



ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η επίδραση μιας παρέμβασης στρατηγικής αυτο-ομιλίας
στην απόδοση σε δεξιότητα γκολφ υπό συνθήκες πίεσης.

Πετρούτσου Άννα-Μαρία

Υπεύθυνος Καθηγητής:

Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

Τρίκαλα, 2023

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη	.	.	.	.	.	.	.	.	.	3
Εισαγωγή	.	.	.	.	.	.	.	.	.	4
Αποτελεσματικότητα στρατηγικής αυτό-ομιλίας	.	.	.	.	.	.	.	.	.	5
Στρατηγική αυτό-ομιλία σε αντίξοες συνθήκες	.	.	.	.	.	.	.	.	.	6
Σκοπός της έρευνας	.	.	.	.	.	.	.	.	.	9
Μεθοδολογία	.	.	.	.	.	.	.	.	.	10
Συμμετέχουσες	.	.	.	.	.	.	.	.	.	10
Εξοπλισμός και μετρήσεις	.	.	.	.	.	.	.	.	.	10
Διαδικασία	.	.	.	.	.	.	.	.	.	12
Αποτελέσματα	.	.	.	.	.	.	.	.	.	16
Έλεγχος διαδικασιών	.	.	.	.	.	.	.	.	.	16
Απόδοση στη δοκιμασία του γκολφ	.	.	.	.	.	.	.	.	.	17
Συζήτηση	.	.	.	.	.	.	.	.	.	18
Περιορισμοί της Έρευνας	.	.	.	.	.	.	.	.	.	20
Μελλοντικές έρευνες	.	.	.	.	.	.	.	.	.	21
Συμπεράσματα	.	.	.	.	.	.	.	.	.	21
Βιβλιογραφία	.	.	.	.	.	.	.	.	.	22

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη επίδραση μιας παρέμβασης στρατηγικής αυτό-ομιλίας στην απόδοση σε μια δεξιότητα γκολφ υπό συνθήκες πίεσης. Στη μελέτη συμμετείχαν 40 φοιτήτριες (20 στην ομάδα ελέγχου και 20 στη πειραματική ομάδα) του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ηλικίας 18-21 ετών, χωρίς προηγούμενη εμπειρία στο γκολφ. Η πειραματική διαδικασία ολοκληρώθηκε σε τέσσερις συνεδρίες. Η πρώτη συνάντηση αφορούσε στην εξοικείωση με την δεξιότητα και την αρχική μέτρηση, ενώ η δεύτερη και η τρίτη συνάντηση αφορούσαν στις προπονήσεις των συμμετεχουσών, οι οποίες είχαν πρωτόκολλα αυτό-ομιλίας για την πειραματική ομάδα. Τέλος, στη τέταρτη συνάντηση έγινε η τελική μέτρηση, στην οποία χρησιμοποιήθηκε ως συνθήκη πίεσης η καταγραφή της απόδοσης και η δημοσίευσή της μαζί με συγκριτικά στοιχεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι δύο ομάδες είχαν βελτίωση στην απόδοση, ωστόσο η πειραματική ομάδα να έχει μεγαλύτερη βελτίωση. Επιπλέον, παρόλο που υπήρξε κάποια αύξηση του γνωστικού και σωματικού άγχους, λόγω της συνθήκης πίεσης, η ομάδα που έκανε χρήση αυτό-ομιλίας είχε καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα που δεν έκανε. Συνολικά, η στρατηγική αυτό-ομιλία αποδεικνύεται για ακόμα μια φορά πως είναι μια στρατηγική που έχει πολύ μεγάλη αξία ως προς την αθλητική απόδοση.

Λέξεις κλειδιά: αντίξοες συνθήκες, άγχος, λεπτή δεξιότητα, αθλητική ψυχολογία

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αυτό-ομιλία περιγράφεται ως τα πράγματα που λέμε στον εαυτό μας, είτε προφορικά είτε εσωτερικά, που συνδέονται με στοιχεία, τα οποία σχετίζονται με το περιεχόμενό τους. Οι αθλητές χρησιμοποιούν την ΑΟ μέσα από «λέξεις-κλειδιά» που συνδέονται με το αθλητικό τους περιβάλλον (Latinjak, Hatzigeorgiadis, Comoutos, & Hardy, 2019). Είναι σημαντικό να γίνει ο διαχωρισμός μεταξύ της οργανικής και στρατηγικής αυτό-ομιλίας (Latinjak et al., 2019). Η οργανική ΑΟ αναφέρεται σε εγγενείς σκέψεις ή φράσεις που απευθύνονται στον εαυτό και μπορεί να είναι είτε αυθόρμητη (spontaneous) είτε σχεδιασμένη για την επίτευξη κάποιου στόχου (goal directed).

Η αυθόρμητη αυτο-ομιλία αποτελείται από ακούσιες δηλώσεις που έρχονται στο μυαλό αυθόρμητα, οι οποίες συνδέονται με τη δραστηριότητα και τα σχετικά με αυτή ερεθίσματα. Η στοχευόμενη αυτό-ομιλία αποτελεί μια ελεγχόμενη νοητική διαδικασία, που χρησιμοποιείται σκόπιμα για την επίλυση ενός προβλήματος ή την πρόοδο σε μια δεξιότητα κι έχει αποδειχθεί από πολλούς ερευνητές πως συμβάλλει στην αθλητική απόδοση (Latinjak, Hardy & Hatzigeorgiadis, 2020).

Η στρατηγική αυτό-ομιλία περιλαμβάνει τη χρήση «λέξεων-κλειδιά» που είναι προκαθορισμένες και εξασκημένες και στοχεύουν στη ενεργοποίηση μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς/πρακτικής, που θα εξυπηρετήσει κάποιον σκοπό όπως η βελτίωση της απόδοσης ή η επίτευξη στόχων αυτό-ρύθμισης (Latinjak et al., 2020). Η αρχή στην οποία βασίζεται η χρήση των «λέξεων-κλειδιά» είναι ότι οι αθλητές παρέχουν στον εαυτό τους οδηγίες για δράση κι έπειτα εκτελούν την κατάλληλη ενέργεια, ακολουθώντας απλά την οδηγία που έδωσαν στον εαυτό τους (αυτο-ομιλία

καθοδήγησης) ή ενισχύοντας και παρακινώντας τους εαυτούς τους, για να πετύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα (αυτο-ομιλία παρακίνησης) (Hatzigeorgiadis et al., 2013).

