



«Η σχέση της διαπροσωπικής επικοινωνίας με την αυτο-ομιλία αθλητών  
στην υδατοσφαίριση»

Του  
Παπαμαργαρίτη Θωμά

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό  
σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης  
του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος  
Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία της Άσκησης» του  
Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του  
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

***Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα***

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων καθηγητής: Αντώνης Χατζηγεωργιάδης

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων καθηγητής: Αθανάσιος Παπαϊωάννου

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων καθηγητής: Γιάννης Θεοδωράκης

Τρίκαλα

2013

© 2013

ALL RIGHTS RESERVED

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Για την περάτωση της μεταπτυχιακής μου διατριβής θα ήθελα να ευχαριστήσω ολόψυχα τον επιβλέποντα καθηγητή μου Χατζηγεωργιάδη Αντώνη για την άρτια επιστημονική καθοδήγηση, αλλά και για την κατανόηση και υποστήριξη καθ' όλη την διάρκεια της διατριβής. Το κλίμα παρακίνησης που μου δημιούργησε αυτός, αλλά και τα υπόλοιπα μέλη του καθηγητικού σώματος κ. Παπαϊωάννου Αθανάσιος, κ. Θεοδωράκης Ιωάννης, κα. Χρόνη Στυλιανή, κα. Χασάνδρα Μαρία, κα. Ζήση Βασιλική, κ.Διγγελίδης Νικόλαος αυτά τα δύο χρόνια ήταν κατά κύριο λόγο προσανατολισμένο στη μάθηση, γεγονός που συνετέλεσε με βεβαιότητα στην βελτίωση των γνωστικών και συναισθηματικών διεργασιών μου.

Ακόμα, οφείλω να ευχαριστήσω την οικογένειά μου που με προέτρεπαν και με ενθάρρυναν διαρκώς σε αυτή την πολύτιμη εμπειρία των δύο χρόνων.

## Περίληψη

Η έρευνα που εξετάζει τους παράγοντες που διαμορφώνουν την αυτο-ομιλία των αθλητών είναι σημαντική επειδή η αναγνώριση τέτοιων παραγόντων επιτρέπει την ανάπτυξη παρεμβάσεων με σκοπό την αλλαγή των παραγόντων αυτών και περαιτέρω της αυτο-ομιλίας προς την επιθυμητή κατεύθυνση. Σκοπός, της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ της διαπροσωπικής επικοινωνίας των μελών της ομάδας με την αυτο-ομιλία τους στο άθλημα της υδατοσφαίρισης. Στην έρευνα συμμετείχαν 143 αθλητές υδατοσφαίρισης (79 άντρες και 64 γυναίκες) από την Α1 και Α2 Εθνική κατηγορία με μέσο όρο ηλικίας 24.95 χρόνια και μέσο όρο αθλητικής εμπειρίας 13.35 χρόνια. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια Αποτελεσματική Επικοινωνία σε Αθλητικές Ομάδες και Κλίμακ Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό. Αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι διαστάσεις της επικοινωνίας μπορούσαν να προβλέψουν την θετική και αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών. Για τη θετική αυτό-ομιλία, η ανάλυση έδειξε ότι η επικοινωνία μπορούσε να προβλέψει το 17% της συνολικής διακύμανσης, με την αρνητική σύγκρουση και την δόκιμη αντιπαράθεση να είναι σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης. Για την αρνητική αυτό-ομιλία η ανάλυση έδειξε ότι η επικοινωνία μπορούσε να προβλέψει το 9% της συνολικής διακύμανσης, με την αρνητική σύγκρουση και την δόκιμη αντιπαράθεση να είναι και πάλι οι σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης. Η παρούσα έρευνα αναδεικνύει την επικοινωνία ως σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της αυτο-ομιλίας των αθλητών. Καλλιεργώντας την επικοινωνιακή διαπροσωπική επικοινωνία ενισχύεται η θετική μειώνεται ο αρνητική αυτο-ομιλία γεγονός το οποίο μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της απόδοσης αλλά και της αθλητικής εμπειρίας γενικότερα.

Λέξεις κλειδιά: αυτο-διάλογος, επικοινωνία ομάδας, παράγοντες αυτο-ομιλίας, αθλητές, συναθλητές, προπονητής.

### Abstract

Research on the factors that shape athletes' self-talk is important because the identification of such factors allows developing interventions to change these factor and subsequently self-talk towards the desired direction. The aim of this study was to investigate the relationships between interpersonal communication between the members of a team and athletes' self-talk in water polo. Participants were 143 water-polo athletes (79 male and 64 female) from the A1 A2 National leagues, with mean age 24.95 years and mean experience 13.35 years. Participants completed the Effective Communication in Sport Teams scale and the Automatic Self-Talk Questionnaire for Sport. Regression analyses showed that communication could indeed predict athletes' positive and negative self-talk. In particular, for positive self-talk communication predicted 17% of the total variance, with negative conflict and positive conflict being significant predictors; whereas for positive self-talk communication predicted 9% of the total variance, with negative conflict and positive conflict again being significant predictors. The current research highlights the communication as an important predictor of self-talk. Developing constructive communication in sport teams can help athletes reinforcing positive and reducing negative self-talk, thus, facilitating performance and the overall sport experience.

**Keywords:** team communication, self-talk antecedents, athletes, teammates, coach

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

	σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ . . . . .	4
ABSTRACT . . . . .	5
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ . . . . .	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ . . . . .	8
Σημασία και σκοπός της μελέτης . . . . .	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ . . . . .	14
Ορισμοί της αυτο-ομιλίας στην αθλητική ψυχολογία . . . . .	14
Μορφές αυτο-ομιλίας . . . . .	16
– Η αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική . . . . .	17
– Η αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης . . . . .	20
Έρευνες για παράγοντες διαμόρφωσης της αυτο-ομιλίας . . . . .	21
Ορισμοί Επικοινωνίας . . . . .	24
Έρευνες Επικοινωνίας σε Αθλητές . . . . .	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ . . . . .	33
Συμμετέχοντες και Διαδικασία . . . . .	33
Όργανα αξιολόγησης . . . . .	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ . . . . .	35
Περιγραφικά στατιστικά . . . . .	35
Συσχετίσεις . . . . .	35
Αναλύσεις παλινδρόμησης . . . . .	38

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	41
Η έρευνα στην υδατοσφαίριση	42
Μελλοντική έρευνα	43
Πρακτικές Εφαρμογές	43
Συμπέρασμα	44
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	45
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	62

## **Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή**

Ο πιο διαδεδομένος τρόπος επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων είναι η ομιλία. Ο όρος «ομιλία» χρησιμοποιείται κυρίως όταν αναφερόμαστε στο προφορικό-λεκτικό ανθρώπινο σύστημα επικοινωνίας, το οποίο αναπτύσσεται απ' τις πρώτες κιόλας στιγμές της γέννησης. Ο πιο διαδεδομένος τρόπος επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων είναι η ομιλία. Ο όρος «ομιλία» χρησιμοποιείται κυρίως όταν αναφερόμαστε στο προφορικό-λεκτικό ανθρώπινο σύστημα επικοινωνίας, το οποίο αναπτύσσεται απ' τις πρώτες κιόλας στιγμές της γέννησης. Ο άνθρωπος είναι γενετικά ευνοημένος στο να μάθει να μιλά με κάποιους κανόνες, Τζιτζιλής (1988). Με άλλα λόγια, διαθέτει τον «μηχανισμό» εκείνο, που μέσα από μια φυσιολογική διαδικασία κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, θα του επιτρέψει κάποια στιγμή όχι μόνο να συλλάβει το περιεχόμενο της ομιλίας των άλλων αλλά και να την αναπαραγάγει, Τζιτζιλής (1992). Η καλή σχέση με τους άλλους ανθρώπους διευκολύνει την επικοινωνία και την κάνει αρμονική αποδοτική και εξαιρετικά επωφελή για τη ζωή του, αλλά και για τη ζωή των άλλων.

Η ανθρώπινη επικοινωνία, βασίζεται σε κώδικες που όλοι έχουν την αφετηρία τους στην καλή σχέση που αποτελεί το υπόβαθρο, την βάση, το έδαφος επάνω στο οποίο θα καλλιεργηθεί η οποιαδήποτε εργασιακή, κοινωνική σχέση. Η επικοινωνία είναι μια υπόθεση μετάδοσης μηνυμάτων, που δεν είναι εύκολο να αποκωδικοποιηθεί από τον άλλον, μέσα σε ένα κλίμα κακής σχέσης, ανταγωνισμού, επιθετικότητας και θυμού, Ρεγκούγκος (2003).

Τα λεκτικά και τα μη λεκτικά μηνύματα που εκπέμπονται από τα μέλη της ομάδας απεικονίζουν την λειτουργία της ομάδας είτε αυτή χαρακτηρίζεται ως εύρυθμη είτε ως προβληματική, Μαριδάκη (2000) Όταν μελετάμε τις διεργασίες μιας ομάδας, μας ενδιαφέρει να αναλύσουμε τους κώδικες επικοινωνίας που χρησιμοποιούν τα μέλη της, καθώς επίσης και το περιεχόμενο και τη μορφή των μηνυμάτων, Πάντζου (2009). Πρέπει να επισημανθεί ότι



ένα μήνυμα προσλαμβάνεται διαφορετικά από τον κάθε δέκτη-μέλος της ομάδας, ο οποίος το φιλτράρει μέσα από το εγώ του.

Σύμφωνα με τον Carron (1982), οι παράγοντες που επιδρούν στη επικοινωνία και τις καλές σχέσεις μεταξύ των μελών σε μία ομάδα αναφέρονται στο περιβάλλον, το άτομο, την ηγεσία και την ομάδα. Επιπλέον, οι καλές σχέσεις των μελών μιας ομάδας αντανακλώνται στην επικοινωνία που αναπτύσσουν τα ίδια τα μέλη της ομάδας σύμφωνα με τον ίδιο ερευνητή, Carron (1980).

Η επικοινωνία εκφράζεται με την ομιλία και αυτή διαχωρίζεται στη μορφή της συνομιλίας με τους γύρω μας και με τον εαυτό μας, Rutherford (1992). Η συνδιάλεξη με τον εαυτό μας περιγράφεται στη βιβλιογραφία ως αυτο-ομιλία, αυτό-διάλογος, εσωτερικός διάλογος, εσωτερική συνομιλία, αυτο-δηλώσεις, αυτο-κατευθυνόμενη ομιλία, λεκτική σκέψη, γλώσσα της σκέψης, και με πολλές άλλες περιγραφές (Guerrero, 2005). Όσα περισσότερα μάθουμε για την επικοινωνία, τόσους περισσότερους τρόπους θα βρούμε να την χρησιμοποιήσουμε πιο εποικοδομητικά.

Το μοντέλο απόδοσης του Steiner (1972) παρέχει μια διαφορετική ερμηνεία για το πώς η συνοχή θα μπορούσε να επηρεάσει την απόδοση σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Στο μοντέλο αυτό η πραγματική απόδοση ισούται με την πραγματική μείον τη δυνητική εξ' αιτίας των εσφαλμένων διαδικασιών. Η επικοινωνία των παικτών μεταξύ τους έχει μελετηθεί από τους Westre και Weiss (1991) όπου διαπιστώθηκε ότι η ηγετική συμπεριφορά του προπονητή και οι σχέσεις των αθλητών μεταξύ τους επιδρούν στις κοινωνικές σχέσεις αλλά και στη δημιουργία σχέσεων φιλίας.

Η συνολική απόδοση που θέλει να επιτύχει ένας αθλητής είναι ένας συνδυασμός από πολλούς διαφορετικούς παράγοντες. Αν λοιπόν μπορεί κανείς να κατανοήσει και να αναλύσει κάθε παράγοντα που συμβάλει στην τελική απόδοση του αθλητή, τότε θα είναι ένα βήμα πιο

κοντά να πετύχει τους στόχους του. Για να γίνει αυτό θα πρέπει να δουλέψει μια σειρά από παράγοντες ξεχωριστά, (Cumming, Nordin, Horton, & Reynolds, 2006; Hardy, Hall, Gibbs, & Greensdale, 2005; Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2007; Weinberg, & Gould, 2003).

Η ορθή ψυχολογική προετοιμασία ενός αθλητή μπορεί να μεγιστοποιήσει την απόδοσή του ώστε να έχει καλύτερα αποτελέσματα. Ένα από τα στοιχεία που αναφέρεται στη υποβοήθηση της αθλητικής απόδοσης είναι η αυτό-ομιλία του αθλητή στην προπόνηση, στους αγώνες αλλά και σε στιγμές που σκέφτεται μόνος του για λάθη και βελτιώσεις που πρέπει να κάνει ο ίδιος. Επιπλέον, όταν αναφερόμαστε σε ομαδικά αθλήματα, όπως η υδατοσφαίριση, θα πρέπει να συμπεριλάβουμε στους ψυχολογικούς παράγοντες και την επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας που μέσω αυτής μπορούν να καλλιεργηθούν καλές σχέσεις επιδρώντας έτσι ευεργετικά στην απόδοση της ομάδας και κατ' επέκταση και στο αγωνιστικό αποτέλεσμα.

Η αυτο-ομιλία είναι μια στρατηγική, που αποσκοπεί στη διευκόλυνση της μάθησης και τη βελτίωση της απόδοσης, Congroy και Metzler (2004). Η στρατηγική βασίζεται στη χρήση λέξεων-κλειδιών, πριν ή κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης αθλητικών δεξιοτήτων. Λειτουργεί με την ενεργοποίηση κατάλληλων γνωστικών και κινητικών μηχανισμών προκαλώντας τη χρήση των λέξεων, Χατζηγεωργιάδης (2011). Με απλά λόγια, οι αθλητές σχεδιάζουν, σε συνεργασία με τον αθλητικό ψυχολόγο ή τον προπονητή, και χρησιμοποιούν, λέξεις ή σύντομες φράσεις που έχουν προσχεδιάσει, σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές του αγώνα.

Ο εγκέφαλος έχει τη δυνατότητα να ενεργοποιεί θετικά λειτουργώντας υποβοηθητικά στη θετική σκέψη. Ερευνητές διακρίνουν ανάλογα με το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας δύο ευρείες κατηγορίες, *τη θετική* και την *αρνητική αυτο-ομιλία*. Η θετική

αυτο-ομιλία εμφανίζεται σαν ενθάρρυνση, επιβράβευση, με δηλώσεις που βοηθάνε τους αθλητές να παραμένουν συγκεντρωμένοι σε αυτό που κάνουν (Moran, 1996; Weinberg, 1988). Αντίθετα, η αρνητική αυτο-ομιλία αναφέρεται σε κριτικές σκέψεις (Moran, 1996), δηλώσεις αυτο-κατηγορίας και αυτο-αμφιβολίας (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000), και θεωρείται ακατάλληλος, αναποτελεσματικός και αγχωτικός.

Στην αθλητική βιβλιογραφία οι ερευνητές έχουν ασχοληθεί με τρία βασικά ερωτήματα με σκοπό την ουσιαστικότερη κατανόηση του φαινομένου της αυτο-ομιλίας. Το πρώτο αναφέρεται στην περιγραφή και το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας των αθλητών, το δεύτερο στους παράγοντες που την διαμορφώνουν και την επηρεάζουν, και το τρίτο αφορά στις επιδράσεις που μπορεί να έχει στα συναισθήματα και στην συμπεριφορά των αθλητών και κατά κύριο λόγο στην απόδοση, (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1991; Hardy, 2006; Mahoney & Avener, 1977; Van Raalte, Brewer, Rivera, & Petitpas, 1994; Van Raalte, Cornelius, Hatten, & Brewer, 2000).

