαιριστών σε forehand και backhand χτύπημα. Ο αυτοδιάλογος, όπως επίσης και η παρατήρηση μοντέλου αποτελούν τεχνικές μάθησης που συνδυάζονται με τη μαθησιακή διαδικασία προκειμένου να ενισχύσουν τις αντιληπτικές ικανότητες του ατόμου (επιλεκτική προσοχή, μνημονική συγκράτηση) και να συμβάλλουν στην επιτυχημένη εκτέλεση της κινητικής δεξιότητας και στη βελτίωση της απόδοσης (Woods, 1998).Η μάθηση κινητικών δεξιοτήτων είναι μια συνεχής και διαδοχική διαδικασία, η οποία πραγματοποιείται σε τρεις φάσεις: τη γνωστική, τη συνειρμική και τη φάση αυτοματοποίησης ή τελική φάση (Fitts & Posner, 1967). Οι Rushall, Hall, Roux, Sasseville, & Rushall (1988) ανέφεραν ότι τόσο ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης, όσο και ο αυτοδιάλογος παρακίνησης είχαν θετικές επιδράσεις σε δεξιότητες χιονοδρομίας ενώ Mallett & Hanrahan, (1997) και οι Landin & Hebert (1999) βρήκαν ότι ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης βελτίωσε την απόδοση αθλητών δρόμων ταχύτητας και αντισφαίρισης.

Για τον αποτελεσματικό σχεδιασμό προγραμμάτων, που έχουν ως στόχο την εκμάθηση και βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη: (α) τα χαρακτηριστικά της κινητικής δεξιότητας, (β) τα χαρακτηριστικά του ασκούμενου και (γ) το περιβάλλον όπου πραγματοποιείται η εξάσκηση/ μάθηση. Το περιβάλλον αυτό πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο όμοιο με εκείνο το περιβάλλον στο οποίο απαιτείται να εκτελεστεί η κινητική δεξιότητα (Rose, 1998). Η επαναληπτική εκτέλεση ειδικών ασκήσεων αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την εκμάθηση συγκεκριμένης κινητικής δεξιότητας και για τη βελτίωση της απόδοσής της (Dombrowski, 2000). Όμως, είναι εμφανές ότι η πρακτική εξάσκηση από μόνη της δεν αρκεί.

Η ποιότητα της κινητικής απόδοσης εξαρτάται από τις αντιληπτικές ικανότητες του ατόμου, όπως επίσης από την ικανότητά του να ερμηνεύει τις πληροφορίες που λαμβάνει σε συγκεκριμένες κινήσεις (Gallahue & Ozmun, 1998). Στα αρχικά στάδια μάθησης (γνωστική φάση, συνειρμική φάση), οι ασκούμενοι βασίζονται κυρίως σε λεκτικά και οπτικά ερεθίσματα (Fitts & Posner, 1967).

1.3 Τι είναι η τοξοβολία

Η τοξοβολία είναι μια λεπτή κινητική δεξιότητα όπου φαινομενικά δεν χωρίζεται από φάσεις. Είναι μια ενιαία αρμονική-συνεχόμενη κίνηση. Για λόγους εκμάθησης μπορούμε να την διασπάσουμε σε φάσεις, πρώτα ο αθλούμενος μαθαίνει από τι αποτελείται το τόξο έπειτα να το ανοίγει και να κάνει της επαφές σε μύτη και σαγόκι. Στην συνέχεια μαθαίνουμε λίγα πράγματα για την σκόπευση. Προχωράμε στο κεφάλαιο λαβή. Τέλος οι αθλούμενοι μαθαίνουν να τραβάμε με της πλάτες τους και όχι με τα χέρια(δικέφαλο-τρικέφαλο). Η τοξοβολία είναι ένα πανέμορφο άθλημα που χάνεται στα βάθη των αιώνων. Είναι κατάλληλο για μικρούς και μεγάλους καθώς συνδυάζει το λεγόμενο 'νους υγιής εν σώματι υγιή' .

