



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
**Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών**

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ
ΝΟΕΡΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ»**

**Αναστασία Αντωνίου
ΑΜ: 9980201700247**

Επιβλέπων καθηγητής: Νικόλαος Γρίβας

ΙΟΥΝΙΟΣ 2023

Πίνακας Περιεχομένων	
Περίληψη	2
1.Εισαγωγή	3
1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος	3
1.2. Σκοπός μελέτης	3
1.3. Σημασία της ψυχολογικής ετοιμότητας	4
1.4. Ψυχολογικά χαρακτηριστικά της υψηλής απόδοσης	5
1.5. Παράγοντες που επηρεάζουν την υψηλή απόδοση	7
2. Αυτο-ομιλία	8
2.1. Ορισμός και λειτουργίες της αυτο-ομιλίας	8
2.2. Παράγοντες αποτελεσματικότητας και είδη της αυτο-ομιλίας	11
2.3. Σκοποί και χαρακτηριστικά της αυτο-ομιλίας	18
2.4. Έρευνες και πειραματικές μελέτες σχετικές με την αυτο-ομιλία	20
2.5. Περιπτώσεις επαγγελματιών παικτών και παικτριών	22
2.6. Ενίσχυση της επίδοσης του αντισφαιριστή.	24
3. Νοερή απεικόνιση	26
3.1. Ορισμός και λειτουργία νοερής απεικόνισης	26
3.2. Χαρακτηριστικά και είδη νοερής απεικόνισης	29
3.3. Ερευνητικά δεδομένα	32
3.4. Παράγοντες επιρροής	33
3.5. Πειραματικές μελέτες και ενίσχυση της απόδοσης του αντισφαιριστή	36
3.6. Η νοερή απεικόνιση στο προπονητικό στάδιο	39
3.7. Περίπτωση επαγγελματία παίκτη	41
Συμπεράσματα	41
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	45

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να αναλύσει τον τρόπο με τον οποίο οι ψυχολογικές τεχνικές της αυτο-ομιλίας και της νοερής απεικόνισης έχουν τη δυνατότητα να συμβάλουν στη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αντισφαιριστών. Κεντρικός άξονας, λοιπόν, γύρω από τον οποίο κινείται η εργασία είναι το άθλημα της αντισφαίρισης. Ειδικότερα, μέσα από τη μελέτη σχετικών βιβλιογραφικών πηγών τονίστηκε η αναγκαιότητα ανάπτυξης των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αντισφαιριστών. Ακολούθως, προβλήθηκε η χρησιμότητα της ψυχολογικής ετοιμότητας των αθλητών ενώ παράλληλα πραγματοποιήθηκε ειδική αναφορά στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που οδηγούν στη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών. Επιπλέον, με την παράθεση σχετικών ερευνητικών δεδομένων καθώς και πειραματικών μελετών επιχειρήθηκε να γίνει αντιληπτό πως η διάκριση στο άθλημα της αντισφαίρισης απαιτεί την ταυτόχρονη προετοιμασία του αθλητή σε ψυχολογικό, σωματικό και πνευματικό επίπεδο. Στη συνέχεια, έγινε ειδική μνεία στις λειτουργίες και στις παραμέτρους που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας. Ακόμη, επισημάνθηκαν οι ειδικότερες εκφάνσεις της συγκεκριμένης ψυχολογικής τεχνικής. Μέσα από την αναφορά σε μελέτες και ερευνητικά δεδομένα υπογραμμίστηκε ο σκοπός που επιτελεί η ένταξη του αυτοδιαλόγου στο προπονητικό πρόγραμμα. Επίσης, υπογραμμίστηκε ποιο είδος αυτοδιαλόγου κρίνεται αποτελεσματικότερο σχετικά με την αθλητική εξέλιξη ενός ατόμου. Ταυτόχρονα, η αναφορά στις περιπτώσεις επαγγελματιών παικτών όπως ο Ρότζερ Φέντερερ και η Σερένα Γουίλιαμς απέδειξε πως αντισφαιριστές υψηλού επιπέδου έχουν οδηγηθεί στη νίκη μέσω της εφαρμογής ψυχολογικών τεχνικών τόσο στο στάδιο της προετοιμασίας, όσο και κατά τη διάρκεια των αναμετρήσεων στις οποίες λάμβαναν μέρος. Στο ίδιο πλαίσιο, αναλύθηκε η έννοια της νοερής απεικόνισης. Πιο αναλυτικά, προβλήθηκαν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, οι λειτουργίες καθώς και τα είδη της εν λόγω ψυχολογικής τεχνικής. Η μελέτη πειραματικών μελετών ανέδειξε τον τρόπο ενίσχυσης της απόδοσης των αθλητών μέσω της χρήσης της νοερής απεικόνισης. Ακόμη, ιδιαίτερη σημασία αποδόθηκε στην ένταξη της νοερής απεικόνισης στο προπονητικό στάδιο. Τέλος, προβλήθηκε η περίπτωση ενός επαγγελματία παίκτη, του Νόβακ Τζόκοβιτς ο οποίος χρησιμοποιεί τη συγκεκριμένη τεχνική με στόχο την ψυχολογική θωράκισή του.

Λέξεις-κλειδιά: αντισφαίριση, ψυχολογία, αυτο-ομιλία, αυτοδιάλογος, νοερή απεικόνιση.

1.Εισαγωγή

1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Είναι γεγονός πως στον σύγχρονο κόσμο ο αθλητισμός αποτελεί μία από τις πιο δημοφιλείς ασχολίες των ανθρώπων κάθε ηλικίας. Η αντισφαίριση (“tennis”) βρίσκεται ανάμεσα στις πρώτες προτιμήσεις των ατόμων, με τη δημοτικότητα του αθλήματος να αυξάνεται ραγδαία. Ο πρώτος επίσημος αγώνας αντισφαίρισης πραγματοποιήθηκε στην Αγγλία τον 19ο αιώνα και από τότε το συγκεκριμένο άθλημα έχει διαδοθεί σε όλο τον κόσμο (Γρίβας, 2015). Οι πρόσφατες επιτυχίες των Ελλήνων αθλητών και αθλητριών τένις έχουν συμβάλει στην αύξηση της απήχησης του αθλήματος στον ελλαδικό χώρο. Είτε πρόκειται για ερασιτεχνικό, είτε για επαγγελματικό επίπεδο, η συμμετοχή σε αγώνες αντισφαίρισης καθιστά αναγκαία την επαρκή ανάπτυξη των σωματικών και ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών. Παράλληλα, το άθλημα της αντισφαίρισης απαιτεί μια υψηλού επιπέδου σωματική προετοιμασία, ενώ η εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών των αντισφαιριστών θεωρείται πρωταρχικής σημασίας. Η παρούσα εργασία, λοιπόν, θα δώσει έμφαση στην ψυχολογική διάσταση της προετοιμασίας των αθλητών, αναδεικνύοντας την εξέχουσα σημασία που έχει για τη βελτίωση της πορείας τους. Όπως γίνεται αντιληπτό, πρωταγωνιστικό ρόλο διαδραματίζει τόσο ο προπονητής, όσο και ο αθλητικός ψυχολόγος. Οι δύο επαγγελματίες αφογκράζονται τις ανάγκες των αντισφαιριστών και συνεργάζονται προκειμένου να δημιουργήσουν ένα εξατομικευμένο προπονητικό πρόγραμμα. Εάν αναλογιστεί κανείς το γεγονός πως το τένις αποτελεί ένα “άθλημα λάθους” θα αντιληφθεί τη σημασία που έχει η επαρκής ψυχολογική θωράκιση των αθλητών. Υπό αυτό το πρίσμα, θα εξεταστούν δύο ψυχολογικές τεχνικές που συνδράμουν στην εξέλιξη των αντισφαιριστών. Πρόκειται για τις τεχνικές της αυτο-ομιλίας, καθώς και νοερής απεικόνισης. Όπως επισημαίνει ο Γρίβας (2015), η αντισφαίριση βρίσκεται στην κατηγορία των αθλητικών δραστηριοτήτων, στις οποίες η επίδοση των αθλητών εξαρτάται από διάφορες παραμέτρους. Εν προκειμένω, οι παράμετροι αυτές είναι δυνατόν να υπαχθούν είτε στην κατηγορία των σωματικών, είτε των ψυχολογικών παραγόντων. Για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών, λοιπόν, απαιτείται η ταυτόχρονη προετοιμασία σε ψυχολογικό και σωματικό επίπεδο (Karageorghis & Terry, 2011).

1.2. Σκοπός μελέτης

Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι να καταδειχθεί πως η συμβολή των ψυχολογικών τεχνικών του αυτοδιαλόγου και της νοερής απεικόνισης είναι αποφασιστικής σημασίας για την απόδοση των αντισφαιριστών. Πιο συγκεκριμένα, στόχος είναι να καταστεί σαφές πως οι εν λόγω τεχνικές είναι άμεσα εφαρμόσιμες, γεγονός το οποίο προκύπτει και από τις σχετικές μελέτες περίπτωσης. Επιδιώκεται, λοιπόν, να αναδειχθεί ότι η διάκριση ενός αθλητή στο άθλημα του τένις δεν θα μπορούσε να επιτευχθεί χωρίς την κατάλληλη ψυχολογική προετοιμασία. Έτσι, μέσα από την εξέταση βιβλιογραφικών αναφορών και τη μελέτη περιπτώσεων αντισφαιριστών που εφάρμοσαν τις εν λόγω τεχνικές θα προβληθεί η πολύτιμη συνεισφορά τους. Ακόμη, με την παράθεση σχετικών ερευνητικών δεδομένων και πειραματικών μελετών θα γίνει μία προσπάθεια προβολής των απόψεων που κυριαρχούν στην

ακαδημαϊκή κοινότητα. Για τον λόγο αυτό, θα γίνει ειδική μνεία στην έννοια της ψυχολογικής ετοιμότητας, ενώ θα αναφερθούν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών κατά τη διάρκεια της βέλτιστης επίδοσής τους. Επιπλέον, θα εκτεθεί ο τρόπος με τον οποίο το κοινωνικό περιβάλλον του αθλητή είναι δυνατόν να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό την απόδοσή του. Στη συνέχεια, θα δοθούν οι ορισμοί των ψυχολογικών αυτών τεχνικών για να προσδιοριστεί με σαφήνεια το περιεχόμενό τους. Πιο συγκεκριμένα, στην περίπτωση της αυτο-ομιλίας θα αναφερθούν οι λειτουργίες της καθώς και οι παράγοντες που επηρεάζουν τη μορφή της. Επιπλέον, θα γίνει αναφορά στα είδη αυτο-ομιλίας, καθώς και στις ευεργετικές επιδράσεις της. Σε αυτό το πλαίσιο θα εξεταστούν οι περιπτώσεις των αθλητών Ρότζερ Φέντερερ και Σερένα Γουίλιαμς, οι οποίοι έχουν εφαρμόσει τη συγκεκριμένη τεχνική, προκειμένου να πετύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Από την άλλη, για την κατηγορία της νοερής απεικόνισης θα δοθεί μία σαφέστερη εικόνα για τη λειτουργία που επιτελεί. Παράλληλα, θα πραγματοποιηθεί αναφορά στα είδη και στα χαρακτηριστικά αυτής της τεχνικής. Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω, θα δοθεί μία σαφής εικόνα σχετικά με τους παράγοντες, οι οποίοι θεωρούνται ικανοί να επηρεάσουν τη νοερή απεικόνιση. Ακόμη, θα γίνει μία αναφορά σε ερευνητικά δεδομένα και πειραματικές μελέτες. Επιπρόσθετα, θα πραγματοποιηθεί μία σύνδεση ανάμεσα στην εφαρμογή της νοερής απεικόνισης και της βελτίωσης της απόδοσης των αθλητών. Θα πραγματοποιηθεί, επίσης, η προσέγγιση της νοερής απεικόνισης υπό το πρίσμα τριών θεωρητικών προσεγγίσεων, ενώ θα αναδειχθούν οι ειδικότερες πτυχές που αφορούν στην εφαρμογή της νοερής απεικόνισης στο προπονητικό στάδιο. Τέλος, θα αναλυθεί ο παράγοντας του άγχους και ο τρόπος που συνδέεται με την ψυχολογική τεχνική της νοερής απεικόνισης.

1.3. Σημασία της ψυχολογικής ετοιμότητας

Αδιαμφισβήτητα, η ψυχολογική ετοιμότητα των αθλητών συνιστά έναν θεμελιώδη παράγοντα, ο οποίος κρίνεται ικανός να επηρεάσει την απόδοσή τους. Ειδικότερα, η δυνατότητα των αθλούμενων να αγωνίζονται αποτελεσματικά σε συνθήκες άγχους και υψηλής πίεσης είναι καθοριστική. Ως εκ τούτου, ο αθλητής οφείλει να προετοιμάζεται ψυχολογικά στο προπονητικό στάδιο σύμφωνα με τις οδηγίες του προπονητή και του αθλητικού ψυχολόγου εφαρμόζοντας, παράλληλα, τις ανάλογες ψυχολογικές τεχνικές. Μόνο με αυτόν τον τρόπο ο αντισφαιριστής θεωρείται ψυχολογικά έτοιμος για να λάβει μέρος σε επίσημους αγώνες. Η έννοια της ψυχολογικής ετοιμότητας, λοιπόν, αναφέρεται στην ψυχολογική προετοιμασία των αντισφαιριστών που στόχο έχει την αντιμετώπιση οποιασδήποτε κατάστασης ενδέχεται να τους επηρεάσει αρνητικά στον αγωνιστικό χώρο. Δεν είναι λίγες οι φορές, ωστόσο, που αρκετοί αθλητές συμμετέχουν σε αναμετρήσεις χωρίς να έχουν πραγματοποιήσει την απαραίτητη πνευματική και ψυχολογική προετοιμασία. Εάν, όμως, ένα μέρος του χρόνου που αφιερώνουν οι αθλητές στην εκτέλεση σωματικών ασκήσεων επικεντρωνόταν στην καλλιέργεια της ψυχολογικής τους κατάστασης η επίδοσή τους θα ήταν καλύτερη (Williams & Krane, 2021).

Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί πως η ενασχόληση με την ανάπτυξη της ψυχολογικής ετοιμότητας των αντισφαιριστών οφείλει να εκτελείται παράλληλα με τη σωματική προετοιμασία και τη βελτίωση των δεξιοτήτων του αθλητή. Ως εκ τούτου, ο τομέας

της ψυχολογικής ετοιμότητας ενδείκνυται να μην αποτελεί τον μοναδικό στόχο των αθλητών καθώς και των προπονητών. Στον αντίποδα, η διάρθρωση της προπονητικής διαδικασίας οφείλει να είναι ισόποση. Πιο αναλυτικά, το 1/3 του σταδίου προετοιμασίας κρίνεται επιβεβλημένο να εστιάζει στη σωματική προετοιμασία. Στη συνέχεια, η εξοικείωση των αθλητών με τις ψυχολογικές τεχνικές οφείλει να καταλαμβάνει το άλλο 1/3 της προπόνησης, ενώ το υπόλοιπο 1/3 είναι να απαραίτητο να στρέφεται γύρω από την ενασχόληση με τη βελτίωση των δεξιοτήτων του αντισφαιριστή (Anshel, 2012).

Είναι γεγονός πως συχνά η ψυχολογία των αθλητών αντιμετωπίζεται ως ένας “απρόβλεπτος” παράγοντας, δεδομένου πως τόσο ο αθλητής, όσο και η προπονητική ομάδα δεν μπορούν να γνωρίζουν με σιγουριά την έκβαση μιας αναμέτρησης και τον ψυχολογικό αντίκτυπο που θα προκαλέσει στον αθλητή. Εντούτοις, είναι επιβεβλημένο να τονιστεί πως η ψυχολογική προετοιμασία ενός αθλητή και ο τρόπος που θα αντιδράσει στον αγώνα είναι δυνατόν να αναπτυχθούν προς όφελος του αθλούμενου. Αναγκαίες προϋποθέσεις για να έχει η ψυχολογική προετοιμασία θετικά αποτελέσματα είναι αφενός η ορθή καθοδήγηση και αφετέρου η συστηματική επανάληψη των ψυχολογικών τεχνικών. Ο βασικός λόγος που επιλέγεται η αξιοποίηση του τομέα της ψυχολογίας είναι η γεφύρωση του χάσματος ανάμεσα στο τι θα μπορούσε να είχε κάνει ο αντισφαιριστής και στην πραγματική απόδοσή του. Συνεπώς, οι αντισφαιριστές που έχουν τη δυνατότητα να ελέγχουν την αυτοπεποίθηση, το άγχος, τον βαθμό συγκέντρωσή τους μέσω της εφαρμογής των ψυχολογικών τεχνικών βελτιώνουν αισθητά τη συνολική τους απόδοση (Cashmore, 2002).

Δεν πρέπει να παραλειφθεί η αναφορά στο γεγονός πως η ανάπτυξη της ψυχολογικής ετοιμότητας είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί χωρίς τοπικούς ή χρονικούς περιορισμούς. Για παράδειγμα, αυτό σημαίνει πως ο αντισφαιριστής είναι δυνατόν να εφαρμόζει τις κατάλληλες ψυχολογικές τεχνικές και εκτός γηπέδου. Ωστόσο, έχει διαπιστωθεί πως μεγάλος αριθμός αντισφαιριστών αφιερώνουν μόλις το 5-10% του χρόνου προετοιμασίας τους στην ψυχολογική ετοιμότητα. Με βάση τις υψηλές ψυχολογικές απαιτήσεις που συνεπάγεται η ενασχόληση με το άθλημα της αντισφαίρισης, καθίσταται σαφές πως η επαρκής ψυχολογική προετοιμασία είναι δυνατόν να μεγιστοποιήσει σημαντικά την απόδοση των αθλούμενων (Cockerill, 2002).

1.4. Ψυχολογικά χαρακτηριστικά της υψηλής απόδοσης

Έχει διατυπωθεί η άποψη ότι η βέλτιστη απόδοση επέρχεται, όταν ο αντισφαιριστής λειτουργεί αποτελεσματικά τόσο στο σωματικό, όσο και στο ψυχολογικό επίπεδο. Με άλλα λόγια, η βέλτιστη απόδοση είναι αποτέλεσμα της καλής ψυχολογικής και σωματικής κατάστασης. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, οι αθλητές και η προπονητική ομάδα προετοιμάζονται συστηματικά για την κατάκτηση της νίκης. Φυσικά, ακόμη και αν οι αθλούμενοι δεν φτάσουν στον επιθυμητό στόχο, εξέχουσα σημασία διαδραματίζει η συνεχής βελτίωσή τους. Με δεδομένο πως το σώμα και η ψυχολογική ετοιμότητα τελούν σε άμεση συνάρτηση, έχει παρατηρηθεί πως οι αθλητές που διακρίνονται για την απόδοσή τους εμφανίζουν συγκεκριμένα ψυχολογικά χαρακτηριστικά. Φυσικά, δεν πρέπει να παραλειφθεί η αναφορά στο γεγονός πως η βέλτιστη απόδοση εξαρτάται από τις ικανότητες του κάθε αθλούμενου. Για παράδειγμα, η βέλτιστη απόδοση είναι διαφορετική για έναν αθλητή που ασχολείται με το

τένις σε ερασιτεχνικό επίπεδο και διαφορετική για έναν επαγγελματία αντισφαιριστή (Dosił, 2006).

Πιο αναλυτικά, κατά τη διάρκεια της βέλτιστης απόδοσης έχει παρατηρηθεί ότι οι αθλητές διακατέχονται από μεγάλο ποσοστό αυτοπεποίθησης. Παράλληλα, τα επίπεδα φόβου που εμφανίζουν είναι μηδενικά. Στη συνέχεια, οι αθλητές έχουν δηλώσει πως σε στιγμές μέγιστης απόδοσης αισθάνονται πως έχουν τον απόλυτο έλεγχο του σώματος και του μυαλού τους. Ακόμη, σε ανάλογες στιγμές οι αντισφαιριστές έχουν την αίσθηση πως οι κινήσεις που πραγματοποιούν γίνονται με αυτόματο τρόπο. Δεν είναι τυχαία, άλλωστε, η διαπίστωση ότι οι καλές αθλητικές στιγμές λαμβάνουν χώρα όταν οι αντισφαιριστές νιώθουν γεμάτοι ενέργεια. Επομένως, οι νίκες είναι συνυφασμένες με τη χαρά και την ευχαρίστηση που νιώθουν οι αντισφαιριστές κατά τη διάρκεια της συμμετοχής τους στους αγώνες. Ακολούθως, έχει εκφραστεί η θέση ότι οι άκρως επιτυχημένοι αθλητές αντιμετωπίζουν κάθε ενδεχόμενο με θετική διάθεση (Biddle & Hanin, 2010). Με άλλα λόγια, αντιλαμβάνονται τις δυσκολίες της προετοιμασίας ή των αγώνων ως μία “πρόκληση” και καταβάλλουν κάθε δυνατή προσπάθεια για να την αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά. Επιπρόσθετα, έχει παρατηρηθεί πως ο βαθμός δημιουργικότητας που χαρακτηρίζει έναν αθλητή είναι αποφασιστικός για την θετική ή αρνητική στάση που θα τηρήσει απέναντι σε κάποια κατάσταση. Ενδεικτικά θα μπορούσε να αναφερθεί πως αθλητές που εμφανίζουν μεγαλύτερο βαθμό δημιουργικότητας τηρούν μία θετική στάση απέναντι στη διαχείριση ενός ζητήματος και συνεπώς έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να το αντιμετωπίσουν επιτυχώς (Carlstedt, 2004).

Επιπλέον, η ενίσχυση της ψυχολογικής κατάστασης του αθλητή εξαρτάται από την θετική ή την αρνητική στάση που τηρεί απέναντι στη διαδικασία προετοιμασίας. Όσο πιο θετικά διακείμενος είναι ο αντισφαιριστής στις παρεμβάσεις που πραγματοποιούν ο αθλητικός ψυχολόγος και ο προπονητής, τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες η ψυχολογική του κατάσταση να βελτιωθεί σημαντικά. Ακόμη, για να καταστεί επιτυχημένη η προπονητική διαδικασία απαιτείται ο ακριβής καθορισμός των σωματικών και ψυχολογικών στόχων του αθλητή. Ο τελευταίος, μάλιστα, είναι αναγκαίο να παραμένει προσηλωμένος στους στόχους που έχει θέσει, εφαρμόζοντας σε καθημερινή κλίμακα τις ψυχολογικές τεχνικές που έχει επιλέξει η προπονητική ομάδα. Επιπλέον, κρίνεται επιβεβλημένο ο αντισφαιριστής να προσαρμόζεται εύκολα στις πιθανές αλλαγές που εφαρμόζονται στο προπονητικό πρόγραμμα. Ιδιαίτερη βαρύτητα αποδίδεται, επίσης, στην υποστήριξη που λαμβάνει ο αθλητής από τον κοινωνικό του περίγυρο (Carron et al., 1985).

Εξάλλου, είναι φανερό πως η συνεχής εξάσκηση αποτελεί την ενδεδειγμένη οδό που θα οδηγήσει σταδιακά στη βελτίωση του αντισφαιριστή. Με βάση αυτή τη σκέψη, ο αθλούμενος κρίνεται σκόπιμο να αξιολογεί τον εαυτό του μετά το πέρας κάποιας αναμέτρησης. Με αυτήν τη μέθοδο θα εντοπίσει πιθανά λάθη και ενδεχομένως θα επιλέξει κάποια διαφορετική ψυχολογική τεχνική που θα ανταποκρίνεται στα τρωτά σημεία και στις δυνατότητές του. Σε κάθε περίπτωση, ωστόσο, σημασία έχει η ποιότητα και όχι η ποσότητα της προπόνησης. Με δεδομένο πως οι ανάγκες κάθε αθλητή είναι διαφορετικές, δεν ενδείκνυται οι προπονητές να οδηγούν τους εκπαιδευόμενους τόσο στη σωματική, όσο και στην ψυχολογική εξάντληση. Άλλωστε, η εφαρμογή των ψυχολογικών τεχνικών αποσκοπεί στη συναισθηματική θωράκιση των αθλητών και όχι την εξάντληση των δυνατοτήτων τους (Connaughton et al., 2010).

Επιπρόσθετα, αξίζει να σημειωθεί πως μία βασική παράμετρος που διακρίνει τους επιτυχημένους αντισφαιριστές από τους λιγότερο επιτυχημένους είναι η έκταση της ψυχολογικής προετοιμασίας που ακολουθούν. Η ψυχολογική προετοιμασία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη και με την πνευματική ετοιμότητα των αθλητών. Έχει γίνει αντιληπτό, λοιπόν, πως η συχνότητα με την οποία έχουν εντάξει οι αθλητές στο προπονητικό τους πρόγραμμα τεχνικές που στοχεύουν στην ενίσχυση της ψυχολογίας τους, ευνοεί τη λειτουργία του νευρικού τους συστήματος. Για παράδειγμα, οι αθλητές της “ελίτ” αφού διδάχονται μία σειρά ψυχολογικών τεχνικών, αντιλαμβάνονται ποια τους ταιριάζει περισσότερο και την εφαρμόζουν αδιαλείπτως προκειμένου να μην επηρεάζονται από εξωτερικούς παράγοντες όσο διαρκεί ένας επίσημος αγώνας (Anthony et al., 2017).

1.5. Παράγοντες που επηρεάζουν την υψηλή απόδοση

Σε αυτό το σημείο αξίζει να επισημανθεί πως οι παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάσουν την απόδοση ενός αθλητή είναι δυνατόν να προέρχονται από τον κοινωνικό του περίγυρο. Είναι χαρακτηριστικό πως ο κοινωνικός περίγυρος ενός αθλητή κατά κύριο λόγο απαρτίζεται από τον προπονητή, τον αθλητικό ψυχολόγο, τους συμπαίκτες (εάν για παράδειγμα, ο αντισφαιριστής αγωνίζεται σε αγώνες διπλού), το οικογενειακό και το φιλικό περιβάλλον του αντισφαιριστή, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και τέλος, τους υποστηρικτές του. Όπως γίνεται εύκολα αντιληπτό, η δημιουργία μιας προπονητικής ομάδας με ισχυρούς δεσμούς αποτελεί το πρώτο στάδιο που θα οδηγήσει βαθμιαία στην εξέλιξη του αθλητή. Αναλυτικότερα, έχει σημασία ο αντισφαιριστής να νιώθει άνετα και οικεία με τους ανθρώπους που απαρτίζουν το προπονητικό περιβάλλον. Κυριαρχεί, άλλωστε, η άποψη πως η εμπύχωση και η θετική διάθεση του προπονητή καθώς και του αθλητικού ψυχολόγου είναι πρωταρχικής σημασίας, διότι βοηθούν τον αθλητή κάθε φορά που βρίσκεται σε κακή ψυχολογική κατάσταση (Gould et al., 2002).

Ιδιαίτερα για την κατηγορία των προπονητών είναι δυνατόν να ειπωθούν τα ακόλουθα. Οι προπονητές ασκούν μεγάλη επίδραση τους αθλούμενους, εξαιτίας της συχνής και μεγάλης σε διάρκεια αλληλεπίδρασής τους. Εν προκειμένω, θεμελιώδης επιδίωξη των προπονητών είναι ακριβώς η βελτίωση των αντισφαιριστών σε ψυχολογικό, πνευματικό και σωματικό επίπεδο προκειμένου να μεγιστοποιηθεί η απόδοσή τους. Ως εκ τούτου, κρίνεται αναγκαίο ο προπονητής να έχει την απαραίτητη υπομονή, έτσι ώστε να διαχειρίζεται με ψυχραιμία τον εκπαιδευόμενό του. Παράλληλα, οι προπονητές είναι επιφορτισμένοι με το καθήκον ψυχολογικής και πνευματικής υποστήριξης των αθλητών. Στοχεύουν, εξάλλου, στη διαμόρφωση εξατομικευμένων προπονητικών προγραμμάτων και επιδιώκουν ο αθλητής που έχουν αναλάβει να σημειώσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη βελτίωση. Επομένως, η επιλογή του κατάλληλου προπονητή, καθώς και η διαμόρφωση μιας σχέσης εμπιστοσύνης ανάμεσα στον προπονητή και στον αθλητή αποτελεί το εχέγγυο για την ανάπτυξη των δυνατοτήτων του τελευταίου (Hardy & Crace, 1997).

Από την άλλη πλευρά, το οικογενειακό περιβάλλον αποτελεί τον πυλώνα συναισθηματικής στήριξης των αθλητών. Η οικογένεια διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο, διότι η σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στα μέλη της καθιστά δυνατή την παροχή χρήσιμης ψυχολογικής βοήθειας στους αθλούμενους. Δεν είναι λίγες οι φορές, μάλιστα, που η

οικογένεια ενθαρρύνει σημαντικά τον αθλητή με τον οποίο τους συνδέει συγγενικός δεσμός. Συχνά, οι αντισφαιριστές στρέφονται στα μέλη της οικογένειας για να λάβουν το αναγκαίο ερέθισμα που θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν κάθε κατάσταση που στέκεται εμπόδιο στην ανοδική τους πορεία. Η οικογένεια δεν υποβαθμίζει τους ρόλους του προπονητή και του αθλητικού ψυχολόγου. Ωστόσο, λόγω του ιδιαίτερης σχέσης που διαμορφώνεται ανάμεσα στα μέλη ενός οικογενειακού περιβάλλοντος, συχνά τα αποτελέσματα των οικογενειακών παρεμβάσεων είναι ορατά σε σύντομο χρονικό διάστημα (Hayslip et al., 2010).

