



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Διπλωματική Εργασία

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΒΟΛΕΣ
ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΑΠΟΣΠΑΣΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ**

Χαραχούση Φαίδρα

Υπεύθυνος Καθηγητής
Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

Τρίκαλα 2016

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	3
Εισαγωγή.....	4
Ανασκόπηση βιβλιογραφίας.....	7
Ορισμός της αυτο-ομιλίας.....	7
Μορφές της αυτο-ομιλίας.....	8
Αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης.....	8
Αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική.....	10
Μηχανισμοί λειτουργίας της αυτο-ομιλίας.....	13
Γνωστικοί μηχανισμοί.....	14
Παρακινητικοί μηχανισμοί.....	14
Συμπεριφορικοί μηχανισμοί.....	15
Συναισθηματικοί μηχανισμοί.....	15
Απόσπαση προσοχής στον αθλητισμό.....	16
Έρευνα στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας.....	
Σκοπός της έρευνας.....	17
Μεθοδολογία.....	18
Συμμετέχοντες.....	18
Διαδικασία.....	18
Όργανα μέτρησης.....	18
Θεωρία ελέγχου διαδικασιών.....	20
Αποτελέσματα.....	20
Περιγραφικά στατιστικά, δείκτες εσωτερικής συνοχής και συσχετίσεις.....	20
Αθλητική απόδοση.....	22
<i>Διάγραμμα 1</i>	23
Συζήτηση.....	24
Βιβλιογραφία.....	26

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η βελτίωση της προσοχής έχει υποστηριχθεί ως μία από τις λειτουργίες που ερμηνεύουν τη θετική επίδραση προγραμμάτων αυτο-ομιλίας στην απόδοση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας στην απόδοση στις ελεύθερες βολές σε συνθήκες εξωτερικής απόσπασης προσοχής. Στη μελέτη συμμετείχαν 31 καλαθοσφαιρίστριες (10=πειραματική ομάδα, 21=ομάδα ελέγχου) με μέσο όρο ηλικίας 21.25 (\pm 4.85) χρόνια. Η συνολική διάρκεια του προγράμματος ήταν έξι εβδομάδες, κατά τη διάρκεια των οποίων τρεις φορές την εβδομάδα οι συμμετέχουσες και των δύο ομάδων εξασκούνταν σε ελεύθερες βολές (40 ανά προπόνηση), με την πειραματική ομάδα να κάνει κατά την εκτέλεση των βολών χρήση αυτο-ομιλίας. Αξιολόγηση του ποσοστού των ελεύθερων βολών έγινε πριν και μετά από την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος. Η τελική μέτρηση πραγματοποιήθηκε κάτω από συνθήκες εξωτερικής απόσπασης προσοχής των αθλητριών με την χρήση κόρντας και για τις δύο ομάδες. Από τα αποτελέσματα της αρχικής μέτρησης που έγινε για να ελεγχθούν πιθανές διαφορές στην ευστοχία των δύο ομάδων δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, $t(32) = 1.74$, $p=.09$. Στην τελική μέτρηση, μετά την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος η πειραματική ομάδα είχε μεγαλύτερη μεταβολή στο ποσοστό βελτίωσης ευστοχίας στις ελεύθερες βολές (από την πρώτη στη δεύτερη μέτρηση) απ' ό,τι η ομάδα ελέγχου, $t(23) = 2.12$, $p<.05$, με το μέσο όρο μεταβολής του ποσοστού ευστοχίας για την πειραματική ομάδα να αυξάνεται στο 15.58%, ενώ για την ομάδα ελέγχου να μειώνεται στο -8.72%. Συνολικά, τα αποτελέσματα έρχονται να ενισχύσουν την σημασία της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας και να υποστηρίξουν πιθανούς μηχανισμούς λειτουργίας της αυτο-ομιλίας, όπως είναι η προσοχή, ενώ παράλληλα δίνουν ποιοτικά εφόδια σε προπονητές/τριες του χώρου της γυναικείας καλαθοσφαίρισης για την ανάπτυξη της κρίσιμης αγωνιστικά διαδικασίας των ελεύθερων βολών.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι περισσότεροι στις μέρες μας, αν όχι όλοι οι άνθρωποι, έχουν συνεχώς κάτι που τους απασχολεί, κάτι που σκέφτονται. Όλες αυτές οι σκέψεις τις περισσότερες φορές εκφράζονται με ένα είδος διαλόγου με τον εαυτό τους (σιωπηλά ή φωναχτά). Αυτές οι σκέψεις θα μπορούσαν να πάρουν διαστάσεις από πολύ θετικές μέχρι πολύ αρνητικές. Αφορούν θέματα που σχετίζονται άμεσα με την καθημερινότητα τους και με αποφάσεις που πρέπει να είναι σε θέση να πάρουν ανα πάσα στιγμή. Αυτή λοιπόν η γνωστική διαδικασία έχει διατυπωθεί με διαφορετικές έννοιες όπως, αυτοδιάλογος, εσωτερική συνομιλία, αυτο-ομιλία, αυτόματες σκέψεις, αυτο-δηλώσεις και αυτο-καθοδήγηση (Guerrero, 2005). Στη συγκεκριμένη μελέτη θα επικρατήσει η χρήση του όρου αυτο-ομιλία, μιας και είναι ο πλέον αποδεκτός όρος για την Ελληνική γλώσσα σύμφωνα με τον Θεοδωράκη (2005).

Αρκετά χρόνια τώρα, γίνεται μια συστηματική προσπάθεια διερεύνησης των πτυχών της αυτο-ομιλίας στο χώρο του αθλητισμού. Η χρήση τέτοιου είδους γνωστικών στρατηγικών, όπως είναι η αυτο-ομιλία, φαίνεται να βελτιώνει την απόδοση των αθλητών και αθλητριών (Hardy, Jones, & Gould, 1996). Εξαιτίας αυτού του φαινομένου, ποικίλα παρεμβατικά προγράμματα αυτο-ομιλίας έχουν αναπτυχθεί και εφαρμοστεί σε διάφορα αθλήματα (κολύμβηση, Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos, & Theodorakis, 2014; καλαθοσφαίριση, Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002; αντισφαίριση, Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltios, & Theodorakis, 2008).

Μετά τις πολυάριθμες μελέτες για την ανάδειξη της αποτελεσματικότητας της αυτο-ομιλίας, με αποκορύφωμα τα αποτελέσματα μιας πρόσφατης μετα-ανάλυσης, από την οποία διαπιστώθηκε ότι η γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας είναι ικανή στο να βελτιώνει την μάθηση και να αυξάνει την απόδοση σε αθλητικές δεξιότητες σε σημαντικό βαθμό (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, & Theodorakis, 2011), οι ερευνητές έστρεψαν το ενδιαφέρον τους στην διερεύνηση πιθανών μηχανισμών λειτουργίας της αυτο-ομιλίας.