Αποτελεσματικότητα της στρατηγικής αυτό-ομιλίας

Η αυτο-ομιλία έχει αποδειχθεί αποτελεσματική ως προς την απόδοση σε διάφορες δοκιμασίες (νέες ή μαθημένες) που μπορεί να απαιτούν λεπτές (Van Raalte et al., 1995) ή αδρές κινητικές ικανότητες (Edwards, Tod, & McGiogan, 2008). Έχει φανεί αποτελεσματική σε διάφορους πληθυσμούς, από μαθητές (Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebestos, & Douma, 2001) έως και αρχάριους αθλητές (Goudas, Hatzidimitriou, & Kikidi, 2006; Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002), ακόμα και σε ελίτ αθλητές (Mallett & Hanrahan, 1997).

Σε μια προσπάθεια να συνοψίσουν την έρευνα σχετικά με την αυτό-ομιλία και την αποτελεσματικότητά της ως προς την αθλητική απόδοση, οι Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos, and Theodorakis (2014) παρατήρησαν πως οι παρεμβάσεις της αυτό-ομιλίας αφορούν διαφορετικά επίπεδα μεταβλητών σχετικά με την απόδοση. Αυτά είναι: θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες σε συνθήκες εργαστηρίου ή πεδίου, αθλητικές δεξιότητες (όπως η ευστοχία σε δοκιμασία γκολφ) και τέλος η ολοκληρωμένη αθλητική απόδοση τόσο σε συνθήκες αγώνα όσο και σε μη αγωνιστικές συνθήκες.

Στη συστηματική έρευνα των Tod et al., (2011) αποδείχθηκε πως η πλειοψηφία των μελετών που χρησιμοποίησαν παρεμβάσεις στρατηγικής αυτό-ομιλίας είχαν στατιστικά σημαντική επίδραση ως προς την αθλητική απόδοση. Σε σχετική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση των Hatzigeorgiadis et al., (2011) υποστηρίχθηκε εμφανικά η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων της στρατηγικής αυτό-ομιλίας, καθώς επίσης και η θετική επίδρασή της στην αθλητική απόδοση και

χρησιμότητά της ως «εργαλείου» στα χέρια αθλητών, προπονητών και αθλητικών ψυχολόγων. Όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα των μελετών, η αποτελεσματικότητα των στρατηγικών της αυτό-ομιλίας είναι μεγάλη ως προς την αθλητική απόδοση, τόσο σε κινητικές δεξιότητες, όσο σε μεμονωμένες αθλητικές κινήσεις, σε αγωνιστικό ή μη αγωνιστικό πλαίσιο.

Στρατηγική αυτό-ομιλία σε αντίξοες συνθήκες

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η αυτό-ομιλία αποτελεί επίσης μία αποτελεσματική γνωστική στρατηγική για την αντιμετώπιση δυσμενών καταστάσεων κατά την αθλητική απόδοση (Galanis & Hatzigeorgiadis, 2020). Μέσα από τη χρήση των «λέξεων-κλειδιά» και των σχεδιασμένων πλάνων στρατηγικής αυτό-ομιλίας φαίνεται πως επιτυγχάνονται θετικά αποτελέσματα ως προς την αθλητική απόδοση ακόμα και υπό συνθήκες ακραίων περιβαλλοντικών συνθηκών, απόσπασης προσοχής, σωματικής και νοητικής κόπωσης.

Όσον αφορά στην έκθεση σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες, στη μελέτη των Hatzigeorgiadis, Bartura, Argiropoulos, Comoutos, Galanis και Flouris (2018), εξετάστηκε η επίδραση της αυτο-ομιλίας σε μια δοκιμασία αντοχής στη ποδηλασία, 30 λεπτών υπό συνθήκες υψηλής ζέστης. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η πειραματική ομάδα, η οποία χρησιμοποίησε αυτό-ομιλία διατήρησε μέχρι το τέλος της δοκιμασίας σταθερή την απόδοσή της, σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου, στην οποία παρατηρήθηκε μείωση της απόδοσης στα τελευταία 10 λεπτά της δοκιμασίας.

Αναφορικά με την απόσπαση της προσοχής, σε μελέτη των Galanis, Hatzigeorgiadis, Comoutos, Charachousi και Sanchez (2017), υποστηρίχτηκε ότι η χρήση της στρατηγικής αυτό-ομιλίας ευνόησε την απόδοση κάτω από συνθήκες ξαφνικού και δυνατού θορύβου σε δοκιμασία γνωστικής αλλά και αθλητικής

απόδοσης. Πιο συγκεκριμένα, στο πρώτο πείραμα, οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν σε ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι, στο οποίο υπήρχε ένας στόχος και ένα κανόνι που εκτόξευε μπάλες προς τον στόχο. Σκοπός ήταν να αποτρέψουν τις μπάλες από το να βρουν στόχο. Οι συμμετέχοντες στη συνέχεια ακολούθησαν ένα πρωτόκολλο εξάσκησης της προσοχής, με τη πειραματική ομάδα να χρησιμοποιεί την αυτό-ομιλία. Στη τελική μέτρηση, στην οποία επαναλήφθηκε η δοκιμασία της αρχικής οι συμμετέχοντες φορούσαν ακουστικά, τα οποία εξέπεμπαν σε άτακτα συχνά διαστήματα έναν ξαφνικό, δυνατό και μη συνεχόμενο ήχο. Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως η ομάδα που χρησιμοποίησε την αυτό-ομιλία κατάφερε να διατηρήσει με μεγαλύτερη επιτυχία τη προσοχή της στη δεξιότητα και είχε και καλύτερη απόδοση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου που δεν έκανε χρήση αυτό-ομιλίας. Στο δεύτερο πείραμα της μελέτης η ιδέα επαναλήφθηκε σε αθλητικές συνθήκες με καλαθοσφαιριστές. Μετά από ένα πρόγραμμα προπόνησης διάρκειας έξι εβδομάδων στη διάρκεια των οποίων ακολουθήθηκε από τις δύο ομάδες παρόμοιο πρωτόκολλο εξάσκησης ελευθέρων βολών, με την πειραματική ομάδα να κάνει χρήση στρατηγικής αυτό-ομιλίας, οι αθλητές συμμετείχαν σε δοκιμασία ελεύθερων βολών ενώ από την εξέδρα δημιουργούνταν σε άτακτα, συχνά διαστήματα ξαφνικός, δυνατός θόρυβος από κόρνα, όπως σε πραγματικές συνθήκες γηπέδου. Τα αποτελέσματα και πάλι έδειξαν ότι η ομάδα στρατηγικής αυτό-ομιλίας είχε σημαντικά καλύτερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου.

