

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ
ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Πτυχιακή Εργασία
της
Τριανταφύλλου Θεολογίας

Επιβλέπων Καθηγητής
Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος

Τρίκαλα, 2023

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	03
Εννοιολογική ταξινόμηση της αυτο-ομιλίας	03
Οργανική αυτο-ομιλία	04
Στρατηγική αυτο-ομιλία	05
Σημαντικότητα των παρεμβατικών προγραμμάτων	06
Αυτο-ομιλία και κολύμβηση	07
Σημασία της μελέτης	08
Σκοπός της μελέτης	08
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	09
Συμμετέχοντες	09
Αξιολόγηση κολυμβητικής απόδοσης	09
Διαδικασία	10
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	12
Προκαταρκτική ανάλυση και έλεγχος διαδικασιών	12
Κυρίως ανάλυση	12
ΣΥΖΗΤΗΣΗ	14
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	16
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	19

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθημερινά το μυαλό μας πλημμυρίζει από χιλιάδες σκέψεις, με το περιεχόμενο αυτών να ποικίλει από πολύ αρνητικές σε πολύ θετικές. Αυτή η διαδικασία τις περισσότερες φορές γίνεται ακούσια, ενώ παράλληλα, δεν είναι δυνατόν να σταματήσει συνειδητά από τον άνθρωπο. Στον χώρο του αθλητισμού, οι σκέψεις ή η αυτο-ομιλία (Θεοδωράκης, 2005), παίζουν σημαντικό ρόλο, καθώς μπορούν να επηρεάσουν τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και στη συνέχεια την μάθηση και την αθλητική απόδοση (Hardy, 2006).

Μετά από μία σειρά προσπαθειών για την απόδοση ενός ολοκληρωμένου ορισμού της αυτο-ομιλίας (Hackfort & Schwenkmezger, 1993; Hardy, 2006; Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni, & Theodorakis, 2010), πρόσφατα οι Latinjak, Hatzigeorgiadis, Comoutos, και Hardy (2019, p. 11), βασισμένοι στην εξέλιξη της σχετικής βιβλιογραφίας, όρισαν την αυτο-ομιλία ως «λεκτικές εκφράσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, φωναχτά ή σιωπηλά, όπου χαρακτηρίζονται από ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενό τους, και είτε αντανακλούν σε δυναμικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ οργανικών, αυθόρμητων και στοχευμένων γνωστικών διαδικασιών, είτε μεταφέρουν μηνύματα για την ενεργοποίηση ενεργειών δια μέσου της χρήσης προκαθορισμένων 'λέξεων-κλειδιά' που αναπτύχθηκαν στρατηγικά, για να επιτευχθεί το σχετικό με την απόδοση αποτέλεσμα».

Εννοιολογική ταξινόμηση της αυτο-ομιλίας

Στη σύγχρονη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάστηκε για την ανάδειξη μοντέλων ώστε να διευκολύνουν την έρευνα, αλλά και την ανάπτυξη παρεμβατικών προγραμμάτων για εφαρμογή στο αθλητικό περιβάλλον, τόσο για τη μάθηση, όσο και την επίτευξη αθλητικών επιδόσεων. Πρόσφατα πραγματοποιήθηκε διαχωρισμός της αυτο-ομιλίας σε οργανική και στρατηγική (Latinjak et al., 2019).

Οργανική αυτο-ομιλία

Η οργανική αυτο-ομιλία αποτελεί ένα φυσικό φαινόμενο και αντιπροσωπεύει τις εσωτερικές σκέψεις των αθλητών που πηγάζουν από ψυχολογικές διαδικασίες και μεταγνωστικές γνώσεις, και διαιρείται σε αυθόρμητη και στοχευμένη (Latinjak, Zourbanos, Lopes-Roz, & Hatzigeorgiadis, 2014). Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα κύρια ευρήματα πρόσφατων μελετών που προσπάθησαν να διερευνήσουν τη φύση, τη δομή και το περιεχόμενο της αυθόρμητης και στοχευμένης αυτο-ομιλίας (Latinjak, Hardy, & Hatzigeorgiadis, 2020; Latinjak, Hatzigeorgiadis, & Zourbanos, 2017; Latinjak, Masó, Calmeiro, & Hatzigeorgiadis, 2019).