Αρχικά ευρήματα για την ανάδειξη πιθανών μηχανισμών λειτουργίας της αυτο-ομιλίας αναδείχθηκαν μέσα από αυτο-αναφορές αθλητών. Μια από τις πιο ολοκληρωμένες αρχικές προσπάθειες σε αυτόν τον τομέα της αυτο-ομιλίας έγινε από τους Theodorakis, Hatzigeorgiadis, και Chroni (2008), αναδεικνύοντας πέντε αντιλαμβανόμενες λειτουργίες αυτο-ομιλίας δια μέσου της χρήσης ενός ερωτηματολογίου. Πιο συγκεκριμένα, υποστήριξαν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση, την προσπάθεια, την προσοχή, τον γνωστικό και συναισθηματικό έλεγχο και την ενεργοποίηση του αυτοματισμού. Λίγο αργότερα, οι Hardy, Oliver και Tod (2009) παρουσίασαν ένα εννοιολογικό μοντέλο στο οποίο αναφέρουν πιθανές διαστάσεις των μηχανισμών λειτουργίας της αυτο-ομιλίας και πως αυτές μπορούν να εξηγήσουν την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση. Συγκεκριμένα, οι μηχανισμοί αυτοί είναι: (α) γνωστικοί (έλεγχος προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης), (β) παρακινητικοί (αύξηση αυτοπεποίθησης, προσπάθειας και παρακίνησης), (γ) συμπεριφορικοί (βελτίωση τεχνικής), και (δ) συναισθηματικοί (ρύθμιση συναισθημάτων και έλεγχος άγχους).

Αναδεικνύοντας τους μηχανισμούς λειτουργίας της αυτο-ομιλίας, ερευνητές και αθλητικοί ψυχολόγοι θα είναι σε θέση να δημιουργήσουν πιο αποτελεσματικά προγράμματα αυτο-ομιλίας εστιάζοντας σε συγκεκριμένα και κρίσιμα σημεία για τον αθλητισμό. Συνοψίζοντας την μέχρι τώρα αθλητική βιβλιογραφία, ένας από τους πιο ισχυρούς διαμεσολαβητικούς μηχανισμούς για την εξήγηση της σχέσης μεταξύ αυτο-ομιλίας και απόδοσης φαίνεται να είναι η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak, & Theodorakis, 2014).

Σκοπός λοιπόν της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας στην απόδοση στις ελεύθερες βολές στην γυναικεία καλαθοσφαίριση σε συνθήκες εξωτερικής απόσπασης προσοχής.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Οι σκέψεις, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, μπορούν να επηρεάσουν τις πράξεις των ανθρώπων, όπως επίσης μπορούν, ανάλογα με το περιεχόμενό τους (θετικές ή αρνητικές), να καθορίσουν τις συμπεριφορές και τα συναισθήματά τους. Αυτός είναι και ένας από τους βασικότερους λόγους που οι σκέψεις αποτελούν κύριο θέμα συστηματικών ερευνών τα τελευταία χρόνια στο χώρο της ψυχολογίας γενικότερα. Επιπλέον, μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει η γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας στο χώρο του αθλητισμού και της επίτευξης, και αυτό γιατί φαίνεται να είναι στενά συνδεδεμένη με την αθλητική απόδοση. Γεγονός που ωθεί του ερευνητές στην περαιτέρω μελέτη αυτού του φαινομένου. Στο παρόν κεφάλαιο της ανασκόπησης θα ασχοληθούμε με την εξήγηση της σχέσης αυτο-ομιλίας - απόδοσης και τους πιθανούς διαμεσολαβητικούς μηχανισμούς για την εξήγηση της σχέσης αυτής.

Ορισμός της αυτο-ομιλίας

Πολλοί είναι οι ερευνητές που έχουν προσπαθήσει μέσα από τις μελέτες τους να αποδώσουν έναν ορισμό που να είναι αντιπροσωπευτικός της αυτο-ομιλίας. Μια αρχική προσπάθεια είναι αυτή των 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).

Αρκετά χρόνια αργότερα, ο Hardy (2006) στην προσπάθειά του να διατυπώσει έναν πλήρη ορισμό για την αυτο-ομιλία, αναφέρει ότι οι ορισμοί που σχετίζονται με τις αυτο-δηλώσεις περιγράφουν καλύτερα την αυτο-ομιλία από εκείνους που σχετίζονται με τις σκέψεις. Έπειτα, 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 μια προσπάθεια για περαιτέρω βελτίωση του παραπάνω ορισμού της αυτο-ομιλίας οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni και Theodorakis (2010) ανέφεραν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να είναι: «εύπλαστη σε πληροφορίες και ερεθίσματα που λαμβάνει από το κοινωνικό περιβάλλον» (σελ. 782), μίας και οι κοινωνικές επιδράσεις φαίνεται να έχουν μεγάλη επιρροή πάνω στην αυτο-ομιλία.

Τέλος, σύμφωνα με ένα πολύ πρόσφατο ορισμό από τον Hatzigeorgiadis και των συνεργατών του (2014), η αυτο-ομιλία «αφορά αυτά που λένε τα άτομα στον εαυτό τους σιωπηλά ή φωναχτά, ακούσια ή συνειδητά, προκειμένου να προκαλέσουν, να κατευθύνουν και να αξιολογήσουν καταστάσεις, συμπεριφορές και δράσεις» (σελ. 372).

Μορφές της αυτο-ομιλίας

Στον χώρο της αθλητικής ψυχολογίας επικρατούν δύο ερευνητικές προσεγγίσεις όσον αφορά την αυτο-ομιλία: (α) η αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης, που αναφέρεται στην ύπαρξή της και τη συχνότητα εμφάνισής της και (β) η αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική, που αναφέρεται στο σχεδιασμό και τη χρήση προκαθορισμένων πλάνων αυτο-ομιλίας με συγκεκριμένο στόχο την κάθε φορά.

Αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης

Η αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης έχει απασχολήσει αρκετές έρευνες πεδίου οι οποίες έχουν σκοπό την ανάδειξη του περιεχομένου της. Αναφορικά με αυτή την κατεύθυνση της αυτο-ομιλίας, μία αρχική προσέγγιση είναι αυτή της διερεύνησης της αυτο-ομιλίας ως θετική ή αρνητική. Στις πρώτες μελέτες που έγιναν για την διερεύνηση της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας, διαπιστώθηκε από τους Mahoney και Avenier (1977) και Kirschenbaum, Ordman, Tomarken και Holtzbaue (1982) ότι αθλητές ολυμπιακού επιπέδου που έκαναν χρήση θετικής αυτο-ομιλίας κατά τη

διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων τους, είχαν μεγαλύτερο ποσοστό επιτυχιών σε αντίθεση με άλλους που έκαναν χρήση αρνητικής αυτο-ομιλίας και είχαν μειωμένα επίπεδα απόδοσης.