Σε μελέτη των Galanis Papagiannis, Nurkse, Theodorakis, και Hatzigeorgiadis (2022) εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα της στρατηγικής αυτό-ομιλίας υπό συνθήκες σωματικής κούρασης σε γνωστικό τεστ. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες της παρούσας μελέτης υπεβλήθησαν σε ένα πρωτόκολλο σωματικής κόπωσης σε διάδρομο και αμέσως μετά από αυτό κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα τεστ

διαιρεμένης προσοχής στο «Vienna Test System», με την πειραματική ομάδα να χρησιμοποιεί λέξεις-κλειδιά. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε ότι η ομάδα που έκανε χρήση της αυτό-ομιλίας είχε μεγαλύτερο σκορ σωστών απαντήσεων στο τεστ καθώς και γρηγορότερο χρόνο αντίδρασης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Μεταφέροντας την εργαστηριακή αυτή μελέτη σε πιο ρεαλιστικές αθλητικές συνθήκες, οι Galanis, Hatzigeorgiadis, Charachousi, Latinjak, Comoutos, και Theodorakis (2022), εξέτασαν την απόδοση σε ελεύθερες βολές σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές στο μπάσκετ υπό συνθήκες σωματικής κόπωσης, μετά από επίπονη σωματική δοκιμασία (shuttle run). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα (που έκανε χρήση της στρατηγικής αυτό-ομιλίας) είχε σημαντικά καλύτερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου. Συνεπώς, η αυτό-ομιλία βοηθάει στην απόδοση υπό συνθήκες σωματικής κόπωσης.

Τέλος, αναφορικά με συνθήκες νοητικής κόπωσης ο Gregersen Hatzigeorgiadis, Galanis, Comoutos, και Papaioannou (2017) εξέτασαν την επίδραση της αυτό-ομιλίας σε γνωστικό τεστ επιλεκτικής προσοχής. Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως η πειραματική ομάδα είχε μικρότερο χρόνο αντίδρασης στο οπτικό και στο ακουστικό τεστ επιλεκτικής προσοχής, όπως επίσης είχε και περισσότερες σωστές απαντήσεις στο οπτικό τεστ σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Σε ακόλουθη έρευνα πεδίου, οι Γαλάνης, Μακρή, Κουτανίτη, Κομούτος, Θεοδωράκης, και Χατζηγεωργιάδης (2022) σε μελέτη τους εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής αυτό-ομιλίας υπό συνθήκες νοητικής κόπωσης σε νεαρούς αθλητές αντισφαίρισης. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες εξασκήθηκαν σε χτυπήματα forehand drive με τη πειραματική ομάδα να κάνει χρήση αυτό-ομιλίας. Στη τελική μέτρηση, και οι δύο ομάδες εκτέλεσαν τα χτυπήματα αφού πρώτα υπεβλήθησαν σε συνθήκες νοητικής κόπωσης. Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως η ομάδα που έκανε

χρήση αυτό-ομιλίας είχε καλύτερη επίδοση υπό συνθήκες νοητικής κόπωσης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Σκοπός της Έρευνας

Ενώ έχει αποδειχθεί πως η αυτό-ομιλία συμβάλλει θετικά στην αθλητική απόδοση κάτω από τις προαναφερθείσες συνθήκες, δεν υπάρχουν αρκετά δεδομένα σχετικά με το τι συμβαίνει υπό συνθήκες πίεσης. Κάτι το οποίο είναι πολύ κοντά στη πραγματικότητα των αθλητών, οι οποίοι μπορεί να δέχονται πίεση από διάφορους παράγοντες. Γι' αυτόν τον λόγο υπήρξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην μελέτη της σχέσης μεταξύ αυτό-ομιλίας, απόδοσης και συνθηκών πίεσης. Συνεπώς, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της αθλητικής απόδοσης και της αυτό-ομιλίας και το πως αυτό λειτουργεί υπό συνθήκες πίεσης.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχουσες

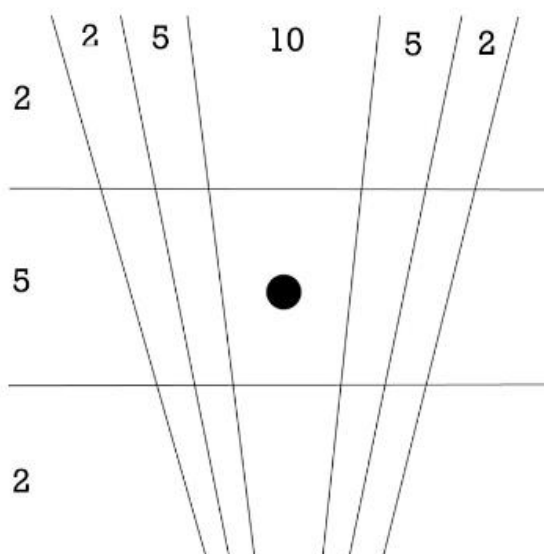
Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 40 φοιτήτριες του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ηλικίας 18-21 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (ελέγχου και πειραματική). Οι συμμετέχουσες δεν είχαν προηγούμενη εμπειρία στο γκολφ και συμμετείχαν εθελοντικά στη μελέτη.

Εξοπλισμός και μετρήσεις

Ο χώρος που χρησιμοποιήθηκε για τη πραγματοποίηση της μελέτης είναι το εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν ένα μπαστούνι γκολφ Amila Mini-Putter κι ένα ειδικό ταρτάν που τοποθετήθηκε στον χώρο του εργαστηρίου για τις ανάγκες της μελέτης.

Απόδοση

Για την αξιολόγηση της απόδοσης στη δοκιμασία του γκολφ χρησιμοποιήθηκε ένα σύστημα καταμέτρησης, το οποίο σχεδιάστηκε στο εργαστήριο με γνώμονα την καλύτερη δυνατή απεικόνιση της ποιότητας της βολής (πόσο κοντά ή μακριά πέρασε από την τρύπα) αλλά και της ενδεχόμενης προοπτικής, δηλαδή της τελικής απόστασης από την τρύπα (Φωτογραφία 1). Σύμφωνα με αυτό, οι περισσότεροι πόντοι που θα μπορούσαν να ληφθούν σε κάθε βολή είναι οι 30, αφού το μπαλάκι θα έμπαινε στη τρύπα. Οι βολές που δεν ήταν πετυχημένες βαθμολογήθηκαν σύμφωνα με τη τροχιά (0 / 2 / 5 / 10 βαθμοί) και την απόσταση από την τρύπα (0 / 2 / 5 βαθμοί).



