

# Αυτο-ομιλία

**Νίκος Ζουρμπάνος, Ph.D.**  
ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, Τρίκαλα

Στατιστικά από το Wimbledon αναφέρουν, ότι στα Grand Slam τουρνουά, οι παίκτες χτυπούν την μπάλα μόνο 40 λεπτά από τη συνολική χρονική διάρκεια του αγώνα!

... ΣΤΟΝ ΕΝΑΠΟΜΕΪΝΑΝΤΑ  
ΧΡΟΝΟ ΤΩΝ 3 ΩΡΩΝ,  
ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΝΤΑΙ  
ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΟΝΤΑΙ!



# ΑΥΤΟ-ομιλία: ορισμός

...αναφέρεται στην ομιλία του καθενος με τον εαυτό του, όπου εκφράζει συναισθήματα, αντιλήψεις, καθορίζει αξιολογήσεις, δίνει οδηγίες, ενισχύει το άτομο (Hackfort & Schwenkmezger 1997)



# Τι είναι η Αυτο-ομιλία;

## Εσωτερικός διάλογος ή συζήτηση με τον εαυτό σου....

Όταν τα πράγματα πηγαίνουν καλά περιλαμβάνει θετικές επιβειβαιώσεις, όπως: 'Μπορώ να γυρίσω οποιαδήποτε μπαλιά και αν μου κάνει', 'Το σερβίς μου σήμερα είναι φοβερό' ...

Στιγμές που τα πράγματα δεν πηγαίνουν και τόσο καλά, μετατρέπεται σε ένα κύκλο από σκέψεις ηττοπάθειας, οι οποίες παίρνουν τον έλεγχο και καλύπτουν τις θετικές σκέψεις.

(Young & Bunker, 1994)

# Θετική Αυτο-ομιλία

(Silva, 1982)

- Η θετική αυτο-ομιλία βοηθά τον αθλητή να **συγκεντρωθεί** στην απόδοσή του αλλά και να **αυξήσει την αυτοπεποίθησή του**.
- Τον κρατάει **εστιασμένο στο παρόν** μακριά από αρνητικές σκέψεις του παρελθόντος.

# Κατηγορίες Θετικής Αυτο-ομιλίας (Anshel, 1990)

## **Λέξεις ψυχικής διάθεσης**

γρήγορα, κράτα, σταθερά

## **Λέξεις κατεύθυνσης προσοχής στη δραστηριότητα**

σκέψου την άμυνα

## **Λέξεις ψυχικής διέγερσης**

ωραία, χαλαρά, ήρεμα

## **Λέξεις ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης**

πολύ καλό χτύπημα

# Αυτο-ομιλίας Τεχνικών Οδηγιών

- Η τεχνική υπόδειξη αναφέρεται στα διάφορα τεχνικά χαρακτηριστικά για την σωστή εκτέλεση της δεξιότητας.
- Ο αθλητής παίρνει τον ρόλο του προπονητή και «αυτοκαθοδηγεί» ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ
  - *πόδι μπροστά, αγκώνας κλειστός, βλέμμα μπροστά*

# Σχεδιασμός Αυτο-ομιλίας

ΣΥΝΤΟΜΙΑ

ΑΚΡΥΒΕΙΑ

ΕΥΔΟΣΑΔΕΒΙΟΤΕΠΤΑΣ

ΕΠΠΠΕΛΟΤΚΑΝΟΤΗΠΤΑΣΑΘΑΗΤΗ



# Αυτο-ομιλία για τη Διόρθωση των Λαθών Εκτέλεσης

«Οι λέξεις που θα χρησιμοποιηθούν  
θα πρέπει να αναφέρονται στο **τι θα πρέπει να  
κάνει ο αθλητής** και **ΟΧΙ** στο τι δεν θα πρέπει  
να κάνει!»

# Αναγνώριση αρνητικής Αυτο-ομιλίας

- Γέμισε την αριστερή σου τσέπη με συνδετήρες.  
Κάθε φορά που σκέφτεσαι κάτι αρνητικό, όπως όταν βρίζεις τον εαυτό σου, ή όταν σκέφτεσαι το μέλλον (π.χ. “Να μπορούσα να κέρδιζα τους επόμενους 3 πόντους...”), ή όταν μαλώνεις τον εαυτό σου για το παρελθόν, μετέφερε έναν συνδετήρα από την αριστερή σου τσέπη στην δεξιά.
- Στο τέλος κάθε αγώνα μέτρησε πόσες αρνητικές σκέψεις είχες κάνει. Μετά αποφάσισε να κάνεις κάτι για αυτές...

# Εκμάθηση & Εξάσκηση Αυτοδιαλόγου

**Πριν την προπόνηση, γράψε 5 θετικές δηλώσεις για τις ικανότητές σου**

Παράδειγμα: “Μ’ αρέσει να ανεβαίνω στο φιλέ από την βασική γραμμή”, “Μπορώ να εκτελώ καλά drop-shots.”

**Σκέψου για ένα λεπτό και γράψε 5 θετικές δηλώσεις για τις ικανότητές σου, αρχίζοντας κάθε δήλωση με τη λέξη “Είμαι...”  
Χρησιμοποίησε χρόνο ενεστώτα.**

Παράδειγμα: “Είμαι πολύ καλός στο να μπερδεύω τον αντίπαλο”, “Είμαι πολύ καλός στο να απαντάω στα σερβίς με ακρίβεια.”

**Διάλεξε 1-2 δηλώσεις και δεσμεύσου να τις επαναλαμβάνεις καθημερινά για τις επόμενες 2 εβδομάδες!**

# Χρήση αυτοδιαλόγου για απόδοση

**Table 1.**  
**Instructional Self-Talk Cues for Basketball Shooting**

<b>Basketball Shooting – Basic Mechanics</b>	<b>Instructional Self-Talk Cue</b>	<b>Why</b>	<b>When</b>
Sight	“Target”	To focus the eyes on the basket and eliminate distractions	Just before releasing the ball
Foot position	“Base”	To spread the feet shoulder width apart	Just before aligning knees, hips, and shoulders with the basket
Hand position	“Behind”	To place the shooting hand behind the ball	Just before shooting the ball
Elbow	“In”	To keep the shooting elbow in	Just before shooting the ball
Shooting rhythm	“Smooth”	To shoot the ball with a smooth, rhythical motion	Just before shooting the ball
Follow-through	“Up”	To keep the arm up and fully extended after releasing the ball	After releasing the ball

**Table 2.**  
**Motivational Self-Talk Cues for Basketball Shooting**

Skill Shooting— Mechanics	Instructional Self-Talk Cue	Why	When
	“I can do it”	To enhance self-confidence before releasing the ball	Just before releasing the
Position	“Strong”	To feel strong while getting the right position before shooting the ball	Just before aligning knee and shoulders with the ball
Position	“Power”	To place the shooting hand behind the ball	Just before shooting the
	“Nice”	To keep the shooting elbow in	Just before shooting the
Rhythm	“Just do it”	To shoot the ball with a smooth, rhythmic motion	Just before shooting the
Cue	“Let’s go”	To enhance self-confidence after releasing the ball	After releasing the ball

**Table 3.**  
**Individualized Daily Self-Talk Plan**  
**for Basketball Shooting**

<b>Monday</b>	<b>What</b>	<b>When</b>	<b>Why</b>
<i>Motivational self-talk</i>			
Hand position			
<i>Instructional self-talk</i>			
Shooting rhythm			

**Παράδειγμα Δέξης-κλειδί**

**Παράδειγμα Στόχου**

**Στοιχείο Απόδοσης**

Τεχνική

Στρατηγική

Αυτοσυγκέντρωση

Παρακίνηση

Αυτοπεποίθηση

Έλεγχος διέγερσης

Άλλο (σημειώστε τι)

Συμπληρώστε τα στοιχεία που αφορούν το άθλημά σας. Συζητήστε με την ομάδα σας.

«Οι νικητές βλέπουν ...  
αυτό που θέλουν να συμβεί...»

Οι χαμένοι βλέπουν ...  
αυτό που φοβούνται  
ότι θα συμβεί»  
(Bunker, 1993)