Εικόνα ::



1.4 Σκοπός εργασίας

- ❏ Ο κύριος σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να εξεταστεί ποιές από της δύο μεθόδους αυτοδιαλόγου δηλαδή ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης ή ο αυτοδιάλογος παρακίνησης είχε καλύτερες επιδράσεις στον αθλητή της τοξοβολίας. Εδώ βέβαια πρέπει να υπογραμμιστεί ότι σε μελέτη του (theodorakis et al.,2000) έχει υποστηριχτεί ότι ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης είναι πιο ωφέλιμος σε δεξιότητες που περιέχουν χαρακτηριστικά ακριβείας ενώ ο αυτοδιάλογος παρακίνησης είναι περισσότερο ωφέλιμος σε δεξιότητες που περιέχουν χαρακτηριστικά δύναμης. Για αυτόν τον λόγο θέλαμε να δούμε αν όντως σε ένα άθλημα με κύριο χαρακτηριστικό την ακρίβεια θα είχαμε το αναμενόμενο αποτέλεσμα της έρευνας αυτής.
- ❏ Ο δεύτερος επικουρικός λόγος ήταν να εξερευνήσουμε τους λόγους για τους οποίους οι αθλητές πίστευαν ή όχι ότι ο αυτοδιάλογος ήταν ωφέλιμος.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

ΜΕΘΟΔΟΣ:

2.1 Συμμετέχοντες:

Στο πείραμα συμμετείχα οχτώ συνολικά αθλητές από τους οποίους οι δύο έχουν πάρει μέρος σε Ολυμπιακού Αγώνες (μάλιστα ο ένας από τους δύο είναι και ολυμπιονίκης) οι επόμενοι τρεις είναι μέλη της εθνικής ομάδας και τέλος οι άλλοι τρεις αθλητές είναι υψηλού επιπέδου με συμμετοχές σε ευρωπαϊκά και παγκόσμια πρωταθλήματα. Ο μέσος όρος ηλικίας των αθλητών ήταν: 32,375.

2.2 Όργανα μέτρησης:

Για την αξιολόγηση κατά πόσο 'σκέφτονται ή μιλούν με τον εαυτό τους στην προπόνηση ή στον αγώνα' δηλαδή αν ο αυτοδιάλογος τους βοήθησε να συγκεντρωθούν καλύτερα σε αυτό που έπρεπε να κάνουν, οι αθλητές απάντησαν σε μια 7βάθμια κλίμακα καθόλου (1) μέχρι πάρα πολύ (7) της κλίμακας α του Cronbach. Για την αξιολόγηση των λόφων χρησιμότητας του αυτοδιαλόγου χρησιμοποιήθηκε μια κλίμακα με τέσσερα θέματα. Η φράση 'πιστεύω ότι ο αυτοδιάλογος ήταν ωφέλιμο επειδή' προηγούταν από τα θέματα αυτά: με βοήθησε να συγκεντρωθώ περισσότερο στη σωστή εκτέλεση της δεξιότητας' 'με έκανε να πιστέψω ότι μπορώ να είμαι πιο αποτελεσματικός'..... 'με βοήθησε να συγκεντρωθώ περισσότερο'... και τέλος 'προσπάθησα περισσότερο' .

2.3 Διαδικασία:

Οι αθλητές πριν την μέτρηση ενημερώθηκαν για το σκοπό του πειράματος και για της διαδικασίες που επρόκειτο να ακολουθήσουν. Πληροφορήθηκαν ότι τα δεδομένα είναι εμπιστευτικά και τους ζητήθηκε να συμπληρώσουν μια φόρμα δημογραφικών στοιχείων καθώς και μια υπεύθυνη δήλωση – συγκατάθεση για την συμμετοχή τους στο πείραμα.

Στη συνέχεια τους ζητήθηκε να μας αναφέρουν το καλύτερο τους σκορ στα 70μ. και βάσει αυτών των ρεκόρ σχηματίστηκαν δύο ισοδύναμες ομάδες, όπου η μια ομάδα δούλεψε το πρωί 9-12π.μ με αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης ενώ η άλλη ομάδα προπονούταν το απόγευμα 4-7μ.μ με αυτοδιάλογο παρακίνησης.

A) οι αθλητές που χρησιμοποιούσαν τεχνική υπόδειξη, τους δώσαμε οδηγίες με την βοήθεια του ομοσπονδιακού προπονητή Νασούλα Αλέξανδρο για το τη έπρεπε να λένε κάθε φορά που έριχναν ένα βέλος (κεφάλι –λαβή) ή (ώμος- αγκώνας) είτε από μέσα του είτε φωναχτά.