Φωτογραφία 1. Το σύστημα αξιολόγησης της απόδοσης στη δεξιότητα του γκολφ.

Έλεγχος συνθήκης πίεσης

Για την αξιολόγηση της επίδρασης της συνθήκης πίεσης στο περιστασιακό άγχος των συμμετεχουσών χρησιμοποιήθηκαν 6 ερωτήσεις από το ερωτηματολόγιο Αγωνιστικό Άγχος Κατάστασης (Κάκκος & Ζέρβας, 1996), 3 που αξιολογούσαν σωματικό (π.χ., Τα χέρια μου είναι ιδρωμένα) και 3 που αξιολογούσαν γνωστικό (π.χ., Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά όσο θα μπορούσα) άγχος. Οι απαντήσεις θα δόθηκαν σε 5-βάθμια κλίμακα από 0 (καθόλου) έως 4 (πάρα πολύ).

Χρήση στρατηγικής αυτο-ομιλίας

Τέλος, αναφορικά με τη χρήση της στρατηγικής αυτό-ομιλίας, οι συμμετέχουσες της πειραματικής ομάδας υπέδειξαν τη συχνότητα που χρησιμοποίησαν τις «λέξεις-κλειδιά» που είχαν επιλέξει μέσα από τις προπονήσεις σε 10-βάθμια κλίμακα από 1 (καθόλου) έως 10 (συνέχεια)..

Διαδικασία

Η Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας ενέκρινε την πρόταση για τη διεξαγωγή της παρούσας μελέτης. Προτού ξεκινήσουν οι πειραματικές διαδικασίες στο εργαστήριο, οι συμμετέχουσες ενημερώθηκαν τηλεφωνικά σχετικά με το πρωτόκολλο της μελέτης και αποφασίστηκε η πρώτη συνάντηση. Η διεξαγωγή των μετρήσεων έγινε σε περιβάλλον εργαστηρίου, στο οποίο η κάθε συμμετέχουσα πραγματοποιούσε τη μέτρηση μόνη στον χώρο, με τη παρουσία δύο ερευνητών. Οι συμμετέχουσες ενημερώθηκαν επίσης σχετικά με την αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ, ενεργειακών ποτών και καφέ για τουλάχιστον 3 ώρες πριν τη μέτρηση, καθώς επίσης και την αποφυγή κατανάλωσης κάποιου μεγάλου γεύματος τη τελευταία ώρα πριν τη μέτρηση. Η κάθε συνάντηση είχε διάρκεια περίπου 30' για τη προπόνηση και περίπου 45' για την αρχική και τελική μέτρηση. Η πειραματική διαδικασία χωρίστηκε σε τέσσερις συναντήσεις: εξοικείωση και αρχική μέτρηση, δύο προπονήσεις γκολφ (με αυτό-ομιλία για τη πειραματική ομάδα) και τη τελική μέτρηση (με την προσθήκη συνθήκης πίεσης).

Αρχική μέτρηση

Στη πρώτη συνάντηση, αφού οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν τη φόρμα συναίνεσης κι ένα σύντομο ερωτηματολόγιο με δημογραφικά στοιχεία, έγινε μια πιο λεπτομερής ενημέρωση σχετικά με τις διαδικασίες και τους σκοπούς της μελέτης. Επιπλέον, οι συμμετέχουσες έλαβαν ορισμένες οδηγίες σχετικά με την τεχνική στη δεξιότητα γκολφ: την θέση του σώματος, τη λαβή στο μπαστούνι, την απόσταση από τη μπάλα και την κίνηση του χτυπήματος. Έπειτα, πραγματοποιήθηκε η διαδικασία της εξοικείωσης, στην οποία οι συμμετέχουσες εκτέλεσαν δυο σετ των δέκα

δοκιμαστικών βολών από τα 2,5 μέτρα απόστασης από τη τρύπα, χωρίς καταμέτρηση του σκορ. Στο δεύτερο σετ προστέθηκε ένας επιπλέον παράγοντας, σύμφωνα με τον οποίο η προσπάθεια ξεκινούσε με σχετικό ηχητικό σήμα (μπιπ). Ανάμεσα στα σετ υπήρχε διάλειμμα για περίπου 30''. Μετά από κάθε χτύπημα ο/η ερευνητής/-τρια μάζευε τις μπάλες αν χρειαζόταν (αν εμπόδιζαν την επόμενη βολή) και τοποθετούσε την μπάλα για το επόμενο χτύπημα.

Στη συνέχεια, κι αφού προηγήθηκε η περιγραφή της διαδικασίας στις συμμετέχουσες, έγινε η αρχική μέτρηση η οποία περιλάμβανε 3 σετ των 20 βολών από τα 2,5 μέτρα απόσταση από τη τρύπα. Η προσπάθεια ξεκινούσε με το ηχητικό σήμα και το σκορ κάθε βολής καταγραφόταν σύμφωνα με το σύστημα αξιολόγησης. Ανάμεσα στα σετ υπήρχε 1' διάλειμμα. Πριν από κάθε προσπάθεια ο/η ερευνητής/-τρια τοποθετούσε τη μπάλα μπροστά στις συμμετέχουσες, καθώς οι τελευταίες δεν έπρεπε να κάνουν άσκοπες κινήσεις αλλά να είναι επικεντρωμένες στη προσπάθειά τους και στην επιτυχία της βολής τους.