Στην αθλητική ψυχολογία για τη μελέτη της αυτο-ομιλίας έχουν χρησιμοποιηθεί δύο μέθοδοι λογικής προσεγγίσης (Moran, 1996). Από τη μία πλευρά οι έρευνες που πραγματοποιούνται αναφέρονται σε πραγματικές συνθήκες (έρευνες πεδίου) και έχουν εξετάσει την αυτο-ομιλία **ως περιεχόμενο σκέψης** που βιώνουν τα άτομα, ενώ από την άλλη μεριά πειραματικές έρευνες έχουν εξετάσει την αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική, όπου χρησιμοποιούνται προσχεδιασμένες λέξεις-κλειδιά, με τη μορφή ενθάρρυνσης και καθοδήγησης, Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Zourbanos, (2012). Πληθώρα πειραματικών ερευνών έχει υποστηρίξει την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας στην εκμάθηση δεξιοτήτων (π.χ. Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2004; Van Raalte et al., 1995), αλλά και στην αθλητική απόδοση (π.χ. Landin & Hebert, 1999; Mallett & Hanrahan, 1997). Αντίθετα, οι έρευνες που έχουν εξετάσει την αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψεων και τη σχέση του με την απόδοση είναι λιγιστές και τα αποτελέσματα δεν έχουν δώσει ξεκάθαρα

συμπεράσματα για τη σχέση μεταξύ θετικού-αρνητικού αυτό-διαλόγου και απόδοσης, (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1991; Hardy, 2006; Mahoney & Avener, 1977; Van Raalte, Brewer, Rivera, & Petitpas, 1994; Van Raalte, Cornelius, Hatten, & Brewer, 2000).

Οι αθλητές πολλές φορές κάτω από την πίεση του αγώνα ή της προπόνησης, μετά από μια επιτυχημένη ή αποτυχημένη προσπάθεια μιλούν με τον εαυτό τους. Μερικά από τα ερωτήματα που προκύπτουν είναι: Τι σκέφτονται οι αθλητές; Ο τρόπος σκέψης επηρεάζει την απόδοση των παικτών; Οι παίκτες όταν μιλούν με τον εαυτό τους μπορεί να επηρεάσουν την απόδοσή τους; Οι θετικές σκέψεις βοηθούν την απόδοση; Τι γίνεται όμως με τις αρνητικές; Είναι σίγουρο ότι οι σκέψεις των αθλητών επηρεάζουν την απόδοσή τους. Υπάρχουν όμως και άλλα ερωτήματα τα οποία σχετίζονται με τις σκέψεις των αθλητών. Το κοινωνικό περιβάλλον ή ο προπονητής μπορούν να επηρεάσουν τις σκέψεις των αθλητών; Η νίκη ή ήττα μπορεί να επηρεάσουν τις σκέψεις των αθλητών και με ποιο τρόπο;

Οι Hardy, Oliver και Tod (2009) δημιούργησαν ένα θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο περιγράφονται οι παράγοντες που διαμορφώνουν και επηρεάζουν την αυτο-ομιλία, καθώς και οι επιδράσεις αυτής. Σύμφωνα με το συγκεκριμένο θεωρητικό πλαίσιο δύο είναι οι γενικές κατηγορίες πιθανόν παραγόντων: α) προσωπικοί παράγοντες (γνωστικές διεργασίες, πίστη, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας), και β) παράγοντες κατάστασης (δυσκολία δεξιότητας, αγωνιστική κατάσταση, επιρροή σημαντικών άλλων π.χ. προπονητή, συναθλητές, αντίπαλοι). Επιπρόσθετα, ο Zourbanos (2008), βασισμένος στην έρευνα του Burnett (1996, 1999) στην εκπαιδευτική ψυχολογία, ισχυρίστηκε ότι οι σημαντικοί άλλοι και ειδικά ο προπονητής αποτελούν ιδιαίτερα κρίσιμο παράγοντα στην διαμόρφωση της αυτο-ομιλίας των αθλητών και για το λόγο αυτό πρότεινε ότι η επιρροή του προπονητή και του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος θα πρέπει να θεωρηθούν ως μία τρίτη ξεχωριστή κατηγορία παραγόντων της αυτο-ομιλίας (Zourbanos et al., 2006, 2007).

Όσα περισσότερα μάθουμε για την επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας και την αυτο-ομιλία τόσο περισσότερους τρόπους θα βρούμε να την χρησιμοποιήσουμε, τρόπους που θα κάνουν πιο εύκολη την εφαρμογή της.

**Σκοπός και σημαντικότητα της εργασίας:** Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση του ρόλου της επικοινωνίας των μελών της ομάδας και της αυτό -ομιλίας σε αθλητές υδατοσφαίρισης. Θα διερευνηθεί η επικοινωνία σε καταστάσεις αγωνιστικής δράσης αλλά και της προπόνησης. Θα μελετηθεί επίσης η σημασία του τελικού αποτελέσματος μέσα από το ρόλο που διαδραμάτισε η επικοινωνία των αθλητών κατά τη διάρκεια του αγώνα καθώς επίσης και οι μορφές αυτο-ομιλίας που αναπτύσσουν οι αθλητές.

Με την παρούσα έρευνα θα επιχειρήσουμε να αναδείξουμε τις σκέψεις που διακατέχουν τους αθλητές της υδατοσφαίρισης. Επιπλέον, θα επισημανθούν τρόποι και σκέψεις επικοινωνίας των αθλητών κατά τον αγώνα και την προπόνηση και πώς επιδρούν στη συνοχή της ομάδας.

Η παρούσα έρευνα είναι από τις ελάχιστες που έχουν πραγματοποιηθεί αναφορικά με την επικοινωνία και την αυτο-ομιλία στο χώρο της υδατοσφαίρισης απ' όσο είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε. Μάλιστα η πρωτοτυπία οφείλεται στο γεγονός ότι εξετάζει και τους δύο αυτούς παράγοντες δηλαδή (την επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας αλλά και αυτο-ομιλία του κάθε αθλητή χωριστά).

## **Κεφάλαιο 2: Βιβλιογραφική ανασκόπηση**

Στην ανασκόπηση που ακολουθεί αρχικά αναφέρονται οι ορισμοί που έχουν χρησιμοποιηθεί στην αθλητική ψυχολογία για να περιγράψουν τον όρο αυτο-ομιλία. Στη συνέχεια ακολουθεί η παράθεση προγενέστερων ερευνών που σχετίζονται με την αυτο-ομιλία στον αθλητισμό και διακρίνονται σε έρευνες που εξετάζεται α) ο όρος αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική β) ως περιεχόμενο σκέψης. γ) παράγοντες διαμόρφωσης της αυτο-ομιλίας. Μετά, γίνεται αναφορά στον όρο επικοινωνία και στη σημασία που της αποδίδεται μέσα από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί. Επίσης αναφέρονται και κάποιοι από τους παράγοντες που καθορίζουν την καλή ή κακή επικοινωνία μέσα σε μία ομάδα.

### **Ορισμοί της αυτο-ομιλίας στην αθλητική ψυχολογία**

Στον αθλητισμό, η αυτο-ομιλία είναι μια στρατηγική, που σκοπεύει στη διευκόλυνση της μάθησης και τη βελτίωση της απόδοσης, Χατζηγεωργιάδης (2011). Η στρατηγική βασίζεται στη χρήση λέξεων-κλειδιών, πριν ή κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης αθλητικών δεξιοτήτων και λειτουργεί με την ενεργοποίηση κατάλληλων γνωστικών και κινητικών μηχανισμών, που προκαλεί η χρήση των λέξεων αυτών. Η αυτο-ομιλία ως ψυχολογική τεχνική είναι η συνειδητή και οργανωμένη συνομιλία των ατόμων με τον εαυτό μας. Η στρατηγική της αυτο-ομιλίας, Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, & Theodorakis, Y(2011), είναι μια τεχνική, που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο γνωστικών-συμπεριφορικών παρεμβάσεων και έχει εφαρμοστεί σε διάφορες περιοχές της ψυχολογίας, όπως στην επίλυση προβλημάτων, την εκπαίδευση παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες, την αντιμετώπιση του πόνου, του μεταχειρουργικού στρες, του κλινικού άγχους, της κατάθλιψης, και τα τελευταία χρόνια στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Η αυτο-ομιλία παρακίνησης είναι αυτός που χρησιμοποιείται όταν θέλουμε να ενθουσιάσουμε το άτομο, να πιστέψει στον εαυτό του, να

προσπαθήσει περισσότερο, να αποκτήσει θετική στάση κτλ. Η αυτο-ομιλία καθοδήγησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην εκμάθηση δεξιοτήτων, στη διόρθωση λαθών και στη δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης

Σύμφωνα με τους Hackfort και Schwenkmezger (1993) η αυτο-ομιλία είναι ο «διάλογος μέσω του οποίου τα άτομα μεταφράζουν συναισθήματα και αντιλήψεις, ρυθμίζουν και αλλάζουν τις εκτιμήσεις και τα πιστεύω τους και δίνουν στον εαυτό τους οδηγίες και ενίσχυση». Η αυτο-ομιλία ορίζεται ως ο εσωτερικός διάλογος των ατόμων όταν αναλύουν αισθήματα, απόψεις ή όταν προσπαθούν να αλλάξουν, να αξιολογήσουν ή να σχηματίσουν απόψεις ενθαρρυντικές ή αποθαρρυντικές (Hackfort & Schwenkmezger, 1993). Ο Moran (1996) όρισε την αυτο-ομιλία, επίσης, ως εσωτερική συνομιλία των αθλητών με τον εαυτό τους, που γίνεται τόσο κατά την διάρκεια της προπόνησης όσο και του αγώνα. Ο Anderson (1997) δήλωσε ότι η αυτο-ομιλία είναι τα όσα λένε στον εαυτό τους όσοι μαθαίνουν κάποια δεξιότητα, με στόχο να σκέφτονται με περισσότερη λεπτομέρεια την απόδοσή τους και να κατευθύνουν τις ενέργειές τους με βάση αυτά που αντιλαμβάνονται από την απόδοσή τους. Ο Anderson (1997), αναφερόμενος στο περιβάλλον του σχολείου, δήλωσε ότι αυτο-ομιλία είναι αυτά που οι μαθητές λένε στον εαυτό τους προκειμένου να σκεφτούν με περισσότερη λεπτομέρεια τις επικείμενες προσπάθειές τους και να κατευθύνουν τις ενέργειές τους σύμφωνα με αυτά που θα αντιληφθούν από την απόδοσή τους. Οι Theodorakis και οι συνεργάτες του (2000) όρισαν την αυτο-ομιλία ως «οτιδήποτε λένε τα άτομα στον εαυτό τους είτε φωναχτά, είτε σιωπηρά ως μια φωνή μέσα στο μυαλό τους». Ο εσωτερικός διάλογος είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό του ανθρώπου (Fields, 2002) και ταυτοχρόνως είναι από τα στοιχεία της σκέψης και ελέγχου της. Πιο συγκεκριμένα, Οι Hardy, Hall και Hardy (2005) περιέγραψαν την αυτο-ομιλία ως ένα «πολυδιάστατο φαινόμενο που σχετίζεται με τις δηλώσεις των αθλητών τις οποίες απευθύνονται στον εαυτό τους». Ο Θεοδωράκης (2005) για πρώτη φορά έκανε αναφορά και πρότεινε τον όρο «αυτο-ομιλία» αντί του «αυτο-διαλόγου»

για την ελληνική γλώσσα. Οι Zinsser, Bunker και Williams (2006) αναφέρουν ότι η αυτο-ομιλία συμβαίνει οποιαδήποτε στιγμή κάποιο άτομο σκέφτεται κάτι και αποτελεί το κλειδί για τον έλεγχο των σκέψεων του. Τέλος, ο Hardy (2006) στην προσπάθεια του να δώσει ορισμό διατύπωσε την αυτο-ομιλία ως: «α) εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, β) πολυδιάστατη από τη φύση της, γ) έχοντας ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται, δ) δυναμική, και ε) επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δυο λειτουργίες: α) καθοδηγητική και β) παρακινητική». Σε γενικές γραμμές, οι έρευνες στον αθλητισμό υποστηρίζουν τη θετική αυτο-ομιλία, την αυτο-ομιλία παρακίνησης και την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης ή καθοδήγησης ως τις πλέον αποτελεσματικές μορφές. Ακόμα, οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni και Theodorakis (2010) λαμβάνοντας υπόψη το κοινωνικό πρόσωπο της αυτο-ομιλίας και τις επιδράσεις που μπορεί να έχει στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά διατύπωσαν την άποψη ότι η αυτο-ομιλία διαμορφώνεται από τις πληροφορίες και τα ερεθίσματα που δέχεται από το κοινωνικό περιβάλλον.

### Μορφές αυτο-ομιλίας

Έχουν διαπιστωθεί δύο διαφορετικές προσεγγίσεις για την διερεύνηση του φαινομένου της αυτο-ομιλίας, Hatzigeorgiadis και Biddle (2008) : α) η αυτο-ομιλία ως αυτόματες σκέψεις που βιώνουν τα άτομα και β) η αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική με την χρήση συγκεκριμένων λέξεων-κλειδιών. Όσον αφορά στην πρώτη προσέγγιση, έχει χρησιμοποιηθεί σε πειραματικές έρευνες με σκοπό την μελέτη της επίδρασης των στρατηγικών αυτο-ομιλίας στην απόδοση. Στη δεύτερη προσέγγιση οι ερευνητές χρησιμοποίησαν κατά κύριο λόγο έρευνες πεδίου προκειμένου: α) να περιγράψουν το περιεχόμενο των σκέψεων των αθλητών, β) να μελετήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την αυτο-ομιλία, και γ) να διερευνήσουν την σχέση μεταξύ αυτο-ομιλίας και απόδοσης.



**Η αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική.**

Η αυτο-ομιλία καθοδήγησης αναφέρεται σε δηλώσεις που σχετίζονται με την κατεύθυνση της προσοχής, τις πληροφορίες για την τεχνική και τις επιλογές τακτικής, ενώ, η αυτο-ομιλία παρακίνησης αναφέρεται σε δηλώσεις που σχετίζονται με το χτίσιμο της αυτοπεποίθησης, τον έλεγχο της προσπάθειας και την δημιουργία καλής διάθεσης (Zinsser et al., 2006).

Στην αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική έχουν χρησιμοποιηθεί πειραματικές έρευνες που σχετίζονται με την ενίσχυση της απόδοσης (Harris & Harris, 1984). Τα πιο συνήθη είδη αυτο-ομιλίας, των οποίων τις επιδράσεις τους στην απόδοση μελέτησαν οι ερευνητές, είναι η θετική/αρνητική αυτο-ομιλία και η αυτο-ομιλία καθοδήγησης/παρακίνησης. Από τους πρώτους μελετητές της αυτό-ομιλίας ήταν οι Dagrou, Gauvin, and Halliwell (1992) οι οποίοι μελέτησαν αν υπό την επίδραση της αυτό-ομιλίας η επίδοση των αθλητών βελτιώνεται ή έχει αρνητική επίδραση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει θετική σχέση μεταξύ απόδοσης και θετικής αυτο-ομιλίας. Οι Weinberg, Smith, Jackson, και Gould (1984) διαπίστωσαν ότι η θετική αυτό-ομιλία έχει μεγαλύτερη επίδραση στην απόδοση σε αθλήματα που σχετίζονται με την μυϊκή αντοχή. Οι Van Raalte et al (1995) στην έρευνά τους διαπίστωσαν ότι η αυτό-ομιλία έχει θετική επίδραση στην απόδοση αθλητών της αντισφαίρισης. Σύμφωνα με τον Tod D.A. (2011), η θετική αυτό-ομιλία έχει ευεργετική επίδραση στην απόδοση των αθλητών σε σχέση με την αρνητική αυτό-ομιλία και τα αρνητικά συναισθήματα που πολλές φορές διακατέχουν τους αθλητές. Επίσης, η θετική αυτο-ομιλία βρέθηκε να έχει ευεργετικές επιδράσεις στην απόδοση σε δεξιότητες γκολφ (Johnston-O'Connor & Kirschenbaum, 1986), σε τεστ αντοχής (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould, 1984), σε δεξιότητες καλαθοσφαίρισης (Hamilton & Fremour, 1985).