B) ενώ οι αθλητές που χρησιμοποιούσαν αυτοδιάλογο παρακίνησης, τους δώσαμε να χρησιμοποιούν λέξεις κλειδιά όπως: 'μπορώ'.... 'να τα καταφέρω' ένας αθλητής χρησιμοποιούσε την λέξη 'άιντε'. Η επιλογή των λέξεων αυτών που χρησιμοποιήθηκαν βασίστηκαν σε παρόμοιες έρευνες από την βιβλιογραφία καθώς και με την καθοδήγηση του ομοσπονδιακού προπονητή Νασούλα Αλέξανδρο.

Αποτελέσματα

Τα μέτρα περιγραφική στατιστικής που πήραμε για να βγάλουμε τα αποτελέσματα σε αυτήν την πειραματική έρευνα ήταν: ο μέσος όρος, η τυπική απόκλιση, η ασυμμετρία και η κύρτωση.

- Μέσος όρος: το πιο σημαντικό αριθμητικό μέτρο θέσης για μια μεταβλητή είναι ο αριθμητικός μέσος ή η μέση τιμή. Είναι εύκολο να υπολογίσουμε τον μέσο αφού το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να προσθέσουμε όλες της παρατηρήσεις και το άθροισμά τους να το διαιρέσουμε με το συνολικό αριθμό των παρατηρήσεων αυτών. Όπου \bar{X} : μέση τιμή.
- Τυπική απόκλιση: οι μετρήσεις που χρησιμοποιούμε πιο συχνά για την μέτρηση της διασποράς είναι η διακύμανση (variance) και η τυπική απόκλιση (standard deviation)². Αυτές οι μετρήσεις δείχνουν το κατά πόσο κοντά μια κατανομή βρίσκεται γύρο από τον μέσο ή κατά πόσο απέχει από τον μέσο. Οι αποκλίσεις του μέσου μετράνε την απόσταση (την διαφορά) της κάθε τιμής των δεδομένων από τον συνολικό μέσο. Η τυπική απόκλιση είναι η αριθμητική μέτρηση του μέσου όρου της απόκλισης των δεδομένων γύρο από τον μέσο. Αν μια κατανομή είναι στενά συγκεντρωμένη γύρο από τον μέσο οι αποκλίσεις θα είναι μικρές ή το αντίστροφο. Η τυπική απόκλιση, αφού έχουμε υπολογίσει τη διακύμανση είναι ένας απλός αριθμητικός υπολογισμός. Αυτό που κάνουμε είναι να πάρουμε απλώς την τετραγωνική ρίζα της διακύμανσης και αυτή είναι η τυπική απόκλιση. Όπου s : τυπική απόκλιση.
- Ασυμμετρία: χαρακτηριστικό πολλών σειρών είναι η ασυμμετρία που παρουσιάζουν ή η απόκλιση της κατανομής τους από τη κανονικότητα. Όποια κατανομή δεν είναι συμμετρική γύρο από το μέσο της παρουσιάζει ασυμμετρία. Μια κατανομή ασύμμετρη προς τα δεξιά έχει θετική ασυμμετρία ενώ αριστερά αρνητική ασυμμετρία. Η ασυμμετρία συμφώνα με τον Pearson υπολογίζεται από την διαφορά ανάμεσα στον μέσο και την επικρατούσα τιμή μιας κατανομής. Για να γίνει αυτό το μέγεθος αδιάστατο, διαιρούμε τη διαφορά αυτή με ένα μέτρο διασποράς όπως είναι η τυπική απόκλιση. Όπου γ : ασυμμετρία.
 - Όταν $\gamma > 0$ η κατανομή λέγεται λοξή προς τα δεξιά (θετική ασυμμετρία).
 - Αντίθετα όταν $\gamma < 0$ η κατανομή λέγεται λοξή προς τα αριστερά (αρνητική ασυμμετρία).
- Κύρτωση :Η κύρτωση είναι ένα μέτρο της κορύφωσης ή επιπεδοποίησης της κατανομής συχνοτήτων. Συνήθως αυτό μετράτε σε σχέση με μια κανονική

κατανομή. Με απλά λόγια η κύρτωση μετράει πόσο πλατιά ή λεπτή ή επίπεδη είναι η υπό εξέταση κατανομή. Όπου α : κύρτωση.