Πρόγραμμα Προπόνησης

Οι συμμετέχουσες υποβλήθηκαν σε δυο προπονήσεις διάρκειας περίπου 30 λεπτών η κάθε μία. Στόχοι των προπονήσεων ήταν αφενός η βελτίωση της απόδοσης στη δεξιότητα γκολφ και αφετέρου η εξοικείωση της πειραματικής ομάδας με τη στρατηγική αυτό-ομιλία. Οι προπονήσεις περιλάμβαναν 3 σετ των 20 βολών. Η εκτέλεση του πρώτου σετ έγινε από τα 3 μέτρα απόσταση, του δεύτερου από τα 2 μέτρα απόσταση και του τελευταίου από τα 2,5 μέτρα απόσταση (που ήταν και η απόσταση που χρησιμοποιήθηκε στις μετρήσεις). Πριν από τη προπόνηση υπήρχε μια υπενθύμιση σχετικά με τη τεχνική του χτυπήματος και του τρόπου καταμέτρησης της βαθμολογίας. Κατά τη διάρκεια των βολών υπήρχε κανονική καταγραφή του σκορ,

καθώς επίσης και ανατροφοδότηση (δύο τεχνικές οδηγίες ανά σετ). Τέλος, υπήρχε διάλειμμα ενός λεπτού ανάμεσα στα σετ.

Πειραματική ομάδα. Οι συμμετέχουσες της πειραματικής ομάδας αρχικά ήρθαν σε μια πρώτη επαφή όσον αφορά στη χρήση της αυτό-ομιλίας. Ειδικότερα, περιεγράφηκε η στρατηγική αυτό-ομιλία και οι τρόποι με τους οποίους εξασκείται σε μια αθλητική προσπάθεια, πότε και πώς χρησιμοποιούνται οι «λέξεις κλειδιά». Δόθηκαν πλάνα αυτό-ομιλίας με «λέξεις-κλειδιά», από τις οποίες οι συμμετέχουσες χρησιμοποίησαν δύο κατά τη διάρκεια της προσπάθειας γκολφ. Πιο συγκεκριμένα, στη πρώτη προπόνηση οι λέξεις-κλειδιά δόθηκαν στις συμμετέχουσες από τους ερευνητές, ενώ στη συνέχεια είχαν κι εκείνες τη συμβολή τους στην επιλογή τους. Για τη τελική μέτρηση διάλεξαν οι ίδιες οι συμμετέχουσες τις λέξεις-κλειδιά που θα χρησιμοποιούσαν.

Το πλάνο ΑΟ χωρίστηκε σε τρεις φάσεις: (α) στη «λέξη-κλειδί» που πρέπει να χρησιμοποιήσει η συμμετέχουσα, (β) στη χρονική στιγμή που χρησιμοποιείται η λέξη και (γ) στον λόγο για τον οποίο χρησιμοποιείται η λέξη, δηλαδή τι προσπαθούμε να πετύχουμε με τη χρήση της. Έπειτα, έγινε μια υπενθύμιση σχετικά με τη τεχνική και τη καταγραφή του σκορ. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης υπήρχε ανατροφοδότηση (περίπου δύο οδηγίες ανά σετ) και κανονική καταγραφή του σκορ. Στο τέλος της προπόνησης οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τη συχνότητα που χρησιμοποίησαν τις «λέξεις-κλειδιά» τους (οι απαντήσεις δόθηκαν σε 10-βάθμια κλίμακα από 1 (καθόλου) έως 10 (συνέχεια)) κι αν πιστεύουν ότι βοηθήθηκαν από αυτές.

Ομάδα ελέγχου. Οι συμμετέχουσες της ομάδας ελέγχου δέχθηκαν μια σύντομη υπενθύμιση σχετικά με τη τεχνική του γκολφ και τον τρόπο καταμέτρησης του σκορ

κι έπειτα ξεκίνησαν τη προπόνηση, κατά τη διάρκεια της οποίας υπήρχε ανατροφοδότηση (δύο τεχνικές οδηγίες ανά σετ).

Τελική μέτρηση

Για τη τελική μέτρηση οι συμμετέχουσες ακολούθησαν σχεδόν το ίδιο πρωτόκολλο με την αρχική. Δηλαδή, εκτέλεσαν 3 σετ των 20 βολών από 2,5 μέτρα απόσταση χωρίς καθόλου ανατροφοδότηση. Αρχικά, τους δόθηκε η κατάλληλη υπενθύμιση σχετικά με τη τεχνική και εκτέλεσαν δέκα βολές για ζέσταμα. Στις συμμετέχουσες της πειραματικής ομάδας δόθηκε οδηγία να χρησιμοποιούν τις «λέξεις-κλειδιά» που είχαν επιλέξει και που ένιωθαν ότι τις βοηθούσαν περισσότερο πριν από κάθε βολή. Στη τελική μέτρηση προστέθηκε ένας ακόμη παράγοντας πίεσης, μια κάμερα, η οποία παρουσιάστηκε στις συμμετέχουσες με την ενημέρωση πως κατέγραφε τη προσπάθειά τους η οποία θα γινόταν αντικείμενο διάλεξης σε μάθημα αθλητικής ψυχολογίας και πως τα αποτελέσματα όλων των συμμετεχουσών θα κοινοποιούνταν στο Τμήμα. Αμέσως μετά την παρουσίαση της συνθήκης και πριν την τελική μέτρηση, δόθηκαν ερωτηματολόγια για την αξιολόγηση του περιστασιακού άγχους. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-βάθμια κλίμακα από 0 (καθόλου) έως 4 (πάρα πολύ). Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε η τελική μέτρηση. Μετά το τέλος της μέτρησης οι συμμετέχουσες της πειραματικής ομάδας υπέδειξαν το βαθμό στον οποίο χρησιμοποίησαν τις «λέξεις-κλειδιά» που είχαν επιλέξει.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Έλεγχος διαδικασιών

Αρχικές διαφορές

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση t-test για να εξεταστούν πιθανές διαφορές στην αρχική μέτρηση ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου. Η ανάλυση έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην απόδοση, $t(38) = 0.28$, $p = .83$. Οι μέσοι όροι των δύο ομάδων εμφανίζονται στον Πίνακα 1.