Η αυθόρμητη αυτο-ομιλία αφορά σκέψεις/δηλώσεις που λαμβάνουν χώρα χωρίς πρόθεση και προσπάθεια. Η φύση της αυθόρμητης αυτο-ομιλίας μπορεί να θεωρηθεί σαν «παράθυρο στο μυαλό του αθλητή» ώστε να παρέχει κυρίως πληροφόρηση (π.χ. καλή ή κακή απόδοση), η δομή της μπορεί να ποικίλει από θετική σε αρνητική και σε προοπτική στο χρόνο (π.χ. τι έγινε στο παρελθόν ή τι θα γίνει στο μέλλον), ενώ το περιεχόμενο της κυρίως περιγράφει, αξιολογεί και εξηγεί προηγούμενα αποτελέσματα και κάνει προβλέψεις σχετικά με επερχόμενα γεγονότα (π.χ. θα κερδίσω ή θα χάσω).

Η στοχευμένη αυτο-ομιλία αποτελείται από δηλώσεις οι οποίες χρησιμοποιούνται με σκοπό την επίλυση ενός προβλήματος ή για να βοηθήσουν στην πρόοδο ενός προβληματισμού. Η φύση της στοχευμένης αυτο-ομιλίας αφορά την ορθολογική σκέψη και τη σκόπιμη χρήση της για αυτορρύθμιση (π.χ. όταν ο αθλητής χάνει την αυτοσυγκέντρωσή του, σκέφτεται «μείνε στο παρόν και στο τώρα»), η δομή της ταξινομείται με βάση τους μηχανισμούς λειτουργίας της για την επίτευξη των στόχων (π.χ. ρύθμιση της διέγερσης), ενώ το περιεχόμενο της εστιάζει κυρίως στο τι επιθυμεί να πετύχει ο αθλητής (π.χ. εστίασε στον επόμενο πόντο / λειτουργία) και πως μπορεί να φτάσει στην επίτευξη αυτού (π.χ. αύξηση εστιασμένης προσοχής / μηχανισμός).

Στρατηγική αυτο-ομιλία

Η στρατηγική αυτο-ομιλία αφορά μία προκαθορισμένη στρατηγική (βασισζόμενη στη μνήμη), που αναπτύσσεται κυρίως μέσω παρεμβάσεων (πλάνα αυτο-ομιλίας). Πιο συγκεκριμένα, αποτελεί μία συμπεριφορική διαδικασία καθώς στοχεύει στη μετάδοση οδηγιών μέσω των 'λέξεων-κλειδιά' που έχουν προκαθοριστεί, ώστε να ενεργοποιήσουν μία συγκεκριμένη απόκριση-(μηχανισμό) για αυτορρύθμιση και με απώτερο σκοπό τη βελτίωση της απόδοσης ή την επίτευξη άλλων σχετικών αποτελεσμάτων.

Η αποτελεσματικότητα της στρατηγικής αυτο-ομιλίας έχει υποστηριχθεί μέσα από πολυάριθμες μελέτες για κινητικές δεξιότητες (π.χ. κάθετο άλμα, Edwards, Tod, & McGuigan, 2008), αθλητικές δεξιότητες (π.χ. χτυπήματα forehand drive, Γαλάνης, Μακρή, Κουτανίτη, Κομούτος, Θεοδωράκης, & Χατζηγεωργιάδης, 2022), αθλητική απόδοση σε μη αγωνιστικές συνθήκες (π.χ. στίβος, Weinberg, Miller, & Horn, 2012), και αθλητική απόδοση σε αγωνιστικές συνθήκες (π.χ. κολύμβηση, Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos, & Theodorakis, 2014). Επίσης, μία συστηματική ανασκόπηση (Tod, Hardy, & Oliver, 2011) και μία μετα-ανάλυση (Hatzigeorgiadis et al., 2011) παρείχαν συγκεντρωτικά αποτελέσματα για την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην αθλητική απόδοση. Συνοπτικά, τα ευρήματα υποστήριξαν ότι η αυτο-ομιλία διευκολύνει τη μάθηση και αυξάνει την απόδοση σε αθλητικές δεξιότητες σε σημαντικό βαθμό.

Παρ' όλα αυτά, πολυάριθμες μελέτες έχουν υποστηρίξει ότι διαφορετικά είδη αυτο-ομιλίας (π.χ. τεχνικής καθοδήγησης και παρακίνησης) μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικά ή όχι, ανάλογα με τον σκοπό του κάθε αθλητή ή/και την δραστηριότητα (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2007). Πιο συγκεκριμένα, η αυτο-ομιλία τεχνικής καθοδήγησης εξυπηρετεί περισσότερο σκοπούς που αφορούν την προσοχή και αυτοσυγκέντρωση του αθλητή, ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης εξυπηρετεί

περισσότερο σκοπούς που αφορούν την αύξηση της σιγουριάς, της ετοιμότητας και της ρύθμισης των συναισθημάτων του αθλητή.