Στην έρευνα των Ζουρμπάνος, Μπάρδας, και Χατζηγεωργιάδης (2012), όπου εξετάστηκε η επίδραση της αυτο-ομιλίας σε μια νέα δεξιότητα στο ποδόσφαιρο σε μαθητές

δημοτικού στο μάθημα της φυσικής αγωγής τα αποτελέσματα έδειξαν η αυτο-ομιλία, τεχνικής καθοδήγησης φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία παρακίνησης σε νέες δραστηριότητες στο μάθημα της φυσικής αγωγής όπως αυτή στο σουτ με το αριστερό πόδι.

Η αυτο-ομιλία που λέγεται με μορφή επαίνου (Moran, 1996), και βοηθάει τους αθλητές να συγκεντρώσουν την προσοχή τους στο παρόν και όχι σε λάθη του παρελθόντος ή στο μέλλον χαρακτηρίζεται ως θετική αυτο-ομιλία (Weinberg, 1988). Σε μια από τις έρευνες τους, οι Mallett και Hanrahan (1997) εξέτασαν κατά πόσο η αυτό -ομιλία με μορφή καθοδήγησης μπορεί να επηρεάσει την απόδοση αθλητών δρόμου ταχύτητας 100 μέτρων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα (οι αθλητές χρησιμοποιούσαν λέξεις-κλειδιά) βελτίωσε σημαντικά την απόδοσή της σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου στην οποία δε χρησιμοποιήθηκε καθοδήγηση. Η αυτο-ομιλία που διαμορφώνεται με μορφή αρνητικής διάθεσης (Moran, 1996), και είναι αντιπαραγωγική, παράλογη, ή προκαλεί άγχος και ανησυχία χαρακτηρίζεται ως αρνητική αυτο-ομιλία (Theodorakis et al., 2000, p. 254).

Μία ακόμα έρευνα των Θεοδωράκη et al (2001), εξέτασε την αποτελεσματικότητα των δύο διαφορετικών τύπων της αυτο-ομιλίας για την αποτελεσματικότητα του σουτ στο μπάσκετ. Στην έρευνα πήραν μέρος 60 μαθητές φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Οργανώθηκαν σε μία ομάδα ελέγχου και δύο ομάδες που χρησιμοποίησαν τον αυτό-διάλογο. Κατά τη διάρκεια του πειράματος, η ομάδα ελέγχου πραγματοποίησαν τα σουτ με τις γενικές οδηγίες, ενώ οι ομάδες της αυτό-ομιλίας χρησιμοποίησαν τις λέξεις-σύνθημα «χαλαρώση» και «γρήγορα», αντίστοιχα, η ανάλυση έδειξε ότι μόνο οι συμμετέχοντες της ομάδας αυτό-ομιλίας, που χρησιμοποίησε τη λέξη "χαλαρώσει" βελτίωσαν την απόδοσή τους σημαντικά σε σύγκριση με τις άλλες δύο ομάδες. Φαίνεται ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να επηρεάσει θετικά την απόδοση αν το περιεχόμενό του είναι κατάλληλο για το συγκεκριμένο έργο που εκτελείται.

Όσον αφορά την αυτο-ομιλία παρακίνησης και καθοδήγησης, είναι πολλές οι πειραματικές έρευνες που αποδεικνύουν τα ευεργετικά οφέλη τους στην ενίσχυση της απόδοσης σε διάφορες δεξιότητες, οι οποίες ποικίλουν από λεπτές ( Theodorakis et al., 2000) σε αδρές (Edwards, Tod, & McGuigan, 2008). Οι Theodorakis et al. (2000) πρότειναν ότι η αυτο-ομιλία παρακίνησης θεωρείται πιο αποτελεσματική για αδρές κινητικές δεξιότητες, ενώ η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είναι πιο αποτελεσματική για λεπτές δεξιότητες. Τα αποτελέσματα των ερευνών με βάση αυτή την υπόθεση δεν επαληθεύτηκαν συστηματικά δείχνοντας ότι σε κάποιες περιπτώσεις η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης ήταν το ίδιο αποτελεσματική με την αυτο-ομιλία παρακίνησης ακόμη και σε κινητικές λεπτές δεξιότητες (Hatzigeorgiadis et al., 2004). Επίσης ποικίλουν από νέες (Hatzigeorgiadis et al., 2004) σε μαθημένες (Malluff & Murphy, 2006), και σε διαφορετικούς πληθυσμούς, οι οποίοι ποικίλουν σε νέους, αρχάριους (Goudas, Hatzidimitriou, & Kikidi, 2006; Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002), σε πιο έμπειρους (Landin & Hebert, 1999) και υψηλού επιπέδου αθλητές (Mallet & Hanrahan, 1997). Οι Rätty, Impivaara, και Karppi (2002), διεξήγαγαν την έρευνα σε 105 παλαίμαχοι αθλητές (ηλικίας 45-68) και το 966 άτομα ελέγχου (ηλικίας 27-67). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι οι παλαίμαχοι είχαν καλύτερα αποτελέσματα στην μεταξύ τους επικοινωνία. Η εξήγηση που δόθηκε από τους ερευνητές είναι ότι λόγω της ηλικίας τους έχουν αποβάλλει φαινόμενα όπως της ανάδειξης του προσωπικού εγώ και γι αυτό το λόγω μπορούν και επικοινωνούν καλύτερα με τους γύρω τους.

Ακόμα, οι Kolovelonis et al. (2011) εξέτασαν την επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης σε δυο δεξιότητες στο μάθημα της φυσικής αγωγής σε μαθητές δημοτικού. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι και οι δυο μορφές αυτο-ομιλίας βελτίωσαν την απόδοση των μαθητών και επιβεβαίωσαν εν μέρει την παραπάνω υπόθεση δείχνοντας ότι για τη λεπτή κινητική δεξιότητα και οι δυο μορφές αυτο-ομιλίας ήταν το ίδιο αποτελεσματικές

(Hatzigeorgiadis et al., 2004) ενώ για την αδρή δεξιότητα η αυτο-ομιλία παρακίνησης ήταν πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης.

Οι Latinjak, Torregrosa και & Renom (2010), εξέτασαν την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην γενικότερη σκέψη του αθλητή της αντισφαίρισης. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδωσαν αποδεικτικά στοιχεία για τις επιπτώσεις της αυτο-ομιλίας στο περιεχόμενο της σκέψης των παικτών και υποστήριξε την ιδέα ότι η αυτο-ομιλία θα μπορούσε να βοηθήσει τους αθλητές να συγκεντρωθούν στην αγωνιστική τους προσπάθεια.

### **Η αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης**

Οι έρευνες που σχετίζονται με το περιεχόμενο σκέψης της αυτο-ομιλίας μπορεί να διαχωριστούν σε δύο α) έρευνες που περιγράφουν το περιεχόμενο και την συχνότητα της αυτο-ομιλίας β) έρευνες που περιγράφουν την χρήση της αυτο-ομιλίας.

Στις έρευνες των (Hardy, Hall, & Hardy, 2004; Hardy, Hall, & Hardy, 2005) έδειξαν ότι οι διαφορές που παρατηρούνται μεταξύ ομάδων βάσει προσωπικών χαρακτηριστικών, οι αθλητές των ατομικών αθλημάτων χρησιμοποιούν πιο συχνά αυτο-ομιλία απ' ότι οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων, όπως επίσης και οι πιο έμπειροι αθλητές σε σχέση με τους λιγότερο έμπειρους .

Η Καγιώργη και συνεργάτες (2008), διερεύνησε το περιεχόμενο και τη συχνότητα της αυτο-ομιλίας αθλητών και αθλητριών κολύμβησης στον αγώνα. Στα αποτελέσματα φάνηκε ότι η διερεύνηση του περιεχομένου και της συχνότητας της αυτο-ομιλίας των κολυμβητών και κολυμβητριών μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση του ρόλου της αυτο-ομιλίας στην απόδοση και στο σχεδιασμό προγραμμάτων για την διαμόρφωση της αυτο-ομιλίας στον αγώνα

Επιπρόσθετα, από τις έρευνες πεδίου που διεξήχθησαν προκειμένου να διαπιστωθούν οι παράγοντες που καθορίζουν και διαμορφώνουν την αυτο-ομιλία, οι παράγοντες αυτοί

μπορούν να διακριθούν σε: α) προσωπικούς, β) κατάστασης, και γ) κοινωνικούς-περιβαλλοντικούς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης μπορεί να επηρεαστεί από χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως ο φόβος της αποτυχίας (Conroy & Metzler, 2004), και ο προσανατολισμός στόχων των αθλητών (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2002; Harwood, Cumming, & Fletcher, 2004), από την κατάσταση του αγώνα (Van Raalte et al., 2000), καθώς και από σημαντικούς άλλους, όπως ο προπονητής (Zourbanos et al., 2006; Zourbanos et al., 2007).

Στην έρευνα των Edwards, Tod, και McGuigan (2008), διερεύνησαν την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση του κατακόρυφο άλμα. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να επηρεάσουν τις επιδόσεις και την τεχνική κατά τη διάρκεια του κατακόρυφου άλματος στους άνδρες παίκτες του ράγκμπι.

### **Έρευνες για παράγοντες διαμόρφωσης της αυτο-ομιλίας**

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την αυτο-ομιλία χωρίζονται σε προσωπικούς, και παράγοντες κατάστασης (Hardy et al, 2009). Οι προσωπικοί, αναφέρονται σε γνωστικές διεργασίες, και σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Οι παράγοντες κατάστασης χωρίζονται σε δυσκολία δεξιότητας, αγωνιστική κατάσταση και επιρροή σημαντικών άλλων. Σε αντίθεση με την αθλητική βιβλιογραφία, στην εκπαιδευτική ψυχολογία έχουν διεξαχθεί αρκετές έρευνες που αναφέρονται σε παράγοντες πρόβλεψης της αυτο-ομιλίας, κυρίως στις αρνητικές σκέψεις με η μορφή ανησυχίας σκέψεις (Fernandez & Allen, 1989). Αυτό το ενδιαφέρον ξεκίνησε, όταν οι ερευνητές προσπάθησαν να εξηγήσουν τη σχέση μεταξύ του άγχους και τη ραπόδοσης σε γνωστικές δεξιότητες. Ο Wine (1971) υποστήριξε ότι οι αρνητικές σκέψεις είναι αποτέλεσμα του άγχους και αποτελούν διαμεσολαβητικό παράγοντα στη σχέση ανάμεσα στο άγχος και στην απόδοση. Επίσης, υποστήριξε πως το άγχος έχει

αρνητική σχέση με την απόδοση γιατί τα άτομα με μεγάλο αγωνιστικό άγχος, χάνουν μέρος του χρόνου τους κάνοντας αρνητικές σκέψεις για την ικανότητα τους και τις επιδόσεις τους.

Η Van Raalte και οι συνεργάτες της (1994) θέλησαν να εξετάσουν τη σχέση της αυτο-ομιλίας και της απόδοσης στους αγώνες που είχαν νεαροί παίκτες αντισφαίρισης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 'αυτοί που πίστευαν' στην αυτο-ομιλία δεν διέφεραν από 'αυτούς που δεν πίστευαν' όσον αφορά στο σύνολο της αυτο-ομιλίας που χρησιμοποίησαν κατά την διάρκεια των αγώνων. Παρόλα αυτά, αποδείχθηκε ότι 'αυτοί που πίστευαν' στην αυτο-ομιλία κέρδισαν σημαντικά περισσότερους πόντους από 'αυτούς που δεν πίστευαν. Επίσης, η Van Raalte και οι συνεργάτες της (2000) χρησιμοποίησαν το Self-Talk and Gestures Rating Scale (STAGRS; Van Raalte et al., 1994) με το οποίο κατέγραψαν την εξωτερική αυτο-ομιλία, τις χειρονομίες που μπορούν να παρατηρηθούν και το σκορ των αγώνων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αρνητική αυτο-ομιλία ήταν ολοφάνερη και ακολουθούσε χαμένους πόντους από λάθος σέρβις, ενώ μερικοί συμμετέχοντες χρησιμοποιούσαν θετική ή παρακίνησης αυτο-ομιλίας μετά από χαμένους πόντους.

Ο Hatzigeorgiadis (2006) διερεύνησε τον ρόλο που επιτελούν οι διαφορές στους στόχους επίτευξης όσον αφορά στις στρατηγικές αντιμετώπισης προσέγγισης και αποφυγής κατά την διάρκεια δύο τεστ κωπηλασίας. Στο πρώτο τεστ οι συμμετέχοντες έπρεπε να διανύσουν μια απόσταση 500μ στο γρηγορότερο δυνατό χρόνο, ενώ στο δεύτερο μια απόσταση 3000μ για την οποία τέθηκε ένας χρόνος-στόχος για τον κάθε συμμετέχοντα. Έπειτα χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες και στην μία δόθηκε χρόνος-στόχος που μπορούσε να επιτευχθεί και στην άλλη χρόνος-στόχος που δεν μπορούσε να επιτευχθεί. Αξιολογήθηκαν έξι στρατηγικές αντιμετώπισης στις οποίες συμπεριλαμβανόταν η θετική αυτο-ομιλία και η γνωστική εγκατάλειψη και η συμπεριφορική εγκατάλειψη. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες στην ομάδα με τις μεγάλες διαφορές μεταξύ στόχου και απόδοσης ανέφεραν περισσότερες σκέψεις εγκατάλειψης. Συμπεραίνουμε, λοιπόν, ότι οτιδήποτε συμβαίνει κατά

την διάρκεια του αγώνα καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την αυτο-ομιλία των αθλητών, τουλάχιστον την αρνητική. Σε μια ακόμα έρευνα οι Hatzigeorgiadis και Biddle (2008) μελέτησαν την σχέση μεταξύ του προαγωνιστικού άγχους, των διαφορών στόχων-απόδοσης και της αρνητικής αυτο-ομιλίας των αθλητών. Πραγματοποιήθηκαν δύο έρευνες με αθλητές που συμμετείχαν σε αγώνες μεσαίων αποστάσεων ανωμάλου δρόμου. Οι αθλητές συμπλήρωσαν το Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) και την κλίμακα 'ανησυχίες για την απόδοση' από το Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000). Επιπλέον, στην δεύτερη έρευνα οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για τον χρόνο-στόχο που είχαν για τον επερχόμενο αγώνα και επίσης, καταγράφηκε ο χρόνος που τερμάτισαν προκειμένου να διαπιστωθούν οι διαφορές στόχων-απόδοσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το γνωστικό άγχος είχε υψηλότερη σχέση με την αρνητική αυτο-ομιλία απ' ότι το σωματικό άγχος. Επίσης, τα άτομα που αντιλαμβάνονταν τα συμπτώματα άγχους ως ευεργετικά ανέφεραν λιγότερη αρνητική αυτο-ομιλία απ' ότι εκείνα τα άτομα που βίωναν τα συμπτώματα άγχους ως επιζήμια. Τέλος, υποστηρίχθηκε ότι το γνωστικό άγχος και οι διαφορές στόχων-απόδοσης αποτελούν σημαντικούς παράγοντες πρόβλεψης της αρνητικής αυτο-ομιλίας.