Συνθήκη Πίεσης

Πραγματοποιήθηκε δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) με έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (δοκιμασία: αρχική, τελική) και έναν ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα: πειραματική, ελέγχου) για να εξεταστεί εάν υπάρχουν διαφορές στη μεταβολή του άγχους από την αρχική στην τελική μέτρηση, ανάμεσα στις δύο ομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν (α) στατιστικά σημαντική επίδραση για τον παράγοντα δοκιμασία, $F(2, 37) = 6.75$, $p = .003$, και (β) μη στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων δοκιμασία και ομάδα, $F(2, 37) = 0.58$, $p = .564$. Εξέταση των μονομεταβλητών αναλύσεων για τον παράγοντα δοκιμασία, έδειξε ότι τόσο το γνωστικό, $F(1, 38) = 4.09$, $p = .050$, όσο και το σωματικό άγχος, $F(1, 38) = 12.59$, $p = .001$, αυξήθηκαν σημαντικά στη τελική δοκιμασία. Τα αποτελέσματα αυτά υποδεικνύουν ότι η συνθήκη πίεσης είχε επίδραση στο άγχος των συμμετεχουσών, χωρίς ωστόσο αυτή η επίδραση να διαφοροποιείται για τις δύο ομάδες. Τα περιγραφικά στατιστικά για τη μέτρηση του άγχους παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Χρήση Στρατηγικής Αυτό-ομιλίας

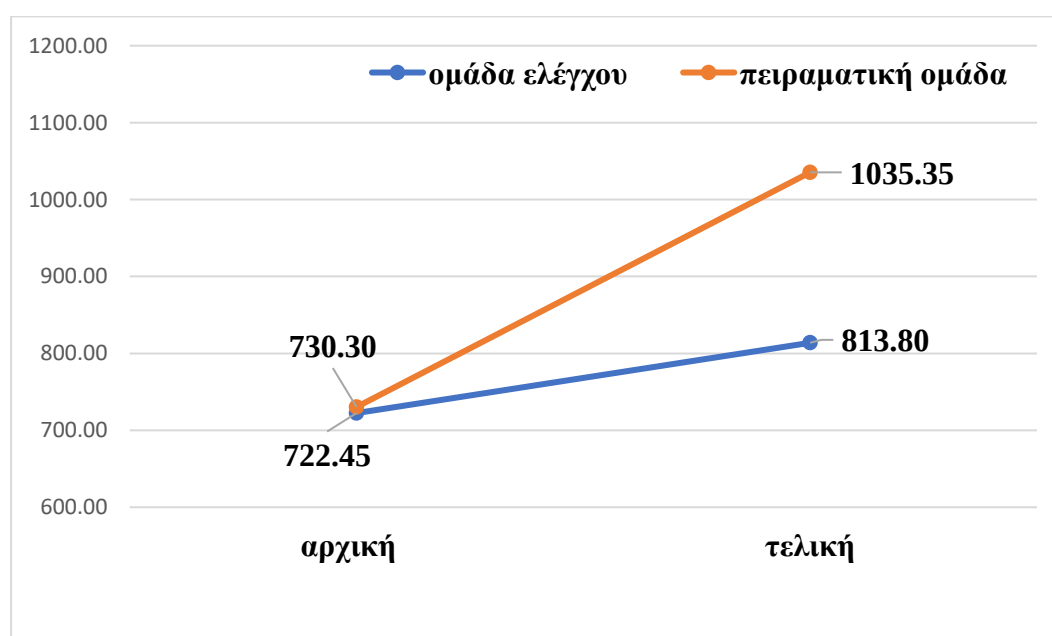
Η αξιολόγηση της χρήσης στρατηγικής αυτό-ομιλίας από την πειραματική ομάδα έγινε με εξέταση του μέσου όρου από τις αναφορές τους στη σχετική κλίμακα μετά την ολοκλήρωση της δοκιμασίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στην τελική μέτρηση οι συμμετέχοντες έκαναν συστηματική χρήση των λέξεων-κλειδιά που επέλεξαν (Μέσος όρος 9.53 ± 0.61).

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά για τις μετρήσεις του άγχους.

	Ομάδα ελέγχου		Πειραματική ομάδα	
	Αρχική μέτρηση	Τελική μέτρηση	Αρχική μέτρηση	Τελική μέτρηση
Γνωστικό Άγχος	1.64±0.43	1.87±0.53	1.63±0.69	1.95±0.82
Σωματικό Άγχος	1.75±0.40	1.85±0.52	1.62±0.52	1.80±0.62
Απόδοση	722.45±80.85	813.80±148.61	730.30±140.07	1035.35±185.27

Απόδοση στη δοκιμασία του γκολφ

Πραγματοποιήθηκε δίπλευρη (2x2) ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) με έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (δοκιμασία: αρχική, τελική) και έναν ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα: πειραματική, ελέγχου) για να εξεταστεί εάν υπάρχουν διαφορές στη μεταβολή της απόδοσης από την αρχική στην τελική μέτρηση, ανάμεσα στις δύο ομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων δοκιμασία και ομάδα, $F(1, 38) = 16.15, p < .001$. Εξέταση των ζευγαρωτών συγκρίσεων έδειξε ότι (α) τόσο η πειραματική ομάδα ($p < .001$) όσο και η ομάδα ελέγχου $p = .020$ βελτίωσαν σημαντικά την απόδοση τους, με την πειραματική ομάδα να έχει μεγαλύτερη βελτίωση, και (β) ότι η απόδοση της πειραματικής ομάδας ήταν καλύτερη από την απόδοση της ομάδας ελέγχου ($p < .001$). Οι διαφορές στη μεταβολή της απόδοσης ανάμεσα στις δύο ομάδες παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 1.

**Διάγραμμα 1. Μεταβολές στην απόδοση των δύο ομάδων.**

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της στρατηγικής αυτό-ομιλίας και της απόδοσης υπό συνθήκες πίεσης σε μια δεξιότητα γκολφ, μεταξύ συμμετεχουσών που δεν είχαν προηγούμενη εμπειρία στο άθλημα. Έγιναν μετρήσεις που αφορούσαν τόσο στην απόδοση στη δεξιότητα γκολφ όσο και στα επίπεδα άγχους (συνθήκη πίεσης). Παράλληλα, για τους σκοπούς της μελέτης έγινε παρέμβαση στρατηγικής αυτό-ομιλίας, η οποία φάνηκε για ακόμη μια φορά πως συνέβαλε θετικά προς την απόδοση, καθώς οι συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης είχε καλύτερη απόδοση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, παρά τις συνθήκες πίεσης.

Η επίδραση των συνθηκών πίεσης στην αθλητική απόδοση έχει απασχολήσει ιδιαίτερα τους ερευνητές τα προηγούμενα χρόνια. Μάλιστα πολλές μελέτες έχουν παρατηρήσει πως η πίεση αυξάνει τα επίπεδα άγχους και δρα αρνητικά προς την απόδοση. Στη μελέτη του ο Otten (2009) χρησιμοποίησε 2 σετ ελεύθερων βολών στο μπάσκετ. Στο δεύτερο σετ, η προσπάθεια των συμμετεχόντων καταγράφονταν με μια κάμερα. Από τα αποτελέσματα φάνηκε, πως οι συμμετέχοντες είχαν περισσότερο σωματικό και γνωστικό άγχος στο δεύτερο σετ, που συνοδευόταν με μειωμένη απόδοση σε σχέση με το πρώτο σετ που δεν υπήρχε συνθήκη πίεσης.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, υπήρξε κάποια αύξηση τόσο του γνωστικού όσο και του σωματικού άγχους από την αρχική στη τελική μέτρηση, η οποία όμως δεν είναι μεγάλη γεγονός που δικαιολογείται αν λάβουμε υπόψιν πως η πειραματική διαδικασία έλαβε μέρος σε περιβάλλον εργαστηρίου και πως οι συμμετέχουσες ήταν φοιτήτριες χωρίς κάποιο ιδιαίτερο κίνητρο ή προσδοκία από τη προσπάθειά τους. Το γεγονός όμως πως υπήρξε μια κάμερα και πως γνώριζαν ότι τα αποτελέσματα επρόκειτο να δημοσιευθούν σε πίνακα κατάταξης με βάση το

σκορ στο Πανεπιστήμιο, ήταν αρκετό ώστε να αυξήσει το γνωστικό και σωματικό άγχος και να επιβεβαιώσει τη πειραματική συνθήκη ικανοποιώντας έτσι τη πειραματική διαδικασία.

Παράγοντες που ίσως επηρεάζουν την απόδοση στη παρούσα μελέτη, πέρα από την αυτό-ομιλία (για τη πειραματική ομάδα) είναι: (α) η μάθηση, θετικά, εφόσον πρόκειται για μια νέα δεξιότητα για τις συμμετέχουσες, άρα επέρχονται γρήγορες προσαρμογές της απόδοσης, και (β) η συνθήκη πίεσης που δημιουργήθηκε στη τελική μέτρηση, η οποία προκάλεσε αυξημένο άγχος, το οποίο έχει αποδειχθεί σε προηγούμενες μελέτες πως επηρεάζει αρνητικά την απόδοση.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, υπήρξε βελτίωση της απόδοσης τόσο στη πειραματική ομάδα όσο και στην ομάδα ελέγχου, που μας οδηγεί στο συμπέρασμα πως η επίδραση της μάθησης μέσω των προπονήσεων κάλυψε τυχόν απώλειες στην απόδοση εξαιτίας του άγχους. Επιπλέον, φαίνεται πως υπήρξε αποτελεσματική η παρέμβαση αυτό-ομιλίας αφού η πειραματική ομάδα παρουσίασε καλύτερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου. Σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα, επιβεβαιώνεται ο ρόλος της στρατηγικής αυτό-ομιλίας ως προς την βελτίωση της αθλητικής απόδοσης αλλά και της διαδικασίας της μάθησης.

Επιπρόσθετα, τα αποτελέσματα προσθέτουν ευρήματα στη βιβλιογραφία που διερευνά την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας σε αντίξοες συνθήκες. Όσον αφορά στη νοητική κόπωση ο Gregersen και οι συνεργάτες του (2017) εξέτασαν την επίδραση της αυτό-ομιλίας υπό συνθήκες νοητικής κόπωσης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η πειραματική ομάδα είχε μικρότερο χρόνο αντίδρασης στο οπτικό και στο ακουστικό τεστ επιλεκτικής προσοχής και περισσότερες σωστές απαντήσεις στο οπτικό τεστ σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Ακόμα μια μελέτη, αυτή των Galanis et

al., (2022), ανέφερε πως η ομάδα που έκανε χρήση αυτό-ομιλίας (σε χτύπημα αντισφαίρισης) είχε καλύτερη επίδοση υπό συνθήκες νοητικής κόπωσης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Τέτοιες συνθήκες νοητικής κόπωσης σχετίζονται και με τα αυξημένα επίπεδα άγχους, καθώς το τελευταίο μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους και άρα να μειώσει την απόδοση. Επιβεβαιώνεται λοιπόν η αξία της στρατηγικής αυτό-ομιλίας στην απόδοση ακόμα και σε αντίξοες συνθήκες.

Περιορισμοί έρευνας

Η παρούσα μελέτη έχει ορισμένους περιορισμούς, οι οποίοι θα πρέπει να ληφθούν υπόψη. Αρχικά, όσον αφορά στο δείγμα μας, αποτελείται μόνο από γυναίκες, γεγονός που σημαίνει πως δεν μπορούμε να γενικεύσουμε τα αποτελέσματα και για τον ανδρικό πληθυσμό, αν και το ότι έχει παρατηρηθεί μόνο το ένα φύλο προσδίδει στην ομοιογένειά του δείγματός μας. Επιπλέον, λόγω της επιλογής μιας πολύ συγκεκριμένης δεξιότητας στο γκολφ, αλλά και την ιδιότητα των συμμετεχουσών που δεν ήταν αθλήτριες, τα αποτελέσματα δεν θα μπορούσαμε να πούμε ότι αντανakλούν άμεσα στον αγωνιστικό αθλητισμό. Ωστόσο, μας παρέχουν σημαντικά στοιχεία, τα οποία ενθαρρύνουν την περαιτέρω έρευνα με αθλητές. Τέλος, όσον αφορά στη συνθήκη πίεσης και το άγχος, όπου παρατηρήθηκε μεν κάποια αύξηση, αυτή δεν ήταν πολύ μεγάλη κι αυτό είναι φυσιολογικό, δεδομένου ότι δεν είναι εφικτό να προκληθούν υψηλά επίπεδα άγχους μέσα από μια πειραματική διαδικασία πόσο δε μάλλον όταν ο συμμετέχουσες στη μελέτη είναι φοιτήτριες χωρίς κάποιο ιδιαίτερα κρίσιμο στοιχείο.

Μελλοντικές έρευνες

Μια περαιτέρω διερεύνηση στον πληθυσμό των αθλητών ή/και σε πραγματικές συνθήκες αγώνα κρίνεται απαραίτητη για να επιβεβαιωθούν τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης. Θα παρουσίαζε μεγάλο ενδιαφέρον η παρατήρηση της απόδοσης υπό συνθήκες πίεσης πιο κοντά στην αγωνιστική προσπάθεια με τη χρήση της αυτό-ομιλίας τόσο σε εργαστηριακές συνθήκες όσο και στο πεδίο σε πραγματικές συνθήκες. Μάλιστα θα ήταν πολύ χρήσιμη όσον αφορά στην αντιμετώπιση των αθλητών και στη προετοιμασία τους με στόχο πάντα τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.

Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της μελέτης έρχονται για να επιβεβαιώσουν τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών σχετικά με την αυτό-ομιλία και την θετική της επίδραση ως προς την αθλητική απόδοση, όπως και να συμπληρώσουν την ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία όσον αφορά την επίδραση της στρατηγικής αυτό-ομιλίας στην απόδοση υπό συνθήκες πίεσης. Συνοψίζοντας, η στρατηγική ομιλία φαίνεται πως διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη βελτίωση της απόδοσης και πως η χρήση της βοηθάει ως προς τη μείωση των αρνητικών συνεπειών που έχει το άγχος υπό συνθήκες πίεσης. Ενώ στη βιβλιογραφία υπάρχει πληθώρα ερευνών που σχετίζονται με την θετική επίδραση της αυτό-ομιλίας στην αθλητική απόδοση, υπάρχει ανάγκη για μεγαλύτερη διερεύνηση αυτής της επίδρασης υπό συνθήκες πίεσης και αυξημένου άγχους, ώστε να μπορούν να μεταφερθούν τα αποτελέσματα και στις πραγματικές αθλητικές συνθήκες προπόνησης και απόδοσης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Galanis, E., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). Self-talk mechanisms. In A.T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Self-talk in Sport* (1st Ed., pp. 136-153). New York, Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429460623>
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Charachousi, F., Latinjak, A.T., Comoutos, N., & Theodorakis, Y. (2022). Strategic self-talk assists basketball free throw performance under conditions of physical exertion. *Frontiers in Sports and Active Living*, section Movement Science and Sport Psychology, 4, 892046. [Scopus] <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.892046>
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., Charachousi, F., & Sanchez, X. (2018). From the lab to the field: Effects of self-talk on task performance under distracting condition. *The Sport Psychologist*, 32, 26-32. [IF: 1.22] <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0017>
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2016). Why self-talk is effective? A review on the self-talk mechanisms in sport. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.M. Elbe, & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice* (1st Ed., pp. 181-200). Elsevier. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-803634-1.00008-X>
- Galanis, E., Nurkse, L., Kooijman, J., Papagiannis, E., Karathanasi, A., Comoutos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2022). Effects of a strategic self-talk intervention on attention functions and performance in a golf task under conditions of ego depletion. *Sustainability: Sport Psychology in Sports, Exercise and Physical Activity towards Sustainable Lifestyle and Physical Education*, 14, 7046. [IF: 3.25] <https://doi.org/10.3390/su14127046>
- Gregersen, J., Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Comoutos, N., & Papaioannou, A. (2017). Countering the consequences of ego depletion: The effects of self-talk on selective attention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39, 161-171. [IF: 2.45] <https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0265>
- Hatzigeorgiadis, A., & Galanis, E. (2017). Self-talk effectiveness and attention. *Current Opinion in Psychology*, 16, 138-142. [IF: 4.16] <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.014>
- Hatzigeorgiadis, A., Bartura, K., Argiropoulos, C., Zourbanos, N., Galanis, E., & Flouris, A. (2018). Beat the heat: Effects of a motivational self-talk

- intervention on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30, 388-401. [IF: 1.88] <https://doi.org/10.1080/10413200.2017.1395930>
- 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.
<https://doi.org/10.4324/9780429460623>
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). A self-talk intervention for competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 82-95. [IF: 1.55]
<https://doi.org/10.1080/10413200.2013.790095>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sport performance: A meta-analysis. *Perspective on Psychological Science*, 6, 348-356. [IF: 4.89] <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- 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*. Routledge: Taylor & Francis.
- Karamitrou, A., Comoutos, N., Brisimis, E., Hatzigeorgiadis, A., Krommydas, C., Galanis, E., Loules, G., Tzioumakis, Y., Papaioannou, A., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (2023). Organic Self-Talk Questionnaire for Sport: Development and validation of a theory-based, state measure of athletes' organic self-talk. *Psychology of Sport & Exercise*, (submitted for publication).
- 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.
- Κάκκος, Β., και Ζέρβας, Ι. (1996). Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης (ΕΑΚ). Ανάπτυξη μιας τροποποιημένης μορφής του CSAI-2. Στο Ι. Θεοδωράκης και Α. Παπαιωάννου, *Πρακτικά Αθλητικής Ψυχολογίας. Νέες τάσεις και εφαρμογές* (σελ. 225-231). Κομοτηνή: Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας.

- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2013). Self-talk and Competitive Sport Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82–95. doi:10.1080/10413200.2013.790095
- Van Raalte, Judy L., et al. "Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance." *Journal of Sport Behavior*, vol. 18, no. 1, Mar. 1995
- 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(13), 1459–1465.
doi:10.1080/02640410802287071 10.1080/02640410802287071
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-Talk in a Basketball-Shooting Task. *Perceptual and Motor Skills*, 92(1), 309–315. doi:10.2466/pms.2001.92.1.309 10.2466/pms.2001.92.1.309
- 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.
doi:10.1123/tsp.16.4.368 10.1123/tsp.16.4.368
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666–687.
doi:10.1123/jsep.33.5.666 10.1123/jsep.33.5.666
- Gregersen, J., Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Comoutos, N., & Papaioannou, A. (2017). Countering the Consequences of Ego Depletion: The Effects of Self-Talk on Selective Attention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(3), 161–171. doi:10.1123/jsep.2016-0265 10.1123/jsep.2016-0265
- Otten, M. (2009). Choking vs. Clutch Performance: A Study of Sport Performance under Pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(5), 583–601.
doi:10.1123/jsep.31.5.583 10.1123/jsep.31.5.583
- Galanis, E., Papagiannis, E., Nurkse, L., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2022). The effects of strategic self-talk on divided attention following physical exhaustion. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2022.2090989>
- Mallett, CJ and Hanrahan, SJ (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100 m sprinter?. *Sport Psychologist* 11 (1) 72-85.
<https://doi.org/10.1123/tsp.11.1.72>

- 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.
<https://doi.org/10.1037/spy0000160>
- Goudas, M., Hatzidimitriou, V., & Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on throwing- and jumping-events performance. *Hellenic Journal of Psychology*, 3.