

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΥΤΟ-
ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ**

Του

Γαλάνη Δ. Ευάγγελου

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

Τρίκαλα

2011

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, Επικ. Καθηγητής

2^{ος} Επιβλέπων: Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής

3^{ος} Επιβλέπων: Θεοδωράκης Γιάννης, Καθηγητής

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΥΤΟ-
ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ**

Μεταπτυχιακή διατριβή

του

Γαλάνη Δ. Ευάγγελου

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

Τρίκαλα

2011

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, Επικ. Καθηγητής

2^{ος} Επιβλέπων: Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής

3^{ος} Επιβλέπων: Θεοδωράκης Γιάννης, Καθηγητής

© 2011

Γαλάνης Δ. Ευάγγελος

ALL RIGHTS RESERVED

II

Ένα μεγάλο ευχαριστώ...

... που παρ' όλα αυτά δεν ξέρω αν είναι αρκετό, αλλά σίγουρα είναι από καρδιάς, στον κ. Χατζηγεωργιάδη Αντώνη, Επίκουρο Καθηγητή του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και φίλο μου, για την αμέριστη υποστήριξη σε όλους τους τομείς της ζωή μου γενικότερα, καθώς και για την υλοποίηση της παρούσας μελέτης ειδικότερα.

Επίσης, ευχαριστίες οφείλω στους κ. Παπαϊωάννου Αθανάσιο και κ. Θεοδωράκη Ιωάννη, Καθηγητές του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και επιβλέποντες καθηγητές της παρούσας διατριβής για τις εύστοχες συμβουλές καθ' όλη τη διάρκεια συγγραφής της.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου, Δημήτρη, Βασιλική και Γεώργιο για τη συνεχή και απεριόριστη συμπαράστασή τους καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου, αλλά και την άφθαρτη πίστη που δείχνουν στο πρόσωπό μου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Γαλάνης Ευάγγελος: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΥΤΟΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ

Η αποτελεσματικότητα της στρατηγικής της αυτο-ομιλίας για την βελτίωση της απόδοσης έχει υποστηριχθεί από μεγάλο αριθμό ερευνών, ωστόσο υπάρχει έλλειψη ερευνών που να εξετάζει την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην αγωνιστική απόδοση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την αποτελεσματικότητα της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας πάνω στην αγωνιστική απόδοση, αλλά και σε χρονομετρημένες δοκιμές δια μέσου ενός παρεμβατικού προγράμματος. Στη μελέτη συμμετείχαν 41 νεαροί κολυμβητές (21 ομάδα παρέμβασης, 20 ομάδα ελέγχου) με μέσο όρο ηλικίας 14,59 ($\pm 1,58$) χρόνια. Η ομάδα παρέμβασης διδάχτηκε και εξασκήθηκε πάνω στη γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας για 10 εβδομάδες, ενώ η ομάδα ελέγχου δέχθηκε μόνο την επίδραση της φυσικής προπόνησης της κολύμβησης. Η καταγραφή της κολυμβητικής απόδοσης έγινε σε δύο αγώνες και σε δύο προγραμματισμένες προπονήσεις σε διάστημα 10 εβδομάδων. Ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι η ομάδα παρέμβασης είχε στατιστικά σημαντική βελτίωση στην αγωνιστική απόδοση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Παρόμοια ήταν τα αποτελέσματα και για τις χρονομετρημένες δοκιμές. Συνολικά, τα αποτελέσματα ανέδειξαν ότι η συστηματική χρήση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας μπορεί να είναι αποτελεσματική όχι

μόνο σε πειραματικές συνθήκες, αλλά και στο περίπλοκο περιβάλλον του αγώνα.

Λέξεις κλειδιά: αυτο-ομιλία, κολύμβηση, αγωνιστική απόδοση, προπόνηση ψυχολογικών δεξιοτήτων

ABSTRACT

Evangelos Galanis: THE EFFECTS OF A SELF-TALK INTERVENTION PROGRAM ON COMPETITIVE SPORT PERFORMACE IN YOUNG SWIMMERS

The effectiveness of self-talk interventions on sport performance has received considerable support; nevertheless there is lack of studies assessing the impact of self-talk strategies on competitive sport performance. The purpose of the present study was to examine the effectiveness of a self-talk intervention on competitive sport performance, but also in timed trials. Participants were 41 young swimmers (21 intervention group, 20 control group) with a mean age of 14,59 ($\pm 1,58$) years. The intervention group was taught and practiced on the cognitive strategy of self-talk for 10 weeks. Competitive swimming performance was assessed in two occasions with a 10-week interval 10 weeks. Analysis of variance showed that the intervention group showed a significantly greater improvement in competitive sport performance than the control group. Similar findings were recorded for the timed trials. Overall, the results highlighted that the systematic use of self-talk can be effective not only in experimental conditions, but also in the complex environment of the competition.

Keywords: swimming, performance enhancement, psychological skills training

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	IV
ABSTRACT	VI
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	VII
ΚΕΦΑΛΑΙΟ I	
Εισαγωγή	1
Σημασία της μελέτης	6
Σκοπός της μελέτης	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II	
Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	7
Ορισμός της αυτο-ομιλίας	7
Μέτρηση της αυτο-ομιλίας	9
Μοντέλο της αυτο-ομιλίας	13
Μηχανισμοί και λειτουργίες της αυτο-ομιλίας	15
Γνωστικοί μηχανισμοί	16
Παρακινητικοί μηχανισμοί	17
Συμπεριφορικοί μηχανισμοί	19
Συναισθηματικοί μηχανισμοί	20
Ερευνητικές προσεγγίσεις στην αυτο-ομιλία	21
Αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης	21

Αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική	24
--	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ III

Μεθοδολογία	39
Συμμετέχοντες	39
Μετρήσεις	39
Απόδοση	39
Έλεγχος διαδικασιών	41
Διαδικασία	42
Συμμετοχή στο πρόγραμμα	42
Το πρόγραμμα	43
Στατιστική ανάλυση	46
Έλεγχος διαδικασιών	46
Χρήση αυτο-ομιλίας - Προπόνηση/Αγώνας	46
Απόδοση	46

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

Αποτελέσματα	48
Έλεγχος διαδικασιών	48
Χρήση αυτο-ομιλίας - Προπόνηση/Αγώνας	49
Απόδοση - Αγώνας	50
Απόδοση - Προπόνηση	52

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

Συζήτηση	56
Πρακτικές εφαρμογές	59
Περιορισμοί της έρευνας	60
Κατευθύνσεις για μελλοντικές έρευνες	62
Συμπεράσματα	62

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

Βιβλιογραφία	64
------------------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII

Παραρτήματα	77
Παράρτημα 1. Λέξεις κλειδιά	78
Ερωτηματολόγια	79
Αναλυτικό πρόγραμμα πλάνων εξάσκησης αυτο-ομιλίας	84
Πνευματικά δικαιώματα	110

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι στη φύση του ανθρώπου να σκέφτεται συνεχώς χωρίς να μπορεί πάντα να διακόψει συνειδητά αυτόν τον ειρμό των σκέψεων. Όλοι θα έχουμε συλλάβει τον εαυτό μας, σε διάφορες καθημερινές καταστάσεις, να «χανόμαστε» στις σκέψεις μας ή ακόμα και να διαλογιζόμαστε κάποιες φορές σιωπηλά, αλλά και κάποιες φορές μιλώντας/συζητώντας δυνατά. Μέσα από αυτή τη γνωστική διαδικασία, δημιουργούνται πολυάριθμα συναισθήματα τόσο θετικά, όσο και αρνητικά, που με τη σειρά τους επηρεάζουν την συμπεριφοράς μας. Στη βιβλιογραφία το φαινόμενο αυτό έχει περιγραφεί με ποικίλους τρόπους, όπως αυτοδιάλογος, εσωτερική συνομιλία, αυτο-ομιλία, αυτο-δηλώσεις, αυτόματες σκέψεις, και αυτό-καθοδήγηση (Guerrero, 2005). Στην παρούσα μελέτη ο όρος που θα χρησιμοποιηθεί για την περιγραφή της ομιλίας με τον εαυτό μας θα είναι ο όρος αυτο-ομιλία, ο οποίος πρόσφατα προτάθηκε ως ο πιο κατάλληλος (Θεοδωράκης, 2005).

Συνεχίζοντας και ρίχνοντας μια ματιά στη βιβλιογραφία της γενικής ψυχολογίας και μέσα σε γενικά πλαίσια παρατηρείται ότι υπάρχει μια σύγχυση από πλευράς ερευνητικών προσεγγίσεων όσον αφορά τους όρους σκέψη και ομιλία ή εσωτερική ομιλία. Σύμφωνα με τον Guerrero (2005) υπάρχουν δύο προσεγγίσεις όσον αφορά το αν αυτοί οι δύο όροι μοιάζουν μεταξύ τους: (α) η σκέψη και η ομιλία είναι παρόμοιες έννοιες και σχετίζονται στενά μεταξύ τους και (β) η σκέψη είναι αυτοτελής και η ομιλία είναι απλά η έκφραση της σκέψης.

Η γνωστική διαδικασία της αυτο-ομιλίας έχει απασχολήσει ένα μεγάλο μέρος της επιστημονικής κοινότητας της ψυχολογίας. Πιο συγκεκριμένα έρευνες έχουν γίνει στην κλινική ψυχολογία (Kendall & Hollon, 1989), στη γνωστική ψυχολογία, (Morin, 2005), στην νευρο-γνωστική ψυχολογία (Morin, 1993), στην ψυχο-φυσιολογία (McGuire, Silbersweig, Wright, Murray, Frackowiak & Frith, 1996) και στην ψυχολογία της εκπαίδευσης (Burnett, 2003). Επίσης, μέσα από νεότερες προσεγγίσεις η αυτο-ομιλία φαίνεται να υποστηρίζεται από την λογική-θυμική θεραπεία συμπεριφοράς τονίζοντας πως η δύναμη της σκέψης είναι δυνατόν να επηρεάσει τη συμπεριφορά, το άγχος και τα συναισθήματα των ανθρώπων (Meichenbaum, 1977).

Στο αθλητικό περιβάλλον και πιο συγκεκριμένα στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας, έχει υποστηριχθεί ότι η χρήση ψυχολογικών τεχνικών μπορεί να αυξήσει την απόδοση των αθλητών (Hardy, Jones, & Gould, 1996). Κάνοντας μια γρήγορη ιστορική αναδρομή στη βιβλιογραφία, θα παρατηρήσουμε ότι η χρήση ψυχολογικών τεχνικών ξεκίνησε να περιλαμβάνεται σε προπονητικά προγράμματα από αθλητές και προπονητές από το 1950 στη Σοβιετική Ένωση (Ryba, Stambulova, & Wrisberg, 2005). Τις δεκαετίες του 1970 και 1980 προγράμματα ψυχολογικών τεχνικών υιοθέτησαν χώρες όπως η Ανατολική Γερμανία και η Ρουμανία (Williams & Straub, 2006), αλλά μετά τη δεκαετία του 1980 παρατηρείτε μια ραγδαία ανάπτυξη της αθλητικής ψυχολογίας γενικότερα και των ψυχολογικών τεχνικών ειδικότερα.

Στις μέρες μας, η αθλητική ψυχολογία είναι ένας ευρέως αναγνωρισμένος τομέας από επαγγελματίες σε όλο τον κόσμο, οι οποίοι χρησιμοποιούν τις αρχές των αθλητικών επιστημών και της επιστήμης της ψυχολογίας για να εδραιώσουν πρότυπα προγράμματα ψυχολογικών τεχνικών (Tenenbaum, Lidor, Παραϊοαννου, & Samulski, 2003), τα οποία έχουν αναπτυχθεί και εφαρμοστεί σε διάφορα παρεμβατικά προγράμματα στο αθλητικό περιβάλλον (Vealey, 2005; Martin, Thompson, & McKnight, 1998).

Τα τελευταία χρόνια ένα αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον παρατηρείται από πολλούς αθλητικούς ψυχολόγους όσον αφορά την στρατηγική της αυτο-ομιλίας (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltios, & Theodorakis, 2008), και αυτό γιατί φαίνεται να συνδέεται θετικά με την αθλητική απόδοση και τη μάθηση (Hardy, 2006). Η αποτελεσματικότητα της στρατηγικής της αυτο-ομιλίας έχει υποστηριχθεί από διάφορες μελέτες, για αθλητές υψηλού επιπέδου (Landin & Hebert, 1999), για αρχάριους αθλητές (Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002), για την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων (Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman, Kozimor, 1995), αλλά την βελτίωση ήδη γνωστών δεξιοτήτων (Johnson, Hrycaiko, Johnson, & Halas, 2004).

Ένας αρκετά μεγάλος αριθμός ερευνών έχει υλοποιηθεί και έχει αναδείξει την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας μέσα από έρευνες πεδίου (π.χ. Gould, Eklund, & Jackson, 1992a, b; Van Raalte, Cornelius, Brewer, & Hatten, 2000), πειραματικές έρευνες (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould,

1984; Rushall, Hall, Roux, Sasseville, Rushall, 1988), παρεμβατικά προγράμματα (Mallet & Hanrahan, 1997; Goudas, Hatzidimitriou, & Kikidi, 2006), τόσο σε κινητικές (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Doume, & Kazakas, 2000), όσο και σε αθλητικές δεξιότητες (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004). Ωστόσο, πολύ λίγες είναι οι έρευνες που προσπάθησαν να εξετάσουν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες. Μία τέτοια προσπάθεια έγινε από τους Schuler και Langesn (2007) κατά τη διάρκεια του αγώνα σε μαραθνοδρόμους, διαπιστώνοντας ότι η χρήση αυτο-ρυθμιζόμενων στρατηγικών όπως η αυτο-ομιλία είναι αποτελεσματικά «εργαλεία» για να ξεπεραστούν εμπόδια (ψυχολογική και σωματική κρίση των 30 χιλιομέτρων) για την ολοκλήρωση των στόχων.

Κάνοντας μία σύνοψη των παραπάνω ερευνών, γίνεται φανερό ότι η εξάσκηση και η χρήση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας είναι ένα απαραίτητο εφόδιο για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης των αθλητών όλων των αθλημάτων. Ωστόσο, σε κάποια αθλήματα παρατηρούνται κάποιοι παράγοντες που ενισχύουν τη χρησιμότητα και την αποτελεσματικότητα της χρήσης ψυχολογικών τεχνικών σε σύγκριση με κάποια άλλα αθλήματα, και ένα από αυτά είναι το άθλημα της κολύμβησης. Η φύση του αθλήματος της κολύμβησης είναι τέτοια που κάνει απαραίτητη την υιοθέτηση ψυχολογικής προετοιμασίας από τους αθλητές, για τρεις κύριους παράγοντες επιπλέον των άλλων αθλημάτων: (α) είναι ένα ατομικό άθλημα στο οποίο ο κολυμβητής περνάει τον περισσότερο χρόνο μόνος του, χωρίς να μπορεί να δεχτεί εύκολα

οδηγίες (τεχνικές ή παρακίνησης) από τον προπονητή του ή τους συναθλητές του, συνεπώς είναι αποκλειστικά υπεύθυνος για την ανατροφοδότηση που θα δώσει στον εαυτό του, (β) το περιβάλλον στο οποίο αγωνίζεται ο κολυμβητής είναι σταθερό, οπότε γνωρίζει εκ των προτέρων τι έχει να αντιμετωπίσει και συνεπώς μπορεί να προετοιμαστεί κατάλληλα και (γ) ο ανταγωνισμός που καλείται να αντιμετωπίσει ο κολυμβητής είναι έμμεσος, συνεπώς έχει τη δυνατότητα να συγκεντρωθεί και να εστιάσει την προσοχή του σε σημεία «κλειδιά» για αυτόν (Χατζηγεωργιάδης, 2004). Επίσης, πολύ μεγάλη είναι η ψυχολογική επιβάρυνση από την μονοτονία του αθλήματος της κολύμβησης για τους κολυμβητές, αν λάβουμε υπόψη τα ελάχιστα οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα που δέχονται όταν βρίσκονται μέσα στο νερό. Επομένως, η κολύμβηση αποτελεί ένα πεδίο στο οποίο η χρήση ψυχολογικών τεχνικών μπορεί να έχει μεγάλη εφαρμογή και η ψυχολογική προετοιμασία μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματική για τη βελτίωση της απόδοσης.

Λαμβάνοντας υπόψη τα ευρήματα των παραπάνω ερευνών, την ιδιαίτερη φύση του αθλήματος της κολύμβησης, όπως επίσης και το κενό που υπάρχει στο συγκεκριμένο πεδίο στη διεθνή βιβλιογραφία, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις ενός παρεμβατικού προγράμματος αποτελούμενο από την εκμάθηση και την εξάσκηση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας πάνω στην αθλητική απόδοση των κολυμβητών, σε αγωνιστικό επίπεδο.

Σημασία της μελέτης

Όπως αναφέρεται και παραπάνω οι σκέψεις των ανθρώπων, αλλά και πόσο μάλλον των αθλητών που καλούνται καθημερινά να αντιμετωπίζουν δύσκολες σωματικές και ψυχολογικές καταστάσεις, είναι αδύνατον να σταματήσουν συνειδητά, αλλά μπορούμε κάλλιστα να τις δώσουμε κατεύθυνση και περιεχόμενο. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορούν οι αθλητές/κολυμβητές να επιλύουν διάφορα «προβλήματα» που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα, που με τη σειρά του αυτό θα επιδράει στην αθλητική απόδοση. Λαμβάνοντας υπόψη τη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας στο αθλητικό περιβάλλον και παρατηρώντας τη σημαντική συνεισφορά που έχει στην βελτίωση σε κινητικές και αθλητικές δεξιότητες και την ιδιαίτερη φύση του αθλήματος της κολύμβησης, μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει η εξέταση της σχέσης ανάμεσα στην γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας και την αγωνιστική απόδοση των κολυμβητών/τριών σε αγωνιστικές συνθήκες.

Σκοπός της μελέτης

Συνοψίζοντας, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις ενός παρεμβατικού προγράμματος αποτελούμενο από την εκμάθηση και την εξάσκηση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας πάνω στην αθλητική απόδοση των κολυμβητών/τριών σε χρονομετρημένες δοκιμές, αλλά και σε πραγματικούς αγώνες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Η εξερεύνηση των ανθρώπινων σκέψεων έχει ξεκινήσει από πολύ παλιά και έχει απασχολήσει πολλούς ερευνητές από διάφορους τομείς της ψυχολογίας. Παρ' όλα αυτά, μόλις τις τελευταίες δύο δεκαετίες ξεκίνησε η συστηματική διερεύνηση των σκέψεων στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας. Όπως έχουμε αναφερθεί και στο κεφάλαιο της εισαγωγής οι σκέψεις είναι στενά συνδεδεμένες με την ομιλία ή εσωτερική ομιλία. Στο παρόν κεφάλαιο της ανασκόπησης θα ασχοληθούμε με τη σύνδεση της αυτο-ομιλίας και της αθλητικής απόδοσης.

Ορισμός της αυτο-ομιλίας

Πολυάριθμες είναι οι έρευνες στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας που προσπαθούν να δώσουν ένα σαφή ορισμό για τον όρο της αυτο-ομιλίας, οι οποίοι κυμαίνονται από πολύ απλούς μέχρι πολύ λεπτομερείς. Ένας πολύ γενικός γνωστικός ορισμός και πολύ συχνά αναφερόμενος στη βιβλιογραφία όσον αφορά την αυτο-ομιλία δόθηκε από τους Bunker, Williams και Zinsser (1993), οι οποίοι ανέφεραν ότι οποιαδήποτε στιγμή κάποιος σκέφτεται σχετικά με κάτι, κατά μία έννοια μιλάει στον εαυτό του, και υποστήριξαν ότι η αυτο-ομιλία είναι το κλειδί για τον γνωστικό έλεγχο του ατόμου. Παρ' όλα αυτά ο Hardy και οι συνεργάτες του (1996) ανέφεραν ότι ο παραπάνω ορισμός δίνει έμφαση στις σκέψεις σε πολύ γενικές γραμμές, γεγονός που καθιστά τη μέτρηση της αυτο-ομιλίας πολύ δύσκολη.

Ένας πιο πλήρης ορισμός για την αυτο-ομιλία ήρθε από τους Hackfort και Schwenkmezger (1993), οι οποίοι όρισαν την αυτο-ομιλία ως «εσωτερικό διάλογο, με τον οποίο τα άτομα μεταφράζουν συναισθήματα και αντιλήψεις, ρυθμίζουν και αλλάζουν τις εκτιμήσεις και τα πιστεύω τους και δίνουν στον εαυτό τους οδηγίες και ενίσχυση» (σελ. 355). Επίσης, ο Reardon (1993) όρισε την αυτο-ομιλία ως τη συνομιλία με τον εαυτό μας, η οποία περιγράφεται ως μία νοητική δραστηριότητα και αποτελεί ένα από τα περιεχόμενα της συνείδησης.