Επιπλέον, εκτός από τα χαρακτηριστικά της αυτο-ομιλίας, για την πιο κατάλληλη επιλογή είδους αυτο-ομιλίας, θα πρέπει να λάβουμε υπόψη κάποιους παράγοντες, όπως: (α) τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας (κινητικές απαιτήσεις), όπου τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής καθοδήγησης είναι πιο αποτελεσματική για λεπτές κινητικές δεξιότητες, ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης είναι πιο αποτελεσματική για αδρές κινητικές δεξιότητες, (β) τα χαρακτηριστικά των αθλητών (π.χ. αρχάριοι ή έμπειροι), όπου τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής καθοδήγησης είναι πιο αποτελεσματική για τα πρώιμα στάδια της μάθησης, ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης είναι πιο αποτελεσματική για τα πιο προχωρημένα στάδια μάθησης, και (γ) τα χαρακτηριστικά της κατάστασης (π.χ. προπόνηση ή αγώνας), όπου τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής καθοδήγησης είναι πιο αποτελεσματική σε συνθήκες προπόνησης, ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης είναι πιο αποτελεσματική σε συνθήκες αγώνα (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak, & Theodorakis, 2014).

Σημαντικότητα των παρεμβατικών προγραμμάτων

Παρά τα σημαντικά αποτελέσματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής αυτο-ομιλίας (ποδηλασία, Hamilton, Scott, & MacDougal, 2007; υδατοσφαίριση, Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, & Theodorakis, 2008; αντισφαίριση, Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2007), οι αθλητές θα πρέπει να προσαρμόζουν και να εφαρμόζουν την αυτο-ομιλία με βάση τις προσωπικές τους ανάγκες, αλλά και τις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλήματος ξεχωριστά.

Κυρίως οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία για να επιτύχουν δύο βασικούς σκοπούς στο χώρο του αθλητισμού: (α) για να διευκολύνουν τη μάθηση και (β) να αυξήσουν την αθλητική απόδοση. Η αυτο-ομιλία για την διευκόλυνση της μάθησης μπορεί να περιλαμβάνει οδηγίες κυρίως για τη βελτίωση της τεχνικής, αλλά χρησιμοποιείτε επίσης, για τη διόρθωση

λανθασμένων ενεργειών και την απόκτηση νέων δεξιοτήτων, ενώ για την αύξηση της αθλητικής απόδοσης μπορεί να περιλαμβάνει οδηγίες κυρίως για να δημιουργήσουν μία κατάσταση ετοιμότητας στον αθλητή, αλλά επίσης, για τη ρύθμιση γνωστικών/συναισθηματικών αντιδράσεων (π.χ. μείωση του άγχους) και την επιλογή/εφαρμογή κατάλληλων τακτικών.

Στρατηγική αυτο-ομιλία και κολύμβηση

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας, η εξάσκηση και η εφαρμογή της στρατηγικής αυτο-ομιλίας αποτελεί απαραίτητο εφόδιο για τη βελτίωση της μάθησης και την αύξηση της αθλητικής απόδοσης των αθλητών διαφόρων αθλημάτων. Ωστόσο, το άθλημα της κολύμβησης, φαίνεται να περιλαμβάνει κάποιους παράγοντες που ενισχύουν τη χρησιμότητα και την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής ψυχολογικών τεχνικών σε σύγκριση με κάποια άλλα αθλήματα.

Η φύση του αθλήματος της κολύμβησης είναι τέτοια που κάνει απαραίτητη την υιοθέτηση ψυχολογικής προετοιμασίας από τους αθλητές, για τρεις κύριους παράγοντες επιπλέον των άλλων αθλημάτων: (α) είναι ένα ατομικό άθλημα στο οποίο ο κολυμβητής περνάει τον περισσότερο χρόνο μόνος του, χωρίς να μπορεί να δεχτεί εύκολα οδηγίες (τεχνικές ή παρακίνησης) από τον προπονητή του, συνεπώς είναι αποκλειστικά υπεύθυνος για την ανατροφοδότηση που θα δώσει στον εαυτό του, (β) το περιβάλλον στο οποίο αγωνίζεται ο κολυμβητής είναι σταθερό, οπότε γνωρίζει εκ των προτέρων τι έχει να αντιμετωπίσει και συνεπώς μπορεί να προετοιμαστεί κατάλληλα και (γ) ο ανταγωνισμός που καλείται να αντιμετωπίσει ο κολυμβητής είναι έμμεσος, συνεπώς έχει τη δυνατότητα να συγκεντρωθεί και να εστιάσει την προσοχή του σε σημαντικά σημεία για αυτόν (Χατζηγεωργιάδης, 2004).