- 📌 Αν $\alpha=0$ είναι κανονική ή μεσόκυρτη κατανομή, η κορυφή είναι ούτε πολύ ψηλή ούτε πολύ χαμηλή.
- 📌 Αν $\alpha>0$ είναι πλατύκυρτη κατανομή, είναι επίπεδη και η κορυφή χαμηλή.
- 📌 Αν $\alpha<0$ είναι λεπτόκυρτη κατανομή, έχει σχετικά υψηλή κορυφή.

Πίνακας 1:

α/α	Αυτοδιάλογος Τεχνικής Υπόδειξης				Αυτοδιάλογος Παρακίνησης			
	X	S	Γ	α	X	S	γ	α
effort								
1.I try harder	5.25	0.86	-0.57	1.59	5.75	0.86	-0.57	1.21
2.I make my efforts more intense	5.25	1.65	0.61	0.4	6	0	0	0
3.I increase effort	5.5	1	0.5	0.25	5.75	0.7	0.8	0.9
4.I keep trying my best	5.75	0.75	0.86	0.9	6.25	1.65	0.61	0.4
5.I maintain effort to high levels	4.25	2.95	0.66	0.46	5.75	0.75	0.86	0.9
Automaticity								
6.I execute as if on an automatic pilot	6.25	0.86	0.72	0.58	4	2.4	0.72	0.54
7.The execution is spontaneous	6.5	1	0.5	0.25	4	2.4	0.43	0.54
8.I execute automatically	6.5	1	0.5	0.25	3.25	2.17	0.51	0.53
9.The execution comes automatic	6.25	0.86	0.72	0.58	3.75	0.86	0.6	0.6
10.I execute impulsively	6.5	1	0.5	0.25	3.5	1	0	0
Cognitive and emotional control								
11.I reduce my nervousness	5	1.4	0	0	6.25	0.86	0.72	0.5
12.I let go of my anxiety	4.5	2.23	0.63	0.41	6.5	1.7	0.61	0.62
13.I feel more relaxed	3.75	2.9	0.23	0.49	5.25	0.86	-0.67	1.59

14.I interrupt negative thoughts	4.75	0.8	-0.73	0.81	6.5	1	0.5	0.25
15.I stay calm	4.75	1.6	0.27	0.46	6.25	1.65	0.6	0.4
Attention								
16.I concentrate better on the execution	6.5	1.7	0.61	0.62	5	1.4	-0	0
17.I concentrate on what I have to do	6.75	0.86	-0.7	0.59	5.25	2.17	-0.33	0.53
18.I direct my attention efficiently	6.5	1.7	0.61	0.62	5	0	0	0
19.I stay focused	6.5	1	0.5	0.25	4.5	1	0	0.25
20.I concentrate. on what I'm doing at the moment	6.5	1.7	0.61	0.62	5	0	0	0
Confidence								
21.I boost my confidence	4.75	0.8	0.7	0.81	6.5	1	0.5	0.25
22.I feel more certain for myself	4.5	1.2	1.7	2.5	5.75	0.86	-0.57	1.21
23.I feel stronger	6.5	1.7	0.61	0.62	6.5	1	0.5	0.25
24.I psych-up myself	5	1.4	-0	0.5	6.5	1	0.5	0.25
25.I feel more confident in my abilities	4.5	1.7	-0.6	0.6	6	1.4	0	0.5
Τυποι :	$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad s^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}, \quad \gamma = \frac{1}{s^3} * \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^3, \quad \alpha = \frac{1}{s^4} * \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^4$							

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

Όπως βλέπουμε από τον παραπάνω πίνακα 1 στον παράγοντα effort δηλαδή προσπάθεια η μέση τιμή δηλαδή το \bar{x} έχει σημαντικό προβάδισμα ο αυτοδιάλογος παρακίνησης σε σχέση τον αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης. Επίσης παρατηρούμε ότι το στοιχείο 1 του ίδιου παράγοντα η ασυμμετρία δηλαδή το γ είναι αρνητική και στα δύο είδη του αυτοδιαλόγου. Τέλος στον ίδιο παράγοντα η κύρτωση είναι πλατύκυρτη και στα δύο είδη εκτός από το στοιχείο 2 του αυτοδιαλόγου παρακίνησης που είναι κανονική η κατανομή.