Όσον αφορά στους παράγοντες που επηρεάζουν το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας, ο Zourbanos (2008), ασχολήθηκε με τους κοινωνικούς-περιβαλλοντικούς παράγοντες. Στόχος του ήταν να μελετήσει τον ρόλο των σημαντικών άλλων στην διαμόρφωση της αυτο-ομιλίας των αθλητών και πιο συγκεκριμένα τον ρόλο του προπονητή. Ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (2006), θέλησαν να εξετάσουν κατά πόσο η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή μέσω της κοινωνικής στήριξης θα επηρεάσει την θετική αυτο-ομιλία των αθλητών και η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή την αρνητική αυτο-ομιλία των παικτών. Τα αποτελέσματα έδειξαν σαφή σχέση με τις υποθέσεις που εξετάστηκαν. Σε άλλη έρευνα οι Zourbanos et al;. (2007) συμπέραναν ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή

προέτρεψε σε θετική αυτο-ομιλία τους αθλητές. Επίσης, η σχέση της αρνητικής συμπεριφοράς του προπονητή με την αρνητική αυτο-ομιλία των αθλητών εξηγήθηκε μέσω των αρνητικών δηλώσεων του προπονητή. Συνεπώς, από τις δύο παραπάνω έρευνες γίνεται φανερός ο σημαντικός ρόλος του προπονητή στη διαμόρφωση των σκέψεων των αθλητών.

Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερο στο χώρο του αθλητισμού κρίνεται αναγκαίος από τους ειδικούς ο συνδυασμός της κλασικής προπόνησης με διάφορες ψυχολογικές τεχνικές για την αύξηση της απόδοσης των αθλητών αλλά και για την ανάπτυξη των ψυχολογικών δεξιοτήτων τους, τόσο σε αγωνιστικές συνθήκες όσο και σε συνθήκες προπόνησης, Καψής (2011). )Επιπλέον είναι γνωστό ότι η αθλητική απόδοση επηρεάζεται εκτός από φυσικούς αλλά και από ψυχολογικούς παράγοντες, οι οποίοι μπορούν να αναπτυχθούν μέσα από μια σειρά ψυχολογικών τεχνικών, εκ των οποίων είναι ο καθορισμός στόχων, η νοερή απεικόνιση, οι τεχνικές χαλάρωσης και αυτο-ομιλία (Weinberg & Gould, 1995).

### **Ορισμοί επικοινωνίας**

Το αθλητικό περιβάλλον αποτελεί ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο πεδίο, εξαρτώμενο από πολλούς παράγοντες. Η ηγεσία, η συλλογική αποτελεσματικότητα, η συνοχή της ομάδας έχουν αναμφίβολα μεγάλη θεωρητική και πρακτική αξία σε αθλητικές ομάδες. Τα θέματα αυτά όλα στηρίζονται σε μια κοινωνική διαδικασία που μπορεί να είναι το πιο σημαντικό συστατικό της αλληλεπίδρασης στην ενδο-ομάδα, Ψούνη 2004. Η διαπροσωπική επικοινωνία αναφέρεται, σε μια συμβολική διαδικασία με την οποία δύο άνθρωποι, συνδέονται μεταξύ τους με μια σχέση και παρέχουν αμοιβαία αλληλεπίδραση, (Rolloff, 1981, σ. 30.). Η αλληλεπίδραση είναι πανταχού παρούσα και αμοιβαία. Είναι αναμφισβήτητα ο πιο σημαντικός παράγοντας για την κοινωνική συμπεριφορά και τη δυναμική της ομάδας.



Η επικοινωνία μεταξύ των μελών των ομάδων στα ομαδικά αθλήματα είναι πιο πολύπλοκη συγκριτικά με τα ατομικά αθλήματα. Ο λόγος της πολυπλοκότητας αυτής οφείλεται στον αυξημένο αριθμό των εμπλεκομένων και διότι πρόκειται για ισότιμα μέλη που καλούνται να συνεργαστούν. Για το λόγο αυτό συχνά δημιουργούνται προβλήματα λειτουργικότητας μέσα στην ομάδα. Για να ξεπεραστούν τα αναπόφευκτα αυτά προβλήματα στη βιβλιογραφία επισημαίνεται ότι είναι ανάγκη να εξασφαλιστούν δύο βασικές προϋποθέσεις. Πρώτη προϋπόθεση: Να υπάρχουν τα στοιχεία α) της θετικής αλληλεξάρτησης β) της παραθετικής αλληλεπικοινωνίας γ) της αποκέντρωσης της εξουσίας και δ) της απόδοσης λόγου, Αντωνάκης (2008) Δεύτερη προϋπόθεση: για την επιτυχή λειτουργία της επικοινωνίας και δράσης είναι η κατοχή εκ μέρος των παικτών συγκεκριμένων λεκτικών δεξιοτήτων και στάσεων που προϋποθέτει αλληλεπικοινωνία και συλλογική εργασία (Mercer, 1995). Τις δεξιότητες αυτές οι αθλητές δεν τις αποκτούν αυτόματα αλλά σταδιακά. Επειδή η πορεία ανάπτυξης των δεξιοτήτων είναι αργή, είναι ανάγκη οι δεξιότητες αυτές να προγραμματίζονται, να διδάσκονται και να αξιολογούνται στα πλαίσια της επικοινωνίας της ομάδας. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ορίζονται με σαφήνεια οι στόχοι που αφορούν τη λειτουργικότητα της ομάδας, Αντωνάκης (2008).

Ο κατάλογος των δεξιοτήτων που απαιτεί η συνεργασία της ομάδας είναι μακρύς και γι αυτό μπορούμε να εντοπίσουμε και να οργανώσουμε τις αναγκαίες δεξιότητες με βάση τα σημαντικότερα προβλήματα που προκύπτουν κατά τη λειτουργία της ομάδας (Cohen 1994; Kagan 1995; Johnson & Johnson 1990). Οι παραπάνω ερευνητές θεωρούν σημαντικότερα τα προβλήματα που αναφέρονται α) στον τρόπο συζήτησης β) στην άνιση συμμετοχή γ) στην υποβολή ερωτήσεων δ) στην απάντηση ερωτήσεων ε) στη συναισθηματική στήριξη στ) στην αξιοποίηση του διαθέσιμου δυναμικού ζ) στον έλεγχο του θορύβου η) στην ολοκλήρωση της επιτυχίας των στόχων.

Η διατύπωση των βασικών κανόνων που αφορούν τις ομάδες πρέπει να γίνεται με αφορμή τα προβλήματα που προκύπτουν. Τότε ο προπονητής θέτει το πρόβλημα προς κοινή συζήτηση και αναζητούνται κανόνες συμπεριφοράς που θα προλαμβάνουν τα προβλήματα καθώς και προτάσεις για τις συνέπειες που θα έχουν όσοι δε τηρούν τους κανόνες. Αυτό σημαίνει ότι οι κανόνες πρέπει να προσδιορίζουν με σαφήνεια θέματα καθημερινής ρουτίνας όπως για παράδειγμα ο τρόπος επικοινωνίας μέσα στην ομάδα. Οι συγκρούσεις που μπορεί να προκύψουν μέσα στην ομάδα προτείνεται από τη βιβλιογραφία ότι μπορούν να επιλυθούν σε πέντε στάδια: α) Διαμεσολάβηση της ομάδας για επίλυση του προβλήματος β) Προσδιορισμός του προβλήματος και επιπτώσεων γ) παθητική θεώρηση δ) αναζήτηση λύσης ε) επικύρωση της λύσης, Τσακίρη (1998).

Σύμφωνα με τον Carron (1982), οι παράγοντες που επιδρούν στη επικοινωνία και τις καλές σχέσεις μεταξύ των μελών σε μία ομάδα αναφέρονται στο περιβάλλον, το άτομο, την ηγεσία και την ομάδα. Επιπλέον, οι καλές σχέσεις μεταξύ των μελών μιας ομάδας αντανακλώνται και στην επικοινωνία που αναπτύσσεται μεταξύ τους σύμφωνα με τον ίδιο ερευνητή (1980).

Σύμφωνα με τον Bandura (1986; 1997), η λεκτική πειθώ είναι ένας από τους πρωταρχικούς καθοριστικούς παράγοντες της αυτο-αποτελεσματικότητας. Ως εκ τούτου, η επικοινωνία μεταξύ των συμπαικτών επηρεάζουν την αυτο-εμπιστοσύνη, την ίδια την ομάδα (Feltz & Lirgg, 1998), την αποτελεσματικότητα της προπόνησης (Feltz, Chase, Moritz, & Sullivan, 1999) και την εμπιστοσύνη των προπονητών προς τους παίκτες (Chase, Feltz, και Lirgg, 1997). Αρκετές μελέτες έχουν δείξει μια σχέση μεταξύ της επικοινωνίας της ομάδας και της συνοχής (Sullivan, 1995, Widmeyer & Williams, 1991) καθώς και άλλες πτυχές της ενότητας της ομάδας (Sullivan, 1993). Περαιτέρω, τόσο η ομάδα όσο και η ατομική απόδοση έχουν συσχετιστεί με το ύφος της επικοινωνίας μέσα στις ομάδες (Di Bernardinis, Barwind, Flanningam, & Jenkins 1983, Williams & Widmeyer, 1991). Οι Dale και Wrisberg (1996)

χρησιμοποίησαν μια τεχνική απόδοσης για να περιγράψουν πώς οι αθλητές χαρακτηρίζουν μια επιτυχημένη ομάδα και τον προπονητή. Σύμφωνα με τις απαντήσεις οι ομάδες πρέπει να επικοινωνούν αποτελεσματικά, ενώ ο προπονητής πρέπει να είναι καλός στην επικοινωνία.

Η επικοινωνία επικεντρώνεται σε μια διάκριση μεταξύ των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και της επικοινωνίας που οφείλεται σε υποχρεωτική-επαγγελματική επικοινωνία (Balles, 1950; 1965; 1970). Οι πρώτες μελέτες στον τομέα αυτό του αθλητισμού τείνουν να μελετούν την επικοινωνία και τις διαπροσωπικές σχέσεις μέσα από τις συνομιλίες (Carron, 1981), ή σε αυτές που εστιάζεται αποκλειστικά στις συζητήσεις (Emerson, 1966). Οι Williams και Widmeyer (1991) διεξήγαγαν μια σειρά μελετών σχετικά με την δυναμική σε ενδο-κολλεγιακές ομάδες γκολφ και πώς αυτή βοηθιέται από την επικοινωνία. Οι συγγραφείς αυτοί μελέτησαν μέσα στην ομάδα πόσο συχνά οι συμπαίκτες έδιναν ο ένας στον άλλον συμβουλές για το παιχνίδι κατά τη διάρκεια του τουρνουά. Οι συγγραφείς διαπίστωσαν ότι όταν η επικοινωνία είναι αποτελεσματική, η απόδοση έχει μεγαλύτερα ποσοστά (Widmeyer & Williams, 1991) καθώς και η συνοχή (Williams & Widmeyer, 1991). Ορισμένες έρευνες έχουν αναγνωρίσει την παρουσία της κοινωνικής επικοινωνίας μεταξύ των συμπαικτών. Ο Hanin (1992) διέκρινε την επικοινωνία σε αυτή που χρησίμευσε στους αθλητές για να σχεδιάσουν, να παρακινήσουν, ή να εκτιμήσουν μια κατάσταση.

Ο Sullivan, (1995) διαπίστωσε ότι οι βελτιώσεις στις δεξιότητες της επικοινωνίας σχετίζονται με την αυξημένη (ατομική) απόδοση, ενώ ο Sullivan (1995), σε άλλη έρευνα διαπίστωσε ότι πολλές κοινωνικές πτυχές στην επικοινωνία της ομάδας σχετίζεται με τη συνοχή. Αρκετά προβλήματα είναι εμφανή στη βιβλιογραφία σχετικά με την επικοινωνία μέσα σε αθλητικές ομάδες. Οι προσπάθειες των Sullivan (1993) και DiBerardinis et al. (1983) δεν απέδωσαν τα αναμενόμενα καθώς η κλίμακα και το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποίησαν δεν είχε σχεδιαστεί ειδικά για τους αθλητές. Μέχρι σήμερα δεν έχει γίνει καμία προσπάθεια να μετρηθεί η μη λεκτική επικοινωνία. Τα μη λεκτικά μηνύματα μπορούν

να χωριστούν σε κινητικά, αίσθησης στο χώρο και παραγλωσσικά (Beibre & Barnes, 1980). Ενώ αυτοί οι τύποι των μηνυμάτων δεν είναι ασυνήθιστοι εντός των αθλητικών ομάδων, δεν έχουν μετρηθεί μέχρι στιγμής. Φαίνεται, λοιπόν, ότι υπάρχει κάποιος αόριστος προσδιορισμός της αποτελεσματικής επικοινωνίας.

### **Έρευνες που σχετίζονται με την επικοινωνία στον αθλητισμό**

Στην έρευνα των Rocca Tiyaamornwong, V., Seibold, D. R., Duggan, A., Sun Park, H (2010) μελετήθηκε ο ρόλος της επικοινωνίας και πώς αυτός επηρεάζεται από τα κίνητρα που αναπτύσσονται στους αθλητές. Συνολικά έλαβαν μέρος 324 μέλη και μελετήθηκε γιατί κάποια μέλη αναπτύσσουν καλύτερες σχέσεις μεταξύ τους παρά με κάποια άλλα. Εντοπίστηκαν 6 πρωτογενή κίνητρα που έχουν οι άνθρωποι για την επικοινωνία: την αγάπη, τον έλεγχο, απόδραση, την ένταξη, την ευχαρίστηση και χαλάρωση. Τέλος, οι καθοριστικότεροι παράγοντες που φάνηκε να διαδραματίζουν το σημαντικότερο ρόλο στην μεταξύ τους καλύτερη επικοινωνία και συναναστροφή είναι το φύλο, η ηλικία και τα ενδιαφέροντα.

Oι Shields, Walter, McIntosh, Luis, Rudnick, Filippenko, Wallace and Marc Sarzi (1999) στην εργασία τους μελέτησαν τα αποτελέσματα που έχουν οι ηγετικές συμπεριφορές στην επικοινωνία και τη συμπεριφορά των αθλητών μπίτζμπολ και ποδοσφαίρου. Συνολικά πήραν μέρος 23 αθλητές οι οποίοι κλήθηκαν να συμπληρώσουν κάποια ερωτηματολόγια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές επιθυμούν κάποιος να συμπεριφέρεται και να τους μιλά με ηγετική συμπεριφορά καθώς έτσι νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια και σιγουριά.

Oι Cunningham και Eys (2007), διερεύνησαν τις σχέσεις μεταξύ των αντιλήψεων της ενδο-επικοινωνίας σε ένα αλληλεξαρτώμενο περιβάλλον όπως είναι σε ένα ομαδικό άθλημα. Οι συμμετέχοντες ήταν 116 κολεγιακοί επιπέδου. Για τους άνδρες, η έλλειψη καλών

ενδοεπικοινωνιακών σχέσεων έδειξε ότι είχε αρνητική επίδραση στην άμυνα της ομάδας, δεχόμενη πολλούς πόντους από λάθη στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Το ίδιο διαπιστώθηκε και στις γυναίκες. Βασική παράμετρος στην οποία και οι ίδιοι οι ερευνητές στάθηκαν στο άρθρο τους ιδιαίτερα είναι η έλλειψη συνοχής μεταξύ των μελών καθώς κλήθηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα παίζοντας με συμπαίκτες που δεν είχαν ξαναπαίξει μαζί.