Επίσης, πολύ μεγάλη είναι η ψυχολογική επιβάρυνση από την μονοτονία του αθλήματος της κολύμβησης για τους κολυμβητές, αν λάβουμε υπόψη τα ελάχιστα οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα που δέχονται όταν βρίσκονται μέσα στο νερό. Επομένως, η κολύμβηση αποτελεί ένα πεδίο στο

οποίο η χρήση ψυχολογικών τεχνικών μπορεί να έχει μεγάλη εφαρμογή και η ψυχολογική προετοιμασία μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματική για τη βελτίωση της απόδοσης.

Σημασία της έρευνας

Η συνεχής αναζήτηση αποτελεσματικών γνωστικών στρατηγικών για την ενίσχυση της μάθησης και της αθλητικής απόδοσης σε συνθήκες επίτευξης είναι γεγονός στη βιβλιογραφία της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας, με την στρατηγική της αυτο-ομιλίας να προσελκύει σημαντικό ερευνητικό ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια. Παρ' όλα αυτά, ενώ η έρευνα πάνω στον τομέα της αυτο-ομιλίας έχει δείξει θετικές επιδράσεις στην απόδοση σε ένα ευρύτερο φάσμα αθλητικών στόχων και ικανοτήτων, στη βιβλιογραφία υπάρχουν λίγες μελέτες για το άθλημα της κολύμβησης. Παρουσιάζει λοιπόν ενδιαφέρον να εξεταστούν οι επιδράσεις παρεμβατικών προγραμμάτων στρατηγικής αυτο-ομιλίας στην εκμάθηση της κολύμβησης. Η παρούσα μελέτη, θα συμβάλλει με τα αποτελέσματά της στην επιστημονική κοινότητα πάνω στο άθλημα της κολύμβησης.

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος στρατηγικής αυτο-ομιλίας στην εκμάθηση κολύμβησης σε αρχάριους κολυμβητές.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στη μελέτη συμμετείχαν 37 φοιτητές/τριες του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Από αυτούς, και μετά από τυχαία κατανομή, 18 συμμετέχοντες ορίστηκαν στην ομάδα παρέμβασης και 19 συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου. Από την ομάδα ελέγχου, δύο συμμετέχοντες αποχώρησαν από το πρόγραμμα λόγω προβλημάτων υγείας. Έτσι, ο τελικός αριθμός των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην παρούσα εργασία ανέρχεται σε 35 φοιτητές/τριες (23 άνδρες, 12 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 20.03 (± 1.48) έτη. Στην ομάδα παρέμβασης συμπεριλήφθηκαν 18 φοιτητές/τριες και στην ομάδα ελέγχου συμπεριλήφθηκαν 17 φοιτητές/τριες. Οι συμμετέχοντες παρακολουθούν το υποχρεωτικό μάθημα του 2^{ου} έτους «Διδασκαλία της Κολύμβησης» και θεωρούνται αρχάριοι και χωρίς κολυμβητική εμπειρία.

Αξιολόγηση κολυμβητικής απόδοσης

Για την αξιολόγηση της κολυμβητικής απόδοσης πραγματοποιήθηκαν τρεις κολυμβητικές δοκιμασίες: (α) 1x25μ. πόδια πρόσθιο με σανίδα (ψηλή λαβή) με έμφαση στο γλίστρημα, όπου καταγράφηκαν οι ποδιές, (β) 1x25μ. πόδια πρόσθιο με σανίδα (ψηλή λαβή) με έμφαση στην αποτελεσματικότητα (ποδιές-γλίστρημα και ταχύτητα), όπου καταγράφηκε ο κολυμβητικός χρόνος και οι ποδιές (SWOLF - Swimming Efficiency Test), και (γ) 1x50μ. ελεύθερο με έμφαση στην αποτελεσματικότητα (χεριές-άπλωμα και ταχύτητα), όπου καταγράφηκε ο κολυμβητικός χρόνος και οι χεριές (SWOLF - Swimming Efficiency Test).

Πιο συγκεκριμένα, το SWOLF αξιολογεί την κολυμβητική αποτελεσματικότητα. Είναι μία απλή και γενική μέτρηση, που υπολογίζεται προσθέτοντας τον κολυμβητικό χρόνο (σε δευτερόλεπτα) και τον αριθμό των χεριών, για μια δεδομένη απόσταση (SWOLF = swim time (seconds) + number of strokes). Ουσιαστικά όσο λιγότερες χεριές και όσο μικρότερος ο

κολυμβητικός χρόνος που πραγματοποιείται, τόσο καλύτερη η κολυμβητική αποτελεσματικότητα. Δηλαδή, όσο πιο μικρό το σκορ στο SWOLF, τόσο καλύτερη η κολυμβητική αποτελεσματικότητα.