Τέλος, δεν πρέπει να παραλειφθεί η αναφορά στο γεγονός πως η πίεση που ασκείται από τους υποστηρικτές των αθλητών καθώς και από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, είναι καθοριστική. Αποτελεί κοινή διαπίστωση πως η εκτεταμένη προβολή ενός αντισφαιριστή στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης είναι δυνατόν να επηρεάσει αρνητικά την συνολική πορεία του. Αυτό συμβαίνει διότι αυξάνονται τα επίπεδα άγχους και πίεσης του αθλητή, εξαιτίας της ανάγκης να ανταποκριθεί στα αγωνιστικά πρότυπα που έχει θέσει η κοινωνία (Gustafsson et al., 2016). Η εκτεταμένη επαφή των πολιτών με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι πιθανό να διαιωνίσει την κατάσταση. Πιο αναλυτικά, ελλοχεύει ο κίνδυνος ο αντισφαιριστής να διαβάσει το περιεχόμενο αρνητικών σχολίων στο διαδίκτυο. Ακόμη, οι εκφράσεις των υποστηρικτών συχνά έχουν τα αντίθετα αποτελέσματα, διότι οι αθλητές αισθάνονται πως αν δεν ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των οπαδών τους, θα προδώσουν την εμπιστοσύνη τους. Η εφαρμογή των ψυχολογικών τεχνικών είναι άκρως βοηθητική, προκειμένου ο αθλητής να μην επηρεάζεται αρνητικά από κάθε ερέθισμα από τον κοινωνικό του περίγυρο. Μία ψυχολογική τεχνική στην οποία θα εστιάσει η παρούσα εργασία είναι η αυτο-ομιλία. Ως εκ τούτου, απαιτείται να γίνει μία ενδελεχής προσέγγιση αυτής για την καλύτερη κατανόησή της (Reinboth & Duda, 2004).

2. Αυτο-ομιλία

2.1. Ορισμός και λειτουργίες της αυτο-ομιλίας

Είναι γεγονός ότι εκπρόσωποι της επιστημονικής κοινότητας έχουν προβεί στη θεμελίωση διαφορετικών ορισμών και προσεγγίσεων του αυτοδιαλόγου στο πέρασμα του χρόνου. Για παράδειγμα, σύμφωνα με τις επιστημάνσεις του Hardy (2001), δίνεται μία ευρύτερη προσέγγιση του αυτοδιαλόγου, υπό την έννοια πως πρακτικά ο αυτοδιάλογος είναι δυνατόν να γίνει αντιληπτός και από τρίτα πρόσωπα, εάν ο αθλητής γνωστοποιήσει το περιεχόμενό του σε αυτά (Van Raalte et al., 2000).

Από την άλλη πλευρά, έχει υποστηριχθεί και η άποψη πως η αυτο-ομιλία είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία το άτομο συνομιλεί με τον εαυτό του κάθε φορά που πραγματοποιεί έναν συλλογισμό. Ωστόσο, μελανό σημείο του εν λόγω εννοιολογικού προσδιορισμού είναι η ευρύτητά του. Επομένως, η οριοθέτηση των καταστάσεων που είναι δυνατόν να υπαχθούν στην κατηγορία του αυτοδιαλόγου, βάσει αυτής της άποψης, δεν αποτελεί μία εύκολη διαδικασία. Έτσι, για τον περιορισμό των περιστατικών που αποτελούν σαφή ένδειξη ότι ένας αντισφαιριστής χρησιμοποιεί την τεχνική της αυτο-ομιλίας άκρως βοηθητική θεωρείται η συμβολή του Hardy (2001). Ο τελευταίος, λοιπόν, επισήμανε τη σημασία τριών παραγόντων οι οποίοι κρίνονται ικανοί να διαχωρίζουν τον αυτοδιάλογο από

παρόμοια φαινόμενα. Σε πρώτο στάδιο, όπως άλλωστε αποδεικνύει και η γραμματική ερμηνεία του όρου, η αυτο-ομιλία αναφέρεται σε μία εσωτερικά διαμορφούμενη διαδικασία η οποία δεν απευθύνεται προς τρίτα πρόσωπα, παρά μόνο στο άτομο το οποίο κάνει χρήση αυτής. Προχωρώντας, ο αυτοδιάλογος είναι πιθανό να εξωτερικεύεται και να γίνεται αντιληπτός από τρίτα πρόσωπα. Ωστόσο, συχνότερο φαινόμενο αποτελεί η διενέργεια της αυτο-ομιλίας εσωτερικά, χωρίς το περιεχόμενό της να γνωστοποιείται σε άλλα άτομα. Τέλος, επισημαίνεται πως ο αυτοδιάλογος μπορεί να εκφραστεί είτε με “διατυπώσεις” είτε με “δηλώσεις”, σύμφωνα με τις εύστοχες παρατηρήσεις του Hardy (2001). Εντούτοις, ο ίδιος σημείωσε πως ο συγκεκριμένος ορισμός χρήζει περαιτέρω διερεύνησης (Larrain & Haye, 2012).

Η προσπάθεια επαρκούς ορισμού της έννοιας του αυτοδιαλόγου συνέχισε να απασχολεί τους ειδικούς της αθλητικής ψυχολογίας. Κύρια επιδίωξη του Van Raalte (2016) και των συνεργατών του ήταν η διαμόρφωση ενός ορισμού με έμφαση στα γλωσσικά χαρακτηριστικά του συγκεκριμένου όρου. Εύλογα, λοιπόν, διαπιστώνεται πως ο αυτοδιάλογος αποτελεί μία αναγνωρίσιμη συντακτικά γλωσσική έκφραση η οποία προκύπτει ως αποτέλεσμα μιας εσωτερικής διεργασίας. Επιπλέον, δεν μπορεί να παραλειφθεί η διαπίστωση πως τα πρόσωπα του “πομπού” και του “δέκτη” ταυτίζονται. Στη συνέχεια, η προσθήκη του κριτηρίου του “συντακτικά αναγνωρίσιμου” διαχωρίζει την αυτο-ομιλία από λεκτικές εκφράσεις που στερούνται ορθής σύνταξης και κατ’ επέκταση δεν έχουν κάποιο συγκεκριμένο νόημα. Με αυτόν τον τρόπο ο αυτοδιάλογος διαφοροποιείται από μη λεκτικές εκφράσεις (λ.χ. χειρονομίες) καθώς και από ανακριβείς δηλώσεις που δεν έχουν σχέση με τους γραμματικούς κανόνες που διέπουν μία επίσημη γλώσσα. Ακόμη, το κριτήριο που σχετίζεται με το “αποτέλεσμα μιας εσωτερικής διεργασίας” σημαίνει πως η συγκεκριμένη έκφραση αποτελεί προϊόν επεξεργασίας του ανθρώπινου εγκεφάλου (Van Raalte et al., 1994).

Ως επιστέγασμα των προαναφερθέντων, με τον όρο της “αυτο-ομιλίας” αποδίδεται εκείνη η ιδιαίτερη τεχνική, η οποία αποτελείται από μία μορφή συζήτησης που πραγματοποιεί ο αθλητής με τον εαυτό του, προκειμένου να πετύχει ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Πιο αναλυτικά, σύμφωνα με έρευνες που έχουν επικεντρωθεί αποκλειστικά στο ζήτημα της αυτο-ομιλίας και αφορούν τον τομέα του αθλητισμού, έχει διαπιστωθεί πως ο αυτοδιάλογος συνιστά ένα πολυδιάστατο ζήτημα. Μάλιστα, η τεχνική αυτή βρίσκεται σε άμεση συνάφεια με το σύνολο των συλλογισμών που απευθύνουν οι αντισφαιριστές προς τους εαυτούς τους τόσο κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, όσο και κατά τη συμμετοχή τους σε κάποια επίσημη αναμέτρηση (Hardy et al., 2001).

Ειδικότερα, αξίζει να επισημανθεί πως ο αυτοδιάλογος αφενός ενδυναμώνει το κίνητρο των αθλητών, αφετέρου συνιστά χρήσιμο εργαλείο προκειμένου ο αθλητής να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις ενός αγώνα. Η ενίσχυση της κατάλληλης μορφής αυτοδιαλόγου που ενδείκνυται να ακολουθεί κάθε αθλητής αναφέρεται συνήθως σε μία διανοητική διαδικασία που εντάσσεται στις πρακτικές της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας. Εντούτοις, αξίζει να σημειωθεί πως οι ειδικότερες εκφάνσεις της αυτο-ομιλίας δεν είναι ιδιαίτερα γνωστές στους κόλπους του αθλητικού κόσμου. Επομένως, απαιτείται η συνεχής ενασχόληση των εμπλεκόμενων φορέων με το συγκεκριμένο ζήτημα, έτσι ώστε η εφαρμογή της αυτο-ομιλίας να θεωρηθεί επιτυχής (Theodorakis et al., 2000).

Μία σημαντική πτυχή της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες είναι η ψυχολογική προετοιμασία. Η ανάπτυξη της ψυχολογίας των αντισφαιριστών αποτελεί τη δίοδο προς τη νίκη και τη βελτίωση της απόδοσής τους. Ο αυτοδιάλογος, λοιπόν, ο οποίος

χρησιμοποιείται εκτεταμένα στα αθλητικά δρώμενα χαρακτηρίζεται από ορισμένες λειτουργίες. Αναλυτικότερα, οι λειτουργίες της αυτο-ομιλίας είναι εκείνες που συμβάλλουν αποφασιστικά στην αθλητική εξέλιξη του ατόμου. Έτσι, μέσα από την εξέταση των βασικών χαρακτηριστικών της αυτο-ομιλίας, παρέχονται χρήσιμες πληροφορίες αναφορικά με τα προτερήματα που επιφέρει η συστηματική ένταξή της στο προπονητικό πρόγραμμα (Weinberg et al., 2003).

Σε πρώτο πλαίσιο, η εκφραστική λειτουργία αναδεικνύει την εσωτερική-πνευματική διάσταση του αυτοδιαλόγου. Επομένως, μία βασική έκφραση της αυτο-ομιλίας είναι η μετατροπή συναισθημάτων, ενστίκτων και άλλων μη λεκτικών εκφράσεων σε μία συντακτικά αναγνωρίσιμη λεκτική έκφραση. Είναι πιθανό ένας αντισφαιριστής απευθυνόμενος στον εαυτό του να προβεί στην εξής δήλωση: “είμαι πολύ αγχωμένος αυτήν τη στιγμή”. Η ερμηνευτική προσέγγιση της δήλωσης θεωρείται σημαντική, προκειμένου να γίνει αντιληπτή η προγενέστερη διαχείριση της ψυχολογικής κατάστασης και να καταστεί πιο εύκολη η παρέμβαση. Έτσι, το άτομο θα αντιληφθεί τα λάθη του, ενώ παράλληλα θα κατανοήσει την αναγκαιότητα εφαρμογής της συγκεκριμένης τεχνικής. Εξάλλου, η μέθοδος με την οποία διαρθρώνεται η προετοιμασία των αντισφαιριστών εδράζεται στη μελέτη προηγούμενων εμπειριών και στάσεων που τηρούν κατά την εκτέλεση συγκεκριμένων κινήσεων που τους δυσκολεύουν. Οι κινήσεις που δυσχεραίνουν το έργο των αθλητών επηρεάζουν καταλυτικά την ψυχοσύνθεση τους, καθώς αυξάνουν τα επίπεδα άγχους. Από τη στιγμή που οι αθλητές μαθαίνουν από τον προπονητή και τον αθλητικό ψυχολόγο να αξιοποιούν τη μέθοδο της αυτο-ομιλίας, έχουν ένα χρήσιμο εργαλείο στη διάθεσή τους για την αντιμετώπιση του άγχους και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους (Thomas et al., 1999).

Επιπρόσθετα, μία λειτουργική πτυχή του αυτοδιαλόγου είναι εκείνη που συνδέεται με τον “αυτορυθμιζόμενο” χαρακτήρα της πνευματικής λειτουργίας. Ειδικότερα, οι σκέψεις των αντισφαιριστών που στόχο έχουν να θωρακίσουν την πνευματική τους κατάσταση διαμορφώνονται από τους ίδιους. Ως εκ τούτου, η αυτο-ομιλία χρησιμοποιείται σκοπίμως προκειμένου η προσοχή του αθλητή να επικεντρώνεται προς μία συγκεκριμένη κατεύθυνση. Επίσης, ο παράγοντας της «αυτορρύθμισης», εκτός από τη ρύθμιση της πνευματικής και σωματικής δύναμης που εφαρμόζεται κατά την εκτέλεση συγκεκριμένων κινήσεων σχετίζεται και με τον έλεγχο των συναισθημάτων των αντισφαιριστών (Theodorakis et al., 2008).

Μολονότι ο αυτοδιάλογος επικεντρώνεται στις πνευματικές διεργασίες που πραγματοποιούν οι αντισφαιριστές και στη λεκτική πραγμάτωση των συλλογισμών τους, ανάλογη σημασία ενδείκνυται να αποδοθεί και στην πιθανότητα εξωτερίκευσης των συλλογισμών που συνιστούν το φαινόμενο της αυτο-ομιλίας. Παρόλο που ο αυτοδιάλογος απευθύνεται στον ίδιο τον εαυτό του αθλητή, όταν το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας γίνει αντιληπτό από κάποιο άτομο που βρίσκεται εκείνη την ώρα στον αγωνιστικό χώρο (λ.χ. από τον αντίπαλο ή από έναν θεατή), ο αυτοδιάλογος μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα αντίληψης και τον τρόπο αντίδρασης των αθλητών σε μελλοντικές αναμετρήσεις. Συμπερασματικά, παρόλο που στα αθλητικά δρώμενα η ίδια η σημασία του αυτοδιαλόγου έγκειται στην καλλιέργεια των πνευματικών διεργασιών των αθλητών, εντούτοις οι θετικές συνέπειές του παρατηρούνται και στην περίπτωση που το περιεχόμενό του εξωτερικεύεται σε τρίτα πρόσωπα (Van Raalte et al., 2000).

2.2. Παράγοντες αποτελεσματικότητας και είδη της αυτο-ομιλίας

Αδιαμφισβήτητα, η μελέτη της σχετικής βιβλιογραφίας έχει οδηγήσει στο συμπέρασμα πως ο αυτοδιάλογος αποτελεί μία αποτελεσματική στρατηγική για την ενίσχυση της επίδοσης των αντισφαιριστών. Ωστόσο, δεν είναι λίγες οι φορές που εγείρονται ερωτήματα αναφορικά με τη μεθοδολογία που ακολουθείται από κάθε αθλητή για την εφαρμογή της συγκεκριμένης τεχνικής, καθώς και για τους παράγοντες που είναι δυνατόν να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου. Οι παράγοντες αυτοί, λοιπόν, διακρίνονται σε τέσσερις επιμέρους κατηγορίες, οι οποίες αφορούν διαφορετικές πτυχές της σωματικής, πνευματικής και ψυχολογικής προετοιμασίας του αθλητή (Perkos et al., 2002).

Σε πρώτο επίπεδο, κρίνεται σκόπιμο να γίνει λόγος για τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των διαφορετικών αθλητικών δραστηριοτήτων. Είναι γεγονός πως το κάθε άθλημα συνεπάγεται διαφορετικές απαιτήσεις για τους αθλούμενους. Σε αυτές περιλαμβάνονται η ταχύτητα, ο συντονισμός, η ακρίβεια και η αντοχή. Επιπλέον, αξίζει να επισημανθεί πως η πραγματοποίηση μιας αθλητικής δραστηριότητας σε μονό ή διπλό παιχνίδι μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά ο αντισφαιριστής στις κινήσεις της αντίπαλης πλευράς. Σύμφωνα, λοιπόν, με τις παρατηρήσεις των Hatzigeorgiadis et al. (2007), η διαδικασία της αυτο-ομιλίας συνδράμει στην ενίσχυση της προσοχής, καθώς και της συγκέντρωσης του αθλητή κατά τη διάρκεια της συμμετοχής του σε μία αναμέτρηση (Bull et al., 2022).

Είναι γνωστό πως ο αθλητής αποτελεί τη βάση γύρω από την οποία στρέφεται όλη η διαδικασία που σχετίζεται με την προετοιμασία του. Συνεπώς, τα ίδια τα εξατομικευμένα χαρακτηριστικά του αντισφαιριστή (λ.χ. ηλικία, εμπειρία κ.α.) επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο ο προπονητής σε συνεργασία με τον αθλητικό ψυχολόγο θα επιλέγουν την κατάλληλη μέθοδο εφαρμογής του αυτοδιαλόγου. Στη συνέχεια, το περιεχόμενο, η επιλογή, καθώς και η εξωτερίκευση των συλλογισμών που δημιουργούνται με βάση την αυτο-ομιλία καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την αποτελεσματικότητα της τεχνικής του αυτοδιαλόγου. Επομένως, λαμβάνοντας υπ' όψιν τις απαιτήσεις των κινήσεων που εκτελούνται, ο αυτοδιάλογος ο οποίος στόχο έχει την παροχή συγκεκριμένων οδηγιών προτιμάται στις περιπτώσεις στις οποίες η υλοποίηση των κινήσεων απαιτεί απόλυτη ακρίβεια και ταχύτητα εκτέλεσης. Από την άλλη πλευρά, η επιλογή του παρακινητικού αυτοδιαλόγου βρίσκει έρεισμα, όταν πρόκειται για δραστηριότητες που χρειάζεται αντοχή και μυϊκή δύναμη για την εκτέλεσή τους (Hardy et al., 2001).

Ειδικότερα, όπως προέκυψε από τα πορίσματα σχετικής μελέτης, το περιεχόμενο που λαμβάνει η αυτο-ομιλία των αντισφαιριστών μπορεί να επηρεαστεί από ορισμένους παράγοντες οι οποίοι αποδίδονται στην αγγλική γλώσσα με τον όρο “4 W’s”. Κατ’ επέκταση, το γράμμα W παραπέμπει σε λέξεις των οποίων αρχικό γράμμα είναι το προαναφερόμενο, η κάθε μία εκ των οποίων συνδέεται με ένα διαφορετικό παράγοντα που επιδρά καθοριστικά στη μορφή της αυτο-ομιλίας που θα επιλεγεί να εφαρμοστεί. Για παράδειγμα, ο τόπος (“where”), ο χρόνος (“when”), το αντικείμενο (“what”), καθώς και η αιτία (“why”) διαμορφώνουν το περιεχόμενο και τη μορφή του αυτοδιαλόγου που υιοθετείται κάθε φορά από τους αντισφαιριστές (Weinberg et al., 2003).

Στο πλαίσιο άλλης περιγραφικής έρευνας (Hardy et al., 2001) αναλύθηκε η έννοια του αυτοδιαλόγου, ενώ ειδική μνεία πραγματοποιήθηκε στις περαιτέρω διακρίσεις της αυτο-

ομιλίας βάσει των παρακάτω κριτηρίων. Αρχικά, το είδος της αυτο-ομιλίας σε συνδυασμό με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα διαμορφώνουν την τελική μορφή της. Επιπρόσθετα, άξια αναφοράς είναι τα κριτήρια της δομής, καθώς και της επιλογής του ρηματικού προσώπου που χρησιμοποιείται για τη διατύπωση των εκάστοτε εκφράσεων. Το κριτήριο του “είδους” σχετίζεται άμεσα με την αρνητική και τη θετική αυτο-ομιλία. Ενδεικτικά, θα μπορούσε να αναφερθεί η φράση “μπορώ να τα καταφέρω”, ως ένα δείγμα θετικού αυτοδιαλόγου. Η υιοθέτηση της συγκεκριμένης μορφής αυτοδιαλόγου μπορεί να εξοπλίσει τον αντισφαιριστή με το κατάλληλο ψυχολογικό υπόβαθρο, προκειμένου είτε συνεχίσει να αγωνίζεται με την ίδια δυναμική, είτε να βελτιστοποιήσει την απόδοσή του (Hardy et al., 2001).

Συνεχίζοντας, το κριτήριο της “δομής” τελεί σε άμεση συνάρτηση με τη μορφή των λεκτικών συνόλων που επιλέγει ο αθλητής για τη διενέργεια της αυτο-ομιλίας είτε προβαίνει σε εξωτερική αυτών, είτε όχι. Για παράδειγμα, ενδέχεται ο επαγγελματικά ασχολούμενος με το άθλημα της αντισφαίρισης να κάνει αποκλειστική χρήση ρημάτων σε προστακτική ή να επιλέγει μεγαλύτερης έκτασης λεκτικά σύνολα, τις λεγόμενες προτάσεις. Τέλος, δεν πρέπει να παραλειφθεί η αναφορά στο γεγονός πως ένας αθλητής έχει τη δυνατότητα με τις εκφράσεις που επιλέγει να απευθύνεται στον εαυτό του σε δεύτερο πρόσωπο (“μπορείς να το κάνεις”), αλλά και σε πρώτο πρόσωπο (“μπορώ να το κάνω”) (Thomas et al., 1999).

Είναι γνωστό πως η προσέγγιση της αυτο-ομιλίας ειδικά στον τομέα της αντισφαίρισης έχει προσελκύσει διαχρονικά το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας. Εντούτοις, έρευνες που είχαν διεξαχθεί στο πρόσφατο παρελθόν με επίκεντρο τον αυτοδιάλογο απέδωσαν ιδιαίτερη σημασία στο κριτήριο της “φύσης”, παραγκωνίζοντας τα υπόλοιπα τρία κριτήρια (επιδιωκόμενο αποτέλεσμα, δομή, ρηματικό πρόσωπο). Ως εκ τούτου, παρόλο που η εξέταση της φύσης της αυτο-ομιλίας δεν αποτελεί εμπόδιο, η ανυπαρξία ξεχωριστής εξέτασης των υπόλοιπων τριών παραγόντων συνεπάγεται τη δημιουργία ενός περιορισμένου γνωστικού υποβάθρου σχετικά με τον αυτο-διάλογο. Εάν επιχειρήσει κανείς μία προσέγγιση των ερευνών που έχουν επικεντρωθεί στην εξέταση της αρνητικής, αλλά και της θετικής αυτο-ομιλίας θα διαπιστώσει το προβάδισμα που δίνουν οι μελετητές στην ευεργετική για την ψυχολογία του αθλητή επίδραση του θετικού αυτοδιαλόγου (Hardy et al., 2001).

Παράλληλα, αξίζει να αναφερθεί πως οι Van Raalte et al. (1994) προχώρησαν στη δημιουργία μιας κλίμακας η οποία είχε ως βασικό στόχο να αποτιμήσει την αξία του αυτοδιαλόγου που επιλέγουν οι αντισφαιριστές (Self Talk and Gestures Rating Scale). Υπό αυτό το πρίσμα, χρησιμοποιώντας την κλίμακα STAGRS, οι Van Raalte et al. (1994) διαπίστωσαν πως οι αντισφαιριστές εφαρμόζουν την αισθητή αυτο-ομιλία κατά προσέγγιση μία φορά ανά τρεις πόντους. Εκτός αυτού, μολονότι οι νικητές ενός αγώνα τένις δεν διαφέρουν σε σημαντικό βαθμό από τους ηττημένους αναφορικά με τη χρήση του θετικού αυτοδιαλόγου, παρατηρείται ότι οι αθλητές που επικρατούν εφαρμόζουν περιορισμένα την μέθοδο του αρνητικού αυτοδιαλόγου κατά τη διάρκεια της αναμέτρησης στην οποία λαμβάνουν μέρος. Παράλληλα, διαπιστώθηκε ότι αθλητές με ιδιαίτερα υψηλή επίδοση εφαρμόσαν την τεχνική της αυτο-ομιλίας όπως η αντίπαλη πλευρά. Στο σημείο αυτό κρίνεται απαραίτητο να επισημανθεί πως η έκβαση του αγώνα επηρεάστηκε άμεσα από τον τρόπο με τον οποίο οι αθλητές αντέδρασαν στην αυτο-ομιλία. Μάλιστα, είναι χαρακτηριστικό πως η επιλογή της αρνητικής έκφρασης του αυτοδιαλόγου στάθηκε εμπόδιο στο δρόμο των αντισφαιριστών προς την επικράτηση (Van Raalte, 2000).

Σε αυτό το σημείο θεωρείται αναγκαίο να αναλυθεί ο παράγοντας του “χρόνου”. Πιο συγκεκριμένα, η χρονική στιγμή κατά την οποία εφαρμόζεται η τεχνική της αυτο-ομιλίας διακρίνεται σε τρία στάδια: πριν, κατά τη διάρκεια καθώς και μετά την ολοκλήρωση μιας αθλητικής αναμέτρησης ή μιας προπονητικής διαδικασίας. Για παράδειγμα, αξίζει να σημειωθεί πως η πλειοψηφία των αθλητών που είναι κάτω των δεκαοκτώ ετών έχουν την τάση να εφαρμόζουν μία μορφή θετικού αυτοδιαλόγου πριν λάβουν μέρος σε κάποιον επίσημο αγώνα αντισφαίρισης. Αντίθετα, ο θετικός αυτοδιάλογος δεν είναι ιδιαίτερα διαδεδομένος, όταν πρόκειται για το χρονικό διάστημα που προηγείται της προπόνησης. Μολονότι έχει διαπιστωθεί πως η χρήση της αυτο-ομιλίας είναι βοηθητική στο στάδιο της προετοιμασίας των αθλητών, εντούτοις δεν υπάρχει μία σαφή εικόνα σχετικά με τη συχνότητα με την οποία προτιμάται στις επίσημες αναμετρήσεις (Mellalieu et al., 2003).

Ωστόσο, η συχνότητα με την οποία εμφανίζεται η αυτο-ομιλία αυξάνεται όσο ο αντισφαιριστής πλησιάζει στο σύνολο των επίσημων αγώνων. Ειδικότερα, παρατηρείται μία αυξητική τάση του αυτοδιαλόγου που ξεκινά στο στάδιο της προετοιμασίας με αποκορύφωμα την ίδια την παρουσία του αθλητή σε αναμετρήσεις αντισφαίρισης. Από την άλλη πλευρά, ο ρυθμός με τον οποίο επαναλαμβάνεται και εφαρμόζεται ο αυτοδιάλογος δεν αποτελεί εχέγγυο για την επιτυχή έκβασή του. Καθίσταται λοιπόν επιβεβλημένο να επισημανθεί πως οι παράμετροι της “συχνότητας” και της “αποτελεσματικότητας” δεν είναι κατ’ ανάγκη απόλυτα συνδεδεμένες. Οι συνέπειες της αυτο-ομιλίας είναι πιθανό να αποβούν ωφέλιμες για τον αντισφαιριστή παρόλο που έχουν εφαρμοστεί λίγες φορές. Στον αντίποδα, έχει παρατηρηθεί ότι η εκτεταμένη χρήση του αυτοδιαλόγου έχει οδηγήσει σε ανεπιθύμητα αποτελέσματα (Bolger & Zuckerman, 1995).

Ένας αριθμός ερευνών έχουν ενσωματώσει μικρότερης (λ.χ. 3-5 ημέρες) ή μεγαλύτερης διάρκειας (λ.χ. κάποιες εβδομάδες) ψυχολογικές παρεμβάσεις, οι οποίες περιλαμβάνουν εξάσκηση αναφορικά με τη χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας (Perkos et al., 2002). Τα πορίσματα των εν λόγω ερευνών απέδειξαν πως οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να εφαρμόσουν τον αυτοδιάλογο, γεγονός που βοήθησε στην αθλητική τους εξέλιξη. Αντίθετα, οι αθλητές που έλαβαν μέρος σε μία άλλη σειρά μελετών, δεν είχαν εκπαιδευτεί καθόλου στην τεχνική του αυτοδιαλόγου από εξειδικευμένο επαγγελματία. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα στη συγκεκριμένη περίπτωση να προσπαθήσουν οι συμμετέχοντες με όσες γνώσεις διέθεταν οι ίδιοι να εξοικειωθούν με την αυτο-ομιλία και κατ’ επέκταση να την εφαρμόσουν στις αθλητικές τους δραστηριότητες. Όπως συμβαίνει και με κάθε άλλη τεχνική πνευματικής φύσης, η συνεχής προσπάθεια για τελειοποίηση των τεχνικών έχει αποδειχθεί πως μπορεί να επιφέρει βελτίωση της συνολικής απόδοσης του αθλητή (Perkos et al., 2002).

Ταυτόχρονα, ένας παράγοντας που ωθεί τους αθλητές στην εφαρμογή ή στην απόρριψη του αυτοδιαλόγου είναι ο τρόπος που διεξάγεται μία αθλητική δραστηριότητα. Ειδικότερα, ιδιαίτερη βαρύτητα αποδίδεται στο ενδεχόμενο πραγματοποίησης ενός αθλήματος σε ομαδικό ή σε ατομικό επίπεδο. Η κατάσταση αυτή ισχύει και στην περίπτωση της αντισφαίρισης αφού πέραν του μονού παιχνιδιού, υπάρχει και το διπλό παιχνίδι. Μεταξύ άλλων αξίζει να επισημανθεί πως η πλειοψηφία των αντισφαιριστών που λαμβάνουν μέρος σε διπλό παιχνίδι επιλέγουν τη θετική μορφή αυτο-ομιλίας, την οποία μάλιστα δε διστάζουν να την εκφράζουν ανοιχτά, γνωστοποιώντας το περιεχόμενό της στους λοιπούς συμμετέχοντες. Αυτό συμβαίνει, διότι στο διπλό παιχνίδι αντισφαίρισης υπάρχουν περισσότεροι του ενός αθλητές που βρίσκονται στην ίδια ομάδα και ως εκ τούτου επικοινωνούν και στηρίζουν ο ένας τον άλλον.

Αντίθετα, κάθε φορά που πρόκειται για παιχνίδι μονού, ο αγωνιζόμενος βασίζεται αποκλειστικά στις δικές του δυνατότητες. Εξάλλου, με βάση τους πάγιους κανονισμούς της αντισφαίρισης ο προπονητής δεν επιτρέπεται να παρέχει στον αθλητή συμβουλές ή οδηγίες όσο διαρκεί ένας επίσημος αγώνας. Συνεπώς, η αυτο-ομιλία σε αυτή την περίπτωση συνιστά μία εξαιρετικά βοηθητική παράμετρο που έχει τη δυνατότητα να οδηγήσει τον αθλητή προς τη νίκη (Schwanhausser, 2009).

