

- **Μεγιστοποίηση απόδοσης.**
- **Αυτοέλεγχος, θετικές σκέψεις και αυτο-ομιλία**

● **ΓΙΑΝΝΗΣ
ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ**

Θέματα που θα αναπτυχθούν

- Θεωρία σχετική με τον αυτοδιάλογο
Η αυτο-ομιλία
- Μορφές αυτο-ομιλίας παρακίνησης ή τεχνικής υπόδειξης
- Πειράματα σχετικά
- Παραδείγματα από διάφορα αθλήματα
- Θέματα για μελλοντικές έρευνες
- **Self talk**

Θέμα για συζήτηση. Μια αθλήτρια που μιλάει με τον εαυτό της πριν την προσπάθεια



Εισαγωγή **Μια μικρή ιστορία**

- *Ο Βασίλης αθλητής του μπάσκετ στέκεται μπροστά στο καλάθι για την εκτέλεση δύο ελεύθερων βολών. Η ομάδα του χάνει και η σκέψη του εκείνη τη στιγμή στρέφεται προς το σκορ. “Τι θα γίνει αν χάσω αυτό τον πόντο; Τι θα πει ο προπονητής, οι συναθλητές και οι θεατές;” Χτυπάει τη μπάλα δύο φορές, παίρνει μια βαθιά αναπνοή, αλλά τη στιγμή που η μπάλα φεύγει από τα χέρια του το μυαλό του είναι στον προπονητή και στις αντιδράσεις του από μια πιθανή αποτυχία.*

Εισαγωγή Μια μικρή ιστορία.

- *Ο Χρήστος ένας άλλος αθλητής της ίδιας ομάδας δύο λεπτά αργότερα, και ενώ η ομάδα συνεχίζει να χάνει, στέκεται μπροστά στο καλάθι για την εκτέλεση άλλων δύο βολών. Από τη στιγμή που κρατάει τη μπάλα στα χέρια του σκέφτεται μια φράση μόνο και αυτήν ψιθυρίζει μέσα του δύο φορές.*
- *“Ηρεμα, θα το βάλω” λέει τη ώρα που χτυπάει τη μπάλα στο δάπεδο, παίρνει μια βαθιά ανάσα, “Ηρεμα, θα το βάλω” λέει ξανά, και στη συνέχεια αφήνει τη μπάλα να φύγει από τα χέρια του ενώ το βλέμμα του είναι καρφωμένο στο κέντρο του στεφανιού.*

- Θεωρία

- **Πριν από κάθε ενέργεια στον αγωνιστικό χώρο οι αθλητές σκέπτονται.**
- **Την ώρα που εκτελούν κάτι επίσης σκέπτονται.**
- **Την ώρα που προπονούνται σκέπτονται.**
- **Οι σκέψεις τους είναι είτε σχετικές με τη δραστηριότητα, είτε άσχετες.**
- **Είναι θετικές ή αρνητικές.**

Γ. Θεοδωράκης, Εργ. Ψυχολογίας της
Άσκησης και ποιότητας ζωής

Τι είναι αυτο-ομιλία;

- Οι απλές αυτές συνομιλίες που έχει ο αθλητής με τον εαυτό του. Η διαφορά έγκειται στο ότι η τεχνική αφορά τη συνειδητή συνομιλία των αθλητών με τον εαυτό τους.
- Ως εσωτερική συνομιλία, εκφράζει αισθήματα και αντιλήψεις, κρίνει καταστάσεις, δίνει οδηγίες, και ενισχύει τους αθλητές και τις αθλήτριες

Γ. Θεοδωράκης, Εργ. Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Αυτο-ομιλία είναι:

- Ένας εσωτερικός διάλογος στον οποίο το άτομο αναλύει ή ερμηνεύει τα αισθήματα και τις απόψεις του, ρυθμίζει ή αξιολογεί τις αποτιμήσεις του, ή δίνει στον εαυτό του οδηγίες σε θετική ή αρνητική κατεύθυνση.
- “an internal dialogue in which the individuals interpret feelings and perceptions, regulate and change evaluations and cognitions and give themselves instructions and reinforcement.” Hackfort & Schwenkmezger (1993)
- Ως ψυχολογική τεχνική:
- Η συνειδητή και οργανωμένη συνομιλία των ατόμων- με τον εαυτό τους

Γ. Θεοδωράκης, Εργ. Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A. & Theodorakis, Y. (2007). A Preliminary Investigation of the Relationship Between Athletes' Self-Talk and Coaches' Behaviour and Statements, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2, 57-68.

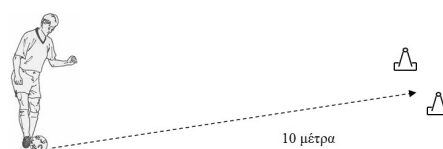
- Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει τις σχέσεις ανάμεσα στη στάση και τη συμπεριφορά των προπονητών, και την αυτοομιλία των αθλητών. 243 αθλητές συμμετείχαν από διάφορα αθλήματα. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Athletes' Positive and Negative Self-Talk Scale το οποίο αξιολογούσε τη συχνότητα της θετικής και της αρνητικής αυτοομιλίας. Οι προπονητές συμπλήρωσαν το Coaches' Positive and Negative Statements που αξιολογούσε τη συχνότητα των θετικών και των αρνητικών ετάσεων των προπονητών. Επίσης οι προπονητές συμπλήρωσαν και το Coaching Behaviour Questionnaire το οποίο αξιολογούσε τις δυο διαστάσεις της συμπεριφοράς των προπονητών, την υποστηρικτική και αρνητική δραστηριοποίηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι προπονητές με θετικές στάσεις επιτυγχάνουν τη σχέση μεταξύ της υποστηρικτικής συμπεριφοράς των προπονητών και τη θετική αυτοομιλία των αθλητών. Ανάλογα, αρνητικές στάσεις των προπονητών βρέθηκε να επιτυγχάνουν από μέρος των προπονητών αρνητική δραστηριοποίηση και στους αθλητές αρνητικό αυτοδιάλογο.

- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Στην εργασία αυτή οργανώθηκαν 4 διαφορετικά πειράματα για να εξετάσουν την επίδραση της αυτοομιλίας παρακίνησης και του αυτοδιαλόγου τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση 4 διαφορετικών τεστ. Τα πειράματα έγιναν με ένα σουτ ακριβείας στο ποδόσφαιρο, ένα σερβίς στον μπάτμιντον, ένα τεστ κοιλιακών, και ένα τεστ στο ισοκινητικό δυναμόμετρο. Τρεις πειραματικές ομάδες χρησιμοποιήθηκαν σε κάθε πείραμα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όταν η δραστηριότητα απαιτεί λεπτές κινήσεις σουτ ακριβείας και σερβίς, τότε η αυτο-ομιλία μορφής τεχνικής υπόδειξης είναι πιο αποτελεσματικός, ενώ όταν η δραστηριότητα απαιτεί δύναμη και αντοχή, όπως οι κοιλιακοί και το ισοκινητικό δυναμόμετρο, τότε και οι δυο μορφές αυτο-ομιλίας είναι το ίδιο αποτελεσματικές

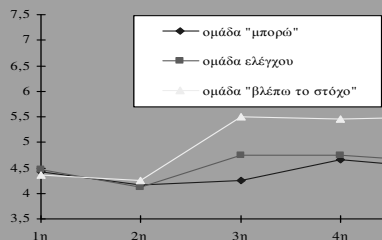
• Παρουσίαση σχετικής εργασίας Theodorakis et al. 2000. *The Sport Psychologist*

- 75 νεαροί ποδοσφαιριστές ηλικίας 12-16 χρονών οι οποίοι χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, δυο πειραματικές και μια ελέγχου..
- Η πρώτη ομάδα πριν από το κάθε σουτ επαναλάμβανε τη λέξη “μπορώ”, η δεύτερη ομάδα επαναλάμβανε τη φράση “βλέπω το στόχο”, ενώ η τρίτη ομάδα συνέχισε να πετύχει απλά όσο γίνεται περισσότερες φορές τους κόνους χωρίς να χρησιμοποιεί κάποια μορφή σκέψεων...

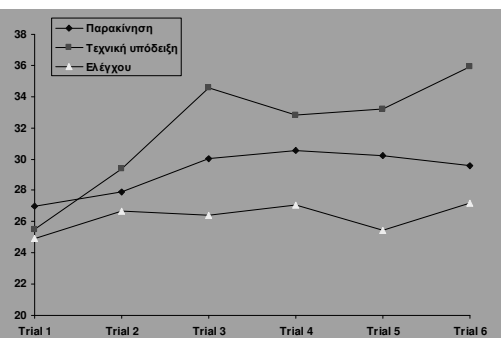
Μπορώ, ή βλέπω τη μπάλα και το στόχο;



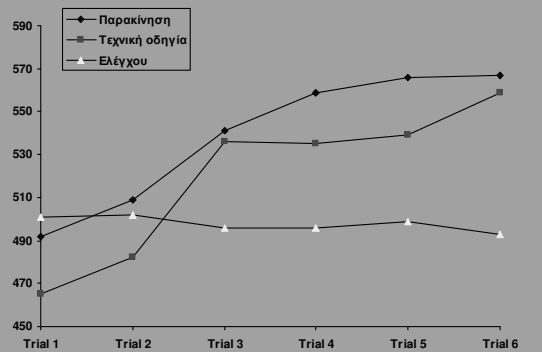
Η ομάδα που χρησιμοποίησε μια συγκεκριμένη μορφή αυτοδιαλόγου “βλέπω το στόχο”, βελτίωσε εντυπωσιακά την απόδοσή της.



Επιδόσεις με 6 προσπάθειες στο σερβίς του μπάτμιντον *μπορώ ή βλέπω το δίχτυ και το στόχο;*

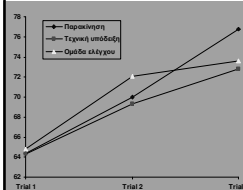


Έξη προσπάθειες στο CYBEX *μπορώ ή τεντώνω γρήγορα και δυνατά;*



Πείραμα

Επιδόσεις σε τεστ 3 λεπτών σε κοιλιακούς. *μπορώ, ή εκπνέω;*



Συμπέρασμα

- Όταν η κίνηση είναι λεπτή
- απαιτεί ιδιαίτερη ακρίβεια
- & αυτοσυγκέντρωση,

η τεχνική υπόδειξη είναι πιο αποτελεσματική.

- Όταν απαιτείται
- δύναμη και αντοχή,

και η τεχνική υπόδειξη και η παρακίνηση είναι το ίδιο αποτελεσματικές.

- Οι μορφές αυτοδιαλόγου πρέπει να επιλέγονται ανάλογα με τις ιδιαίτερες απαιτήσεις της κάθε άσκησης αν θέλουμε πραγματικά να έχουμε σαφή αποτελέσματα

ΘΕΩΡΙΑ

Αυτο-ομιλία παρακίνησης, ή τεχνικής υπόδειξης

- Δυο μεγάλες κατηγορίες θετικής αυτο-ομιλίας μπορεί να ξεχωρίσει κανείς.
- Την πρώτη τη λέμε αυτο-ομιλία παρακίνησης, όταν δηλαδή θέλουμε κυρίως να ενθουσιάσουμε το άτομο, να πιστέψει στο εαυτό του, να προσπαθήσει πολύ, κλπ.
- Την άλλη μορφή τη λέμε αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης, όταν δηλαδή θέλουμε να δώσουμε μια οδηγία που θα βοηθήσει τον αθλητή στην καλή τεχνική εκτέλεση, ή στην αυτοσυγκέντρωση στο σωστό σημείο.

Ο αποτελεσματικός προπονητής καθηγητής ΦΑ ή αθλητικός ψυχολόγος χρησιμοποιεί την αυτο-ομιλία στις παρακάτω περιπτώσεις:

- στην εκμάθηση δεξιοτήτων,
- στη διόρθωση λαθών,
- στην προετοιμασία για την εκτέλεση μιας δεξιοτήτας,
- στη συγκέντρωση της προσοχής,
- στην δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης,
- στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησης (Bunker et al., 1993).

Λέξεις αυτοσυγκέντρωσης

- Σύνδεση, «μείνει εδώ»
- Χαλάρωση «χαλαρά, απαλά, ήρεμα»
- Αυτοπεποίθηση «Μπορώ να το κάνω, είμαι ικανός»

. (β) Λέξεις κατεύθυνσης της προσοχής στη δραστηριότητα αυτή καθεαυτή και όχι στο αποτέλεσμα

- (σκέψου τον πόντο).
- Λέξεις κατάλληλης ψυχικής διέγερσης
- (ωραία, χαλαρά, ήρεμα).
- Λέξεις ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης
- (σπουδαία δουλειά).

Λέξεις κατάλληλης ψυχικής διάθεσης.

- που βοηθάνε στην βελτίωση της απόδοσης μπορεί να τονίζουν
- ταχύτητα (πάμε, γρήγορα),
- δύναμη (σπρώξε, κράτα, δυνατά),
- ισορροπία, ή σταθερότητα (κράτα, ήρεμα, σταθερά) κλπ.

Γιατί να μιλάω με τον εαυτό μου;

- Οι αθλητές ή οι αθλήτριες αναπτύσσουν συγκεκριμένο τρόπο συνομιλίας με τον εαυτό τους, ο οποίος συμβάλλει στη βελτίωση των επιδόσεων. Αυτό γίνεται μέσα από την ενίσχυση της παρακίνησης και της αυτοπεποίθησης που μπορεί να επιφέρει, αλλά και μέσα από την προετοιμασία τους για κάθε επικείμενο αγώνα με κατάλληλη επικέντρωση της προσοχής τους σε σημεία της τεχνικής ή της τακτικής του αγώνα.

Πότε να μιλάω με το εαυτό μου;

- Όταν ο αθλητής θέλει να κατευθύνει την προσοχή του σε θέματα τεχνικής ή τακτικής κατά την προπόνηση ή τον αγώνα.
- Στον αγώνα όμως οι αθλητές και οι αθλήτριες συνηθίζουν να χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία περισσότερο σε φάσεις που θέλουν να παρακινήσουν τον εαυτό τους.
- Η παρακίνηση αυτή η οποία γίνεται στον αγώνα, αλλά και κατά την προπόνηση σε μικρότερο βαθμό, αφορά τη διατήρηση της προσπάθειας, την πίστη στις ικανότητες και στον εαυτό του, την ενίσχυση της προσπάθειας και ότι άλλο κρίνει ο ίδιος ο αθλητής ότι χρειάζεται για να πάει καλά.

Ένα παράδειγμα προσαρμογής της αυτο-ομιλίας στην καθημερινή προπόνηση
Perkos, Theodorakis, Chroni, 2002 The Sport Psychologist

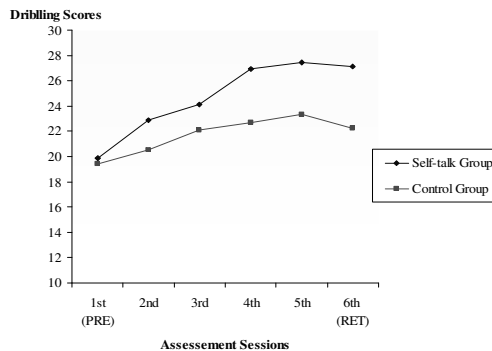
- Σε μια ομάδα με αθλητές μπάσκετ ηλικίας 11-13 ετών, σχεδιάστηκε ένα προπονητικό πρόγραμμα για χρονικό διάστημα δώδεκα εβδομάδων. Για την αξιολόγηση του προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν τρία τεστ της τρίπλας, της πάσας και του σουτ.
- **Οργάνωση των Προπονήσεων.** Κατά την διάρκεια των προπονήσεών τους και για χρονικό διάστημα τριάντα λεπτών την κάθε φορά, οι αθλητές εκτελούσαν, κάτω από την καθοδήγηση των προπονητών τους, τρεις συγκεκριμένες ασκήσεις σχετικές για την κάθε δεξιότητα. Η κάθε άσκηση είχε χρονική διάρκεια 2 λεπτών, ενώ μετά τη λήξη της εξάσκησης της κάθε δεξιότητας μεσολαβούσε ένα μικρό διάλειμμα ενός λεπτού με στόχο την προετοιμασία των αθλητών για την επόμενη δεξιότητα. Για το υπόλοιπο του χρόνου, η προπόνηση συνεχιζόταν κανονικά ακολουθώντας το πρόγραμμα που είχαν σχεδιάσει οι προπονητές

- **Πειραματική Ομάδα.**
- Οι αθλητές της πειραματικής ομάδας παροτρυνόταν από τους προπονητές τους να χρησιμοποιούν φωναχτά τις ανάλογες λέξεις-κλειδιά την ώρα που εκτελούσαν τις ασκήσεις για την κάθε δεξιότητα. Οι συγκεκριμένες αυτές λέξεις, επιλέχθηκαν ύστερα από περιγραφική έρευνα ανάμεσα σε εξειδικευμένους προπονητές καλαθοσφαίρας υψηλού αγωνιστικού επιπέδου. Οι λέξεις αυτές χρησιμοποιούνταν από τους νεαρούς αθλητές κατά την διάρκεια της εκτέλεσης και ήταν διαφορετικές για την κάθε δεξιότητα.
- Πριν από την έναρξη της κάθε δοκιμασίας οι προπονητές υπενθύμιζαν στους αθλητές την λέξη ή τις λέξεις που έπρεπε να χρησιμοποιήσει για την κάθε δεξιότητα.