Παρατηρούμε ότι στον παράγοντα automaticity – αυτοματοποίηση η μέση τιμή έχει υψηλότερο σκορ ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης . Η ασυμμετρία είναι λοξή προς τα δεξιά δηλαδή θετική και στα δύο είδη αυτοδιαλόγου. Ενώ η κύρτωση είναι σε όλα τα στοιχεία του ίδιου παράγοντα πλατύκυρτη εκτός από το στοιχείο 10 του αυτοδιαλόγου παρακίνησης που είναι κανονική η κατανομή.

Στον παράγοντα Cognitive and emotional control- γνωστικού και συναισθηματικού ελέγχου βλέπουμε ότι η μέση τιμή του αυτοδιαλόγου παρακίνησης συγκεντρώνει μεγαλύτερα ποσοστά. Η ασυμμετρία είναι λοξή προς τα δεξιά δηλαδή θετική σε όλα τα στοιχεία εκτός από το 14 στοιχείο του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης που είναι λοξή προς τα αριστερά

δηλαδή αρνητική. Τέλος η κύρτωση είναι σε όλα τα στοιχεία του ίδιου παράγοντα πλατύκυρτη εκτός από το στοιχείο 11 του αυτοδιάλογου τεχνικής υπόδειξης που είναι κανονική η κατανομή.

Βλέπουμε στον παράγοντα attention –προσοχή ότι η μέση τιμή έχει υψηλότερο σκορ ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης . Η ασυμμετρία είναι λοξή προς τα δεξιά δηλαδή θετική σε όλα τα στοιχεία εκτός από το 17 του αυτοδιάλογου τεχνικής υπόδειξης και τα στοιχεία 16 και 17 του αυτοδιαλόγου παρακίνησης που είναι λοξή προς τα αριστερά δηλαδή αρνητική. Η κύρτωση στον αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης είναι πλατύκυρτη καθώς και στον αυτοδιαλόγο παρακίνησης εκτός από τα στοιχεία 16,18 και 20 του αυτοδιαλόγου παρακίνησης που είναι κανονική η κατανομή.

Η μέση τιμή στον παράγοντα confidence – εμπιστοσύνη διαπιστώνουμε ότι ο αυτοδιάλογος παρακίνησης έχει σημείωση μεγαλύτερο σκορ. Τα στοιχεία 21,22,23 του αυτοδιάλογου τεχνικής υπόδειξης και το στοιχείο 22 αυτοδιαλόγου παρακίνησης είναι λοξά προς τα αριστερά δηλαδή αρνητική ενώ όλα τα υπόλοιπα είναι λοξή προς τα δεξιά δηλαδή θετική. Τέλος η κύρτωση είναι σε όλα τα στοιχεία του ίδιου παράγοντα πλατύκυρτη και στα δύο είδη.

Πίνακας 2:

Πιστεύω ότι ο αυτοδιάλογος ήταν ωφέλιμος επειδή...?

	Αυτοδιάλογος Τεχνικής Υπόδειξης	Αυτοδιάλογος Παρακίνησης
	X	X
1.Με βοήθησε να συγκεντρωθώ στη σωστή τεχνική της δεξιότητας	6.5	5
2.Με έκανε να πιστέψω ότι μπορώ να είμαι πιο αποτελεσματικός	5.5	6
3.Με έκανε να συγκεντρωθώ περισσότερο	6.75	5
4.Προσπάθησα περισσότερο	5.25	5.75
Τύπος	$X = \frac{\sum x_i}{N}$	

Παρατηρήσεις:

Παρατηρούμε ότι τα στοιχεία 1και 3 όπου έχει σχέση με την συγκέντρωση και την τεχνική ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης υπέδειξε πολύ πιο υψηλά σκορ από τον αυτοδιάλογο παρακίνησης ενώ τα στοιχεία 2και 4 που έχουν σχέση με αποτελεσματικότητα και προσπάθεια ο αυτοδιάλογος παρακίνησης έπιασε υψηλότερα σκορ από τον αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης. Ένα προσδοκώμενο αποτέλεσμα.