Όπως διαπιστώνει κανείς, η κατάκτηση του υψηλότερου επιπέδου αυτοδιαλόγου δεν αποτελεί μία εύκολη διαδικασία. Όποιος αθλητής εφαρμόζει την αυτο-ομιλία οφείλει να επικεντρώνεται στο περιεχόμενο αυτής. Ειδικότερα, ιδιαίτερη βαρύτητα αποδίδεται τόσο στον ρόλο, καθώς και στις ίδιες τις υποδείξεις του προπονητή, ο οποίος επιλέγει τα κατάλληλα λεκτικά σύνολα που θα εξασφαλίσουν τα επιθυμητά αγωνιστικά αποτελέσματα. Αποτελεί κοινό τόπο πως οι αντιδράσεις του κάθε αθλητή διαφοροποιούνται ανάλογα με τις εκφράσεις ή λέξεις που απευθύνονται προς το πρόσωπό του. Επομένως, η επιλογή των φράσεων διαμορφώνεται με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά του αθλητή, τις ιδιαίτερες ανάγκες και τους στόχους που έχει θέσει. Αυτή είναι μία χρήσιμη μέθοδος, η πιστή εφαρμογή της οποίας μπορεί να οδηγήσει στην αναβάθμιση της ψυχολογικής κατάστασης του αντισφαιριστή. Ακόμη, ο αυτοδιάλογος είναι αναγκαίο να εφαρμόζεται ομοιόμορφα, χωρίς να παίζει ρόλο το φύλο του αθλητή. Σε κάθε περίπτωση, η χρήση του αυτοδιαλόγου ενδείκνυται να πραγματοποιείται με φειδώ, δεδομένου πως η αύξηση της εφαρμογής του δεν εξασφαλίζει με απόλυτη σιγουριά τη νικηφόρα έκβαση των αγώνων στους οποίους συμμετέχει ο αθλητής (Brewer et al., 1991).

Επίσης, το επίπεδο στο οποίο βρίσκεται κάθε αθλητής θεωρείται καταλυτικός παράγοντας για την υιοθέτηση ή μη της τεχνικής του αυτοδιαλόγου. Ειδικότερα, υπάρχουν τεκμήρια υπέρ της εκτενούς εφαρμογής της αυτο-ομιλίας για τους αθλητές που ασχολούνται σε ερασιτεχνικό επίπεδο με το άθλημα της αντισφαίρισης. Αντίθετα, η χρήση της δεν είναι ιδιαίτερα δημοφιλής ανάμεσα στους επαγγελματίες αντισφαιριστές. Πιθανή αιτία αυτής της επιλογής είναι η προσπάθεια περιορισμού των αρνητικών συλλογισμών κατά τη διάρκεια συμμετοχής τους στην προπονητική διαδικασία ή σε μία αναμέτρηση. Επομένως, αβίαστα συνάγεται το συμπέρασμα ότι οι ερασιτέχνες αντισφαιριστές επιλέγουν συχνότερα τη μέθοδο του αρνητικού αυτοδιαλόγου για την ενίσχυση της ψυχολογικής τους κατάστασης (McPherson, 2000).

Χωρίς αμφιβολία, μία θεμελιώδης κατευθυντήρια αρχή που αναφέρεται στο σύνολο της επίδοσης ενός αθλητή είναι η συγκεκριμένη στοχοθεσία. Κατ' επέκταση, το αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας θα εξαρτηθεί από τον τρόπο που θα επιλέξει ο αντισφαιριστής, σε συνεργασία με τον προπονητή και τον αθλητικό ψυχολόγο, να εκπληρώσει τις επιδιώξεις του. Εναλλακτικά, η στάση του αντισφαιριστή σε όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας του, αλλά και κατά τη συμμετοχή του σε επίσημους αγώνες αναδεικνύει τη σημασία της ένταξης του αυτοδιαλόγου στο προπονητικό του πρόγραμμα. Βέβαια, αξίζει να σημειωθεί ότι η αυτο-ομιλία είναι δυνατόν να λάβει τρεις διαφορετικές μορφές. Πιο συγκεκριμένα τη θετική, την αρνητική, καθώς και τη φυσική αυτο-ομιλία (Hatzigeorgiadis et al., 2007).

Θετική αυτο-ομιλία

Με γνώμονα τη διαπίστωση ότι ο αυτοδιάλογος αποτελεί ένα μέσο που συμβάλλει στην πραγματοποίηση των στόχων του αθλητή, η θετική αυτο-ομιλία συνιστάται σε λέξεις και

εκφράσεις με θετικό περιεχόμενο. Το θετικό αυτό περιεχόμενο σχετίζεται άμεσα με μία προσπάθεια ενθάρρυνσης και ενίσχυσης του αντισφαιριστή με λεκτικά σύνολα που τον παροτρύνουν προς κάποια κατεύθυνση. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν φράσεις όπως “μπορώ να το κάνω”. Επιπλέον, δίνεται ένα προβάδισμα στις καταφατικές προτάσεις, ενώ οι εκφράσεις που διατυπώνονται με μορφή ερώτησης δεν θεωρούνται ικανές να συνδράμουν στην ψυχολογική στήριξη του αθλητή. Επομένως, θα ενισχυθεί η αυτοεικόνα του αθλητή και το κίνητρο του. Η ψυχολογική αυτή κινητοποίηση θα χαράξει τον δρόμο προς την κατάκτηση των στόχων του (Slimani & Chéour, 2016).

Η μορφή του θετικού αυτοδιαλόγου θεωρείται άκρως βοηθητική για ποικίλους λόγους. Αναλυτικότερα, οι αντισφαιριστές που έχουν την τάση να σκέφτονται αισιόδοξα κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας και των αναμετρήσεων εφαρμόζουν με μεγαλύτερη συχνότητα τη θετική αυτο-ομιλία. Επίσης, είναι φανερό πως η χρήση ψυχολογικών μηχανισμών άμυνας αυξάνεται κάθε φορά που οι αθλητές έρχονται αντιμέτωποι με καταστάσεις που χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα άγχους. Η ουσία της θετικής αυτο-ομιλίας έγκειται στον εξοπλισμό του αντισφαιριστή με τα κατάλληλα πνευματικά εφόδια, έτσι ώστε ακόμη και σε περιστατικά υψηλής ψυχολογικής πίεσης να δίνει τον καλύτερο εαυτό του και να επιτυγχάνει τους στόχους του.

Στο σημείο αυτό, άξια αναφοράς είναι η νοοτροπία που οφείλει να διατηρεί ο αντισφαιριστής. Έχει διαπιστωθεί πως, όταν το άτομο σκέφτεται ότι μπορεί να τα καταφέρει, έχει περισσότερες πιθανότητες να πετύχει τον στόχο του. Εντούτοις, έχουν καταγραφεί τα ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα στην περίπτωση που τα άτομα θέτουν ως αφετηρία σκέψεις με αρνητική χροιά (λ.χ. “είναι πολύ δύσκολο να τα καταφέρω”), καθώς οι αρνητικές σκέψεις δηλητηριάζουν το μυαλό των αθλητών (Shoenfelt, 2019).

Επιπρόσθετα, η προσέγγιση όλων των πτυχών της ζωής και ιδιαίτερος των αθλητικών δραστηριοτήτων με τη μέθοδο της θετικής αυτο-ομιλίας, είναι δυνατόν να ενδυναμώσει την αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων. Αναλυτικότερα, οι αντισφαιριστές που λειτουργούν με αισιόδοξία και αυτοπεποίθηση είναι πιθανότερο να πετύχουν τους στόχους τους και κατορθώνουν να αντεπεξέρχονται αποτελεσματικότερα στην προπονητική διαδικασία. Ακόμα και σε περιπτώσεις τραυματισμών, αντισφαιριστές που τηρούν μία θετική στάση απέναντι στο γεγονός αυτό, αναρρώνουν ταχύτερα και επιστρέφουν στην ενεργό δράση ψυχολογικά έτοιμοι να φτάσουν στο αγωνιστικό επίπεδο που βρίσκονταν προ του τραυματισμού τους. Με βάση αυτή τη σκέψη, είναι φανερό πως, όταν ο αθλητής θεωρεί ότι ένας στόχος είναι εφικτός αντιμετωπίζει τα πιθανά προβλήματα με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα (Hampalis et al., 2007).

Ακολούθως, έχει παρατηρηθεί πως, όταν ένα άτομο χαρακτηρίζεται από αυτοπεποίθηση και θετικότητα, μεταλαμπαδεύει αυτή τη στάση και στους ανθρώπους που απαρτίζουν το στενό κοινωνικό περιβάλλον. Έτσι, συνάγεται το συμπέρασμα πως η θετική στάση του προπονητή επηρεάζει τον αντισφαιριστή. Συμπληρωματικά, εξαιτίας της συχνής και διαρκούς επικοινωνίας του αθλητή με τον προπονητή θεωρείται απαραίτητο να γίνεται μία προσπάθεια διατήρησης της αυτοπεποίθησης του αντισφαιριστή σε υψηλά επίπεδα, προκειμένου να καθίσταται δυνατή η κατάκτηση όλων των αθλητικών επιδιώξεών του (Van Raalte et al., 2000).

Οι ασχολούμενοι με τον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας έχουν προβεί στη διαμόρφωση ορισμένων μεθόδων, οι οποίες κρίνονται ικανές αφενός να καλλιεργήσουν την

τεχνική του θετικού αυτοδιαλόγου και αφετέρου να βοηθήσουν τον αθλητή να την εντάξει στο ρεπερτόριό του για να εκτελείται ομοιόμορφα, όταν προκύπτει ανάγκη (Hatzigeorgiadis et al., 2007).

Το θεμέλιο της θετικής αυτο-ομιλίας είναι η επιλογή συγκεκριμένων εκφράσεων που θα χρησιμοποιούνται πανομοιότυπα στην προπονητική διαδικασία. Πιο συγκεκριμένα, οι εκφράσεις αυτές μπορούν να έχουν τη μορφή μιας απλής βεβαίωσης (λ.χ. “νιώθω έτοιμος”). Επιπρόσθετα, επαφίεται στην κρίση του αντισφαιριστή να μην επιλέξει κάποια έκφραση μεγάλης έκτασης, αλλά ένα ορισμένο ρήμα που θα του δώσει ώθηση να συνεχίσει τον αγώνα χωρίς περίσπαση (λ.χ. “συνέχισε”). Συνεχίζοντας, όταν ο αθλητής έχει αναπτύξει επαρκώς τη συνήθεια επανάληψης μιας συγκεκριμένης έκφρασης ή λέξης κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, η διαδικασία αυτή φτάνει στο σημείο να πραγματοποιείται αυτοματοποιημένα. Σε αυτό το στάδιο, προτείνεται ο αντισφαιριστής να ξεκινήσει την επέκταση του θετικού αυτοδιαλόγου με τέτοιο τρόπο, ώστε να προετοιμάσει τον εαυτό του για την αντιμετώπιση κάθε πιθανού σεναρίου. Ενδεικτικά, θα μπορούσε να αναφερθεί η έκφραση “ακόμη και αν χάσω το συγκεκριμένο σερβίς, θα προσπαθήσω περισσότερο για το επόμενο” (McCormick & Hatzigeorgiadis, 2019).

Τέλος, όσο εύκολη και αν θεωρείται η επιλογή συγκεκριμένων λέξεων και εκφράσεων εκ πρώτης όψεως, εντούτοις συνιστά ένα δύσκολο εγχείρημα. Ειδικότερα, απαραίτητη προϋπόθεση για την ορθή επιλογή των λεκτικών συνόλων, είναι ο οραματισμός του ιδεατού αποτελέσματος. Απαραίτητη προϋπόθεση για την ορθή επιλογή της μορφής του αυτοδιαλόγου είναι ο στόχος που έχει θέσει ο αθλούμενος (Ziegler, 1987).

Η επικρατούσα άποψη αναφορικά με την εφαρμογή του θετικού αυτοδιαλόγου είναι πως συνδράμει αποφασιστικά στη στήριξη και στην εξέλιξη των αντισφαιριστών. Αυτή η άποψη βασίζεται στη διαπίστωση πως η θετική αυτο-ομιλία συνεπάγεται την ενεργοποίηση των συμπεριφορικών, παρακινητικών και νοητικών μηχανισμών του ανθρώπινου εγκεφάλου. Επομένως, οι αθλητές που εφαρμόζουν τη θετική μορφή αυτοδιαλόγου τείνουν, στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, να βελτιώνουν τη συγκέντρωσή τους, να μειώνουν τα επίπεδα άγχους και σε τελικό στάδιο, να σημειώνουν καλύτερη επίδοση. Ωστόσο, όπως προκύπτει από σχετικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί στο συγκεκριμένο πεδίο, η εφαρμογή της θετικής αυτο-ομιλίας, μολονότι σε γενικό επίπεδο θεωρείται ευεργετική, δεν θεωρείται η ιδεατή λύση για όλους τους αντισφαιριστές. Μελέτες που εξετάζουν το ζήτημα του θετικού αυτοδιαλόγου αποδεικνύουν ότι αντισφαιριστές με χαμηλή αυτοπεποίθηση, βρέθηκαν σε χειρότερη συναισθηματική κατάσταση μετά την εφαρμογή θετικής αυτο-ομιλίας. Στο πλαίσιο άλλης αξιολόγησης, παρατηρήθηκε ότι η χρήση του θετικού αυτοδιαλόγου είχε ως αποτέλεσμα οι αθλητές να εκτελέσουν τις κινήσεις με μικρότερη ακρίβεια. Τα πορίσματα που συγκεντρώθηκαν από άλλες ερευνητικές εργασίες με επίκεντρο ενηλίκους άντρες αθλητές τένις είναι διαφορετικά. Για παράδειγμα, βρέθηκε πως ένας μόνο αντισφαιριστής σημείωσε καλύτερη επίδοση μετά την υιοθέτηση θετικού αυτοδιαλόγου. Ακόμη, έχει υποστηριχθεί η άποψη πως η θετική αυτο-ομιλία θεωρείται κατάλληλη να αμβλύνει το ποσοστό άγχους του αντισφαιριστή που εμφανίζεται πριν την έναρξη ενός αγώνα (Van Raalte et al., 2000).

Αρνητική αυτο-ομιλία:

Στον αντίποδα, ο αρνητικός αυτοδιάλογος χαρακτηρίζεται από την επιλογή φράσεων και λέξεων με αρνητικό περιεχόμενο. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η έκφραση “δεν

μπορώ να τα καταφέρω”, ή λεκτικά σύνολα που εκφράζουν το τι θα μπορούσε να είχε συμβεί αν ο αντισφαιριστής είχε προβεί σε διαφορετικές ενέργειες (λ.χ. “θα έπρεπε να είχα ενεργήσει διαφορετικά”). Έτσι, διαπιστώνεται πως όλες οι προαναφερθείσες προτάσεις αυξάνουν τα επίπεδα άγχους του αθλητή. Το γεγονός αυτό έχει άμεση επίδραση στις σωματικές λειτουργίες του ατόμου. Ενδεικτικά, καταστάσεις όπως η υψηλή πίεση, η αρρυθμία καθώς και η έλλειψη επαρκούς συγκέντρωσης αποδίδονται στα υψηλά επίπεδα άγχους. Ταυτόχρονα, οι εκφράσεις με αρνητική χροιά πλήττουν την εμπιστοσύνη που τρέφει το πρόσωπο για τις αθλητικές του ικανότητες (Slimani & Chéour, 2016).

Ειδικές κατηγορίες αρνητικής αυτο-ομιλίας:

Πιο συγκεκριμένα, ο αρνητικός αυτοδιάλογος είναι δυνατόν να διακριθεί σε τέσσερις επιμέρους υποομάδες. Αρχικά, μπορεί ο αντισφαιριστής να επικρίνει τον ίδιο του τον εαυτό, καθιστώντας τον υπεύθυνο για την ατυχή έκβαση κάποιας αναμέτρησης. Κατόπιν, υπάρχει εκείνη η μορφή αρνητικής αυτο-ομιλίας, κατά την οποία ο αθλητής προσεγγίζει τις καταστάσεις είτε απολύτως θετικά, είτε εξ ολοκλήρου αρνητικά αναφορικά με την επίδοσή του. Αυτό πρακτικά σημαίνει πως δεν αποδέχεται τυχόν μέτρια επίδοσή του, κατάσταση η οποία του στερεί τη δυνατότητα αθλητικής εξέλιξης. Στη συνέχεια, ενδέχεται ο αντισφαιριστής να επικεντρώνει την προσοχή του αποκλειστικά στις αρνητικές πτυχές κάθε γεγονότος που λαμβάνει χώρα είτε στο στάδιο προετοιμασίας είτε στους αγώνες. Ως εκ τούτου, δεν αποδίδεται σημασία ακόμη και στην παραμικρή βελτίωση που εμφανίζεται στην επίδοση του αθλητή. Τέλος, κρίνεται σκόπιμο να αναφερθεί και η μορφή αρνητικού αυτοδιαλόγου σύμφωνα με την οποία ο αντισφαιριστής αναμένει πάντοτε το χειρότερο αποτέλεσμα, χωρίς να έχει εμπιστοσύνη στις δυνατότητές του (Horcajo et al., 2019).

Συμπερασματικά, είναι πιθανό ένας αθλητής να εφαρμόζει την τεχνική της αρνητικής αυτο-ομιλίας είτε μιας εκ των παραπάνω κατηγοριών, είτε συνδυάζοντας δύο ή περισσότερες μορφές. Είναι σημαντικό, λοιπόν, ο ασχολούμενος με το τένις να αντιληφθεί ποια κατηγορία αρνητικού αυτοδιαλόγου εφαρμόζει. Με τη συγκεκριμένη μέθοδο ο αθλητής θα συνειδητοποιήσει σε ποια κατηγορία υπάγονται οι σκέψεις του και θα έχει τη δυνατότητα να τις μετατρέψει σε θετικούς συλλογισμούς (Van Raalte et al., 2000).

Φυσική αυτο-ομιλία:

Στη συγκεκριμένη κατηγορία εντάσσεται ένα συγκεκριμένο είδος αυτοδιαλόγου, το οποίο διακατέχει “καθοδηγητικό” και ταυτόχρονα “διδασκτικό” ρόλο. Ειδικότερα, το αποτέλεσμα που προκύπτει από την εφαρμογή αυτής της τεχνικής είναι η αναβάθμιση των δυνατοτήτων του αντισφαιριστή που υλοποιείται με την παροχή συγκεκριμένων συμβουλών και οδηγιών (λ.χ. “προσπάθησε να λυγίσεις τα γόνατά σου”, “χαμηλά και σταθερά”). Για παράδειγμα, είναι χαρακτηριστικό πως η συγκεκριμένη μορφή αυτοδιαλόγου βοηθά τους αθλητές να επικεντρώνουν την προσοχή τους στην εκτέλεση κάποιας κίνησης. Η παροχή συγκεκριμένων οδηγιών με τη χρήση της φυσικής αυτο-ομιλίας θεωρείται κατάλληλη για την εκτέλεση κινήσεων που απαιτούν ταχύτητα και ακρίβεια. Ειδικότερα, τα άτομα αντιλαμβάνονται κάθε λεπτομέρεια προκειμένου να εκτελέσουν επιτυχώς την κίνηση που επιθυμούν. Όπως αντιλαμβάνεται κανείς, το εν λόγω είδος αυτο-ομιλίας δε λαμβάνει μία θετική ή αρνητική χροιά. Αντίθετα, ο βασικός σκοπός για τον οποίο εφαρμόζεται είναι η

ψυχολογική ενίσχυση του αντισφαιριστή με συγκεκριμένες συμβουλές, διορθώσεις και κατευθυντήριες γραμμές. Με αυτόν τον τρόπο οι αθλητές κατορθώνουν να πραγματοποιούν με ακρίβεια τις κινήσεις που επιθυμούν και ταυτόχρονα, ενισχύεται σημαντικά η αυτοπεποίθησή τους. (Barwood, et al., 2015).

2.3. Σκοποί και χαρακτηριστικά της αυτο-ομιλίας

Οι αιτίες οι οποίες συμβάλλουν στην εκτενή χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας από τους αντισφαιριστές αποτέλεσαν τον άξονα γύρω από τον οποίο διενεργήθηκε η σχετική μελέτη των Hardy et al. (2001). Πιο συγκεκριμένα, αποτελεί θεμελιώδη διαπίστωση πως ο αυτοδιάλογος εξυπηρετεί δύο διαφορετικούς σκοπούς. Από τη μία, έχει τη δυνατότητα να ενισχύσει τη ψυχολογική κατάσταση του αθλητή προκειμένου να αντεπεξέλθει σε οποιαδήποτε αθλητική δυσκολία και αφετέρου διακατέχει διδακτικό ρόλο, δεδομένου πως συχνά ο αυτοδιάλογος επιλέγεται από τους επιβλέποντες προπονητές ως μία μέθοδος βελτίωσης της ποιότητας παιχνιδιού κάθε αντισφαιριστή. Η διδακτική-νοητική έκφραση της αυτο-ομιλίας εμφανίζεται με δύο διαφορετικές μορφές: τη διδακτική αυτο-ομιλία που στοχεύει στη διδασκαλία γενικών αθλητικών οδηγιών στους αντισφαιριστές καθώς και στη μορφή που ως βασική επιδίωξη έχει τη διδασκαλία εξατομικευμένων αθλητικών οδηγιών που ανταποκρίνονται στις δυνατότητες, αλλά και στα τρωτά σημεία κάθε αντισφαιριστή (Martens et al., 1995).

Από την άλλη πλευρά, η αυτο-ομιλία που αποβλέπει στη διατήρηση των κινήτρων των αντισφαιριστών σε υψηλά επίπεδα εμφανίζεται με τη μορφή τριών διαφορετικών μορφών. Σε πρώτο πλάνο, η ενίσχυση του κινήτρου των αθλητών αποτελεί βασικό παράγοντα της βελτίωσης της επίδοσης αυτών, διότι συμβάλλει στη θωράκιση της ψυχολογικής τους κατάστασης. Στη συνέχεια, η έγκαιρη και ορθή αντιμετώπιση των παραμέτρων που επηρεάζουν την ψυχολογία των αντισφαιριστών επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην αθλητική τους πορεία, δεδομένου ότι αυξάνει τη συγκέντρωση και την αυτοπεποίθησή τους. Τέλος, έχει παρατηρηθεί και μία τρίτη μορφή παροχής κινήτρου, η οποία είναι άμεσα συνυφασμένη με τη συνεχή καλλιέργεια της ψυχολογίας των αθλητών, προκειμένου να είναι σε θέση να πετύχουν κάθε στόχο (Hardy et al., 2001).

Χωρίς αμφιβολία ο αυτοδιάλογος, είτε πρόκειται για την αρνητική, τη θετική ή τη φυσική έκφρασή του χαρακτηρίζεται από ορισμένες ιδιότητες. Αρχικά, ο αυτοδιάλογος αποτελεί μία αυτοματοποιημένη διαδικασία. Ειδικότερα, οι λέξεις καθώς και οι συλλογισμοί που υπάρχουν στο μυαλό του αντισφαιριστή δεν σταματούν, ακόμα και όταν ο αθλητής δεν καταβάλλει την αντίστοιχη προσπάθεια. Όταν οι παίκτες ξεκινήσουν να εφαρμόζουν την τεχνική της αυτο-ομιλίας, έχει παρατηρηθεί ότι καθίσταται εξαιρετικά δύσκολο να την σταματήσουν. Συνεπώς, αρχίζει να γίνεται αναπόσπαστο κομμάτι της προετοιμασίας, με αποτέλεσμα να την ενσωματώνουν σε σημαντικό βαθμό και στις επίσημες αναμετρήσεις (Cutton & Landin, 2007).

Σε δεύτερο στάδιο, ένα χαρακτηριστικό που διατρέχει όλες τις εκφάνσεις του αυτοδιαλόγου είναι ακριβώς η ταχύτητα με την οποία πραγματοποιείται η αυτο-ομιλία. Με αφετηρία τη διαπίστωση πως ο μέσος άνθρωπος είναι δυνατόν να χρησιμοποιεί περίπου 100 με 150 λέξεις ανά λεπτό κατά τη διάρκεια που πραγματοποιεί μία συζήτηση, αντιλαμβάνεται

κάνεις την αύξηση της ταχύτητας που παρατηρείται, όταν ένας αντισφαιριστής κατά το χρονικό διάστημα της αυτο-ομιλίας χρησιμοποιεί ανά λεπτό περίπου 800 με 1400 λέξεις (Unterrainer & Owen, 2006).

Ακολουθώς, η πνευματική διεργασία που απαιτεί ο αυτοδιάλογος καθιστά ένα άτομο ικανό να επεξεργάζεται τις πληροφορίες που λαμβάνει και να διακρίνει το ουσιώδες από το ανούσιο ακόμα και στις συζητήσεις που υλοποιεί με τους συνομιλητές του. Φυσικά, η κατάσταση δεν διαφοροποιείται, όταν πρόκειται για την επικοινωνία του προπονητή με τον αθλητή. Ο αντισφαιριστής, σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχει ο επιβλέπων προπονητής αποσαφηνίζει το νόημα των κατευθύνσεων που του δίνονται. Με αυτόν τον τρόπο ανταποκρίνεται επαρκώς στις ασκήσεις που εκτελεί και που έχουν στόχο την αδιάκοπη βελτίωσή του στο αγωνιστικό επίπεδο (Moore, 2009).

Παράλληλα, αξίζει να σημειωθεί πως οι αθλητές δεν ξεκινούν την πορεία τους γνωρίζοντας τις ευεργετικές ιδιότητες του αυτοδιαλόγου. Κατά τη διάρκεια του σταδίου προετοιμασίας οι αθλητές έχουν διάφορα όπλα στη φαρέτρα τους που θα τους εξασφαλίσουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Ένα από αυτά είναι και ο αυτοδιάλογος. Επιπρόσθετα, με γνώμονα το γεγονός πως πάνω από τα $\frac{3}{4}$ της αυτο-ομιλίας που πραγματοποιεί ένας αθλητής είναι αρνητικού περιεχομένου, αναδεικνύεται η σημασία της εξάσκησης για τη μετατροπή της αρνητικής αυτο-ομιλίας σε θετική. Ο αντισφαιριστής έχει όλα τα πνευματικά εφόδια να εφαρμόσει τις αναγκαίες αλλαγές στον τρόπο που σκέφτεται, προκειμένου να βελτιωθεί ο τρόπος παιχνιδιού του. Επομένως, το κλειδί για την ανταπόκριση σε κάθε δυσκολία σε κάποια αναμέτρηση, είναι εκτός της υλοποίησης αποκλειστικά θετικών συλλογισμών και η καλλιέργεια της δυνατότητας μετατροπής των αρνητικών συλλογισμών σε θετικούς (Hatzigeorgiadis et al., 2007).

Ακόμη, αξίζει να αναφερθεί πως η αυτο-ομιλία τελεί σε άμεση συνάρτηση με την εμπειρία που έχει ένας αντισφαιριστής αναφορικά με κάποιο συγκεκριμένο ζήτημα. Για παράδειγμα, εάν έχει συνδέσει την εκτέλεση κάποιας συγκεκριμένης κίνησης με μία αρνητική εμπειρία, τότε θα αποδειχθεί εξαιρετικά δύσκολο στην πράξη να “διαγράψει” τη συγκεκριμένη κατάσταση και να κατορθώσει να την τροποποιήσει προς το καλύτερο. Επομένως, έχει μεγάλη σημασία για την πνευματική και ψυχολογική εγρήγορση του αντισφαιριστή, διότι αποτελεί μία συνεχή διαδικασία. Ως εκ τούτου, είναι φανερό πως ο αυτοδιάλογος δεν παύει να υπάρχει. Μάλιστα, ακόμα και όταν ο αθλητής δεν κάνει χρήση της εν λόγω τεχνικής, είναι δυνατόν με ένα συγκεκριμένο ερέθισμα να προκληθεί ένας συλλογισμός. Επομένως, όταν η τεχνική έχει αυτοματοποιηθεί μπορεί να συνδράμει στην αντιμετώπιση κάποιας επείγουσας κατάστασης που ενδέχεται να θέσει τον αντισφαιριστή εκτός από τους στόχους του (Harnpalis et al., 2007).

2.4. Έρευνες και πειραματικές μελέτες σχετικές με την αυτο-ομιλία

Είναι γεγονός πως πρωταρχικό μέλημα της επιστημονικής κοινότητας είναι η διενέργεια σχετικών ερευνών, έτσι ώστε να δοθούν απαντήσεις σε καίρια ερωτήματα. Για παράδειγμα, στον αθλητικό κόσμο και ιδιαίτερα σε αυτόν της αντισφαίρισης συχνά προκύπτουν ερωτήσεις που σχετίζονται με το είδος του αυτοδιαλόγου που ενδείκνυται για

κάθε αθλητή. Ταυτόχρονα, ερευνάται ο θετικός αντίκτυπος του αυτοδιαλόγου στην επίδοση του αντισφαιριστή (Birrer et al., 2012).

Με βάση τα προαναφερθέντα, οι μελέτες που είχαν διεξαχθεί τα προηγούμενα έτη αναφορικά με την επίδραση της αυτο-ομιλίας στο άθλημα της αντισφαίρισης είχαν ως αντικείμενο παίκτες υψηλού επιπέδου. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, μελετώντας τον τρόπο παιχνιδιού των αντισφαιριστών που αποτελούν την “ελίτ”, δίνεται η δυνατότητα κατανόησης και παροχής χρήσιμων πληροφοριών για αθλητές που βρίσκονται σε κατώτερο επίπεδο. Βασικό εργαλείο που χρησιμοποίησαν οι εμπλεκόμενοι φορείς για την εξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων ήταν αυτό των ερωτηματολογίων. Οι απαντήσεις που έδιναν οι αθλητές στις ερωτήσεις αυτές ανέδειξαν τη συχνότητα με την οποία χρησιμοποιούσαν την αυτο-ομιλία στην προετοιμασία τους καθώς και την επίτευξη του επιδιωκόμενου αποτελέσματος. Αναλυτικότερα, εξετάστηκε ο βαθμός χρήσης τόσο του θετικού, όσο και του αρνητικού αυτοδιαλόγου από τους αθλητές (Hurlburt et al., 2015).

Οι πρόσφατες έρευνες που έχουν διεξαχθεί στο ίδιο επιστημονικό πεδίο, είχαν και πάλι ως κύριο εργαλείο διεξαγωγής τα ερωτηματολόγια. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί πως στη συγκεκριμένη περίπτωση το αντικείμενο των ερευνών διευρύνθηκε (Miles & Neil, 2013). Αυτό επιβεβαιώνεται από την παρατήρηση πως τα ερωτηματολόγια που δόθηκαν προς απάντηση ήταν πλήρως προσανατολισμένα στις αθλητικές δραστηριότητες των ατόμων. Στον αντίποδα, αρνητικό στοιχείο των αρχικών ερωτηματολογίων ήταν η ένταξη γενικού τύπου ερωτήσεων που δεν συνδέονταν άμεσα με τις αθλητικές δραστηριότητες (Hurlburt et al., 2015).