Οι Van Raalte, Brewer, Rivera και Petitpas (1994), χρησιμοποίησαν μία κλίμακα καταγραφής εξωτερικής αυτο-ομιλίας και χειρονομιών σε αθλητές αντισφαίρισης και παρατήρησαν ότι η θετική αυτο-ομιλία των αθλητών δεν σχετιζόταν με τη νίκη, παρ' όλα αυτά όμως, η αρνητική αυτο-ομιλία σχετιζόταν με την ήττα. Επιπλέον, σε μια παρόμοια μελέτη από τους Van Raalte, Cornelius, Brewer και Hatten (2000) οι οποίοι εξέτασαν τη χρήση αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια του αγώνα σε πιο έμπειρους αθλητές αντισφαίρισης, παρατήρησαν ότι όλοι οι αθλητές έκαναν τόσο χρήση θετικής αυτο-ομιλίας, σε μορφή τεχνικής καθοδήγησης, όσο και αρνητικής. Αυτή η έρευνα ήρθε σε αντίθεση με την προηγούμενη (Van Raalte et al., 1994), αφού δεν φάνηκε σχέση της αρνητικής αυτο-ομιλίας με την ήττα. Αυτό, μπορεί να δικαιολογηθεί από την διαφορά ηλικίας και εμπειρίας μεταξύ των συμμετεχόντων σε αυτές τις δύο έρευνες.

Αρκετά πρόσφατα, ο Zourbanos και οι συνεργάτες του εξέτασαν κοινωνικούς παράγοντες, όπως η συμπεριφορά του προπονητή, και πως αυτοί μπορούν να διαμορφώσουν τις σκέψεις των αθλητών μέσα από μια σειρά μελετών (Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2006; Zourbanos, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2007; Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni, & Theodorakis, 2010). Συνοπτικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συμπεριφορά του προπονητή είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη διμόρφωση των σκέψεων των αθλητών.

Συνολικά, η γενική θεώρηση, βασισμένη σε πολυάριθμες μελέτες, αναφέρει ότι η θετική αυτο-ομιλία έχει θετικά αποτελέσματα στην αθλητική απόδοση, σε αντίθεση με την αρνητική που οδηγεί σε μειωμένη αθλητική απόδοση. Επίσης, οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis και Paraiοannου (2009) για 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. Αυτό, το όργανο μέτρησης διευκολύνει την διερεύνηση της αυτο-ομιλίας των αθλητών και βοηθάει στην καλύτερη κατανόηση της αντίφασης μεταξύ θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας.

Αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική

Η αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική έχει απασχολήσει μεγάλο αριθμό ερευνών με σκοπό να βρεθεί η σχέση της με την αθλητική απόδοση. Σύμφωνα με μία πρόσφατη μετα-ανάλυση του Hatzigeorgiadis και των συνεργατών του (2011), φάνηκε ότι η γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας είναι συνδεδεμένη με τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. 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 αναφορικά με τη σχέση της αυτο-ομιλίας και την αθλητική απόδοση είναι της Ziegler (1987) όπου αφορούσε τη μέτρηση της αθλητικής απόδοσης 24 αρχάριων αθλητών αντισφαίρισης στις δύο βασικές κινήσεις, *forehand* και *backhand*, με τη χρήση προ-σχεδιασμένου πλάνου αυτο-ομιλίας καθοδήγησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση στην απόδοση και στις δύο βασικές κινήσεις της αντισφαίρισης.

Μια ακόμη αρχική έρευνα, των Rushall, Hall, Roux, Sasseville και Rushall (1988), εξέτασε την επίδραση τριών τύπων αυτο-ομιλίας, α) καθοδήγησης, β) συναισθημάτων και γ) θετικής αυτο-ομιλίας, σε 18 ελίτ αθλητές του σκι και διαπίστωσαν αύξηση της αθλητικής απόδοσης 3%, και στις τρεις διαφορετικές συνθήκες, ποσοστό αρκετά μεγάλο λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο των αθλητών.

Οι Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos και Douma (2001) σε έρευνά τους πάνω στο σουτ στην καλαθοσφαίριση χρησιμοποίησαν τις «λέξεις-κλειδιά» χαλαρά και γρήγορα, με την πρώτη να επιδιώκουν την αύξηση της ακρίβειας μέσα από τη μείωση της ταχύτητας και με τη δεύτερη, την αύξηση της ταχύτητας και τη μείωση της απόδοσης. Επίσης, υπήρχε και μία ομάδα που δεν χρησιμοποίησε καμία «λέξη-κλειδί». Τα αποτελέσματα επαλήθευσαν την αρχική τους υπόθεση, με την ομάδα των

καλαθοσφαιριστών που χρησιμοποίησε της λέξης «χαλαρά» να βελτιώνουν την απόδοσή της στο σουτ, ενώ η ομάδα που χρησιμοποίησε τη λέξη «γρήγορα» να μειώνουν σημαντικά την απόδοσή τους.

Οι Hatzigeorgiadis, Theodorakis και Zourbanos (2004) εξέτασαν την επίδραση της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης και της αυτο-ομιλίας παρακίνησης σε δύο διαφορετικές δεξιότητες: α) στη ρίψη της μπάλας σε στόχο (λεπτή κινητική δεξιότητα) και β) στη ρίψη της μπάλας στη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση (αδρή κινητική δεξιότητα). Στην έρευνα συμμετείχαν 60 φοιτητές που χωρίστηκαν σε δύο πειραματικές ομάδες και μία ελέγχου. Η μία πειραματική ομάδα έκανε χρήση αυτο-ομιλίας καθοδήγησης (π.χ. «μπάλα-στόχος»), η δεύτερη πειραματική έκανε χρήση αυτο-ομιλίας παρακίνησης (π.χ. «μπορώ») και η ομάδα ελέγχου δεν έκανε χρήση αυτο-ομιλίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στην λεπτή κινητική δεξιότητα η ομάδα που έκανε χρήση αυτο-ομιλίας καθοδήγησης παρουσίασε σημαντική βελτίωση σε αντίθεση με την ομάδα που χρησιμοποίησε αυτο-ομιλία παρακίνησης, ενώ στην αδρή κινητική δεξιότητα η ομάδα που έκανε χρήση αυτο-ομιλίας παρακίνησης είχε μεγαλύτερη βελτίωση σε αντίθεση με της καθοδήγησης. Η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε καμία βελτίωση στην απόδοση.

Έρευνα των Malouff και Murphy (2006) σε 100 συμμετέχοντες τουρνουά γκολφ που έκαναν χρήση «λέξεων-κλειδιά» της επιλογής τους πριν από κάθε χτύπημα της μπάλας, έδειξε ότι ολοκλήρωσαν το τουρνουά (12 τρύπες) με μικρότερο αριθμό προσπαθειών από εκείνους που δεν έκαναν χρήση «λέξεων-κλειδιά». Σε παρόμοια έρευνα, οι Harvey, Van Raalte και Brewer (2002) άφησαν τους αθλητές του γκολφ να επιλέξουν τις «λέξεις-κλειδιά» που θα χρησιμοποιούσαν και τους χώρισαν σε 4 κατηγορίες (αυτο-ομιλία καθοδήγησης, θετική αυτο-ομιλία, αρνητική αυτο-ομιλία και ομάδα ελέγχου) για να εξετάσουν την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην αθλητική απόδοση. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση της αθλητικής απόδοσης για τους αθλητές που έκαναν χρήση αυτο-ομιλίας καθοδήγησης σε αντίθεση με εκείνους που έκαναν χρήση θετικής ή αρνητικής αυτο-ομιλίας.