Οι Sullivan και Feltz (2006), σχεδίασαν μια σειρά από μελέτες με σκοπό να κατασκευάσουν μια μέτρηση της αποτελεσματικής επικοινωνίας της ομάδας στον αθλητισμό. Η ανεξάρτητη διερευνητική παραγοντική ανάλυση (EFA) και οι μεταγενέστερες επιβεβαιωτικές αναλύσεις (CFA) οδήγησαν τους μελετητές στη παραδοχή κάποιων παραγόντων που έχουν καθοριστική σημασία στην επικοινωνία. Οι παράγοντες ήταν: η αποδοχή, η διακριτικότητα, η θετική σύγκρουση και η αρνητική σύγκρουση. Η Αποδοχή, η διακριτικότητα, η θετική σύγκρουση συσχετίζονται θετικά με όλες τις πτυχές της συνοχής, ενώ αρνητική σύγκρουση σχετίστηκε αρνητικά με τη συνοχή. Η ίδια έρευνα φανερώνει ότι οι άντρες αθλητές έχουν μεγαλύτερα αποτελέσματα στην αρνητική σύγκρουση και στη διακριτικότητα απ' ότι οι γυναίκες.

Ο Williams (1991) έθεσε ως στόχο να εντοπίσει «μεταβλητές που προβλέπουν τη συνοχή της συνεργαζόμενες ομάδες. Με βάση το μοντέλο Carronis, υποτέθηκε ότι η συνοχή σχετίζεται με το μέγεθος της ομάδας, με την ικανοποίηση των μελών που συμμετέχουν σε αυτή, με τις ευκαιρίες που παρέχονται από μέλη της ομάδας, την ομοιότητα των μελών, την προσπάθεια των προπονητών για την ενίσχυση της συνοχής, την ύπαρξη στόχων από την ομάδα, τη σημασία των στόχων της ομάδας, τη συμμετοχή στη δημιουργία των στόχων της ομάδας και την επικοινωνία. Τα άτομα που πήραν μέρος στην έρευνα ήταν 85 γυναίκες από 18 κολεγιακές ομάδες. Από τις παραπάνω μεταβλητές βρέθηκε ότι καθοριστικό ρόλο στη συνοχή της ομάδας διαδραματίζει η επικοινωνία μεταξύ των μελών της.

Στην έρευνα των Williams, Widmeyer και Neil (1991) τα αποτελέσματα που βρέθηκαν σχετικά με την επικοινωνία είχαν αντικρουόμενα αποτελέσματα συγκριτικά με τις προηγούμενες έρευνες. Εξέτασε τη σχέση συνοχή- απόδοση σε 83 γυναίκες και 81 άνδρες από το National Collegiate Athletic Association (NCAA) και συμμετείχαν σε κολεγιακό τουρνουά. Τα αποτελέσματα των επιδόσεων εκτιμήθηκαν από το σκορ της ομάδας τουρνουά μείον το πλασματικό- επιπρόσθετο (handicap, πλασματικό σκορ) σκορ που δόθηκε σε κάθε ομάδα. Από τα ερωτηματολόγια που βρέθηκαν παρατηρήθηκαν σημαντικά αποτελέσματα στη σχέση συνοχή-αποτέλεσμα-απόδοση. Στην έρευνα επίσης βρέθηκαν σημαντικά αποτελέσματα για την επικοινωνία και τα κίνητρα σε μία ομάδα, όπως εκτιμάται από τη δέσμευση στο στόχο της ομάδας. Όμως βρέθηκε ότι η επικοινωνία και τα κίνητρα αντιπροσώπευαν μόλις το 5% της διακύμανσης των επιδόσεων. Τέλος παρατηρήθηκε ότι τα κίνητρα είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας, σημαντικότερος και από αυτόν της καλής επικοινωνίας, στη διαμόρφωση του τελικού αποτελέσματος.

Η έρευνα των Weinberg και McDermott (2002) είχε ως σκοπό τη σύγκριση και την αντίθεση των ηγετών στον αθλητισμό και των επιχειρήσεων, σχετικά με το τι οδηγεί σε μια επιτυχημένη οργάνωση της ομάδας. Από το χώρο του αθλητισμού συμμετείχαν δέκα αθλητές υψηλής εμπειρίας (N = 10) και από το χώρο των επιχειρήσεων (N = 10). Όλοι οι χαρακτηριζόμενοι ως ηγέτες, συνυπολογίζοντας την θέση που έχει ο καθένας μέσα στην ομάδα ή την επιχείρηση, πέρασαν από συνέντευξη και ρωτήθηκαν για τις αντιλήψεις τους για την οργανωτική αποτελεσματικότητα, της δυναμικής της ομάδας συμπεριλαμβανομένης (α) την ηγεσία, (β) τη συνοχή της ομάδας, και (γ) της επικοινωνία. Χρησιμοποιώντας ποιοτικές μεθόδους, τα αποτελέσματα αποκάλυψαν περισσότερες ομοιότητες παρά διαφορές, με τους περισσότερους ηγέτες του αθλητισμού και των επιχειρήσεων.

Σε μια ακόμα έρευνα που πραγματοποιήθηκε σχετικά με την επικοινωνία σε ομαδικά αθλήματα ο Λαΐος (2005) διερεύνησε τα εμπόδια επικοινωνίας μεταξύ των προπονητών και

των παικτών στον επαγγελματικό αθλητισμό, καθορίζοντας τις βασικές αρχές επικοινωνίας, και να προτείνει μεθόδους για τη βελτίωση της επικοινωνιακής διαδικασίας. Το δείγμα περιελάμβανε 24 επαγγελματίες προπονητές από τέσσερα διαφορετικά επαγγελματικά ομαδικά αθλήματα στην Ελλάδα. Όλα τα άτομα ήταν άνδρες. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι τα σημαντικότερα προβλήματα επικοινωνίας μεταξύ προπονητών και παικτών στον επαγγελματικό αθλητισμό είναι οι εξής: οι εξωτερικοί παράγοντες, ο περιορισμένος χρόνος, η γλώσσα, η ικανότητα της αντίληψης και η αρνητική στάση είτε από τη μεριά του προπονητή προς τους παίκτες είτε το αντίστροφο. Από τα παραπάνω επικοινωνιακά προβλήματα, οι προπονητές θεωρούνται ως οι εξωτερικοί παράγοντες κατά 41.67%.

Ο Sullivan (2009), διερεύνησε τις διαφορές στην επικοινωνία μεταξύ των δύο φύλων. Παρά το γεγονός ότι το μεγαλύτερο μέρος της βιβλιογραφίας δείχνει ότι οι διαφορές είναι μικρές έως μέτριες, πολλά από τα χαρακτηριστικά των αθλητικών ομάδων δείχνουν ότι άνδρες και γυναίκες αθλητές μπορούν να επικοινωνούν με διαφορετικό τρόπο. Ένα δείγμα από 299 αθλητές (150 γυναίκες και 148 άνδρες) συμπλήρωσαν κάποια ερωτηματολόγια για αποτελεσματική επικοινωνία στα ομαδικά αθλήματα. Από την πολυδιάστατη ανάλυση διακύμανσης δεν προέκυψαν σημαντικές διαφορές στον τρόπο επικοινωνίας μεταξύ των δύο φύλων στον αθλητισμό.

Ο Domagoj (2004) εξέτασε την έννοια της επικοινωνίας εντός της ομάδας, ανάμεσα σε δύο ή περισσότερα άτομα σε μια ανταλλαγή μηνυμάτων. Σε αυτή τη διαδικασία ο αποστολέας μεταδίδει ιδέες, γνώσεις, σκέψεις για τον παραλήπτη, είτε τον συμπαίκτη ή μια ομάδα, μέσω λεκτικών ή μη λεκτικών μηνυμάτων. Δεδομένου ότι η επικοινωνία της ομάδας επηρεάζει τα αποτελέσματα απόδοσης (Fiore et al., 2001), η παρούσα μελέτη παρατήρησε διαφορές μεταξύ των πιο αποτελεσματικών και λιγότερο αποτελεσματικών ομάδων τένις. Οι συμμετέχοντες αποτελούνταν από υψηλού επιπέδου γυναίκες αθλήτριες. Όλοι οι αγώνες

βιντεοσκοπήθηκαν και στο τέλος των αγώνων οι αθλητές κλήθηκαν να συμπληρώσουν κάποια ερωτηματολόγια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι καλύτερες ομάδες χρησιμοποιούν συγκεκριμένα μοντέλα επικοινωνίας και έχουν την ικανότητα όταν προκύπτουν προβλήματα να τα επιλύουν. Επίσης, οι νικήτριες ομάδες χρησιμοποιούν περισσότερα λεκτικά σύνολα (αριθμούνται σε 10) ενώ οι ομάδες που χάνουν μόνο 4 λεκτικά σύνολα. Αυτό το εύρημα είναι συναφές με την προηγούμενη έρευνα από τους Orasanu (1990) και Mosier και Chidester (1991). Αν και αυτή η μελέτη επιβεβαιώνει μερικά από τα ευρήματα της προηγούμενης έρευνας, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να εξηγήσει επιπλέον μοντέλα επικοινωνίας, όπως τη μη λεκτική επικοινωνία.

Οι Sullivan, Philip και Callow (2005) πραγματοποίησαν μία έρευνα με σκοπό να μελετήσουν την επικοινωνία που αναπτύσσεται μεταξύ γυναικών αθλητριών. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι οι γυναίκες στο άθλημα της πετοσφαίρισης επικοινωνούν σε υψηλό βαθμό κυρίως με νοήματα παρά με μη λεκτικό τρόπο.

Μία ακόμα έρευνα πραγματοποιήθηκε στο χώρο της επικοινωνίας σε ομαδικά αθλήματα από την Kaiser (2010) που υπέθεσε πως η ηγετική φυσιογνωμία των προπονητών συμβάλει στην καλή επικοινωνία των αθλητριών πετοσφαίρισης. Για το σκοπό αυτό πήραν μέρος περίπου 80 αθλήτριες. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν όμως δε συμπίπτουν με την αρχική υπόθεση, καθώς προέκυψε μικρή αλληλεπίδραση μεταξύ της ηγετικής συμπεριφοράς του προπονητή και της καλής επικοινωνίας των αθλητριών. Αντίθετα υπήρξε υψηλός συσχετισμός μεταξύ αθλήτριες-ηγέτριες και καλής επικοινωνίας μεταξύ τους.

Με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία στην αυτο-ομιλία στον αθλητισμό αλλά και τα υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα στην επικοινωνία, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της αυτο-ομιλίας αθλητών υδατοσφαίρισης και της επικοινωνίας.



### **Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία**

#### **Συμμετέχοντες και Διαδικασία**

Στην έρευνα συμμετείχαν 143 αθλητές και αθλήτριες υδατοσφαίρισης. Οι αθλητές (n=79) είχαν μέσο όρο ηλικίας 26.2 ( $\pm$  5.2) χρόνια και μέσο όρο αθλητικής εμπειρίας 15.09 ( $\pm$  1.79) χρόνια. Οι αθλήτριες (n=64) είχαν μέσο όρο ηλικίας 23.4 ( $\pm$  2.6) χρόνια και μέσο όρο αθλητικής εμπειρίας 11.21 ( $\pm$  2.1) χρόνια. Απο τους αθλητές, 21 αγωνίζονταν στην Α1 κατηγορία με μέσο όσο συμμετοχής στην κατηγορία αυτή 7.1 ( $\pm$  1.1) χρόνια και 58 αγωνίζονταν στην Α2 κατηγορία με μέσο όσο συμμετοχής στην κατηγορία αυτή 6.4 ( $\pm$  1.01) χρόνια. Απο τους αθλήτριες, 18 αγωνίζονταν στην Α1 κατηγορία με μέσο όσο συμμετοχής στην κατηγορία αυτή 4.6 ( $\pm$  0.7) χρόνια και 46 αγωνίζονταν στην Α2 κατηγορία με μέσο όσο συμμετοχής στην κατηγορία αυτή 6.4 ( $\pm$  2.21) χρόνια.

Η έρευνα εγκρίθηκε από την Επιτροπή Βιοηθικής του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Για τη συμμετοχή των αθλητών στην έρευνα εξασφαλίστηκε η συγκατάθεση της ομάδας, του προπονητή αλλά και των αθλητών. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και οι συμμετέχοντες μπορούσαν να αποχωρήσουν από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή μέχρι την ολοκλήρωση της συλλογής των ερωτηματολογίων. Τα ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκαν μετά από κάποια προπόνηση των παικτών και αφού πρώτα τους δόθηκαν οι κατάλληλες εξηγήσεις.

#### **Εργαλεία Αξιολόγησης**

*Αυτο-ομιλία.* Για την αξιολόγηση της αυτο-ομιλίας χρησιμοποιήθηκε το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports-ASTQS (Zourbanos et al., 2009). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 40 θέματα και περιλαμβάνει τέσσερις διαστάσεις θετικής αυτο-ομιλίας (19 θέματα) και τέσσερις διαστάσεις αρνητικής αυτο-ομιλίας (21 θέματα). Η θετική αυτο-ομιλία

αποτελείται από τις διαστάσεις της αυτοπεποίθησης (π.χ. Πιστεύω στον εαυτό μου), τον έλεγχο του άγχους (π.χ. Χαλάρωσε), της εμπύχωσης (π.χ. Δώσε το 100% των δυνάμεων σου), της καθοδήγησης (π.χ. Συγκεντρώσου τι πρέπει να κάνεις τώρα). Η αρνητική αυτο-ομιλία αποτελείται από τις διαστάσεις της ανησυχίας (π.χ. Θα χάσω/ ουμε), των σκέψεων εγκατάλειψης (π.χ. Θέλω να σταματήσω), της σωματικής κούρασης (π.χ. Είμαι κουρασμένος/ η), και των μη σχετικών σκέψεων (π.χ. Πεινάω). Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να προσδιορίσουν σε τι βαθμό βίωσαν τις σκέψεις που περιγράφονταν στο ερωτηματολόγιο κατά τη διάρκεια των πιο πρόσφατων προπονήσεων ή αγώνων τους τον τελευταίο μήνα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μια 5-βάθμια κλίμακα (0 = ποτέ, 4 = πολύ συχνά).

*Επικοινωνία.* Για την αξιολόγηση της επικοινωνίας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Αποτελεσματικής Επικοινωνίας για Ομαδικά Αθλήματα (Sullivan & Feltz, 2006). Η κλίμακα αποτελείται από 15 θέματα που αξιολογούν 4 διαστάσεις επικοινωνίας: Αποδοχή (π.χ. Μοιραζόμαστε τις σκέψεις μας), Κώδικας Ομάδας (π.χ., Έχουμε τη δική μας 'γλώσσα' που μόνο οι παίκτες της ομάδας καταλαβαίνουμε), Εποικοδομητική Αντιπαράθεση (Όταν υπάρχουν διαφωνίες, προσπαθούμε να τις λύσουμε άμεσα με αυτόν/αυτούς που έχουμε το πρόβλημα), και Σύγκρουση (π.χ., Όταν θυμώνουμε, φωνάζουμε). Οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν να υποδείξουν τους τρόπους με τους οποίους οι παίκτες της ομάδας επικοινωνούν μεταξύ τους όχι μόνο στον αγώνα ή στην προπόνηση, αλλά γενικότερα όταν αλληλεπιδρούν. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 7-βάθμια κλίμακα (1= ποτέ) έως 7 (πολύ συχνά).