Σε αυτό το σημείο, είναι απαραίτητο να γίνει η ακόλουθη παρατήρηση. Τα ερωτηματολόγια συνιστούν μία βοηθητική μέθοδο εξαγωγής συμπερασμάτων, η οποία επιτρέπει την εύκολη σύγκριση των απαντήσεων που έχουν δώσει στις ίδιες ερωτήσεις διαφορετικές κατηγορίες προσώπων. Εντούτοις, τα ερωτηματολόγια συνεπάγονται μία σειρά περιορισμών για τους ερευνητές που τα επεξεργάζονται. Πιο αναλυτικά, συχνά τα ερωτηματολόγια απαιτούν οι αθλητές να εντάσσουν στην ανάλογη κλίμακα τη συχνότητα με την οποία εφαρμόζουν την τεχνική του αυτοδιαλόγου (λ.χ. οι κλίμακες είναι πιθανό να είναι διατυπωμένες ως εξής: “καθόλου”, “ποτέ”, “πολύ συχνά”, “πάντα”). Ωστόσο, ενδέχεται αυτό που θεωρεί ένας αντισφαιριστής ότι εμπίπτει στην κατηγορία “πολύ συχνά” για άλλον αθλητή να θεωρείται ως “σπάνια”. Επομένως, δεν υπάρχει ένας σταθερός τρόπος με τον οποίο ελέγχονται οι απαντήσεις των ερωτηθέντων αθλητών και οι τυχόν διαφορές που προκύπτουν είναι πιθανό στην πραγματικότητα να έχουν πολλά όμοια χαρακτηριστικά (Bishop et al., 2004).

Επιπρόσθετα, το αποτέλεσμα αξιολόγησης των ερωτηματολογίων εδράζεται στην ικανότητα του αντισφαιριστή να ανακαλέσει στη μνήμη του τις φορές που έχει εφαρμόσει την τεχνική τη αυτο-ομιλίας στο πρόσφατο παρελθόν. Συνεπώς, η εγκυρότητα των ερευνών που βασίζονται σε ερωτηματολόγια αυτής της μορφής είναι αμφίβολη, καθώς δεν μπορεί να διασφαλιστεί ότι οι απαντήσεις των αντισφαιριστών αποτελούν μία αξιόπιστη απεικόνιση των εμπειριών που έχουν στον τομέα της αυτο-ομιλίας (Carmody et al., 2009).

Η αναξιπιστία που συνεπάγεται η χρήση ερωτηματολογίων αναφορικά με την εφαρμογή της τεχνικής της αυτο-ομιλίας έχει αναπληρωθεί από την πραγματοποίηση πειραματικών μελετών. Πιο συγκεκριμένα, οι μελέτες αυτού του είδους επικεντρώνονται στη σύνδεση της αυτο-ομιλίας με την ίδια την επίδοση των αντισφαιριστών. Μία μερίδα επιστημόνων μέσω της διενέργειας των εν λόγω ερευνών έχει καταλήξει στο συμπέρασμα πως

η εφαρμογή της ψυχολογικής τεχνικής του αυτοδιαλόγου συνεπάγεται αναβάθμιση του τρόπου παιχνιδιού των αθλητών και αθλητριών τένις (Theodorakis et al., 2012).

Ως αντιστάθμισμα στη χρήση των ερωτηματολογίων στάθηκε η χρησιμοποίηση διαφορετικών στρατηγικών μεθόδων, ικανών να προσεγγίσουν το ζήτημα του αυτοδιαλόγου με ακρίβεια. Για παράδειγμα, για την εξαγωγή πορισμάτων προτάθηκε η βιντεοσκόπηση των αντισφαιριστών έτσι ώστε οι ειδικοί αθλητικοί ψυχολόγοι να εξετάσουν τη συμπεριφορά των παικτών σε συνθήκες πίεσης και άγχους. Επιπλέον, συχνά οι ερευνητές απηύθυναν συγκεκριμένες ερωτήσεις στους αντισφαιριστές, προκειμένου οι τελευταίοι να ανακαλέσουν τον τρόπο με τον οποίο εφάρμοσαν την τεχνική του αυτοδιαλόγου σε κάποια αναμέτρηση. Δεν ήταν λίγες οι φορές μάλιστα που ζητήθηκε από τους αθλητές του τένις να γνωστοποιήσουν στους μελετητές το περιεχόμενο των λέξεων ή των φράσεων που επέλεξαν για την εφαρμογή της αυτο-ομιλίας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μάλιστα, οι ερευνητές παρότρυναν τους αθλητές να καταγράψουν τους συλλογισμούς που πραγματοποίησαν με τη μέθοδο του αυτοδιαλόγου. Εντούτοις, η αμηχανία με την οποία οι παίκτες εξέφραζαν είτε γραπτώς, είτε προφορικώς το περιεχόμενο των συλλογισμών τους, δυσκόλεψε το έργο των ειδικών (Tenenbaum & Eklund, 2007).

Για την εξασφάλιση της μεγαλύτερης δυνατής εγκυρότητας, ορισμένοι ερευνητές προχώρησαν στην εφαρμογή της περιγραφικής ανάλυσης μέσω της λήψης σχετικών δειγμάτων (μέθοδος DES). Σύμφωνα με τις αρχές της συγκεκριμένης μεθόδου, κάθε αντισφαιριστής είναι εξοπλισμένος με έναν βομβητή. Αυτό που ενδιέφερε πρωτίστως τους ερευνητές ήταν η μελέτη των αντιδράσεων των αθλητών αμέσως μετά την πρόκληση ενός θορύβου από το βομβητή σε ανύποπτο χρόνο. Μάλιστα, σε διάστημα μιας ημέρας μετά την πρόκληση του θορύβου, οι μελετητές απηύθυναν συγκεκριμένες ερωτήσεις στους αθλητές με στόχο να τους περιγράψουν πλήρως τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους αναφορικά με την εφαρμογή του αυτοδιαλόγου. Γι' αυτό τον λόγο, στους συμμετέχοντες πραγματοποιούνταν ερωτήσεις είτε ανοικτού, είτε κλειστού τύπου, επιτρέποντάς τους να δώσουν μία λεπτομερή περιγραφή των σκέψεων που πραγματοποίησαν πριν και μετά την πρόκληση του θορύβου από το βομβητή. Φυσικά, η επιτυχία αυτής της ερευνητικής διαδικασίας προϋπέθετε πως η εξέταση των συλλογισμών του αθλητή θα γίνει πάνω από μία φορά. Έτσι, ελέγχονται οι βαθύτερες σκέψεις καθώς και οι εμπειρίες των αντισφαιριστών, μέσω των όσων θα καταθέσουν οι ίδιοι στους ερευνητές. Παρόλα αυτά, για τη μεγιστοποίηση της αξιοπιστίας των όσων αναφέρουν οι παίκτες, ελέγχονται με ειδικές μεθόδους οι μεταβολές που πραγματοποιούνται στο νευρικό σύστημα του ανθρώπινου εγκεφάλου (Kaufman et al., 2009).

Συνεχίζοντας, πορίσματα σχετικών πειραματικών μελετών ανέδειξαν τη σημασία της αυτο-ομιλίας σε δύο διαφορετικά χρονικά στάδια. Από τη μία πλευρά, ο αυτοδιάλογος ήταν άκρως βοηθητικός για τα άτομα που για πρώτη φορά διδάσκονταν τις θεμελιώδεις κατευθυντήριες αρχές του τένις και ξεκινούσαν την πορεία τους στο συγκεκριμένο άθλημα. Από την άλλη πλευρά, η αυτο-ομιλία συνέβαλε στη θωράκιση των επαγγελματιών παικτών με το απαραίτητο υπόβαθρο προκειμένου να εξαλείψουν κάθε εμπόδιο που θα τους στερήσει τη νικηφόρα έκβαση των αγώνων (Daw & Burton, 1994).

Ακόμη, όπως αναλύθηκε παραπάνω, η αυτο-ομιλία είναι δυνατόν να λάβει διαφορετικές μορφές. Έτσι, ορισμένες πειραματικές μελέτες αξιολόγησαν τη χρησιμότητα του παρακινητικού αυτοδιαλόγου και της αυτο-ομιλίας που σχετίζεται με την παροχή οδηγιών. Και οι δύο προαναφερθείσες περιπτώσεις αυτοδιαλόγου είχαν ως αποτέλεσμα μία μέτρια βελτίωση

στην επίδοση των αντισφαιριστών (Hatzigeorgiadis et al., 2011). Επιπρόσθετα, ανάλογα ήταν τα αποτελέσματα που συγκεντρώθηκαν σχετικά με την επιρροή που ασκεί στον τρόπο παιχνιδιού των παικτών τένις η χρήση της θετικής αυτο-ομιλίας. Υπό αυτό το πρίσμα είναι αναγκαίο όμως να επισημανθεί πως η ένταξη της αρνητικής αυτο-ομιλίας στην προπονητική διαδικασία, δεν εξόπλισε τους αντισφαιριστές με την αναγκαία ψυχολογική υποστήριξη για την εξέλιξη της πορείας τους (Chiesa et al., 2011).

Σε γενικό επίπεδο έγινε αντιληπτό πως οι ωφέλιμες συνέπειες από την εφαρμογή του αυτοδιαλόγου παρατηρήθηκαν κάθε φορά που οι αντισφαιριστές εκτελούσαν κινήσεις που απαιτούσαν μεγάλη ταχύτητα. Φυσικά, οι θετικές συνέπειες του αυτοδιαλόγου εμφανίζονται μόνο μετά την απαραίτητη εξάσκηση και προετοιμασία. Όσο πιο συχνή και ορθά διαρθρωμένη είναι η ένταξη της αυτο-ομιλίας στην προπονητική διαδικασία, τόσο υψηλότερες είναι οι πιθανότητες βελτίωσης του τρόπου παιχνιδιού των αθλητών τένις. Εξάλλου, με στόχο την εξοικείωση με την τεχνική του αυτοδιαλόγου, αρκετοί ερευνητές εναπόθεσαν στους ίδιους τους αντισφαιριστές την επιλογή των λέξεων ή φράσεων που θα χρησιμοποιούν σε κρίσιμες στιγμές. Επιπλέον, οι ερευνητές πρότειναν η συγκεκριμένη ψυχολογική τεχνική να χρησιμοποιείται με μέτρο, έτσι ώστε η εκτεταμένη εφαρμογή της να μην επιφέρει τα αντίθετα αποτελέσματα στην επίδοση του αντισφαιριστή. Ωστόσο, προτείνεται η διενέργεια πρόσθετων μελετών ιδιαίτερα στο πλαίσιο επίσημων αναμετρήσεων, όπου τα επίπεδα άγχους και ανταγωνισμού είναι αυξημένα σε σύγκριση με τις συνθήκες που επικρατούν στο στάδιο της προετοιμασίας των αντισφαιριστών (Hill et al., 2011).

2.5. Περιπτώσεις επαγγελματιών παικτών και παικτριών

Σε αυτό το σημείο θεωρείται αναγκαίο να γίνει ειδική μνεία σε έναν αντισφαιριστή παγκοσμίου φήμης, στον Ρότζερ Φέντερερ. Η επιλογή του συγκεκριμένου αθλητή τένις αιτιολογείται από το γεγονός ότι ο ίδιος χρησιμοποιεί εκτενώς ψυχολογικές τεχνικές για να θωρακιστεί ψυχολογικά. Πιο συγκεκριμένα, ο Ρότζερ Φέντερερ (Roger Federer) αποτελεί έναν από τους πιο καταξιωμένους αντισφαιριστές της σύγχρονης εποχής, ο οποίος μάλιστα έχει δηλώσει πως χρησιμοποιεί τη μέθοδο του αυτοδιαλόγου τόσο στο προπονητικό, όσο και στο αγωνιστικό στάδιο. Είναι χαρακτηριστικό πως το έτος 2011 ηττήθηκε στο πλαίσιο του ημιτελικού του US Open σε πέντε σερ (6-7, 4-6, 6-3, 6-2, 7-5). Όταν το αποτέλεσμα ήταν 5-3 και πιο συγκεκριμένα 40-15 στο τελευταίο σερ, ο Φέντερερ μετά τα σερβίς που πραγματοποίησε έχασε δύο διαδοχικούς κρίσιμους πόντους (match points) που έκριναν την έκβαση του αγώνα. Μετά το πέρας της αναμέτρησης σε δήλωσή του υποστήριξε πως, ενώ αρχικά ήταν σίγουρος για την επιτυχία του, η υπονόμηση του αντιπάλου του, Νόβακ Τζόκοβιτς (Novak Djokovic), του στέρησε την κατάκτηση της νίκης. Πιο συγκεκριμένα, ο Φέντερερ πίστεψε λανθασμένα πως η αντίπαλη πλευρά, δηλαδή ο Τζόκοβιτς, θεωρούσε δεδομένη την ήττα του και δεν θα κατέβαλε καμία προσπάθεια να αποκρούσει επιτυχώς τα σερβίς του Φέντερερ (Birrer et al., 2012).

Ως εκ τούτου, η ήττα του Φέντερερ συνηγορεί υπέρ της άποψης πως ακόμη και επαγγελματίες αντισφαιριστές με εμπειρία ετών είναι δυνατόν να επηρεαστούν αρνητικά από δυσλειτουργικές σκέψεις. Παρόλο που οι δυσλειτουργικοί συλλογισμοί είναι πιθανό να μην είναι καθοριστικοί για την έκβαση άλλων καταστάσεων του καθημερινού βίου, στην

κατηγορία των αθλητικών δραστηριοτήτων οι σκέψεις των αντισφαιριστών τελούν σε άμεση συνάρτηση με τις πράξεις τους. Παράλληλα, ο ίδιος ο Φέντερερ τόνισε πως ενδεχόμενη διαφορετική πνευματική διαχείριση στον συγκεκριμένο αγώνα θα του έδινε σημαντική ώθηση στην κατάκτηση της νίκης. Ακόμη, είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι η καλλιέργεια διαφόρων ψυχολογικών τεχνικών, όπως η αυτο-ομιλία, έχει ενταχθεί στο πρόγραμμα προετοιμασίας του (Birrer et al., 2012).

Μέσα από τη μελέτη της περίπτωσης του Ρότζερ Φέντερερ διαπιστώνεται πως η ψυχολογική κατάσταση ενός αντισφαιριστή είναι ικανή να κρίνει το αποτέλεσμα ενός αγώνα. Με την εφαρμογή των ψυχολογικών τεχνικών, οι ασχολούμενοι με την αθλητική ψυχολογία μπορούν να εξοπλίσουν τους αντισφαιριστές με τα αναγκαία εφόδια για να αντιμετωπίζουν κάθε πρόβλημα που ενδέχεται να εμφανιστεί στην αθλητική τους πορεία. Επιπλέον, καθίσταται φανερό πως η χρήση των ψυχολογικών τεχνικών ενισχύει τις πιθανότητες των αντισφαιριστών για την κατάκτηση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου επίδοσης, ακόμη και σε απαιτητικές συνθήκες ψυχολογικής πίεσης και άγχους (Aherne et al., 2011).

Συμπερασματικά, εξαιτίας των υψηλών απαιτήσεων που συνεπάγεται η επαγγελματική ενασχόληση με το άθλημα της αντισφαίρισης απαιτείται η προσεκτική διαμόρφωση ενός προγράμματος που θα δίνει έμφαση στην ψυχολογική προετοιμασία του αθλητή. Ταυτόχρονα, είναι απαραίτητο να λαμβάνονται υπ' όψιν πολλοί παράγοντες που σχετίζονται με τον ίδιο τον αθλητή (λ.χ. σωματική διάρθρωση, κίνδυνος τραυματισμών κ.α.). Το πρόγραμμα πρέπει να διαρθρώνεται ύστερα από προσεκτική εξέταση των δεξιοτήτων του αντισφαιριστή (λ.χ. ικανότητα γρήγορων κινήσεων, ικανότητα ταχείας ανάρρωσης, επίπεδο αυτοπεποίθησης κ.α.) για να αποφασιστεί αφενός ποια μορφή αυτοδιαλόγου μπορεί να προτιμηθεί και αφετέρου σε τι βαθμό θα εφαρμοστεί. Επομένως, αναδεικνύεται ο πρωταρχικός ρόλος των ειδικών αθλητικών ψυχολόγων, οι οποίοι είναι αναγκαίο να ασκούν εποπτεία στον αθλητή ή στην αθλήτρια τένις σε όλη τη διάρκεια του σταδίου της προετοιμασίας (Baer et al., 2006).

Χωρίς αμφιβολία, το άθλημα της αντισφαίρισης είναι ιδιαίτερα αγαπητό όχι μόνο στον ανδρικό, αλλά και στο γυναικείο πληθυσμό. Επομένως, από τον κατάλογο των πιο επιτυχημένων γυναικών αθλητριών τένις, εξέχουσα θέση κατέχει η αντισφαιρίστρια Σερένα Γουίλιαμς (Serena Williams). Με μεγάλο αριθμό τροπαίων στο ενεργητικό της, η Σερένα Γουίλιαμς δεν θα μπορούσε να λείπει από το βήθρο των πιο επιτυχημένων γυναικών που έχουν διακριθεί στο άθλημα της αντισφαίρισης. Η συγκεκριμένη τενίστρια είναι γνωστή για την εξαιρετικά καλή φυσική της κατάσταση, ενώ σύμφωνα με τις επισημάνσεις των ειδικών του αθλήματος, η Γουίλιαμς είναι γνωστή για τα άψογα σερβίς που πραγματοποιεί. Στην επιτυχία της σημαντικό ρόλο διαδραμάτισε η καλή πνευματική και ψυχολογική της κατάσταση. Κύριο εργαλείο που χρησιμοποιεί η Γουίλιαμς για την ψυχολογική της θωράκιση είναι η αυτο-ομιλία και ειδικότερα, η θετική έκφραση αυτής (Birrer et al., 2012).

Είναι γνωστό πως κατά τη διάρκεια της αθλητικής της πορείας η Σερένα Γουίλιαμς έχει λάβει μέρος σε πολλούς διπλούς αγώνες με την αδερφή της, Βένους Γουίλιαμς (Venus Williams). Ενδεικτικά, οι αδερφές Γουίλιαμς έχουν κατακτήσει μαζί 21 τίτλους. Ωστόσο, δεν έχουν λείψει οι αναμετρήσεις που οι αδερφές Γουίλιαμς βρίσκονταν πίσω στο σκορ και υπήρχε ο κίνδυνος να ηττηθούν. Σε μία ανάλογη περίπτωση που οι αδερφές Γουίλιαμς δεν είχαν το αγωνιστικό προβάδισμα, η Βένους είχε χάσει τη συγκέντρωσή της και ήταν σίγουρη πως οι πιθανότητες κατάκτησης της νίκης ήταν μηδαμινές (Brown et al., 2007).

Έτσι, λοιπόν, κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων ανάμεσα στα σετ, οι αδερφές Γουίλιαμς είχαν αναπτύξει τη συνήθεια να μιλούν για διάφορα θέματα, όπως για ταινίες. Στο συγκεκριμένο κρίσιμο σημείο, όμως, η Σερένα βλέποντας πως η αδελφή της είχε απογοητευτεί και δεν είχε πίστη πως θα νικήσουν, τόνισε πως η ίδια θα κάνει ό,τι είναι δυνατόν για να μη χάσουν την αναμέτρηση και το ίδιο όφειλε να κάνει και η Βένους. Μάλιστα, η Σερένα συνέχισε επισημαίνοντας πως ακόμα και σε αυτήν την αρνητική για εκείνες εξέλιξη, οι ίδιες έχουν τη δυνατότητα να αλλάξουν τη ροή του αγώνα. Πιο αναλυτικά, υπογράμμισε ότι υπάρχουν δύο εναλλακτικές: είτε ο αγώνας να τελειώσει υπέρ τους, είτε κατά τους. Η Σερένα αποφάσισε πως θα καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια η αναμέτρηση να έχει το επιθυμητό για αυτές αποτέλεσμα και πως το ίδιο θα έπρεπε να κάνει και η Βένους.

Όπως προκύπτει από όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, η Σερένα Γουίλιαμς σε μία κρίσιμη καμπή της αναμέτρησης που είχε λάβει μέρος με την αδερφή της, χρησιμοποίησε την αυτο-ομιλία. Μάλιστα, στη συγκεκριμένη περίπτωση η μέθοδος του αυτοδιαλόγου συνέβαλε στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης όχι μόνο της ίδιας, αλλά κυρίως της αδερφής της, Βένους. Επομένως, θεωρείται ιδιαίτερα βοηθητική η χρήση συγκεκριμένων λέξεων ή φράσεων σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές. Η Σερένα Γουίλιαμς, λοιπόν, έχοντας εξασκηθεί στην ψυχολογική τεχνική της αυτο-ομιλίας κατόρθωσε αφενός να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή της και αφετέρου να επηρεάσει προς το καλύτερο την αδερφή της, Βένους (Hardy et al., 2001).

Μέσα από αυτό το συγκεκριμένο παράδειγμα της Σερένα είναι φανερό πως η συστηματική επαφή των αντισφαιριστών με την ψυχολογική τεχνική της αυτο-ομιλίας ενδείκνυται να πραγματοποιείται στο στάδιο της προετοιμασίας. Η καλλιέργεια του αυτοδιαλόγου, σύμφωνα με τις υποδείξεις του προπονητή, αλλά και του αθλητικού ψυχολόγου βοηθά τον αντισφαιριστή να ανταποκριθεί σε οποιαδήποτε δυσκολία εμφανιστεί στους αγώνες που συμμετέχει. Επομένως, παράλληλα με τη διεξαγωγή των σωματικών ασκήσεων, οι αντισφαιριστές οφείλουν να εξασκούν την τεχνική του αυτοδιαλόγου σε συχνή κλίμακα για να εξασφαλίσουν μεγαλύτερες πιθανότητες κατάκτησης νικών (Van Raalte et al., 2000).

2.6. Ενίσχυση της επίδοσης του αντισφαιριστή.

Όπως αναλύθηκε παραπάνω, η ψυχολογική μέθοδος του αυτοδιαλόγου ενισχύει την αυτοπεποίθηση και μειώνει τα επίπεδα άγχους των αντισφαιριστών. Ωστόσο, ο τρόπος με τον οποίο εφαρμόζεται είναι αναγκαίο να εναρμονίζεται με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε αντισφαιριστή. Επομένως, απαιτείται η μελέτη ορισμένων παραγόντων που θα αποτελέσουν τη βάση για τη διαμόρφωση των εξατομικευμένων προπονητικών προγραμμάτων. Σε σχετικές έρευνες των Birrer et al., (2012) έγινε μία προσπάθεια θεμελίωσης ενός συστήματος που θα απεικονίζει με σαφήνεια όλη τη διαδικασία που ακολουθείται κατά τη διάρκεια ένταξης μιας ψυχολογικής τεχνικής στην προετοιμασία ενός αθλητή τένις. Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης έρευνας διατυπώθηκε η άποψη πως η ψυχολογική υποστήριξη ενός αθλητή ακολουθεί τρία στάδια. Αρχικά, εξετάζονται οι απαιτήσεις που συνεπάγεται η επαγγελματική ενασχόληση με μία αθλητική δραστηριότητα. Σε δεύτερο στάδιο, αναλύονται οι δεξιότητες καθώς και τα τρωτά σημεία του ψυχισμού, προκειμένου να σχεδιαστεί η κατάλληλη παρέμβαση. Στο τρίτο και τελευταίο στάδιο, πραγματοποιείται η εφαρμογή της αρμόζουσας ψυχολογικής τεχνικής (Birrer et al., 2012).

Πρώτο στάδιο: Απαιτήσεις

Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε αθλήματος, απαιτούν διαφορετική μεταχείριση από τους επιβλέποντες αθλητικούς ψυχολόγους και προπονητές (Koestner et al., 2002). Για παράδειγμα, πρωταγωνιστικό ρόλο διαδραματίζει το ενδεχόμενο διεξαγωγής ενός αγώνα σε μονό ή διπλό παιχνίδι. Πιο αναλυτικά, η αντισφαίριση αποτελεί μία αθλητική δραστηριότητα που μπορεί να διεξαχθεί με τους δύο προαναφερόμενους τρόπους. Η επιλογή μιας από τις δύο μεθόδους διεξαγωγής συνεπάγεται διαφορετικές απαιτήσεις αναφορικά με την εφαρμογή της νοερής απεικόνισης. Συνεχίζοντας, παράγοντες όπως η διάρκεια ενός αγώνα αντισφαίρισης επηρεάζουν τον τρόπο και τη συχνότητα εφαρμογής της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια μιας αναμέτρησης. Ακόμη, ειδική αναφορά είναι αναγκαίο να γίνει στο στάδιο της σωματικής και ψυχολογικής προετοιμασίας. Χωρίς αμφιβολία, οι κορυφαίοι αντισφαιριστές ακολουθούν έναν συγκεκριμένο τρόπο ζωής, ο οποίος χαρακτηρίζεται από διαρκείς σωματικές προπονήσεις και που προκαλούν στους αθλητές πίεση και άγχος. Ανάλογη σημασία ενδείκνυται να δοθεί και στο κλίμα που επικρατεί ανάμεσα στον αθλητή και στα άτομα που τον περιβάλλουν (λ.χ. αθλητικός ψυχολόγος, διατροφολόγος κ.α.). Όλοι οι παραπάνω παράγοντες υπαγορεύουν τον τρόπο με τον οποίο θα εφαρμοστεί η αυτο-ομιλία ανάλογα με τις απαιτήσεις του αθλήματος της αντισφαίρισης (Kee & Wang, 2008).

Δεύτερο στάδιο: Δεξιότητες και αδυναμίες

Μετά την αξιολόγηση των απαιτήσεων που συνεπάγεται το άθλημα της αντισφαίρισης, σειρά έχει η μελέτη των ψυχολογικών δεξιοτήτων και αδυναμιών κάθε παίκτη. Με αυτόν τον τρόπο θα καταρτιστεί το κατάλληλο πρόγραμμα το οποίο θα λαμβάνει υπ' όψιν τα ιδιαίτερα ψυχολογικά χαρακτηριστικά κάθε αντισφαιριστή και θα είναι προσαρμοσμένο στις απαιτήσεις του αθλήματος. Επίσης, το πρόγραμμα θα τελεί σε συνάρτηση με τους στόχους που έχει θέσει ο αθλητής σε συνεργασία με τον προπονητή (Hanson et al., 1992).

Συνεχίζοντας, είναι απαραίτητο στο σημείο αυτό να διευκρινιστεί το περιεχόμενο του όρου δεξιότητα. Με την έννοια της “δεξιότητας” αποδίδεται εκείνη η δυνατότητα ενός ατόμου να εκτελεί μία συγκεκριμένη δραστηριότητα, η οποία μπορεί να είναι έμφυτη ή να συνιστά αποτέλεσμα διδασκαλίας και εξάσκησης. Στην κατηγορία αυτή εντάσσεται η ικανότητα του αντισφαιριστή να έχει επίγνωση των τρωτών και δυνατών του σημείων, καθώς και η ικανότητα να έχει αυτοπεποίθηση. Εξέχουσας σημασίας είναι επίσης οι δεξιότητες επικοινωνίας, οι αρχηγικές δυνατότητες, το επικοινωνιακό ταλέντο καθώς και η δυνατότητα εύκολης και γρήγορης κατανόησης των οδηγιών του προπονητή (Miles & Neil, 2013).

Αξίζει να αναφερθεί πως στις ψυχολογικές δεξιότητες περιλαμβάνεται το επιθυμητό αποτέλεσμα που κάθε αθλητής θέλει να κατακτήσει. Έτσι, γίνεται φανερό πως η ψυχολογική τεχνική του αυτοδιαλόγου συνιστά το “εργαλείο” για την υλοποίηση των επιθυμητών αποτελεσμάτων μέσω της συστηματικής εφαρμογής αυτής. Με βάση αυτή τη σκέψη, η τεχνική αναφέρεται στη διαδικασία εκείνη που χρησιμοποιείται για την ενδυνάμωση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αντισφαιριστών. Ο στόχος, λοιπόν, δεν είναι αποκλειστικά η ενίσχυση των ήδη υπάρχουσών ικανοτήτων, αλλά και η καλλιέργεια των τρωτών σημείων που χαρακτηρίζουν την ψυχολογία ενός παίκτη και ενδέχεται να λειτουργούν ανασταλτικά στην απόδοσή του (Vealey, 2007).

Τρίτο στάδιο: Τεχνικές

Στην τρίτη και τελευταία φάση της ψυχολογικής προετοιμασίας των αθλητών τένις εντάσσεται η επιλογή της κατάλληλης ψυχολογικής τεχνικής. Υπό την προϋπόθεση της ολοκλήρωσης των δύο προηγούμενων σταδίων η διαδικασία συνεχίζεται με την επιλογή του κατάλληλου είδους αυτοδιαλόγου, προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα παιχνιδιού. Οι Birrer et al., (2012) προέβαλαν την άποψη ότι για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα, το κάθε είδος αυτο-ομιλίας εφαρμόζεται με γνώμονα τους λεγόμενους μηχανισμούς ενίσχυσης της “ενσυνειδητότητας” (“mindfulness”) των αθλητών. Η ενσυνειδητότητα αναφέρεται σε μία προσέγγιση των αισθήσεων, των συλλογισμών, αλλά και των συναισθημάτων ενός ατόμου. Μέσω αυτής της προσέγγισης ένας αντισφαιριστής αντιλαμβάνεται και επεξεργάζεται με αποδοτικό τρόπο τις οδηγίες της προπονητικής ομάδας (Dosil, 2006). Η ενσυνειδητότητα, ωστόσο, αποτελεί μία εξαιρετικά πολύπλοκη διαδικασία. Συνεπώς, οι ψυχολογικές τεχνικές που συνδέονται με την ενσυνειδητότητα επηρεάζουν θετικά τον τρόπο που λειτουργούν οι αντισφαιριστές υψηλού επιπέδου. Επομένως, αντιλαμβάνεται κανείς ότι η συμβολή της ψυχολογικής τεχνικής του αυτοδιαλόγου θεωρείται πολύτιμη για την εξασφάλιση της ανοδικής πορείας των αντισφαιριστών. Ωστόσο, δεν πρέπει να παραλειφθεί η αναφορά στο γεγονός πως παρά τις θετικές συνέπειες που επιφέρει η εφαρμογή της αυτο-ομιλίας, άκρως βοηθητική για τη βελτίωση της επίδοσης των αντισφαιριστών θεωρείται και μία ακόμη ψυχολογική τεχνική: η νοερή απεικόνιση (Vealey, 2007).

3. Νοερή απεικόνιση

3.1. Ορισμός και λειτουργία νοερής απεικόνισης

Είναι γεγονός πως η συμμετοχή στο άθλημα της αντισφαίρισης απαιτεί την ανάπτυξη των ψυχολογικών, φυσιολογικών και πνευματικών δεξιοτήτων. Οι ερευνητές έχουν τονίσει την αναγκαιότητα τόσο της συγκέντρωσης, όσο και της προσοχής που πρέπει να είναι σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα προκειμένου να ανταποκριθούν στην πίεση των αγώνων. Έτσι, διαπιστώνεται πως για να επιτευχθούν οι στόχοι του αθλητή είναι απαραίτητη τόσο η ψυχολογική όσο και η σωματική του προετοιμασία. Μια τεχνική η οποία μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της απόδοσης του αθλητή είναι η νοερή απεικόνιση. Ειδικότερα, στο πλαίσιο των αθλητικών δραστηριοτήτων, η νοερή απεικόνιση συνιστά μία ψυχολογική τεχνική με την οποία οι αντισφαιριστές φαντάζονται το ιδεατό για αυτούς αποτέλεσμα είτε για να εκτελέσουν με επιτυχία κάποια συγκεκριμένη κίνηση, είτε για να αναβαθμίσουν τον τρόπο παιχνιδιού τους (Cumming et al., 2007).

Επιπρόσθετα, για να γίνει φανερός ο σημαντικός της ρόλος πρέπει να τονιστεί πως η νοερή απεικόνιση συνδέεται στενά με το νευρικό σύστημα του ανθρώπινου εγκεφάλου. Ως εκ τούτου, μπορεί να οδηγήσει στην κατάλληλη συνεργασία σώματος και πνεύματος για την κατάκτηση του επιθυμητού αποτελέσματος. Η βάση πάνω στην οποία εδράζεται η νοερή απεικόνιση είναι η μνήμη. Οι αθλητές, όταν έρχονται σε επαφή με μία κατάσταση διατηρούν ορισμένα δεδομένα του ερεθίσματος που έχουν λάβει στη μνήμη τους. Έτσι, μπορούν να

εφαρμόζουν όσα θυμούνται στους μελλοντικούς αγώνες τους. Από την άλλη πλευρά, είναι δυνατόν να φανταστούν τον εαυτό τους στην κατάσταση κατά την οποία ένας αθλητής είχε εξαιρετική απόδοση και με αυτόν τον τρόπο να φτάσουν σταδιακά και οι ίδιοι σε ένα αντίστοιχο αποτέλεσμα. Με άλλα λόγια, η συγκεκριμένη ψυχολογική τεχνική απαιτεί μία συντονισμένη χρήση όλων των αισθήσεων των αθλητών με στόχο να δημιουργηθούν ή να αναπαραχθούν πληροφορίες με τις οποίες είχαν έρθει σε επαφή στο παρελθόν (Koehn et al., 2014).

Πιο αναλυτικά, η νοερή απεικόνιση στοχεύει στη δημιουργία μιας ιδεατής νοερής εικόνας. Η ιδεατή αυτή νοερή εικόνα υφίσταται την απαραίτητη επεξεργασία, έτσι ώστε να υλοποιηθεί σε πρακτικό επίπεδο, γεγονός που είναι και το ζητούμενο. Όπως γίνεται εύκολα αντιληπτό, η νοερή απεικόνιση αποτελεί ένα αναπόσπαστο στοιχείο των πνευματικών, αλλά και των ψυχολογικών λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού. Οι επαγγελματικά ασχολούμενοι με το άθλημα του τένις εφαρμόζουν τη νοερή απεικόνιση, υπό την έννοια πως φαντάζονται τους εαυτούς τους να εκτελούν με τη μέγιστη δυνατή ακρίβεια μια σειρά κινήσεων. Μέσω της εφαρμογής της συγκεκριμένης τεχνικής ο αθλητής θα οδηγηθεί βαθμιαία στην κατάκτηση της νίκης. Αξίζει να σημειωθεί πως η νοερή απεικόνιση είναι δυνατόν να προέλθει τόσο από το συνειδητό, όσο και από το ασυνείδητο μέρος των εγκεφαλικών λειτουργιών ενός ατόμου. Αυτό σημαίνει πως ένας αθλητής είναι πιθανό να φανταστεί ένα επιθυμητό αποτέλεσμα πριν προβεί στην εκτέλεση κάποιας κίνησης, αναλύοντας όλα τα επιμέρους στοιχεία που χαρακτηρίζουν τη συγκεκριμένη αυτή κίνηση (Post et al., 2012).

Λόγω της στενής σύνδεσης της νοερής απεικόνισης με τη λειτουργία του νευρικού συστήματος του εγκεφάλου ενός ατόμου είναι σημαντικό ο αθλητής να την εντάξει στο ρεπερτόριο. Για την πραγματοποίηση της νοερής απεικόνισης πρωταγωνιστικό ρόλο διαδραματίζουν τα αισθητήρια όργανα του αντισφαιριστή. Επιπλέον, εξίσου σημαντικός θεωρείται ο βαθμός ανάπτυξης της αντίληψης των αθλητών. Η αρμονική συνεργασία των αισθήσεων και της αντιληπτικής ικανότητας του αθλητή καθιστά ευκολότερη και πιο αποτελεσματική την εφαρμογή της συγκεκριμένης ψυχολογικής τεχνικής. Η παραπάνω τεχνική βοηθά το σώμα να “υπακούει” στις εντολές του πνεύματος έτσι ώστε να παραχθεί η επιθυμητή κίνηση. Με αυτόν τον τρόπο, ο αθλητής έχει την ικανότητα παρατηρώντας τις κινήσεις άλλων αντισφαιριστών να μιμηθεί τον τρόπο με τον οποίο τις εκτελούν. Έτσι, χρησιμοποιεί το σύνολο των αισθητήριων οργάνων του προκειμένου να φανταστεί την ιδεατή μέθοδο εκτέλεσης κάποιας κίνησης ή αντίδρασης σε κάποια κίνηση της αντίπαλης πλευράς (Schack & Mechsner, 2006).

Συνεπώς, η νοερή απεικόνιση αποτελεί μία εκούσιας ή ακούσιας μορφής σύλληψη μιας εμπειρίας που έχει παραχθεί στο μνημονικό τμήμα του ανθρώπινου εγκεφάλου. Επιπλέον, έχει υποστηριχθεί πως είναι δυνατόν η εμπειρία που ανακαλείται να σχετίζεται με την “επαναπροβολή” μιας εμπειρίας που έχει ζήσει ο αντισφαιριστής στο πρόσφατο παρελθόν. Ειδικότερα, τα οπτικά (ό,τι βλέπει ο αθλητής με τα αισθητήρια όργανα των ματιών) καθώς και τα κιναισθητικά (ό,τι αισθάνεται ο αθλητής κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μιας σωματικής κίνησης) ερεθίσματα μπορούν να συμβάλλουν στη δημιουργία ιδεατών εικόνων. Ως εκ τούτου, ανεξάρτητα από την οπτική γωνία ενός ατόμου (λ.χ. εάν είναι ο αντισφαιριστής που εφαρμόζει τη μέθοδο της νοερής απεικόνισης ή ένα τρίτο πρόσωπο στο οποίο γνωστοποιείται το περιεχόμενο των συλλογισμών του αθλητή), έχει αποδειχθεί ότι η νοερή απεικόνιση βελτιώνει την απόδοση των αθλητών τένις σε ασκήσεις οι οποίες απαιτούν μεγάλη ταχύτητα για να

εκτελεστούν. Ακόμη, η προαναφερθείσα μέθοδος αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο το οποίο ειδικά σε κρίσιμες στιγμές άγχους και υψηλής πίεσης είναι δυνατόν να απομακρύνει πνευματικά τον αθλητή από τη συγκεκριμένη κατάσταση και να τον βοηθήσει να χαράξει την πορεία του προς τη νίκη (Stewart & Hall, 2016).

Μέσα από τη μελέτη των πορισμάτων της επιστημονικής κοινότητας έχει καταδειχθεί πως η νοερή απεικόνιση είναι δυνατό να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι αντισφαιριστές μαθαίνουν τις βασικές αρχές του τένις. Επιπρόσθετα, η συγκεκριμένη τεχνική μπορεί να συμβάλει στην εξέλιξη του αθλητή. Όχι μόνο σε ερασιτεχνικό επίπεδο, αλλά και σε επαγγελματικό επίπεδο η καλλιέργεια της συγκεκριμένης τεχνικής συνδράμει στην ψυχολογική στήριξή τους. Ακόμη, προσφέρει τα απαραίτητα ψυχολογικά εφόδια προκειμένου οι αθλητές τένις να ανταποκρίνονται στις υψηλές ανάγκες της προπονητικής διαδικασίας. Εξάλλου, απώτερη επίδιξη των αθλητών είναι φυσικά η επιτυχής έκβαση των αναμετρήσεων στις οποίες λαμβάνουν μέρος (Wright et al., 2014).

Ακόμη, δεν πρέπει να ξεχνά κανείς πως τα άτομα που ασχολούνται επαγγελματικά με το τένις συχνά καλούνται να συνεχίζουν να αγωνίζονται, ενώ βρίσκονται σε κακή ψυχολογική κατάσταση ή έχουν τραυματιστεί ελαφρώς. Βέβαια, η κακή ψυχολογική κατάσταση ενδέχεται να προέρχεται είτε από προσωπικούς λόγους, είτε από αγωνιστικούς παράγοντες (λ.χ. προηγούμενη ήττα). Επομένως, η νοερή απεικόνιση συνιστά ένα εξαιρετικά βοηθητικό εργαλείο σε τέτοιες περιστάσεις, διότι έχει τη δυνατότητα να ανυψώσει την αυτοπεποίθηση των αντισφαιριστών. Η προβολή της ιδεατής εικόνας στο μυαλό του αθλητή ενισχύει το κίνητρο και την πίστη στον εαυτό του. Ιδιαίτερη βαρύτητα αποδίδεται, επίσης, στην ικανότητα του ατόμου να ρυθμίζει τα επίπεδα άγχους του. Όπως είναι γνωστό, το άγχος, όταν βρίσκεται σε αποδεκτή κλίμακα δεν επιφέρει αρνητικές συνέπειες στην απόδοση του αθλητή. Ωστόσο, όταν ο παράγοντας αυτός αυξάνεται υπερβολικά ενδέχεται να επηρεάσει προς το χειρότερο τη συνολική απόδοση του αθλητή (Mamassis & Doganis, 2004).

Τόσο πριν, όσο και κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σε αγώνες αντισφαιρίσης οι αθλητές είναι πιθανό να διακατέχονται από πληθώρα συναισθημάτων, είτε αρνητικά (φόβος), είτε θετικά (αυτοπεποίθηση). Και οι δύο αυτές κατηγορίες κρίνεται επιβεβλημένο να παραμένουν σε αποδεκτά για τον αθλητή επίπεδα. Σε αντίθετη περίπτωση υπερβολικής αύξησης ή μείωσης, το αγωνιστικό αποτέλεσμα δεν θα είναι το επιθυμητό. Η αξία της νοερής απεικόνισης έγκειται, επιπλέον, στο γεγονός πως βοηθάει το άτομο να διαχειριστεί σωστά όλα τα συναισθήματα. Δεν είναι λίγες οι φορές, μάλιστα, που μεγάλος αριθμός αντισφαιριστών έχουν δηλώσει ότι μία καλή αγωνιστική εμφάνιση πραγματοποιήθηκε όταν ένιωθαν πως είχαν τον απόλυτο έλεγχο των συναισθημάτων τους. Στο ίδιο επίπεδο οι ίδιοι υπογράμμισαν πως η βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης επήλθε όταν οι ίδιοι βρίσκονταν σε καθεστώς ψυχραιμίας και απόλυτης ισορροπίας των συναισθημάτων τους (Calmels et al., 2004).

Χαρακτηριστικά θα μπορούσε να αναφερθεί πως στο πλαίσιο ενός αγώνα τένις συχνά υπάρχουν μικρά διαστήματα στα οποία οι παίκτες έχουν το χρόνο να ξεκουραστούν (λ.χ. ανάμεσα στα σετ). Όπως είναι φανερό, στο διάστημα αυτό δεν υπάρχει η δυνατότητα να εκτελέσουν κάποια άσκηση ή κίνηση. Εντούτοις, δεν υπάρχει κανένα εμπόδιο αναφορικά με τη χρήση ψυχολογικών τεχνικών. Επομένως, οι αντισφαιριστές μπορούν να αναπτύξουν τη νοερή απεικόνιση ανάμεσα στα σετ και έτσι να βελτιώσουν τη στρατηγική, τη συγκέντρωση αλλά και την τεχνική τους. Αυτή η τεχνική, λοιπόν, είναι διαρκώς στη διάθεση των αθλητών

και των αθλητριών έτσι ώστε να την εφαρμόσουν οποιαδήποτε στιγμή προκύψει αντίστοιχη ανάγκη (Frank et al., 2014).

3.2. Χαρακτηριστικά και είδη νοερής απεικόνισης

Στη συνέχεια, η νοερή απεικόνιση συνιστά μία μορφή “προσομοίωσης”, διότι το άτομο υποβάλλει τον εαυτό του πνευματικά σε μια συμφέρουσα για αυτό κατάσταση. Από την άλλη πλευρά, έχει υποστηριχθεί η άποψη ότι η συγκεκριμένη τεχνική συνιστά μία μορφή “πνευματικής εξάσκησης”. Συνολικά αξίζει να τονιστεί πως η νοερή απεικόνιση αποτελεί μία διανοητική διαδικασία για την καλύτερη προσέγγιση της οποίας κρίνεται απαραίτητη η εξέταση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της (Weinberg & Gould, 2019).

Σε πρώτο στάδιο πρωταρχικής σημασίας θεωρείται ο “τρόπος” (“modality”) με τον οποίο εμφανίζεται η νοερή απεικόνιση. Με άλλα λόγια, τα αισθητήρια όργανα του κάθε αντισφαιριστή είναι πιθανό να αντιλαμβάνονται με διαφορετικό τρόπο το ιδεατό αγωνιστικό αποτέλεσμα. Το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό απαρτίζεται από ορισμένα θεμελιώδη δομικά στοιχεία. Ως τέτοια ορίζονται ο βαθμός ανάπτυξης της ακοής των αθλητών, η καλή κατάσταση της όρασης, η σωστή συνεργασία αισθητήριων και κινητικών οργάνων, η όσφρηση, η αφή και τέλος, η γεύση. Όπως γίνεται αντιληπτό στην εν λόγω κατηγορία πρωταγωνιστικό ρόλο διαδραματίζουν οι αισθήσεις του αθλητή (Tenenbaum et al., 2012).

Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω, ειδική μνεία είναι αναγκαία να πραγματοποιηθεί σχετικά με το χαρακτηριστικό της “προοπτικής” (“perspective”). Το συγκεκριμένο γνώρισμα επικεντρώνεται στην αίσθηση της όρασης, στον τρόπο δηλαδή που ο αντισφαιριστής αντιλαμβάνεται οπτικά μία πληροφορία. Στην κατηγορία αυτή παρατηρούνται δύο υποομάδες. Η εσωτερική οπτική απεικόνιση αφενός, και η εξωτερική οπτική απεικόνιση αφετέρου. Η εσωτερική μορφή συνδέεται με την εικόνα που δημιουργείται από το ίδιο το άτομο που εφαρμόζει τη νοερή απεικόνιση, χωρίς την ανάμειξη ενός τρίτου προσώπου. Αντιθέτως, η εξωτερική μορφή τελεί σε άμεση συνάρτηση με τις εικόνες που προκύπτουν ως αποτέλεσμα εξωτερικών παραγόντων (λ.χ. με την άσκηση επιρροής από ένα τρίτο πρόσωπο) (Williams et al., 2012).

Ακολούθως, ένα βασικό χαρακτηριστικό που επηρεάζει την τελική μορφή της νοερής απεικόνισης είναι η οπτική γωνία από την οποία γίνεται αντιληπτή μία εικόνα. Ειδικότερα έχει παρατηρηθεί ότι η εικόνα που προσλαμβάνει ο αντισφαιριστής διαφέρει ανάλογα με το εάν παρατηρεί ένα αντικείμενο από την μπροστινή ή την οπίσθια πλευρά. Επιπροσθέτως το ίδιο ισχύει εάν ο αθλητής επικεντρώνει την προσοχή του σε κάποιο αντικείμενο, ευρισκόμενος είτε πάνω, είτε κάτω από αυτό. Ακόμη, είναι πιθανό ο αθλητής να βλέπει ένα αντικείμενο τόσο από τη δεξιά, όσο και από την αριστερή όψη. Όλες οι παραπάνω πιθανές οπτικές γωνίες από τις οποίες είναι δυνατόν ο αντισφαιριστής να έρθει σε επαφή με ένα αντικείμενο θεωρούνται άκρως σημαντικές για την τελική μορφή που θα λάβει η νοερή απεικόνιση (Nyberg et al., 2006).

Συνεχίζοντας, πρωταγωνιστικό ρόλο στη δημιουργία της νοερής απεικόνισης διαδραματίζει το ίδιο το άτομο που προχωρά στην εφαρμογή της. Ως εκ τούτου, το τελικό αποτέλεσμα προκύπτει από τον τρόπο που κάθε αθλητής αντιλαμβάνεται τα εξωτερικά ερεθίσματα. Τέλος, ένα χαρακτηριστικό μεγάλης σπουδαιότητας που σχετίζεται με την τελική

μορφή που λαμβάνει η νοερή απεικόνιση είναι αυτό της “διαβούλευσης” (“deliberation”). Με τον όρο αυτό διαπιστώνεται εάν η νοερή απεικόνιση δημιουργείται ασυνείδητα ή σκόπιμα. Στην πρώτη περίπτωση η απεικόνιση προκύπτει αυθόρμητα, ενώ στη δεύτερη προκαλείται μετά από τη διενέργεια της απαραίτητης πνευματικής προετοιμασίας και εξάσκησης (Short et al., 2002).

Επιπρόσθετα, αξίζει να σημειωθεί πως αρκετές θεωρίες έχουν προσπαθήσει να ρίξουν φως στα πλεονεκτήματα που συνεπάγεται η εφαρμογή της νοερής απεικόνισης στο πλαίσιο της αντισφαίρισης. Αρχικά, η ένταξη της συγκεκριμένης τεχνικής στο προπονητικό πρόγραμμα των αθλητών συμβάλλει στη γρήγορη εκμάθηση νέων τεχνικών. Παράλληλα, καθίσταται επιτυχής η εκτέλεση των κινήσεων μέσω των συνεχών επαναλήψεων. Ακόμη, μέσω αυτής της διαδικασίας ο αθλητής μειώνει το άγχος του και παράλληλα αυξάνει το κίνητρο και την αυτοπεποίθησή του. Επιπλέον, καθίσταται ευκολότερη η διαμόρφωση της στρατηγικής που θα ακολουθεί ο κάθε παίκτης, ενώ η ανάρρωση μετά από έναν τραυματισμό πραγματοποιείται ταχύτερα. Όπως επισημαίνουν οι Tenenbaum & Eklund (2007) οι θετικές πτυχές της νοερής απεικόνισης συνίστανται κυρίως στη βελτίωση των πνευματικών δυνατοτήτων των αθλητών. Έτσι, εκτός από τη σωματική προθέρμανση που προηγείται των αναμετρήσεων ανάλογης σημασίας είναι και η αντίστοιχη πνευματική προετοιμασία (Velentzas et al., 2011).

Ωστόσο, η νοερή απεικόνιση αποτελεί μία σύνθετη διαδικασία. Αρχικά σε πληθώρα σχετικών μελετών έχει καταστεί σαφές πως η χρήση της νοερής απεικόνισης (“imagery use”) διαφοροποιείται από την ικανότητα (“imagery ability”) που έχουν οι αθλητές για τη δημιουργία νοερών ιδεατών εικόνων. Επομένως, η δυνατότητα των αντισφαιριστών να φανταστούν τα επιθυμητά αγωνιστικά αποτελέσματα διακρίνεται από την ίδια τη διαχείριση των ιδεατών εικόνων. Ο τομέας της διανοητικής ψυχολογίας έχει προβεί στη θεμελίωση ορισμένων κριτηρίων που στόχο έχουν να αναλύσουν τη νοερή απεικόνιση υπό το πρίσμα δύο απόψεων. Από τη μία πλευρά, αναλύεται η δυνατότητα ελέγχου της ιδεατής εικόνας από τον παίκτη που εφαρμόζει τη νοερή απεικόνιση (“controllability”). Από την άλλη πλευρά, εξετάζεται ποιοτικά η ιδεατή εικόνα που δημιουργείται. Αυτό σημαίνει πως αξιολογείται η ζωντάνια της ιδεατής εικόνας, καθώς και το κατά πόσο είναι δυνατόν να επηρεάσει προς το καλύτερο τον παίκτη που την εφαρμόζει. Όσο πιο ζωντανή είναι η εικόνα που δημιουργείται, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες αυτό που φαντάζεται ο αθλητής να γίνει πραγματικότητα (Wakefield & Smith, 2011).

Οι διανοητικές λειτουργίες του ανθρώπινου εγκεφάλου χρησιμοποιούνται προκειμένου να επεξεργαστούν οι εικόνες που λαμβάνει ως ερεθίσματα ο αντισφαιριστής. Ειδικότερα, οι εικόνες με τις οποίες έρχεται σε επαφή ο εκπαιδευόμενος διατηρούνται στη μνήμη του. Αυτό συνδέεται με τη δυνατότητα του ατόμου να “διατηρεί” πληροφορίες που έχει λάβει με την αίσθηση της όρασης στη βραχυπρόθεσμη μνήμη του. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να τις χρησιμοποιήσει κάθε φορά που προκύπτει τέτοια ανάγκη. Επιπλέον, με τη λειτουργία του ελέγχου, είναι δυνατόν ο αθλητής να εξετάζει μία εικόνα που έχει διατηρήσει στη μνήμη του για να ερμηνεύσει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτής. Συνεχίζοντας, με τη λειτουργία της επεξεργασίας, οι αθλητές έχουν τη δυνατότητα να αλλάξουν μία εικόνα που έχουν διατηρήσει στη μνήμη τους όπως εκείνοι επιθυμούν. Συνεπώς μέσα από την κατάλληλη διεργασία η επεξεργασία των δεδομένων που διατηρούν οι αντισφαιριστές στη μνήμη τους είναι ωφέλιμη για την ολοκλήρωση της νοερής απεικόνισης (Beilock et al., 2001).

Η ψυχολογική τεχνική της νοερής απεικόνισης είναι δυνατόν να εμφανιστεί στην πράξη με τέσσερις διαφορετικές μορφές. Σύμφωνα με τις παρατηρήσεις των Weinberg & Gould (2019) υπάρχει η οπτική, η κιναισθητική, η ακουστική και τέλος, η οσφρητική νοερή απεικόνιση. Είναι γεγονός ότι τόσο το κιναισθητικό, όσο και το οπτικό είδος της συγκεκριμένης τεχνικής είναι άκρως βοηθητικά για την εξέλιξη της απόδοσης των αθλητών. Μία μέθοδος εξάσκησης της νοερής απεικόνισης είναι η συχνή επαφή των αντισφαιριστών με ερεθίσματα όπως εικόνες ή βίντεο. Φυσικά τα στοιχεία αυτά περιέχουν οπτικοακουστικό υλικό από αγώνες παικτών με πολλές διακρίσεις στο ενεργητικό τους, προκειμένου οι αθλητές που το παρακολουθούν να προσπαθήσουν να μιμηθούν τον τρόπο παιχνιδιού τους. (Durand & Salmela, 2002).

Στη συνέχεια, έχει παρατηρηθεί ότι κάθε άσκηση που επιλέγεται από τον αθλητικό ψυχολόγο κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του αντισφαιριστή έχει διαφορετικό σκοπό. Όπως έχει επισημανθεί, η λειτουργία της απεικόνισης με την προβολή βίντεο ή εικόνων έγκειται στην καλλιέργεια συγκεκριμένων λειτουργιών του διανοητικού μέρους του εγκεφάλου. Μέσω αυτής της διαδικασίας οι δεξιότητες του αθλητή ακολουθούν ανοδική πορεία. Επιπλέον, ενισχύεται ταυτόχρονα η γενική διανοητική λειτουργία του αθλούμενου. Αποτέλεσμα αυτής της εξάσκησης είναι η ανάπτυξη της στρατηγικής, αλλά και του σχεδιασμού του τρόπου παιχνιδιού που ακολουθεί κάθε παίκτης τένις. Ακόμη, σημαντική είναι η πρόοδος που παρατηρείται σχετικά με την ενίσχυση του κινήτρου και της αυτοπεποίθησης των παικτών. Ωστόσο για να κριθεί επιτυχής η εφαρμογή της νοερής απεικόνισης απαιτείται όσοι την εφαρμόζουν να έχουν ανεπτυγμένη την φαντασία, την αντίληψη, αλλά και το βαθμό συντονισμού που παρουσιάζουν (Gregg & Hall, 2006).

Εκτός από τη χρήση των διαθέσιμων οπτικοακουστικών μέσων, η μέθοδος της “script imagery” παραδοσιακά είναι συνυφασμένη με τη χρήση ενός “γραπτού οδηγού”. Με άλλα λόγια, ο αρμόδιος για την προετοιμασία των αντισφαιριστών, συγκεντρώνει συγκεκριμένους κανόνες που θεωρούνται απαραίτητοι για τον αθλητή. Στη συνέχεια δίνει τις γραπτές αυτές οδηγίες στον εκπαιδευόμενο, προκειμένου να έχει συνεχή πρόσβαση σε αυτές. Πριν λοιπόν ο αντισφαιριστής επιχειρήσει να φανταστεί νοερά την εκτέλεση κάποιας συγκεκριμένης κίνησης, είναι αναγκαίο να έχει μία πλήρη εικόνα για την κίνηση την οποία επιχειρεί. Φυσικά, ο γραπτός οδηγός απευθύνεται κατά κύριο λόγο σε αντισφαιριστές που βρίσκονται σε ερασιτεχνικό επίπεδο και επιθυμούν να βελτιωθούν. Ωστόσο δεν λείπουν οι φορές που χρησιμοποιείται και για παίκτες υψηλού επιπέδου (Callow & Hardy, 2001).

Επομένως, αξίζει να τονιστεί πως η χρήση του γραπτού οδηγού που στοχεύει στην ανάπτυξη της τεχνικής της νοερής απεικόνισης είναι ωφέλιμη διότι, σε αντίθεση με τον προφορικό λόγο, ο γραπτός είναι στη διάθεση του αντισφαιριστή κάθε στιγμή. Υπάρχουν αρκετές παράμετροι που κρίνεται σκόπιμο να ληφθούν υπόψη πριν την εφαρμογή της εν λόγω μεθόδου. Έχει διατυπωθεί η άποψη πως οι ιδιότητες του προσώπου που θα χρησιμοποιήσει το γραπτό οδηγό πρέπει να εξεταστούν. Σε επόμενο στάδιο επιβάλλεται να αξιολογηθούν τόσο ο χρόνος, όσο και ο τόπος που θα γίνει χρήση της συγκεκριμένης τεχνικής. Άκρως σημαντικός είναι ο λόγος για τον οποίο θα χρησιμοποιηθεί ο συγκεκριμένος γραπτός οδηγός και το κατά πόσο ενδείκνυται να εξυπηρετήσει το σκοπό που έχει θέσει ο αθλητής σε συνεργασία με τον προπονητή. Τέλος επιρροή ασκεί και το περιεχόμενο της νοερής απεικόνισης (Morris et al., 2015). Είναι πιθανό αυτο που επιδιώκει σε ιδεατό πλαίσιο ο αθλητής να μην μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω της συγκεκριμένης ψυχολογικής μεθόδου. Επομένως, επιβάλλεται να

εξεταστούν όλες οι δυνατές μέθοδοι πριν την επιλογή του γραπτού οδηγού. Αξίζει να αναφερθεί πως ο μέσος χρόνος που απαιτείται από τον αντισφαιριστή για να διαβάσει και να κατανοήσει πλήρως το γραπτό οδηγό είναι κατά προσέγγιση 2-3 λεπτά. Από την άλλη πλευρά για την πραγματοποίηση της νοερής απεικόνισης ο χρόνος που απαιτείται ανέρχεται στα 7 λεπτά. Εξάλλου, όσες περισσότερες φορές ο αθλητής έχει έρθει σε επαφή με τις κατευθυντήριες αρχές του γραπτού οδηγού, τόσο ταχύτερη γίνεται η κατανόηση του νοήματος (Weinberg & Gould, 2019).

3.3. Ερευνητικά δεδομένα

Είναι γεγονός πως παρόλο που η νοερή απεικόνιση διαχρονικά βρίσκεται στο επίκεντρο της επιστημονικής κοινότητας, εντούτοις οι έρευνες που έχουν γίνει με επίκεντρο νέους ηλικιακά αθλητές δεν είναι αρκετές. Η ηλικία αποτελεί ένα βασικό παράγοντα που επηρεάζει σημαντικά την έκβαση της εφαρμογής της νοερής απεικόνισης. Όπως επεσήμανε ο Ashby (1983), η εν λόγω τεχνική δεν είναι δυνατόν να αναπτυχθεί ολοκληρωτικά μέχρι την ηλικία των 7 ετών. Από την άλλη πλευρά, άλλη μερίδα ερευνητών κατέληξε στο συμπέρασμα πως η μεγαλύτερη βελτίωση στην απόδοση των αθλητών που χρησιμοποιούν τη συγκεκριμένη μέθοδο σημειώθηκε από τα 7 έως και τα 17 έτη. Φυσικά όλες οι προαναφερθείσες έρευνες δεν αναφέρονται σε κάποια συγκεκριμένη μέθοδο εξάσκησης της νοερής απεικόνισης. Τα αποτελέσματα αφορούν σε όλες τα πιθανά εργαλεία (λ.χ. χρήση οπτικοακουστικού υλικού, γραπτός οδηγός) που συμβάλλουν στη θωράκιση της ψυχολογίας του αντισφαιριστή (Ashby, 1983).

Ακολουθώντας για την καλύτερη κατανόηση της συμβολής της νοερής απεικόνισης στην απόδοση του αθλητή, συχνά οι ερευνητές συγκρίνουν αθλητές και πρόσωπα που δεν έχουν καμία σχέση με αθλητικές δραστηριότητες. Με αυτή τη σκέψη οι Isaac & Marks (1994), εξέτασαν το ενδεχόμενο της επιρροής του παιχνιδιού των αθλητών από την ποιότητα των εικόνων που λαμβάνουν ως ερεθίσματα. Για παράδειγμα, ένα βασικό ερώτημα που τους απασχόλησε ήταν εάν η ζωντάνια και τα έντονα χρώματα μιας εικόνας είναι δυνατόν να αποτυπώνονται καλύτερα στη μνήμη των αθλητών. Τα πορίσματα αυτής της ανάλυσης έδειξαν ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου έλαβαν έντονα ερεθίσματα. Με τον τρόπο αυτό διατηρούνταν αναλλοίωτα στη βραχυπρόθεσμη μνήμη τους και άρα μπορούσαν να τα ανακαλέσουν κάθε φορά που φαντάζονταν ένα ιδεατό για αυτούς αποτέλεσμα (Isaac & Marks, 1994).

Από την άλλη πλευρά οι Williams & Davids (1995), συνέκριναν τον τρόπο εφαρμογής της νοερής απεικόνισης ανάμεσα σε τρεις κατηγορίες αθλητών. Η πρώτη κατηγορία αφορούσε αθλητές που βρίσκονταν σε αρχάριο επίπεδο. Η δεύτερη αναφερόταν σε αθλητές με μέτρια εμπειρία, ενώ η τρίτη και τελευταία είχε ως αντικείμενο αθλητές με πληθώρα διακρίσεων αλλά και εμπειρία. Όπως αποδείχθηκε η ικανότητα των παικτών της τελευταίας κατηγορίας να αντιλαμβάνονται ερεθίσματα και να εφαρμόζουν τη νοερή απεικόνιση ήταν εμφανώς μεγαλύτερη από τις άλλες δύο κατηγορίες. Συνεχίζοντας, οι Moreau et al., (2011), προσπάθησαν να βρουν εάν υπάρχει σύνδεση μεταξύ της εμπειρίας και της απόδοσης των αθλητών. Με άλλα λόγια, αξιολόγησαν εάν η ειδίκευση σε κάποιο άθλημα συνδέεται στενά με την άρτια εκτέλεση σωματικών κινήσεων, αλλά και την πνευματική και ψυχολογική ετοιμότητα. Τα ευρήματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι ειδικά οι νέοι σε ηλικία αθλητές κατέγραψαν καλύτερη απόδοση στις σωματικές κινήσεις. Αντιθέτως, οι αθλητές με εμπειρία

μπορούσαν να συνδυάσουν πνευματικές και σωματικές ικανότητες, εμφανίζοντας κατά προσέγγιση τα ίδια αποτελέσματα με την προαναφερθείσα κατηγορία (Di Corrado et al., 2019).

Με δεδομένο πως η ενασχόληση με τον αθλητισμό ξεκινά από τη νεαρή ηλικία των προσώπων, η εξέταση αθλητών των σχολικών βαθμίδων δεν θα μπορούσε να λείπει. Οι Godoy-Izquierdo et al., (2007), ανέφεραν μεγαλύτερο ποσοστό χρήσης της νοερής απεικόνισης από αθλητές με μεγάλη εμπειρία. Εντούτοις, η κατάσταση ήταν αντίθετη όταν το επίκεντρο της έρευνας ήταν αθλητές που ασχολούνταν ερασιτεχνικά με τις αθλητικές δραστηριότητες. Ενδεικτικά, οι Mohammadzadeh & Sami (2014) επικεντρώθηκαν στο άθλημα του βόλεϊ, εξετάζοντας το βαθμό ανάπτυξης των ψυχολογικών ικανοτήτων των παικτών. Χαρακτηριστικά εξέτασαν εάν οι παίκτες είχαν αναπτύξει επαρκώς την αυτοπεποίθησή τους, το κίνητρο, αλλά και τη δυνατότητα να συγκεντρώνονται στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Με αφετηρία τη σκέψη πως η νοερή απεικόνιση επιτελεί συντονιστικό ρόλο όλων των αισθήσεων για την αναπαραγωγή των δεδομένων που ήδη βρίσκονται στη μνήμη των ατόμων, οι υψηλού επιπέδου αθλητές βόλεϊ εφάρμοσαν την τεχνική της νοερής απεικόνισης με μεγαλύτερη επιτυχία. Το αντίθετο ήταν το πόρισμα για τους αθλητές που βρίσκονταν είτε σε αρχάριο, είτε σε μέτριο επίπεδο αγωνιστικότητας (Di Corrado et al., 2019).

3.4. Παράγοντες επιρροής

Ηλικία

Χωρίς αμφιβολία, η νοερή απεικόνιση τελεί σε συνάρτηση τόσο με τις ψυχολογικές, όσο και τις πνευματικές ικανότητες των αντισφαιριστών. Ωστόσο, η ανάπτυξη των πνευματικών λειτουργιών συχνά είναι ανάλογη της ηλικίας ενός ατόμου. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε πως τα παιδιά τείνουν να έχουν περισσότερες αυθόρμητες αντιδράσεις σε σύγκριση με τους ενήλικες. Οι τελευταίοι, έχοντας αναπτύξει τα συναισθήματα και το πνεύμα τους σε σημαντικό βαθμό, έχουν την ικανότητα να επεξεργάζονται αποδοτικά κάθε πληροφορία που λαμβάνουν. Σε σχετική έρευνα που διενεργήθηκε, έγινε μία προσπάθεια ανάλυσης της δυνατότητας των παιδιών να εφαρμόζουν την τεχνική της νοερής απεικόνισης (Munroe et al., 2007). Η επιλογή του ηλικιακού ορίου των συμμετεχόντων κρίθηκε με βάση τη διαπίστωση πως η κιναισθητική ανάπτυξη των ατόμων ξεκινά μετά την ηλικία των 7 ετών. Επομένως, όσοι έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν μεταξύ των 8 και 13 ετών. Ωστόσο, υπάρχει και μία μερίδα επιστημόνων που υποστηρίζει πως σε ορισμένες συνθήκες είναι δυνατόν παιδιά μικρότερης ηλικίας από τα 7 έτη να εφαρμόσουν με επιτυχία τη νοερή απεικόνιση στις αθλητικές δραστηριότητες. Σε κάθε περίπτωση δεν υπάρχει αμφιβολία πως τα άτομα άνω των 7 ετών μπορούν να βελτιώσουν ταχύτερα τη συγκεκριμένη τεχνική (Munroe et al., 2007).

Όσα άτομα έλαβαν μέρος στη συγκεκριμένη έρευνα είχαν το λιγότερο 5 έτη εμπειρίας προπονήσεων με το άθλημα που ασχολούνταν. Για την εξαγωγή ακριβέστερων αποτελεσμάτων έγινε χρήση διαφόρων μεθόδων όπως, για παράδειγμα, της πνευματικής αναπαράστασης του σχήματος αντικειμένων, του ελέγχου της μνήμης των συμμετεχόντων, της διενέργειας οπτικών, αλλά και κινητικών δοκιμασιών κ.α.. Αναφορικά με την υποομάδα των νεαρών αθλητών, έγινε σαφές πως η νοερή απεικόνιση ήταν ανεξάρτητη από την ανάπτυξη της αντίληψης, αλλά και της μνήμης αυτών των ατόμων. Το γεγονός αυτό συνεπάγεται καλύτερη απόδοση στις αθλητικές δραστηριότητες σε γενικό επίπεδο. Επιπροσθέτως, η ίδια

μερίδα νεαρών αθλητών κρίθηκε ότι μπορεί να λύσει εύκολα και γρήγορα ασκήσεις που έχουν ως στόχο την ενδυνάμωση της όρασης. Ταυτόχρονα, οι ίδιοι αθλητές θεωρήθηκε ότι έχουν τη δυνατότητα να αντιλαμβάνονται καλύτερα το χώρο τον οποίο βρίσκονται και επομένως, παρουσίασαν μεγαλύτερη ευκολία κινήσεων στους αγωνιστικούς χώρους (Pearson, 2007).

Εντούτοις, παρά την αποδεικτική δύναμη της προαναφερθείσας ερευνητικής διαδικασίας, υπάρχουν αρκετοί περιορισμοί που είναι αναγκαίο να ληφθούν υπόψη για την καλύτερη ανάλυση της συγκεκριμένης κατηγορίας αθλητών. Για παράδειγμα, η ικανότητα των παιδιών να εφαρμόζουν στην πράξη τη νοερή απεικόνιση είναι δυνατόν να επηρεαστεί και από άλλους παράγοντες (λ.χ. φύλο, ομαδικό ή ατομικό άθλημα). Γι' αυτό το λόγο, προτείνεται η μελλοντική έρευνα του συγκεκριμένου ζητήματος να αναλύσει με μεγαλύτερη ακρίβεια τη σύνδεση μεταξύ των γενικών και των ειδικών νοητικών λειτουργιών των ατόμων (Piaget, 1971).

Με βάση τα παραπάνω έγινε μία προσπάθεια σύγκρισης των ψυχολογικών ικανοτήτων των νεαρών αθλητών. Συμπερασματικά, κατέστη σαφές πως η νοερή απεικόνιση φαίνεται να είναι μία ενστικτώδης ψυχολογική δεξιότητα, η οποία αναπτύσσεται κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής ενός ατόμου. Αυτό το πόρισμα κινείται στο ίδιο επίπεδο με προηγούμενες έρευνες, οι οποίες απέδειξαν ότι τα παιδιά συχνά χρησιμοποιούν την εν λόγω τεχνική με στόχο την απόκτηση δεξιοτήτων με φυσικό τρόπο. Ως εκ τούτου, για τη συνεχή ανάπτυξη όχι μόνο της νοερής απεικόνισης, αλλά και της αθλητικής δραστηριότητας για την οποία χρησιμοποιείται οι προπονητές οφείλουν να προσανατολίσουν επαρκώς τους νεαρούς αθλητές. Η εφαρμογή της ψυχολογικής αυτής τεχνικής στο προπονητικό πρόγραμμα από την πρώτη στιγμή που ένα παιδί έρχεται σε επαφή με ένα άθλημα θεωρείται πρωταρχικής σημασίας (Simonsmeier & Buecker, 2016).

Φύλο

Είναι γνωστό πως το φύλο διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο, διότι αποτελεί παράγοντα που διαμορφώνει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε αθλητή ή αθλήτριας. Σύμφωνα με τα πορίσματα σχετικών ερευνών, υπάρχει σύνδεση μεταξύ του φύλου και της εφαρμογής της νοερής απεικόνισης στην προπονητική διαδικασία. Από τη μία πλευρά, ο ανδρικός πληθυσμός έχει τη δυνατότητα να εφαρμόζει με μεγαλύτερη συχνότητα και επιτυχία ψυχολογικές τεχνικές κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας. Όπως έχει συναχθεί από άλλες μελέτες, η ένταξη αυτών των τεχνικών συνεπάγεται τη λειτουργία του δεξιού ημισφαιρίου των ανδρών αντισφαιριστών. Από την άλλη πλευρά, παρατηρήθηκε πως ο γυναικείος πληθυσμός που ασχολείται με το τένις λειτούργησε διαφορετικά στα ίδια ερεθίσματα. Πιο αναλυτικά, ενεργοποιήθηκαν και τα δύο ημισφαίρια του γυναικείου εγκεφάλου. Ωστόσο, το γεγονός αυτό αποτέλεσε το κριτήριο διαφοροποίησης της απόδοσης των αθλητών. Η υλοποίηση των ασκήσεων που συνδέονται με την εφαρμογή της νοερής απεικόνισης απαιτούν την εκτεταμένη λειτουργία του δεξιού ημισφαιρίου, γεγονός που δίνει προβάδισμα στους άντρες αντισφαιριστές έναντι των γυναικών (Holmes & Calmels, 2008).

Η μελέτη των διαθέσιμων βιβλιογραφικών πηγών απέδειξε μία στενή σύνδεση μεταξύ της ποσότητας της προετοιμασίας που ακολουθεί ένας αθλητής αναφορικά με την επιτυχή έκβαση της νοερής απεικόνισης. Είναι πρόδηλο πως όσο πιο συχνά ο αντισφαιριστής εφαρμόζει τη συγκεκριμένη τεχνική, τόσο πιο γρήγορα και αποτελεσματικά θα παρατηρήσει βελτίωση της απόδοσής του (Bell, 1983).

Αξίζει να αναφερθεί πως έχει γίνει αντιληπτή μία αλληλεπίδραση ανάμεσα στο φύλο των αθλητών και της προετοιμασίας που ακολουθούν. Ενδεικτικά, γυναίκες αντισφαιρίστριες που έχουν εξασκηθεί στο συγκεκριμένο άθλημα τουλάχιστον για 8 έτη κατόρθωσαν να εφαρμόσουν τη νοερή απεικόνιση με επιτυχία, όπως οι άντρες αντισφαιριστές. Παρά τις διαφορές αναφορικά με τη λειτουργία των ημισφαιρίων όπως αναλύθηκε παραπάνω, η συνεχής εξάσκηση των συγκεκριμένων τεχνικών έχει κριθεί πως μπορεί να αμβλύνει τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Έχει παρατηρηθεί πως οι άντρες είχαν καλύτερη επίδοση από τις γυναίκες σε αθλήματα που απαιτούσαν την εκτέλεση κινήσεων σε μεγάλη χωροταξικά επιφάνεια. Συνεπώς, διατυπώθηκε η άποψη πως οι αθλητές επωφελήθηκαν από τη χρήση της νοερής απεικόνισης και είχαν καλύτερη απόδοση από τις γυναίκες, εξαιτίας της ένταξης της νοερής απεικόνισης στο στάδιο της προετοιμασίας. Ωστόσο, η διαφορά της απόδοσης προέκυψε λόγω των ιδιαίτερων ψυχολογικών μεθόδων που εφάρμοσαν οι αντισφαιριστές σε σχέση με τις αντισφαιρίστριες, οι οποίες δεν επέλεξαν τις ψυχολογικές τεχνικές που άρμοζαν κατάλληλα στον τρόπο παιχνιδιού τους (Boschker et al., 2000).

Προοπτική της νοερής απεικόνισης

Πρόσφατες έρευνες στον οικείο τομέα έχουν αποδείξει πως η επιτυχημένη εφαρμογή της νοερής απεικόνισης εξαρτάται από την προοπτική της ψυχολογικής αυτής τεχνικής. Η προοπτική της νοερής απεικόνισης (imagery perspective) αναφέρεται στην οπτική από την οποία ο αθλητής παρατηρεί το αποτέλεσμα της νοερής απεικόνισης. Οι Mahoney & Avenier (1977) υποστήριζαν πως η οπτική είναι δυνατόν να είναι είτε εσωτερική, είτε εξωτερική. Όταν η οπτική είναι εσωτερική, σημαίνει ότι ο αθλητής φαντάζεται ο ίδιος να εφαρμόζει μία κίνηση με τη μέγιστη δυνατή ακρίβεια. Αυτός που προχωρά στη διαμόρφωση της ιδεατής εικόνας και αυτός που αντιλαμβάνεται το αποτέλεσμα της ιδεατής εικόνας είναι το ίδιο πρόσωπο, δηλαδή ο αθλητής. Από την άλλη πλευρά, όταν η οπτική είναι εξωτερική, τα πρόσωπα του αθλητή που εφαρμόζει τη νοερή απεικόνιση και του παρατηρητή δεν ταυτίζονται. Για παράδειγμα, ο αντισφαιριστής προβάλλει ή αναπαράγει στον εγκέφαλό του τον τρόπο με τον οποίο θα ασκήσει καλύτερα την κίνηση του φορχαντ. Σε δεύτερο στάδιο, φαντάζεται την άσκηση της συγκεκριμένης κίνησης όχι από τη δική του οπτική, αλλά από την οπτική ενός τρίτου προσώπου (Mahoney & Avenier, 1977).

Ορισμένοι μελετητές έχουν παρατηρήσει πως οι αντισφαιριστές υψηλού επιπέδου επιλέγουν να προβάλλουν την ιδεατή εικόνα από την οπτική ενός τρίτου προσώπου, του παρατηρητή. Ωστόσο, μία άλλη μερίδα ερευνητών τόνισαν πως σε αθλητές με υψηλό ποσοστό διακρίσεων δεν υπάρχει προβάδισμα της εσωτερικής έναντι της εξωτερικής οπτικής, αποδεικνύοντας πως και τα δύο είδη χρησιμοποιούνται εκτενώς. Κατά μία άποψη αξίζει να αναφερθεί πως η τελειοποίηση των κινήσεων συνδέεται στενότερα με την εξωτερική προοπτική. Όταν ο αθλητής φαντάζεται τον τρόπο με τον οποίο ένα τρίτο άτομο παρατηρεί τις κινήσεις του, δίνεται μία πιο σαφές εικόνα αναφορικά τα δυνατά και τρωτά σημεία του (Callow et al., 2006).

Συνεχίζοντας, σε σχετική έρευνα έγινε μία προσπάθεια σύγκρισης της απόδοσης των αντισφαιριστών. Οι αθλητές που έλαβαν μέρος στη συγκεκριμένη ερευνητική διαδικασία ακολούθησαν διαφορετική προοπτική (εσωτερική και εξωτερική) κατά τη διάρκεια εφαρμογής της νοερής απεικόνισης. Ενδεικτικά, αποδείχθηκε πως όσοι αντισφαιριστές εφάρμοσαν νοερή απεικόνιση εσωτερικής φύσεως εκτέλεσαν με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και επιτυχία

την κίνηση του σερβίς. Στο πλαίσιο της ίδιας έρευνας διαπιστώθηκε πως κινήσεις που περιλαμβάνουν κάποιο συγκεκριμένο στόχο (λ.χ. σερβίς) και επιπλέον, δεν αποτελούν αντίδραση σε κάποια κίνηση του αντιπάλου, πραγματοποιούνται επιτυχώς με τη νοερή απεικόνιση εσωτερικής μορφής. Η συμβολή του συγκεκριμένου είδους έγκειται ακριβώς στην παροχή επαρκών πληροφοριών στους αντισφαιριστές, οι οποίοι έχουν τη δυνατότητα να προβάλλουν την ιδεατή εικόνα στον εγκέφαλό τους με μεγάλα ποσοστά ακρίβειας. Σε γενικό επίπεδο, τα συστήματα του οργανισμού που συνδράμουν στην αύξηση της ταχύτητας των αθλητών διευκολύνουν τους τελευταίους να εκτελέσουν γρήγορα οποιαδήποτε κίνηση προβάλλουν στο συνειδησιακό μέρος του εγκεφάλου. Επομένως, για την αύξηση της ταχύτητας με την οποία εκτελείται μία συγκεκριμένη κίνηση εξαιρετικά βοηθητική είναι η νοερή απεικόνιση στην οποία το πρόσωπο του αντισφαιριστή και του παρατηρητή ταυτίζονται (Dana & Gozalzadeh, 2017).

Στον αντίποδα, διαφορετικά ήταν τα ευρήματα που αφορούν στην εφαρμογή της ψυχολογικής τεχνικής στην οποία το άτομο που δημιουργεί μία νοερή εικόνα είναι διαφορετικό από εκείνο που παρατηρεί νοερά την εκτέλεση της κίνησης. Έγινε αντιληπτό πως η συγκεκριμένη κατηγορία νοερής απεικόνισης ήταν ωφέλιμη για κινήσεις όπως το φορχαντ (forehand). Η διαπίστωση αυτή οφείλεται στο γεγονός πως όταν ο αντισφαιριστής φαντάζεται την εκτέλεση μιας κίνησης από την οπτική ενός τρίτου προσώπου, εφοδιάζεται με περισσότερα δεδομένα αναφορικά με τις αδυναμίες και τις δυνατότητές του. Ως εκ τούτου, ο αθλητής έχει τη δυνατότητα να εντοπίσει ευκολότερα και ταχύτερα τα σημεία που χρήζουν βελτίωσης (Dana & Gozalzadeh, 2017).

3.5. Πειραματικές μελέτες και ενίσχυση της απόδοσης του αντισφαιριστή

Σε αυτό το σημείο αξίζει να γίνει ειδική μνεία σε μία έρευνα η οποία εξέτασε την επίδραση της νοερής απεικόνισης σε ερασιτέχνες αντισφαιριστές. Πιο συγκεκριμένα η εν λόγω ερευνητική διαδικασία επικεντρώθηκε σε παίκτες τένις ηλικίας 20 έως 22 ετών. Η κίνηση η οποία αποτέλεσε το θεματικό άξονα της συγκεκριμένης διαδικασίας ήταν εκείνη του φορχαντ (forehand drive skill). Στην έρευνα έλαβαν μέρος 32 φοιτητές, οι μισοί από τους οποίους είχαν εξασκηθεί τόσο σε πρακτικό, όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Αυτό σημαίνει πως είχαν έρθει σε επαφή με την τεχνική της νοερής απεικόνισης. Το υπόλοιπο ½ των φοιτητών είχε λάβει οδηγίες αναφορικά με τη σωματική προετοιμασία, χωρίς να έχει καλλιεργήσει τη νοερή απεικόνιση (Nurfadhila, 2017).

Πιο συγκεκριμένα αξιολογήθηκε ο τρόπος με τον οποίο οι συμμετέχοντες εκτελούσαν φορχαντ πριν, αλλά και μετά την εφαρμογή των ψυχολογικών τεχνικών. Είναι αναγκαίο να σημειωθεί πως οι αθλητές ακολουθούν συγκεκριμένο προπονητικό πρόγραμμα, με 4 σωματικές προπονήσεις ανά εβδομάδα για όσο καιρό διήρκεσε η έρευνα. Σύμφωνα με τα τελικά πορίσματα, όσοι είχαν συνδυάσει τη νοερή απεικόνιση με τις σωματικές ασκήσεις, βελτίωσαν την εκτέλεση του φορχαντ. Οι υπόλοιποι ερασιτέχνες αθλητές που δεν έλαβαν καμία ψυχολογική προετοιμασία, αλλά προπονούσαν κανονικά, δεν έδειξαν τον ίδιο βαθμό βελτίωσης των κινήσεων που εξετάστηκαν (Nurfadhila, 2017).

Για όσους αθλητές βρίσκονταν στο γκρουπ που έλαβαν την απαραίτητη ψυχολογική υποστήριξη, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του γραπτού οδηγού. Η χρήση της νοερής

απεικόνισης με τη χρήση του συγκεκριμένου μέσου θεωρήθηκε αποτελεσματική για την ενίσχυση του χτυπήματος των αντισφαιριστών. Η εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών στο πεδίο της ενδυνάμωσης των αθλητών είναι ιδιαίτερα γνωστή και τα τελευταία έτη βρίσκεται στις πρώτες επιλογές των αρμόδιων ψυχολόγων και προπονητών. Οι ψυχολογικές ικανότητες βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο με τις αντίστοιχες σωματικές και είναι αναγκαίο να υπάρχει η καλλιέργεια και των δύο κατηγοριών. Μία θεμελιώδεις θετική πτυχή της νοερής απεικόνισης είναι πως όταν ο αθλητής τη διδαχθεί, μπορεί να την εφαρμόσει κάθε φορά που εκείνος επιθυμεί. Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω, η υιοθέτηση του γραπτού οδηγού είναι χρήσιμη για μία συγκεκριμένη υποομάδα αντισφαιριστών. Ειδικότερα για τη μερίδα των αντισφαιριστών που δυσκολεύονται με την αποθήκευση πληροφοριών και τη γρήγορη ανάκτηση δεδομένων. Φυσικά αυτό δεν σημαίνει πως μειώνεται η αξία της χρήσης της νοερής απεικόνισης. Η εφαρμογή της είναι απαραίτητη για την εξέλιξη των αθλητών. Ωστόσο, οι προπονητές και οι ψυχολόγοι έχουν την ευθύνη για την επιλογή της μεθόδου που ταιριάζει καλύτερα στον κάθε αθλητή ξεχωριστά (Rushall, 2001).

Η εξάσκηση της νοερής απεικόνισης βοηθά τον αντισφαιριστή να φανταστεί τον τρόπο αντίδρασης του σε συνθήκες κανονικού αγώνα. Όπως έγινε αντιληπτό από τη συγκεκριμένη έρευνα (Nurfadhila, 2017), η ανάπτυξη των γενικών ψυχολογικών δεξιοτήτων ενός αθλητή συνδέεται στενά με τη νοερή απεικόνιση. Για παράδειγμα ο κάθε αθλητής αντιδρά με διαφορετικό τρόπο στην αποτυχία. Κάθε φορά που ένας αντισφαιριστής έχει αναπτύξει την πίστη στον εαυτό του σε τέτοιο βαθμό, ώστε να επιστρέφει δυνατός στις αναμετρήσεις ακόμα και μετά από ένα αρνητικό αποτέλεσμα, η νοερή απεικόνιση θεωρήθηκε ότι θα είναι άκρως ωφέλιμη. Διαπιστώθηκε πως όταν οι ερασιτέχνες αθλητές φαντάστηκαν πως θα εκτελούσαν μία άσκηση σε ιδανικές συνθήκες, ο εγκέφαλος ήταν εκείνος που έδινε ώθηση στους μύες να προχωρήσουν στην υλοποίηση αυτής της κίνησης. Οι αθλητές, δηλαδή, επεξεργάζονται ένα ερέθισμα που έχουν λάβει και πραγματοποιούν τις κινήσεις με τον τρόπο που τις έχουν φανταστεί. Συνεπώς, οι επιπτώσεις της νοερής απεικόνισης είναι σε γενικό επίπεδο θετικές για την απόδοση των αθλητών (Williams et al., 2013).

Ακολούθως, υπογραμμίζεται πως η νοερή απεικόνιση είναι ιδιαίτερα βοηθητική όταν πραγματοποιείται σε καθεστώς πνευματικής ηρεμίας και χαλάρωσης. Όσο περισσότερη είναι η πίεση που διακατέχει τον αντισφαιριστή, τόσο δυσχερέστερη θεωρείται η εφαρμογή της. Ειδικά για τη μέθοδο του γραπτού οδηγού που χρησιμοποιήθηκε στη συγκεκριμένη περίπτωση, κατέστη σαφές πως συνδράμει στην εξέλιξη των γενικών νευρικών λειτουργιών του ατόμου. Επιπροσθέτως, δόθηκε βάση στη θετή επιρροή που συνεπάγεται η χρήση του για την ανύψωση του ηθικού των αντισφαιριστών. Συμπερασματικά αναδείχθηκε η διαφορά μεταξύ της προετοιμασίας που γίνεται αποκλειστικά με προπονήσεις και της προετοιμασίας που συνδυάζει τόσο σωματικές, όσο και ψυχολογικές ασκήσεις. Το φορταν των αθλητών που ενέταξαν τη νοερή απεικόνιση στο προπονητικό πρόγραμμά τους αναπτύχθηκε σημαντικά. Στον αντίποδα, οι αθλητές που είχαν ολοκληρώσει αποκλειστικά το στάδιο των προπονήσεων δεν παρουσίασαν την ίδια πρόοδο (Murphy, 2005).

Η εφαρμογή της νοερής απεικόνισης στον κλάδο του αθλητισμού αποσκοπεί, όπως προαναφέρθηκε, στη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αντισφαιριστών. Τόσο οι αθλητές που βρίσκονται σε μέτριο επίπεδο και βελτιώνονται διαρκώς, όσο και οι αθλητές υψηλού επιπέδου παρουσιάζουν πρόοδο κάθε φορά που εντάσσουν τη συγκεκριμένη ψυχολογική τεχνική στο προπονητικό πρόγραμμα. Η νοερή απεικόνιση διατρέχει κάθε στάδιο των αθλητικών

δραστηριοτήτων, από την προετοιμασία έως και τη συμμετοχή σε οργανωμένους αγώνες. Με συνεχή εξάσκηση η τεχνική αυτή τα αισθητήρια όργανα του αθλητή θα αναπτυχθούν σε τέτοιο σημείο, ώστε θα αποτυπώνει νοερά το ιδεατό για αυτόν αποτέλεσμα. Δεν είναι τυχαία η διαπίστωση πως η πλειοψηφία των προπονητών τένις ανέδειξε τη νοερή απεικόνιση ως το εχέγγυο για την επιτυχημένη πορεία των αντισφαιριστών (Feltz & Landers, 1983).

Η επιστημονική κοινότητα έχει προσπαθήσει να επεκτείνει την έρευνά της αναφορικά με τον ακριβή προσδιορισμό του τρόπου με τον οποίο ωφελεί τον αθλητή η νοερή απεικόνιση. Πέρα από την ποιοτική βελτίωση των σωματικών κινήσεων των αντισφαιριστών, δεν ήταν λίγες οι φορές που οι αθλητές τη χρησιμοποίησαν για να αυξήσουν το κίνητρο και την αυτοπεποίθησή τους. Είναι ενδεικτικό ότι σε σύνολο 40 αθλητών, πάνω από το 90% των ερωτηθέντων ανέφερε πως χρησιμοποίησε την εν λόγω ψυχολογική τεχνική για τον έλεγχο των συναισθημάτων τους. Επιπλέον, οι ίδιοι δήλωσαν πως επέλεξαν τη νοερή απεικόνιση διότι τους βοήθησε να πετύχουν τους στόχους που είχαν θέσει είτε στις προπονήσεις, είτε στο πλαίσιο των επίσημων αναμετρήσεων (Hale, 1982).