Σε έρευνα των Hatzigeorgiadis , Zourbanos, Goltsios και Theodorakis

(2008) εξετάστηκε η σχέση της αυτο-ομιλίας με την αθλητική απόδοση δια μέσου της αύξησης της αυτο-αποτελεσματικότητας αθλητών αντισφαίρισης. Πραγματοποιήθηκε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα που χωρίστηκε 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. Από τα αποτελέσματα φάνηκε αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας και της απόδοσης των αθλητών που έκαναν χρήση αυτο-ομιλίας παρακίνησης, όπου έρχεται να ενισχύσει την άποψη ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα αποτελεί ένα πιθανό μηχανισμό που μπορεί να εξηγήσει τη σχέση της αυτο-ομιλίας με την αθλητική απόδοση.

Οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mroumpaki και Theodorakis (2009) βασίστηκαν στην παραπάνω έρευνα για να εξηγήσουν δύο άλλους πιθανούς μηχανισμούς (αύξηση της αυτοπεποίθησης και μείωση του γνωστικού άγχους) που πιθανόν να εξηγούν τη σχέση αυτο-ομιλίας και αθλητικής απόδοσης. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η αυτο-ομιλία παρακίνησης βοηθάει τους αθλητές αντισφαίρισης όσον αφορά τη βελτίωση της απόδοσής τους δια μέσου της αύξησης της αυτοπεποίθησης και της μείωσης του γνωστικού άγχους.

Οι Perkos, Theodorakis και Chroni (2002) θέλησαν να εξετάσουν αν ένα πρόγραμμα παρέμβασης αυτο-ομιλίας καθοδήγησης μπορεί να βελτιώσει την απόδοση των αθλητών σε τρεις βασικές δεξιότητες στην καλαθοσφαίριση (ντρίπλα, πάσα, σουτ). Πραγματοποιήθηκε παρέμβαση 12 εβδομάδων σε 62 νεαρούς αθλητές. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου. Η πρώτη ομάδα (παρέμβασης), εκτός από τη

φυσική τους προπόνηση έκαναν εξάσκηση και σε ένα προσχεδιασμένο πλάνο αυτο-ομιλίας καθοδήγησης, ενώ η ομάδα ελέγχου έκανε μόνο φυσική προπόνηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα παρέμβασης είχε μεγάλη βελτίωση στη δεξιότητα της ντριπλας και της πάσας, αλλά δεν υπήρξαν διαφορές στο σουτ.

Επίσης, σε μια πρόσφατη μελέτη των Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos, και Theodorakis (2014) εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες στο άθλημα της κολύμβησης. Ένα μακροχρόνιο πρόγραμμα παρέμβασης 10 εβδομάδων έλαβε μέρος ανάμεσα από δύο επίσημους εξίσου σημαντικούς κολυμβητικούς αγώνες. Τα αποτελέσματα της μελέτης, μετά από τον εξονυχιστικό έλεγχο διαδικασιών για την διαφύλαξη των πειραματικών συνθηκών, έδειξαν ότι οι κολυμβητές της ομάδας παρέμβασης, όπου έκαναν χρήση του αυτόνομου πλάνου αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια των αγώνων που οι ίδιοι είχαν εκπαιδευτεί να δημιουργήσουν, είχαν μια στατιστικά σημαντική αύξηση στην απόδοσή τους, σε σχέση με τους κολυμβητές της ομάδας ελέγχου, όπου εξασκήθηκαν μόνο στη φυσική προπόνηση.

Τέλος, σε μία μετα-ανάλυση του Hatzigeorgiadis και των συνεργατών του (2011), που αποτελεί σύνοψη των ευρημάτων σχετικά με την γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας και τη σχέση της με την απόδοση, φάνηκε ότι η αυτο-ομιλία είναι σημαντική για την εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων και ικανή για την βελτίωση της απόδοσης. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι η αυτο-ομιλία έχει μεγαλύτερες επιδράσεις: α) σε λεπτές παρά σε αδρές κινητικές δεξιότητες, β) σε παρεμβατικά προγράμματα με χρήση αυτο-ομιλίας και γ) στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και όχι σε ήδη γνωστές.

Συνοψίζοντας, λαμβάνοντας υπόψη την παρούσα βιβλιογραφία στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας, η αυτο-ομιλία φαίνεται να βοηθάει στην εκμάθηση κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων, όπως επίσης φαίνεται να βελτιώνει την αθλητική απόδοση. Βέβαια, είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι τα περισσότερα αποτελέσματα έχουν εξαχθεί με τη συμμετοχή φοιτητών και νεαρών αθλητών, ενώ λίγες είναι οι έρευνες που συμμετέχουν ελίτ

αθλητές. Αυτό συνεπάγει ότι θα πρέπει να γίνουν περαιτέρω έρευνες για την σχέση της αυτο-ομιλίας με την απόδοση σε αγωνιστικές συνθήκες.

Μηχανισμοί λειτουργίας της αυτο-ομιλίας

Σειρά ερευνών έχει φανερώσει την ύπαρξη διαφόρων διαμεσολαβητικών μηχανισμών που πιθανώς εξηγούν την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην αθλητική απόδοση (Hardy et al. 1996). Ο Hardy και οι συνεργάτες του (2009) ανέπτυξαν ένα εννοιολογικό μοντέλο υποστηρίζοντας ότι υπάρχουν τέσσερις μηχανισμοί οι οποίοι αντανακλούν σε γνωστικές, παρακινητικές, συμπεριφορικές και συναισθηματικές διεργασίες. Πιο συγκεκριμένα: (α) οι γνωστικοί μηχανισμοί αφορούν τον έλεγχο της προσοχής, και τη συγκέντρωση, (β) οι παρακινητικοί μηχανισμοί αφορούν την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την αύξηση της προσπάθειας και την αύξηση της παρακίνησης, (γ) οι συμπεριφορικοί μηχανισμοί αφορούν τα κινητικά πρότυπα και την τεχνική της εκτέλεση, και (δ) οι συναισθηματικοί μηχανισμοί αφορούν τη ρύθμιση των συναισθηματικών καταστάσεων και κυρίως τον έλεγχο του άγχους.