Διαδικασία

Αρχικά η μελέτη έλαβε έγκριση από την επιτροπή βιοηθικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για το σκοπό και τη διαδικασία εφαρμογής του προγράμματος/μετρήσεων, ενώ στη συνέχεια υπέγραψαν σχετικό έντυπο συναίνεσης. Επίσης, τονίστηκε ότι η συμμετοχή στη μελέτη ήταν εθελοντική και ότι δεν θα υπάρξει καμία ανακοίνωση προσωπικών δεδομένων και στοιχείων σε τρίτους, παρά μόνο η χρήση αυτών θα γίνεται αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς. Επισημάνθηκε επίσης, ότι οι συμμετέχοντες ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του προγράμματος μπορούσαν να διακόψουν τη συμμετοχή τους χωρίς να χρειαστεί να δώσουν εξηγήσεις. Μετά από την ενημέρωση, προγραμματίστηκαν οι συναντήσεις (οκτώ συνολικά συναντήσεις).

Η μελέτη χωρίστηκε σε τρεις φάσεις: (α) αρχική μέτρηση, (β) παρεμβατικό πρόγραμμα και (γ) τελική μέτρηση.

Αρχική μέτρηση: Όλοι οι συμμετέχοντες (ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου) αξιολογήθηκαν στις τρεις κολυμβητικές δοκιμασίες που αναφέρθηκαν παραπάνω. Η αρχική μέτρηση είχε διάρκεια περίπου μία ώρα.

Παρεμβατικό πρόγραμμα: Μετά το πέρας καταγραφής των αποτελεσμάτων των τριών κολυμβητικών δοκιμασιών, ξεκίνησε το πρόγραμμα παρέμβασης το οποίο περιλάμβανε έξι προπονήσεις. Οι συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης εκπαιδεύτηκαν και εξασκήθηκαν πάνω στην χρήση της στρατηγικής αυτο-ομιλίας δια μέσου προκαθορισμένων πλάνων αυτο-ομιλίας ειδικά σχεδιασμένα για τις κολυμβητικές δοκιμασίες. Κατά τη διάρκεια των προπονήσεων οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να εξασκηθούν τόσο με «λέξεις-κλειδιά» τεχνικής καθοδήγησης (π.χ. «πέλματα»), όσο και παρακίνησης (π.χ. «δυνατά/γρήγορα»). Η ενημέρωση

για τη χρήση των «λέξεων κλειδιά» των κολυμβητών γινόταν ακριβώς πριν την κάθε δοκιμασία με την υπεύθυνη του προγράμματος να εξηγεί λεπτομερώς το «τι λέω» (π.χ. κλείνω πόδια), «πότε το λέω» (π.χ. λίγο πριν την πίεση των ποδιών προς τα πίσω) και «γιατί το λέω» (π.χ. πίεση δυνατά μέχρι τα πόδια να ενωθούν μεταξύ τους – μεγαλύτερη προώθηση σώματος). Οι συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου προπονήθηκαν κανονικά στις κολυμβητικές αποστάσεις (φυσική προπόνηση) λαμβάνοντας οδηγίες τεχνικής υπόδειξης, όπως η ομάδα παρέμβασης, χωρίς όμως να δεχθούν το ερέθισμα της γνωστικής στρατηγικής. Κάθε προπόνηση είχε διάρκεια περίπου 30 λεπτά.

Τελική μέτρηση: Μετά την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος, πραγματοποιήθηκαν ξανά οι τρεις κολυμβητικές δοκιμασίες, με την ομάδα παρέμβασης αυτή τη φορά να χρησιμοποιεί προσχεδιασμένα πλάνα αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Τέλος, οι συμμετέχοντες και των δύο ομάδων συμπλήρωσαν ένα πρωτόκολλο ελέγχου διαδικασιών για τη χρήση αυτο-ομιλίας στην τελική μέτρηση. Πιο συγκεκριμένα, για την ομάδα παρέμβασης αξιολογήθηκε (α) εάν χρησιμοποιήθηκαν τα πλάνα αυτο-ομιλίας, (β) εάν ναι, πόσο συστηματικά (1= καθόλου, 10= συνέχεια), ενώ (γ) ελέγχθηκε εάν χρησιμοποιήθηκε κάποια επιπλέον στρατηγική. Για την ομάδα ελέγχου αξιολογήθηκε (α) εάν χρησιμοποίησαν αυτο-ομιλία με έναν συστηματικό τρόπο ή κάποια άλλη στρατηγική και (β) εάν ναι, πόσο συστηματικά (1= καθόλου, 10= συνέχεια). Η τελική μέτρηση είχε διάρκεια περίπου μία ώρα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Προκαταρκτική ανάλυση και έλεγχος διαδικασιών

Αρχικά πραγματοποιήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης για να εξεταστούν αρχικές διαφορές για τις τρεις κολυμβητικές δοκιμασίες (αρχική μέτρηση) μεταξύ των δύο ομάδων. Η ανάλυση έδειξε μη στατιστικά σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση, $F(3, 31) = 1.57, p = .21$.

Τα περιγραφικά στατιστικά για τον έλεγχο της χρήσης αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της τελικής μέτρησης, ανέδειξαν έναν υψηλό μέσο όρο χρήσης αυτο-ομιλίας από τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης (Μ.Ο.= 7.66), ενώ παρατηρήθηκε χρήση αυθόρμητης στοχευμένης αυτο-ομιλίας (χωρίς προηγούμενο σχεδιασμό και εξάσκηση) με συστηματικό τρόπο από αρκετούς συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (Μ.Ο.= 7.75).

Κυρίως ανάλυση

Για να εξεταστεί εάν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τρεις κολυμβητικές δοκιμασίες μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, εκτελέστηκε ανάλυση διακύμανσης με έναν ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα: πειραματική, ελέγχου) και έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (μέτρηση: αρχική, τελική μέτρηση).

Δοκιμασία 1 (αποτελεσματικότητα στα πόδια πρόσθιο με σανίδα με έμφαση στο γλίστρημα): Για την πρώτη δοκιμασία η ανάλυση έδειξε μία στατιστικά σημαντική κυρίως επίδραση του χρόνου, $F(1, 33) = 8.18, p < .01$, με τις δύο ομάδες να παρουσιάζουν εξίσου στατιστικά σημαντική βελτίωση στην απόδοση ($p < .05$). Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις σχετικά με τη μεταβολή της απόδοσης στην πρώτη κολυμβητική δοκιμασία (πόδια πρόσθιο με σανίδα με έμφαση στο γλίστρημα) παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Δοκιμασία 2 (αποτελεσματικότητα στα πόδια πρόσθιο με σανίδα «ποδιές-γλίστρημα και ταχύτητα»): Για τη δεύτερη δοκιμασία η ανάλυση έδειξε μία στατιστικά σημαντική κυρίως επίδραση του χρόνου, $F(1, 33) = 9.15, p < .01$, με τις δύο ομάδες να παρουσιάζουν εξίσου στατιστικά σημαντική βελτίωση στην

απόδοση ($p < .05$). Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλείσεις σχετικά με τη μεταβολή της απόδοσης στη δεύτερη κολυμβητική δοκιμασία (αποτελεσματικότητα στα πόδια πρόσθιο «ποδιές-γλίστρημα και ταχύτητα») παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Δοκιμασία 3 (αποτελεσματικότητα στο ελεύθερο «χεριές-άπλωμα και ταχύτητα»): Για την τρίτη δοκιμασία η ανάλυση έδειξε μία μη στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης, $F(1, 33) = 0.94$, $p = .33$. Παρ' όλα αυτά, η πειραματική ομάδα παρουσιάζει μία τάση για βελτίωση στην απόδοση από την αρχική στην τελική μέτρηση, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε κάποια μεταβολή. Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλείσεις σχετικά με τη μεταβολή της απόδοσης στην τρίτη κολυμβητική δοκιμασία (αποτελεσματικότητα στο ελεύθερο «χεριές-άπλωμα και ταχύτητα») παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά των τριών κολυμβητικών δοκιμασιών.

Κολυμβητικές δοκιμασίες	Ομάδα παρέμβασης		Ομάδα ελέγχου	
	Αρχική	Τελική	Αρχική	Τελική
	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)
Πόδια πρόσθιο με έμφαση στο γλίστρημα	22.11 (9.96)	18.06 (8.27)	33.00 (19.43)	28.59 (15.91)
Αποτελεσματικότητα στα πόδια πρόσθιο «ποδιές-γλίστρημα και ταχύτητα»	66.78 (21.44)	62.37 (17.86)	85.89 (36.67)	79.62 (31.40)
Αποτελεσματικότητα στο ελεύθερο «χεριές-άπλωμα και ταχύτητα»	96.02 (12.65)	94.26 (11.71)	101.05 (16.88)	101.80 (16.94)

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα μελέτη είχε σκοπό να εξετάσει τις επιδράσεις ενός παρεμβατικού προγράμματος στρατηγικής αυτο-ομιλίας στην εκμάθηση κολύμβησης σε αρχάριους κολυμβητές. Συνολικά, από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι και οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) παρουσίασαν στατιστικά σημαντική βελτίωση στις δύο από τις τρεις κολυμβητικές δοκιμασίες, ενώ στην τρίτη κολυμβητική διαδικασία, μόνο η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε μία μικρή αλλά στατιστικά μη σημαντική βελτίωση, ενώ η ομάδα ελέγχου παρέμεινε σταθερή.