Συνεχίζοντας η έρευνα για τη διερεύνηση ενός πιο καλά τεκμηριωμένου ορισμού της αυτο-ομιλίας για την κάλυψη των αναγκών αυτού του τομέα, λίγα χρόνια αργότερα οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma και Kazakas (2000) τον όρισαν ως «τι λένε οι άνθρωποι στους εαυτούς τους, είτε δυνατά, είτε ως μια μικρή φωνή μέσα στο κεφάλι τους» (σελ. 254) και σημείωσαν δύο σημαντικές πτυχές της αυτο-ομιλίας: (α) η αυτο-ομιλία μπορεί να ειπωθεί είτε φανερά, είτε κρυφά και (β) η αυτο-ομιλία αποτελείται από τις δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας και όχι σε άλλους. Επίσης, οι Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetos και Douma (2001), πρόσθεσαν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να εκφραστεί με λεκτική αλλά και μη λεκτική μορφή σαν χαμόγελο ή κοιτάζοντας βλοσυρά.

Ο Hardy (2006), κάνοντας μία προσπάθεια να δώσει ένα πλήρη ορισμό για την αυτο-ομιλία υποστήριξε ότι οι ορισμοί που είναι προσανατολισμένοι στην έννοια των αυτο-δηλώσεων είναι πιο κατάλληλοι από αυτούς που είναι προσανατολισμένοι στην έννοια των σκέψεων για την περιγραφή της αυτο-

ομιλίας στην αθλητική βιβλιογραφία. Στη συνέχεια, όρισε την αυτο-ομιλία ως «(α) εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, (β) φαινόμενο πολυδιάστατο από τη φύση του, (γ) με ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που γίνονται, (δ) δυναμικό και (ε) επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δύο λειτουργίες: καθοδηγητική και παρακινητική» (σελ. 84). Επιπλέον, σε μία ακόμη προσπάθεια για βελτίωση του ορισμού της αυτο-ομιλίας οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni και Theodorakis (2010) λαμβάνοντας υπόψη τις επιπτώσεις που μπορούν να έχουν οι κοινωνικές επιδράσεις πάνω στην αυτο-ομιλία, σημείωσαν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να είναι: «εύπλαστη σε πληροφορίες και ερεθίσματα που λαμβάνει από το κοινωνικό περιβάλλον» (σελ. 782).

Μέτρηση της αυτο-ομιλίας

Αν και η έννοια της σκέψης και της αυτο-ομιλίας υπάρχει και ερευνάτε από παλιά, ωστόσο η εξέταση αυτών των φαινομένων είναι πολύ δύσκολη γιατί αντικειμενικά δεν μπορεί να παρατηρηθεί. Η αξιολόγηση μπορεί να βασιστεί κυρίως σε αυτο-αναφορές οι οποίες μας παρέχουν μετα-γνωστικές εμπειρίες και πληροφορίες όσον αφορά τις αντιλήψεις, τα κίνητρα και γενικότερα το τι σκέφτονται οι άνθρωποι (Guerrero, 2005). Σύμφωνα με τον Vygotsky (1986) η μελέτη της αυτο-ομιλίας είναι μία από τις πιο δύσκολες περιοχές για διερεύνηση. Η δυσκολία αυτή έχει δημιουργήσει πολλές μεθοδολογικές προσεγγίσεις αλλά συγχρόνως και μία πρόκληση για κάθε ερευνητή που ασχολείται με τη διερεύνηση γνωστικών διεργασιών. Πιο

συγκεκριμένα έχουν χρησιμοποιηθεί τεχνικές όπως αυτο-αναφορές, συνεντεύξεις, διαδικασίες φωναχτής ομιλίας, ερωτηματολόγια, και σύστημα εξωτερικής παρατήρησης (Orlick & Partington, 1988; Van Raalte, Brewer, Rivera, Petitrás, 1994; Guerrero, 2005).

Στην αθλητική ψυχολογία τρεις τύποι μέτρησης της αυτο-ομιλίας έχουν χρησιμοποιηθεί: (α) όργανα μέτρησης με σκοπό την περιγραφή της χρήσης και του σκοπού της αυτο-ομιλίας, (β) όργανα μέτρησης για την εκτίμηση του περιεχομένου και της δομής της αυτο-ομιλίας και (γ) ένα εργαλείο συστηματικής παρατήρησης του αυτοδιαλόγου. Στον τομέα της ψυχολογίας γενικότερα και όσον αφορά τη μέτρηση γνωστικών διεργασιών έχουν δημιουργηθεί πολλά όργανα αξιολόγησης αυτο-αναφοράς, όπως το Positive Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ-P; Ingram & Wisnicki, 1988), το Self-Talk Inventory (STI; Burnett, 1996), και το Self-Talk Scale (STS; Brinthaup, Hein, & Kramer, 2009).

Όσον αφορά τη μέτρηση της χρήσης και του σκοπού της αυτο-ομιλίας, ένα από τα πρώτα όργανα μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε για την εξέταση της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό ήταν το Test of Performance Strategies (TOPS; Thomas, Murphy, & Hardy, 1999) το οποίο μετράει τη συχνότητα των θετικών και αρνητικών σκέψεων κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Επίσης, πρόσφατα δημιουργήθηκε μια βελτιωμένη έκδοση του TOPS (Hardy, Roberts, Thomas, & Murphy, 2010), που εκτός από τη μέτρηση της χρήσης της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, μετράει και τη συχνότητα αρνητικών σκέψεων στον αγώνα.

Κάνοντας μια προσπάθεια να δημιουργήσουν ένα πιο αναβαθμισμένο όργανο μέτρησης όσον αφορά την αξιολόγηση της συχνότητας της χρήσης της αυτο-ομιλίας, οι Hardy, Hall και Hardy (2005) κατασκεύασαν το Self-Talk Use Questionnaire (STUQ) το οποίο είναι βασισμένο στο Imagery Use Questionnaire (IUQ; Hall, Rodgers, & Barr, 1990) που μετράει τη χρήση της νοερής απεικόνισης και σε ποιοτικά ευρήματα των Hardy, Gammage και Hall (2001) τα οποία εξέταζαν το Που, Πότε, Τι και Γιατί η αυτο-ομιλία χρησιμοποιείτε. Επίσης, λίγο αργότερα, οι Zervas, Stavrou και Psychoudaki (2007) δημιούργησαν ένα όργανο μέτρησης αυτο-αναφοράς το οποίο μετράει παρακινήτικές και γνωστικές λειτουργίες της αυτο-ομιλίας.

Τέλος, οι Theodorakis, Hatzigeorgiadis και Chroni (2008) συνεχίζοντας την προσπάθεια για την ανάπτυξη ενός πιο ολοκληρωμένου οργάνου μέτρησης πάνω σε αυτή την κατεύθυνση της έρευνας, δημιούργησαν το Functions of Self-Talk Questionnaire (FSTQ) το οποίο αξιολογεί πέντε αντιλαμβανόμενες λειτουργίες: (α) αύξηση της αυτοπεποίθησης - “νοιώθω πιο δυνατός”, (β) αύξηση της προσοχής - “εκτελώ αυτόματα”, (γ) έλεγχος γνωστικών και συναισθηματικών αντιδράσεων - “νοιώθω πιο χαλαρός”, (δ) ρύθμιση της προσπάθειας - “συνεχίζω να προσπαθώ στο μέγιστο” και (ε) ενεργοποίηση του αυτοματισμού κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης - “συγκεντρώνομαι καλύτερα σε αυτό που έχω να κάνω”. Το ερωτηματολόγιο αυτό μας δίνει τη δυνατότητα να κατανοήσουμε τις λειτουργίες της αυτο-ομιλίας και να βρούμε καταλληλότερους τύπους αυτο-ομιλίας σε σχέση με συγκεκριμένους στόχους και ατομικές διαφορές, οι οποίοι θα

χρησιμοποιούνται σε προσχεδιασμένα πλάνα αυτο-ομιλίας σε πειραματικές και παρεμβατικές μελέτες.

Συνεχίζοντας την ανασκόπηση όσον αφορά το δεύτερο τύπο μέτρησης της αυτο-ομιλίας στο χώρο του αθλητισμού, εκτίμηση του περιεχομένου και της δομής της αυτο-ομιλίας, οι Hatzigeorgiadis και Biddle (2000) δημιούργησαν το Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS) ένα όργανο μέτρησης που αξιολογεί την υποκείμενη δομή της αυτο-ομιλίας. Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί τρεις διαστάσεις: (α) ανησυχία, (β) σκέψεις αποφυγής προσπάθειας και (γ) μη σχετικές σκέψεις. Παρά τις καλές ψυχομετρικές ιδιότητες του οργάνου μέτρησης (Lane, Harwood, Nevill, 2005), ένα μειονέκτημα που έχει είναι ότι εξετάζει μόνο αρνητικές σκέψεις και καθόλου θετικές.

Για την καλύτερη διερεύνηση της δομής της αυτο-ομιλίας και με βάση τις ελλείψεις που υπήρχαν στην βιβλιογραφία, οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis και Papaioannou (2009) δημιούργησαν το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS) ένα νέο όργανο το οποίο αποτελείται από οκτώ διαστάσεις. Τέσσερις θετικές (εμπύχωση, έλεγχος άγχους, αυτοπεποίθηση και συγκέντρωση) και τέσσερις αρνητικές (ανησυχία, αποφυγή προσπάθειας, σωματική κούραση και μη σχετικές σκέψεις). Το συγκεκριμένο είναι ένα από τα πρώτα όργανα μέτρησης το οποίο μετράει την υποκείμενη δομή της αυτο-ομιλίας λαμβάνοντας υπόψη την πολυδιάστατη φύση του. Επίσης, είναι ένα πολύ σημαντικό εφόδιο για αθλητικούς ψυχολόγους και προπονητές για την αξιολόγηση των σκέψεων των αθλητών

και συγχρόνως τη διευκόλυνση ανάπτυξης και εφαρμογής προσχεδιασμένων πλάνων αυτο-ομιλίας.

Τέλος, μία ακόμα μεθοδολογική προσέγγιση η οποία αναπτύχθηκε από τους Van Raalte, Brewer, Rivera και Petitpas (1994) είναι η συστηματική παρατήρηση. Συγκεκριμένα, ανέπτυξαν την Self-Talk and Gestures Rating Scale (STAGRS) το οποίο περιλαμβάνει 14 κατηγορίες (θετικές και αρνητικές) καταγεγραμμένης παρακολούθησης που αξιολογούν την εξωτερική αυτο-ομιλία και τις χειρονομίες κατά τη διάρκεια αγώνων αντισφαίρισης. Λεκτικές και κινητικές συμπεριφορές καταγράφονται από έμπειρους παρατηρητές. Παρ' όλο αυτά, αν και δεν μπορούμε να καταγράψουμε τις εσωτερικές σκέψεις των αθλητών με τη χρήση της συστηματικής παρακολούθησης, η παρούσα μεθοδολογική προσέγγιση σε συνδυασμό με κάποια από τις παραπάνω προσεγγίσεις που αναφέρθηκαν, μπορεί να δώσουν μία σφαιρική εικόνα και να προάγουν πιο λεπτομερείς συμπεράσματα για την αυτο-ομιλία.

Μοντέλο της αυτο-ομιλίας

Οι Zourbanos, Theodorakis και Hatzigeorgiadis (2006) υποστήριξαν ότι μία καλύτερη κατανόηση των παραγόντων που διαμορφώνουν και επηρεάζουν την αυτο-ομιλία των αθλητών είναι απαραίτητη. Προς αυτήν την κατεύθυνση, οι Hardy, Oliver και Tod (2009) δημιούργησαν ένα εννοιολογικό μοντέλο. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό οι παράγοντες που επηρεάζουν την αυτο-ομιλία μπορούν να ταξινομηθούν σε δύο γενικές κατηγορίες: (α) προσωπικά χαρακτηριστικά και (β) χαρακτηριστικά κατάστασης.

Σύμφωνα με τον Hardy και τους συνεργάτες του τα προσωπικά χαρακτηριστικά αποτελούνται από παράγοντες όπως γνωστικές διαδικασίες προτίμησης (Thomas & Fogarty, 1997), την πίστη των ατόμων στην αυτο-ομιλία (Oikawa, 2004) και την προσωπικότητα του ατόμου (Cornoy & Metzler, 2004). Από την άλλη πλευρά, τα χαρακτηριστικά της κατάστασης αποτελούνται από παράγοντες όπως η δυσκολία του στόχου (Fernyhough & Fradley (2005), οι συνθήκες του αγώνα (Van Raalte et al. 2000), η συμπεριφορά του προπονητή (Zourbanos et al. 2006) και το αγωνιστικό περιβάλλον (Hardy et al. 2005). Περαιτέρω έρευνα είναι απαραίτητη τόσο για τα προσωπικά χαρακτηριστικά, όσο και τα χαρακτηριστικά της κατάστασης, όπως επίσης και η ταυτόχρονη εξέταση των δύο αυτών κατηγοριών για τυχόν αλληλεπιδράσεις που πολύ πιθανόν να επηρεάζουν τη χρήση της αυτο-ομιλίας (Hardy et al. 2009).

Ένας ακόμα παράγοντας που φαίνεται να επηρεάζει την αυτο-ομιλία είναι η συμπεριφορά σημαντικών άλλων. Μία σειρά ερευνών από τον Zourbanos και τους συνεργάτες του ανέδειξαν τη σχέση της συμπεριφοράς του προπονητή, της υποστήριξης και τις δηλώσεις του προπονητή με την θετική και αρνητική αυτο-ομιλία (Zourbanos et al. 2006; Zourbanos, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2007). Επίσης, σε μία πρόσφατη έρευνα οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Goudas, Papaioannou, Chroni και Theodorakis (2011) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ των αντιλήψεων της υποστήριξης που λαμβάνουν οι αθλητές από τους προπονητές τους και την αυτο-ομιλία των αθλητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει σχέση μεταξύ αυτών των δύο

παραγόντων και οι ερευνητές τόνισαν τη σημασία για περαιτέρω εξέταση του ρόλου των κοινωνικών παραγόντων για τη διαμόρφωση της αυτο-ομιλίας των αθλητών.

Μηχανισμοί και λειτουργίες της αυτο-ομιλίας

Ένας μεγάλος αριθμός ερευνών έχουν κάνει αναφορά σε πιθανούς διαμεσολαβητικούς μηχανισμούς οι οποίοι μπορούν να βοηθήσουν στην εξήγηση της σχέσης μεταξύ της αυτο-ομιλίας και της απόδοσης (Hardy et al. 1996). Σύμφωνα με τον Zinsser και τους συνεργάτες του (2006), η αυτο-ομιλία μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοαποτελεσματικότητα και να βελτιώσει την τεχνική και την συγκέντρωση, που με τη σειρά τους θα βελτιώσουν την αθλητική απόδοση των αθλητών.

Επίσης, η αυτο-ρύθμιση της σκέψης είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας και η διαχείριση των σκέψεων είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την αύξηση της απόδοσης (Bandura, 1997). Ο Morin (2003), ανέφερε ότι η αυτο-ομιλία είναι μία γνωστική διαδικασία η οποία μπορεί να επηρεάσει τις σκέψεις, τη συμπεριφορά και τα συναισθήματα των αθλητών, και στη συνέχεια να βοηθήσει στην αυτο-ρύθμιση, στον έλεγχο του στρες, στον σχεδιασμό και στη λύση προβλημάτων των αθλητών.

Μερικά χρόνια αργότερα με τη δημιουργία του μοντέλου του Hardy και των συνεργατών του (2009) υποστηρίχθηκε ότι υπάρχουν τέσσερις μηχανισμοί οι οποίοι αντανakλούν σε γνωστικές, παρακινητικές,

συμπεριφορικές και συναισθηματικές διεργασίες. Πιο συγκεκριμένα: (α) οι γνωστικοί μηχανισμοί αφορούν τον έλεγχο της προσοχής, και τη συγκέντρωση (Landin, 1994; Hatzigeorgiadis et al., 2004), (β) οι παρακινητικοί μηχανισμοί αφορούν την αύξηση της αυτοπειοίθησης, την αύξηση της προσπάθειας και την αύξηση της παρακίνησης (Zinsser et al., 2001; Thelwell & Greenlees, 2003), (γ) οι συμπεριφορικοί μηχανισμοί αφορούν τα κινητικά πρότυπα και την τεχνική της εκτέλεσης (Edwards, Tod, & McGuigan, 2008), και (δ) οι συναισθηματικοί μηχανισμοί αφορούν τη ρύθμιση των συναισθηματικών καταστάσεων και κυρίως τον έλεγχο του άγχους (Hatzigeorgiadis et al., 2009; Hardy et al., 1996).

Γνωστικοί μηχανισμοί

Πολλές έρευνες έχουν αποδείξει ότι η αυτο-ομιλία είναι μία αποτελεσματική τεχνική για την αύξηση και διατήρηση της προσοχής και της συγκέντρωσης των αθλητών, η οποία είναι ένας από τους μηχανισμούς που εξηγεί πως η αυτο-ομιλία επηρεάζει την απόδοση. Για παράδειγμα, ο Hatzigeorgiadis και οι συνεργάτες του (2004) σε μία έρευνα εντόπισης πιθανών μηχανισμών οι οποίοι μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση των αθλητών, ανέφεραν ότι η μείωση γνωστικών παρεμβολών μπορούν να βελτιώσουν στόχους ακρίβειας και να αυξήσουν την απόδοση των αθλητών.

Όσον αφορά τη συγκέντρωση των αθλητών ο Nideffer (1993) πρότεινε ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να εστιάζουν την προσοχής τους σε συγκεκριμένα ερεθίσματα τα οποία σχετίζονται άμεσα με

την αθλητική τους απόδοση. Με αυτόν τον τρόπο, οι αθλητές παραμένουν συγκεντρωμένοι χωρίς να αποσπάται η προσοχή τους από άσχετα ερεθίσματα που πολύ συχνά συναντούν τόσο στις προπονήσεις, αλλά και πολύ περισσότερο στους αγώνες. (Landin & Herbert, 1999).

Γενικότερα, από πειραματικές έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στα αθλήματα της αντισφαίρισης (Landin & Herbert, 1999), στο ποδόσφαιρο (Johnson et al., 2004), στην κολύμβηση (Hatzigeorgiadis, 2006), έχει αρχικά υποστηριχθεί ότι οι διαδικασίες που είναι προσανατολισμένες στην συγκέντρωση και στην προσοχή των αθλητών, θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην εξήγηση πως η αυτο-ομιλία μπορεί να βοηθήσει στην εκτέλεση δεξιοτήτων (Hardy et al. 2009).

Παρακινητικοί μηχανισμοί

Είναι από όλη την αθλητική κοινότητα αποδεκτό το πόσο σημαντική είναι η προσπάθεια για την αύξηση της παρακίνησης των αθλητών. Μία από τις πρώτες μελέτες που πραγματοποιήθηκε για τη διερεύνηση των μηχανισμών που επηρεάζουν την αθλητική απόδοση ήταν αυτή του Gallway (1974) ο οποίος ανέφερε ότι αθλητές αντισφαίρισης χρησιμοποιούσαν την αυτο-ομιλία για να μπορέσουν να αυξήσουν την παρακίνησή τους.

Ένας μηχανισμός που μπορεί να αυξήσει την απόδοση των αθλητών δια μέσου της χρήσης της αυτο-ομιλίας είναι η αυτοαποτελεσματικότητα. Μέσα από μία μελέτη υποστηρίχθηκε ότι η θετική αυτο-ομιλία είναι ευρέως αποδεκτή και προτείνεται ως μία αποτελεσματική στρατηγική για την αύξηση

της αυτό-αποτελεσματικότητας των αθλητών (Weinberg et al., 1992). Η αυτοαποτελεσματικότητα με τη σειρά της δείχνει να έχει θετική σχέση με την απόδοση (Moritz, Feltz, Fahrback & Mack, 2003), με την αύξηση της προσπάθειας (Weinberg, 1986), με θετικές επιρροές (Brown, Malouff, & Schutt, 2005) και με την επιμονή (McAuley, Morris, Motl, Hu, Konopack, & Elavsky, 2007).

Σε μία πρόσφατη σχετικά έρευνα των Hardy, Hall, Gibbs και Greenslade (2005) που εξέτασε την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση και την αυτοαποτελεσματικότητα βρέθηκε ότι οι δύο τύποι αυτο-ομιλίας (καθοδήγησης και παρακίνησης) ήταν θετικά συσχετισμένοι με την αυτοαποτελεσματικότητα, και η αυτοαποτελεσματικότητα ήταν θετικά συσχετισμένη με την απόδοση. Παρ' όλα αυτά δεν παρατηρήθηκε καμία συσχέτιση των δύο τύπων αυτο-ομιλίας με την απόδοση. Σε νεότερη έρευνα των Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios & Theodorakis (2008), η εξάσκηση και χρήση της αυτό-ομιλίας βρέθηκε να έχει θετική επίδραση τόσο στην αυτό-αποτελεσματικότητα, όσο και στην απόδοση νεαρών αθλητών, υποστηρίζοντας έτσι την αυτό-αποτελεσματικότητα ως πιθανό μηχανισμό βελτίωσης της απόδοσης.

Αν και είναι ξεκάθαρο πως η αυτο-ομιλία παρακίνησης είναι μία στρατηγική η οποία αυξάνει την απόδοση, ωστόσο δεν υπάρχουν πολλές έρευνες στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας που να εξετάζουν τις επιρροές των παρακινήτικων μεταβλητών. Σύμφωνα με τον Hardy και τους

συνεργάτες του (2009) απαραίτητη είναι η εξέταση των επιδράσεων της αυτο-ομιλίας στην παρακίνηση των αθλητών.