Πίνακας 3:

Σκέψεις που κάνουν οι αθλητές μας πριν να ρίξουν:

α/α	Θετικές σκέψεις	Αρνητικές σκέψεις
5/11	Πάμε όταν θέλω να ενθαρρύνω τον εαυτό μου	Δυσκολεύομαι όταν κουράζομαι
3/11	Με δύναμη όταν υπάρχει καλό αποτέλεσμα	Δεν θα τα καταφέρω όταν πέφτει η απόδοση μου
2/11	Θα του σκίσω όταν έχω κάνει πολύ καλή προπόνηση	Δεν μπορώ όταν αγχώνομαι
1/11	Είμαι το 10 όταν πάει 10, για το επόμενο βέλος	Θα τα καταφέρω να ρίξω 10 όταν πρέπει να ρίξω ?

Παρατηρήσεις:

Οι σκέψεις των αθλητών μας έχουν πολύ ενδιαφέρον καθώς βλέπουμε της αντίδρασης τους όταν τα πράγματα στον αγωνιστικό χώρο πάνε ή δεν πάνε καλά. Βάσει του πίνακα 3 μπορούμε να μετατρέψουμε τις σκέψεις των αθλητών μας σε σκέψεις που θα βοηθούσαν στην απόδοση τους καθώς και στον φραγμό των αρνητικών σκέψεων με διάφορες τεχνικές που αναφέραμε εκτενέστερα στο κεφάλαιο 1/ 1.2 .

Συζήτηση

Η εργασία αυτή εξέτασε την χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης και του αυτοδιαλόγου παρακίνησης στην δεξιότητα της τοξοβολίας καθώς και γιατί οι αθλητές πίστευαν ή όχι ότι ο αυτοδιάλογος ήταν ωφέλιμος. Οι αρχικές υποθέσεις επιβεβαιώθηκαν σε μεγάλο βαθμό. Όπως είχαμε παρατηρήσει και παραπάνω ότι έχει σχέση με προσπάθεια, γνωστικό συναισθηματικό έλεγχο και εμπιστοσύνη η ομάδα του αυτοδιαλόγου παρακίνησης υπερτερεί σε σχέση με την ομάδα τεχνικής υπόδειξης ενώ αντίθετα στους παράγοντες προσοχή και αυτοματοποίηση η ομάδα τεχνικής υπόδειξης έχει υψηλότερα σκορ από την ομάδα του αυτοδιαλόγου παρακίνησης. Αυτό είναι κάτι που το περιμέναμε εν μέρει. Διαπιστώνουμε ότι ακόμα και σε ένα υψηλό επίπεδο υπάρχει διαφορά στους πέντε παράγοντες που επιλέξαμε. Κανονικά θα έπρεπε να υπάρχουν ελάχιστες διαφορές αφού μιλάμε για αθλητές υψηλού επιπέδου.

Για αυτό θα πρέπει να εξασκούμαστε και στα δύο είδη του αυτοδιαλόγου γιατί το κάθε ένα συμπληρώνει το άλλο σαν κλειδί κλειδαριά. Έτσι, θα αποκτήσει ο αθλητής ένα αρμονικό αποτέλεσμα που θα τον βοηθήσει στην μετέπειτα αθλητική του πορεία.

Σημαντικό είναι να ειπωθεί ότι στο ερωτηματολόγιό που δώσαμε στους οχτώ αθλητές υπήρχε και η ερώτηση <αναθεωρείς τον εαυτό σου έμπειρο ή αρχάριο> οι 3/8 απάντησαν αρχάριο με μέσο όρο των τριών αυτών αθλητών 5 χρόνια αθλητικής εμπειρίας. Από αυτό κατανοούμε ότι δεν αισθάνονται ακόμη σίγουρη για τον εαυτό τους κ τις ικανότητες τους ή ας το θέσουμε καλύτερα, ανιχνεύουμε μια αμφιβολία που σίγουρα λειτουργεί ως ανασταλτικό παράγοντα.