Γνωστικοί μηχανισμοί

Οι γνωστικοί μηχανισμοί έχουν φανεί ότι βοηθούν στην αύξηση και στη διατήρηση της προσοχής καθώς και στην αύξηση της συγκέντρωσης των αθλητών/τριών. Ο Hatzigeorgiadis και οι συνεργάτες του (2004) σε έρευνά τους για την εύρεση πιθανών μηχανισμών βρήκαν ότι με τον περιορισμό των γνωστικών παρεμβολών δια μέσου της χρήσης αυτο-ομιλίας βελτιώνονται οι στόχοι ακρίβειας και συνεπώς βελτιώνεται η αθλητική απόδοση. Επίσης, ο Nideffer (1993), αναφέρει ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να εστιάζουν την προσοχή τους σε συγκεκριμένα ερεθίσματα τα οποία σχετίζονται άμεσα με την αθλητική τους απόδοση, αυξάνοντας έτσι την αυτοσυγκέντρωσή τους.

Παρακινητικοί μηχανισμοί

Είναι πλέον αποδεκτό ότι η παρακίνηση είναι άμεσα συνδεδεμένη με την αθλητική απόδοση και για αυτό το λόγο πρέπει να μπορεί ο κάθε αθλητής να την αυξήσει. Οι Hardy, Hall, Gibbs και Greenslade (2005), έκαναν μια έρευνα αναφορικά με τους δύο τύπους αυτο-ομιλίας, καθοδήγησης και παρακίνησης, που έδειξε ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να σχετιστεί με την αυτοαποτελεσματικότητα και αυτή κατ' επέκταση με την απόδοση. Πιο πρόσφατα, οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios & Theodorakis (2008), ανέδειξαν ότι η χρήση της αυτο-ομιλίας είχε θετική επίδραση τόσο στην αυτοαποτελεσματικότητα, όσο και στην απόδοση νεαρών αθλητών, υποστηρίζοντας έτσι την αυτοαποτελεσματικότητα ως πιθανό μηχανισμό βελτίωσης της απόδοσης.

Συμπεριφορικοί μηχανισμοί

Βασικός στόχος στον αθλητισμό, από την πλευρά των προπονητών, είναι η συνεχής βελτίωση της τεχνικής κατάρτισης γιατί έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Σε γενικές γραμμές οι έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση αυτο-ομιλίας βελτιώνουν την απόδοση σε διάφορες κινητικές δεξιότητες, όπως το επιτόπια άλμα (Tod, Thatcher, McGuigan & Thatcher, 2007) και οι ρίψεις (Anderson, Vogel, & Albrecht, 1999), αλλά και σε αθλητικές δεξιότητες, όπως είναι το forehand στην αντισφαίριση (Cutton & Landin, 2007).

Συναισθηματικοί μηχανισμοί

Το άγχος είναι πλέον αποδεκτό ότι επηρεάζει αρνητικά την αθλητική απόδοση. 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. Πιο πρόσφατα, ο Hatzigeorgiadis και οι συνεργάτες του (2007) σε έρευνά τους αναφέρουν ότι η χρήση «λέξεων-κλειδιά» βοηθούν στη διαχείριση και τον έλεγχο του άγχους και κατ' επέκταση στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών. Σε άλλη έρευνά του ο Hatzigeorgiadis και οι

συνεργάτες του (2009), υποστήριξε ότι η χρήση αυτο-ομιλίας βελτιώνει την αυτοπεποίθηση και μειώνει το γνωστικό άγχος. Αυτό, έχει ως αποτέλεσμα την βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.

Συνοψίζοντας, μεγάλο ενδιαφέρον τόσο σε θεωρητικό, όσο και σε πρακτικό επίπεδο φαίνεται να παρουσιάζει η διερεύνηση των μηχανισμών λειτουργίας της αυτο-ομιλίας. Κατανοώντας το πώς η αυτο-ομιλία λειτουργεί, θα είμαστε σε καλύτερη θέση στο να δημιουργούμε εξειδικευμένα προγράμματα αυτο-ομιλίας βασισμένοι στις προσωπικές ανάγκες των αθλητών και στις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλήματος ξεχωριστά.

Απόσπαση προσοχής στον αθλητισμό

Αυτοσυγκέντρωση είναι η ικανότητα του αθλητή να δίνει προσοχή στο ότι είναι σημαντικό σε κάθε κατάσταση αγνοώντας μη σχετικά ερεθίσματα ικανά να αποσπάσουν την προσοχή. Αυτή η διαδικασία έχει ζωτική σημασία για την επιτυχία στον αθλητισμό λαμβάνοντας υπόψη ότι ο αγωνιστικός αθλητισμός είναι γεμάτος από ερεθίσματα που αποσπούν την προσοχή των αθλητών. Σύμφωνα με τον Moran (2004), μπορούμε να χωρίσουμε τα ερεθίσματα που αποσπούν την προσοχή των αθλητών σε εσωτερικά και εξωτερικά. Εσωτερικά ερεθίσματα είναι εκείνα τα ερεθίσματα που προέρχονται από το ίδιο μας το σώμα, όπως π.χ. σκέψεις και συναισθήματα, ενώ εξωτερικά ερεθίσματα είναι εκείνα τα ερεθίσματα που προέρχονται από το περιβάλλον στο οποίο αγωνίζεται ο αθλητής, όπως π.χ. θόρυβος και μετακινήσεις του πλήθους.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα εσωτερικής απόσπασης προσοχής είναι αυτό του Doug Sanders, αθλητή του γκολφ, ο οποίος στο Βρετανικό πρωτάθλημα open του 1970 έχοντας φτάσει στην τελευταία τρύπα, έκανε τρεις αποτυχημένες προσπάθειες σε λιγότερο από τρία μέτρα απόσταση χάνοντας την πρώτη θέση. Μετά τον αγώνα ο αθλητής δήλωσε ότι «στην τελευταία τρύπα είχα στο μυαλό μου μόνο την αίγλη της νίκης πριν ο αγώνας να τελειώσει... είναι εκπληκτικό πόσα διαφορετικά πράγματα από την ρουτίνα

μου έκανα εκείνη τη στιγμή» (Moran, 2005). Επίσης, πιο συγκεκριμένα, ο Hatzigeorgiadis και οι συνεργάτες του (2004) εξέτασαν τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας (παρακίνησης και καθοδήγησης) πάνω στις μη σχετικές σκέψεις με την δραστηριότητα. Από τα αποτελέσματά τους φάνηκε ότι και οι δύο τύποι αυτο-ομιλίας μείωσαν τις μη σχετικές σκέψεις των συμμετεχόντων βελτιώνοντας έτσι την απόδοση.

Από την άλλη πλευρά, ένα χαρακτηριστικό, αλλά και ακραίο παράδειγμα εξωτερικής απόσπασης προσοχής είναι αυτό του Βραζιλιάνου μαραθωνοδρόμο Vanderlai De Lima, ο οποίος στους ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας, το 2004, ενώ οδηγούσε την κούρσα, στα τελευταία μέτρα ένας θεατής έφυγε από το πλήθος και πήδηξε πάνω του, με αποτέλεσμα να τον ρίξει στο έδαφος. Φανερά ζαλισμένος και νευριασμένος ο αθλητής τερμάτισε στην τρίτη θέση (Goodbody & Nichols, 2004). Παρ' όλη τη σημαντικότητα της απόσπασης της προσοχής για τον αθλητισμό, μικρή ερευνητική προσοχή έχει λάβει από τους ερευνητές στην αθλητική βιβλιογραφία.

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας στην απόδοση στις ελεύθερες βολές σε συνθήκες εξωτερικής απόσπασης προσοχής σε γυναίκες καλαθοσφαιρίστριες.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Η μελέτη ξεκίνησε με 33 καλαθοσφαιρίστριες. Από αυτές, 12 ορίστηκαν στην πειραματική ομάδα και 21 στην ομάδα ελέγχου. Στην πειραματική ομάδα, 11 ολοκλήρωσαν την παρέμβαση. Από αυτές, μία καλαθοσφαιρίστρια δεν πραγματοποίησε την τελική μέτρηση. Τελικά, στην πειραματική ομάδα συμπεριληφθήκαν 10 καλαθοσφαιρίστριες. Έτσι, ο τελικός αριθμός των καλαθοσφαιριστριών που έλαβαν μέρος στην παρούσα μελέτη ανέρχεται σε 31 αθλήτριες (10 στην πειραματική ομάδα και 21 στην ομάδα ελέγχου) με μέσο όρο ηλικίας 21.25 (\pm 4.85) χρόνια. Όλες οι αθλήτριες αγωνιζόταν στην Α2 εθνική κατηγορία του γυναικείου πρωταθλήματος.

Διαδικασία (παρεμβατικό πρόγραμμα)

Μετά από προφορική και γραπτή επικοινωνία με τις διοικήσεις και τους προπονητές των ομάδων κανονίστηκαν συναντήσεις για την ενημέρωση του σκοπού της έρευνας. Όλες οι απαραίτητες διευκρινήσεις όσον αφορά το σκοπό και τη διαδικασία εφαρμογής του προγράμματος δόθηκαν σε προπονητές και αθλητές κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης-γνωριμίας. Αφού συμφώνησαν προπονητές και αθλητές να συμμετέχουν στην έρευνα, κανονίστηκαν οι συναντήσεις όπου θα γινόταν η παρέμβαση.

Το παρεμβατικό πρόγραμμα αποτελούνταν από τρεις φάσεις. Πιο αναλυτικά, στην πρώτη φάση πραγματοποιήθηκε η αρχική μέτρηση αμέσως πριν την έναρξη της παρέμβασης. Η αρχική μέτρηση περιελάμβανε ένα τυπικό πρόγραμμα προθέρμανσης 15 λεπτών και στη συνέχεια όλες οι καλαθοσφαιρίστριες έλαβαν μέρος στην πραγματοποίηση 20 ελεύθερων βολών χωρίς καμία πίεση χρόνου. Καταγραφεί των ποσοστών των ελεύθερων βολών πραγματοποιήθηκε για όλες τις αθλήτριες. Με βάση τα αποτελέσματα της αρχικής μέτρησης έγινε ο διαχωρισμός των καλαθοσφαιριστριών σε δύο ομάδες (πειραματική και ελέγχου). Επιπλέον, μετά το πέρας της αρχικής μέτρησης, δόθηκε μια διάλεξη στην πειραματική ομάδα εισάγοντας τις

καλαθοσφαιρίστριες στο χώρο της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας δίνοντάς τες πληροφορίες για το πώς η αυτο-ομιλία λειτουργεί, με ποιον τρόπο βοηθάει του αθλητές να αυξήσουν την απόδοση, πότε και πώς χρησιμοποιείτε, όπως ακόμα έγινε μια παρουσίαση για το πώς θα υιοθετούσαν τη στρατηγική της αυτο-ομιλίας στην καθημερινή τους προπόνηση.

Στη δεύτερη φάση πραγματοποιήθηκε το πρόγραμμα προπόνησης (παρέμβαση) για τις δύο ομάδες το οποίο είχε συνολική διάρκεια έξι εβδομάδων. Το πρόγραμμα προπόνησης περιελάμβανε τρεις προπονητικές ενότητες την εβδομάδα διάρκειας 20 λεπτών. Πιο συγκεκριμένα, οι δύο ομάδες λάμβαναν μέρος σε δύο ενότητες (μία ενότητα αμέσως μετά την προθέρμανση, και μία ενότητα στο τέλος της προπόνησης) από ελεύθερες βολές (40 ελεύθερες βολές ανά αθλήτρια) μέσα σε μια προπονητική μονάδα. Επιπλέον, η πειραματική ομάδα κατά τη διάρκεια των δύο ενότητων από ελεύθερες βολές έκανε χρήση αυτο-ομιλίας (δια μέσου «λέξεων-κλειδιά»). Την πρώτη εβδομάδα έκανε χρήση αυτο-ομιλίας παρακίνησης, της δεύτερη εβδομάδα έκανε χρήση αυτο-ομιλίας τεχνικής καθοδήγησης, την τρίτη εβδομάδα έκανε χρήση τόσο αυτο-ομιλίας παρακίνησης, όσο και τεχνικής καθοδήγησης, την τέταρτη εβδομάδα έκανε χρήση αυτο-ομιλίας της επιλογής της, ενώ τις δύο τελευταίες εβδομάδες η κάθε καλαθοσφαιρίστρια έκανε χρήση του δικού της αυτόνομου πλάνου αυτο-ομιλίας όπου είχε δημιουργήσει. Συνολικά, ο σκοπός του προγράμματος προπόνησης για την πειραματική ομάδα ήταν να διδάξει, να εξασκήσει και να διευκολύνει τις καλαθοσφαιρίστριες να φτιάξουν το δικό τους αυτόνομο πλάνο αυτο-ομιλίας με σκοπό να το χρησιμοποιήσουν στην τελική μέτρηση. Τέλος, για να ελέγξουμε αν οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας έκαναν χρήση των «λέξεων-κλειδιά» που είχαν συμφωνηθεί και αναγραφόταν στο καθημερινό 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).

Τέλος, στην τρίτη φάση, πραγματοποιήθηκε η τελική μέτρηση για τις δύο ομάδες αμέσως μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Στη τελική μέτρηση επαναλήφθηκαν οι μετρήσεις της αρχικής μέτρησης κάτω από συνθήκες εξωτερικής απόσπασης προσοχής των καλαθοσφαιριστριών με την χρήση κόρνας κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των ελεύθερων βολών. Επιπλέον, η πειραματική ομάδα έκανε χρήση του πλάνου αυτο-ομιλίας που προπονήθηκε τις δύο τελευταίες εβδομάδες της δεύτερης φάσης. Τέλος, παρόμοια με την δεύτερη φάση, για να ελέγξουμε αν οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας χρησιμοποίησαν της «λέξεις-κλειδιά» του προσχεδιασμένου πλάνου, που οι ίδιοι είχαν σχεδιάσει κατά τη διάρκεια του προγράμματος προπόνησης, ρωτήθηκαν πόσο χρησιμοποίησαν τις «λέξεις-κλειδιά» κατά τη διάρκεια της τελικής μέτρησης, ενώ οι συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου ρωτήθηκαν αν έκαναν χρήση κάποιας στρατηγικής (και αν ναι, ποια ήταν αυτή) κατά τη διάρκεια της τελικής μέτρησης. Οι απαντήσεις και των δύο ομάδων δόθηκαν σε μια 10-βάθμια κλίμακα (1=καθόλου, 10=συνέχεια).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Έλεγχος διαδικασιών

Αρχική μέτρηση

Αρχικά, εξετάστηκαν πιθανές διαφορές στο ποσοστό ευστοχίας των ελεύθερων βολών και για τις δύο ομάδες στην αρχική μέτρηση. Η ανάλυση έδειξε μη στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων, $t(23) = 1.74, p = .09$.

Πειραματική ομάδα

Περιγραφικά στατιστικά για τον έλεγχο της χρήσης της αυτο-ομιλίας από τις καλαθοσφαιρίστριες της πειραματικής ομάδας, τόσο κατά τη διάρκεια της προπόνησης, όσο και κατά τη διάρκεια της τελικής μέτρησης αναφέρονται παρακάτω:

(α) Μέσος όρος χρήσης αυτο-ομιλίας στην προπόνηση: ο μέσος όρος χρήσης της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια των προπονήσεων για όλες τις καλαθοσφαιρίστριες ήταν $7.51 (\pm 1.15)$.

(β) Μέσος όρος χρήσης αυτο-ομιλίας στην τελική μέτρηση: ο μέσος όρος χρήσης της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της τελικής μέτρησης για όλες τις καλαθοσφαιρίστριες ήταν $7.72 (\pm 2.05)$.

Συνολικά, τα αποτελέσματα για τη χρήση της αυτο-ομιλίας υποδεικνύουν ότι οι καλαθοσφαιρίστριες έκαναν επαρκεί χρήση των πλάνων αυτο-ομιλίας τόσο στην προπόνηση, όσο και στην τελική μέτρηση.

Ομάδα ελέγχου

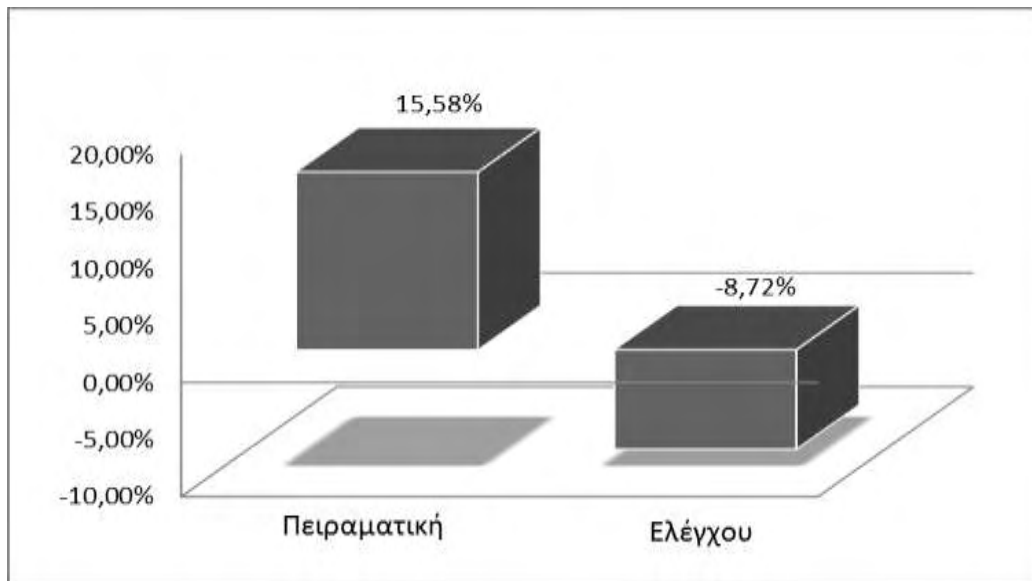
Εξέταση χρήσης πιθανών στρατηγικών για την αύξηση της αθλητική

τους ικανότητας κατά τη διάρκεια της τελικής μέτρησης για την ομάδα ελέγχου έδειξε ότι έξι καλαθοσφαιρίστριες έκαναν χρήση αυτο-ομιλίας. Και οι έξι καλαθοσφαιρίστριες αποκλείστηκαν από τη διαδικασία των αναλύσεων.

Αθλητική απόδοση

Ο δείκτης για την εξέταση της αθλητικής απόδοσης των καλαθοσφαιριστριών ήταν η μεταβολή του ποσοστού βελτίωσης στην απόδοση. Η μεταβολή της αθλητικής απόδοσης αποσκοπούσε στη διερεύνηση του ποσοστού στο οποίο μεταβλήθηκε η αθλητική απόδοση των καλαθοσφαιριστριών, δηλαδή το επί τις εκατό ποσοστό της μεταβολής στο ποσοστό ευστοχίας, από την πρώτη στη δεύτερη μέτρηση, με τα θετικά σκορ να υποδεικνύουν βελτίωση της αθλητικής απόδοσης και τα αρνητικά σκορ να υποδεικνύουν μείωση της αθλητικής απόδοσης [(Ποσοστό ευστοχίας τελικής μέτρησης - Ποσοστό ευστοχίας αρχικής μέτρησης) x 100 / Ποσοστό ευστοχίας αρχικής μέτρησης].

Για να εξεταστούν οι διαφορές όσον αφορά τη μεταβολή της αθλητικής απόδοσης εκτελέστηκε ανάλυση *t*-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τα αποτελέσματα φάνηκε μια στατιστικά σημαντική επίδραση, $t(23) = 2.12, p < .05$, δείχνοντας ότι η απόδοση της πειραματικής ομάδας βελτιώθηκε, ενώ η απόδοση της ομάδα ελέγχου μειώθηκε. Οι μέσοι όροι της μεταβολής των ποσοστών ευστοχίας των ελεύθερων βολών παρουσιάζονται στο Διάγραμμα 1.



Διάγραμμα 1. Μέσοι όροι της μεταβολής των ποσοστών ευστοχίας ελεύθερων βολών για τις δύο ομάδες

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα έρευνα εξέτασε την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας έξι εβδομάδων στην απόδοση στις ελεύθερες βολές στην γυναικεία καλαθοσφαίριση σε συνθήκες εξωτερικής απόσπασης προσοχής. Συνολικά, τα αποτελέσματα ανέδειξαν την αποτελεσματικότητα του παρεμβατικού προγράμματος, με τις καλαθοσφαιρίστριες της πειραματικής ομάδας να βελτιώνουν σε σημαντικό βαθμό το ποσοστό ευστοχίας τους στο τέλος του προγράμματος, σε σχέση με τις καλαθοσφαιρίστριες της ομάδας ελέγχου όπου φάνηκε να μειώνεται το ποσοστό ευστοχίας τους. Παρ' όλου που οι ελεύθερες βολές λαμβάνουν μέρος σε ένα μικρό σχετικά χρονικό διάστημα μέσα σε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης, όλοι οι εμπλεκόμενοι με το άθλημα αναγνωρίζουν απόλυτα την κρισιμότητα αυτών.

Επίσης, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι ο έλεγχος των σκέψεων και κατ' επέκταση των συναισθημάτων, της συμπεριφοράς και του γνωστικού άγχους με την χρήση προσχεδιασμένων «λέξεων-κλειδιά» για την βελτίωση των προσωπικών αναγκών των αθλητριών, είναι ικανός να διατηρήσει υψηλή την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωση των αθλητριών σε καταστάσεις εξωτερικής απόσπασης προσοχής, ενισχύοντας έτσι την άποψη ότι η προσοχή είναι ένας από τους μηχανισμούς που εξηγούν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας.

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 αθλήτριες στην πειραματική ομάδα έκαναν επαρκή χρήση της στρατηγικής, τόσο κατά τη διάρκεια των προπονητικών μονάδων, όσο και κατά τη διάρκεια της τελικής μέτρησης, και αυτό είναι κάτι που μπορεί να αποδοθεί στην εκτεταμένη περίοδο εξάσκησης της αυτο-ομιλίας. Επιπλέον, δεν αναφέρθηκε συστηματική χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας στην τελική μέτρηση από τις αθλήτριες στην ομάδα ελέγχου, παρά μόνο μεμονωμένες περιπτώσεις.

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης έρχονται να συμφωνήσουν και να ενισχύσουν τα δεδομένα που υπάρχουν μέχρι σήμερα στην υπάρχουσα βιβλιογραφία. Πιο συγκεκριμένα, ο Ταμβάκης (2012) είχε πραγματοποιήσει μια αντίστοιχη έρευνα μακράς διάρκειας (8 εβδομάδων), με τρεις προπονητικές ενότητες την εβδομάδα, από 20 λεπτά η κάθε μια, σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές, για να εξετάσει αν η αυτο-ομιλία (παρακίνησης, τεχνικής καθοδήγησης και μεικτή) επηρεάζει το επίπεδο ευστοχίας τους στις ελεύθερες βολές κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα ήταν αποτελεσματικό, αφού η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε μια σημαντική αύξηση του ποσοστού ευστοχίας των ελευθέρων βολών από την αρχική μέτρηση, στην τελική και στη διατήρηση.

Επιπλέον, αναφορικά με τους διαμεσολαβητικούς μηχανισμούς λειτουργίας της αυτο-ομιλίας, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης έρχονται να ενισχύσουν τα αποτελέσματα των Hatzigeorgiadis και των συνεργατών του (2004) όπου αφορούσαν την εξέταση της επίδρασης της αυτο-ομιλίας πάνω στην μία από τις δύο μορφές απόσπασης της προσοχής (εστερικής απόσπασης προσοχής), δίνοντας έτσι μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα σχετικά με αυτή τη διάσταση της απόσπασης προσοχής.

Συνοψίζοντας, δια μέσο των παραπάνω ευρημάτων, αρχικά δίνονται ποιοτικές οδηγίες και γνώση σε προπονητές/τριες καλαθοσφαίρισης για την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας των ελευθέρων βολών, όπως επίσης, χαράζουν νέους ερευνητικούς δρόμους για την καλύτερη κατανόηση του φαινομένου της αυτο-ομιλίας.

Κατευθύνσεις για μελλοντικές έρευνες

Η σημασία των αντιπάλων, η αντιλαμβανόμενη σημαντικότητα του αγώνα καθώς και το επίπεδο διέγερσης των αθλητών, είναι μερικά σημεία που θα πρέπει να ενταχθούν σε μελλοντικές έρευνες για την μελέτη της επίδρασης της αυτο-ομιλίας σε αγωνιστικές συνθήκες. Επίσης, μια ποιοτική προσέγγιση για τον τρόπο που η αυτο-ομιλία επιδρά στην απόδοση, θα έριχνε περισσότερο φως στους μηχανισμούς μέσω των οποίων η αυτο-ομιλία την

επιηρεάζει. Επιπλέον, ο συνδυασμός ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων για το εάν και σε ποιο βαθμό η χρήση της αυτο-ομιλίας μπορεί ή έχει μεταφερθεί σε άλλες βασικές δεξιότητες του αθλήματος, μπορεί να προσφέρει μια εικόνα για τη συμμετοχή της αυτο-ομιλίας στη γενικότερη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Τέλος, η συνέχιση της μελέτης για την εξέταση επιδράσεων πάνω στις δύο μορφές διάσπασης της προσοχής σε διάφορες αθλητικές δεξιότητες, ακόμα και σε ολοκληρωμένες προσπάθειες (αγωνιστικές και μη), είναι απαραίτητη για την κατανόηση του φαινομένου 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.
- 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.
- Goodbody, J., & Nichols, P. (2004). Marathon marred by invader's attack on race leader. *The Times*, 30 August, p. 1 (Sport).
- 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.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, J., Hall, C.R., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance: an experimental approach? *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 7(2). Retrieved 26 August 2005, from www.athleticinsight.com/Vol7Iss2/SelfTalkPerformance.htm.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley: Chichester.
- 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 (Ed.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37-74). London: Routledge.
- 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., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport*

- Psychology*, 26, 82-95. doi: 10.1080/10413200.2013.790095
- 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., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138-150. doi: 10.1080/10413200490437886
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk - performance relationship: The effects of self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport & Exercise*, 10, 186-192. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.07.009
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Exploring the functions of self-talk: The mediating role of self-efficacy on the self-talk - performance relationship in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22, 458-471.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Latinjak, A., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk. In A. Papaioannou & D. Hackfort (Ed.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global Perspectives and Fundamental Concepts*, (pp. 372-385). London. Taylor & Francis.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). An examination on the moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240-251. doi: 10.1080/10413200701230621
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Malouff, J. M., & Murphy, C. (2006). Effects of self-instructions on sport performance. *Journal of Sport Behavior*, 29, 159-168.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology: a critical introduction*. London: Psychology Press/Routledge.

- Moran, G. (2005). Oh dear, so near but yet so far away. *The Irish Times*, 12 July, p. 21.
- Nideffer, R.M. (1993). Attention Control Training. In, R.N. Singer, M. Murphey, and L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, (pp. 542-556) Macmillan, New York.
- 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.
- 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.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, 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 & Exercise Science*, 12, 10-30. doi: 10.1080/10913670701715158
- Tod, D. A., Th atcher, R., McGuigan, M., & Th atcher, 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., 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.
- 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.
- 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.

- Zinnser, 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., 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., 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.
- Θεοδωράκης, Γ. (2005). Αυτό-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της ΨΕΒΕ*, 3, 21-42.
- Ταμβάκης, Β., (2012). *Η επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας στην απόδοση στις ελεύθερες βολές σε νεαρούς αθλητές*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή, ΓΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάδα.