



# Αυτο-ομιλία

*Αθλητική Ψυχολογία*

*“MK 0108”*

*Τρίκαλα, 26-11-2018*





## Αθλητική Ψυχολογία

### Ψυχολογικές δεξιότητες

Αυτοπεποίθηση

Διαχείριση άγχους

Αυτοσυγκέντρωση

(Διατήρηση παρακίνησης)

### Ψυχολογικές τεχνικές

Καθορισμός στόχων

**Αυτο-ομιλία**

Νοερή απεικόνιση

Προ-αγωνιστικές ρουτίνες

Τεχν. χαλάρωσης/ενεργοποίησης

---

Χαρακτηριστικά που  
προσδοκούμε να  
αναπτύξει ο αθλητής



---

“Εργαλεία” για να  
αναπτύξουμε τις  
ψυχολογικές δεξιότητες





## Η πρόκληση . . .

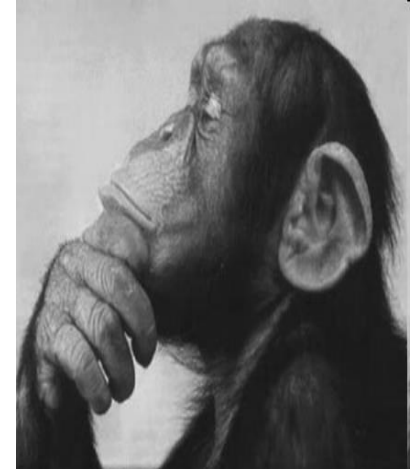
..είμαστε..



..ότι..



..σκεφτούμε..



*“Το μοναδικό πράγμα στο οποίο έχουμε απόλυτο έλεγχο είναι οι σκέψεις μας”*





“...ο Βασίλης αθλητής του taekwon-do στέκεται μπροστά στον αντίπαλό του για να τον αντιμετωπίσει στα τελευταία δευτερόλεπτα του αγώνα. Το συνολικό σκορ είναι 9-9 (ισοπαλία). Εκείνη τη στιγμή ο Βασίλης κοιτάζει τον πίνακα με το σκορ και σκέφτεται: «Τι θα γίνει αν χάσω τον πόντο; Τι θα πει ο προπονητής;» Αμέσως παίρνει δύο βαθιές ανάσες και ετοιμάζεται για την τελευταία του επίθεση, ενώ το μυαλό του εξακολουθεί να είναι στο σκορ, στον προπονητή του και στις αντιδράσεις του από μια πιθανή αποτυχία. Πράγματι η αποτυχία έρχεται καθώς ο αντίπαλος παίρνει 3 πόντους από τον Βασίλη, καθώς ο Βασίλης επιτέθηκε με έναν αργό ρυθμό και ο αντίπαλός του βρήκε την ευκαιρία να αντεπιτεθεί. Και κάπου εκεί τελειώνει ο αγώνας...”





“...ο Χρήστος ένας άλλος αθλητής της ίδιας ομάδας, μερικά λεπτά αργότερα βρίσκεται σε μια παρόμοια κατάσταση με αυτή του Βασίλη αγωνιζόμενος σε ένα διπλανό ταπί. Απομένουν λίγα μόλις δευτερόλεπτα για το τέλος του αγώνα, και το συνολικό σκορ είναι 12-11 υπέρ του αντιπάλου του Χρήστου.

Εκείνη τη στιγμή ο Χρήστος ψιθυρίζει στον εαυτό του «Ήρεμα, θα τα καταφέρεις». Παίρνει μια βαθιά ανάσα και ξανα-ψιθυρίζει «Ήρεμα, θα τα καταφέρεις». Μετά από λίγο ακούγεται το σφύριγμα του διαιτητή που σήμανε τη λήξη του αγώνα. Κοιτάζοντας τον πίνακα του σκορ ο Χρήστος, βλέπει το τελικό σκορ να είναι 12-14. Πλέον το σκορ ήταν υπέρ του.

Φέρνοντας στο μυαλό του την τελευταία φάση του αγώνα, συνειδητοποιεί ότι είχε βγάλει μια πολύ απλή τεχνική που την έχει δουλέψει πολλές φορές στην προπόνηση. Χωρίς ιδιαίτερη σκέψη. Απλά του βγήκε αυτόματα. Αλλά ήταν αρκετή για να του δώσει τη νίκη...”





## Σκέψεις

Οι σκέψεις είναι ένα αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής μας...

...αυτές οι σκέψεις μπορούν να επηρεάσουν τα συναισθήματα και την συμπεριφορά μας

...στην ευρύτερη περιοχή της ψυχολογίας, οι σκέψεις φαίνεται να επηρεάζουν και την απόδοση





## Σκέψεις

Αυτό το φαινόμενο έχει περιγραφεί με διάφορους όρους...

...αυτο-ομιλία (ΑΟ)

...αυτο-διάλογος

...εσωτερικός διάλογος

...αυτόματες σκέψεις

...εσωτερική συζήτηση

...αυτο-οδηγίες

...κτλ.





## Σκέψεις

Αυτό το φαινόμενο έχει περιγραφεί με διάφορους όρους...

...αυτο-ομιλία (ΑΟ)

...αυτο-διάλογος

...εσωτερικός διάλογος

...αυτόματες σκέψεις

...εσωτερική συζήτηση

...αυτο-οδηγίες

...κτλ.







**Τι είναι ΑΟ...(;)**





## Τι είναι ΑΟ...(;)

*...διάλογος, τον οποίο η ψυχή η ίδια διεξάγει μόνη της σχετικά με τα ζητήματα που εξετάζει*

*... ΣΩΚΡΑΤΗΣ ...*





## Τι είναι ΑΟ...(:)

*...διάλογος, τον οποίο η ψυχή η ίδια διεξάγει μόνη της σχετικά με τα ζητήματα που εξετάζει*

*... ΣΩΚΡΑΤΗΣ ...*

**...είναι εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, με τις οποίες τα άτομα μεταφράζουν συναισθήματα και αντιλήψεις, ρυθμίζουν και αλλάζουν τις εκτιμήσεις και τα πιστεύω τους, και δίνουν στον εαυτό τους οδηγίες και ενίσχυση**





## Τι είναι ΑΟ...(:)

*...διάλογος, τον οποίο η ψυχή η ίδια διεξάγει μόνη της σχετικά με τα ζητήματα που εξετάζει*

*... ΣΩΚΡΑΤΗΣ ...*

...είναι εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, με τις οποίες τα άτομα μεταφράζουν συναισθήματα και αντιλήψεις, ρυθμίζουν και αλλάζουν τις εκτιμήσεις και τα πιστεύω τους, και δίνουν στον εαυτό τους οδηγίες και ενίσχυση

...εύπλαστη σε πληροφορίες και ερεθίσματα που λαμβάνει το άτομο από το κοινωνικό περιβάλλον





## Προσεγγίσεις ΑΟ

ΑΟ ως περιεχόμενο σκέψεις...

...περιγράφει τις σκέψεις των αθλητών και εξερευνεί σχέσεις με την αθλητική απόδοση

...αυτόματες / εσωτερικές / φυσικές

ΑΟ ως γνωστική στρατηγική...

...εξετάζει τις επιδράσεις προσχεδιασμένων πλάνων και παρεμβάσεων στην απόδοση

...ειδικές / σχεδιασμένες / συστηματικές





## Διαστάσεις ΑΟ

ΑΟ ως περιεχόμενο σκέψεις...

...θετική **VS** αρνητική

...θετικές δηλώσεις (π.χ. “νιώθω δυνατός”)

...(video)

...αρνητικές δηλώσεις (π.χ. “πάλι λάθος έκανα”)

...(video)





## Διαστάσεις ΑΟ

ΑΟ ως περιεχόμενο σκέψεις...

...θετική **VS** αρνητική (Άσκηση 1)

Αρνητική ΑΟ	Θετική ΑΟ
Νιώθω ένταση και νευρικότητα.	Είμαι σε διέγερση και ετοιμότητα.
Είμαι ανόητος. Πως έχασα ένα τέτοιο εύκολο αγώνα;	Όλοι κάνουμε λάθη. Θα συγκεντρωθώ στον επόμενο.
Ο διαιτητής με αδίκησε εδώ.	Δεν μπορώ να το αλλάξω αυτό. Αν παίξω καλά θα κερδίσω.
Ήταν πολύ άσχημη η τεχνική μου.	Χαλάρωσε και χρησιμοποίησε τη ρουτίνα σου.
Ποιος νοιάζεται για το πόσο καλός είμαι;	Εγώ νοιάζομαι. Και θα είμαι χαρούμενος αν πιέσω τον εαυτό μου.





## Διαστάσεις ΑΟ

ΑΟ ως γνωστική στρατηγική...

...παρακίνηση **VS** τεχνική καθοδήγηση

...παρακίνηση

...αυξάνει την αυτοπεποίθηση και την προσπάθεια των αθλητών

...τεχνική καθοδήγηση

...δίνει οδηγίες στους αθλητές για δράση







## Διαστάσεις ΑΟ

ΑΟ ως γνωστική στρατηγική...

...παρακίνηση **VS** τεχνική καθοδήγηση (Άσκηση 2)

...παράδειγμα στην κολύμβηση

Παρακίνηση	Τεχνική καθοδήγηση
Δυνατά	Ψηλά αγκώνας (ελεύθερο)
Μπορώ	Απλώνω (χέρι) (ελεύθερο)
Έκρηξη (εκκίνηση)	Πιέζω (δυνατά χέρι) (ύπτιο)
Πόδια δυνατά	Κλείνω (πόδια) (πρόσθιο)
Είμαι καλά	Ρολάρισμα (ώμων) (ύπτιο)





...

**ΑΟ ως περιεχόμενο σκέψεις...**

**...περιγράφει τις σκέψεις των αθλητών και εξερευνεί σχέσεις με την αθλητική απόδοση**

**...αυτόματες / εσωτερικές / φυσικές**

**ΑΟ ως γνωστική στρατηγική...**

**...εξετάζει τις επιδράσεις προσχεδιασμένων πλάνων και παρεμβάσεων στην απόδοση**

**...ειδικές / σχεδιασμένες / συστηματικές**





# **ΑΟ και αθλητική απόδοση**





## ΑΟ και αθλητική απόδοση

...γνωστικές στρατηγικές

...μεταβάλουν την συμπεριφορά/απόδοση

...δια μέσου της ρύθμισης της σκέψης





## ΑΟ και αθλητική απόδοση

Μοντέλα παρέμβασης...

...γνωστικής συμπεριφορικής αλλαγής

...αυτο-δηλώσεις ως δείκτες των ανθρώπινων πεποιθήσεων μπορούν να επηρεάσουν την συμπεριφορά

...λογική θυμική θεραπεία

...διδάσκει τα άτομα για τον εντοπισμό και την αντικατάσταση αυτο-καταστροφικών σκέψεων με υγιείς σκέψεις που προάγουν την συναισθηματική ευεξία





## ΑΟ και αθλητική απόδοση

Μοντέλα παρέμβασης...

...έχει υποστηριχθεί ότι η προπόνηση με αυτο-οδηγίες είναι πολύ σημαντική για την βελτίωση της μάθησης – απόδοσης

...δημιουργήθηκαν τα πρώτα παρεμβατικά προγράμματα ΑΟ





## ΑΟ και αθλητική απόδοση

Στρατηγική της ΑΟ...

...η χρήση «λέξεων κλειδιά»

...διευκολύνει την μάθηση

...απόκτηση νέων δεξιοτήτων

...διόρθωση λαθών

...βελτίωση της τεχνικής

...αυξάνει την απόδοση

...φτάνοντας σε κατάσταση ετοιμότητας

...επιλογή και εφαρμογή κατάλληλων τακτικών

...ρύθμιση συναισθημάτων

...διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων





## ΑΟ και παρεμβατικά προγράμματα

Σκοπός των προγραμμάτων παρέμβασης...

...εξοικείωση με την ΑΟ

...εξάσκηση ΑΟ

...αυτόνομη επιλογή και χρήση ΑΟ







## ΑΟ και παρεμβατικά προγράμματα

Σκοπός των προγραμμάτων παρέμβασης...

...εξοικείωση με την ΑΟ

...εξάσκηση ΑΟ

...αυτόνομη επιλογή και χρήση ΑΟ

...εισαγωγική συνάντηση – εκπαίδευση

...ΑΟ τεχνικής υπόδειξης

...ΑΟ παρακίνησης

...συνδυασμός (παρακίνησης/καθοδήγησης)

...προσωπικά πλάνα ΑΟ για τον αγώνα

...εξάσκηση πλάνου αγώνα





## Πλάνο ΑΟ

### Πλάνο ΑΟ (παράδειγμα – κολύμβηση)... (Άσκηση 3)

Πλάνο ΑΟ – (παρακίνηση & καθοδήγηση)			
	Τι	Πότε	Γιατί
<b>ΑΟ παρακίνησης</b>			
Όλα τα στυλ	Πάμε	Πριν το ξεκίνημα της κάθε προσπάθειας	Για να αυξήσω την προσπάθεια
<b>ΑΟ καθοδήγησης</b>			
Ελεύθερο	Αγκώνας	Όταν βγάζω το χέρι για επαναφορά	Για να κρατήσω των αγκώνα ψηλά
Ύπτιο	Βαθιά	Όταν το χέρι κάνει είσοδο	Για να βάλω το χέρι βαθιά και να πιάσει περισσότερο νερό
Πρόσθιο	Κλείνω	Στην ολοκλήρωση της ποδιάς	Για να γίνεται όλο το εύρος της κίνησης
Πεταλούδα	Σαγόνι	Ακριβώς πριν βγει το κεφάλι για αναπνοή	Για να κρατάω το κεφάλι κοντά στο νερό





## ΑΟ και παρεμβατικά προγράμματα

Πώς να αναπτύξω ένα αποτελεσματικό πλάνο ΑΟ...

...αναγνώρισε τι ακριβώς θέλεις να πετύχεις

...εντόπισε τις ανάγκες για ΑΟ (παρακίνηση/καθοδήγηση)

...προπονήσου με διάφορες «λέξεις κλειδιά»

...αναγνώρισε ποιες «λέξεις κλειδιά» σου ταιριάζουν

...δημιούργησε ειδικά πλάνα ΑΟ

...προπονήσου πάνω στο πλάνο ΑΟ για τελειοποίηση





## Αποτελεσματικότητα ΑΟ

Σε αθλητές/αθλήτριες...

...κινητικές δεξιότητες

*(π.χ. κάθετο άλμα)*

...αθλητικές δεξιότητες

*(π.χ. σουτ στο μπάσκετ)*

...ολοκληρωμένη αθλητική απόδοση

*(π.χ. 100μ σπριντ)*

...αθλητική απόδοση – αγώνας

*(π.χ. 200μ ελεύθερο)*





## Αποτελεσματικότητα ΑΟ

Πως λειτουργεί η ΑΟ...

...αύξηση της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης

...αύξηση της προσπάθειας

...μείωση του άγχους

...αύξηση της αυτοπεποίθησης

...αύξηση της παρακίνησης





## Επίλογος

...η ΑΟ φαίνεται να είναι μια αποτελεσματική τεχνική

...βελτιώνει τη μάθηση και αυξάνει την απόδοση

...αναπτύξτε το δικό σας πλάνο ΑΟ με βάση τις προσωπικές σας ανάγκες

...συνιστάτε η συστηματική χρήση της ΑΟ στην καθημερινή προπόνηση

...χρήση πλάνου ΑΟ στον αγώνα





## ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ . . .

*Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής  
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*

*E: [egalanis@uth.gr](mailto:egalanis@uth.gr)  
T: 2431047023*