Ως εκ τούτου, πολλοί αθλητές φαντάζονται τους εαυτούς τους να εκτελούν με τη μέγιστη δυνατή ακρίβεια κάποιες κινήσεις πριν από τη συμμετοχή σε κάποιον αγώνα. Για παράδειγμα, ένας αντισφαιριστής συχνά προβάλλει στο μυαλό του πως θα ήταν η ιδεατή εκτέλεση του σερβίς. Μέσα από αυτή την πνευματική διεργασία ο αθλητής επικεντρώνει όλη την προσοχή του στην υλοποίηση της συγκεκριμένης κίνησης με στόχο την αποτελεσματική πραγματοποίησή της. Μάλιστα, έχει διατυπωθεί και η άποψη πως η νοερή απεικόνιση επιφέρει άμεσα θετικά αποτελέσματα όταν εφαρμόζεται αμέσως μετά τη νίκη του αθλητή. Με αυτόν τον τρόπο ο νικητής έχει ως έρεισμα τις κινήσεις που εκτέλεσε και τον οδήγησαν στην εξολόθρευση του αντιπάλου και τα επαναλαμβάνει νοερά προκειμένου να τα εφαρμόσει και στην επόμενη αναμέτρηση (Monnsma et al., 2011).

Εντούτοις, είναι σημαντικό να τονιστεί πως η νοερή απεικόνιση δεν είναι δυνατόν να αντικαταστήσει τη διαδικασία της σωματικής προετοιμασίας. Με άλλα λόγια, η ανοδική πορεία ενός αθλητή δεν μπορεί να είναι αποτέλεσμα αποκλειστικής εφαρμογής ψυχολογικών μεθόδων. Θεωρείται επιβεβλημένο να υπάρχει ισορροπία αναφορικά με τη διαμόρφωση του προπονητικού προγράμματος των αντισφαιριστών. Υπό αυτό το πρίσμα, αθλητές που δεν έχουν εντάξει στην προετοιμασία τους τεχνικές ενίσχυσης της ψυχολογίας τους, δεν παρουσιάζουν την ίδια βελτίωση σε σύγκριση με αθλούμενους που ακολουθούν πιστά ένα πρόγραμμα που συνδυάζει σωματική και ψυχολογική εξάσκηση (Smith & Holmes, 2004).

Η μοναδική περίπτωση που η νοερή απεικόνιση είναι δυνατόν να αντικαταστήσει τη σωματική εξάσκηση είναι εκείνη που ο αντισφαιριστής είναι τραυματισμένος ή εμφανίζει σημάδια υπερβολικής κόπωσης. Επομένως, η νοερή απεικόνιση σε συνδυασμό με την αντίστοιχη σωματική προετοιμασία βοηθούν τον αθλητή να αφομοιώνει ταχύτερα όσα διδάσκεται από τον προπονητή. Κάθε φορά, λοιπόν, που ο αντισφαιριστής καλείται να τελειοποιήσει κινήσεις που ήδη γνωρίζει ή να εκτελέσει καινούριες κινήσεις η νοερή απεικόνιση χρησιμεύει ως εξής: ο αντισφαιριστής παρατηρεί τον τρόπο με τον οποίο αθλητές υψηλού επιπέδου εκτελούν κάποια συγκεκριμένη κίνηση. Κάθε φορά που ο αθλητής παρατηρεί, υποβάλλει τον εαυτό του νοερά στην ίδια διαδικασία, σαν να ασκούσε αυτός ο ίδιος την ίδια κίνηση. Όσες περισσότερες φορές επαναλάβει αυτή τη διαδικασία, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να προβεί στην εκτέλεση της κίνησης με την ίδια ακρίβεια (Mahoney & Avenner, 1977).

Παράλληλα, η νοερή απεικόνιση δίνει τη δυνατότητα στους αντισφαιριστές να μαθαίνουν γρήγορα νέες ασκήσεις ή κινήσεις. Επιπροσθέτως, η ίδια ψυχολογική τεχνική δίνει στους αθλητές το απαραίτητο υπόβαθρο προκειμένου να προσαρμόζονται σε κάθε είδους γηπεδο (λ.χ. χόμα ή χορτάρι). Το γεγονός αυτό συμβάλλει στην επαρκή προετοιμασία των αθλητών, προκειμένου να αντιμετωπίσουν με αποτελεσματικότητα οποιαδήποτε δυσκολία εμφανιστεί στους αγώνες. Είναι χαρακτηριστικό, μάλιστα, πως ορισμένες φορές οι αντισφαιριστές χρησιμοποιούν τη νοερή απεικόνιση για να αξιολογήσουν την απόδοσή τους σε προηγούμενους αγώνες. Αυτή η διαδικασία είναι εξαιρετικά ωφέλιμη, διότι επιτρέπει στον αθλητή να αντιληφθεί όχι μόνο τα δυνατά, αλλά και τα τρατά σημεία του. Εν κατακλείδι, γίνεται αντιληπτό πως η συμβολή της νοερής απεικόνισης δεν έγκειται αποκλειστικά στην ψυχολογική στήριξη των αθλητών. Αντιθέτως, η συγκεκριμένη τεχνική εξασφαλίζει την εγρήγορση του πνεύματος και της ψυχολογίας των αθλητών. Με αυτόν τον τρόπο οι αθλούμενοι μαθαίνουν γρήγορα και εύκολα νέες κινήσεις, βελτιώνουν τις κινήσεις που ήδη γνωρίζουν, ενώ σημαντική είναι η συμβολή της νοερής απεικόνισης στην ενίσχυση του κινήτρου και της αυτοπεποίθησής τους (Feltz & Landers, 1983).

3.6. Η νοερή απεικόνιση στο προπονητικό στάδιο

Αδιαμφισβήτητα, η εφαρμογή της νοερής απεικόνισης δεν αποτελεί μία εύκολη διαδικασία. Εκτός από την αφοσίωση των αθλητών, απαιτεί αφενός την καθοδήγηση του αθλητή από τους ειδικούς του κλάδου και αφετέρου τη σύμπραξη του προπονητή με τον αθλητικό ψυχολόγο. Επομένως, για να καταστεί αποτελεσματική η χρήση της ψυχολογικής μεθόδου απαιτείται η τήρηση ορισμένης διαδικασίας που εκτείνεται από το στάδιο προετοιμασίας μέχρι και τους επίσημους αγώνες (Anderson et al., 2002).

Σε πρακτικό επίπεδο, η νοερή απεικόνιση λειτουργεί θετικά για τους αθλητές όταν οι ίδιοι πιστεύουν πως η τεχνική αυτή θα είναι βοηθητική. Με άλλα λόγια, οι αντισφαιριστές είναι αναγκαίο να είναι θετικά διακείμενοι απέναντι στην ένταξη των ψυχολογικών μεθόδων στο προπονητικό πρόγραμμα. Συνεπώς, ιδιαίτερη βαρύτητα αποδίδεται στον τρόπο με τον οποίο ο προπονητής και ο αθλητικός ψυχολόγος θα εισάγουν τον αθλητή στη λογική της χρήσης της εν λόγω τεχνικής. Σύμφωνα με τα πορίσματα σχετικών ερευνών, προτείνεται η πρώτη επαφή του αντισφαιριστή με τη νοερή απεικόνιση να συνίσταται στην προβολή των βασικών χαρακτηριστικών της. Μάλιστα, έχει υποστηριχθεί πως αυτή η προβολή ενδείκνυται χρονικά να διαρκεί κατά προσέγγιση 30-40 λεπτά (Beckmann & Kellmann, 2003).

Ειδικότερα, ο προπονητής όντας σε συνεννόηση με τον αθλητικό ψυχολόγο οφείλουν να εξηγήσουν επαρκώς στους αντισφαιριστές τον τρόπο λειτουργίας της νοερής απεικόνισης. Επιπλέον, η ποσότητα των πληροφοριών που παρέχονται στους αθλητές είναι ανάλογη του επιπέδου που βρίσκονται. Για παράδειγμα, τεκμαίρεται πως ένας έμπειρος αντισφαιριστής είτε γνωρίζει, είτε έχει εφαρμόσει ψυχολογικές τεχνικές στο στάδιο προετοιμασίας. Ακολούθως, ο προπονητής ενδείκνυται να αναλύσει στον εκπαιδευόμενο με κάθε λεπτομέρεια τον τρόπο εφαρμογής της νοερής απεικόνισης. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, ο αθλητής θα εξοικειωθεί με τη συγκεκριμένη τεχνική και κατ' επέκταση θα πληροφορηθεί τον ενδεδειγμένο τρόπο χρήσης της (Longstaff & Gervis, 2016).

Ωστόσο, πριν από την ένταξη της νοερής απεικόνισης στο προπονητικό πρόγραμμα είναι αναγκαίο να αξιολογηθεί εάν ο αντισφαιριστής έχει τη δυνατότητα να την εφαρμόσει.

Με άλλα λόγια, απαιτείται να γίνει ένας έλεγχος της ψυχολογικής και σωματικής κατάστασης των αθλούμενων. Ορισμένοι αθλητές, παρά την άριστη σωματική κατάσταση στερούνται αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης. Το γεγονός αυτό πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν διότι ο προπονητής θα εφαρμόσει τη νοερή απεικόνιση έτσι ώστε να βοηθήσει τον αθλητή να αυξήσει την πίστη στον εαυτό του. Δεν πρέπει να παραλειφθεί η αναφορά στο γεγονός πως η νοερή απεικόνιση αποτελεί μία ικανότητα. Αυτό σημαίνει πως με τη σωστή εξάσκηση και καλλιέργεια, η εφαρμογή της τεχνικής θα πραγματοποιείται αποτελεσματικά. Όπως οι αθλητές διαφέρουν στον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνονται στην εκτέλεση των σωματικών ασκήσεων, έτσι διαφέρουν και στον τρόπο που εφαρμόζουν τις ψυχολογικές τεχνικές. Για παράδειγμα, ο χρόνος που απαιτείται για να κριθεί επιτυχημένη η νοερή απεικόνιση διαφέρει από αθλητή σε αθλητή (Petitpas et al., 1999).

Στο στάδιο προετοιμασίας, λοιπόν, η βασική εκπαίδευση είναι δυνατόν να περιέχει ορισμένες μορφές ασκήσεων που ευνοούν την ανάπτυξη της νοερής απεικόνισης. Αρχικά, οι αντισφαιριστές είναι απαραίτητο να έρχονται σε επαφή με έντονες εικόνες. Ενδεικτικά, όσο πιο έντονα είναι τα χρώματα μιας εικόνας, τόσο πιο γρήγορα και αποτελεσματικά αποτυπώνεται στο νευρικό σύστημα του αθλητή. Πιο συγκεκριμένα, η παρατήρηση τέτοιων εικόνων ενισχύει τη δύναμη των αισθήσεων του ατόμου και κατ' επέκταση βοηθά τον αθλητή να διατηρεί στη μνήμη του τις πληροφορίες που χρειάζονται για την εκτέλεση συγκεκριμένων κινήσεων. Επιπλέον, εξαιρετικά βοηθητική για την εφαρμογή της νοερής απεικόνισης θεωρείται η καλλιέργεια της αυτογνωσίας των αντισφαιριστών. Οι αθλητές οφείλουν να γνωρίζουν τις αδυναμίες και τα δυνατά τους σημεία στον αγωνιστικό χώρο. Η νοερή απεικόνιση μπορεί να αποκαλύψει τις βαθύτερες σκέψεις και τα συναισθήματα των ατόμων. Για παράδειγμα, ενδέχεται να αποκαλυφθεί πως ο φόβος της αποτυχίας δημιουργεί άγχος με τη μορφή εφίδρωσης στον αθλητή. Τα βήματα αυτά θεωρούνται πρωταρχικής σημασίας, διότι κατά τη διάρκεια των αγώνων ο αθλητής του τένις δεν έχει τη δυνατότητα να επικοινωνήσει με τον προπονητή ή τον αθλητικό ψυχολόγο. Έτσι, βασίζεται αποκλειστικά στις δικές του δυνάμεις για την αντιμετώπιση κάθε γεγονότος που θα λάβει χώρα εντός του γηπέδου (Sharp & Hodge, 2011).

Μετά την ολοκλήρωση της βασικής εκπαίδευσης οι αντισφαιριστές θα έχουν φτάσει σε ένα επίπεδο που θα μπορούν να προβάλλουν νοερά τον επιθυμητό στόχο, ακόμα και χωρίς την παροχή οδηγιών από τον προπονητή. Ωστόσο, η συμβολή του προπονητή και του αθλητικού ψυχολόγου ενδείκνυται να μην σταματήσει σε αυτό το σημείο. Οι προαναφερθέντες επαγγελματίες πρέπει να συνεχίσουν να ασκούν έλεγχο στην πορεία του αθλητή, προκειμένου να διασφαλίσουν ότι δεν παρεκκλίνει από τον ορθό τρόπο εφαρμογής της νοερής απεικόνισης. Επιπλέον, ο προπονητής οφείλει να παροτρύνει τον αντισφαιριστή να εφαρμόζει τη συγκεκριμένη ψυχολογική τεχνική σε σταθερή βάση, έτσι ώστε να εξοικειώνεται με αυτή όλο και περισσότερο. Εάν, λοιπόν, ο αντισφαιριστής παραμείνει προσηλωμένος στην εφαρμογή της αυτο-ομιλίας και της νοερής απεικόνισης, εφαρμόζοντας παράλληλα όλες τις οδηγίες της προπονητικής ομάδας, η ψυχολογία του θα θωρακιστεί σε τέτοιο βαθμό που θα βοηθήσει σημαντικά στη μεγιστοποίηση της απόδοσής του (Tkachuk et al., 2003).

3.7. Περίπτωση επαγγελματία παίκτη

Όπως προαναφέρθηκε, η νοερή απεικόνιση αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές τεχνικές ψυχολογικής ενδυνάμωσης των αντισφαιριστών. Δεν είναι τυχαία, άλλωστε, η διαπίστωση πως κορυφαίοι αντισφαιριστές έχουν εντάξει τη συγκεκριμένη μέθοδο στο προπονητικό τους πρόγραμμα. Σε αυτό το σημείο, λοιπόν, θα γίνει ειδική μνεία σε έναν αντισφαιριστή ο οποίος έχει δηλώσει πως η χρήση της ψυχολογικής τεχνικής της νοερής απεικόνισης αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της προετοιμασίας του (Yang et al., 2015).

Πιο συγκεκριμένα, θα γίνει λόγος για τον Νόβακ Τζόκοβιτς (Novak Djokovic), έναν αντισφαιριστή με πολλές επιτυχίες στο ενεργητικό του. Ο συγκεκριμένος αθλητής σε πολλές συνεντεύξεις του έχει δηλώσει πως παράλληλα με τη σωματική προετοιμασία, αποδίδει ιδιαίτερη βαρύτητα και στην ψυχολογική-πνευματική προετοιμασία. Ενδεικτικά θα μπορούσε να αναφερθεί πως όταν ο Τζόκοβιτς ρωτήθηκε από δημοσιογράφους ποιο ήταν το μυστικό της επιτυχίας του, εκείνος απάντησε πως πριν τη συμμετοχή του σε κάποια αναμέτρηση, φαντάζεται τον εαυτό του στη θέση του νικητή. Με άλλα λόγια, προχωρά σε μία διανοητική διαδικασία στην οποία προβάλλει το ιδεατό για αυτόν αποτέλεσμα. Αυτό σημαίνει πως κάθε φορά που ο Τζόκοβιτς πρόκειται να λάβει μέρος σε έναν επίσημο αγώνα, αναλύει πνευματικά τον τρόπο που θα αντιδράσει σε κάποια κίνηση του αντιπάλου. Παράλληλα, μέσω της εφαρμογής της νοερής απεικόνισης, ο Τζόκοβιτς αναλύει τον τρόπο με τον οποίο θα διαχειριστεί ψυχολογικά κάποιο γεγονός που ενδέχεται να κλονίσει την αυτοπεποίθησή του ή να αυξήσει τα επίπεδα άγχους. Αξίζει να σημειωθεί πως ο εν λόγω αντισφαιριστής αντλεί σημαντική ψυχολογική δύναμη μέσω της χρήσης της συγκεκριμένης τεχνικής (Barnett & Clarke, 2005).

Ειδικότερα, ο Τζόκοβιτς έχει αναφέρει πως ξεκίνησε να χρησιμοποιεί τη νοερή απεικόνιση από τη νεαρή ηλικία. Από την πρώτη επαφή που είχε ο αντισφαιριστής με το άθλημα, η υπεύθυνη προπονήτρια τον δίδαξε τις βασικές αρχές της νοερής απεικόνισης και τον ενθάρρυνε να την εφαρμόζει συστηματικά. Αναλυτικότερα, η προπονήτρια Jelena Genčić χρησιμοποίησε κλασική μουσική κατά το χρονικό διάστημα που ο Τζόκοβιτς πραγματοποιούσε τη νοερή απεικόνιση. Η κλασική μουσική, δηλαδή, βοήθησε τον αντισφαιριστή να επικεντρώσει πλήρως την προσοχή του στις κινήσεις που φανταζόταν νοερά με τη χρήση της συγκεκριμένης ψυχολογικής τεχνικής. Όπως εύστοχα παρατήρησε η Jelena, εάν ο Τζόκοβιτς ανακαλέσει στο μυαλό του τους συλλογισμούς που πραγματοποιούσε με το άκουσμα της κλασικής μουσικής, θα έχει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει με επιτυχία οποιαδήποτε δυσκολία στον αγωνιστικό χώρο (Choudhary et al., 2023). Φυσικά, η διαδικασία αυτή ήταν αναγκαία να εφαρμόζεται συνεχώς, προκειμένου ο αθλητής να εξοικειωθεί με αυτή στο μέγιστο βαθμό. Αξίζει να επισημανθεί, μάλιστα, πως ο Τζόκοβιτς μεγάλωσε στη Σερβία και πιο συγκεκριμένα, στο Βελιγράδι. Οι πολεμικές συρράξεις που έλαβαν χώρα στο Βελιγράδι τον δίδαξαν ένα σημαντικό μάθημα, όπως ο ίδιος έχει αναφέρει. Ειδικότερα, μέσα από τα γεγονότα αυτά ο Τζόκοβιτς αντιλήφθηκε πως ακόμη και στις πιο δύσκολες καταστάσεις ο καθένας πρέπει να βρίσκει νέες μεθόδους να κάνει αυτό που επιθυμεί, στοχεύοντας στο να μην επηρεάζεται αρνητικά από τα γεγονότα που διαδραματίζονται γύρω του (Djokovic & Davis, 2013).

Σε κάθε περίπτωση, ο Τζόκοβιτς έχει τονίσει πως η νοερή απεικόνιση είναι εξαιρετικά ωφέλιμη τόσο για την καθημερινή ζωή, όσο και για τις αθλητικές δραστηριότητες. Ο ίδιος έχει

την αντίληψη πως εάν κάποιος προβάλλει πνευματικά αυτό που επιθυμεί να συμβεί, αυτό θα γίνει πραγματικότητα. Είναι χαρακτηριστικό πως ακόμη και κορυφαίοι αθλητές όπως ο Τζόκοβιτς συχνά διακατέχονται από άγχος και αισθήματα αμφιβολίας. Ωστόσο, μέσα από την εξάσκηση της νοερής απεικόνισης οι αντισφαιριστές μαθαίνουν να διαχειρίζονται τους αρνητικούς συλλογισμούς μετατρέποντάς τους σε θετικούς (Nowak & Panfil, 2012) Επιπρόσθετα, μία βασική πτυχή της νοερής απεικόνισης είναι ότι βοηθά τους αθλητές να επικεντρώνονται στην εκτέλεση κάποιας κίνησης, χωρίς να επηρεάζονται από εξωγενείς παράγοντες. Ως εκ τούτου, όταν ο αντισφαιριστής ασχολείται με την τελειοποίηση της νοερής απεικόνισης, η εκτέλεση της τελευταίας αποτελεί μία αυτοματοποιημένη διαδικασία. Συμπληρωματικά, κάθε φορά που ένας αθλητής εμφανίζει υψηλά επίπεδα άγχους ή δεν είναι σίγουρος για την έκβαση του αγώνα, εφαρμόζει αυτόματα τη συγκεκριμένη ψυχολογική τεχνική. Ειδικά για τον Νόβακ Τζόκοβιτς είναι αναγκαίο να σημειωθεί πως χρησιμοποιεί το νοερή απεικόνιση κατά το στάδιο της προπονητικής διαδικασίας. Επιπλέον, ο Τζόκοβιτς εφαρμόζει τη νοερή απεικόνιση λίγο πριν λάβει μέρος σε κάποια επίσημη αναμέτρηση (Lardon & Fitzgerald, 2013)

Αξίζει να σημειωθεί πως στον τελικό αγώνα του Wimbledon του 2019 που έλαβε χώρα μεταξύ του Φέντερερ και του Τζόκοβιτς, το κοινό ήταν εμφανώς υπέρ του Φέντερερ. Είναι χαρακτηριστικό πως οι θεατές επικροτούσαν την κατάκτηση πόντων από τον Φέντερερ, ενώ εξέφραζαν τη δυσαρέσκειά τους κάθε φορά που ο Τζόκοβιτς έπαιρνε προβάδισμα. Ο Τζόκοβιτς κατόρθωσε να μην επηρεαστεί αρνητικά από τις φωνές και τα σχόλια των θεατών, χρησιμοποιώντας τη νοερή απεικόνιση. Μάλιστα, η εφαρμογή της νοερής απεικόνισης τον βοήθησε σημαντικά διότι οδηγήθηκε στην κατάκτηση της νίκης. Επομένως, η συμβολή της νοερής απεικόνισης θεωρείται πρωταρχικής σημασίας για την ψυχολογική προετοιμασία του αθλητή. Συμβάλλει, με άλλα λόγια, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των αντισφαιριστών ενώ βοηθά στην αντιμετώπιση κάθε κατάστασης που ενδέχεται να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογία και κατ' επέκταση την απόδοση των αθλητών (Gollub, 2021).

Συμπεράσματα

Εν κατακλείδι, η ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας κατέδειξε πως η ψυχολογική προετοιμασία των αντισφαιριστών θεωρείται πρωταρχικής σημασίας. Η ενασχόληση με την ψυχολογία των αθλητών συνδράμει όχι μόνο στη μεγιστοποίηση της απόδοσής τους, αλλά και στη βελτίωση των αδυναμιών τους. Οι εν λόγω διαπιστώσεις, μάλιστα, επιβεβαιώθηκαν ύστερα από λεπτομερή μελέτη της βιβλιογραφίας και την εξέταση εξειδικευμένων περιπτώσεων. Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε ειδική μνεία σε δύο ψυχολογικές τεχνικές, οι οποίες κρίνονται ικανές να θωρακίσουν ψυχολογικά τους αθλητές του τένις. Τόσο η ψυχολογική τεχνική της αυτο-ομιλίας, όσο και αυτή της νοερής απεικόνισης αποτελούν χρήσιμα εργαλεία στην φαρέτρα του προπονητή και του αθλητικού ψυχολόγου.

Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω η παρούσα εργασία επικεντρώθηκε στο άθλημα της αντισφαίρισης. Παράλληλα κατέστη σαφές πως η ψυχολογική προετοιμασία των

αντισφαιριστών διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο. Μάλιστα, διαπιστώθηκε πως ενδείκνυται να πραγματοποιείται παράλληλα με τη σωματική προετοιμασία και την καλλιέργεια των δεξιοτήτων του αντισφαιριστή. Επίσης, ιδιαίτερη σημασία αποδόθηκε στην έννοια της “ ψυχολογικής ετοιμότητας”, σύμφωνα με την οποία ο αντισφαιριστής προετοιμάζεται ψυχολογικά για να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε κατάσταση προκύψει στον αγωνιστικό χώρο. Ως εκ τούτου, άκρως βοηθητικές θεωρήθηκαν οι παρεμβάσεις του αθλητικού ψυχολόγου και του προπονητή, οι οποίοι παρακολουθούν τον αθλητή σε όλα τα στάδια της προετοιμασίας και στις επίσημες αναμετρήσεις.

Επιπρόσθετα, έγινε αντιληπτό πως οι αθλητές με υψηλή επίδοση εμφανίζουν ορισμένα ψυχολογικά χαρακτηριστικά ανάμεσα στα οποία κυριαρχούν τα χαρακτηριστικά της αυτοπεποίθησης, της προσήλωσης, της υψηλής αυτοεκτίμησης και της συγκέντρωσης. Ακόμη, διαπιστώθηκε πως η θετική στάση που τηρεί ο αθλητής απέναντι στην προπονητική διαδικασία αποτελεί το εχέγγυο για την επιτυχή έκβασή της. Εξάλλου, έχει υποστηριχθεί ότι οι αθλητές της “ελίτ” έχουν εντάξει συστηματικά στο προπονητικό τους πρόγραμμα την ψυχολογική προετοιμασία.

Στη συνέχεια, αναδείχθηκε η επιρροή που είναι πιθανό να ασκήσει ο κοινωνικός περίγυρος του αθλητή στην ψυχολογία του και κατ’ επέκταση, στην απόδοσή του. Τονίστηκε, μάλιστα, πως το οικογενειακό περιβάλλον είναι δυνατόν να επηρεάσει με θετικό τρόπο την ψυχολογία των αντισφαιριστών. Από την άλλη πλευρά, υποστηρίχθηκε πως τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης συχνά συνεπάγονται αρνητικές συνέπειες για την ψυχολογική κατάσταση των αθλητών. Μέσα από την προβολή των προαναφερθεισών επιρροών, έγινε αντιληπτό πως η χρήση ψυχολογικών τεχνικών αποτελεί την ενδεδειγμένη οδό για την αντιμετώπισή τους.

Συνεπώς, η συμβολή της ψυχολογικής τεχνικής της αυτο-ομιλίας είναι εξαιρετικά ωφέλιμη για τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών. Σε αυτό το πλαίσιο, πραγματοποιήθηκε μία αναφορά στους ορισμούς που έχουν διατυπωθεί από την επιστημονική κοινότητα σχετικά με την αυτο-ομιλία. Σύμφωνα με τον κυρίαρχο ορισμό ο αυτοδιάλογος αναφέρεται στη συνομιλία που πραγματοποιεί ο αθλητής με τον εαυτό του με στόχο να πετύχει ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Με αυτόν τον τρόπο ο αθλητής ενισχύει την ψυχολογία του, διότι παραμένει προσηλωμένος στον στόχο του.

Συνεχίζοντας, η εκφραστική λειτουργία του αυτοδιαλόγου θεωρήθηκε ότι συμβάλλει στη μετατροπή των συναισθημάτων του αθλητή σε αναγνωρίσιμες λεκτικά εκφράσεις. Επίσης, άξιο αναφοράς ήταν και το γεγονός πως οι ίδιοι οι αθλητές διαμορφώνουν τις σκέψεις τους, σύμφωνα με τα ερεθίσματά τους. Επιπλέον, προβλήθηκε η θέση ότι το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου συχνά γνωστοποιείται και σε τρίτα πρόσωπα, χωρίς το γεγονός αυτό να ασκεί αρνητική επιρροή στα αποτελέσματα που επιφέρει.

Από την άλλη πλευρά, αναφέρθηκε πως η εφαρμογή του αυτοδιαλόγου εξαρτάται από ορισμένους παράγοντες. Οι παράγοντες αυτοί αφορούν τόσο στα εξατομικευμένα χαρακτηριστικά του αντισφαιριστή, όσο και στις συνθήκες διεξαγωγής ενός αγώνα. Ακόμη, η αυτο-ομιλία έγινε αντιληπτό ότι επηρεάζεται από τον τόπο, το χρόνο, την αιτία και το αντικείμενο για το οποίο εφαρμόζεται. Παράλληλα, έγινε ειδική μνεία στις διακρίσεις της αυτο-ομιλίας. Η εφαρμογή της συγκεκριμένης ψυχολογικής τεχνικής, λοιπόν, διαφοροποιείται ανάλογα με το είδος, τη δομή, το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα και τη φύση του αυτοδιαλόγου.

Ιδιαίτερα βοηθητική για την κατανόηση της αυτο-ομιλίας υπήρξε η δημιουργία της κλίμακας STAGRS από τους Van Raalte et al., (1994). Η συγκεκριμένη κλίμακα είχε ως σκοπό

να αποτιμήσει την αξία του αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιούσαν οι αντισφαιριστές στο προπονητικό τους πρόγραμμα. Ακόμη, αναδείχθηκε πως δεν έχει αποκλειστικά σημασία το πόσο συστηματικά χρησιμοποιείται ο αυτοδιάλογος αλλά η αποτελεσματική εφαρμογή του.

Στη συνέχεια, αναφέρθηκε πως ο αυτοδιάλογος είναι δυνατόν να διακριθεί σε τρεις κατηγορίες: τον θετικό, τον αρνητικό και τον φυσικό αυτοδιάλογο. Ακολούθως, κατέστη αντιληπτό πως η θετική μορφή αυτο-ομιλίας βοηθά στην ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης και κατ' επέκταση στην ενίσχυση της επίδοσης των αθλητών. Ταυτόχρονα, διαπιστώθηκε ότι οι αθλούμενοι που εφαρμόζουν την θετική αυτο-ομιλία λειτουργούν με αισιοδοξία και αναρρώνουν ταχύτερα στην περίπτωση τραυματισμών. Επίσης, αναδείχθηκε η σημασία της επιλογής ορθών λέξεων ή εκφράσεων που θεωρούνται ικανές να δώσουν την απαραίτητη ώθηση στους αθλητές να συνεχίσουν να αγωνίζονται υψηλό ηθικό. Συνολικά, ο θετικός αυτοδιάλογος παρατηρήθηκε πως ενισχύει τα επίπεδα συγκέντρωσης των αντισφαιριστών και παράλληλα, καθίσταται ικανός να μειώσει το άγχος τους.

Επιπρόσθετα, διαπιστώθηκε πως ο αρνητικός αυτοδιάλογος επικεντρώνεται στη χρήση λέξεων ή εκφράσεων με αρνητικό περιεχόμενο. Ωστόσο, επισημάνθηκε πως η αρνητική αυτή χροιά είναι πιθανό να αυξήσει τα επίπεδα άγχους των αθλητών. Παράλληλα, έγινε αντιληπτό πως η αρνητική αυτο-ομιλία διακρίνεται σε επιμέρους κατηγορίες και ο αθλητής έχει τη δυνατότητα να εφαρμόσει συνδυαστικά ορισμένες εξ αυτών. Ωστόσο, τονίστηκε πως είναι ωφέλιμο για τους αθλητές να μετατρέπουν τους αρνητικούς συλλογισμούς σε θετικούς. Με άλλα λόγια, η μετατροπή του αρνητικού αυτοδιαλόγου σε θετικό εξασφαλίζει μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας. Ο φυσικός αυτοδιάλογος, τέλος, αποδείχθηκε ότι επιτελεί διδακτική και καθοδηγητικές λειτουργίες. Ο στόχος του φυσικού αυτοδιαλόγου διαφοροποιείται από τις δυο προηγούμενες κατηγορίες, υπό την έννοια πως στοχεύει στην παροχή οδηγιών και συμβουλών προς τον αντισφαιριστή.

Σε γενικό επίπεδο, λοιπόν, τονίστηκε πως ο αυτοδιάλογος ενισχύει αποφασιστικά το κίνητρο των αντισφαιριστών ενώ παράλληλα διατηρεί την αυτοπεποίθηση του αθλητή σε υψηλά επίπεδα. Η μελέτη των βιβλιογραφικών πηγών οδήγησε στο συμπέρασμα πως μετά από την κατάλληλη εξάσκηση, η εφαρμογή του αυτοδιαλόγου αποτελεί μια αυτοματοποιημένη διαδικασία για τον αθλητή. Επιπλέον, αναφέρθηκε πως το μεγαλύτερο ποσοστό αυτό-ομιλίας που πραγματοποιούν οι αθλητές είναι αρνητικού περιεχομένου. Ωστόσο, προέκυψε ότι η μεγιστοποίηση της απόδοσης των αντισφαιριστών ήταν αποτέλεσμα χρήσης του θετικού αυτοδιαλόγου. Επιπλέον, παρατηρήθηκε ότι για την εξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων αναφορικά με τη χρήση της αυτο-ομιλίας στις αθλητικές δραστηριότητες χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος των ερωτηματολογίων. Εντούτοις, τα ερωτηματολόγια δεν θεωρήθηκαν έγκυρη πηγή πληροφόρησης. Από την άλλη, οι πειραματικές μελέτες επισημάνθηκε ότι διαθέτουν μεγαλύτερη αξιοπιστία. Το ίδιο ισχύει και για την περιγραφική ανάλυση με τη λήψη δειγμάτων(μέθοδος DES). Μέσω αυτών των πειραματικών μελετών διαπιστώθηκε πως ο θετικός αυτοδιάλογος ήταν ιδιαίτερα βοηθητικός στις κινήσεις για την εκτέλεση των οποίων απαιτείται υψηλή ταχύτητα και ακρίβεια. Ακόμη, αξίζει να σημειωθεί πως η χρήση του αυτοδιαλόγου ενδείκνυται να χρησιμοποιείται με μέτρο προκειμένου να μην οδηγηθεί ο αθλητής σε ανεπιθύμητα αποτελέσματα.

Σε αυτό το πλαίσιο, εξετάστηκαν οι περιπτώσεις του Ρότζερ Φέντερερ και της Σερένα Γουίλιαμς. Οι δύο αυτοί αστέρες του τένις τονίστηκε πως έχουν εντάξει την ψυχολογική τεχνική του αυτοδιαλόγου στο προπονητικό πρόγραμμά τους. Επίσης, κατέστη σαφές πως η

χρήση της αυτο-ομιλίας αποτέλεσε το “κλειδί” για τη βελτίωση της επίδοσής τους σε κρίσιμες στιγμές των αναμετρήσεων. Επίσης, διαπιστώθηκε πως η εφαρμογή του αυτοδιαλόγου όχι μόνο ενίσχυσε την αυτοπεποίθησή τους, αλλά και μείωσε τα επίπεδα άγχους τους.

Αναλυτικότερα, η ένταξη του αυτοδιαλόγου στο στάδιο προετοιμασίας θεωρήθηκε πως ενδείκνυται να διατρέχει τρία στάδια. Αρχικά, κρίθηκε απαραίτητο να λαμβάνονται υπ’ όψιν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε αθλητικής δραστηριότητας. Ειδικότερα, αναφέρθηκε χαρακτηριστικά πως, επειδή στην αντισφαίριση δεν επιτρέπεται η παροχή οδηγιών από τον προπονητή προς τον αθλούμενο, η συμβολή των ψυχολογικών τεχνικών είναι ιδιαίτερα σημαντική. Σε δεύτερο στάδιο, κρίθηκε ότι είναι επιβεβλημένο να εξετάζονται τόσο τα τρωτά σημεία, όσο και οι δεξιότητες κάθε αθλητή. Στο τρίτο και τελευταίο στάδιο επιλέγεται η κατάλληλη ψυχολογική τεχνική που θα εφαρμοστεί στο στυλ παιχνιδιού κάθε αθλητή.

Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω, αναλύθηκε η ψυχολογική τεχνική της νοερής απεικόνισης, η οποία επίσης συμβάλλει στη βελτίωση της απόδοσης των αντισφαιριστών. Ειδικότερα, διαπιστώθηκε πως η νοερή απεικόνιση αποτελεί μια τεχνική σύμφωνα με την οποία η νοερή απεικόνιση αποτελεί μια τεχνική σύμφωνα με την οποία οι αθλητές φαντάζονται νοερά το ιδεατό για αυτούς αποτέλεσμα. Επίσης, δεν πρέπει να παραλειφθεί η αναφορά στο γεγονός πως η νοερή απεικόνιση συνδέεται στενά με τη μνήμη. Επομένως, τονίστηκε πως το νευρικό σύστημα διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στην εφαρμογή της νοερής απεικόνισης. Σε κάθε περίπτωση, επισημάνθηκε ότι οι αντισφαιριστές μπορούν να αναπαράγουν στο μυαλό τους μία εικόνα με την οποία έχουν έρθει σε επαφή. Έτσι, παρατηρήθηκε ότι έχουν τη δυνατότητα να ελέγχουν τις σωματικές κινήσεις μέσω του πνεύματός τους. Ωστόσο, σημειώθηκε ότι τα ερεθίσματα που μπορεί να λάβει ένας αθλητής είναι οπτικού ή κιναισθητικού χαρακτήρα. Η επαφή με αυτά τα ερεθίσματα θεωρήθηκε δυνατή να βελτιώσει την απόδοση των αθλητών για κινήσεις που απαιτούν μεγάλη ταχύτητα.

Ακολούθως, η εφαρμογή της νοερής απεικόνισης είναι ωφέλιμη τόσο σε ερασιτεχνικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Επιπλέον, η συμβολή της είναι άκρως βοηθητική στην περίπτωση που οι αθλητές έχουν τραυματιστεί ελαφρώς ή έχει μειωθεί το κίνητρό τους. Ακόμη, όπως και η τεχνική του αυτοδιαλόγου, η νοερή απεικόνιση θεωρήθηκε ικανή να βοηθήσει τον αθλητή να διαχειριστεί σωστά όλα τα συναισθήματά του. Μέσα από τον απόλυτο έλεγχο των συναισθημάτων του ο αντισφαιριστής βρίσκεται σε ψυχραιμία και ισορροπία. Επίσης, ο αθλητής μπορεί να αντεπεξέλθει σε όλες τις αγωνιστικές απαιτήσεις. Επιπλέον, τονίστηκε πως η εφαρμογή της νοερής απεικόνισης είναι δυνατόν να γίνει σε όλη τη διάρκεια ενός αγώνα (λ.χ. ανάμεσα στα σετ).

Συνεχίζοντας, επισημάνθηκε ότι η νοερή απεικόνιση αποτελεί ένα είδος προσομοίωσης, διότι ο αθλητής φαντάζεται τον ιδεώδη τρόπο εκτέλεσης μιας σωματικής κίνησης. Ακόμη, οι αντισφαιριστές χρησιμοποιούν τις αισθήσεις τους προκειμένου να επεξεργαστούν ένα ερέθισμα που λαμβάνουν. Ωστόσο, ιδιαίτερη επιρροή ασκεί η προοπτική από την οποία αντιλαμβάνεται ο αθλητής ένα ερέθισμα. Εξάλλου, όσο πιο συχνά έρχεται ένας αθλητής σε επαφή με ένα ερέθισμα, τόσο πιο εύκολα θα μπορέσει να εκτελέσει με ακρίβεια την αντίστοιχη κίνηση.

Ακόμη, παρατηρήθηκε ότι η ικανότητα της πραγματοποίησης της νοερής απεικόνισης διαφοροποιείται από την ίδια τη χρήση της νοερής απεικόνισης. Επιπλέον, τονίστηκε ότι η ζωντάνια της ιδεατής εικόνας θεωρείται ικανή να επηρεάσει τους συλλογισμούς που δημιουργούνται. Όσο πιο ζωντανή είναι η ιδεατή εικόνα, τόσο πιο έντονα αποτυπώνεται στη

μνήμη του αθλητή. Επιπρόσθετα, μέσα από τη μελέτη των σχετικών βιβλιογραφικών πηγών διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν τέσσερις μορφές νοερής απεικόνισης. Αναλυτικότερα, υπάρχει η οπτική, η κιναισθητική, η ακουστική και η οσφρητική νοερή απεικόνιση. Επισημάνθηκε πως η οπτική και η κιναισθητική μορφή κρίνονται ικανές να βελτιώσουν σημαντικά την επίδοση των αντισφαιριστών.

Επιπλέον, σημειώθηκε ότι η νοερή απεικόνιση ενισχύει τη διανοητική λειτουργία των αντισφαιριστών. Η εν λόγω ψυχολογική τεχνική θεωρήθηκε ικανή να αναπτύξει τη στρατηγική καθώς και το συντονισμό των αθλούμενων. Η νοερή απεικόνιση καλλιεργείται μέσω της χρήσης οπτικοακουστικού υλικού. Επίσης, ιδιαίτερα βοηθητική θεωρείται η χρήση του “γραπτού οδηγού”. Διαπιστώθηκε ότι η παροχή γραπτών οδηγιών προς τον αθλητή, στις οποίες έχει διαρκεί πρόσβαση, δημιουργεί μία πλήρη εικόνα για την κίνηση την οποία εκτελεί. Σημειώθηκε, λοιπόν, ότι ο γραπτός οδηγός χρησιμοποιείται ανάλογα με τις ανάγκες και τους στόχους που έχει θέσει ο αντισφαιριστής.

Ακολούθως, κατέστη σαφές ότι η εφαρμογή της νοερής απεικόνισης εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Αρχικά, η ηλικία των αθλητών διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο. Η νοερή απεικόνιση, για παράδειγμα, είναι δυνατόν να αναπτυχθεί μετά την ηλικία των 7 ετών. Μέσα από τη μελέτη σχετικών ερευνών παρατηρήθηκε ότι οι νέοι σε ηλικία αθλητές που εφάρμοσαν τη νοερή απεικόνιση, εκτέλεσαν με μεγαλύτερη ακρίβεια μία σειρά κινήσεων. Το ίδιο πόρισμα προήλθε από την εξέταση αντισφαιριστών με εμπειρία, οι οποίοι ενέταξαν συστηματικά τη νοερή απεικόνιση στην προπονητική διαδικασία.

Συμπληρωματικά, το φύλο είναι πιθανό να επηρεάσει την έκβαση της νοερής απεικόνισης. Ειδικότερα, οι άντρες αθλητές τείνουν να εφαρμόζουν με μεγαλύτερη συχνότητα ψυχολογικές τεχνικές στο στάδιο της προετοιμασίας. Αυτό αιτιολογείται από τη διαπίστωση ότι η λειτουργία του δεξιού ημισφαιρίου των ανδρών ευνοεί την εφαρμογή της νοερής απεικόνισης. Επίσης, έγινε αντιληπτό ότι οι άνδρες αθλητές εμφάνιζαν καλύτερη απόδοση για κινήσεις που απαιτούσαν μεγάλη χωροταξικά επιφάνεια για την πραγματοποίησή τους.

Στη συνέχεια, η προοπτική από την οποία γίνεται αντιληπτή η νοερή απεικόνιση καθορίζει την τελική μορφή της. Η εσωτερική προοπτική στη νοερή απεικόνιση σημαίνει ότι τα πρόσωπα του πομπού και του δέκτη ταυτίζονται. Η εξωτερική προοπτική στη νοερή απεικόνιση σημαίνει ότι η ψυχολογική τεχνική πραγματοποιείται από τον αθλητή και γίνεται αντιληπτή από κάποιο τρίτο πρόσωπο. Επιπλέον, σε σχετική έρευνα που συγκρίθηκαν ερασιτέχνες και επαγγελματίες αθλητές διαπιστώθηκε ότι η επίδοσή τους βελτιώθηκε μετά την εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών. Συνολικά, μέσα από τη χρήση της νοερής απεικόνισης οι αθλητές μπορούν να μάθουν γρήγορα νέες κινήσεις, καθώς και να προσαρμοστούν σε κάθε είδους γήπεδο.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί πως μία βασική θετική πτυχή της νοερής απεικόνισης είναι η μείωση του άγχους των αθλητών. Επισημάνθηκε ότι το άγχος προκαλείται από καταστάσεις που χαρακτηρίζονται από αρνητικά συναισθήματα. Η νοερή απεικόνιση μειώνει τα επίπεδα άγχους των αθλητών και τους βοηθά να αντιμετωπίσουν οποιαδήποτε κατάσταση παρουσιαστεί στον αγωνιστικό χώρο.

Η ένταξη της νοερής απεικόνισης στο προπονητικό στάδιο αναδείχθηκε ιδιαίτερα σημαντική. Ο προπονητής και ο αθλητικός ψυχολόγος έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο, διότι εξηγούν στον αθλητή τον ορθό τρόπο λειτουργίας της νοερής απεικόνισης. Έγινε αντιληπτό πως οι αθλητές απαιτείται να είναι θετικά διακείμενοι απέναντι στην εκμάθηση των

ψυχολογικών τεχνικών. Όσο πιο καλά προετοιμασμένος είναι ο αθλητής, τόσο πιο επιτυχημένη είναι η πορεία του στον αγωνιστικό χώρο. Επομένως, κρίθηκε πως οι βάσεις που θα τεθούν στο στάδιο προετοιμασίας είναι πρωταρχικής σημασίας για την εφαρμογή της νοερής απεικόνισης. Μέσα από συνεχή εξάσκηση, η εφαρμογή των ψυχολογικών τεχνικών θα αποτελεί μία αυτοματοποιημένη διαδικασία. Επίσης, έγινε λόγος για τον αντισφαιριστή Νόβακ Τζόκοβιτς. Ο συγκεκριμένος αθλητής εφαρμόζει την τεχνική της νοερής απεικόνισης κατά τη διάρκεια των προπονήσεων ή των αγώνων από πολύ μικρή ηλικία. Ως εκ τούτου, η τεχνική αυτή αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της προετοιμασίας του.

Ως επιστέγασμα των προαναφερθέντων, κατέστη σαφές πως η ένταξη των ψυχολογικών τεχνικών στο προπονητικό πρόγραμμα των αντισφαιριστών αποτελεί μία βασική παράμετρο για την επίτευξη της μεγιστοποίησης της απόδοσής τους. Η τεχνική της αυτοομιλίας αφενός και η τεχνική της νοερής απεικόνισης αφετέρου ενισχύουν την ψυχολογία των αθλητών, γεγονός που έχει άμεση θετική επίδραση στην εκτέλεση των κινήσεων που πραγματοποιούν. Η ακαδημαϊκή κοινότητα οφείλει να ασχολείται ενεργά με το συγκεκριμένο ζήτημα, προκειμένου να αναδειχθεί η αξία της ψυχολογικής προετοιμασίας και να αποτελέσει αναπόσπαστο τμήμα της αθλητικής προετοιμασίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ:

Γρίβας Ν. (2015). *Αντισφαίριση: Τεχνική – Τακτική – Ασκησιολόγιο – Κανονισμοί*. Εκδόσεις: Κάλλιπος

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ:

Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177–189.

Anderson, A. G., Mahoney, C., Miles, A., & Robinson, P. (2002). Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach. *The Sport Psychologist*, 16(4), 432–453.

Anshel, M. H. (2012). *Sport psychology: From theory to practice*. Pearson Benjamin Cummings.

Anthony, D. R., Gordon, S., Gucciardi, D. F., & Dawson, B. (2017). Adapting a behavioural coaching framework for mental toughness development. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 32–50.

Ashby, A. A. (1983). A developmental study of short-term memory characteristics for kinesthetic movement information. *Perceptual and Motor Skills*, 57(2), 649–650.

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45.
- Barnett, T., & Clarke, S. R. (2005). Combining player statistics to predict outcomes of tennis matches. *IMA Journal of Management Mathematics, 16*(2), 113–120.
- Barwood, M. J., Corbett, J., Wagstaff, C. R. D., McVeigh, D., & Thelwell, R. C. (2015). Improvement of 10-km time-trial cycling with motivational self-talk compared with neutral self-talk. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 10*(2), 166–171.
- Beckmann, J., & Kellmann, M. (2003). Procedures and principles of sport psychological assessment. *The Sport Psychologist, 17*(3), 338–350.
- Beilock, S. L., Afremow, J. A., Rabe, A. L., & Carr, T. H. (2001). “don’t miss!” the debilitating effects of suppressive imagery on golf putting performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*(3), 200–221.
- Bell, K. F. (1983). *Championship Thinking: The Athlete's Guide to winning performance in all Sports*. Prentice-Hall.
- Biddle, S., & Hanin, Y. L. (2010). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness, 3*(3), 235–246.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241.
- Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(5), 890–902.
- Boschker, M. S. J., Bakker, F. C., & Rietberg, B. (2000). Retroactive interference effects of mentally imagined movement speed. *Journal of Sports Sciences, 18*(8), 593–603.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., Linder, D. E., & Van Raalte, N. S. (1991). Peak performance and the perils of retrospective introspection. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(3), 227–238.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211–237.
- Bull, H. G., Atack, A. C., North, J. S., & Murphy, C. P. (2022). The effect of attentional focus instructions on performance and technique in a complex open skill. *European Journal of Sport Science, 1*–10.

- Callow, N., & Hardy, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*(1), 1–17.
- Callow, N., Roberts, R., & Fawkes, J. Z. (2006). Effects of dynamic and static imagery on vividness of imagery, skiing performance, and confidence. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 1*(1).
- Calmels, C., Berthoumieux, C., & Fabienne d'Arripe-Longueville, F. (2004). Effects of an imagery training program on selective attention of national softball players. *The Sport Psychologist, 18*(3), 272–296.
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based Stress Reduction Program. *Journal of Clinical Psychology, 65*(6), 613–626.
- Carlstedt, R. A. (2004). *Critical moments during the competition: A mind-body model of sports performance when it counts the most*. Psychology Press.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology, 7*(3), 244–266.
- Cashmore, E. (2002). *Sport psychology: The key concepts*. Routledge.
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review, 31*(3), 449–464.
- Choudhary, P. K., Dubey, S., Brijwal, D., & Paswan, R. (2023). A statistical model to predict the results of Novak Djokovic's matches in the Australian open tennis event using the binary logistic regression. *International Journal of Statistics and Applied Mathematics, 8*(1), 17–21.
- Cockerill, I. (2002). *Solutions in sport psychology*. Thomson.
- Cumming, J., Olin, T., & Law, M. (2007). Self-reported psychological states and physiological responses to different types of motivational general imagery. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*(5), 629–644.
- Cutton, D. M., & Landin, D. (2007). The effects of self-talk and augmented feedback on learning the tennis forehand. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*(3), 288–303.
- Dana, A., & Gozalzadeh, E. (2017). Internal and external imagery effects on tennis skills among novices. *Perceptual and Motor Skills, 124*(5), 1022–1043.
- Daw, J., & Burton, D. (1994). Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for Collegiate Tennis Players. *The Sport Psychologist, 8*(1), 37–57.

- Di Corrado, D., Guarnera, M., Vitali, F., Quartiroli, A., & Coco, M. (2019). Imagery ability of elite level athletes from individual vs. team and contact vs. no-contact sports. *PeerJ*, 7.
- Djokovic, N., & Davis, W. (2013). *Serve to win: The 14-day gluten-free plan for physical and mental excellence*. Zinc Ink.
- Dosil, J. (2006). *The Sport Psychologist's Handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. John Wiley.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154–171.
- Feltz, D. L., & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on Motor Skill Learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5(1), 25–57.
- Frank, C., Land, W. M., Popp, C., & Schack, T. (2014). Mental representation and mental practice: Experimental investigation on the functional links between motor memory and motor imagery. *PLoS ONE*, 9(4).
- Godoy-Izquierdo, D., Velez, M., & Godoy, J. (2007). Results of a seasonal-period psychological skills training in football young-players. *PsycEXTRA Dataset*.
- Gollub, J. (2021). Forecasting serve performance in professional tennis matches. *Journal of Sports Analytics*, 7(4), 223–233.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204.
- Gregg, M., & Hall, C. (2006). The relationship of skill level and age to the use of imagery by golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(4), 363–375.
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2016). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2091–2102.
- Hale, B. D. (1982). The effects of internal and external imagery on muscular and ocular concomitants. *Journal of Sport Psychology*, 4(4), 379–387.
- Hanson, S. J., McCullagh, P., & Tonymon, P. (1992). The relationship of personality characteristics, Life stress, and coping resources to Athletic Injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(3), 262–272.
- Hardy, C. J., & Crace, R. K. (1997). Foundations of Team Building: Introduction to the team building primer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(1), 1–10.

- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905–917.
- Harpalis, T., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2007). Effectiveness of a self-talk intervention program on free-throwing performance in wheelchair basketball players. *PsycEXTRA Dataset*.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 240–251.
- Hayslip, B., Petrie, T. A., MacIntire, M. M., & Jones, G. M. (2010). The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfers' performances. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 123–133.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Duda, J. L., & Appleton, P. R. (2011). The cognitive, affective and behavioural responses of self-oriented perfectionists following successive failure on a muscular endurance task. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 189–207.
- Holmes, P., & Calmels, C. (2008). A neuroscientific review of imagery and observation use in sport. *Journal of Motor Behavior*, 40(5), 433–445.
- Horcajo, J., Paredes, B., Higuero, G., Briñol, P., & Petty, R. E. (2019). The effects of overt head movements on physical performance after positive versus negative self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(1), 36–45.
- Hurlburt, R. T., & Heavey, C. L. (2015). Investigating pristine inner experience: Implications for experience sampling and questionnaires. *Consciousness and Cognition*, 31, 148–159.
- Isaac, A. R., & Marks, D. F. (1994). Individual differences in mental imagery experience: Developmental changes and specialization. *British Journal of Psychology*, 85(4), 479–500.
- Jones, G., Swain, A., & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal fattening AMI antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1–15.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334–356.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Human Kinetics.
- Kee, Y. H., & John Wang, C. K. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393–411.
- Koehn, S., Morris, T., & Watt, A. P. (2014). Imagery intervention to increase flow state and performance in competition. *The Sport Psychologist*, 28(1), 48–59.

- Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A., & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 231–244.
- Lardon, M. T., & Fitzgerald, M. W. (2013). Performance enhancement and the sports psychiatrist. *Clinical Sports Psychiatry*, 132–146.
- Larrain, A., & Haye, A. (2012). The discursive nature of inner speech. *Theory & Psychology*, 22(1), 3–22.
- Longstaff, F., & Gervis, M. (2016). The use of counseling principles and skills to develop practitioner-athlete relationships by practitioners who provide sport psychology support. *The Sport Psychologist*, 30(3), 276–289.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1(2), 135–141.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118–137.
- Martens, R., Burton, D., & Vealey, R. S. (1995). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics Books.
- McCormick, A. and Hatzigeorgiadis, A. (2019) “Self-talk and endurance performance,” *Endurance Performance in Sport*, pp. 153–167.
- McPherson, S. L. (2000). Expert-novice differences in planning strategies during Collegiate Singles Tennis Competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 39–62.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Jones, G. (2003). Emotional labeling and competitive anxiety in preparation and competition. *The Sport Psychologist*, 17(2), 157–174.
- Miles, A., & Neil, R. (2013). The use of self-talk during Elite Cricket Batting Performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 874–881.
- Mohammadzadeh, H., & Sami, S. (2014). Psychological skills of elite and non-elite volleyball players. *Annals of Applied Sport Science*, 2(1), 31–36.
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the mindfulness-acceptance-commitment(mac) approach to Performance Enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 291–302.
- Moreau, D., Clerc, J., Mansy-Dannay, A., & Guerrien, A. (2012). Enhancing spatial ability through sport practice. *Journal of Individual Differences*, 33(2), 83–88.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Human Kinetics.

- Monsma, E. V., Trier, C., Perreault, M. E., Seiler, B. D., Torres-McGehee, T. M., Steinberg, J., & Short, S. E. (2011). The cognitive and motivational functions of imagery among athletic trainers. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 6(1).
- Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G., O, J., & Hall, N. (2007). The content of imagery use in youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 158–174.
- Murphy, S. (2005). *The Sport Psych Handbook*. Human Kinetics.
- Nowak, M., & Panfil, R. (2012). Scoring abilities in the game of Tennis – a pragmatic study of unique cases. *Human Movement*, 13(4).
- Nurfadhila, R. (2017). The effect of imagery on beginner tennis players' forehand drive skill. *The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science 2017*.
- Nyberg, L., Eriksson, J., Larsson, A., & Marklund, P. (2006). Learning by doing versus learning by thinking: An fmri study of motor and mental training. *Neuropsychologia*, 44(5), 711–717.
- Pearson, D. (2007). Mental imagery and creative thought. *Imaginative Minds*.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16(4), 368–383.
- Perry, J. D., & Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12(2), 169–179.
- Petitpas, A. J., Giges, B., & Danish, S. J. (1999). The sport psychologist-athlete relationship: Implications for training. *The Sport Psychologist*, 13(3), 344–357.
- Piaget, J. (1971). *Mental imagery in the child*. New York, NY: Basic Books.
- Post, P., Muncie, S., & Simpson, D. (2012). The effects of imagery training on swimming performance: An Applied Investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(3), 323–337.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2004). The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist*, 18(3), 237–251.
- Rushall, B. S. (2001). *Mental skills training for sports: A Manual for athletes, coaches and Sport Psychologists*. Sports Science Associates.
- Schack, T., & Mechsner, F. (2006). Representation of motor skills in human long-term memory. *Neuroscience Letters*, 391(3), 77–81.

- Schwanhausser, L. (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology, 3*(4), 377–395.
- Sharp, L.-A., & Hodge, K. (2011). Sport Psychology Consulting Effectiveness: The sport psychology consultant's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology, 23*(3), 360–376.
- Shoenfelt, E. L. (2019). Positive self-talk, confidence, and focus. *Mental Skills for Athletes, 7–37*.
- Short, S. E., Bruggeman, J. M., Engel, S. G., Marback, T. L., Wang, L. J., Willadsen, A., & Short, M. W. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *The Sport Psychologist, 16*(1), 48–67.
- Simonsmeier, B. A., & Buecker, S. (2016). Interrelations of imagery use, imagery ability, and performance in young athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 29*(1), 32–43.
- Slimani, M., & Chéour, F. (2016). Effects of cognitive training strategies on muscular force and psychological skills in healthy striking combat sports practitioners. *Sport Sciences for Health, 12*(2), 141–149.
- Smith, D., & Holmes, P. (2004). The effect of imagery modality on golf putting performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*(3), 385–395.
- Stewart, N. W., & Hall, C. (2016). The effects of cognitive general imagery use on decision accuracy and speed in curling. *The Sport Psychologist, 30*(4), 305–313.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2007). *Handbook of Sport Psychology*. Wiley.
- Tenenbaum, G., Eklund, R. C., & Kamata, A. (2012). Introduction to measurement in sport and exercise psychology. *Measurement in Sport and Exercise Psychology*.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist, 14*(3), 253–271.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences, 17*(9), 697–711.
- Tkachuk, G., Leslie-Toogood, A., & Martin, G. L. (2003). Behavioral assessment in sport psychology. *The Sport Psychologist, 17*(1), 104–117.
- Unterrainer, J. M., & Owen, A. M. (2006). Planning and problem solving: From neuropsychology to functional neuroimaging. *Journal of Physiology-Paris, 99*(4-6), 308–317.

- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*(4), 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 and Exercise Psychology, 22*(4), 345–356.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. *Handbook of Sport Psychology, 285–309*.
- Velentzas, K., Heinen, T., & Schack, T. (2011). Routine integration strategies and their effects on volleyball serve performance and players' movement mental representation. *Journal of Applied Sport Psychology, 23*(2), 209–222.
- Wakefield, C., & Smith, D. (2011). From strength to strength: A single-case design study of PETTLEP imagery frequency. *The Sport Psychologist, 25*(3), 305–320.
- Weinberg, R., Butt, J., Knight, B., Burke, K. L., & Jackson, A. (2003). The relationship between the use and effectiveness of imagery: An exploratory investigation. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(1), 26–40.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Williams, S. E., Cumming, J., Ntoumanis, N., Nordin-Bates, S. M., Ramsey, R., & Hall, C. (2012). Further validation and development of the movement imagery questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34*(5), 621–646.
- Williams, M., & Davids, K. (1995). Declarative knowledge in sport: A by-product of experience or a characteristic of expertise? *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*(3), 259–275.
- Williams, S. E., Cooley, S. J., Newell, E., Weibull, F., & Cumming, J. (2013). Seeing the difference: Developing effective imagery scripts for athletes. *Journal of Sport Psychology in Action, 4*(2), 109–121.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2021). *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance*. McGraw-Hill Education.
- Wright, D. J., McCormick, S. A., Birks, S., Loporto, M., & Holmes, P. S. (2014). Action observation and imagery training improve the ease with which athletes can generate imagery. *Journal of Applied Sport Psychology, 27*(2), 156–170.
- Yang, T., Zhou, J., & Guo, J. (2015). Kinematic analysis on the serve technique of world's elite tennis player Novak Djokovic. *Proceedings of the 3rd International Conference on Material, Mechanical and Manufacturing Engineering*.

Ziegler, S.G. (1987) "Effects of stimulus cueing on the acquisition of groundstrokes by beginning tennis players," *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20(4), pp. 405–411.