Όσο αναφορά στις σκέψεις που κάνουν οι αθλητές εδώ ένας προπονητή θα μπορούσε να συλλέξει την πρώτη του ύλη για τον αθλητή του. Ένα ωραίο τεστ που θα μπορούσε να κάνει για να δει πως οι αθλητές του σκέφτονται για τον αγώνα είναι να του δώσει ένα ερωτηματολόγιο 30 μέρες πριν τον αγώνα του και να καταγράψει τις σκέψεις του και συναισθήματά του. Έπειτα να του το ξανά δώσει μετά από 20 μέρες πριν τον αγώνα, μετά από 10 μέρες, μετά απο5μέρες, την τελευταία μέρα προπόνησης , όταν ταξιδεύει για να

πάει στον αγώνα, όταν φτάσει στο ξενοδοχείο ,2ώρες πριν τον αγώνα, αμέσως μετά από τον αγώνα , 5 ώρες μετά και τέλος μετά από 2 μέρες. Νομίζω ότι θα έχει πολύ ενδιαφέρον να δούμε τα αποτελέσματα και της αντιδράσεις του αθλητή.

Εμείς εδώ στην δικιά μας έρευνα θα μπορούσαμε να σταθούμε λίγο σε μια απάντηση θετικής και αρνητικής σκέψης < είμαι το 10 όταν πάει 10, για το επόμενο βέλος> βλέπουμε ότι δεν αγχώνεται όταν ρίχνει 10 και του μπαίνουν αμφιβολίες θα ξαναρίξω 10 και άλλα τέτοια. Η αρνητική του σκύψει είναι < θα τα καταφέρω να ρίξω 10 όταν πρέπει να ρίξω 10> εδώ διαπιστώνουμε ότι όταν μπαίνει ο παράγοντας πρέπει αλλιώς θα χάσω την πρόκριση ή το χρυσό εκεί είναι που διαφέρει ένα πραγματικό αθλητής από ένας γεμάτο αναστολές και αμφιβολίες στην ψυχική δύναμη που κρύβουμε εν δυνάμει ο καθένας μέσα μας μέχρι να έρθει εκεί η ώρα που θα πρέπει να βγει ή να μείνει για πάντα σιωπηλό.

Το τελευταίο ερώτημά μας < αν πιστεύεις ότι ο αυτοδιάλογος ήταν ωφέλιμος > η ομάδα τεχνικής υπόδειξης σκόραρε πολύ υψηλά στις φράσεις< Με βοήθησε να συγκεντρωθώ στη σωστή τεχνική της δεξιότητας> και < Με έκανε να συγκεντρωθώ περισσότερο> ενώ η ομάδα παρακίνησης σκόραρε υψηλά στις φράσεις < Με έκανε να πιστέψω ότι μπορώ να είμαι πιο αποτελεσματικός> και < Προσπάθησα περισσότερο> . Ένα προσδοκώμενο αποτέλεσμα.

Τέλος σύμφωνα με τον Landin(1994) τόνισε ότι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου είναι ο κατάλληλος συνδυασμού του τύπου του αυτοδιαλόγου με τη φύση της δραστηριότητας.

Βιβλιογραφία

- ✚ Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety . In R. N. Singer, M. Murphy & L.K. Tennant (eds.), Handbook of research on sport psychology (pp. 328-364). New York: Macmillan.
- ✚ Mallet, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- ✚ Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2000). Enhancing Performance and Skill acquisition in Novice Basketball Players with Instructional Self-Talk. *The Sport Psychologist*, (in press).
- ✚ Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional ST on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- ✚ 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). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- ✚ Μπαουμαν, Σ., & Τσορμπατζουδης, Χ. (2007). *Ψυχολογία στον Αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη.
- ✚ Δογάνης, Γ. (2010). *Αθλητική Ψυχολογία. Επιστημονική τεκμηρίωση & εφαρμογές*. (pp. 473-475).
- ✚ Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2003). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*, (pp. 87-105). Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδης.
- ✚ Κουθούρης, Χ. (2009). *Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής Ακραία Αθλήματα*. ΜΑΝΑΤΖΕΜΕΝΤ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΕΛΕΧΩΝ. (299-309).
- ✚ Χάλκος, Γ. (2006). *Οικονομετρία. Θεωρία και πράξη*.