Για τον έλεγχο της ομοιογένειας των δύο ομάδων και την υποστήριξη της ακεραιότητας των πειραματικών συνθηκών, πραγματοποιήθηκε προκαταρκτική ανάλυση και έλεγχοι διαδικασιών. Αρχικά, οι συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης έκαναν συστηματική χρήση των προσχεδιασμένων πλάνων στρατηγικής αυτο-ομιλίας στις τελικές μετρήσεις, και υποστηρίζεται η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης για τη συστηματική χρήση της στρατηγικής αυτο-ομιλίας. Επιπλέον, αρκετοί από τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου, για απροσδόκητους λόγους, έκαναν και αυτοί συστηματική χρήση αυθόρμητης στοχευμένης αυτο-ομιλίας (χωρίς προηγούμενο σχεδιασμό και εξάσκηση).

Από τη μία πλευρά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης έρχονται σε συμφωνία με προηγούμενες μελέτες σχετικά με την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής αυτο-ομιλίας σε διάφορες αθλητικές δεξιότητες (για ανασκόπηση, Hatzigeorgiadis, Galanis, & Theodorakis, 2020). Από την άλλη πλευρά, βασισμένοι στα χαρακτηριστικά της νέας εννοιολογικής ταξινόμησης της αυτο-ομιλίας, όπου η στοχευμένη και η στρατηγική αυτο-ομιλία παρουσιάζουν κοινά χαρακτηριστικά που στοχεύουν στην εκπλήρωση κάποιου σκοπού για την αύξηση της αθλητικής απόδοσης ή της αυτορρύθμισης (Latinjak et al., 2019), τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποστηρίζουν αυτές τις θετικές επιδράσεις της αυθόρμητης στοχευμένης αυτο-ομιλίας σε σχετιζόμενες με την εκμάθηση/απόδοση μεταβλητών (Latinjak,

Hatzigeorgiadis, & Zourbanos, 2017; Latinjak, Masó, Calmeiro, & Hatzigeorgiadis, 2019; Latinjak, Torregrossa, Comoutos, Hernando-Gimeno, & Ramis, 2019).

Από τα δεδομένα της παρούσας μελέτης, γίνεται αντιληπτό πως η εφαρμογή της αυτο-ομιλίας (στρατηγικής και στοχευμένης) μπορεί να βελτιώσει κολυμβητικές παραμέτρους για την πιο αποτελεσματική εκμάθηση της κολύμβησης. Οι εκπαιδευτές και οι προπονητές κολύμβησης θα μπορούσαν να εξοικειώσουν/εκπαιδεύσουν τους ασκούμενους/αθλητές κολύμβησης στην αυτο-ομιλία (τι είναι, πως λειτουργεί, και πως εφαρμόζεται) και να ενσωματώσουν στην καθημερινή τους προπόνηση τη χρήση της στρατηγικής αυτο-ομιλίας για να βελτιώσουν την απόδοση σε σημαντικές δεξιότητες για το άθλημα.

Περαιτέρω διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της στρατηγικής αυτο-ομιλίας, αλλά και της αυθόρμητης στοχευμένης αυτο-ομιλίας είναι απαραίτητη σε περαιτέρω κολυμβητικές δοκιμασίες στα τέσσερα κολυμβητικά στυλ και σε περισσότερους κολυμβητικούς πληθυσμούς (διαφορετικές ηλικίες και επίπεδο κολύμβησης). Επίσης, η πραγματοποίηση παρεμβάσεων μεγαλύτερης χρονικής διάρκειας και περισσότερων συμμετεχόντων, όπως και ο ορισμός ομάδας ελέγχου (χωρίς καμία χρήση αυτο-ομιλίας), θα έδινε περισσότερες πληροφορίες και φυσικά πιο αξιόπιστα αποτελέσματα στους ερευνητές σε ότι αφορά την επίδραση των παραμέτρων αυτών στην αθλητική ψυχολογία και κατ' επέκταση στην εκμάθηση και την αθλητική απόδοση.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Edwards, C., Tod, D., & McGuigan, M. (2008). Self-talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players. *Journal of Sports Sciences*, 26, 1459-65.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphy, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328-364). New York: Macmillan.
- Hamilton, R.A., Scott, D., & MacDougall, M.P. (2007). Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 226-239.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2020). Strategic self-talk interventions. In A.T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Self-talk in Sport* (1st Ed., pp. 123-135). New York, Routledge.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 82-95.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sport performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348-356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sports Psychologist*, 22, 458-471.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Latinjak, A., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk. In A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global Perspectives and Fundamental Concepts*, (pp. 372-385). London. Taylor & Francis.

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 240-251.
- Latinjak, A. T., Hardy, L., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). Pieces of the self-talk jigsaw puzzle: An introduction. In A. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (Eds), *Self-talk in Sport* (pp. 11-27). London: Routledge.
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., & Hardy, J. (2019). Speaking clearly ... 10 years on: The case for an integrative perspective of self-talk in sport. *Sport, Exercise and Performance Psychology, 8*(4), 353–367.
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2017). Goal-directed and spontaneous self-talk in anger-and anxiety-eliciting sport-situations. *Journal of Applied Sport Psychology, 29*, 150–166.
- Latinjak, A. T., Masó, M., Calmeiro, L., & Hatzigeorgiadis, A. (2019). Athletes' use of goal-directed self-talk: Situational determinants and functions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1*–16.
- Latinjak, A. T., Torregrossa, M., Comoutos, N., Hernando-Gimeno, C., & Ramis, Y. (2019). Goal-directed self-talk used to self-regulate in male basketball competitions. *Journal of sports sciences, 37*(12), 1429–1433.
- Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). Goal-directed and undirected self-talk: Exploring a new perspective for the study of athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise, 15*, 548–558.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. J. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*, 666-687.
- Weinberg, R., Miller, A., & Horn, T. (2012). The influence of a self-talk intervention on collegiate cross-country runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*, 123-134.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., Theodorakis, Y. (2010). A multi-method examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*, 764-785.

- Γαλάνης, Ε., Μακρή, Π., Κουτανίτη, Μ., Κομούτος, Ν., Θεοδωράκης, Γ., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2022). Η αποτελεσματικότητα της στρατηγικής αυτο-ομιλίας σε νεαρούς αθλητές αντισφαίρισης: Εφαρμογές σε συνθήκες νοητικής κόπωσης. *Αθλητική Ψυχολογία*, 28, 50-61.
- Θεοδωράκης, Γ. (2005). Αυτο-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της ΨΕΒΕ*, 3, 21-42.
- Χατζηγεωργιάδης, Α., (2004). Μιλάω στον εαυτό μου - Αυτοδιάλογος. Α. Χατζηγεωργιάδης, *Ψυχολογική Προετοιμασία στην Κολύμβηση* (σελ. 53-64). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Πρωτόκολλο ελέγχου διαδικασιών για τη χρήση αυτο-ομιλίας στην τελική μέτρηση.

Ομάδα παρέμβασης

Χρησιμοποίησες τις «λέξεις κλειδιά» που σου υποδείχθηκαν για τα τεστ κολύμβησης;

ΝΑΙ [] ΟΧΙ []

Αν ναι, **πόσο** τις χρησιμοποίησες;

Καθόλου										Συνέχεια
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Εκτός από τις «λέξεις κλειδιά» που σου υποδείχθηκαν για τα τεστ κολύμβησης, έλεγες στον εαυτό σου **κάτι άλλο συγκεκριμένο** κατά τη διάρκεια των τεστ;

ΝΑΙ [] ΟΧΙ []

Αν ναι, **τι** ακριβώς

.....
.....

Αν ναι, **πόσο** συχνά;

Καθόλου										Συνέχεια
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Ομάδα ελέγχου

Χρησιμοποίησες κάποια στρατηγική για να είσαι πιο αποτελεσματικός/ή στα τεστ κολύμβησης;

ΝΑΙ [] ΟΧΙ []

Αν ναι, **τι** στρατηγική χρησιμοποίησες;

.....
.....

Αν ναι, **πόσο** συχνά τη χρησιμοποίησες;

Καθόλου									Συνέχεια
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που έλεγες συστηματικά στον εαυτό σου κατά τη διάρκεια του τεστ;

ΝΑΙ [] ΟΧΙ []

Αν ναι, **τι** ακριβώς έλεγες;

.....
.....

Αν ναι, **πόσο** συχνά το έλεγες;

Καθόλου									Συνέχεια
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10