Συμπεριφορικοί μηχανισμοί

Μία από τις κύριες επιδιώξεις των προπονητών και γενικώς των αθλητικών επιστημόνων είναι η βελτίωση της τεχνικής των αθλητών η οποία φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο για τη βελτίωση της απόδοσης. Σε μία από τις πρώτες προσπάθειες για την εξέταση των κινητικών προτύπων ο Anderson και οι συνεργάτες του (1999) υποστήριξαν ότι η αυτο-ομιλία και συγκεκριμένα η αυτο-ομιλία παρακίνησης βελτίωσε την τεχνική σε μία δεξιότητα ρίψης σε σχέση με τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας της δεξιότητας.

Σε μια πρόσφατη μελέτη των Tod, Thatcher, McGuigan και Thatcher (2007) για την διερεύνηση των επιδράσεων της αυτο-ομιλίας σε κινηματικά χαρακτηριστικά, και συγκεκριμένα στο κατακόρυφο επιτόπιο άλμα, παρατηρήθηκε ότι η χρήση αυτο-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης βοήθησαν την απόδοση σε σύγκριση με τη χρήση ουδέτερης αυτο-ομιλίας. Οι ερευνητές υποστήριξαν ότι η βελτίωση της απόδοσης συνοδεύτηκε από ενδείξεις βελτιωμένης τεχνικής.

Σε γενικές γραμμές, φαίνεται ότι η αυτο-ομιλία και κυρίως η αυτο-ομιλία καθοδήγησης μπορεί να βελτιώσει την τεχνική των αθλητών σε διάφορα αθλήματα (Cutton & Landin, 2007) και κινητικές δεξιότητες (Edwards, 2007) και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της απόδοσης.

Συναισθηματικοί μηχανισμοί

Μία άλλη κατεύθυνση που μπορεί να επηρεάσει την αθλητική απόδοση είναι η συναισθηματική κατάσταση την οποία βιώνουν οι αθλητές. Εξετάζοντας τη βιβλιογραφία παρατηρούμε ότι έχει υποστηριχθεί μία σχέση μεταξύ της αυτο-ομιλίας και της συναισθηματικής κατάστασης και κυρίως του άγχους. Σύμφωνα με τον Zinsser και τους συνεργάτες του (2006), η αυτο-ομιλία μπορεί να αλλάξει τα συναισθήματα και τη διάθεση των αθλητών, όπως επίσης να ελέγξει την προσπάθεια και να διατηρήσει την ενέργεια των αθλητών.

Σε μία έρευνα οι Hanton και Jones (1999) εξέτασαν το προαγωνιστικό άγχος κολυμβητών, όπου γινόταν αντιληπτό από τους κολυμβητές ως ένα αρνητικό χαρακτηριστικό το οποίο μείωνε την απόδοσή τους. Με τη χρήση θετικής αυτο-ομιλίας και με τη θετική ερμηνεία του προαγωνιστικού άγχους, δηλαδή ότι συγκεκριμένα επίπεδα προαγωνιστικού άγχους μπορούν να έχουν θετική επίδραση στην απόδοση, κατάφεραν να βελτιώσουν την απόδοση των κολυμβητών.

Σε μία πρόσφατη μελέτη ο Hatzigeorgiadis και οι συνεργάτες του (2007) υποστήριξαν ότι οι κατάλληλες «λέξεις κλειδιά» για την διαχείριση και τον έλεγχο του άγχους μπορούν να έχουν θετική επίδραση στην απόδοση. Επίσης, σε ένα πρόσφατο παρεμβατικό πρόγραμμα ο Hatzigeorgiadis και οι συνεργάτες του (2009) εξέτασαν αν η επίδραση στην απόδοση δια μέσου του προγράμματος της αυτο-ομιλίας οφείλεται σε αλλαγές στα επίπεδα του

άγχους και της αυτοπεποίθησης αθλητών αντισφαίρισης. Γενικώς, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτο-ομιλία είχε θετική επίδραση στην απόδοση, βελτιώνοντας την αυτοπεποίθηση και μειώνοντας το γνωστικό άγχος των αθλητών.

Συνοψίζοντας, παρά τις προσπάθειες που έχουν γίνει μέχρι τώρα για τη διερεύνηση των διαμεσολαβητικών μηχανισμών σε συναισθηματικό επίπεδο και την επιρροή αυτών στη σχέση αυτο-ομιλίας-απόδοσης, μεγάλο κενό υπάρχει στη συγκεκριμένη περιοχή. Λαμβάνοντας δε υπόψη τη μεγάλη σημασία που φαίνεται να έχει το άγχος πάνω στην απόδοση των αθλητών, αλλά και άλλες συναισθηματικές καταστάσεις (π.χ. κατάθλιψη, Lane & Terry, 2000) μεγαλύτερη προσοχή πρέπει να δοθεί από τους ερευνητές όσον αφορά τη σχέση αυτο-ομιλίας και συναισθηματικών καταστάσεων.

Ερευνητικές προσεγγίσεις στην αυτο-ομιλία

Κάνοντας μία αναδρομή στη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας θα παρατηρήσουμε ότι υπάρχουν δύο προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται για την μελέτη της αυτο-ομιλίας: (α) η αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης και αυτο-δηλώσεις, όπου εξετάζεται κυρίως η εμφάνιση και η συχνότητα της αυτο-ομιλίας και (β) η αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική, όπου εξετάζεται η εφαρμογή προσχεδιασμένων πλάνων με σκοπό την αύξηση της απόδοσης.

Αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης

Η αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης έχει χρησιμοποιηθεί για να εξετάσει το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας και κατά το πλείστον έχει συμπεριληφθεί σε έρευνες πεδίου. Μία από τις πρώτες προσεγγίσεις πάνω σε αυτή την κατεύθυνση, ήταν η εξέταση της αυτο-ομιλίας ως θετική ή αρνητική. Σε κάποιες από τις πρώτες μελέτες για την εξέταση της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας, οι Mahoney και Avenier (1977) ανέφεραν ότι αθλητές Ολυμπιακού επιπέδου οι οποίοι χρησιμοποιούσαν θετική αυτο-ομιλία στην προπόνηση και στον αγώνα είχαν περισσότερες επιτυχίες, ενώ σε μία άλλη έρευνα των Kirschenbaum, Ordman, Tomarken και Holtzbauer (1982) αναφέρεται ότι η αρνητική αυτο-ομιλία σχετιζόταν με μειωμένη απόδοση. Αντιθέτως, οι Rotella, Gansneder, Oljala και Billing (1980) δεν διαπίστωσαν διαφορές όσον αφορά το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας ανάμεσα σε ελίτ και μη ελίτ αθλητές του σκι.

Η Van Raalte και οι συνεργάτες της (1994) εξέτασαν τις αυτο-αναφορές νεαρών αθλητών αντισφαίρισης με ταυτόχρονη παρακολούθηση των αθλητών αυτών κατά τη διάρκεια του αγώνα, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα καταγραφής εξωτερικής αυτο-ομιλίας και χειρονομιών. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η θετική αυτο-ομιλία των αθλητών δεν σχετιζόταν με τη νίκη, αλλά σε αντίθεση η αρνητική αυτο-ομιλία σχετιζόταν με την ήττα. Σε μία παρόμοια έρευνα με πιο έμπειρους αθλητές αντισφαίρισης η Van Raalte και οι συνεργάτες της (2000) εξέτασαν τη χρήση αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια του αγώνα και παρατήρησαν ότι όλοι οι αθλητές έκαναν τόσο χρήση θετικής αυτο-ομιλίας (κυρίως με τη μορφή τεχνικής καθοδήγησης), όσο και χρήση

αρνητικής αυτο-ομιλίας. Σε αντίθεση όμως με τα αποτελέσματα της προηγούμενης έρευνας σε νεαρούς αθλητές (Van Raalte et al., 1994), η χρήση της αρνητικής αυτο-ομιλίας δεν σχετίστηκε με την ήττα. Σύμφωνα με τους συγγραφείς αυτό μπορεί να οφείλεται στην ηλικία και την εμπειρία των αθλητών, οι οποίοι πιθανών να ελέγχουν καλύτερα τις επιδράσεις της αρνητικής αυτο-ομιλίας.

Σε μία σχετικά πρόσφατη έρευνα, οι Peters και Williams (2006) εξέτασαν την θετική και αρνητική αυτο-ομιλία Ασιατών και Ευρωπαίων/Αμερικανών κατά τη διάρκεια εκτέλεσης στόχευσης με βελάκια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ενώ η αρνητική αυτο-ομιλία των Ευρωπαίων/Αμερικανών συνδέθηκε με την αρνητική απόδοση στη στόχευση με βελάκια, οι συμμετέχοντες από την Ασία φάνηκε να αυξάνουν την απόδοσή τους καθώς οι αρνητικές σκέψεις κυριαρχούσαν στο μυαλό τους.

Τα τελευταία χρόνια το κοινωνικό περιβάλλον έχει αρχίσει να εξετάζεται ως παράγοντας διαμόρφωσης της σκέψης των αθλητών κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Η σχέση μεταξύ του «μυαλού» του κοινωνικού περιβάλλοντος και του μυαλού των ατόμων, απασχολεί τους ερευνητές της ψυχολογίας εδώ και πολλά χρόνια (Mead, 1964; Lawrence & Valsiner, 2003). Στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας σε μια σειρά ερευνών ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (2006; 2007; 2010) προσπάθησαν να εξετάσουν τη σχέση του κοινωνικού περιβάλλοντος και συγκεκριμένα των σημαντικών άλλων, όπως είναι ο προπονητής, με την θετική και αρνητική αυτο-ομιλία που διαμορφώνουν οι αθλητές. Τα αποτελέσματα των ερευνών, έδειξαν σε γενικές

γραμμές ότι η θετική συμπεριφορά, οι θετικές δηλώσεις και γενικώς η κοινωνική στήριξη του προπονητή μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο σκέψης των αθλητών.

Γενικά, όσον αφορά το ποια από τις δύο μορφές του αυτο-ομιλίας θεωρείται πιο αποτελεσματική σε σχέση με την απόδοση των αθλητών, η θετική αυτο-ομιλία φαίνεται να υποστηρίζεται από τις περισσότερες έρευνες και να σχετίζεται θετικά με την αθλητική απόδοση των αθλητών, ενώ η αρνητική αυτο-ομιλία να σχετίζεται θετικά με τη μειωμένη απόδοση των αθλητών (Zinsser et al. 2006). Παρ' όλα αυτά, η διερεύνηση της αυτο-ομιλίας ως περιεχόμενο σκέψης υστερεί, και ένας από τους λόγους αυτούς είναι ότι δεν υπήρχαν όργανα μέτρησης καταγραφής και αξιολόγησης της αυτο-ομιλίας στο αθλητικό περιβάλλον. Πρόσφατα, ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (2009), για την κάλυψη του κενού όσον αφορά την αξιολόγηση της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας, δημιούργησαν το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports το οποίο αξιολογεί την υποκείμενη δομή και τη συχνότητα της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας. Η ανάπτυξη αυτού του οργάνου μέτρησης μπορεί να διευκολύνει την εξέταση της αυτο-ομιλίας των αθλητών και να συνεισφέρει για την καλύτερη κατανόηση του φαινομένου.

Αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική

Από την άλλη πλευρά, η αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική και δια μέσου πειραματικών σχεδιασμών, χρησιμοποιήθηκε για την διερεύνηση της αποτελεσματικότητας του σε σχέση με τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.

Συνολικά, και σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας πρόσφατης μετα-ανάλυσης (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, & Theodorakis, 2011), τα αποτελέσματα σε αυτή τη γραμμή της έρευνας δείχνουν ότι η στρατηγική της αυτο-ομιλίας είναι μία πολλά υποσχόμενη στρατηγική για την αύξηση της απόδοσης των αθλητών. Παρακάτω θα κάνουμε μια ανασκόπηση των ερευνών όπου διερεύνησαν τη σχέση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας με την αθλητική απόδοση.

Μία από τις πρώτες έρευνες που εξέτασαν τη στρατηγική της αυτο-ομιλίας και τη σύνδεσή της με την αθλητική απόδοση ήταν αυτή των Hamilton και Fremouw (1985). Οι ερευνητές εξέτασαν τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας πάνω στην απόδοση αθλητών καλαθοσφαίρισης και ανέφεραν ότι η θετικά αυτο-ομιλία βελτίωσε την απόδοση τους τόσο στην αντοχή, όσο και στην απόδοσή τους στην καλαθοσφαίριση. Αυτή η βελτίωση προήλθε από την μείωση των αρνητικών σκέψεων (86%) και την αντικατάσταση αυτών των σκέψεων με θετικές (71%).

Λίγα χρόνια αργότερα η Ziegler (1987) εξέτασε τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης σε 24 αρχάριους αθλητές αντισφαίρισης και συγκεκριμένα σε δύο κινήσεις στην αντισφαίριση (forehand και backhand). Η αυτο-ομιλία καθοδήγησης αφορούσε τέσσερις «λέξεις κλειδιά»: (α) «μπάλα», όταν το μπαλάκι εκτοξευόταν από το μηχάνημα, (β) «αναπήδηση», όταν το μπαλάκι ερχόταν σε επαφή με το έδαφος, (γ) «χτύπημα», όταν το μπαλάκι ερχόταν σε επαφή με τη ρακέτα και (δ) «έτοιμος», όταν ο αθλητής ετοιμαζόταν να υποδεχτεί το επόμενο μπαλάκι. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι

η χρήση της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης βελτίωσε σημαντικά την απόδοση των αθλητών αντισφαίρισης και στις δύο κινήσεις.

Ο Rushall και οι συνεργάτες του (1988) εξέτασαν τρεις τύπους αυτο-ομιλίας: (α) καθοδήγησης, (β) συναισθημάτων και (γ) θετικής αυτο-ομιλίας σε 18 ελίτ σκιέρ διαπιστώνοντας ότι και στις τρεις πειραματικές συνθήκες υπήρξε αύξηση της απόδοσης μεγαλύτερη από 3%. Λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο αυτών των αθλητών, η αύξηση αυτή θεωρείται πολύ σημαντική.

Την επόμενη δεκαετία η Van Raalte και οι συνεργάτες της (1995) εξέτασαν τη σχέση της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας με την απόδοση σε μία δεξιότητα στόχευσης με βελάκια. Στην έρευνα συμμετείχαν 60 προπτυχιακοί φοιτητές ηλικίας από 18 έως 22 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η θετική αυτο-ομιλία είχε σημαντική συνεισφορά στην βελτίωση της απόδοσης στη δεξιότητα στόχευσης με βελάκια σε σχέση με την αρνητική αυτο-ομιλία. Επίσης, τα αποτελέσματα έρχονται σε συμφωνία με εκείνα των Dragou, Gauvin και Halliwell (1992), οι οποίοι εξέτασαν στην επίδραση των δύο μορφών αυτο-ομιλίας σε άνδρες συμμετέχοντες.

Οι Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos και Douma (2001) εξέτασαν την επίδραση δύο τύπων αυτο-ομιλίας («χαλαρά» και «γρήγορα») στην εκτέλεση σουτ στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Με τη λέξη «χαλαρά» επιδίωκαν στη ρύθμιση της ταχύτητας και την αύξηση της ακρίβειας, ενώ με τη λέξη «γρήγορα» επιδίωκαν στην αύξηση της ταχύτητας και τη μείωση της ακρίβειας, όπως επίσης και μια ομάδα συμμετεχόντων που δεν χρησιμοποίησαν καμία «λέξη κλειδί». Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η ομάδα

που χρησιμοποίησε τη λέξη «χαλαρά» βελτίωσε σημαντικά της απόδοση σε σχέση με τις δύο άλλες ομάδες, ενώ η απόδοση της ομάδας που χρησιμοποίησε τη λέξη «γρήγορα» μειώθηκε σημαντικά.

Ο Hatzigeorgiadis και οι συνεργάτες του (2004) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης στο άθλημα της αντισφαίρισης και συγκεκριμένα σε δύο κινητικές απαιτήσεις: (α) ρίψη μπάλας σε στόχο - λεπτή κινητική δεξιότητα και (β) ρίψη μπάλας στη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση - αδρή κινητική δεξιότητα. Οι 60 συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο πειραματικές ομάδες και μία ομάδα ελέγχου. Η μία πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε αυτο-ομιλία καθοδήγησης (π.χ. «μπάλα-στόχος»), η δεύτερη πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε αυτο-ομιλία παρακίνησης (π.χ. «μπορώ») και η τρίτη ομάδα δεν χρησιμοποίησε καμία λέξη. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στη λεπτή κινητική δεξιότητα η ομάδα που χρησιμοποιούσε αυτο-ομιλία καθοδήγησης είχε μεγαλύτερη βελτίωση από την ομάδα που χρησιμοποίησε αυτο-ομιλία παρακίνησης, ενώ στην αδρή κινητική δεξιότητα η ομάδα που χρησιμοποιούσε αυτο-ομιλία παρακίνησης είχε σημαντική βελτίωση, αλλά η ομάδα που χρησιμοποίησε αυτο-ομιλία καθοδήγησης δεν παρουσίασε κάποια βελτίωση στην απόδοση. Αντιθέτως, η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε βελτίωση στην απόδοση σε καμία από τις κινητικές δεξιότητες.

Σε μία έρευνα των Malouff και Murphy (2006) 100 συμμετέχοντες πήραν μέρος σε ένα τουρνουά γκολφ. Όλοι οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν «λέξεις κλειδιά» που οι ίδιοι είχαν επιλέξει από μία λίστα με οδηγίες πριν από

κάθε χτύπημα της μπάλας. Οι συμμετέχοντες που χρησιμοποιούσαν «λέξεις κλειδιά» ολοκλήρωσαν το τουρνουά (12 τρύπες) με λιγότερες προσπάθειες απ' ό,τι οι συμμετέχοντες που δεν χρησιμοποίησαν «λέξεις κλειδιά». Επίσης, οι συμμετέχοντες που έκαναν χρήση της αυτο-ομιλίας μετά το πέρας του τουρνουά ανέφεραν ότι είχαν μεγαλύτερη ευστοχία απ' ό,τι συνήθως.

Σε μία παρόμοια έρευνα οι Harvey, Van Raalte και Brewer (2002) δίνοντας τη δυνατότητα σε αθλητές του γκολφ να επιλέξουν «λέξεις κλειδιά» και χωρίζοντάς τους σε 4 κατηγορίες (αυτο-ομιλία καθοδήγησης, θετική αυτο-ομιλία, αρνητική αυτο-ομιλία και ομάδα ελέγχου) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της αυτο-ομιλίας (επιλογής) και την αθλητική απόδοση στο άθλημα του γκολφ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές που χρησιμοποίησαν αυτο-ομιλία καθοδήγησης βελτίωσαν περισσότερο την απόδοσή τους συγκρινόμενοι με τους αθλητές που χρησιμοποίησαν θετική ή αρνητική αυτο-ομιλία.

Οι Goudas, Hatzidimitriou και Kikidi (2006) πραγματοποίησαν δύο έρευνες για την εξέταση της αποτελεσματικότητας τριών τύπων αυτο-ομιλίας (καθοδήγησης, παρακίνησης και κιναισθησης). Στην πρώτη έρευνα συμμετείχαν αθλητές σφαιροβολίας στους οποίους μετρήθηκε η απόδοση αρχικά και μετά από χρήση των τριών τύπων αυτο-ομιλίας και παρατηρήθηκε ότι και στις τρεις περιπτώσεις οι αθλητές βελτίωσαν σημαντικά την απόδοσή τους. Στη δεύτερη έρευνα συμμετείχαν φοιτητές φυσικής αγωγής οι οποίοι πραγματοποίησαν άλματα σε μήκος που επίσης μετρήθηκε αρχικά η απόδοση και μετά από χρήση των τριών τύπων αυτο-ομιλίας, ενώ σε αντίθεση με την

προηγούμενη έρευνα τα αποτελέσματα δεν έδειξαν καμία βελτίωση στην απόδοση των φοιτητών και στις τρεις περιπτώσεις. Παρ' όλα αυτά, από την παρούσα έρευνα φαίνεται ότι και η αυτο-ομιλία κιναισθησης μπορεί να είναι αποτελεσματική σε αθλητικές δεξιότητες.

Οι Edwards, Tod και McGuigan (2008) διερεύνησαν τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας (καθοδήγησης και παρακίνησης) σε κινηματικά χαρακτηριστικά κατά τη διάρκεια κατακόρυφων αλμάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα της αυτο-ομιλίας παρακίνησης βελτίωσε περισσότερο την αλτικότητα της σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, ενώ δεν βρέθηκαν διαφορές ανάμεσα στην ομάδα καθοδήγησης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, η ταχύτητα εκτόξευσης των δύο ομάδων αυτο-ομιλίας ήταν σημαντικά μεγαλύτερα από την ομάδα ελέγχου. Γίνεται φανερό ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να επηρεάσει τα κινηματικά χαρακτηριστικά κάποιων δεξιοτήτων αυξάνοντας την απόδοση και βελτιώνοντας την τεχνική.

Μέχρι στιγμής παρουσιάστηκε η επίδραση που έχει η αυτο-ομιλία πάνω στην αθλητική απόδοση μέσα από πειραματικές έρευνες. Εκτός όμως από τις πειραματικές έρευνες, υπάρχουν αρκετές έρευνες που αναδεικνύουν τα ωφέλη της στρατηγικής της αυτο-ομιλίας εφαρμόζοντάς την σε προγράμματα ψυχολογικών τεχνικών μεγαλύτερης διάρκειας. Αρκετές είναι οι έρευνες που εξέτασαν την αποτελεσματικότητα «πακέτων» γνωστικών στρατηγικών/τεχνικών (π.χ. αυτο-ομιλίας και νοερής απεικόνισης) (Patrick & Hrycaiko, 1998; Thelwell & Greenlees, 2003), αλλά σύμφωνα με τον Hardy (2006) αυτές οι μελέτες παρέχουν περιορισμένες ενδείξεις για την

αποτελεσματικότητα της κάθε στρατηγικής/τεχνικής ξεχωριστά. Γι' αυτό το λόγο παρακάτω θα κάνουμε αναφορά μόνο σε παρεμβατικά προγράμματα που εξέτασαν αποκλειστικά τη χρήση της γνωστική στρατηγικής της αυτο-ομιλίας σε σχέση με τη απόδοση.

Οι Hamilton, Scott και MacDougal (2007) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα τριών διαφορετικών μορφών αυτο-ομιλίας: (α) θετική αυτο-ομιλία - επιλογής, (β) θετική αυτο-ομιλία - με βοήθεια και (γ) αρνητική αυτο-ομιλία - με βοήθεια. Στο πείραμα έλαβαν μέρος εννέα ποδηλάτες οι οποίοι ποδηλατούσαν 20 λεπτά σε ποδηλατοεργόμετρο δύο φορές την εβδομάδα για πέντε εβδομάδες. Στόχος των αθλητών ήταν να διανύσουν όσα περισσότερα μέτρα μπορούσαν. Τα αποτελέσματα από την αρχική στην τελική μέτρηση έδειξαν ότι οι δύο θετικές μορφές αυτο-ομιλίας βελτίωσαν την απόδοση των αθλητών, με τη θετική αυτο-ομιλία - με βοήθεια να έχει μεγαλύτερη συνεισφορά στην αύξηση της απόδοσης. Παρ' όλα αυτά, δύο από τους τρεις αθλητές που έκαναν χρήση αρνητικής αυτο-ομιλίας - με βοήθεια βελτίωσαν επίσης την απόδοσή τους.

Σε μία έρευνα ο Hatzigeorgiadis και οι συνεργάτες του (2007) εξέτασαν αν οι διάφοροι τύποι της αυτο-ομιλίας (καθοδήγησης και παρακίνησης) επιτελούν διαφορετικές λειτουργίες. Στην έρευνα συμμετείχαν 22 φοιτήτριες, και αρχικά μετρήθηκαν σε ένα μία λεπτή δεξιότητα στην υδατοσφαίριση. Μετά από τις μέρες εξάσκησης στη χρήση της αυτο-ομιλίας, αλλά όχι στη λεπτή δεξιότητα της υδατοσφαίρισης για να μην υπάρξουν επιδράσεις της μάθησης (π.χ. εξάσκηση στην κίνηση των ποδιών στο πρόσθιο), οι φοιτήτριες

έκαναν ξανά την αρχική μέτρηση χρησιμοποιώντας «λέξεις κλειδιά» για την κατεύθυνση της προσοχής και τον έλεγχο του άγχους. Επίσης, συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο που προαναφέρθηκε σχετικά με τις λειτουργίες της αυτο-ομιλίας (Theodorakis et al. 2008). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η απόδοση βελτιώθηκε σημαντικά. Επιπλέον, παρατηρήθηκε ότι οι «λέξεις κλειδιά» για τον έλεγχο του άγχους είχαν μεγαλύτερη επίδραση στον έλεγχο του άγχους από τις «λέξεις κλειδιά» που είχαν να κάνουν με τον έλεγχο της προσοχής. Επίσης, δεν παρουσιάστηκαν διαφορές μεταξύ των «λέξεων κλειδιά» της αυτο-ομιλίας για τις λειτουργίες της προσοχής, της προσπάθειας, της αυτοπεποίθησης και της αυτόματης εκτέλεσης. Οι ερευνητές έφτασαν στο συμπέρασμα ότι διαφορετικές μορφές αυτο-ομιλίας μπορεί να επιτελούν διαφορετικές λειτουργίες.

Ο Hatzigeorgiadis και οι συνεργάτες του (2008) εφάρμοσαν ένα παρεμβατικό πρόγραμμα αυτο-ομιλίας σε αθλητές αντισφαίρισης για να εξετάσουν τη σχέση που έχει με την αθλητική απόδοση επιδιώκοντας την αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας των αθλητών. Το πείραμα ολοκληρώθηκε σε πέντε ενότητες. Στην πρώτη ενότητα έγινε η αρχική μέτρηση της απόδοσης των αθλητών στην κίνηση το χτυπήματος forehand. Από τη δεύτερη μέχρι την τέταρτη ενότητα οι αθλητές, χωρισμένοι σε δύο ομάδες (ομάδα αυτο-ομιλίας και ομάδα ελέγχου), έκαναν εξάσκηση στην τεχνική backhand με την ομάδα αυτο-ομιλίας να έχει συμπεριλάβει στο πρόγραμμά της και «λέξεις κλειδιά» τόσο καθοδήγησης, όσο και παρακίνησης. Στην πέμπτη και τελευταία ενότητα οι αθλητές επανέλαβαν τις

αρχικές μετρήσεις της πρώτης συνεδρίας στην κίνηση του χτυπήματος *forehand* και επιπλέον τους ζητήθηκε να διαλέξουν «λέξεις κλειδιά» για παρακίνηση που ήδη είχαν εξασκήσει στις προηγούμενες συνεδρίες. Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος παρατηρήθηκε αύξηση στην αυτοαποτελεσματικότητα και στην απόδοση των αθλητών που έκαναν χρήση αυτο-ομιλίας παρακίνησης. Η αύξηση λοιπόν της αυτοαποτελεσματικότητας συνδέθηκε με την αύξηση της απόδοσης, κάτι που ενισχύει την άποψη που αναφέρθηκε και παραπάνω, ότι δηλαδή η αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας μπορεί να θεωρηθεί ως ένας από τους μηχανισμούς που μπορεί να εξηγήσει τη σχέση αυτο-ομιλίας-απόδοσης.

Ένα χρόνο αργότερα, ο Hatzigeorgiadis και οι συνεργάτες του (2009) βασιζόμενοι πάνω στη μεθοδολογία της παραπάνω έρευνας (Hatzigeorgiadis et al. 2008) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της αυτο-ομιλίας παρακίνησης με δύο άλλους πιθανούς μηχανισμούς (αύξηση της αυτοπεποίθησης και μείωση του γνωστικού άγχους) που μπορούν να εξηγήσουν τη σχέση αυτο-ομιλίας-απόδοσης. Γενικώς, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτο-ομιλία παρακίνησης είχε θετική επίδραση στην απόδοση των αθλητών αντισφαίρισης αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση και μειώνοντας το γνωστικό άγχος, όπως επίσης αυτές οι αλλαγές στην απόδοση σχετιζόνταν με τις αλλαγές (αύξηση) των επιπέδων της αυτοπεποίθησης.

Σε μία προσπάθεια του Perkou και των συνεργατών του (2002) να εξετάσουν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης σε τρεις βασικές δεξιότητες στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης (ντριπλα, πάσα και

σουτ) πραγματοποίησαν ένα πρόγραμμα παρέμβασης 12 εβδομάδων (16 συνεδρίες). Στην έρευνα συμμετείχαν 62 νεαροί παίκτες με μέσο όρο ηλικίας τα 12 έτη. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου), με την ομάδα παρέμβασης εκτός από την φυσική προπόνηση στις τρεις αυτές βασικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης χρησιμοποίησαν και αυτο-ομιλία καθοδήγησης. Οι «λέξεις κλειδιά» που χρησιμοποίησαν για την ντρίπλα ήταν «χαμηλά, ρυθμός», για την πάσα «δάχτυλα, στόχος» και για το σουτ «χέρι, κέντρο». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα παρέμβασης βελτίωσε σημαντικά την απόδοσή της στη δεξιότητα της ντρίπλας και της πάσας, αλλά δεν βρέθηκαν διαφορές στη δεξιότητα του σουτ για τις δύο ομάδες.

Λίγα χρόνια αργότερα σε μία παρόμοια μελέτη μεγάλης διάρκειας παρέμβασης, οι Harbalis, Hatzigeirgiadis και Theodorakis (2008) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης σε δύο βασικές δεξιότητες (ντρίπλα και πάσα) σε αθλητές καλαθοσφαίρισης με αναπηρικό αμαξίδιο. Όπως και στην παραπάνω έρευνα (Perkos et al. 2002), τα αποτελέσματα ανέδειξαν την συνεισφορά της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης στην αύξηση της απόδοσης των δύο αυτών βασικών δεξιοτήτων. Συγκεκριμένα η ομάδα παρέμβασης είχε σημαντικά μεγαλύτερα σκορ τόσο στη δεξιότητα της ντρίπλας, όσο και στη δεξιότητα της πάσας σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Γενικώς, σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα η αυτο-ομιλία και συγκεκριμένα με τη μορφή τεχνικής υπόδειξης φαίνεται να είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη μάθηση δεξιοτήτων και την αύξηση της

απόδοσης και με βάση αυτό οι προπονητές θα πρέπει να ενθαρρύνονται για να εντάξουν την γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας στην προπόνησή τους.

Μία πρόσφατη μετα-ανάλυση των Hatzigeorgiadis και των συνεργατών του (2011), παρείχε συγκεντρωτικά αποτελέσματα για την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση. Συνοπτικά, τα ευρήματα υποστήριξαν ότι η αυτο-ομιλία διευκολύνει τη μάθηση και αυξάνει την απόδοση σε αθλητικές δεξιότητες σε σημαντικό βαθμό. Επίσης, εξετάστηκαν πιθανοί παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας, όπως τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας, τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, ο τύπος της αυτο-ομιλίας και τα παρεμβατικά προγράμματα. Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτο-ομιλία ήταν πιο αποτελεσματική (α) σε λεπτές δεξιότητες που χαρακτηρίζονται από ακρίβεια, παρά σε αδρές δεξιότητες που χαρακτηρίζονται από δύναμη και αντοχή, (β) σε νέες δεξιότητες, παρά σε καλά μαθημένες δεξιότητες και (γ) σε παρεμβατικά προγράμματα που συμπεριελάμβαναν εξάσκηση της στρατηγικής της αυτο-ομιλίας, παρά σε παρεμβατικά προγράμματα που δεν συμπεριελάμβαναν εξάσκηση της στρατηγικής της αυτο-ομιλίας. Τέλος, τα αποτελέσματα υποστήριξαν την υπόθεση της αποτελεσματικότητας με βάση τον συνδυασμό του τύπου αυτο-ομιλίας με τον τύπο δεξιότητας (matching hypothesis, Theodorakis et al., 2000), δείχνοντας ότι η αυτο-ομιλία καθοδήγησης ήταν πιο αποτελεσματική σε λεπτές κινητικές δεξιότητες απ' ότι σε αδρές κινητικές δεξιότητες, όπως επίσης και ότι η αυτο-ομιλία καθοδήγησης ήταν πιο

αποτελεσματική σε λεπτές κινητικές δεξιότητες απ' ό τι η αυτο-ομιλία παρακίνησης.

Συνοψίζοντας τις πειραματικές μελέτες που έχουν εφαρμοστεί μέχρι τώρα στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας, παρατηρούμε ότι η γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας είναι αποτελεσματική για τη διευκόλυνση της μάθησης και την αύξηση της απόδοσης σε κινητικές και αθλητικές δεξιότητες. Παρ' όλα αυτά, αρκετά είναι τα θέματα που χρίζουν προσοχή όσον αφορά τα χαρακτηριστικά των μελετών που έχουν γίνει μέχρι και σήμερα. Παραδείγματος χάριν, οι περισσότερες έρευνες έχουν εφαρμοστεί σε φοιτητές ή σε αρχάριους αθλητές γιατί η πρόσβαση σε ελίτ αθλητές είναι πιο δύσκολη και φυσικά ο αριθμός αυτών των αθλητών είναι πολύ μικρότερος.

Το πιο σημαντικό ίσως στοιχείο που πρέπει να διερευνηθεί πιο διεξοδικά στο χώρο γύρω από την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας, είναι η εξέταση αυτού σε αγωνιστικές συνθήκες/αποδόσεις. Οι μέχρι τώρα μελέτες (με ή χωρίς εξάσκηση της αυτο-ομιλίας) έχουν εξετάσει και αναδείξει την αποτελεσματικότητα της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας σε κινητικές δεξιότητες (π.χ. κοιλιακοί), αθλητικές δεξιότητες (π.χ. forehand) και σε επιμέρους συστατικά της απόδοσης (π.χ. σούτ), αλλά λίγες είναι οι έρευνες που εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας στην ολοκληρωμένη αθλητική απόδοση.

Σε μία τέτοια έρευνα, οι Mallett και Hanrahan (1997) εξέτασαν 12 ελίτ αθλητές στίβου και συγκεκριμένα αθλητές 100 μέτρων, χρησιμοποιώντας ένα ειδικό προσχεδιασμένο αγωνιστικό πλάνο αυτο-ομιλίας καθοδήγησης για τη βελτίωση της απόδοσης στο αγώνισμα των 100 μέτρων. Πιο συγκεκριμένα, οι «λέξεις κλειδιά» που χρησιμοποίησαν οι αθλητές ήταν: (α) «οπρώξε», για τη φάση επιτάχυνσης, (β) «φτέρνα», για τη φάση της μέγιστης ταχύτητας και (γ) «γράπωσε», για τη φάση διατήρησης της ταχύτητας. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι αθλητές που χρησιμοποίησαν το ειδικά προσχεδιασμένο πλάνο βελτίωσαν σημαντικά την απόδοσή τους κατά 0.26 κλάσματα του δευτερολέπτου που αντιστοιχούν σε 2,5 μέτρα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου που δεν χρησιμοποίησαν τίποτα. Αυτή η διαφορά μπορεί να σημειωθεί ως πολύ σημαντική για το επίπεδο αυτών των αθλητών.

Σε μια δεύτερη σχετική μελέτη, οι Schuler και Langesn (2007) εξέτασαν τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας πάνω στην «ψυχολογική κρίση» των μαραθωνοδρόμων. Αρχικά εξετάστηκαν οι δείκτες της «ψυχολογικής κρίσης» και αν αυτή επηρεάζει την απόδοση των μαραθωνοδρόμων και στη συνέχεια εξετάστηκε αν η αυτο-ομιλία είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για το ξεπέρασμα των αρνητικών επιδράσεων της «ψυχολογικής κρίσης» για την ολοκλήρωση του στόχου. Στις έρευνες συμμετείχαν 110 μαραθωνοδρόμοι οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (πειραματική και ελέγχου). Η πειραματική ομάδα διάλεξε (από μία λίστα με προτεινόμενες λέξεις κλειδιά, π.χ. «τρέξε στο δικό σου ρυθμό», «μείνε ήρεμος και θα τα καταφέρεις», «θα νιώσω περήφανος αν τα καταφέρω») και έκανε χρήση «λέξεις κλειδιά» κατά τη διάρκεια του

αγώνα. Τα αποτελέσματα από την πρώτη έρευνα ανέδειξαν την «ψυχολογική κρίση» που φάνηκε να κορυφώνεται στο 30^ο περίπου χιλιόμετρο του αγώνα με αρνητικές συνέπειες για την απόδοση των μαραθωνοδρόμων. Τα αποτελέσματα της δεύτερης έρευνας ανέδειξαν με επιτυχία το ρόλο της αυτο-ομιλίας ως ένα αποτελεσματικό αυτο-ρυθμιζόμενο εργαλείο. Πιο συγκεκριμένα, οι μαραθωνοδρόμοι που έκαναν χρήση «λέξεων κλειδιά» ξεπέρασαν τις αρνητικές επιδράσεις της «ψυχολογικής κρίσης» και βελτίωσαν την απόδοσή τους. Επίσης, οι συμμετέχοντες που ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα «ψυχολογικής κρίσης» φάνηκε να είχαν περισσότερα ωφέλη από τη χρήση της αυτο-ομιλίας συγκρινόμενοι με τους συμμετέχοντες που ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα «ψυχολογικής κρίσης».

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει η συστηματική διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της αυτο-ομιλίας σε αγωνιστικές καταστάσεις η οποία λείπει από την βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας. Σύμφωνα με τους Martin, Vause, και Schwartzman (2005) ο περιορισμένος αριθμός παρεμβατικών προγραμμάτων σε σχέση με την αγωνιστική απόδοση οφείλετε στην πολυπλοκότητα του αγωνιστικού περιβάλλοντος και στη δυσκολία πρόσβασης σε αθλητές και κυρίως αθλητές υψηλού επιπέδου. Παρ' όλα αυτά, η εξέταση της αποτελεσματικότητας της αυτο-ομιλίας σε αγωνιστικές καταστάσεις είναι απαραίτητη, τόσο για την μεγαλύτερη κατανόηση του φαινομένου στην επιστημονική κοινότητα, όσο και στη διευκόλυνση προπονητικών προγραμμάτων για την βελτίωση της γενικής απόδοσης των αθλητών.

Με βάση τα παραπάνω, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας στην κολυμβητική απόδοση των κολυμβητών/τριών σε χρονομετρημένα δοκιμαστικά στο περιβάλλον της προπόνησης, αλλά και στα κυρίως αγωνίσματα των κολυμβητών/τριών στο περίπλοκο και απρόβλεπτο περιβάλλον του αγώνα. Η παρούσα μελέτη έρχεται να καλύψει το κενό που υπάρχει στη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας παρουσιάζοντας αρχικά αποτελέσματα όσον αφορά την αποτελεσματικότητα της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας πάνω στην κολυμβητική απόδοση νεαρών κολυμβητών/τριών σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Η μελέτη ξεκίνησε με 55 νεαρούς κολυμβητές (28 αγόρια, 27 κορίτσια). Από αυτούς, 29 κολυμβητές ορίστηκαν στην πειραματική ομάδα και 26 στην ομάδα ελέγχου. Στην πειραματική ομάδα, 27 άτομα ολοκλήρωσαν την παρέμβαση. Από αυτούς, οι τρεις συμμετέχοντες δεν πραγματοποίησαν το δεύτερο αγώνα, ενώ τρεις δεν συμμετείχαν στο ίδιο αγώνισμα στο δεύτερο αγώνα. Τελικά, στην πειραματική ομάδα συμπεριληφθήκαν 21 κολυμβητές. Στην ομάδα ελέγχου, 6 άτομα δεν συμμετείχαν στον δεύτερο αγώνα ή αγωνίστηκαν σε διαφορετικό αγώνισμα, οπότε στην ομάδα ελέγχου συμπεριλήφθηκαν τελικά 20 άτομα. Έτσι, ο τελικός αριθμός των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην παρούσα μελέτη ανέρχεται σε 41 νεαρούς κολυμβητές (22 αγόρια, 19 κορίτσια) με μέσο όρο ηλικίας 14,59 (\pm 1,58) χρόνια, μέσο όρο κολυμβητικής εμπειρίας 8,11 (\pm 2,37) χρόνια, μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 5,74 (\pm 1,66) χρόνια και μέσο όρο ωρών προπόνησης την εβδομάδα 12,42 (\pm 4,29). Από τους συμμετέχοντες, 16 είχαν εμπειρία από συμμετοχή σε τοπικό επίπεδο και 25 είχαν εμπειρία από συμμετοχή σε εθνικό επίπεδο.

Μετρήσεις

Απόδοση

Για την αξιολόγηση της απόδοσης, η καταγραφή των ατομικών χρόνων στο κύριο αγώνισμα του κάθε κολυμβητή, όπου μπορούσε να ποικίλει από

αγώνισμα 50μ. μέχρι αγώνισμα 1500μ και σε όλα τα στυλ κολύμβησης, έγιναν σε έναν αγώνα πριν και σε ένα αγώνα μετά την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος σύμφωνα με επίσημα αποτελέσματα της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος (ΚΟΕ). Οι αγώνες επιλέχθηκαν από το επίσημο αγωνιστικό πρόγραμμα της ΚΟΕ, ώστε να είναι σημαντικοί για τους συμμετέχοντες. Οι αγώνες αυτοί ήταν επίσημες ημερίδες ορίων για την εξασφάλιση της πρόκρισης στο πανελλήνιο πρωτάθλημα κατηγοριών.

Επιπλέον, έγιναν μετρήσεις χρονομέτρου μέγιστης προσπάθειας κατά τη διάρκεια μίας προπόνησης πριν από το πρόγραμμα παρέμβασης και μίας προπόνησης μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος παρέμβασης. Οι μετρήσεις έγιναν στο περιβάλλον της προπόνησης, οι οποίες ωστόσο περιγράφηκαν ως τεστ για τους επικείμενους αγώνες στα αγωνίσματα 50μ. ελεύθερου και στα 50μ. του ατομικού στυλ του κάθε κολυμβητή. Η χρονομέτρηση έγινε από τους προπονητές των κολυμβητών και στις δύο μετρήσεις.

Επειδή οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε διαφορετικά αγωνίσματα και αποστάσεις, και οι συγκρίσεις των χρόνων που επιτεύχθηκαν δεν ήταν δυνατή, η αξιολόγηση της κολυμβητικής απόδοσης έγινε δια μέσου κάποιων δεικτών. Οι δείκτες αυτοί ήταν (α) το ποσοστό της βελτίωσης στην απόδοση (μεταβολή στο χρόνο από τον πρώτο στο δεύτερο αγώνα), και (β) η μεταβολή της κολυμβητικής ταχύτητας από τον πρώτο στον δεύτερο αγώνα.

Η μεταβολή της απόδοσης αποσκοπούσε στη διερεύνηση του ποσοστού στο οποίο μεταβλήθηκε η απόδοσης των κολυμβητών, δηλαδή το επί τις εκατό

ποσοστό της μεταβολής των χρόνων από τον πρώτο στο δεύτερο αγώνα, με τα θετικά σκορ να υποδεικνύουν βελτίωση της απόδοσης και τα αρνητικά σκορ να υποδεικνύουν μείωση της κολυμβητικής απόδοσης [(Τελικός χρόνος - Αρχικός χρόνος) x 100 / Αρχικό χρόνο]. Ενώ ο δεύτερος δείκτης, η κολυμβητική ταχύτητα, ήταν το πηλίκιο των μέτρων που διανύθηκαν δια τον χρόνο (μέτρα / δευτερόλεπτα), αποσκοπούσε στην αξιολόγηση της μεταβολής της ταχύτητας των κολυμβητών ανάμεσα στον πρώτο και στον δεύτερο αγώνα.

Έλεγχος διαδικασιών

Χρήση Αυτο-ομιλίας στην Προπόνηση. Για να ελέγξουμε αν οι συμμετέχοντες της παρεμβατικής ομάδας έκαναν χρήση των «λέξεων κλειδιών» που είχαν συμφωνηθεί και αναγραφόταν στο προσχεδιασμένο πλάνο, μετά την ολοκλήρωση της κάθε προπόνησης του παρεμβατικού προγράμματος οι συμμετέχοντες υποδείκνυαν το βαθμό που χρησιμοποιούσαν τις προσχεδιασμένες «λέξεις κλειδιά» κατά τη διάρκεια της προπόνησης σε μία 10-βάθμια κλίμακα (1=καθόλου, 10=συνέχεια).

Χρήση Αυτο-ομιλίας στον Αγώνα. Παρόμοια, για να ελέγξουμε αν οι συμμετέχοντες της παρεμβατικής ομάδας χρησιμοποίησαν της «λέξεις κλειδιά» στον αγώνα, που οι ίδιοι είχαν επιλέξει και σχεδιάσει κατά τη διάρκεια των καθημερινών προγραμμάτων, οι συμμετέχοντες μετά τον δεύτερο αγώνα συμπλήρωσαν τις «λέξεις κλειδιά» του είχαν επιλέξει για τον αγώνα και υπέδειξαν αν και ποιες από τις λέξεις έκανα χρήση κατά τη διάρκεια αυτού.

Προαγωνιστικές μετρήσεις. Για να ελέγξουμε τις διαφορές στη σημασία ανάμεσα στον πρώτο και στο δεύτερο αγώνα, οι συμμετέχοντες υπέδειξαν την ένταση συμπτωμάτων του γνωστικού και σωματικού άγχους που βίωναν ακριβώς πριν τους αγώνες, όπως επίσης και την αντιλαμβανόμενη σημαντικότητα των αγώνων.

Για την αξιολόγηση του περιστασιακού σωματικού και γνωστικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αγωνιστικό Άγχος Κατάστασης (Κάκκος και Ζέρβας, 1996) το οποίο αποτελείται από 12 θέματα (π.χ. «αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο» - σωματικό άγχος, «ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή» - γνωστικό άγχος). Οι συμμετέχοντες υπέδειξαν την ένταση συμπτωμάτων άγχους που βιώνουν ακριβώς πριν από τον αγώνα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μία 4-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=καθόλου, 4=πάρα πολύ). Επίσης, η σημαντικότητα του αγώνα αξιολογήθηκε με μία 10-βάθμια κλίμακα (1=καθόλου, 10=πάρα πολύ).

Διαδικασία

Συμμετοχή στο πρόγραμμα

Μετά από επικοινωνία με τους προπονητές και τις διοικήσεις των ομάδων, και αφού ενημερώθηκαν για το σχετικό προγραμματισμό και το περιεχόμενο του προγράμματος παρέμβασης που θα ακολουθούσε, κανονίστηκαν συναντήσεις για την ενημέρωση και την δήλωση συμμετοχής των αθλητών. Στις πρώτες συναντήσεις που πραγματοποιήθηκαν, οι αθλητές της πειραματικής ομάδας ενημερώθηκαν για το σκοπό του παρεμβατικού

προγράμματος, όπως επίσης και για την θετική στάση των προπονητών τους για την υλοποίηση αυτού του προγράμματος, πιστεύοντας ότι μέσα από το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα επέλθει μία αύξηση της κολυμβητικής απόδοσης και όχι μόνο. Αντίστοιχα οι κολυμβητές της ομάδας ελέγχου ενημερώθηκαν ότι πρόκειται να λάβουν μέρος σε μία έρευνα που αξιολογούσε τη βελτίωση της κολυμβητικής τους απόδοσης ανάμεσα σε δύο αγώνες. Επίσης, τονίστηκε ότι η συμμετοχή στο παρόν παρεμβατικό πρόγραμμα ήταν εθελοντική και ότι δεν θα υπάρξει καμία ανακοίνωση προσωπικών δεδομένων και στοιχείων σε τρίτους, παρά μόνο η χρήση αυτών θα γίνεται αποκλειστικά από τους ερευνητές του προγράμματος. Επισημάνθηκε επίσης, ότι οι συμμετέχοντες ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του προγράμματος μπορούσαν να διακόψουν τη συμμετοχή τους χωρίς να χρειαστεί να δώσουν κάποιες εξηγήσεις. Τέλος, οι όλοι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν ότι θα λάβουν μέρος σε κάποιες μετρήσεις, τόσο στην αρχή του προγράμματος, όσο και μετά την ολοκλήρωση αυτού, όπως επίσης ότι θα τους ζητηθεί να συμπληρώσουν κάποια ερωτηματολόγια στις προπονήσεις και στους δύο αγώνες. Για την ολοκλήρωση της διαδικασίας συμμετοχής στο πρόγραμμα οι γονείς των παιδιών ενημερώθηκαν εντόπως και υπογράψανε ένα έντυπο συναινέσεις συμμετοχής στο παρόν παρεμβατικό πρόγραμμα.

Το πρόγραμμα

Οι συμμετέχοντες στην πειραματική ομάδα ενημερώθηκαν ότι το πρόγραμμα παρέμβασης θα είχε διάρκεια 10 εβδομάδων και θα περιελάμβανε

την εκμάθηση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας. Επίσης, τονίστηκε τόσο από τους προπονητές, όσο και από τους ερευνητές του προγράμματος ότι η καθημερινή συμμετοχή στην προπόνηση είναι απαραίτητη, όπως επίσης και η συνέπεια στην εκτέλεση της αυτο-ομιλίας από τους κολυμβητές. Η εφαρμογή της αυτο-ομιλίας γινόταν (με επίβλεψη) τρεις ημέρες την εβδομάδα. Στόχος της παρέμβασης ήταν αρχικά η εξοικείωση των κολυμβητών με τη γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας (4 εβδομάδες), στη συνέχεια ο στόχος ήταν η συστηματική εξάσκηση της αυτο-ομιλίας από τους κολυμβητές (4 εβδομάδες) και ο τελικός στόχος ήταν η αυτόνομη επιλογή και χρήση της αυτο-ομιλίας από τους ίδιους τους κολυμβητές (2 εβδομάδες).

Η ενημέρωση για τη χρήση των «λέξεων κλειδιά» των κολυμβητών γινόταν ακριβώς πριν το κυρίως σετ της φυσικής τους προπόνησης με τον υπεύθυνο του προγράμματος να εξηγεί λεπτομερώς το «τι λέω» (π.χ. δυνατός ρυθμός), «πότε το λέω» (π.χ. στα τελευταία 5-10 μέτρα της κάθε προσπάθειας) και «γιατί το λέω» (π.χ. εστιάζει της προσοχής στο γρήγορο ρυθμό χεριών/ποδιών και στον αποτελεσματικό τερματισμό). Επίσης, ένα προσχεδιασμένο πλάνο αυτο-ομιλίας ήταν τοιχοκολλημένο καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης των κολυμβητών. Το κυρίως σετ της φυσικής προπόνησης των κολυμβητών διαρκούσε περίπου από 10 μέχρι 30 λεπτά. Τις δύο πρώτες εβδομάδες οι συμμετέχοντες έκαναν χρήση «λέξεων κλειδιά» οι οποίες απευθύνονταν σε παρακινητικούς σκοπούς (αυτο-ομιλία παρακίνησης) και τις επόμενες δύο εβδομάδες οι συμμετέχοντες έκαναν χρήση «λέξεων κλειδιά» οι οποίες απευθύνονταν σε σκοπούς τεχνικής καθοδήγησης (αυτο-

ομιλία καθοδήγησης). Οι λέξεις που χρησιμοποιήθηκαν για την αυτο-ομιλία καθοδήγησης ήταν διαφορετικές για κάθε στυλ κολύμβησης. Για τις επόμενες τέσσερις εβδομάδες οι αθλητές χρησιμοποιούσαν ανάμεικτες (παρακίνησης και καθοδήγησης) «λέξεις κλειδιά», ενώ τις δύο τελευταίες οι κολυμβητές ήταν πλέον σε θέση να διαλέγουν μόνοι τους «λέξεις κλειδιά» της αρεσκείας τους. Η χρήση των «λέξεων κλειδιών» για τον αγώνα είχαν επιλεγεί από τους ίδιους τους κολυμβητές κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και πιο συγκεκριμένα στις δύο τελευταίες εβδομάδες του προγράμματος. Οι κολυμβητές είχαν την δυνατότητα να εξασκήσουν το προσχεδιασμένο πλάνο που είχαν δημιουργήσει κατά τη διάρκεια των προπονήσεων πριν τις χρησιμοποιήσουν για πρώτη φορά στον αγώνα.

Πιο συγκεκριμένα, οι κολυμβητές έκαναν κυρίως χρήση των «λέξεων κλειδιών»: (α) πριν ξεκινήσουν την προσπάθεια, (β) κατά τη διάρκεια της κολύμβησης και (γ) λίγο πριν τελειώσουν την προσπάθεια. Οι προσχεδιασμένες «λέξεις κλειδιά» χρησιμοποιούνταν σύμφωνα με τις ανάγκες του κάθε κολυμβητή (π.χ. ένας κολυμβητής έφερνε στο μυαλό του τις «λέξεις κλειδιά» σε κάθε κολυμβητική χεριά, ενώ κάποιος άλλος σε κάθε αναπνοή). Παρά τις προτιμήσεις του κάθε κολυμβητή, απαραίτητη ήταν η χρήση των «λέξεων κλειδιών» σε όλη την κολυμβητική απόσταση στην οποία ο καθένας αγωνιζόταν (π.χ. 50μ ή 400μ.). Τέλος, το πρόγραμμα περιελάμβανε ένα μεγάλο αριθμό από «λέξεις κλειδιά» για να μπορέσουμε να καλύψουμε όλες τις ατομικές ανάγκες του κάθε κολυμβητή για όλα τα κολυμβητικά στυλ και

για όλες τις κολυμβητικές αποστάσεις. Οι «λέξεις κλειδιά» εμφανίζονται στο Παράρτημα 1.

Στατιστική ανάλυση

Έλεγχος διαδικασιών

Για την εξέταση των διαφορών στην ένταση του περιστασιακού γνωστικού και σωματικού άγχους από τον πρώτο στο δεύτερο αγώνα, αλλά και για της πιθανές διαφορές στην αντιλαμβανόμενη σημαντικότητα των δύο αγώνων, και σε σχέση με τις δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου), πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης με έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (χρόνος μέτρησης - πριν / μετά) και έναν ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα - παρέμβασης / ελέγχου) (Two Way Repeated Measures ANOVA).

Χρήση αυτο-ομιλίας - Προπόνηση/Αγώνας

Για την εξέταση της χρήσης της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας τόσο κατά τη διάρκεια της προπόνησης, όσο και κατά τη διάρκεια του αγώνα, χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικά στατιστικά.

Απόδοση

Για να συγκρίνουμε διαφορές στο ποσοστό μεταβολής του χρόνου (απόδοση) ανάμεσα στις δύο ομάδες (παρεμβατική και ελέγχου), εκτελέστηκε ανάλυση διακύμανσης μόνης κατεύθυνσης (One Way ANOVA). Επίσης, για να αξιολογήσουμε διαφορές στην κολυμβητική ταχύτητα των δύο ομάδων

(παρέμβασης και ελέγχου), εκτελέστηκε ανάλυση διακόμανσης με ένα επαναλαμβανόμενο παράγοντα (χρόνος μέτρησης - πριν/μετά) και έναν ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα - παρέμβασης/ελέγχου) (Two Way Repeated Measures ANOVA).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Έλεγχος διαδικασιών

Για την εξασφάλιση της ομοιογένειας των δύο αγώνων (πριν και μετά την παρέμβαση) όσον αφορά την ένταση του άγχους που βίωναν οι κολυμβητές, αλλά και την αντιλαμβανόμενη σημαντικότητα των αγώνων από τους κολυμβητές σε σχέση με την ομάδα (παρέμβασης και ελέγχου) εκτελέστηκαν αναλύσεις διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων με εξαρτημένη μεταβλητή το άγχος και τη σημαντικότητα του αγώνα αντίστοιχα. Ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν η ομάδα (παρέμβασης και ελέγχου) (Two Way Repeated Measures ANOVA). Τα αποτελέσματα έδειξαν μη σημαντική επίδραση του παράγοντα χρόνου. Για το γνωστικό άγχος των κολυμβητών, $F(1, 39) = .00$, $p = .99$, για το σωματικό άγχος $F(1, 39) = .03$, $p = .86$, και για την σημαντικότητα του αγώνα $F(1, 39) = .04$, $p = .58$. Επιπλέον, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρχε σημαντική αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας. Για το γνωστικό άγχος των κολυμβητών, $F(1, 39) = .27$, $p = .60$, για το σωματικό άγχος $F(1, 39) = 2.39$, $p = .13$, και για την σημαντικότητα του αγώνα $F(1, 41) = .04$, $p = .84$. Συνολικά, τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι οι δύο αγώνες ήταν συγκρίσιμοι σε σημαντικότητα και πρόκληση άγχους για το σύνολο των κολυμβητών, αλλά και για κάθε ομάδα ξεχωριστά.

Χρήση αυτο-ομιλίας - Προπόνηση/Αγώνας

Περιγραφικά στατιστικά για τον έλεγχο της χρήσης της αυτο-ομιλίας, τόσο κατά τη διάρκεια της προπόνησης, αλλά όσο και κατά τη διάρκεια του αγώνα αναφέρονται παρακάτω:

(α) *Μέσος όρος χρήσης αυτο-ομιλίας στην προπόνηση*: ο μέσος όρος χρήσης της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια των προπονήσεων για όλους τους κολυμβητές ήταν 7.43 ($\pm .88$).

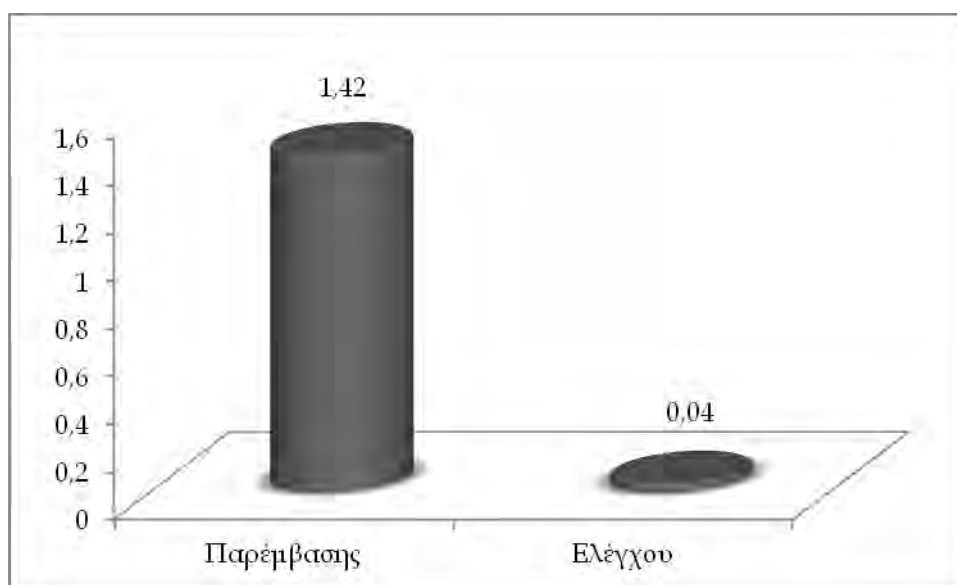
(β) *Αριθμός λέξεων που επιλέχθηκαν για τον αγώνα (πλάνο αγώνα)*: εννέα κολυμβητές επιλέξαν 3 «λέξεις κλειδιά» ως προσχεδιασμένο πλάνο για τον αγώνα, πέντε κολυμβητές επιλέξαν 2 «λέξεις κλειδιά» και οκτώ κολυμβητές επιλέξαν μία «λέξι κλειδί».

(γ) *Αριθμός λέξεων που χρησιμοποιήθηκαν στον αγώνα (σε σχέση με το προσχεδιασμένο πλάνο)*: το 93% των «λέξεων κλειδιά» που είχαν επιλεγεί από τους κολυμβητές ως ένα προσχεδιασμένο πλάνο χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του αγώνα από τους κολυμβητές.

(δ) *Τύπος αυτο-ομιλίας που χρησιμοποιήθηκε στον αγώνα*: δέκα εννέα κολυμβητές χρησιμοποίησαν μόνο αυτο-ομιλία παρακίνησης κατά τη διάρκεια του αγώνα, 2 κολυμβητές χρησιμοποίησαν μόνο αυτο-ομιλία καθοδήγησης και 1 κολυμβητής χρησιμοποίησε αυτο-ομιλία παρακίνησης και καθοδήγησης.

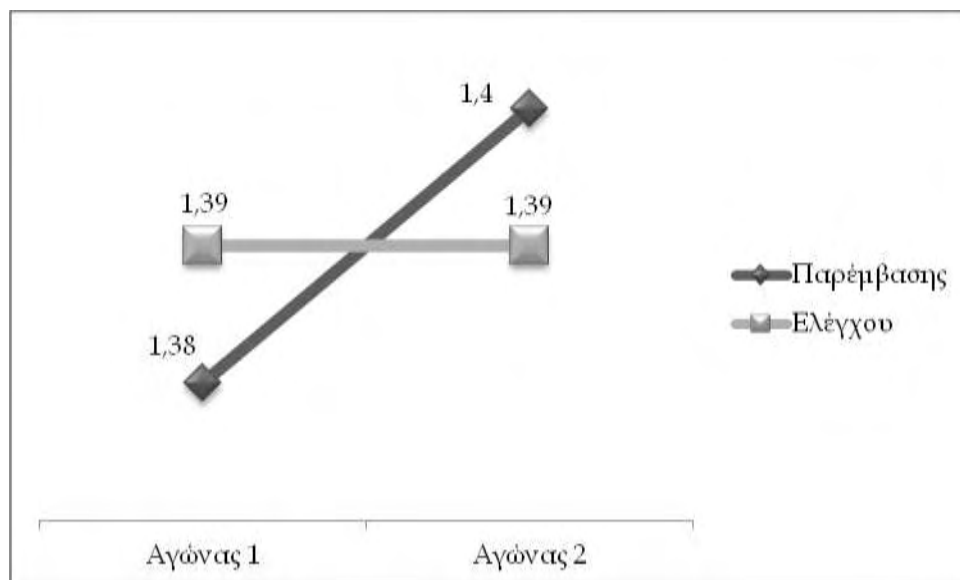
Απόδοση - Αγώνας

Ποσοστό βελτίωσης. Για να εξεταστεί αν υπήρχαν στατιστικές διαφορές στη μεταβολή της απόδοσης μεταξύ των δύο ομάδων (παρέμβασης και ελέγχου) από τον πρώτο αγώνα στο δεύτερο, εκτελέστηκε ανάλυση διακύμανσης μίας κατεύθυνσης (One Way ANOVA). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων $F(1, 41) = 3.97$, $p = .05$, $\eta^2 = .09$. Από τους μέσους όρους προκύπτει ότι η πειραματική ομάδα είχε μεγαλύτερο ποσοστό βελτίωσης στην κολυμβητική της απόδοσης (Μ.Ο. = 1.42, Τ.Α. = 2.15), σε σχέση με την ομάδα ελέγχου (Μ.Ο. = .04, Τ.Α. = 2.28). Το ποσοστό βελτίωσης του χρόνου για τον αγώνα παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 1.



Διάγραμμα 1. Ποσοστό βελτίωσης χρόνου - Αγώνας

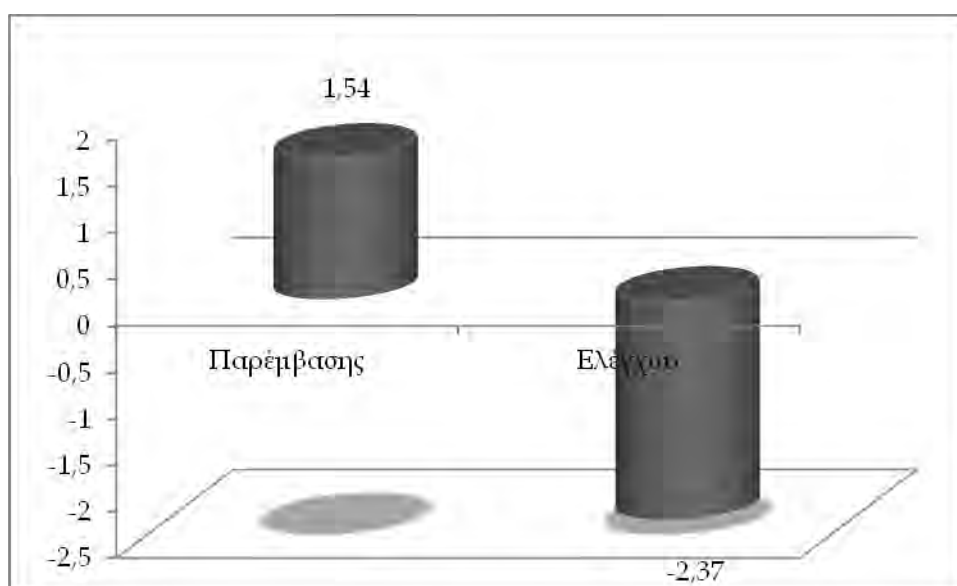
Ταχύτητα. Για την εξέταση διαφορών στη μεταβολή της κολυμβητικής ταχύτητας των δύο ομάδων (παρέμβασης και ελέγχου) μεταξύ του πρώτου και δεύτερου αγώνα, εκτελέστηκε ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων με εξαρτημένο παράγοντα το χρόνο μέτρησης (πριν/μετά) και ανεξάρτητο παράγοντα την ομάδα (πειραματική/ελέγχου). Τα αποτελέσματα έδειξαν οριακή αλληλεπίδραση του παράγοντα χρόνου με τον παράγοντα ομάδα, $F(1, 39) = 3.07, p = .08, \eta^2 = .07$. Εξέταση των ζευγαρωτών συγκρίσεων έδειξε ότι η ταχύτητα για την ομάδα παρέμβασης αυξήθηκε ($p < .01$), ενώ για την ομάδα ελέγχου έμεινε σταθερή ομάδα ($p = .89$). Η μεταβολή της κολυμβητικής ταχύτητας για τον αγώνα παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 2.



Διάγραμμα 2. Μεταβολή της κολυμβητικής ταχύτητας - Αγώνας

Απόδοση - Προπόνηση

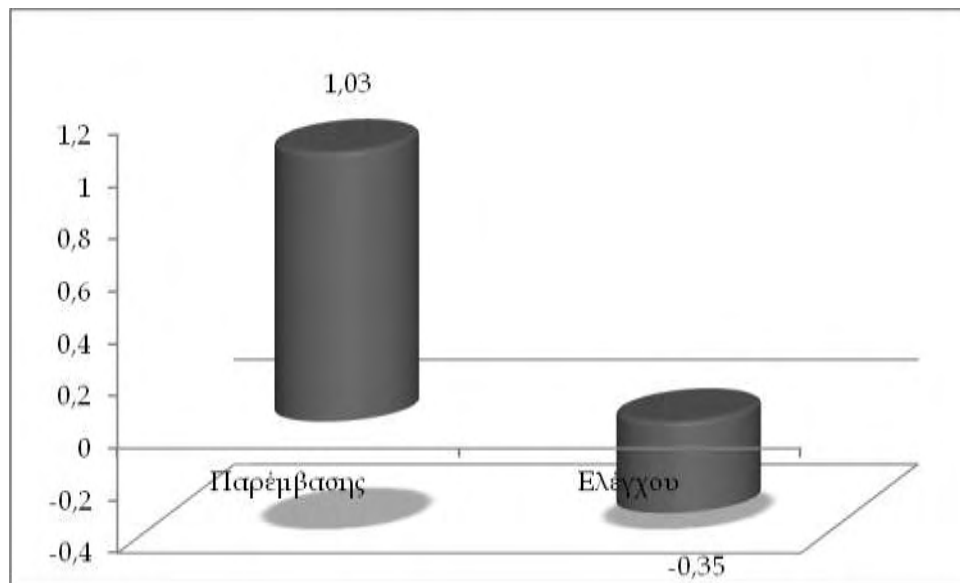
Ποσοστό βελτίωσης. Για να εξεταστεί αν υπήρχαν στατιστικές διαφορές στη μεταβολή της απόδοσης στα 50μ ελεύθερο μεταξύ των δύο ομάδων (παρέμβασης και ελέγχου), εκτελέστηκε ανάλυση διακύμανσης μίας κατεύθυνσης (One Way ANOVA). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων $F(1, 44) = 12.70, p < .001$. Από τους μέσους όρους προκύπτει ότι η ομάδα παρέμβασης η απόδοση βελτιώθηκε (Μ.Ο. = 1.54, Τ.Α. = 1.76), ενώ απόδοση της ομάδας ελέγχου μειώθηκε (Μ.Ο. = -2.37, Τ.Α. = 5.05). Το ποσοστό βελτίωσης του χρόνου για το τεστ των 50μ. ελεύθερο παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 3.



Διάγραμμα 3. Ποσοστό βελτίωσης χρόνου - 50μ. Ελεύθερο

Παρόμοια τάση είχαν και τα αποτελέσματα όσον αφορά την εξέταση διαφορών στη μεταβολή της απόδοσης στα 50μ προσωπικού στυλ κολυμβητή μεταξύ των δύο ομάδων (παρέμβασης και ελέγχου). Τα αποτελέσματα έδειξαν

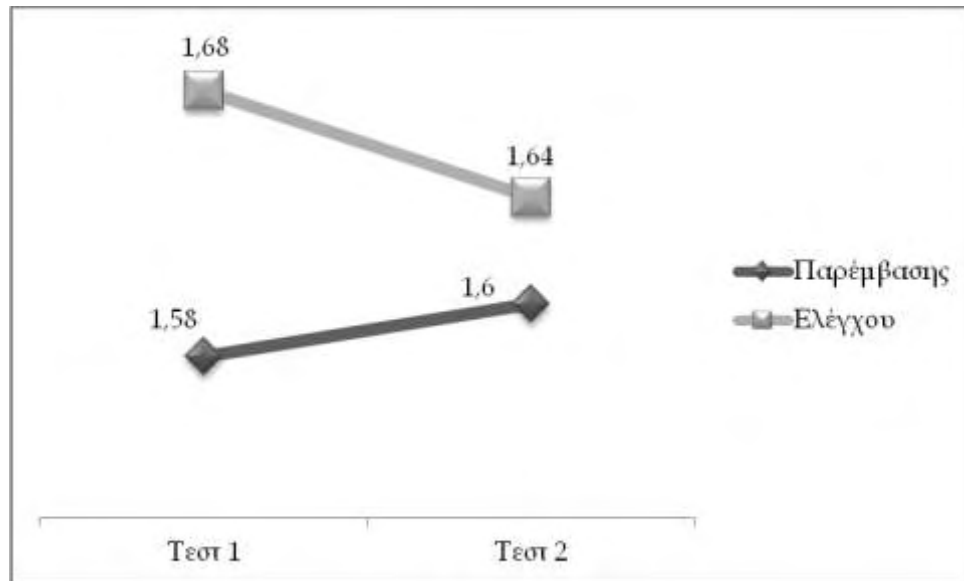
διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων που πλησίασαν την στατιστική σημαντικότητα $F(1, 42) = 2.28, p = .07$, με την ομάδα παρέμβασης να έχει βελτίωση στην κολυμβητική απόδοση (Μ.Ο. = 1.02, Τ.Α. = 2.39) και την ομάδα ελέγχου να έχει μείωση της απόδοσης (Μ.Ο. = -0.35, Τ.Α. = 2.66). Το ποσοστό βελτίωσης του χρόνου για το τεστ των 50μ. στυλ παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 4.



Διάγραμμα 4. Ποσοστό βελτίωσης χρόνου - 50μ. Στυλ

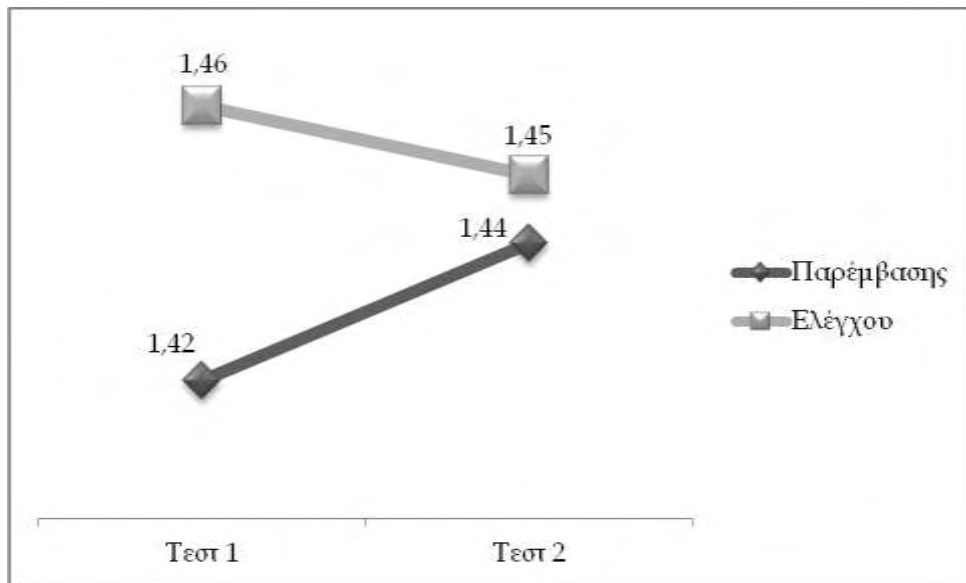
Ταχύτητα. Για την εξέταση στατιστικών διαφορών στη μεταβολή της κολυμβητικής ταχύτητας των δύο ομάδων (παρέμβασης και ελέγχου) στα 50μ ελεύθερο μεταξύ του πρώτου και του δεύτερου τεστ, εκτελέστηκε ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων με εξαρτημένο παράγοντα το χρόνο μέτρησης (πριν/μετά) και ανεξάρτητο παράγοντα την ομάδα (πειραματική/ελέγχου). Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική αλληλεπίδραση του παράγοντα χρόνου με τον παράγοντα ομάδα, $F(1, 44) = 15.05, p < .001$.

Εξέταση των ζευγαρωτών συγκρίσεων έδειξε σημαντική βελτίωση της κολυμβητικής ταχύτητας για την παρεμβατική ομάδα ($p < .05$), και σημαντική μείωση της κολυμβητικής ταχύτητας για την ομάδα ελέγχου ($p < .05$). Η μεταβολή της κολυμβητικής ταχύτητας για το τεστ των 50μ ελεύθερο παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 5.



Διάγραμμα 5. Μεταβολή κολυμβητικής ταχύτητας - 50μ. Ελεύθερο

Επίσης, η εξέταση για διαφορές στη μεταβολή της κολυμβητικής ταχύτητας των δύο ομάδων (παρέμβασης και ελέγχου) στα 50μ ατομικού στυλ του κάθε κολυμβητή, έδειξε οριακά μη στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας, $F(1, 42) = 3.27$, $p = .07$. Περαιτέρω εξέταση των ζευγαρωτών συγκρίσεων έδειξε ότι η ταχύτητα της ομάδας παρέμβασης αυξήθηκε οριακά ($p = .06$), ενώ η ταχύτητα της ομάδας ελέγχου παρέμεινε σταθερή ($p = .65$). Η μεταβολή της κολυμβητικής ταχύτητας για το τεστ των 50μ στυλ παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 6.



Διάγραμμα 6. Μεταβολή κολυμβητικής ταχύτητας - 50μ. Στολ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις ενός παρεμβατικού προγράμματος αποτελούμενο από την εκμάθηση και την εξάσκηση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας πάνω στην αθλητική απόδοση των κολυμβητών/τριών, τόσο σε συνθήκες χρονομέτρησης, όσο και σε αγωνιστικές συνθήκες. Συνολικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το παρεμβατικό πρόγραμμα ήταν αποτελεσματικό τόσο για τις χρονομετρημένες δοκιμές όσο και για τους αγωνιστικούς χρόνους. Η βελτίωση των χρόνων σε συνθήκες αγώνα αποτελεί και την ιδιαίτερη προσθήκη της παρούσας έρευνας στη βιβλιογραφία της αυτό-ομιλίας και παράλληλα τονίζει με έμφαση την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής της αυτό-ομιλίας για τη βελτίωση της αθλητική απόδοσης.

Για την αντιμετώπιση προβλημάτων αναφορικά με την ακεραιότητα των πειραματικών συνθηκών που έχουν εμφανιστεί σε σχετικές έρευνες έγινε λεπτομερής έλεγχος των διαδικασιών. Ο έλεγχος έδειξε ότι οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης έκαναν επαρκή χρήση της στρατηγικής τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα, και αυτό είναι κάτι που μπορεί να αποδοθεί στην εκτεταμένη περίοδο εξάσκησης της αυτό-ομιλίας. Επιπλέον, δεν αναφέρθηκε συστηματική χρήση της τεχνικής της αυτό-ομιλίας από τους συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου. Τέλος, βρέθηκε ότι δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στη σημαντικότητα των δύο αγώνων στις οποίες έγιναν οι μετρήσεις της αγωνιστικής απόδοσης ούτε για την ομάδα παρέμβασης ούτε για την ομάδα ελέγχου.

Από τις αναφορές των συμμετεχόντων στην ομάδα παρέμβασης προέκυψε ότι η συντριπτική πλειοψηφία επέλεξε να χρησιμοποιήσει στον αγώνα αυτο-ομιλία παρακίνησης. Καθώς δεν υπάρχουν προηγούμενες έρευνες που να έχουν εξετάσει την αυτό-ομιλία σε αγωνιστικές συνθήκες, αυτό το αποτέλεσμα είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Αν και στην πρόσφατη μετα-ανάλυση των Hatzigeorgiadis et al. (2011) βρέθηκε ότι η αυτο-ομιλία καθοδήγησης είναι πιο αποτελεσματική από την αυτό-ομιλία παρακίνησης, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι αυτό μπορεί να μην ισχύει σε συνθήκες αγώνα, και ότι οι αθλητές κατά τη διάρκεια του αγώνα δεν έχουν ανάγκη τεχνική καθοδήγηση, αλλά εμπύχωση και τόνωση της αυτοπεποίθησης.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι κολυμβητές και οι κολυμβήτριες που πήραν μέρος στο παρεμβατικό πρόγραμμα και μετά από 10 εβδομάδες εξάσκησης πάνω στη συγκεκριμένη στρατηγική, βελτίωσαν σημαντικά την κολυμβητική τους απόδοση, τόσο στα χρονομετρημένα τεστ, όσο και κατά τη διάρκεια του πολύπλοκου και απρόβλεπτου περιβάλλοντος του αγώνα. Μέχρι τώρα στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας και συγκεκριμένα για τη γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας, έχει υποστηριχθεί πειραματικά η αποτελεσματικότητα της πάνω σε κινητικές και αθλητικές δεξιότητες. Μέσα από μία σειρά ερευνών αναδεικνύεται η θετική συνεισφορά της θετικής αυτο-ομιλίας, αλλά και της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης, ως τις πλέον αποτελεσματικές μορφές για την βελτίωση δεξιοτήτων και την αύξηση

της απόδοσης (Landin & Hebert, 1999; Theodorakis et al. 2000; Hatzigeorgiadis et al. 2008).

Επίσης, η αποτελεσματικότητα της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας έχει εξεταστεί πειραματικά και σε ολοκληρωμένα αγωνίσματα (σε ελεγχόμενο-ερευνητικό περιβάλλον) και όχι μόνο σε μεμονωμένες δεξιότητες που αποτελούν μέρος της απόδοσης, και τα αποτελέσματα ήταν επίσης εντυπωσιακά με την αυτο-ομιλία να συνεισφέρει θετικά στην απόδοση αυτών των αγωνισμάτων. Σύμφωνα με τους Malouff και Murphy (2006) οι συμμετέχοντες που πήραν μέρος σε ένα τουρνουά γκολφ (12 τρύπες-στόχοι) και κάνοντας χρήση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας, τελείωσαν το τουρνουά με σημαντικά λιγότερα χτυπήματα συγκρινόμενοι με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου. Επίσης, σημαντική ήταν η βελτίωση της απόδοσης αθλητών 100 μέτρων στο στίβο που χρησιμοποίησαν ένα ειδικά προσχεδιασμένο πλάνο με «λέξεις κλειδιά» κατά τη διάρκεια του αγώνα, σε αντίθεση με αθλητές που δεν χρησιμοποίησαν κάποιο συγκεκριμένο πλάνο για τον αγώνα (Mallett & Hanrahan, 1997). Τέλος, στην μελέτη των Schuler και Langesn (2007) που εξέτασαν την επίδραση της αυτό-ομιλίας σε αγώνα μαραθωνίου βρέθηκε ότι η αυτο-ομιλία είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την αντιμετώπιση πολλών αρνητικών επιδράσεων που πολύ συχνά οι μαραθονοδρόμοι συναντούν κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Από τα παραπάνω αποτελέσματα παρατηρείται η σημαντική συνεισφορά των ερευνών που εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας σε ολοκληρωμένες αθλητικές δραστηριότητες και όχι σε μεμονωμένες

δεξιότητες κάποιου αθλήματος. Αυτό μας δίνει μια αρχική εικόνα των επιδράσεων της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας σε αγωνιστικό επίπεδο, φανερώνοντας την εξίσου αποτελεσματική επίδραση της, όπως των μέχρι τώρα αυτο-αναφορών αθλητών και αθλητριών σε έρευνες πεδίου και των ελεγχόμενων πειραματικών σχεδιασμών σε εργαστήρια και αθλητικούς χώρους.

Η καινοτομία της παρούσας μελέτης έγκειται στην εξέταση για πρώτη φορά της αποτελεσματικότητας της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας αγωνιστικές συνθήκες. Μέσα από την παρούσα μελέτη διαπιστώνουμε τις θετικές επιδράσεις που έχει η αυτο-ομιλία στην απόδοση των κολυμβητών και κολυμβητριών και στο πολύπλοκο και απρόβλεπτο περιβάλλον του αγώνα. Αν και το ποσοστό βελτίωσης των χρόνων των κολυμβητών/τριών μπορεί να φαίνεται σε κάποιους μικρό, η βελτίωση αυτή είναι πολύ σημαντική όταν επιτυγχάνεται στον αγώνα και επιπλέον μπορεί να έχει πολύ μεγάλη ουσιαστική σημασία. Επιπλέον, σε σχέση με την μετα-ανάλυση των Hatzigeorgiadis et al. (2011) επιβεβαιώνεται ότι η εφαρμογή μακρόχρονων παρεμβάσεων μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για την αθλητική απόδοση, όχι μόνο σε πειραματικές συνθήκες, αλλά και σε πραγματικές συνθήκες αγώνα.

Πρακτικές εφαρμογές

Η γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας έχει αποδειχθεί ότι έχει μεγάλη πρακτική αξία και πολλές εφαρμογές στο χώρο του αθλητισμού.

Σύμφωνα με τον Zinsser και τους συνεργάτες του (2006), στην εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία, τα παρεμβατικά προγράμματα για την εκμάθηση και την εφαρμογή της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας, θεωρούνται ένα σημαντικό εργαλείο για τους αθλητικούς ψυχολόγους, τους προπονητές και τους αθλητές.

Λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, γίνεται φανερό ότι οι προπονητές της κολύμβησης θα πρέπει να ενσωματώσουν και να κάνουν χρήση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της φυσικής προπόνησης των κολυμβητών/τριών. Με αυτόν τον τρόπο και μέσα από μακροχρόνιες παρεμβάσεις οι κολυμβητές/τριες θα μπορούν να κατευθύνουν τις σκέψεις τους σε συγκεκριμένα σημεία για τη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης. Επίσης, και ίσως το πιο σημαντικό σημείο που διασφαλίζεται δια μέσου του παρεμβατικού προγράμματος, είναι ότι οι κολυμβητές/τριες μέσα από καθημερινή εξάσκηση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας και τη διαμόρφωση κάποιων πλάνων/ρουτινών όσον αφορά την αυτο-ομιλία και σύμφωνα πάντα με τις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις των κολυμβητών/τριών, είναι σε θέση να κάνουν χρήση αυτών των πλάνων/ρουτινών στον αγώνα.

Περιορισμοί της έρευνας

Ένας από τους περιορισμούς της παρούσας έρευνας ήταν η απώλεια συμμετεχόντων λόγω της μεγάλης διάρκειας του προγράμματος (π.χ. τραυματισμούς), αλλά και η συμμετοχή σε διαφορετικά αγωνίσματα από τον

πρώτο αγώνα στο δεύτερο αγώνα (οι συμμετέχοντες έπρεπε να λάβουν μέρος στο ίδιο αγώνισμα και στους δύο αγώνες - πριν και μετά την παρέμβαση για να είναι εφικτή η σύγκριση). Επίσης, οι διαφορετικές κολυμβητικές αποστάσεις και τα στυλ τα οποία κολύπησαν οι διαφορετικοί κολυμβητές/τριες στους δύο αγώνες, ήταν ένας άλλος περιοριστικός παράγοντας. Η εύρεση μεγάλου δείγματος κολυμβητών σε ίδια αγώνισματα, τόσο σε απόσταση, όσο και σε στυλ δεν ήταν δυνατόν να πραγματοποιηθεί. Για να αντιμετωπιστεί αυτό το πρόβλημα η αξιολόγηση της απόδοσης έγινε (α) υπολογίζοντας το ποσοστό της βελτίωσης της απόδοσης του κάθε αθλητή, και (β) με τη σύγκριση της ταχύτητας από αγώνα σε αγώνα. Οι δύο αυτές μετρήσεις είναι σχετικά ανεξάρτητες από το αγώνισμα και τα μέτρα που κολυμπάνε οι κολυμβητές.

Τέλος, η μη τήρηση αυστηρών πειραματικών συνθηκών, όπως παραδείγματος χάριν το πρόγραμμα παρέμβασης που γινόταν ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε αθλητή, το πρόγραμμα παρέμβασης έλαβε μέρος στο φυσικό περιβάλλον προπόνησης των κολυμβητών/τριών (κολυμβητήριο) και όχι σε κάποιο ελεγχόμενο εργαστήριο, το δύσκολο περιβάλλον για μετρήσεις τόσο στην προπόνηση, αλλά κυρίως του αγώνα ήταν μερικοί από τους περιορισμούς της παρούσας έρευνας. Παρ' όλα αυτά, ο σχεδιασμός της παρούσας έρευνας έγινε με αυτόν τον τρόπο για να είναι εφικτή η εξερεύνηση των ερευνητικών ερωτημάτων σε πραγματικές συνθήκες του αγώνα και να εξασφαλισθεί η εξωτερική εγκυρότητα των αποτελεσμάτων, όπως επίσης και η

γενίκευση των αποτελεσμάτων σε συνθήκες μη πειραματικών σχεδιασμών/συνθηκών.

Κατευθύνσεις για μελλοντικές έρευνες

Περαιτέρω έρευνα για τη διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας είναι απαραίτητη σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες, τουλάχιστον σε αθλήματα που το επιτρέπουν οι μεθοδολογικές προσεγγίσεις της μέτρησης. Επίσης, η πραγματοποίηση μεγαλύτερης χρονικής διάρκειας παρεμβάσεις θα έδινε περισσότερες πληροφορίες στους ερευνητές όσον αφορά τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας στην απόδοση των αθλητών. Τέλος, η αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας θα πρέπει να εξεταστεί σε διάφορες ηλικιακές κατηγορίες, όπως επίσης και σε διαφορετικά επίπεδα αθλητών/τριών.

Συμπεράσματα

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την αποτελεσματικότητα ενός μακροχρόνιου παρεμβατικού προγράμματος αυτό-ομιλίας στην αγωνιστική απόδοση νεαρών κολυμβητών. Συνολικά, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η συστηματική χρήση της αυτό-ομιλίας μπορεί να είναι αποτελεσματική όχι μόνο σε πειραματικές συνθήκες και σε μεμονωμένες κινητικές ή αθλητικές δεξιότητες, αλλά και στο πολύπλοκο και απρόβλεπτο πολλές φορές περιβάλλον του αγώνα. Η βελτίωση της απόδοσης στον αγώνα μετά από συστηματική προπόνηση της αυτό-ομιλίας περαιτέρω

υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής για την βελτίωση της απόδοσης και παράλληλα συνεισφέρουν σημαντικά νέα ευρήματα στη βιβλιογραφία της αυτο-ομιλίας.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anderson, A., Vogel, P., & Albercht, R. (1999). The effect of instructional self-talk on the overhand throw. *Physical Educator*, 56, 215-221.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Brinthaupt, T.M., Hein, M.B., & Kramer, T.E. (2009). The Self-Talk Scale: Development, factor analysis, validation. *Journal of Personality Assessment*, 91, 82-92.
- Brown, L.J., Malouff, J.M., & Schutte, N.S. (2005). The effectiveness of a self-efficacy intervention for helping adolescents cope with sport competition loss. *Journal of Sport Behaviour*, 28, 136-150.
- Bunker, L., Williams, J. M., & Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (2nd eds.) (pp. 225-242). Mountain View, CA: Mayfield
- Burnett, P. C. (1996). Children's self-talk and significant others' positive and negative statements. *Educational Psychology*, 16, 57-67.
- Burnett, P. C. (2003). The impact of teacher feedback on self-talk and self-concept in reading and mathematics. *Journal of Classroom Interaction*, 38, 11-16.
- Conroy, D.E., & Metzler, J.N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 69-89.

- Cutton, D.M., & Landin, D. (2007). The effects of self-talk and augmented feedback on learning the tennis forehand. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 288-303.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effets de langage positif, negatif et neuter sur la performance motrice [Effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance]. *Canadian Journal of Sport Science, 17*, 145-147.
- Edwards, C. (2007). Effects of motivational and instructional self-talk on power production during the vertical jump test in university rugby union players. Unpublished B.Sc. dissertation, University of Wales, Aberystwyth, UK.
- 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.
- Ferneyhough, C., & Fradley, E. (2005). Private speech on an executive task: Relations with task difficulty and task performance. *Cognitive Development, 20*, 103-120.
- Gallway, W. (1974). *Inner game of tennis*. New York: Sport Science Associates.
- 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.

- Gould, D., Ecklund, R. C., & Jackson, S.A. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Guerrero, M. C. M. (2005). *Inner speech-L2: Thinking words in a second language*. New York, NY: Springer.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphy, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328-364). New York: Macmillan.
- Hall, C.R., Rodgers, W.M., & Barr, K.A. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4, 1-10.
- Hamilton, S.A., & Fremour, W.J. (1985). Cognitive behavioral training for college basket-ball free-throw performance. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 479-483.
- Hamilton, R.A., Scott, D., & MacDougall, M.P. (2007). Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 226-239.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The effects of a multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 22-41.
- Harbalis, T., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. (2008). Self-talk in wheel chair basketball: The effects of an intervention program on dribbling and passing performance. *International Journal of Special Education*, 23, 62-69.

- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C.R. (2001). A description of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- 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., & Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*. Available:
<http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss2/SelfTalkPerformance.htm>
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice*. Chichester, UK: Wiley.
- 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.
- Hardy, L., Roberts, R., Thimas, P.R., & Murphy, S.M. (2010). Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument refinement using confirmatory factor analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 27-35.
- Harvey, D.T., Van Raalte, J.L., & Brewer, B.W. (2002). Relationship between self talk and golf performance. *International Sports Journal*, 6, 84-91.

- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology, 3*, 164–175.
- 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., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sport performance: A meta-analysis. *Perspectives in Psychological Science, 6*, 348-356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sports Psychologist, 22*, 458-471.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 185-192.

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 240-251.
- Ingram, R. E., & Wisnicki, K. S. (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 898-902.
- Johnson, J., Hrycaiko, D.W., Johnson, G.V., & Halas, J.M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist, 18*, 44-59.
- Kendall, P.C., & Hollon, S.D. (1989). Anxious self-talk: Development of the Anxious Self-Statements Questionnaire (ASSQ). *Cognitive Therapy and Research, 13*, 81-93.
- Kirschenbaum, D. S., Ordman, A. M., Tomarken, A. J., & Holtzbauer, A. (1982). Effects of differential self-monitoring and level of mastery on sports performance: Brain power bowling. *Cognitive Therapy and Research, 6*, 335-342.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest, 46*, 299-313.
- Landin, D., & Hebert, E.P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 263-282.
- Lane, A.M., & Terry, P.C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*, 16-33.

- Lawrence, J.A., & Valsiner, J. (2003). Making personal sense: An account of basic internalization and externalization processes. *Theory and Psychology, 13*, 723-752.
- McAuley, E., Morris, K.S., Motl, R.W., Hu, L., Konopack, J.F., & Elavsky, E. (2007). Long-term follow-up of physical activity behaviour in older adults. *Health Psychology, 28*, 375-380.
- Mahoney, M.J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research, 1*, 135-141.
- 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.
- Martin, S.B., Thompson, C.L., & McKnight, J.M. (1998). An integrative psychoeducational approach to sport psychology consulting: A case study. *International Journal of Sport Psychology, 29*, 170-186.
- Martin, G.L., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competition: Why so few? *Behaviour Modification, 29*, 616-641.
- McGuire, P. K., Silbersweig, D. A., Wright, I., Murray, R. M., Frackowiak, R. S. J., & Frith, C. D. (1996). The neural correlates of inner speech and auditory verbal imagery in schizophrenia: Relationship to auditory verbal hallucinations. *British Journal of Psychiatry, 169*, 148-159.

- Mead, G. H. (1912/1964). The mechanism of social consciousness. In A. J. Reck (Eds.), *Selected writings: George Herbert Mead*. Chicago: University of Chicago Press.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- 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*, 3, 197-222.
- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrback, K.R., & Mack, D.E. (2003). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280-294.
- Nideffer, R. (1993). Attention control training. In R.N. Singer, M. Murphey, & I.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 127-170). New York: Macmillan.
- Oikawa, M. (2004). Does addictive distraction affect the relationship between the cognition of distraction effectiveness and depression? *Japanese Journal of Educational Psychology*, 52, 287-297.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Patrick, T.D., & Hrycaiko, D.W. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist*, 12, 283-299.

- 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.
- 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 Eds.), (pp.203-211). Forest Glen, MI: Mouvement Publications.
- 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., & Rushall, A.C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist, 2*, 283-297.
- Ryba, T.V., Stambulova, N.B., & Wrisberg, C.A. (2005). The Russian origins of sport psychology: A translation of an early work of A.C. Puni. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 157-169.
- Schüler, J., & Langesn, T.A. (2007). Psychological crisis in a marathon and the buffering effects of self-verbalizations. *Journal of Applied Social Psychology, 37*, 2319-2344.
- Tenenbaum, G., Lidor, R., Papaioannou, A., & Samulski, D. (2003). ISSP position stand: Competencies (occupation standards, knowledge and

- practice) and their accomplishment (learning specification essential knowledge and skills) in sport and exercise psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 155-166.
- Thelwell, R.C., & Greenlees, I.A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17, 318-337.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebestos, V., & Douma, I. (2001). Self talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the Functions of Self-Talk Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12, 10-30.
- 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., & Fogarty, G.J. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, 11, 85-106.
- 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.

- Tod, D.A., Thatcher, R., McGuigan, M., & Thatcher, J. (2008). Effects of instructional and motivational self-talk on the vertical jump. *National Strength and Conditioning Association, 23*, 196-202.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Lewis, B.P., Linder, G.E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior, 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 players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 400-415.
- Van Raalte, J.L., Cornelius, A.E., Brewer, B.W., & Hatten, S.J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*, 345-356.
- Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language*. A. Kozulin (Ed.), Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Weinberg, R.S. (1986). Relationship between self-efficacy and cognitive strategies in enhancing endurance performance. *International Journal of Sport Psychology, 17*, 280-293.
- Weinberg, R.S., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *The Sport Psychologist, 6*, 3-13.
- Weinberg, R.S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation, and positive self-talk on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 9*, 25-32.

- Williams, J.M., & Straub, W. (2006). Sport psychology: Past, present, future. In J.M. Williams (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (4th Ed., pp 1-12). Toronto: Mayfield.
- Zervas, Y., Stavrou, N.A., & Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 142-159.
- Ziegler, S.G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of ground strokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 405-411.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2001). Cognitive Techniques for improving Performance and Building Confidence. In J.M. Williams, (Eds.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 284-311). London: McGraw-Hill Humanities.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 349-381). New York: McGraw-Hill.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 407-414.
- 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., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23, 233-251.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., Theodorakis, Y. (2010). A multi-method examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 764-785.

Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behavior, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 117-133.

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

Κάκκος, Β. & Ζέρβας, Ι. (1996). Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης (ΕΑΚ). Ανάπτυξη μιας τροποποιημένης μορφής του CSAI-2. *Πρακτικά, Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 225-231), Κομοτηνή.

Χατζηγεωργιάδης, Α., (2004). Μιλάω στον εαυτό μου - Αυτοδιάλογος. Α. Χατζηγεωργιάδης, *Ψυχολογική Προετοιμασία στην Κολύμβηση* (σελ. 53-64). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1.

Λέξεις κλειδιά

«Λέξεις Κλειδιά»		
Αυτο-ομιλία Παρακίνησης		
	Πριν από το σετ/επανάληψη	Κατά τη διάρκεια του σετ/επανάληψη
	Δυνατά	Τώρα γερά
	Πάμε	Πόδια δυνατά
	Μπορώ	Χέρια δυνατά
	Έκρηξη	Δυνατός ρυθμός
	Είμαι καλά	Τώρα
	Δυνατός ρυθμός	Ρυθμός
Αυτο-ομιλία Καθοδήγησης		
	Ελεύθερο	Ύπτιο
	Απλώνω (χέρι)	Ψηλά όμως
	Ψηλά (αγκώνας)	Βαθιά (είσοδος)
	(Κοιτάω) μπροστά	Πιέζω (δυνατά)
	Κεφάλι-Σώμα σταθερό	Ρολάρισμα
	Πρόσθιο	Πεταλούδα
	Κλείνω (χέρια)	(Χέρια) μπροστά
	Μαγιο (ψηλά)	Σαγόνι
	Κλείνω (πόδια)	Μαγιο (ψηλά)
	Μία κίνηση (χέρια)	Εκρηκτική ποδιά

Παράρτημα 2.

Ερωτηματολόγια

Χρήση αυτο-ομιλίας στην προπόνηση

Εβδομάδα 1 - Ημέρα 1

Όνομα:

Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της προπόνησης πόσο χρησιμοποίησες τις λέξεις κλειδιά που συμφωνήσαμε

	καθόλου									συνέχεια
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Χρήση αυτο-ομιλίας στον αγώνα - Πειραματική ομάδα

1. Ποιες λέξεις κλειδιά διάλεξες για τον αγώνα:

1.....

2.....

3.....

Χρησιμοποίησες τις λέξεις κλειδιά που διάλεξες στον αγώνα;

ΝΑΙ [] ΟΧΙ []

Αν όχι όλες, ποιες χρησιμοποίησες:

2. Εκτός από τις λέξεις κλειδιά που είχες διαλέξει για τον αγώνα, έλεγες στον εαυτό σου **κάτι άλλο συγκεκριμένο** πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα;

ΝΑΙ [] ΟΧΙ []

3. Αν ναι, **τι ακριβώς**;

.....

4. Αν ναι, **πόσο** συχνά;

καθόλου									συνέχεια
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Χρήση αυτο-ομιλίας στον αγώνα - Ομάδα ελέγχου

1. Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που έλεγες στον εαυτό σου πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα;

ΝΑΙ [] ΟΧΙ []

2. Αν ναι, τι ακριβώς έλεγες;

.....
.....
.....

3. Αν ναι, πόσο συχνά το έλεγες;

καθόλου									συνέχεια	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Ερωτηματολόγιο περιστασιακού και γνωστικού άγχους

Μερικές φορές οι αθλητές ή οι αθλήτριες δεν παραδέχονται ότι έχουν νευρικότητα, άγχος ή ανησυχίες πριν από τους αγώνες. Όμως τα συναισθήματα αυτά είναι αρκετά συνηθισμένα σε όλους. Διάβασε κάθε πρόταση και κύκλωσε τον αριθμό αντιστοιχεί στο πώς αισθάνεσαι τώρα - λίγο πριν από τον αγώνα με βάση την παρακάτω κλίμακα.

1 = καθόλου

2 = λίγο

3 = μέτρια

4 = πάρα πολύ

	καθόλου	λίγο	μέτρια	πάρα πολύ
1. Νοιώθω μεγάλη νευρικότητα	1	2	3	4
2. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτόν τον αγώνα όσο θα μπορούσα	1	2	3	4
3. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο	1	2	3	4
4. Ανησυχώ μήπως χάσω	1	2	3	4
5. Αισθάνομαι ένταση στο στομάχι μου	1	2	3	4
6. Ανησυχώ ότι θα 'λυγίσω' από την πίεση του αγώνα	1	2	3	4
7. Η καρδιά μου κτυπά γρήγορα	1	2	3	4
8. Ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή	1	2	3	4
9. Αισθάνομαι ένα κενό στο στομάχι μου	1	2	3	4
10. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου	1	2	3	4
11. Τα χέρια μου είναι ιδρωμένα	1	2	3	4
12. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο	1	2	3	4

Σημαντικότητα του αγώνα

Πόσο **σημαντικός** είναι για σένα αυτός ο αγώνας

Καθόλου σημαντικός							Πάρα πολύ σημαντικός		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Πόσο **κρίσιμος** είναι για σένα αυτός ο αγώνας

Καθόλου κρίσιμος							Πάρα πολύ κρίσιμος		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Παράρτημα 3.

Αναλυτικό πρόγραμμα πλάνων εξάσκησης αυτο-ομιλίας.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 - ΗΜΕΡΑ 1

ΚΥΡΙΩΣ ΣΕΤ		
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη		
Δυνατά	Λίγο πριν ξεκινήσεις την προσπάθεια - και πριν από κάθε π.χ. 100άρι	Βοηθάει στην αύξηση της έντασης της προσπάθειας
Κατά τη διάρκεια του σετ/επανάληψη		
Τώρα γερά	Στα τελευταία 15μ της κάθε προσπάθειας	Βοηθάει στη διατήρηση της υψηλής ταχύτητας μέχρι το τέλος της προσπάθειας

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 – ΗΜΕΡΑ 2

ΚΥΡΙΩΣ ΣΕΤ		
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη		
Πάμε	Λίγο πριν ξεκινήσεις την προσπάθεια – και πριν από κάθε π.χ. 100άρι	Εστίαση της προσοχής στο δυνατό σπρώξιμο, στις ποδιές και στην έξοδο από το νερό
Κατά τη διάρκεια του σετ/επανάληψη		
Πόδια δυνατά	Στα τελευταία 15μ της κάθε προσπάθειας	Εστίαση προσοχής στα πόδια για διατήρηση υψηλής ταχύτητας μέχρι το τέλος της προσπάθειας

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 – ΗΜΕΡΑ 3

ΚΥΡΙΩΣ ΣΕΤ		
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη		
Μπορώ	Λίγο πριν ξεκινήσεις την προσπάθεια – και πριν από κάθε επανάληψη	Εστίαση της προσοχής στο χρόνο στόχο – αύξηση της αυτοπεποίθησης
Κατά τη διάρκεια του σετ/επανάληψη		
Χέρια δυνατά	Στα τελευταία 15μ της κάθε προσπάθειας	Εστίαση προσοχής στα χέρια για διατήρηση υψηλής ταχύτητας μέχρι το τέλος της προσπάθειας

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 – ΗΜΕΡΑ 1

ΚΥΡΙΩΣ ΣΕΤ		
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη		
Έκρηξη	Λίγο πριν ξεκινήσεις την προσπάθεια – και πριν από κάθε επανάληψη	Εστίαση της προσοχής στη γρήγορη και δυνατή εκκίνηση
Κατά τη διάρκεια του σετ/επανάληψη		
Δυνατός ρυθμός	Στα τελευταία 5-10μ της κάθε προσπάθειας	Εστίαση προσοχής στο γρήγορο ρυθμό χεριών/ποδιών και στον αποτελεσματικό τερματισμό

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 – ΗΜΕΡΑ 2

ΚΥΡΙΩΣ ΣΕΤ		
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Λίγο πριν το σετ/επανάληψη		
Είμαι καλά	Λίγο πριν ξεκινήσεις την προσπάθεια – και πριν από κάθε επανάληψη	Νιώθω έτοιμος, σωματικά και ψυχολογικά για την επόμενη προσπάθεια
Αμέσως πριν το σετ/επανάληψη		
Έκρηξη	Αμέσως πριν ξεκινήσεις την προσπάθεια – και πριν από κάθε επανάληψη	Εστίαση της προσοχής στη γρήγορη και δυνατή εκκίνηση
Κατά τη διάρκεια του σετ/επανάληψη		
Τώρα	Στη μέση της απόστασης της κάθε επανάληψης	Αύξηση ρυθμού χεριών/ποδιών – Βγάζω όλη μου την ενέργεια

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 – ΗΜΕΡΑ 1

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Ελεύθερο		
Απλώνω (χέρι)	Κατά τη φάση της εισόδου του χεριού στο νερό	Πιάσιμο μεγαλύτερης μάζας νερού – Ρολάρισμα
Ύπτιο		
Ψηλά ώμος	Κατά της φάσης της πίεσης του χεριού δίπλα στο ισχίο	Διευκόλυνση της επαναφοράς του χεριού Μείωση αντίστασης – Πιάσιμο μακριά
Πρόσθιο		
Κλείνω (χέρια)	Στο πιάσιμο	Για να κλείσουμε γρήγορα χέρια και να κάνουμε εκρηκτική επαναφορά
Πεταλούδα		
(Χέρια) μπροστά	Κατά την επαναφορά	Πλήρης επαναφορά μέχρι τα χέρια να ενωθούν – Μεγαλύτερο πιάσιμο

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 - ΗΜΕΡΑ 2

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Ελεύθερο		
Ψηλά (αγκώνας)	Λίγο πριν ξεκινήσει η φάση της επαναφοράς	Διατήρηση του αγκώνα ψηλά καθ' όλη τη διάρκεια της επαναφοράς - Μεγαλύτερη ισορροπία σώματος στο νερό
Ύπτιο		
Βαθιά (είσοδος)	Λίγο πριν το χέρι κάνει την είσοδο στο νερό	Βύθισμα του χεριού πίσω από το κεφάλι - Μεγαλύτερο πιάσιμο νερού
Πρόσθιο		
(Μαγιό) ψηλά	Λίγο πριν την πίεση των ποδιών προς τα πίσω	Διατήρηση του σώματος ψηλά στο νερό - Αποφυγή της μεγάλης αντίστασης του νερού
Πεταλούδα		
Σαγόνι	Λίγο πριν την έξοδο του κεφαλιού από το νερό	Διατήρηση του σαγονιού κοντά στην επιφάνεια του νερού - Η ταχύτητα βγαίνει οριζόντια & όχι κάθετα

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 – ΗΜΕΡΑ 3

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Ελεύθερο		
(Κοιτάω) μπροστά	Λίγο πριν τελειώσει η φάση της εισπνοής	Διατήρηση του κεφαλιού στην επιφάνεια του νερού – Ευθυγράμμιση του σώματος
Ύπτιο		
Πιέζω (δυνατά)	Λίγο πριν της φάσης της πίεσης του χεριού	Πίεση του χεριού δίπλα στο ισχίο – Μεταφορά ενέργειας από το τράβηγμα στη φάση της πίεσης
Πρόσθιο		
Κλείνω (πόδια)	Λίγο πριν την πίεση των ποδιών προς τα πίσω	Πίεση δυνατά & εκρηκτικά μέχρι τα πόδια να ενωθούν μεταξύ τους – Μεγαλύτερη προώθηση σώματος
Πεταλούδα		
(Μαγικό) ψηλά	Κατά τη φάση της επαναφοράς – Λίγο πριν την είσοδο των χεριών	Διατήρηση του σώματος ψηλά στο νερό – Αποφυγή της μεγάλης αντίστασης του νερού

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4 - ΗΜΕΡΑ 1

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Ελεύθερο		
Δελφίνι (ψαλίδια)	Αμέσως μετά την πίεση των ποδιών στον τοίχο - Εκκίνηση / Στροφή	2-3 δελφινισμούς πριν την έξοδο από το νερό - Μεγαλύτερη προώθηση του σώματος κάτω από το νερό
Ύπτιο		
Δελφίνι	Αμέσως μετά την πίεση των ποδιών στον τοίχο - Εκκίνηση / Στροφή	Τουλάχιστον 3 δελφινισμούς πριν την έξοδο από το νερό - Μεγαλύτερη προώθηση του σώματος κάτω από το νερό
Πρόσθιο		
Δελφίνι	Αμέσως μετά την πίεση των ποδιών στον τοίχο - Εκκίνηση / Στροφή	1 Εκρηκτικός δελφινισμός μετά το γλιστρημα
Πεταλούδα		
Δελφίνι	Αμέσως μετά την πίεση των ποδιών στον τοίχο - Εκκίνηση / Στροφή	Τουλάχιστον 3 δελφινισμούς πριν την έξοδο από το νερό - Μεγαλύτερη προώθηση του σώματος κάτω από το νερό

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4 – ΗΜΕΡΑ 2

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Ελεύθερο		
Κεφάλι-Σώμα σταθερό	Λίγο πριν τελειώσει η φάση της εισπνοής	Διατήρηση του κεφαλιού και του σώματος σε ευθεία γραμμή – Αποφυγή άσκοπων κινήσεων δεξιά-αριστερά
Ύπτιο		
Ρολάρισμα	Κατά της φάσης της πίεσης του χεριού δίπλα στο ισχίο	Διευκόλυνση της επαναφοράς του χεριού Μείωση αντίστασης – Πιάσιμο μακριά
Πρόσθιο		
Μία κίνηση (χέρια)	Στο πιάσιμο	Για να κλείσουμε γρήγορα χέρια και να κάνουμε εκρηκτική επαναφορά χωρίς να υπάρχει διακοπή στην κίνηση
Πεταλούδα		
Εκρηκτική ποδιά	Στο πρώτο χτύπημα των ποδιών	Μεγαλύτερη συνεισφορά στην ώθηση – Διευκόλυνση της αναπνοής

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4 – ΗΜΕΡΑ 3

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Ελεύθερο		
Πιέζω (δυνατά)	Λίγο πριν της φάσης της πίεσης του χεριού	Πίεση του χεριού δίπλα στο ισχίο – Μεταφορά ενέργειας από το τράβηγμα στη φάση της πίεσης
Ύπτιο		
Πιέζω (δυνατά)	Λίγο πριν της φάσης της πίεσης του χεριού	Πίεση του χεριού δίπλα στο ισχίο – Μεταφορά ενέργειας από το τράβηγμα στη φάση της πίεσης
Πρόσθιο		
Κλείνω (δυνατά)	Στο πάσιμο	Για να κλείσουμε γρήγορα και δυνατά τα χέρια
Πεταλούδα		
Πιέζω (δυνατά)	Λίγο πριν της φάσης της πίεσης των χεριών	Πίεση των χεριών δίπλα στα ισχία – Μεταφορά ενέργειας από το τράβηγμα στη φάση της πίεσης

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5 – ΗΜΕΡΑ 1

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ			
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ - ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ			
	Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Κατά τη διάρκεια του σετ/επανάληψη			
	Ρυθμός	Στα τελευταία 15μ από το κάθε 50άρι	Διατήρηση του ρυθμού (χέρια-πόδια) μέχρι το τέλος της προσπάθειας
Ελεύθερο	Ψηλά (αγκώνας)	Λίγο πριν ξεκινήσει η φάση της επαναφοράς	Διατήρηση του αγκώνα ψηλά καθ' όλη τη διάρκεια της επαναφοράς - Μεγαλύτερη ισορροπία σώματος στο νερό
Ύπτιο	Ψηλά ώμος	Κατά της φάσης της πίεσης του χεριού δίπλα στο ισχίο	Διευκόλυνση της επαναφοράς του χεριού Μείωση αντίστασης - Πιάσιμο μακριά
Πρόσθιο	(Μαγιό) ψηλά	Λίγο πριν την πίεση των ποδιών προς τα πίσω	Διατήρηση του σώματος ψηλά στο νερό - Αποφυγή της μεγάλης αντίστασης του νερού
Πεταλούδα	Σαγόνι	Λίγο πριν την έξοδο του κεφαλιού από το νερό	Διατήρηση του σαγονιού κοντά στην επιφάνεια του νερού - Η ταχύτητα βγαίνει οριζόντια & όχι κάθετα

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5 – ΗΜΕΡΑ 2

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ			
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ - ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ			
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω	
Πριν από το σετ/επανάληψη	Μπορώ	Λίγο πριν ξεκινήσεις την προσπάθεια – και πριν από κάθε επανάληψη	Εστίαση της προσοχής στο χρόνο στόχο – αύξηση της αυτοπεποίθησης
Ελεύθερο	Απλώνω (χέρι)	Κατά τη φάση της εισόδου του χεριού στο νερό	Πιάσιμο μεγαλύτερης μάζας νερού – Ρολάρισμα
Ύπτιο	Βαθιά (είσοδος)	Λίγο πριν το χέρι κάνει την είσοδο στο νερό	Βύθισμα του χεριού πίσω από το κεφάλι – Μεγαλύτερο πιάσιμο νερού
Πρόσθιο	Κλείνω (χέρια)	Στο πιάσιμο	Για να κλείσουμε γρήγορα χέρια και να κάνουμε εκρηκτική επαναφορά
Πεταλούδα	(Χέρια) μπροστά	Κατά την επαναφορά	Πλήρης επαναφορά μέχρι τα χέρια να ενωθούν – Μεγαλύτερο πιάσιμο

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5 – ΗΜΕΡΑ 3

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ		
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ - ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη		
Είμαι καλά	Λίγο πριν ξεκινήσεις την προσπάθεια – και πριν από κάθε επανάληψη	Νιώθω έτοιμος , σωματικά και ψυχολογικά για την επόμενη προσπάθεια
Ελεύθερο	(Κοιτάω) μπροστά	Λίγο πριν τελειώσει η φάση της εισπνοής
		Διατήρηση του κεφαλιού στην επιφάνεια του νερού – Ευθυγράμμιση του σώματος
Ύπτιο	Πιέζω (δυνατά)	Λίγο πριν της φάσης της πίεσης του χεριού
		Πίεση του χεριού δίπλα στο ισχίο – Μεταφορά ενέργειας από το τράβηγμα στη φάση της πίεσης
Πρόσθιο	Κλείνω (πόδια)	Λίγο πριν την πίεση των ποδιών προς τα πίσω
		Πίεση δυνατά & εκρηκτικά μέχρι τα πόδια να ενωθούν μεταξύ τους – Μεγαλύτερη προώθηση σώματος
Πεταλούδα	(Μαγιά) ψηλά	Κατά τη φάση της επαναφοράς – Λίγο πριν την είσοδο των χεριών
		Διατήρηση του σώματος ψηλά στο νερό – Αποφυγή της μεγάλης αντίστασης του νερού

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6 – ΗΜΕΡΑ 1

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ			
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ - ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ			
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω	
Πριν από το σετ/επανάληψη	Πάμε	Λίγο πριν ξεκινήσεις την προσπάθεια	Εστίαση της προσοχής στο δυνατό σπρώξιμο, στις ποδιές και στην έξοδο από το νερό
Ελεύθερο	Πιέζω (δυνατά)	Λίγο πριν της φάσης της πίεσης του χεριού	Πίεση του χεριού δίπλα στο ισχίο – Μεταφορά ενέργειας από το τράβηγμα στη φάση της πίεσης
Ύπτιο	Ρολάρισμα	Κατά της φάσης της πίεσης του χεριού δίπλα στο ισχίο	Διευκόλυνση της επαναφοράς του χεριού Μείωση αντίστασης – Πιάσιμο μακριά
Πρόσθιο	Μία κίνηση (χέρια)	Στο πιάσιμο	Για να κλείσουμε γρήγορα χέρια και να κάνουμε εκρηκτική επαναφορά χωρίς να υπάρχει διακοπή στην κίνηση
Πεταλούδα	Πιέζω (δυνατά)	Λίγο πριν της φάσης της πίεσης των χεριών	Πίεση των χεριών δίπλα στα ισχία – Μεταφορά ενέργειας από το τράβηγμα στη φάση της πίεσης

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6 - ΗΜΕΡΑ 2

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ			
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ - ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ			
	Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη			
	Δυνατός ρυθμός	Στα τελευταία 5-10μ της κάθε προσπάθειας	Εστίαση προσοχής στο γρήγορο ρυθμό χεριών/ποδιών και στον αποτελεσματικό τερματισμό
Ελεύθερο	Δελφινισμός (ψαλιδία)	Αμέσως μετά την πίεση των ποδιών στον τοίχο - Εκκίνηση / Στροφή	2-3 δελφινισμούς πριν την έξοδο από το νερό - Μεγαλύτερη προώθηση του σώματος κάτω από το νερό
Ύπτιο	Δελφινισμός	Αμέσως μετά την πίεση των ποδιών στον τοίχο - Εκκίνηση / Στροφή	Τουλάχιστον 3 δελφινισμούς πριν την έξοδο από το νερό - Μεγαλύτερη προώθηση του σώματος κάτω από το νερό
Πρόσθιο	Δελφινισμός	Αμέσως μετά την πίεση των ποδιών στον τοίχο - Εκκίνηση / Στροφή	1 Εκρηκτικός δελφινισμός μετά το γλίστρημα
Πεταλούδα	Δελφινισμός	Αμέσως μετά την πίεση των ποδιών στον τοίχο - Εκκίνηση / Στροφή	Τουλάχιστον 3 δελφινισμούς πριν την έξοδο από το νερό - Μεγαλύτερη προώθηση του σώματος κάτω από το νερό

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6 - ΗΜΕΡΑ 3

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ			
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ - ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ			
	Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη	Τώρα	Στη μέση της απόστασης της κάθε επανάληψης	Αύξηση ρυθμού χεριών/ποδιών - Βγάζω όλη μου την ενέργεια
Ελεύθερο	Πιέζω (δυνατά)	Λίγο πριν της φάσης της πίεσης του χεριού	Πίεση του χεριού δίπλα στο ισχίο - Μεταφορά ενέργειας από το τράβηγμα στη φάση της πίεσης
Ύπτιο	Πιέζω (δυνατά)	Λίγο πριν της φάσης της πίεσης του χεριού	Πίεση του χεριού δίπλα στο ισχίο - Μεταφορά ενέργειας από το τράβηγμα στη φάση της πίεσης
Πρόσθιο	Κλείνω (δυνατά)	Στο πιάσιμο	Για να κλείσουμε γρήγορα και δυνατά τα χέρια
Πεταλούδα	Πιέζω (δυνατά)	Λίγο πριν της φάσης της πίεσης των χεριών	Πίεση των χεριών δίπλα στα ισχία - Μεταφορά ενέργειας από το τράβηγμα στη φάση της πίεσης

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7 - ΗΜΕΡΑ 1

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ			
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ - ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ			
	Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη			
	Ρυθμός	Στα τελευταία 15μ από το κάθε 50άρι	Διατήρηση του ρυθμού (χέρια-πόδια) μέχρι το τέλος της προσπάθειας
Ελεύθερο	Ψηλά (αγκώνας)	Λίγο πριν ξεκινήσει η φάση της επαναφοράς	Διατήρηση του αγκώνα ψηλά καθ' όλη τη διάρκεια της επαναφοράς - Μεγαλύτερη ισορροπία σώματος στο νερό
Ύπτιο	Ψηλά ώμος	Κατά της φάσης της πίεσης του χεριού δίπλα στο ισχίο	Διευκόλυνση της επαναφοράς του χεριού Μείωση αντίστασης - Πιάσιμο μακριά
Πρόσθιο	(Μαγιό) ψηλά	Λίγο πριν την πίεση των ποδιών προς τα πίσω	Διατήρηση του σώματος ψηλά στο νερό - Αποφυγή της μεγάλης αντίστασης του νερού
Πεταλούδα	Σαγόνι	Λίγο πριν την έξοδο του κεφαλιού από το νερό	Διατήρηση του σαγονιού κοντά στην επιφάνεια του νερού - Η ταχύτητα βγαίνει οριζόντια & όχι κάθετα

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7 - ΗΜΕΡΑ 2

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ			
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ - ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ			
	Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη	Μπορώ	Λίγο πριν ξεκινήσεις την προσπάθεια - και πριν από κάθε επανάληψη	Εστίαση της προσοχής στο χρόνο στόχο - αύξηση της αυτοπεποίθησης
Ελεύθερο	Απλώνω (χέρι)	Κατά τη φάση της εισόδου του χεριού στο νερό	Πιάσιμο μεγαλύτερης μάζας νερού - Ρολάρισμα
Ύπτιο	Βαθιά (είσοδος)	Λίγο πριν το χέρι κάνει την είσοδο στο νερό	Βύθισμα του χεριού πίσω από το κεφάλι - Μεγαλύτερο πιάσιμο νερού
Πρόσθιο	Κλείνω (χέρια)	Στο πιάσιμο	Για να κλείσουμε γρήγορα χέρια και να κάνουμε εκρηκτική επαναφορά
Πεταλούδα	(Χέρια) μπροστά	Κατά την επαναφορά	Πλήρης επαναφορά μέχρι τα χέρια να ενωθούν - Μεγαλύτερο πιάσιμο

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8 - ΗΜΕΡΑ 1

ΚΥΡΙΩΣ ΣΕΤ		
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη		
Έκρηξη	Λίγο πριν ξεκινήσεις την προσπάθεια - και πριν από κάθε επανάληψη	Εστίαση της προσοχής στη γρήγορη και δυνατή εκκίνηση
Κατά τη διάρκεια του σετ/επανάληψη		
Πόδια δυνατά	Στα τελευταία 15μ της κάθε προσπάθειας	Εστίαση προσοχής στα πόδια για διατήρηση υψηλής ταχύτητας μέχρι το τέλος της προσπάθειας

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8 - ΗΜΕΡΑ 2

ΚΥΡΙΩΣ ΣΕΤ		
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη		
Είμαι καλά	Λίγο πριν ξεκινήσεις την προσπάθεια - και πριν από κάθε επανάληψη	Νιώθω έτοιμος, σωματικά και ψυχολογικά για την επόμενη προσπάθεια
Κατά τη διάρκεια του σετ/επανάληψη		
Τώρα	Στη μέση της απόστασης της κάθε επανάληψης	Αύξηση ρυθμού χεριών/ποδιών - Βγάζω όλη μου την ενέργεια

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8 – ΗΜΕΡΑ 3

ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ		
ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ		
Τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Ελεύθερο		
(Κοιτάω) μπροστά	Λίγο πριν τελειώσει η φάση της εισπνοής	Διατήρηση του κεφαλιού στην επιφάνεια του νερού – Ευθυγράμμιση του σώματος
Ύπτιο		
Πιέζω (δυνατά)	Λίγο πριν της φάσης της πίεσης του χεριού	Πίεση του χεριού δίπλα στο ισχίο – Μεταφορά ενέργειας από το τράβηγμα στη φάση της πίεσης
Πρόσθιο		
Κλείνω (πόδια)	Λίγο πριν την πίεση των ποδιών προς τα πίσω	Πίεση δυνατά & εκρηκτικά μέχρι τα πόδια να ενωθούν μεταξύ τους – Μεγαλύτερη προώθηση σώματος
Πεταλούδα		
(Μαγικό) ψηλά	Κατά τη φάση της επαναφοράς – Λίγο πριν την είσοδο των χεριών	Διατήρηση του σώματος ψηλά στο νερό – Αποφυγή της μεγάλης αντίστασης του νερού

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 9 – ΗΜΕΡΑ 1

ΚΥΡΙΩΣ ΣΕΤ			
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ		ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ	
	Τι λέω		Τι λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη	Δυνατά		
	Πάμε	Ελεύθερο	Ψηλά (αγκώνας) -
	Μπορώ		
	Έκρηξη	Ύπτιο	Ρολάρισμα
	Είμαι καλά		
Κατά τη διάρκεια του σετ/επανάληψη	Πόδια δυνατά		
	Τώρα γερά	Πρόσθιο	Μία κίνηση (χέρια)
	Χέρια δυνατά		
	Δυνατός ρυθμός	Πεταλούδα	(Χέρια) μπροστά
	Τώρα		
	Ε Π Ι Λ Ο Γ Η		

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 9 – ΗΜΕΡΑ 2

ΚΥΡΙΩΣ ΣΕΤ			
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ		ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ	
	Τι λέω		Τι λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη	Δυνατά	Ελεύθερο	Απλώνω (χέρι)
	Πάμε		
	Μπορώ		
	Έκρηξη		
	Είμαι καλά		
Κατά τη διάρκεια του σετ/επανάληψη	Πόδια δυνατά	Πρόσθιο	(Μαγιό) ψηλά
	Τώρα γερά		
	Χέρια δυνατά		
	Δυνατός ρυθμός		
	Τώρα	Πεταλούδα	Σαγόνι
	Ε Π Ι Λ Ο Γ Η		

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 10 - ΗΜΕΡΑ 1

ΚΥΡΙΩΣ ΣΕΤ			
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ		ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ	
	Τι λέω		Τι λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη	Δυνατά		
	Πάμε	Ελεύθερο	(Κοιτάω) μπροστά
	Μπορώ		
	Έκρηξη	Ύπτιο	Ψηλά ώμος
	Είμαι καλά		
Κατά τη διάρκεια του σετ/επανάληψη	Πόδια δυνατά		
	Τώρα γερά	Πρόσθιο	Κλείνω (δυνατά)
	Χέρια δυνατά		
	Δυνατός ρυθμός	Πεταλούδα	Πιέζω (δυνατά)
	Τώρα		
	Ε Π Ι Λ Ο Γ Η		

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 10 - ΗΜΕΡΑ 2

ΚΥΡΙΩΣ ΣΕΤ			
ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ		ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ	
	Τι λέω		Τι λέω
Πριν από το σετ/επανάληψη	Δυνατά		
	Πάμε	Ελεύθερο	Πιέζω (δυνατά)
	Μπορώ		
	Έκρηξη	Ύπτιο	Βαθιά (είσοδος)
	Είμαι καλά		
Κατά τη διάρκεια του σετ/επανάληψη	Πόδια δυνατά		
	Τώρα γερά	Πρόσθιο	Μία κίνηση (χέρια)
	Χέρια δυνατά		
	Δυνατός ρυθμός	Πεταλούδα	Σαγόνι
	Τώρα		
	Ε Π Ι Λ Ο Γ Η		

Παράρτημα 4.

Πνευματικά δικαιώματα

Υπεύθυνη Δήλωση

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος κ. Γαλάνης Ευάγγελος με ΑΕΜ 04/09, μεταπτυχιακός φοιτητής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Ψυχολογία της Άσκησης», δηλώνω υπεύθυνα ότι αποδέχομαι τους παρακάτω όρους που αφορούν: (α) στα πνευματικά δικαιώματα της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας (ΜΔΕ) μου με τίτλο «Η επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας στην αγωνιστική απόδοση σε κολυμβητές» και (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 κύριο επιβλέποντα -ουσα καθηγητή -τρια.
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 (π.χ. μέλη της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής, συνεργάτες, κλπ), ανάλογα με τη συμβολή τους στην έρευνα και 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 κύριου-ας επιβλέποντος -ουσας.

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

[- 7/10/2011 -]

Ο δηλών

Γαλάνης Δ. Ευάγγελος

.....