## **Κεφάλαιο 4: Αποτελέσματα**

### **Περιγραφικά στατιστικά**

Τα περιγραφικά στατιστικά και οι δείκτες εσωτερικής συνοχής παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Σχετικά με την αξιοπιστία, από τις μεταβλητές της επικοινωνίας, η αποδοχή είχε ικανοποιητική συνοχή, η αρνητική σύγκρουση και η δόκιμη αντιπαράθεση είχαν μέτρια αλλά οριακά αποδεκτή συνοχή, ενώ η μοναδικότητα είχε πολύ χαμηλή και μη αποδεκτή συνοχή. Από τις μεταβλητές της αυτό-ομιλίας, η εσωτερική συνοχή ήταν ικανοποιητική εκτός από τις διαστάσεις του ελέγχου άγχους και των μη σχετικών σκέψεων. Ως αποτέλεσμα, οι μεταβλητές μοναδικότητα, έλεγχος άγχους και μη σχετικές σκέψεις δεν συμπεριλήφθηκαν στις περαιτέρω αναλύσεις. Εξέταση των μέσων όρων έδειξε μέτρια προς υψηλά σκορ για την αποδοχή και μέτρια σκορ για την αρνητική σύγκρουση και τη δόκιμη αντιπαράθεση, μέτρια προς υψηλά σκορ για τις διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας και χαμηλά σκορ για τις διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας.

### **Συσχετίσεις**

Η αποδοχή και η δόκιμη αντιπαράθεση είχαν θετική σχέση μεταξύ τους και δεν σχετίζονταν με την αρνητική σύγκρουση. Οι διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας είχαν θετικές υψηλές συσχετίσεις μεταξύ τους και χαμηλές προς μέτριες αρνητικές συσχετίσεις με τις διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας, οι οποίες είχαν επίσης υψηλές θετικές συσχετίσεις μεταξύ τους. Οι συσχετίσεις ανάμεσα στις διαστάσεις της επικοινωνίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 2, και αυτές για τις διαστάσεις της αυτό-ομιλίας στον Πίνακα 3.

**Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά και αξιοπιστία**

	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Cronbach's alpha
Αποδοχή	1.77	0.13	0.52
Εποικοδομητική Αντιπαράθεση	1.43	.041	0.61
Σύγκρουση	0.73	0.42	0.81
Εμπύχωση	3.23	0.28	0.69
Αυτοπεποίθηση	2,20	0.57	0.65
Αυτοσυγκέντρωση	2.53	0.31	0.28
Ανησυχία	1.77	0.13	0.52
Κούραση	1.43	0.41	0.61
Εγκατάλειψη	0.73	0.42	0.81

**Πίνακας 2. Συσχετίσεις ανάμεσα στις διαστάσεις της επικοινωνίας.**

	Αποδοχή	Αρνητική Σύγκρουση
Αποδοχή	-	
Αρνητική Σύγκρουση	- .12	-
Θετική Σύγκρουση	. 57	. 03

**Πίνακας 3. Συσχετίσεις ανάμεσα στις διαστάσεις της αυτο-ομιλίας**

	Ανησυχία	Κούραση	Εγκατάλειψη	Εμφύχωση	Αυτοπεποίθηση
Ανησυχία	-				
Κούραση	.65	-			
Εγκατάλειψη	.64	.55	-		
Εμφύχωση	-.29	-.18	-.17	-	
Αυτοπεποίθηση	-.13	-.15	.02	.62	-
Αυτοσυγκέντρωση	.15	.14	.00	.40	0.34

Η αποδοχή είχε μέτρια θετική συσχέτιση με τους τρεις παράγοντες της θετικής αυτό-ομιλίας και χαμηλή αρνητική σχέση με την εγκατάλειψη. Η αρνητική σύγκρουση είχε μέτρια θετική συσχέτιση με την κούραση και χαμηλή προς μέτρια αρνητική συσχέτιση με την αυτοπεποίθηση. Τέλος, η δόκιμη αντιπαράθεση είχε μέτρια θετική συσχέτιση με τους τρεις παράγοντες της θετικής αυτό-ομιλίας και χαμηλή προς μέτρια αρνητική σχέση με τους τρεις παράγοντες της αρνητικής αυτό-ομιλίας. Οι συσχετίσεις ανάμεσα στις διαστάσεις τη επικοινωνίας και της αυτό-ομιλίας παρουσιάζονται στον πίνακα 4.

**Πίνακας 4. Συσχετίσεις ανάμεσα στην επικοινωνία και την αυτό-ομιλία.**

	Αποδοχή	Αρνητική Σύγκρουση	Θετική Σύγκρουση
Ανησυχία	-.02	.16	-.14
Κούραση	-.00	.34	-.17
Εγκατάλειψη	-.17	.09	-.15
Εμφύχωση	.21	.06	.28
Αυτοπεποίθηση	.31	-.19	.38
Αυτοσυγκέντρωση	.29	-.15	.22

### Αναλύσεις παλινδρόμησης

Εκτελέστηκαν αναλύσεις παλινδρόμησης για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο οι διαστάσεις της επικοινωνίας μπορούσαν να προβλέψουν την θετική και αρνητική αυτό-ομιλία των αθλητών. Για τη θετική αυτό-ομιλία, η ανάλυση έδειξε ότι η επικοινωνία μπορούσε να προβλέψει το 17% της συνολικής διακύμανσης,  $F(3, 141) = 9.33, p < .01$ , με την αρνητική σύγκρουση και την δόκιμη αντιπαράθεση να είναι σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης. Για την αρνητική αυτό-ομιλία η ανάλυση έδειξε ότι η επικοινωνία μπορούσε να προβλέψει το 9% της συνολικής διακύμανσης,  $F(3, 141) = 4.75, p < .01$ , με την αρνητική σύγκρουση και την δόκιμη αντιπαράθεση να είναι και πάλι οι σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης. Οι τυποποιημένοι δείκτες πρόβλεψης για τις ανεξάρτητες μεταβλητές παρουσιάζονται στον Πίνακα 5.

**Πίνακας 5. Τυποποιημένοι δείκτες πρόβλεψης για τις αναλύσεις παλινδρόμησης.**

	Beta	t	p
Θετική Αυτό-ομιλία			
Αποδοχή	.14	1.48	.14
Αρνητική Σύγκρουση	-.16	-2.00	.04
Θετική Σύγκρουση	.27	2.86	.00
Αρνητική Αυτό-ομιλία			
Αποδοχή	.09	0.82	.41
Αρνητική Σύγκρουση	.25	3.02	.00
Θετική Σύγκρουση	-.24	-2.38	.01

## **Κεφάλαιο 5: Συζήτηση και συμπεράσματα**

Η αυτό-ομιλία παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων. Η έρευνα για τους παράγοντες πρόβλεψης της αυτό-ομιλίας είναι σημαντική επειδή η αναγνώριση των παραγόντων αυτών θα επιτρέψει την ανάπτυξη παρεμβάσεων στους παράγοντες αυτούς ώστε να βοηθούν στη διαμόρφωση παραγωγικής και αποτελεσματικής αυτό-ομιλίας. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την αυτο-ομιλία χωρίζονται σε προσωπικούς, παράγοντες κατάστασης, και παράγοντες κοινωνικού περιβάλλοντος (Theodorakis et al., 2012). Διερευνώντας τους κοινωνικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (Zourbanos et al., 2006, 2007, 2010), εστίασαν και ανέδειξαν το ρόλο του προπονητή στη διαμόρφωση της αυτό-ομιλίας των αθλητών. Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο να προχωρήσει στη διερεύνηση παραγόντων του περιβάλλοντος που επηρεάζουν την αυτό-ομιλία και να εξετάσει το ρόλο των μελών της ομάδας, εστιάζοντας στη μεταξύ τους επικοινωνία.

Ο πιο διαδεδομένος τρόπος επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων είναι η προφορική επικοινωνία. Η επικοινωνία εκφράζεται με την ομιλία και αυτή διαχωρίζεται στη μορφή της συνομιλίας με τους γύρω μας και με τον εαυτό μας. Η συνδιάλεξη με τον εαυτό μας περιγράφεται στη βιβλιογραφία ως αυτο-ομιλία, αυτό-διάλογος, εσωτερικός διάλογος, εσωτερική συνομιλία, αυτο-δηλώσεις, αυτο-κατευθυνόμενη ομιλία, λεκτική σκέψη, γλώσσα της σκέψης, και με πολλές άλλες περιγραφές. Η επικοινωνία με τους άλλους είναι πιθανό να επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την αυτό-ομιλία ενός ατόμου. Στον χώρο του αθλητισμού, οι αθλητές ξοδεύουν ένα μεγάλο μέρος του χρόνου τους με τον προπονητή και τους συναθλητές του. Συνεπώς η αυτό-ομιλία των αθλητών στην προπόνηση και τον αγώνα είναι πιθανό να επηρεάζεται από την επικοινωνία μαζί τους. Σκοπός, λοιπόν, της παρούσας έρευνας ήταν να



διερευνηθεί ο βαθμός στον οποίο η επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της ομάδας μπορεί να προβλέψει την αυτό-ομιλία των αθλητών σε ομάδες υδατοσφαίρισης.

Συνοπτικά από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι από τις μεταβλητές της επικοινωνίας, η αποδοχή είχε ικανοποιητική συνοχή, η εποικοδομητική αντιπαράθεση και η σύγκρουση είχαν μέτρια αλλά οριακά αποδεκτή συνοχή, ενώ η μοναδικότητα είχε πολύ χαμηλή και μη αποδεκτή συνοχή. Από τις μεταβλητές της αυτό-ομιλίας, η εσωτερική συνοχή ήταν ικανοποιητική εκτός από τις διαστάσεις του ελέγχου άγχους και των μη σχετικών σκέψεων. Από την εξέταση των μέσων όρων φάνηκαν μέτρια προς υψηλά σκορ για την αποδοχή και μέτρια σκορ για την αρνητική σύγκρουση και τη δόκιμη αντιπαράθεση, μέτρια προς υψηλά σκορ για τις διαστάσεις της θετικής αυτό-ομιλίας και χαμηλά σκορ για τις διαστάσεις της αρνητικής αυτό-ομιλίας.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι δύο αντίθετες διαστάσεις της επικοινωνίας, η εποικοδομητική αντιπαράθεση και η σύγκρουση μπορούν να προβλέψουν σε σημαντικό βαθμό τις δύο αντίθετες διαστάσεις της αυτό-ομιλίας, τη θετική και αρνητική αυτό-ομιλία. Συγκεκριμένα, η σύγκρουση, μια συνήθως δυσάρεστη εμπειρία και μη παραγωγική διαδικασία μπορούσε να προβλέψει θετική την αρνητική αυτό-ομιλία και αρνητικά τη θετική αυτό-ομιλία, δείχνοντας έτσι μία άμεση σύνδεση της αρνητικής επικοινωνίας με ανεπιθύμητες μορφές αυτό-ομιλίας. Αντίθετα, η εποικοδομητική αντιπαράθεση, μια αμφιλεγόμενα δυσάρεστη, αλλά παραγωγική διαδικασία μπορούσε να προβλέψει θετικά την θετική αυτό-ομιλία και αρνητικά τη αρνητική αυτό-ομιλία, δείχνοντας έτσι μία άμεση σύνδεση της θετικής επικοινωνίας με επιθυμητές μορφές αυτό-ομιλίας. Συνολικά, φαίνεται ότι δύο παράγοντες της επικοινωνίας, εποικοδομητική αντιπαράθεση και η σύγκρουση μπορούν να επηρεάσουν την αυτο-ομιλία. Αυτά που λένε οι αθλητές μεταξύ τους, το πως συμπεριφέρονται, και το πώς λύνουν τις διαφωνίες τους μπορεί να του δημιουργήσουν θετικό ή αρνητικό κλίμα ενισχύοντας αντίστοιχα τη θετική ή την αρνητική αυτο-ομιλία. Παρόμοια

αποτελέσματα έχουν αναφερθεί και σχετικά με τον τρόπο συμπεριφοράς και επικοινωνίας του προπονητή προς τους αθλητές σε μία σειρά σχετικών ερευνών από τον Ζουρμπάνο και τους συνεργάτες του (Zourbanos et al., 2006, 2007, 2010). Οι έρευνες αυτές σε συνδυασμό με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας αναδεικνύουν τη σημαντικότητα των κοινωνικών – περιβαλλοντικών παραγόντων για την καλλιέργεια αποτελεσματικής αυτό-ομιλίας, και ειδικότερα των διαδικασιών της ομάδας συμπεριλαμβανομένου του προπονητή, των αθλητών, αλλά και πιθανώς άλλων βοηθητικών ή διοικητικών μελών της ομάδας.

### ***Η έρευνα στην υδατοσφαίριση***

Στο χώρο της υδατοσφαίρισης έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές έρευνες που εξετάζουν φυσιολογικούς παράγοντες ή κινηματικές παραμέτρους που επιδρούν στην απόδοση των αθλητών αλλά όχι σε δεν έχει δοθεί έμφαση σε ψυχολογικές μεταβλητές. Η παρούσα έρευνα είναι από τις ελάχιστες που έχουν πραγματοποιηθεί και σχετίζεται με την επικοινωνία στο χώρο της υδατοσφαίρισης. Για πρώτη φορά γίνεται μία προσπάθεια ανάδειξης του ρόλου και της σημασίας της επικοινωνία και της αυτό-ομιλίας γενικότερα, και σε ομάδες υδατοσφαίρισης ειδικότερα. Τα αποτελέσματα της εργασίας αυτής μπορούν να αποτελέσουν ένα εργαλείο για τους προπονητές αλλά και τους ίδιους τους αθλητές καθώς αναδεικνύεται η σημασία της καλής επικοινωνίας μεταξύ των αθλητών, και υπογραμμίζει το πώς η επικοινωνία συνδέεται με την αυτο-ομιλία. Επιθυμούμε με την εργασία αυτή να γίνει η αρχή για περεταίρω έρευνα στο χώρο της υδατοσφαίρισης εξετάζοντας τους ψυχολογικούς παράγοντες που μπορούν να διαδραματίσουν ουσιαστικό ρόλο στην απόδοση της ομάδας.

### ***Πρακτικές εφαρμογές***

Συνειδητοποιώντας τον ρόλο των χαρακτηριστικών της επικοινωνίας αλλά και της αυτο-ομιλίας, θα ήταν ωφέλιμο να εφαρμόσουμε προγράμματα που θα απευθύνονται προς τους προπονητές, τους αθλητές, τους αθλητικούς παράγοντες αλλά και όλων όσων εμπλέκονται με τις ομάδες στοχεύοντας στην ενίσχυση της επικοινωνίας και της αυτο-ομιλίας που θα έχει θετικά αποτελέσματα στις διαπροσωπικές σχέσεις των μελών της ομάδας και κατ' επέκταση στο αγωνιστικό αποτέλεσμα καθώς το υγιές και φιλικό περιβάλλον είναι εκείνο που δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για θετικά αποτελέσματα.

Είναι απαραίτητη η δημιουργία ενός θετικού και εποικοδομητικού περιβάλλοντος επικοινωνίας μεταξύ των μελών της ομάδας. Η ανταλλαγή απόψεων μέσα από το διάλογο βοηθά στην κοινωνικοποίηση των αθλητών αλλά και στο να μάθει ο ένας καλύτερα τον άλλο. Αυτό σημαίνει απαιτείται να βρίσκεται χρόνος κατά την διάρκεια των προπονήσεων αλλά και εκτός προπόνησης για συζήτηση και κοινωνική αλληλεπίδραση. Προσοχή παράλληλα πρέπει να δοθεί και στη μη λεκτική επικοινωνία των αθλητών, τόνος φωνής, εκφράσεις, χειρονομίες προκειμένου να είναι ξεκάθαρα τα μηνύματα που στέλνονται αλλά και που λαμβάνονται.

### ***Μελλοντικές έρευνες***

Κάποιες μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν και άλλους παράγοντες γνωστικούς που θα μπορούσαν να συνεισφέρουν στη διαμόρφωση του θετικού και αρνητικού αυτο-διαλόγου. Παράγοντες όπως τα συναισθήματα, η διάθεση, η προσωπικότητα των αθλητών αποτελούν πιθανούς παράγοντες πρόβλεψης του αυτο-διαλόγου. Κάποιοι κοινωνικοί παράγοντες όπως η συμπεριφορά των συμπαικτών, των φίλων, των αθλητικών παραγόντων αλλά και ο τρόπος που αντιλαμβάνονται οι αθλητές τις αγωνιστικές καταστάσεις θα μπορούσαν να βοηθούσαν να κατανοήσουμε την έννοια του αυτο-διαλόγου. Επίσης οι μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να στραφούν στους τρόπους και τους μηχανισμούς με

τους οποίους διαμορφώνουν και σχηματοποιούνται οι θετικές και αρνητικές σκέψεις των ατόμων της ομάδας.

### ***Συμπεράσματα***

Η επιστημονική βιβλιογραφία έχει καταδείξει τον σημαντικό ρόλο της αυτό-ομιλίας στην απόδοση των αθλητών. Όμως, το κομμάτι της έρευνας που εξετάζει τους παράγοντες διαμόρφωσής της παρουσιάζεται ελλιπές. Με την παρούσα μελέτη σκοπός μας ήταν να προσπαθήσουμε να καλύψουμε ένα μέρος από αυτό το κενό αναδεικνύοντας νέους παράγοντες που δεν είχαν εξεταστεί ως τώρα. Συγκεκριμένα ασχοληθήκαμε με χαρακτηριστικά της αυτο-ομιλίας και πώς αυτά επηρεάζονται από τους παράγοντες της επικοινωνίας.

Η παρούσα έρευνα αναδεικνύει την επικοινωνία ως σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της αυτο-ομιλίας των αθλητών. Συμπεραίνουμε, λοιπόν, μέσα από τις συσχετίσεις των παραγόντων των δύο μεταβλητών, επικοινωνία και αυτο-ομιλία, ότι καλλιεργώντας την επικοινωνιακή επικοινωνία ενισχύεται ο θετικός αυτο-διάλογος έχοντας πιθανώς επιθυμητά αποτελέσματα στην απόδοση του αθλητή και κατ' επέκταση της ομάδας. Η σημαντική συνεισφορά αυτής της προσπάθειας έγκειται στο γεγονός ότι βάση των αποτελεσμάτων μας μπορούν να σχεδιαστούν προγράμματα παρέμβασης που θα έχουν συγκεκριμένη κατεύθυνση και στόχο, δηλαδή θα απευθύνονται κυρίως προς τους προπονητές προκειμένου αυτοί να δώσουν έμφαση στην ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας με τους αθλητές, αλλά και ανάμεσα σε αυτούς, ώστε να δημιουργήσουν ένα υγιές περιβάλλον σωματικής και ψυχολογικής ανάπτυξης των αθλητών.

## Βιβλιογραφία

- Ames C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics
- Anderson, A. (1997). Learning strategies in physical education: self talk, imagery, and goal-setting. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 68, 30-35.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Toma's, I. (1996). Analisis de las propiedades psicometricas del cuestionario de orientacion al ego y a la tarea en el deporte (TEOSQ) en su traduccion al castellano [Analysis of the psychometric properties of the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) translated into Spanish]. *Psicologica*, 17, 71–81.
- Balaguer, I., Duda, J. L., Atienza, F. L., & Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictor of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 293–308.
- Balaguer, I., Duda, J. L., & Crespo, M. (1999). Motivational climate and goal orientations as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 1–8.
- Boixados, M., Cruz, J., Torregrosa, M., & Valiente, L. (2004). Relationships among motivational climate, satisfaction, perceived ability, and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 301-317.
- Burnett, P. C., & McCrindle, A. R. (1999). The relationship between significant others' positive and negative statements, self-talk and self-esteem. *Child Study Journal*, 29,39-48.
- Burnett, P. C. (1994) Self-talk in upper elementary school children: Its relationship

with irrational beliefs, self-esteem, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12, 181-188.

Carpenter, P., & Morgan, K. (1999). Motivational climate, personal goal perspectives, and cognitive and affective responses in physical education classes. *European Journal of Physical Education*, 4, 31-44.

Carron Av., Bray S.R. & Eys M.A. (2002), "Team cohesion and team success in Sport", School of Kinesiology, University of Western Ontario, London, Canada, PubMed, 20:2, P. 119-126, "Role Ambiguity and Intra-Team Communication in Interdependent Sport Teams

Cunningham I. και Eys M (2007), "Role Ambiguity and Intra-Team Communication in Interdependent Sport Teams", *Journal of sport Applied Psychology*  
DOI: 10.1111/j.1559-1816.2007.00256.x

Chroni, S. (1997). Effective verbal cues make the skier's and coach's lives easier. *American Ski Coach*, 19, 1813-1814,

Conroy D.E. and Coatsworth JD. (2007), "Coaching behaviors associated with changes in fear of failure: changes in self-talk and need satisfaction as potential mechanisms", Department of Kinesiology, The Pennsylvania State University, *J Pers*, 75(2):383-419.

Crust L. (2002) Task cohesion is more important for team success than social cohesion, online site "The World's leading sport resource centre", 172,

<http://www.sirc.ca/ccaa/documents/S-851685.pdf>

- Dagrou E, Gauvin L, Halliwell W. (1992), “The effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance”, *Canadian Journal of Sport Science*, 17, 145-147
- Domagoj L. (2004), “Explicit and Implicit Types of Communication: A Conceptualization of Intra-Team Communication in the Sport of Tennis, Florida State University, Electronic Theses, Treatises and Dissertations. Paper 3256. , doi: <http://diginole.lib.fsu.edu/etd/3256>
- Duncan, R. M., & Cheyne, J. A. (1999). Incidence and functions of self-reported private speech in young adults: A self-verbalization questionnaire. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 31, 133-136.
- Duda, J.L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In *Handbook of Research on Sport Psychology* (edited by R.N. Singer, M. Murphey and L.K. Tennant), pp. 421± 436. New York: Macmillan.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129–182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D., & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40–63
- Duda, J., Balaguer, I., Moreno, Y., & Crespo, M. (2001). *The relationship of the motivational climate and goal orientations to burnout among junior elite tennis players*. Paper presented at the meetings of AAASP, Orlando, FL.

- Duda, J. L., & Hall, H. K. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 417–443). New York: Wiley.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology, 84*, 290–299.
- Duda, J., & Pensgaard, A. (2002). Enhancing the quantity and quality of motivation: The promotion of task involvement in a junior level football team. In I. Cickerrill (Eds.), *Solutions in sport psychology* (pp. 49-57). London: Thomson.
- Duncan, R. M., & Cheyne, J. A. (2001). Private speech in young adults: Task difficulty, Self regulation, and psychological predication. *Cognitive Development, 16*, 889-906.
- Duncan, R. M., & Pratt, M. W. (1997). Microgenetic change in the quantity and quality of preschoolers' private speech. *International Journal of Behavioral Development, 20*, 367-383.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist, 41*, 1040–1048. Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia: Psychology Press.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*, 256–273.
- 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.
- Ellis, A. (1976). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart



- Edwards C, Tod D, & McGuigan M (2008), “.Self-talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players.”, Institute of Sport and Exercise Science, University of Worcester, Worcester, UK, J Sports Sci., 26(13):1459-65.
- Gardner, D. (1998). The relationship between perceived coaching behaviors, team cohesion and team motivational climates among Division I athletes. Unpublished doctoral dissertation, Boston University.
- Goudas, M., Hatzidimitriou, V., & Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on throwing- and jumping-events performance. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 105-116.
- Goudas, M., & Biddle, S.J.H. (1994). Perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes. *European Journal of Psychology of Education*, 4, 241-250
- Hall A. (2007), Sport psychology: building group cohesion, performance, and trust in athletic teams, Capella University,  
<http://www.arichall.com/academic/papers/psy8840-sport- psych.pdf>
- Hardy J, Hall CR, & Hardy L. (2005), “Quantifying athlete self-talk.” School of Sport, Health and Exercise Sciences, University of Wales, J Sports Sci, 23(9):905-17.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A note on athletes’ use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 251-257.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905-917.

- Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C. and Greenslade, C. (2005a). Self-talk and gross motor skill performance: an experimental approach? *Athletic Insight: the Online Journal of Sport Psychology*, 7. Retrieved 26 August 2005, from [www.athleticinsight.com/Vol7Iss2/SelfTalkPerformance.htm](http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss2/SelfTalkPerformance.htm).
- Hardy, J. Oliver, E., & Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk in sport. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37-74). London: Routledge
- Harris, D. V. and Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sportpsychology: mental skills for physical people*. New York: Leisure Press.
- Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. *Developmental Psychologist*, 17, 300–312.
- Harvey, D. T., Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2002). Relationship between self talk and golf performance. *International Sports Journal*, 6, 84-91.
- Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318–332.
- Harwood, C., Hardy, L., & Swain, A. (2000). Achievement goals in sport: A critique of conceptual and measurement issues. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 235-255.
- Harwood, C., & Swain, A. (2002). The development and activation of achievement goals within tennis:II. A player, parent, and coach intervention. *The Sport Psychologist*, 16, 111-137.
- Hatzigeorgiadis, A. (2002). Thoughts of escape during competition: The role of goal orientation and self-consciousness. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 195-207.

- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Approach and avoidance coping during task performance in young men: The role of goal attainment expectancies. *Journal of Sports Sciences, 24*, 299-307.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (1999). The effects of goal orientation and perceived competence on cognitive interference during tennis and snooker performance. *Journal of Sport Behavior, 22*, 479-501.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2000). Assessing cognitive interference in sports: The development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS). *Anxiety, Stress, & Coping, 13*, 65–86.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2002). Cognitive interference during competition among athletes with different goal orientation profiles. *Journal of Sports Sciences, 20*, 707-715.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2005). Instruction and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions, *Hellenic Journal of Psychology, vol.3.*, pp14-175
- Herderson J. et al (1988), Group Cohesiveness, Mood Disturbance, and Stress in Female Basketball Players, *Group Research, 29:2*, p.212-225,  
doi: 10.1177/1046496498292004

- Laios A. (2005), Communication problems in professional sports: the case of Greece. *Corporate Communications: An International Journal*, 10, 252 – 256.
- Landin, D., & Hebert, E. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Latinjak AT, Torregrosa M, & Renom J. (2010) “Studying the effects of self-talk on thought content with male adult tennis players” , *Autonomous University of Barcelona, Spain. Alexander Tibor, Percept Mot Skills*, 111(1):249-60.
- Lowther J. and Lane A. (2002), Relationships Between Mood, Cohesion And Satisfaction With Performance Among Soccer Players, *Athletic Insight, The online Journal of Sport Psychology*, 4:3,  
<http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss3/MoodPDF.pdf>
- Lane, A. M., Harwood, C., & Nevill, A.M. (2005). Confirmatory factor analysis of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS) among adolescent athletes. *Anxiety Stress and Coping*, 18, 245-254.
- Lawrence, J. A. and Valsiner, J. (2003). Making personal sense: an account of basic internalization and externalization processes. *Theory and Psychology*, 13, 723–752.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57, 705-717.
- Marcos F.M.L. et al (2010), Interactive effects of team cohesion on perceived efficacy in semi-professional sport, *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, p. 320-325,

doi: <http://jssm.org/vol9/n2/22/v9n2-22pdf.pdf>

- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100 m sprinter? *The Sport Psychologist, 11*, 72-85.
- Malouff, J. M., & Murphy, C. (2006). Effects of self-instructions on sport performance. *Journal of Sport Behavior, 29*, 159-168.
- Marsh, H. W., Papaioannou, A., Martin, A., & Theodorakis, Y. (2006). Motivational constructs in Greek physical education classes: gender and age effects in a nationally representative longitudinal sample. *International Journal of Sport & Exercise Psychology, 4*, 121-148.
- Morin, A. (1993). Self-talk and self-awareness: On the nature of the relation. *The Journal of Mind and Behavior, 14*, 223-234.
- Morin, A. (2004). A neurocognitive and socioecological model of self-awareness. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 130*, 197-222.
- Newton, M., Duda, J.L. & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sport Sciences, 18*, 275-290
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review, 91*, 328-346.
- Nicholls, J.G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1999). Affect and achievement goals in physical activity: A meta analysis. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 9*, 333-343

- Ommundsen, Y., & Roberts, G. C. (1999). Effect of motivational climate profiles on motivational indices in team sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 389–397.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., & Kavussanu, M. (1998). Perceived motivational climate and cognitive and affective correlates among Norwegian athletes. *Journal of Sports Sciences*, 16, 153–164.
- Papaioannou, A. (1997). «I agree with the referee’s abuse, that’s how I also beat»: prediction of sport violence and attitudes towards sport violence. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 113–129.
- Papaioannou, A., Ampatzoglou, G., Kalogiannis, P., & Sagovits, A. (2008). Social agents, achievement goals, satisfaction and academic achievement in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 122–141.
- Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (1996). A test of three models for the prediction of intention for participation in physical education lessons. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 383–399.
- Papaioannou, A., & Kouli, O. (1999). The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students’ task involvement and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 51-71.
- Papaioannou, A., & MacDonald, A. (1993). Goal perspectives and purposes of physical education among Greek adolescents. *Physical Education Review*, 16, 41–48.
- Pensgaard, A., & Duda, J. (2004). Relationship of situational and dispositional goals to coach ratings, perceived stressors and performance among Olympic Athletes. Manuscript under review.
- Papaioannou A, Ballon F, Theodorakis Y, Auwelle YV. (2004), “Combined effect of

goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task”,

*Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University*

*of Thrace, Percept Mot Skills, ;98(1):89-99.*

Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill

Acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport*

*Psychologist, 16, 368-383.*

Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill

acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport*

*Psychologist, 16, 368-383.*

Perry, C., Jr. and Marsh, H. (2000). Listening to self-talk, hearing self-concept. In M. B.

Andersen (ed.), *Doing sport psychology* (pp. 61–76). Champaign, IL: Human Kinetics.

Peters, H. J., & Williams, J. M. (2006). Moving cultural background to the foreground: an

investigation of self-talk, performance, and persistence following feedback. *Journal of*

*Applied Sport Psychology, 18, 240–253.*

Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill

acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport*

*Psychologist, 16, 368-383.*

Räty H. P., Impivaara O, και Karppi S.P. (2002), “Dynamic balance in former elite

male athletes and in community control subjects”, DOI: 10.1034/j.1600-

0838.2002.120208.x

Perry, C., Jr. and Marsh, H. (2000). Listening to self-talk, hearing self-concept. In M. B.

Andersen (ed.), *Doing sport psychology* (pp. 61–76). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Peters, H. J., & Williams, J. M. (2006). Moving cultural background to the foreground: an investigation of self-talk, performance, and persistence following feedback. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*, 240–253.
- Reardon, J. P. (1993). Handling the self-talk of athletes. In K. P. & W. F. Straub (Eds.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior* (3rd Ed.), (pp.203-211). Forest Glen, MI: Mouvement Publications.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist, 14*, 327–347. Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 3–29), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perceptions of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences, 16*, 337–347.
- Rotella, R. J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billings, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study on young developing athletes. *Journal of Sport Psychology, 2*, 350-354.
- Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J. and Rushall, A. C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist, 2*, 283–297
- Rocca K. et al (2010), “Siblings' Motives for Talking to Each Other”, *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 144*, 2 p.205-219



- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Keefe, D. E., Hayes, B. E., & Shearin, E. N. (1986). Cognitive interference: Situational determinants and traitlike characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 215–226.
- Sarrazin, P., Biddle, S.J.H., Famose, J.P., Cury, F., Fox, K., & Durand, M. (1996). Goal orientations and conceptions of the nature of sport ability in children: A social cognitive approach. *British Journal of Social Psychology*, *35*, 399-414.
- Seifriz, J., Duda, J., & Chi, L. (1992). The relationship motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *14*, 375-391.
- Smith, A. L. (1999). Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *21*, 329–350.
- Smith, S., Fry, M., Ethington, C., & Li, Y. (2005). The effect of female athletes' perceptions of their coaches' behaviors on their perceptions of the motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, *17*, 170-177.
- Smith, R., & Smoll, F. (2005). Assessing psychosocial outcomes in coach training programs. In D. Hackfort, J. Duda, & R. Lidor (Eds.), *Handbook of applied sport and exercise psychology* (pp. 293-316). Morgantown, WV: Fitness Technology
- Sullivan, P. (2009), Communication differences between male and female team sport Athletes, <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08934210409389381>
- Sullivan P. J. & Callow N. (2005), “A Cross-Cultural Examination of the Factor Structure of the Scale for Effective Communication in Team Sport”. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, Vol 9(2),

- Sullivan, P., & Feltz, D.L. (2006). The preliminary development of the Scale for Effective Communication in Team Sports (SECTS). *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 1693–1715.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos, V. & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309–315.
- 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, 253–272.
- 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, 697–711.
- Treasure, D. (1993). A social cognitive approach to understanding children's achievement behavior, cognitions, and affect in competitive sport. *Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois at Urbana-Champaign*.
- Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (1994). Cognitive and affective concomitants of task and ego goal orientations during the middle school years. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 15–28.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2012). *Cognitions: Self-talk and performance*. In S. Murphy (Ed.), *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* New York: Oxford University Press, pp. 191-212.
- Theodorakis Y et al (2001), "Self-talk in a basketball-shooting task", Department of Physical Education & Sport Science, University of Thessaly, *Percept Mot Skills*, 92(1):309-15.
- Tod DA. Et al (2009), "Effects of instructional and motivational self-talk on the

vertical jump” , Department of Sport and Exercise Science, Aberystwyth

University, Aberystwyth, Ceredigion, United Kingdom, J Strength Cond Res,

23(1):196-202.

Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G. and Kozimor, J.

(1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behaviour*, 18, 50–57.

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’ performances.

*Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.

Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Hatten, S. J., & Brewer, B. W. (2000). The antecedents

and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise*

*Psychology*, 22, 345–356.

Van Yperen, N. W., & Duda, J. L. (1999). Goal orientations, beliefs about success, and

performance improvement among young elite Dutch soccer players. *Scandinavian*

*Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 358–364.

Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J.L. (2005). Peer motivational climate in youth

sport: A qualitative inquiry. *Psychology of Sport & Exercise*, 6, 497-516.

Williams J. (1991), Predicting Cohesion in a Coacting Sport, doi:

10.1177/1046496491224007

Weinberg RS, Smith J, Jackson A, Gould D.(1984), “Effect of association,

dissociation and positive self-talk strategies on endurance performance”.,

Can J Appl Sport Sci, 9(1):25-32.

Weinberg R. & Matthew McDermott (2002), A Comparative Analysis of Sport and

Business Organizations: Factors Perceived Critical for Organizational

Success, *Journal of Applied Sport Psychology*,

DOI:10.1080/10413200290103563

Westre K.R. and Weiss M.R. (1991), The relationship between perceived coaching

behaviors and group cohesion in high school football teams, *The Sport*

*Psychologist*,5(1),41–54

<https://secure.sportquest.com/su.cfm?articleno=272058&title=272058>

Zakrajsek R.A. et al (2007), The Relationships Among Coaches' and Athletes'

Perceptions of Coaching Staff Cohesion, Team Cohesion, and Performance,

*The Online Journal of Sport Psychology*, West Virginia University Truman

State University, 9:3,

<http://www.athleticinsight.com/Vol9Iss3/CoachingStaffCohesionPDF.pdf>

Zinsser, N., Bunker, L. and Williams, J.M., (2001). Cognitive Techniques for Improving

Performance and Building Confidence, in: Williams, J.M., ed., *Applied Sport*

*Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 4<sup>th</sup> ed., McGraw-Hill, Boston,

MA, 284-311.

Zinsser, N., Bunker, L. & Williams, J. M. (2006). Cognitive techniques for building

confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport*

*psychology: Personal growth to peak performance* (5th Ed, pp. 349–381). Boston:

McGraw-Hill.

Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (in press). Coaches' behaviour, social support, and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A. & Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk and coaches' behaviour and statements. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2, 57–66.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2010). A Multimethod Examination of the Relationship Between Coaching Behavior and Athletes' Inherent Self-Talk. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 764-785.

Zourbanos, N., Theodorakis, Y. & Hatzigeoriadis, A. (2006). Coaches' behaviour, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology, Special Issue: Self-Talk in Sport Psychology*, 3, 150–163.

Θεοδωράκης, Γ. (2005). Αυτο-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της ΨΕΒΕ*, 3, 21-42.

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

Στις επόμενες σελίδες σας ζητείτε να συμπληρώσετε κάποια ερωτηματολόγια που σχετίζονται με τη συμμετοχή σας στην ομάδα και στον αθλητισμό γενικότερα. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και συνεπώς τα στοιχεία συγκεντρώνονται εμπιστευτικά. Στις ερωτήσεις που καλείστε να απαντήσετε, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε με απόλυτη ειλικρίνεια. Διαβάστε προσεκτικά κάθε ερώτηση ξεχωριστά και απαντήστε χωρίς να ξοδέψετε πολύ χρόνο. Μπορεί να βρείτε κάποιες ερωτήσεις που να μοιάζουν. Παρακαλούμε μην ενοχληθείτε και απαντήστε την κάθε μία ξεχωριστά. Προσέξτε να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις. Σας ευχαριστούμε.

Αν συμφωνείτε να συμμετέχετε στην έρευνα σημειώστε X στο κουτάκι

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΚΑΘΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ημερομηνία γέννησης (πλήρης):		
Φύλο	Άνδρας	Γυναίκα
Τι άθλημα κάνεις:		
Πόσα χρόνια κάνεις αυτό το άθλημα:		
Πόσα χρόνια παίρνεις μέρος σε αγώνες:		
Υψηλότερο επίπεδο αγωνιστικής συμμετοχής (τοπικό, περιφερειακό, εθνικό, διεθνές)		
Μέρες προπόνησης τη βδομάδα:		

Οι παρακάτω προτάσεις αφορούν τρόπους με τους οποίους οι παίκτες μιας ομάδας επικοινωνούν μεταξύ τους όχι μόνο στον αγώνα ή στην προπόνηση, αλλά γενικότερα όταν αλληλεπιδρούν. Παρακαλώ υποδείξτε σε τι βαθμό υπάρχει στην ομάδα σου συνολικά τέτοιου είδους πρακτικές επικοινωνίας με βάση την ακόλουθη κλίμακα.

	1 ποτέ	2	3	4	5	6	7 πάντα
<b>Στην ομάδα μας ...</b>							
1. Χρησιμοποιούμε παρατσούκλια	1	2	3	4	5	6	7
2. Όταν θυμώνουμε, φωνάζουμε	1	2	3	4	5	6	7
3. Συζητάμε ανοιχτά τα προβλήματα που έχουμε	1	2	3	4	5	6	7
4. Εμπιστευόμαστε ο ένας τον άλλον	1	2	3	4	5	6	7
5. Όταν υπάρχουν διαφωνίες, προσπαθούμε να τις λύσουμε άμεσα με αυτόν/αυτούς που έχουμε το πρόβλημα	1	2	3	4	5	6	7
6. Εκδηλώνουμε τα συναισθήματά μας με ειλικρίνεια	1	2	3	4	5	6	7
7. Έχουμε τη δική μας 'γλώσσα' που μόνο οι παίκτες της ομάδας καταλαβαίνουν	1	2	3	4	5	6	7
8. Όταν διαφωνούμε, φωνάζουμε στη μούρη του άλλου	1	2	3	4	5	6	7
9. Χρησιμοποιούμε χειρονομίες που μόνο εμείς στην ομάδα καταλαβαίνουν	1	2	3	4	5	6	7
10. Δείχνουμε το θυμό μας με χειρονομίες	1	2	3	4	5	6	7
11. Μοιραζόμαστε τις σκέψεις μας	1	2	3	4	5	6	7
12. Όταν χάνουμε την ψυχραιμία μας το δείχνουμε	1	2	3	4	5	6	7
13. Είμαστε πρόθυμοι να συζητήσουμε τα συναισθήματά μας	1	2	3	4	5	6	7
14. Προσπαθούμε να είναι όλοι οι παίκτες μέρος της ομάδας	1	2	3	4	5	6	7
15. Βρίσκουμε τρόπο να συμβιβάζομαστε όταν διαφωνούμε	1	2	3	4	5	6	7

Παρακάτω υπάρχει μια λίστα από διάφορες σκέψεις και αντιδράσεις που συχνά έχουν οι αθλητές κατά την διάρκεια του αγώνα. Σας παρακαλώ να διαβάσετε κάθε σκέψη και να προσδιορίσετε πόσο συχνά τέτοιες σκέψεις πέρασαν από το μυαλό σας κατά τη διάρκεια του αγώνα που μόλις ολοκληρώθηκε.

	0 = ποτέ	1 = σπάνια	2 = μερικές φορές	3 = συχνά	4 = πολύ συχνά
1. Δεν είμαστε τόσο καλοί όσο οι άλλοι	0	1	2	3	4
2. Θέλω να σταματήσω	0	1	2	3	4
3. Διψάω	0	1	2	3	4
4. Δεν αισθάνομαι καλά το σώμα μου	0	1	2	3	4
5. Πάλι λάθος έκανα	0	1	2	3	4
6. Θέλω να φύγω από εδώ	0	1	2	3	4
7. Σκέφτομαι τι θα κάνω το βράδυ	0	1	2	3	4
8. Είμαι κουρασμένος/ η	0	1	2	3	4
9. Θα αποτύχουμε	0	1	2	3	4
10. Δεν μπορώ να συνεχίσω άλλο	0	1	2	3	4
11. Πεινάω	0	1	2	3	4
12. Είμαι χάλια σήμερα	0	1	2	3	4
13. Δε θα πετύχουμε το στόχο μας	0	1	2	3	4
14. Βαρέθηκα	0	1	2	3	4
15. Θέλω να κοιμηθώ	0	1	2	3	4
16. Δε με βοηθάει το σώμα μου σήμερα	0	1	2	3	4
17. Δε μπορώ να συγκεντρωθώ	0	1	2	3	4
18. Σκέφτομαι να σταματήσω να προσπαθώ	0	1	2	3	4
19. Τρέμουν τα πόδια/ χέρια μου από την κούραση	0	1	2	3	4
20. Δε θα τα καταφέρουμε	0	1	2	3	4
21. Τι θα πουν αυτοί που με βλέπουν (π.χ. προπονητής) για την κακή μου απόδοση	0	1	2	3	4
1. Πάμε γερά	0	1	2	3	4
2. Χαλάρωσε	0	1	2	3	4
3. Πιστεύω στον εαυτό μου	0	1	2	3	4
4. Συγκεντρώσου στο στόχο	0	1	2	3	4
5. Δυνατά	0	1	2	3	4
6. Μην εκνευρίζεσαι	0	1	2	3	4
7. Είμαστε πολύ καλά προετοιμασμένοι	0	1	2	3	4
8. Συγκεντρώσου τι πρέπει να κάνεις τώρα	0	1	2	3	4
9. Δώσε το 100% των δυνάμεων σου	0	1	2	3	4
10. Ηρέμησε	0	1	2	3	4
11. Νιώθω δυνατός	0	1	2	3	4
12. Συγκεντρώσου στον αγώνα σου	0	1	2	3	4
13. Βάλε τα δυνατά σου	0	1	2	3	4
14. Χωρίς άγχος	0	1	2	3	4
15. Θα τα καταφέρω	0	1	2	3	4
16. Συγκεντρώσου στην τακτική	0	1	2	3	4
17. Γερά	0	1	2	3	4
18. Πιστεύω στις δυνάμεις μου	0	1	2	3	4
19. Συγκεντρώσου	0	1	2	3	4



### Υπεύθυνη Δήλωση

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος Παπαμαργαρίτης Θωμάς ΑΕΜ μεταπτυχιακός φοιτητής του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ψυχολογία της Άσκησης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

δηλώνω υπεύθυνα ότι αποδέχομαι τους παρακάτω όρους που αφορούν

(α) στα πνευματικά δικαιώματα της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας (ΜΔΕ) μου με τίτλο «Ο ρόλος της επικοινωνίας των μελών της ομάδας και της αυτό-ομιλίας σε αθλητές Υδατοσφαίρισης»

(β) στη διαχείριση των ερευνητικών δεδομένων που θα συλλέξω στην πορεία εκπόνησής της:

1. Τα πνευματικά δικαιώματα του τόμου της μεταπτυχιακής διατριβής που θα προκύψει θα ανήκουν σε μένα. Θα ακολουθήσω τις οδηγίες συγγραφής, εκτύπωσης και κατάθεσης αντιτύπων της διατριβής στα ανάλογα αποθετήρια (σε έντυπη ή/και σε ηλεκτρονική μορφή).

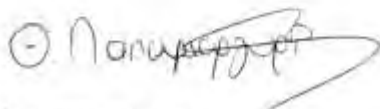
2. Η διαχείριση των δεδομένων της διατριβής ανήκει από κοινού σε εμένα και στον/στην πρώτο επιβλέποντα -ουσα καθηγητή -τριας.

3. Οποιαδήποτε επιστημονική δημοσίευση ή ανακοίνωση (αναρτημένη ή προφορική), ή αναφορά που προέρχεται από το υλικό/δεδομένα της εργασίας αυτής θα γίνεται με συγγραφείς εμένα τον ίδιο, τον/την κύριο-α επιβλέποντα -ουσα ή και άλλους ερευνητές (όπως πχ μέλους -ών της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής), ανάλογα με τη συμβολή τους στην έρευνα ή στη συγγραφή των ερευνητικών εργασιών.

4. Η σειρά των ονομάτων στις επιστημονικές δημοσιεύσεις ή επιστημονικές ανακοινώσεις θα αποφασίζεται από κοινού από εμένα και τον/την κύριο -α επιβλέποντα -ουσα της εργασίας, πριν αρχίσει η εκπόνησή της. Η απόφαση αυτή θα πιστοποιηθεί εγγράφως μεταξύ εμού και του/της κ. επιβλέποντα -ουσας.

Τέλος, δηλώνω ότι γνωρίζω τους κανόνες περί λογοκλοπής και πνευματικής ιδιοκτησίας και ότι θα τους τηρώ απαρέγκλιτα καθ' όλη τη διάρκεια της φοίτησης και κάλυψης των εκπαιδευτικών υποχρεώσεων που προκύπτουν από το ΠΜΣ/τμήμα, αλλά και των διαδικασιών δημοσίευσης που θα προκύψουν μετά την ολοκλήρωση των σπουδών μου.

Ο δηλών



Παπαμαργαρίτης Θωμάς