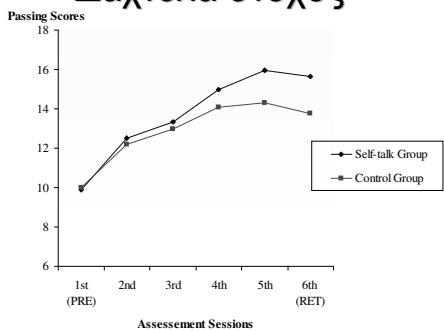
Αποτελέσματα

- Στα επόμενα σχεδιαγράμματα φαίνεται ότι η ομάδα αυτοδιαλόγου είχε εντυπωσιακή βελτίωση, πολύ καλύτερη από την ομάδα που προπονούνταν με τον κλασικό τρόπο, και στις ασκήσεις της τρίπλας, και στις ασκήσεις της πάσας

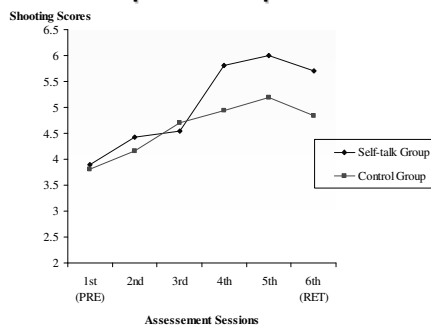
«Χαμηλά ρυθμός»



«Δάχτυλα στόχος»



«Χέρια κέντρο»



Έρευνες (Ming & Martin, 1996)

- Ένα πλήρες πρόγραμμα χρησιμοποιήθηκε για τη βελτίωση της τεχνικής και της απόδοσης αθλητών καλλιτεχνικού πατινάζ.
- Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα αυτό-ομιλίας που συνδύαζε σχεδιασμό και απομνημόνευση λέξεων κλειδιών και χρήση αυτών την ώρα της εκτέλεσης μιας άσκησης, λειτούργησε αποτελεσματικά στην βελτίωση της τεχνικής των αθλητών.

Έρευνες (Thomas & Fogarty, 1997)

- Η χρήση ενός προγράμματος νοερής εξάσκησης και αυτο-ομιλίας είχε σημαντική επίδραση στην αύξηση της απόδοσης αρχάριων αθλητών του γκολφ σε χρονικό διάστημα 2 μηνών.

Έρευνες (Mallett & Hanrahan, 1997)

- Αθλητές 100 μέτρων στο πείραμα αυτό εκτελούσαν 2 κούρσες των 100 μέτρων κάθε δυο μέρες. Τις τελευταίες ημέρες εκτελούσαν αφού προηγουμένως τους γινόταν υπενθύμιση να σκέφτονται τις παρακάτω λέξεις σε διάφορες φάσεις της διαδρομής. Αυτές οι λέξεις ήταν:

- “σπρώξε” για τα πρώτα 30 μέτρα της κούρσας,
- “φτέρνα” για τα επόμενα 30, και
- “επίθεση” για τα τελευταία 40 μέτρα.

Έρευνες (Mallett & Hanrahan, 1997)

- Τα αποτελέσματα έδειξαν μια σημαντική βελτίωση των επιδόσεών τους
- από 11.69 σε
- 11.43 δευτερόλεπτα
- δηλαδή μια βελτίωση περίπου 0.26 δευτερόλεπτα όταν έτρεξαν χρησιμοποιώντας την τεχνική της αυτο-ομιλίας.

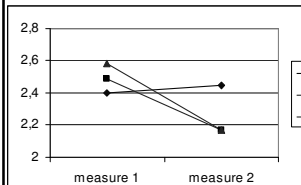
Πείραμα 6 (Theodorakis, et al. 2001).

Χαλαρά ή γρήγορα;



Πείραμα 7 και 8. (Hatzigeorgiadis, et al. 2003, JASP.).

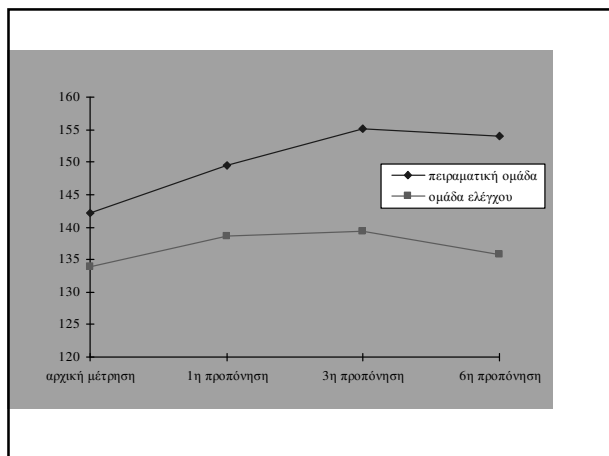
Πείραμα 1. Και παρακίνηση και τεχνική υπόδειξη
Πείραμα 2. Παρακίνηση
και στα δύο μειώθηκαν παρεμβαλλόμενες σκέψεις



Σχετική έρευνα (Theodorakis, κα 1997).

– Εξετάσθηκε η επίδραση της αυτό-ομιλίας στην αποκατάσταση τραυματισμένων ατόμων. Δύο ομάδες τραυματισμένων ατόμων ακολούθησαν πρόγραμμα ισοκινητικής εξάσκησης στο CYBEX. 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,,
- “Νοιώθω περίφημα και δυνατά”,
- “Δυνατά”, “Μπορώ”..

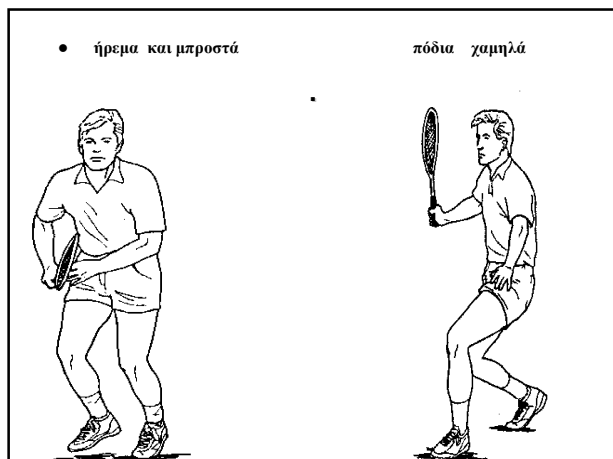


.Εφαρμογές

Τι ακριβώς να σκέφτονται οι αθλητές
TENNIS

- "προσέχω τη μπάλα", ή "βλέπω τη ραφή"
- βοηθάει τον αθλητή του τένις να κατευθύνουν κατάλληλα την προσοχή τους, να είναι μέσα στο παιχνίδι και να πετυχαίνει σωστά το μπαλάκι.
- “μπροστά”
- βοηθάει την κατάλληλη στιγμή τους αθλητές να γείρουν το σώμα τους μπροστά πριν ένα χτύπημα.

- "μπορώ" ή "δυνατά"
- βοηθάει άλλους αθλητές να νοιώθουν αυτοπεποίθηση.
- “βαθιά”
- υπενθυμίζουν σε άλλους αθλητές ότι πρέπει να παίξουν βαθιές μπαλιές κλπ.



Τι ακριβώς να σκέφτονται οι αθλητές; ΣΤΙΒΟΣ

- | | | |
|------------------|--------------------------|-------------------------|
| • ♦ | Για παρακίνηση | Για καλή τεχνική |
| • Ρίψη ακοντίου | «Γερά, «Φωνή στο τέλος!» | «Εκπνοή στο τέλος!» |
| • σφαίρας δίσκου | Γρήγορα, | Κράτα κόντρα!» |
| • Άλμα σε μήκος | «Πάμε τώρα!» | Δυνατά» |
| • σε ύψος | «Μπορείς!» | Πάτα γερά» |
| • επί κοντώ | «Έτοιμος» | Σταθερά» |
| • Τριπλούν | «Έτοιμος» | Δυνατά» |
| • Δρόμοι αντοχής | «Κράτα γερά!» | Αναπνοή» |
| • μετ' εμποδίων | «Πάμε» | Ρυθμός» |
| • 200μ | «Δώστα όλα» | Επίθεση» |

Εφαρμογές Τι ακριβώς να σκέφτονται οι αθλητές ΜΠΑΣΚΕΤ

- Δεξιότητα
- Λέξη-Κλειδί
- Τρίπλα
- Χαμηλά (οι αλλαγές κατεύθυνσης) Ρυθμός (οι αλλαγές ρυθμού)
- Πάσα
- Δάχτυλα (πάσιμο με δάκτυλα), Στόχος (βλέπω κέντρο στόχου)
- Σουτ
- Χέρι (κίνηση χεριού), Κέντρο (βλέπω κέντρο καλαθιού)

Δίσκος, σφαίρα, ή μπαλάκι (μακριά, δυνατά, και γρήγορα).

- πριν από την εκτέλεση μιας βολής,
- υπενθυμίζεται η σωστή εκτέλεση,
- συγκεντρώνεται η προσοχή στο σημαντικό,
- παρακινεί για προσπάθεια και ενεργοποιεί
- δεν εκτελεί νοητικά και αδιάφορα.

Μπαλάκι.

“Γύρνα πλάγια, άπλωσε τα φτερά του αετού, τέντωσε πίσω το χέρι και πέτα”.

- Για νεαρούς αθλητές
- θυμάται ότι πρέπει να γυρίσει
- το σώμα του πλάγια για να ρίξει το μπαλάκι,
- Να ανοίξει τα χέρια του πολύ ως αετός,
- την εικόνα και την αίσθηση του δυνατού και επιβλητικού.
- Κάνει την άσκηση φαντασία και παιγνίδι.
- Το τέντωμα του χεριού πίσω δίνει την τελευταία οδηγία για σωστή εκτέλεση.

Ελεύθερη βολή (Χαλαρά, ήρεμα, μπορώ, κέντρο, χέρι, μέσα,)

- Αν ο αθλητής είναι νευρικός λέμε “χαλαρός”
- Αν το πρόβλημά του είναι η θέση των ποδιών του τότε τονίζουμε “πόδια”.
- Αν και φοβάται λέμε “μπορώ”, ή “μέσα”.
- Αν το πρόβλημα είναι στο στόχο, πρέπει να λέμε “κέντρο”
- Αν το πρόβλημα είναι στην τροχιά της μπάλα και στην ολοκλήρωση της κίνησης των χεριών λέμε “χέρια”.

Κοιλιακοί (Δυνατά, μπορώ, εκπνέω)

- Η άσκηση αυτή απαιτεί περισσότερο διέγερση
- Όταν το πρόβλημα να είναι στο ρυθμό ή στην αναπνοή.
- Ένα “εκπνέω” υπενθυμίζει στον αθλητή
- ότι όταν σηκώνεται ο κορμός πρέπει να βγάλει τον αέρα.

Βόλει, σερβίς (χαλαρά, στόχος, πάμε, χέρι ψηλά).

- Μια υπενθύμιση “ήρεμα ή χαλαρά”,
- πριν την προσπάθεια βοηθάει τους αθλητές
- να χαλαρώσουν και να ηρεμήσουν.
- Είναι σημαντικό τη σκέψη “ήρεμα” να την κάνει ο ίδιος ο αθλητής.
- “Ναι πρέπει να ηρεμίσω, αλλά γιατί μου το θυμίζει αυτός τώρα; Κάτι δεν πάει καλά με μένα”.
- Εκείνο που πέτυχε ο προπονητής τότε είναι να χάσει την ηρεμία του ο αθλητής

- Το σωστό είναι ο αθλητής να εκτελέσει την ιδανική ρουτίνα, την ιδανική δηλαδή σειρά ενεργειών.

1. να χαλαρώσει, λέγοντας “χαλαρά”, ή παίρνοντας μια αναπνοή,
2. να δει το “στόχο” του, δηλαδή εκεί που θέλει να στείλει τη μπάλα,
3. να πει “πάμε”, για να ενεργοποιηθεί και να τα δώσει όλα,
4. να φέρει το “χέρι” του στο κατάλληλο σημείο.

- Αν τα σκεφτεί όλα αυτά τότε έχει καταφέρει
 1. να ρυθμίσει το πιθανό άγχος του (χαλαρά),
 2. έχει καταφέρει να αυτοσυγκεντρωθεί (στόχος),
 3. έχει καταφέρει να ρυθμίσει τη διέγερσή του (πάμε),
 4. έχει καταφέρει να εκτελέσει σωστά την τεχνική του (χέρι).
- Αν εκτελεί όλα σωστά αλλά είναι νοηλικός, ή διστακτικός, τότε ένα απλό “δυνατά” πριν την προσπάθεια αρκεί.
- Στην πραγματικότητα ο αυτοδιάλογος είναι μια πολύ προσωπική υπόθεση και χρησιμοποιείται ανάλογα με το σημείο που πρέπει να βελτιώσει κανείς.

● ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

- Στο τέλος θα κάνουμε 10 ανοίγματα

● ΑΘΛΗΤΗΣ

- Μα δεν θα προλάβω, πρέπει να φύγω.

● ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

- Α ! Καλά καλά, σήκω και φύγε από τώρα!

Ο προπονητής διαμορφώνει την αυτοομιλία των αθλητών



ήρεμα και μπροστά

- καθοδήγηση-τεχν. υποδειξη (για αρχάριους)



δυνατά

- παρακίνηση-ενεργοποίηση για προαθλητές

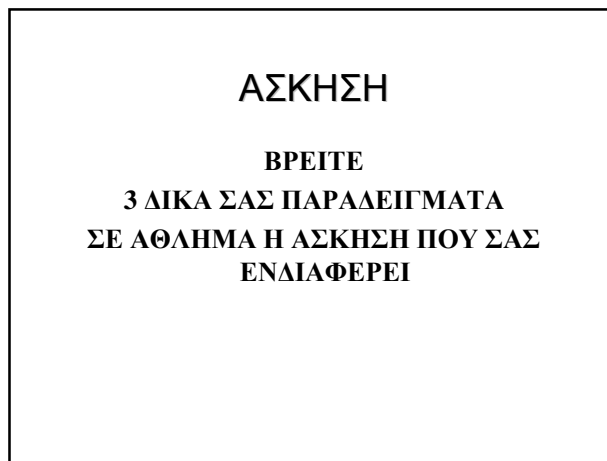


“Γύρνα πλάγια, άπλωσε τα φτερά του αετού, τέντωσε πίσω το χέρι και πέτα”.



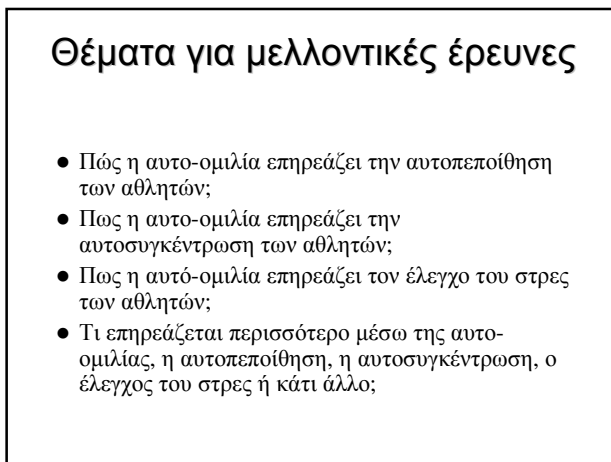


**Γενικά
πριν την
προσπάθεια**



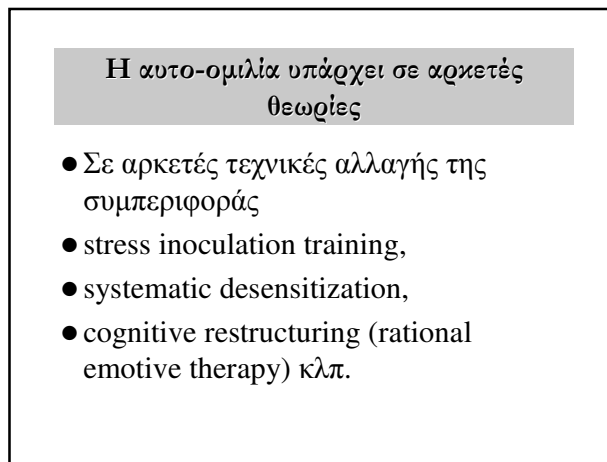
ΑΣΚΗΣΗ

**ΒΡΕΙΤΕ
3 ΔΙΚΑ ΣΑΣ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
ΣΕ ΑΘΛΗΜΑ Η ΑΣΚΗΣΗ ΠΟΥ ΣΑΣ
ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ**



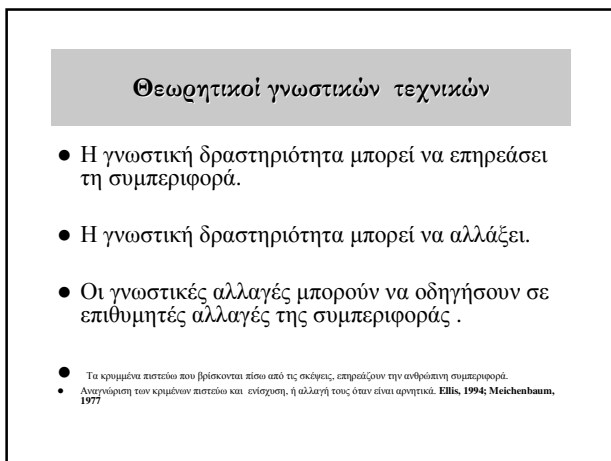
Θέματα για μελλοντικές έρευνες

- Πώς η αυτο-ομιλία επηρεάζει την αυτοπεποίθηση των αθλητών;
- Πως η αυτο-ομιλία επηρεάζει την αυτοσυγκέντρωση των αθλητών;
- Πως η αυτό-ομιλία επηρεάζει τον έλεγχο του στρες των αθλητών;
- Τι επηρεάζεται περισσότερο μέσω της αυτο-ομιλίας, η αυτοπεποίθηση, η αυτοσυγκέντρωση, ο έλεγχος του στρες ή κάτι άλλο;



Η αυτο-ομιλία υπάρχει σε αρκετές θεωρίες

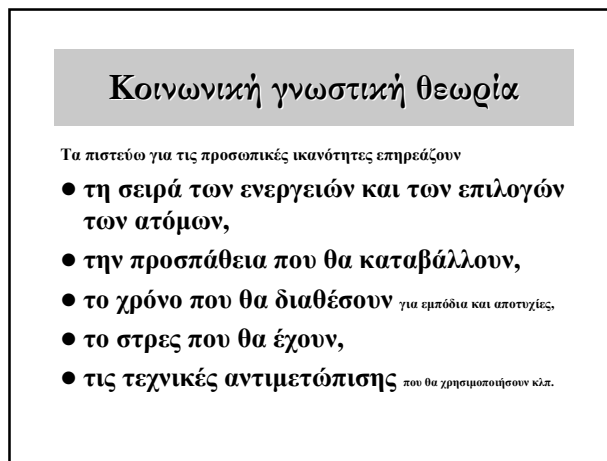
- Σε αρκετές τεχνικές αλλαγής της συμπεριφοράς
- stress inoculation training,
- systematic desensitization,
- cognitive restructuring (rational emotive therapy) κλπ.



Θεωρητικοί γνωστικών τεχνικών

- Η γνωστική δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά.
- Η γνωστική δραστηριότητα μπορεί να αλλάξει.
- Οι γνωστικές αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε επιθυμητές αλλαγές της συμπεριφοράς .

- Τα κρυμμένα πιστεύω που βρίσκονται πίσω από τις σκέψεις, επηρεάζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά.
- Αναγνώριση των κρυμμένων πιστεύω και ενίσχυση, ή αλλαγή τους όταν είναι αρνητικά. Ellis, 1994; Meichenbaum, 1977



Κοινωνική γνωστική θεωρία

Τα πιστεύω για τις προσωπικές ικανότητες επηρεάζουν

- τη σειρά των ενεργειών και των επιλογών των ατόμων,
- την προσπάθεια που θα καταβάλλουν,
- το χρόνο που θα διαθέσουν για εμπόδια και αποτυχίες,
- το στρες που θα έχουν,
- τις τεχνικές αντιμετώπισης που θα χρησιμοποιήσουν κλπ.

Κοινωνική γνωστική θεωρία

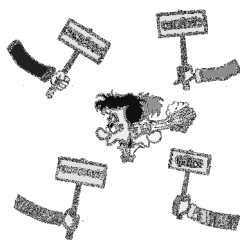
- Η παρακολούθηση μοντέλων ενισχύει τη μάθηση και την απόδοση:
- **Το άτομο προσέχει το μοντέλο.**
 - Αυτό απαιτεί γνωστικές ικανότητες, επίθετο διάγνωσης, και προσοχής
- **Το άτομο διατηρεί την κίνηση του μοντέλου στη μνήμη του.**
 - Με νοερή επανάληψη, με χρήση αναλογιών ή παρόμοιων κινήσεων.
- **με λεκτικές επαναλήψεις των κυριότερων σημείων.**
- **Το άτομο αναπαράγει**
 - την κίνηση με τη συνεργασία του σώματος και των οργάνων, με εξάσκηση, και σταδιακή προσαρμογή των δεξιοτήτων.
- **Το άτομο παρακινείται**
 - να προσέχει, να θυμάται και να εξασκείται σε αυτό που βλέπει από το μοντέλο, για να το εκτελέσει με ακρίβεια.

Οι σημαντικοί άλλοι

- Η αρνητική ή θετική αυτο-ομιλία των παιδιών, επηρεάζεται από τις θετικές ή αρνητικές αναφορές που κάνουν οι σημαντικοί άλλοι, γονείς και καθηγητές.
- Οι αναφορές των φίλων δεν επηρεάζουν ιδιαίτερα (Burnett, 1996, Burnett & McCrindle, 1999).

Εφαρμογές για αυτο-ρύθμιση

είτε σχολείο είτε σπίτι είτε οικογένεια είναι το ίδιο



Ο μηχανισμός εφαρμογής της τεχνικής

- **Φάση 1** αναγνώριση, επίγνωση της αρνητικής σκέψης
- **Φάση 2** Η επαναστάση της προσοχής, η αλλαγή της αποτίμησης, και η φυσιολογική αντίδραση.
- Ο νέος διάλογος οδηγεί τη νέα συμπεριφορά, και επηρεάζει τις γνωστικές διαδικασίες.
- **Φάση 3.** Η συμπεριφορά και το αποτέλεσμα αξιολογείται, όπως επίσης και η αντίδραση των σημαντικών άλλων.
 - **Ενημέρωση, αναγνώριση, επιλογή, διδασκαλία**
- Ellis, 1994; Meichenbaum, 1977

Συγκρούσεις

- **Στη διδασκαλία μη βίαιης συμπεριφοράς** (Whittington & Moran, 1990).
- **Όχι αυτό, ψύχραμα, ευγενικά**



Πριν το τεστ

- Ήρεμα-ψύχραμα
- Συγκεντρώσου στο γραπτό



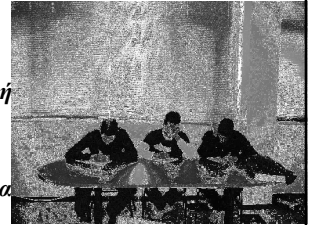
Εξετάσεις

- Τεχνική υπόδειξη,
- «εισπνοή εκπνοή»
- Παρακίνηση
- «μπορώ να γράψω»



Εξετάσεις

- Μην επαναλαμβάνεις την ερώτηση.
- Μίλα αργά
- Πες, «Χαλάρωσε»,
- πάρε μια βαθιά αναπνοή και γράψε
- Συγκεντρώσου στο θέμα



Σε συμπεριφορές υγείας

- Η θετική αυτο-ομιλία και οι σκέψεις σχετίζονται με υγιεινές συνήθειες.
- Η αρνητική με τις αρνητικές συνήθειες.
- άσκηση, διατροφή, αποφυγή του αλκοόλ, και χρήση ζώνης.
- (Holtzman, Stuenkel, Holland & Zappone, 1996)



Σε προγράμματα άσκησης για υγεία Είμαι υγιής, Μπορώ, Αναπνέω ήρεμα 1,2,3,4,5 στροφές



Μελλοντικές έρευνες

Οι σημαντικοί άλλοι και η θετική-αρνητική αυτο-ομιλία,

Παρακίνηση ή καθοδήγηση στην εκπαίδευση;

Στην προσωπική ανάπτυξη, και καθημερινή ζωή

Μηχανισμοί ερμηνείας



Έρευνα τελευταία για όργανο αξιολόγησης σε τρεις φάσεις (2003)

- Οι αθλητές και αθλήτριες θεωρούν ότι ο αυτοδιάλογος δίνει:
 - Παρακίνηση- προσπάθεια
 - Αυτοματοποίηση
 - Αυτοσυγκέντρωση
 - Αυτοπεποίθηση
 - Διέγερση
 - Αρνητικός

Όταν λέμε **Ήρεμα, χαλαρά!!!!**

- Είναι σημαντικό τη σκέψη να την κάνει το ίδιο το άτομο.
- “Ναι πρέπει να ηρεμίσω, αλλά γιατί μου το θυμίζει αυτός τώρα; Κάτι δεν πάει καλά με μένα”.

- Στην πραγματικότητα ο αυτοδιάλογος είναι μια πολύ προσωπική υπόθεση

Ο αυτο ομιλία είναι αυτο-ρύθμιση

- δεν είναι μεταξύ αθλητή και προπονητή,
- μεταξύ γονέα και παιδιού,
- ή εκπαιδευτικού και μαθητή.
- Ο αθλητής/ το παιδί/ ο μαθητής πρέπει να ενεργοποιούνται μόνοι τους

Καλός αθλητής είναι ο σκεπτόμενος αθλητής.

• Από την εμπειρία μου λέω ότι παρά την κρισιμότητα αντίληψη

Οι σπουδαίοι αθλητές είναι και σπουδαία μυαλά.

- Καλός αθλητής / μαθητής / εκπαιδευτικός/ είναι ο αυτορρυθμιζόμενος αθλητής / μαθητής / Εκπαιδευτικός

• Και η αυτο-ομιλία βοηθάει στην κατεύθυνση



Θέματα για μελλοντικές έρευνες

- Πώς μπορεί να σχεδιασθούν προγράμματα αυτο-ομιλίας για το μάθημα της φυσικής αγωγής;
- Ποιες είναι κατάλληλες μορφές αυτο-ομιλίας, στο κολύμπι, το μπάσκετ, το βόλεϋ, κλπ;
- Ποιες μορφές αυτο-ομιλίας θα ήταν καλύτερες σε αθλήματα ρίσκου;

Γ. Θεοδωράκης, Εργ. Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Επίλογος

- Ο μεγάλος όγκος των σκέψεων που κάνουμε και ιδιαίτερα αυτές που αφορούν τον εαυτό μας, μπορούν να χρησιμοποιηθούν πιο εποικοδομητικά. Το κλειδί είναι να στρέφει κανείς την προσοχή του και να αφιερώνει χρόνο για να αναγνωρίζει τις σκέψεις του, και τι λέει στον εαυτό του. Η θετική αυτο-ομιλία είναι μια γνωστική τεχνική που βοηθάει στην μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών και στην προσωπική τους ανάπτυξη.

Γ. Θεοδωράκης, Εργ. Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

Επίλογος

- Οι προπονητές πρέπει να προβληματιστούν και να διδάσκουν στους αθλητές και τις αθλήτριες σε κάθε κατάσταση τι θα πρέπει να σκέπτονται, τότε και πώς θα σκέπτονται. Ο έλεγχος του σώματος και της σκέψης δεν είναι το ευκολότερο πράγμα, είναι όμως ένα από τα μυστικά για έναν ολοκληρωμένο αθλητή. Αυτή η διαδικασία της σκέψης πρέπει να είναι κωδικοποιημένη κατάλληλα και να χρησιμοποιείται στην εκμάθηση δεξιοτήτων, στη διόρθωση λαθών, στην προετοιμασία για την εκτέλεση μιας δεξιότητας, στη συγκέντρωση της προσοχής, στη δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης και στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησης. Πάντα απ' όλα όμως η αυτο-ομιλία αυτή δεν είναι μεταξύ αθλητή και προπονητή. Ο αθλητής πρέπει να διδαχτεί τον διάλογο αυτό αλλά να τον εκτελεί μόνος του

Γ. Θεοδωράκης, Εργ. Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής