



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Διπλωματική Εργασία

Η σχέση της συνοχής της ομάδας με την αυτο-ομιλία νεαρών αθλητών
ποδοσφαίρου

Μπάσιος Άγγελος

Επιβλέπων Καθηγητής
Ζουρμπάνος Νικόλαος PhD

Φεβρουάριος, 2014

Τρίκαλα



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Διπλωματική Εργασία

Η σχέση της συνοχής της ομάδας με την αυτο-ομιλία νεαρών αθλητών
ποδοσφαίρου

Μπάσσιος Άγγελος

Επιβλέπων Καθηγητής
Ζουρμπάνος Νικόλαος PhD

Φεβρουάριος, 2014

Τρίκαλα



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 12513/1
Ημερ. Εισ.: 13/03/2014
Δωρεά: Συγγραφέα
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ-ΤΕΦΑΑ
2014
ΜΠΑ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



004000117174

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Για την εκπόνηση της συγκεκριμένης μελέτης συνέβαλαν αρκετοί άνθρωποι τους οποίους οφείλω να ευχαριστήσω θερμά. Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους αθλητές ποδοσφαίρου για τον χρόνο που αφιέρωσαν στην συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, χωρίς τους οποίους θα ήταν αδύνατη η πραγματοποίηση της παρούσας έρευνας. Επίσης τους προπονητές τους, που μου επέτρεψαν την είσοδο στις αθλητικές εγκαταστάσεις και που συνεισφέρανε ώστε να ολοκληρωθεί η ακόλουθη μελέτη.

Κυρίως, όμως θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Ζουρμπάνο για την συνεχή καθοδήγησή του καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης αυτής της διατριβής. Όπως, επίσης ευχαριστώ και τον κ. Χατζηγεωργιάδη για την πολύτιμη βοήθεια του όποτε χρειάστηκε.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου για την υποστήριξη και την αγάπη που μου παρείχαν σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Άγγελος Μπάσσιος

Τρίκαλα, 2014

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της συνοχής της ομάδας και του περιεχομένου της αυτο-ομιλίας νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου. Το δείγμα αποτελούνταν από 123 αθλητές ποδοσφαίρου (123 αγόρια) με μέσο όρο ηλικίας 14.40 έτη. Για την αξιολόγηση της συνοχής της ομάδας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Youth Sports Environment Questionnaire-YSEQ (Eyes, Loughhead, Bray, & Carron, 2009) ενώ, για την αξιολόγηση του περιεχομένου της αυτο-ομιλίας χρησιμοποιήθηκε το Automatic Self-talk Questionnaire for Sport-ASTQS (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, Papaioannou, 2009). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν, ότι η κοινωνική συνοχή βρέθηκε να έχει υψηλότερες συσχετίσεις με τις υποκλίμακες της θετικής αυτο-ομιλίας σε σύγκριση με την συνοχή του κοινού στόχου, ενώ αντίθετα όσον αφορά την συνοχή του κοινού στόχου βρέθηκε ότι έχει υψηλότερες συσχετίσεις με τις υποκλίμακες της αρνητικής αυτο-ομιλίας σε σύγκριση με την κοινωνική συνοχή. Συνολικά τα αποτελέσματα δίνουν προκαταρκτικά στοιχεία σχετικά με τη σχέσεις των διαστάσεων της συνοχής (συνοχή του κοινού στόχου και κοινωνική συνοχή) και αυτών του περιεχομένου της αυτο-ομιλίας των νεαρών ποδοσφαιριστών.

Λέξεις-κλειδιά: αυτο-ομιλία, περιεχόμενο σκέψεων, συνοχή ομάδας, κοινωνική συνοχή, συνοχή κοινού στόχου, ποδόσφαιρο.

Abstract

The purpose of the present study was to investigate the relationship between cohesion and self-talk of young football athletes. The sample consisted of 123 football athletes (123 boys) with an average age of 14,40 years. For the evaluation of the team cohesion and athletes' self-talk, the Youth Sports Environment Questionnaire-YSEQ (Eyes, Loughhead, Bray, & Carron, 2009) and the Automatic Self-talk Questionnaire for Sport-ASTQS (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, Papaioannou, 2009) were distributed to the athletes. The results showed that social cohesion had higher correlations with subscales of positive self-talk in comparison to the task cohesion, while on the other hand concerning the task cohesion it was found that it had higher correlations with the subscales of negative self-talk in comparison to social cohesion. Overall, the results provide preliminary evidence regarding the significance of self-talk and cohesion in football and indicate that the dimensions of cohesion (task cohesion and social cohesion) relate to these of the content of young football players self-talk (positive and negative).

Key-words: self-talk, self-talk content, team cohesion, social cohesion, task cohesion, football .

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	ii
ABSTRACT	iii
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	iv
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	37
Πρακτικές εφαρμογές	39
Περιορισμοί και Μελλοντική έρευνα	40
Συμπεράσματα	41
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	42
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	50
Παράρτημα Α – Ερωτηματολόγιο Συνοχής ομάδας (YSEQ)	
Παράρτημα Β – Ερωτηματολόγιο αυτό-ομιλίας (ASTQS)	

" Στα ομαδικά αθλήματα μαθαίνεις να 'σαι έτοιμος, να συγκρατιέσαι, να περιμένεις την κατάλληλη στιγμή, να θυσιάζεις τις ατομικές χάρες ή προτιμήσεις για τα συμφέροντα της ομάδας. Μαθαίνεις να προσαρμόζεις τις ιδιότητες σου στις ανάγκες του συνόλου. Πρέπει να ξέρεις καλά τον διπλανό σου, να ξέρεις κι ολόκληρη την ομάδα, όπου ανήκεις. Πρέπει να έχεις ευθύνη απέναντι σ' όλους τους συντρόφους σου, όπως κι όλοι οι σύντροφοι σου έχουν ευθύνη απέναντι σου. Άτομο και ομάδα είναι ένα. "

Νίκος Καζαντζάκης «Αγγλία»

" Coming together is a beginning.

Keeping together is a progress.

Working together is success. "

Henry Ford

The ‘‘ good team ‘‘, according Sven-Göran Eriksson, has:

- A common vision
- Clear and definite goals which go hand-in-hand with this vision
- Members who their understanding of strategy and tactics
- Great inner discipline (meaning the act professionally together
- Players with characteristics which complement each other
- A good division of roles among the players, with all members treated equally
- Players who put the common good before their own interests
- Players who take responsibility for the whole team, with everyone accepting mistakes as long as people do their best.

Raphael Brandon

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ένα αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον στην αθλητική ψυχολογία στη σημασία και την επεξήγηση των σκέψεων. Σύμφωνα με τους Ellis (1970) και Meichenbaum (1977) οι σκέψεις αντικατοπτρίζουν και επηρεάζουν άμεσα τα συναισθήματα μας, όπου αυτά με τη σειρά τους επηρεάζουν τις πράξεις και τελικώς την συμπεριφορά μας. Χαρακτηριστικό γνώμικό για τον ορισμό των σκέψεων είναι αυτό του Σ. Φρόντ που αναφέρει ότι "η σκέψη είναι δράση σε πρόβα".

Στην επιστημονική βιβλιογραφία οι σκέψεις είναι στενά συνδεδεμένες με την ομιλία ή εσωτερική ομιλία. Ειδικότερα, στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας η έρευνα της σκέψης αποτελεί ένα πολύ σημαντικό πεδίο έρευνας. Πλήθος διάφορων εννοιών έχουν χρησιμοποιηθεί για να περιγράψουν το φαινόμενο αυτό, όπως: αυτοδιάλογος, εσωτερική συνομιλία, αυτο-δηλώσεις, αυτόματες σκέψεις και αυτο-καθοδήγηση (Guertero, 2005). Στην αθλητική ψυχολογία ως ο πιο κατάλληλος έχει επικρατήσει ο όρος αυτο-ομιλία (Theodorakis, 2005).

Σύμφωνα με τους ειδικούς στο χώρο του ποδοσφαίρου, όταν το επίπεδο της σωματικής και της τεχνικο-τακτικής προετοιμασίας φτάσει σε ικανοποιητικό ή μέγιστο βαθμό τότε το κλειδί της επιτυχίας βρίσκεται στην επιστήμη της αθλητικής ψυχολογίας. Σύμφωνα, με τον Thomson και τους συνεργάτες του (1985) τόσο οι φυσιολογικές όσο και οι ψυχολογικές ικανότητες ενός αθλητή μπορεί να συμβάλουν εξίσου το ίδιο στη



μεγιστοποίηση της απόδοσης. Μάλιστα, υπάρχουν έρευνες που αποδεικνύουν ότι η καλλιέργεια των ψυχο-πνευματικών δεξιοτήτων θεωρείται πιο σημαντική από αυτή του βιολογικού ταλέντου του παίκτη. Αυτό φαίνεται ξεκάθαρα πως ευρωπαϊκές ακαδημίες τύπου (όπως) Ajax, Barcelona, Milan και Arsenal στις μικρότερες ηλικίες δουλεύουν και δίνουν περισσότερη έμφαση στην καλλιέργεια των ψυχο-πνευματικών ικανοτήτων ώστε να επιτυγχάνονται όσο το δυνατόν υψηλότερα αποτελέσματα. Είναι φανερό από τα παραπάνω ότι πολλοί ψυχολογικοί παράγοντες, όπως αυτοπεποίθηση, έλεγχος άγχους και αυτοσυγκέντρωση, αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι στην μεγιστοποίηση της απόδοσης του αθλητή.

Τα ποικίλα γνωρίσματα που χαρακτηρίζουν τον σύγχρονο αθλητισμό όπως αυξημένος συναγωνισμός, αυστηρή κριτική και έντονη πίεση από το κοινωνικό περίγυρο, έμφαση στη νίκη και το αποτέλεσμα, δημιουργία άγχους και χαμηλής αυτοπεποίθησης καθώς και φόβο για αποτυχία και χαμηλή παρακίνηση προκαλούν στους αθλητές αρνητικά συναισθήματα, τα οποία αποδιοργανώνουν και αποσυντονίζουν τη διεκπεραίωση του έργου τους που δεν είναι άλλο από την μεγιστοποίηση της απόδοσής τους. Ακόμη, οι σκέψεις ή λέξεις που λέει ένας αθλητής πριν ή κατά τη διάρκεια ενός αγώνα έχουν τεράστια επίδραση στην αθλητική του απόδοση. Η ποιότητα και το περιεχόμενο των σκέψεων πρέπει να είναι άριστα και θετικά ώστε να αποφεύγονται αρνητικά συναισθήματα που οδηγούν σε λανθασμένες κινήσεις και αποφάσεις. Και ειδικότερα στο χώρο του ποδοσφαίρου όπου μερικά κλάσματα του δευτερολέπτου (π.χ., σε ένα τετ-α-τετ, μια καθοριστική πάσα ή σουτ ακόμη και μια απόκρουση εξ' επαφής) μπορούν να αποβούν καθοριστικά ή μοιραία για την έκβαση του αγώνα. Σε γενικές γραμμές έχει υποστηριχθεί ότι η θετική αυτο-ομιλία έχει θετική σχέση με την απόδοση, ενώ η αρνητική αυτο-ομιλία έχει αρνητική σχέση με την απόδοση. Πιο συγκεκριμένα, έρευνα του Weinberg (1988) αποδεικνύει ότι η

αρνητική αυτο-ομιλία επηρεάζει αρνητικά την απόδοση καθώς προκαλεί περισπάσεις της προσοχής, μείωση της αυτοπεποίθησης και αύξηση του άγχους. Αντίθετα, οι Zinsser, Bunker και Williams (2006) υποστήριξαν ότι η θετική αυτο-ομιλία αυξάνει την αυτοπεποίθηση, μεταβάλλει την συναισθηματική κατάσταση στην οποία επιθυμεί ή βρίσκεται ο αθλητής και προτρέπει τον αθλητή σε μεγαλύτερη προσπάθεια καθώς και στη διόρθωση τεχνικών λαθών ή λανθασμένων τεχνικών. Επίσης, η αυτο-ομιλία εκτός από γνωστική στρατηγική διακρίνεται και ως περιεχόμενο σκέψης όπου ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλει και επηρεάζει την αυτο-ομιλία είναι η συμπεριφορά των "σημαντικών άλλων", όπως είναι ο προπονητής (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2006). Ο προπονητής διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο τόσο στην δημιουργία ενός υγιούς περιβάλλοντος για να αναπτυχθεί ένα θετικό κλίμα παρακίνησης που θα οδηγήσει στην ανάπτυξη της συνοχής για να εκπληρωθούν οι ομαδικοί στόχοι, όσο και στην προσωπική βελτίωση του παίκτη καθώς με την συμπεριφορά του επηρεάζει το περιεχόμενο σκέψεων των αθλητών καθώς και την ποιότητά τους.

Από τα αρχαία χρόνια ο Αριστοτέλης (384-322 Π.Χ) θεμελιωτής της ψυχολογίας, φανέρωσε πρώτος τη συμβολή και τη σημασία της συνοχής, θέτοντας, έτσι, τις βάσεις πάνω στις οποίες στηρίχθηκαν πολλοί νεώτεροι μελετητές για την διερεύνηση του ζητήματος για να αντιμετωπισθούν τα κοινωνικά προβλήματα της εκάστοτε εποχής. Στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας η μελέτη της συνοχής μπορεί να μας βοηθήσει στο σχηματισμό των θεωριών σχετικά με την αποτελεσματικότητα που έχει καθώς και τον ρόλο μιας επιτυχημένης ομάδας. Είναι αποδεκτό από πλήθος ερευνών ότι η συνοχή συμβάλει στην επιτυχία και την απόδοση. Σχετικές έρευνες στα ομαδικά αθλήματα (Carton, 1982) έδειξαν, ότι όταν οι αθλητές συνεργάζονται μεταξύ τους και έχουν θετικές αντιλήψεις και στάσεις για τους συμπαίκτες τους, τότε η

απόδοση τους είναι καλύτερη. Αντιθέτως, όταν οι αθλητές ομαδοποιούνται στις λεγόμενες “κλίκες” και ερίζουν τότε η απόδοση της ομάδας δεν μπορεί να είναι η προσδοκώμενη. Ακόμη, έχει εξετασθεί κατά πόσον η αποτυχία ή η επιτυχία επιδρά στη συνοχή της. Τα αποτελέσματα έδειξαν πώς η επιτυχία βελτιώνει τη συνοχή και τη σύμπνοια της ομάδας, ενώ η αποτυχία δημιουργεί αμφισβητήσεις, κριτικές και αρνητικές στάσεις των αθλητών μεταξύ τους. Έτσι, ο προπονητής οφείλει να ξέρει πάντοτε τις αντιλήψεις και τις στάσεις των αθλητών του, ώστε να επεμβαίνει περισσότερο δυναμικά.

Λαμβάνοντας υπόψη τα ευρήματα των παραπάνω ερευνών, διαπιστώνουμε ότι υπάρχει ένα κενό στο συγκεκριμένο πεδίο στη διεθνή βιβλιογραφία, πράγμα που μας έδωσε την ώθηση να εξετάσουμε τις σχέσεις της συνοχής της ομάδας και την αυτο-ομιλία των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσουμε κατά πόσο η κοινωνική συνοχή και η συνοχή του κοινού στόχου προβλέπουν τις διαστάσεις της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Αυτο-ομιλία

Κάνοντας μια γρήγορη αναδρομή στη βιβλιογραφία, θα παρατηρήσει κανείς ότι η αυτο-ομιλία είναι μια παγκόσμια ευρέως γνωστή ψυχολογική τεχνική. Ως γενικό ορισμό της αυτο-ομιλίας έχει διατυπωθεί ότι είναι οι δηλώσεις που οι αθλητές κάνουν στον εαυτό τους και είναι προσανατολισμένες στον αθλητισμό. Ένας πολύ 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 μια έννοια μιλάει στον εαυτό του " και υποστήριξαν ότι η αυτο-ομιλία είναι το κλειδί για τον γνωστικό έλεγχο του ατόμου. Ένας πιο πλήρης ορισμός για τη αυτο-ομιλία δόθηκε από τους Hackfort και Schewenkmezger (1993), οι οποίοι όρισαν την αυτο-ομιλία ως " διάλογο μέσω του οποίου τα άτομα μεταφράζουν συναισθήματα και αντιλήψεις, ρυθμίζουν και αλλάζουν τις εκτιμήσεις και τα πιστεύω τους και δίνουν στον εαυτό τους οδηγίες και ενίσχυση (σελ.355). Οι Theodorakis, Weinberg, Natsis , Douma, και Kazakas (2000) όρισαν την αυτο-ομιλία ως "οτιδήποτε λένε τα άτομα στον εαυτό τους, είτε φωναχτά είτε σιωπηρά ως μια φωνή μέσα στο μυαλό τους. Ενώ, ο Hardy (2006) διατύπωσε έναν πιο πλήρη και σαφή ορισμό για την αυτό-ομιλία και την διέκρινε ως «α) Εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, β) Πολυδιάστατο φαινόμενο από τη φύση της, γ) Έχοντας ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται, δ) Δυναμική, ε) και τεχνική που επιτελεί τουλάχιστον δύο λειτουργίες για τον αθλητή: Καθοδηγητική και Παρακινητική (σελ. 84)». Ο τελευταίος

ορισμός φαίνεται να είναι πιο σφαιρικός και να προσεγγίζει με μεγαλύτερη σαφήνεια την θεωρητική προσέγγιση του θέματος. Εντούτοις, η πολυπλοκότητα στη διατύπωση του ορισμού και η εστίαση κυρίως στις λειτουργίες της αυτο-ομιλίας και όχι σε κάποια άλλη διάσταση του φαινομένου, όπως για παράδειγμα στο κοινωνικό της πρόσωπο και τις επιδράσεις που μπορεί να έχει στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά, τον καθιστούν, από τη μια τον πιο πρόσφατο ορισμό στην αθλητική βιβλιογραφία, αλλά από την άλλη έναν ορισμό που εμπεριέχει αρκετούς περιορισμούς. Ο ίδιος ξεκαθάρισε ότι υπάρχει ενδεχόμενο όπως η έρευνα εξελίσσεται να χρειαστούν κάποιες τροποποιήσεις στον παραπάνω ορισμό. Τέλος, οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni και Theodorakis (2010) λαμβάνοντας υπόψη το κοινωνικό πρόσωπο της αυτο-ομιλίας και τις επιδράσεις που μπορεί να έχει σ' αυτήν το κοινωνικό περιβάλλον σημείωσαν ότι είναι «εύπλαστη σε πληροφορίες και ερεθίσματα που λαμβάνει από το κοινωνικό περιβάλλον».

Περιγραφή αυτο-ομιλίας

Οι Hardy et al., (2001) προχώρησαν με συλλογή δεδομένων από αθλητές πανεπιστημίου, για να εξετάσουν τα τέσσερα βασικά ερωτήματα: Πού, πότε, τι και γιατί οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία. Τα ερωτήματα αφορούσαν το χώρο χρήσης, τη χρονική στιγμή, το περιεχόμενο καθώς και τους λόγους χρήσης της αυτο-ομιλίας αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία κυρίως κατά τη διάρκεια εκτέλεσης δεξιοτήτων, και κατά συνέπεια στους αθλητικούς χώρους. Συγκεκριμένα, ως προς το περιεχόμενο προέκυψαν τέσσερις κατηγορίες, οι οποίες αναφέρονται:

- 1) στην ποιότητα της δήλωσης (θετική και αρνητική αυτο-ομιλία),
- 2) στη μορφή (χρήση σύντομων φράσεων),

3) στο πρόσωπο προς το οποίο γίνεται η δήλωση (πρώτο και δεύτερό πρόσωπο)

Και 4) στην καθοδήγηση που παρέχει η δήλωση (ειδική ή γενική). Τέλος, ως προς το σκοπό επίσης χρησιμότητας επίσης τη διακρίνουμε σε:

A) γνωστικούς λόγους (γνωστική καθοδήγηση και γενικότερη καθοδήγηση)

B) λόγους παρακίνησης.

Λαμβάνοντας υπόψη τους θεωρητικούς ορισμούς της αυτο-ομιλίας καθώς και τα περιγραφικά στατιστικά από έρευνες του Hardy και των συνεργατών του, οι Hardy, Oliver και Tod (2009) δημιούργησαν ένα θεωρητικό σχεδιάγραμμα στο οποίο περιγράφονται οι παράγοντες που διαμορφώνουν και επηρεάζουν την αυτο-ομιλία, καθώς επίσης και οι επιδράσεις της. Σε αυτό το πλαίσιο παρουσιάστηκαν οι προσωπικοί παράγοντες, όπως γνωστικές διεργασίες, πίστη και προσωπικά χαρακτηριστικά αλλά και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως δυσκολία δεξιότητας, αγωνιστική κατάσταση, συμπεριφορά προπονητή, κλίμα παρακίνησης και βαθμός συνοχής της ομάδας που διαμορφώνουν την αυτο-ομιλία και αυτή με τη σειρά της επιδρά σε γνωστικούς, συμπεριφορικούς, παρακινητικούς μηχανισμούς καθώς διάθεσης και στην απόδοση.

Μοντέλο Hardy

Σύμφωνα με τους Hardy, Oliver και Tod (2009) οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν και διαμορφώνουν την αυτό-ομιλία διακρίνονται σε :

- a) Προσωπικούς
- b) Κατάστασης
- c) Κοινωνικούς-περιβαλλοντικούς

Οι Hardy et al. (2009) δημιούργησαν ένα εννοιολογικό μοντέλο. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό οι παράγοντες που επηρεάζουν την αυτο-ομιλία διακρίνονται σε :α)προσωπικούς και β) παράγοντες κατάστασης. Οι προσωπικοί παράγοντες αναφέρονται σε προσωπικά χαρακτηριστικά όπως:

- Γνωστικές διεργασίες προτίμησης (Thomas & Fogarty, 1997)
- Την πίστη των ατόμων στη αυτό-ομιλία (Oikawa, 2004)
- Και την προσωπικότητα του ατόμου (Conroy & Metzler, 2004)

Εν αντίθεση, οι παράγοντες κατάστασης αναφέρονται σε χαρακτηριστικά κατάστασης 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)

Λειτουργίες και Μηχανισμοί της Αυτο-ομιλίας

Στο αθλητικό περιβάλλον αρκετές είναι οι αναφορές για τις λειτουργίες και τους μηχανισμούς της αυτο-ομιλίας. Μια από τις πρώτες αναφορές για τις λειτουργίες της αυτο-ομιλίας αναφέρονται από τον Gallway (1974) για το άθλημα της αντισφαίρισης, ο οποίος υποστήριξε ότι, οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία ως «εργαλείο» για να αυξήσουν την παρακίνηση τους. Επιπλέον, η Zinsser και οι συνεργάτες της (2006) δήλωσαν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να βελτιώσει την απόδοση αυξάνοντας την τεχνική, την αυτοπεποίθηση, τη συγκέντρωση και την αυτοαποτελεσματικότητα, αποφεύγοντας κακές συνήθειες και ελέγχοντας την προσπάθεια. Αναφορικά με τη συγκέντρωση, ο

Nideffer (1993) αναφέρθηκε στις θεωρίες που σχετίζονται με την αυτο-ομιλία και πρότεινε ότι μπορεί να στρέψει την προσοχή σε συγκεκριμένα ερεθίσματα, τα οποία σχετίζονται άμεσα με την απόδοση των αθλητών. Την ίδια ακριβώς άποψη συμμερίζονται και οι Weinberg και Gould (2003) καθώς υποστηρίζουν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία για την εκμάθηση κάποιας δεξιότητας και την κατεύθυνση της προσοχής. Με αυτόν τον τρόπο, οι αθλητές παραμένουν συγκεντρωμένοι, δηλαδή δεν αποσπάται εύκολα η προσοχή τους, είτε βρίσκονται κατά τη διάρκεια της προπόνησης, είτε του αγώνα, και συγκεντρώνονται στο παρόν. (Gould, Eklund & Jackson, 1992; Landin & Herbert, 1999). Ακόμη η αυτο-ομιλία λειτουργεί ως διαμεσολαβητής μεταξύ κάποιας κατάστασης και αντίδρασης που δημιουργείται μετά από αυτήν. Επίσης, ο Van Raalte και οι συνεργάτες του (1995) υποστήριξαν ότι η αυτο-ομιλία χρησιμοποιείται για την ενθάρρυνση και την παρακίνηση των αθλητών, καθώς και για προτροπή για περισσότερη προσπάθεια (Theodorakis et al., 2009). Άλλες λειτουργίες της αυτο-ομιλίας έχουν να κάνουν με την αυτοματοποίηση της κίνησης, τον έλεγχο των επιπέδων διέγερσης και τη βελτίωση της ψυχολογικής προετοιμασίας (Weinberg & Gould, 2003). Η Zinsser et al. (2006) με βάση τις προαναφερόμενες λειτουργίες της αυτο-ομιλίας πρόσθεσαν, ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να αλλάξει τη διάθεση και τα συναισθήματα, να ελέγξει την προσπάθεια και να διατηρήσει την ενέργεια των αθλητών.

Οι Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Chroni, (2008) ανέπτυξαν το ερωτηματολόγιο Functions of Self-Talk Questionnaire (Κλίμακα Λειτουργιών Αυτό-ομιλίας) και βρήκαν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να έχει επίδραση στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, στη ρύθμιση της προσπάθειας, στον έλεγχο του άγχους και στην ενεργοποίηση της αυτόματης εκτέλεσης. Επιπλέον σε μια άλλη παρεμβατική μελέτη στην κολύμβηση, σύμφωνα με τους Hatzigeorgiadis,

Zourbanos και Theodorakis (2007) διαπίστωσαν ότι διαφορετικές μορφές της αυτο-ομιλίας (π.χ., παρακίνησης και καθοδήγησης) μπορεί να επιτελούν διαφορετικές λειτουργίες. Πιο πρόσφατα, εξετάστηκε ότι η επίδραση ενός προγράμματος παρέμβασης αυτο-ομιλίας στα επίπεδα της αυτοπεποίθησης και τους άγχους (Hatzigeorgiadis et al., 2009). Σε γενικές γραμμές βρέθηκε ότι η αυτο-ομιλία είχε θετική επίδραση στην απόδοση, βελτίωσε την αυτοπεποίθηση και μείωσε το γνωστικό άγχος των αθλητών. Επιπλέον, βρέθηκε ότι οι αλλαγές στην απόδοση σχετίζονται με την αύξηση των επιπέδων της αυτοπεποίθησης. Τέλος, σε μια άλλη έρευνα των Hatzigeorgiadis et al. (2008) βρέθηκε ότι με την χρήση της αυτο-ομιλίας σχετίζονται άμεσα τόσο η αύξηση της απόδοσης όσο και της αυτό-αποτελεσματικότητας. Επίσης, από τα αποτελέσματα βρέθηκε ότι η αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας σχετίζονταν με την αύξηση της απόδοσης καθώς η αυτο-αποτελεσματικότητα θεωρήθηκε ως ένας από τους μηχανισμούς της αυτο-ομιλίας ,μέσω της οποίας βελτιώνεται η απόδοση των αθλητών.

Θετική και αρνητική αυτο-ομιλία

Μια από τις πρώτες προσεγγίσεις του φαινομένου της αυτο-ομιλίας με σκοπό την εξέταση του, ήταν η διάκριση της σε θετική και αρνητική και η επίδραση της στην απόδοση των αθλητών. Σε γενικό πλαίσιο, όσον αφορά στο ποια από τις δυο μορφές θεωρείται αποτελεσματικότερη στην απόδοση των αθλητών, το μεγαλύτερο μέρος των ερευνών υποστηρίζει ότι η θετική αυτο-ομιλία μπορεί να επηρεάσει θετικά την απόδοση των αθλητών, ενώ η αρνητική μπορεί να μειώσει την απόδοσή τους (Zinsser et al., 2006). Σε μια από τις πρώτες προσεγγίσεις με σκοπό την αναζήτηση της μορφής της αυτο-ομιλίας, που χρησιμοποιούν αθλητές «elite» επιπέδου, οι Highlen και Bennett (1983) ανέφεραν ότι οι διακεκριμένοι αθλητές καταδύσεων και παλαιστές εθνικού

επιπέδου χρησιμοποιούσαν περισσότερο θετική αυτο-ομιλία από τους μη διακεκριμένους. Οι Mahoney και Avenier (1977) βρήκαν ότι ο καλύτερος δείκτης πρόβλεψης της απόδοσης για την ολυμπιακή ομάδα γυμναστικής ήταν η αυτο-ομιλία ,με τους νικητές να χρησιμοποιούν περισσότερο εκτεταμένα και συστηματική θετική αυτό-ομιλία στην προπόνηση και στον αγώνα. Σε μια σειρά από δυο μελέτες, οι Van Raalte, Brewer, Rivera και Petitpas (1994) διεξήγαγαν μια έρευνα με σκοπό την παρακολούθηση της εξωτερικής αυτο-ομιλίας και των χειρονομιών που πραγματοποίησαν νεαροί παίκτες στην αντισφαίριση, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα καταγραφής εξωτερικής αυτο-ομιλίας και χειρονομιών, που την ονόμασαν Self Talk And Gestures Rating Scale –STAGRS. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι νικητές σκέφτονταν λιγότερο αρνητικά και έκαναν λιγότερες χειρονομίες από τους ηττημένους. Οι παίκτες που χρησιμοποιούσαν αρνητική αυτο-ομιλία έχαναν πόντους και είχαν μεγαλύτερες πιθανότητες να χάσουν το σετ. Οι Van Raalte, Cornelius, Brewer και Hatten (2000) διερεύνησαν την επίδραση που έχει η αυτο-ομιλία στην αγωνιστική αντισφαίριση κατηγορίας αντρών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι άντρες χρησιμοποιούσαν σε μεγάλο βαθμό εξωτερική αυτο-ομιλία και χειρονομίες κατά την διάρκεια των αγώνων. Οι περισσότεροι παίκτες χρησιμοποιούσαν αυτο-ομιλία με τη μορφή τεχνικής οδηγίας, ενώ όλοι έκαναν χρήση αρνητικής και θετικής αυτο-ομιλίας. Και σε αυτήν την έρευνα, όπως και στη προηγούμενη με νεαρούς παίκτες, η χρήση της αρνητικής αυτο-ομιλίας ήταν μεγάλη. Σε πρόσφατη έρευνα, οι Peters και Williams (2006) σύγκριναν τη θετική και αρνητική αυτο-ομιλία μεταξύ Ασιατών και Ευρωπαίων/Αμερικανών κατά τη διάρκεια της απόδοσης τους στη στόχευση στα βελάκια, όπως και τη σχέση της αυτο-ομιλίας με την απόδοση και την επίδραση της θετικής και αρνητικής ανατροφοδότησης αναφορικά με την επιμονή στην προπόνηση (υπήρχαν δώδεκα λεπτά διάστημα προπόνησης μετά τη θετική ή αρνητική

ανατροφοδότηση μετά από δυο σειρές των είκοσι βολών). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι Ασιάτες είχαν περισσότερες αρνητικές σκέψεις από τους Ευρωπαίους και Αμερικανούς. Υπήρχε δηλαδή μια συσχέτιση της κακής απόδοσης με την αρνητική αυτο-ομιλία για τους Ευρωπαίους και Αμερικανούς, ενώ το αντίθετο συνέβη με τους Ασιάτες (η αρνητική αυτο-ομιλία συσχετίστηκε με καλύτερη απόδοση). Τέλος, οι Ευρωπαίοι και οι Αμερικανοί είχαν μεγαλύτερα επίπεδα επιμονής, έπειτα από θετική ανατροφοδότηση από ότι οι Ασιάτες (δεν επηρεάστηκαν από τη μορφή της ανατροφοδότησης). Εκτός από τη θετική επίδραση στην απόδοση, η θετική αυτο-ομιλία έχει αναφερθεί ότι μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να παραμείνουν εστιασμένοι στο παρόν, να μην σκέφτονται προηγούμενα λάθη και να μην ασχολούνται με το μέλλον. Αντίθετα, η αρνητική αυτο-ομιλία μπορεί να αποσπάσει την προσοχή των αθλητών, να προκαλέσει μειωμένη απόδοση και άγχος (Weinberg, 1988). Επιπλέον, η αρνητική αυτο-ομιλία έχει σχετιστεί με σκέψεις αποτυχίας, φόβου, αμφιβολιών, υπερβολικής ανάλυσης των καταστάσεων και γενικότερα σκέψεις που μπορούν να χαρακτηριστούν ως επιζήμιες και να προκαλέσουν μείωση της απόδοσης (Zinsser et al., 2006). Τέλος, σε γενικές γραμμές οι έρευνες πεδίου, όπου η αυτο-ομιλία αξιολογήθηκε ως περιεχόμενο σκέψεων και εκφράσεων, έχουν παρουσιαστεί αντικρουόμενα αποτελέσματα. Εντούτοις, οι επιδράσεις της αυτο-ομιλίας στην απόδοση των αθλητών τόσο σε συμπεριφορικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο αποτελούν γεγονός.

Αυτο-ομιλία Παρακίνησης και Καθοδήγησης

Ένας εξίσου άλλος σημαντικός διαχωρισμός ο οποίος γίνεται στην αυτο-ομιλία, είναι η αυτο-ομιλία παρακίνησης και καθοδήγησης. Αρχικά, η αυτο-ομιλία παρακίνησης έχει να κάνει με λέξεις ή σκέψεις που επιδιώκουν να ενεργοποιήσουν το άτομο να προσπαθήσει γενικώς περισσότερο. Συνήθως χρησιμοποιούνται λέξεις όπως "μπορώ", "δυνατά", "πάμε". Η αυτο-ομιλία καθοδήγησης ή τεχνικής υπόδειξης όπως

συνηθίζεται, αναφέρεται σε σχετικές λέξεις ή σκέψεις που τονίζουν συγκεκριμένα σημεία της τεχνικής ή συγκεκριμένες ενέργειες του ατόμου. Λέξεις όπως "βλέπω στόχο", "ήρεμα", "μείνε ψυχραιμος", "ρυθμός". Πλήθος αντιδράσεων από πολλούς μελετητές έχει δημιουργηθεί σχετικά με το ποια από τις δυο παραπάνω μορφές αυτο-ομιλίας αποτελεί πιο αποτελεσματική και πότε. Ο Ziegler (1987) από τους πρώτους που προσέγγισε το θέμα, πειραματίστηκε και εξέτασε τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας με τη μορφή καθοδήγησης, στην εστίαση της προσοχής στο forehand και backhand σε αρχάριους παίκτες της αντισφαίρισης. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να αναπαράγουν τη λέξη «μπάλα» όταν έβλεπαν την μπάλα να εκτοξεύεται από το κανονάκι, τη λέξη «αναπήδηση» όταν η μπάλα προσγειωνόταν στο γήπεδο και τέλος τη λέξη «χτύπα» όταν η μπάλα ερχόταν σε επαφή με τις χορδές της ρακέτας τους. Όλες οι πειραματικές ομάδες έδειξαν βελτίωση της τάξεως του 45% από τις αρχικές συνθήκες του πειράματος. Επίσης, οι Mallett και Hanrahan (1997) εξέτασαν τη σχέση της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης με την βελτίωση της απόδοσης σε αθλητές δρόμου ταχύτητας στο αγώνισμα των 100 μέτρων. Οι λέξεις που χρησιμοποιήθηκαν ήταν από τα 0-30μ «σπρώξε», από τα 30-60μ «φτέρνα» και τέλος 60-100μ «επίθεση». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα (αθλητές που χρησιμοποιούσαν τις λέξεις) βελτίωσε σημαντικά την απόδοσή της σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου που δεν χρησιμοποιούσε τίποτα. Οι Theodorakis και οι συνεργάτες του (2000) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα δυο διαφορετικών μορφών αυτο-ομιλίας σε τέσσερις διαφορετικές δεξιότητες. Τα είδη της αυτο-ομιλίας που εξετάστηκαν ήταν με τη μορφή παρακίνησης και τη μορφή καθοδήγησης. Οι δεξιότητες που μετρήθηκαν ήταν η πάσα στο ποδόσφαιρο, το σερβίς στην αντισφαίριση, ένα τεστ κοιλιακών και η έκταση του γονάτου στο ισοκινητικό δυναμόμετρο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στις δυο πρώτες δεξιότητες (πάσα-σερβίς) τα άτομα που χρησιμοποιούσαν αυτο-ομιλία καθοδήγησης

βελτίωσαν σημαντικά την απόδοση τους σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου και με τα άτομα που χρησιμοποιούσαν αυτο-ομιλία με τη μορφή παρακίνησης. Οι μετρήσεις στο τεστ κοιλιακών δεν παρουσίασαν καμία σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών ερευνητικών ομάδων, ενώ στην έκταση γονάτου υπήρξε σημαντική βελτίωση των ομάδων παρέμβασης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Από τα αποτελέσματα οι ερευνητές συμπέραναν ότι η αυτο-ομιλία με τη μορφή καθοδήγησης είναι αποτελεσματικότερη σε δεξιότητες που απαιτούν συναρμοστικές ικανότητες, ενώ σε δεξιότητες που απαιτείται δύναμη και αντοχή και οι δύο μορφές αυτο-ομιλίας συντελούν στη βελτίωση της απόδοσης. Μια άλλη εργασία των Hardy et al (2002) έδειξε ότι αθλητές του Golf που χρησιμοποιούσαν περισσότερο αυτο-ομιλία καθοδήγησης είχαν καλύτερη απόδοση από αυτούς που χρησιμοποιούσαν απλά θετική ή αρνητική αυτο-ομιλία. Οι Hatzigeorgiadis et al (2004) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας παρακίνησης και καθοδήγησης σε δραστηριότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις όπως για παράδειγμα ρίψη της μπάλας υδατοσφαίρισης με στόχο και ρίψη της μπάλας στη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, δυο πειραματικές και μια ομάδα ελέγχου. Η μια ομάδα χρησιμοποίησε αυτο-ομιλία καθοδήγησης και η άλλη αυτο-ομιλία παρακίνησης. Στην έρευνα διαπιστώθηκε ότι στη λεπτή δεξιότητα η ομάδα καθοδήγησης παρουσίασε μεγαλύτερη βελτίωση από την ομάδα παρακίνησης. Αντιθέτως όμως, δηλαδή στη αδρή δεξιότητα η ομάδα παρακίνησης βελτιώθηκε περισσότερο σε σύγκριση με την ομάδα καθοδήγησης. Ενώ η ομάδα ελέγχου δεν έδειξε καμία απολύτως βελτίωση και στις δύο δεξιότητες. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι όταν πρόκειται για λεπτές κινητικές δεξιότητες και τα δυο είδη αυτο-ομιλίας είναι αποτελεσματικά ενώ για αδρές δεξιότητες η αυτο-ομιλία παρακίνησης είναι πιο αποτελεσματική. Σε παρόμοια έρευνα όπου έλαβε χώρα σε δρομείς αντοχής

,οι αθλητές τρία λεπτά πριν την προσπάθεια τους άκουγαν παρακινητικές ή καθοδηγητικές εκφράσεις ή μουσική. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα είχε καλύτερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου δηλαδή την ομάδα που την αποτελούσαν αθλητές που δεν άκουσαν κάτι, καθώς και τους άρεσε περισσότερο η διαδικασία (Miller & Donohue, 2003).

Συνοπτικά από τα παραπάνω ευρήματα και αποτελέσματα προκύπτει ότι η χρήση συγκεκριμένων εκφράσεων και λέξεων-κλειδιά είναι αποτελεσματικότερη για κάποιες δεξιότητες σε σύγκριση με άλλες δεξιότητες (Theodorakis et al., 2000) και η χρήση λέξεων-κλειδιά μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική από τη χρήση άλλων λέξεων κλειδιά σε συγκεκριμένες δεξιότητες (Hatzigeorgiadis et al., 2004).

Αυτο-ομιλία και σημαντικοί άλλοι

Οι Hatzigeorgiadis και Biddle (2008) διατύπωσαν δυο διαφορετικές προσεγγίσεις για την διερεύνηση του φαινομένου της αυτο-ομιλίας: α) η αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική με τη χρήση συγκεκριμένων λέξεων-κλειδιών και β) η αυτο-ομιλία ως αυτόματες σκέψεις που βιώνουν τα άτομα. Σύμφωνα με τη δεύτερη προσέγγιση, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν κατά κύριο λόγο έρευνες πεδίου προκειμένου : α) να περιγράψουν το περιεχόμενο των σκέψεων των αθλητών, β) να μελετήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την αυτο-ομιλία και γ) να διερευνήσουν τη σχέση μεταξύ αυτο-ομιλίας και απόδοσης. Λαμβάνοντας υπόψη τις ευεργετικές επιδράσεις της αυτο-ομιλίας σε γνωστικούς, συμπεριφορικούς και συναισθηματικούς μηχανισμούς, οι Conroy και Metzler (2004) μελέτησαν την αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο σκέψης και πρότειναν να δοθεί ιδιαίτερη βαρύτητα στους παράγοντες που διαμορφώνουν την αυτο-ομιλία για μελλοντικές έρευνες. Αρκετές κοινωνικο-γνωστικές μελέτες έχουν δείξει την άμεση αλληλεπίδραση των ατόμων με το κοινωνικό περιβάλλον και ειδικότερα τη συμπεριφορά από σημαντικούς άλλους που απευθύνονται

σε αυτά, καθώς και την επίδραση στον τρόπο που τα ίδια τα άτομα ανταποκρίνονται στα ερεθίσματα αυτά μέσω διεργασιών εσωτερίκευσης. Οι Congroy και Coatwhorth (2007) ανέφεραν τον πιθανό ρόλο της εσωτερίκευσης, την αναπτυξιακή διαδικασία μέσω της οποίας οι νεαροί αθλητές αποδέχονται και λαμβάνουν τη καθοδήγηση του προπονητή ως δικιά τους, ως έναν μηχανισμό εξηγώντας τις επιρροές της συμπεριφοράς του προπονητή επάνω στους αθλητές. Επίσης, στηριζόμενοι σε γνωστικούς και (δια)προσωπικούς μηχανισμούς, διατύπωσαν ότι η αυτο-ομιλία διαμεσολαβεί στη σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς του προπονητή και του φόβου της αποτυχίας, και βρήκαν ότι εάν όντως η συμπεριφορά του προπονητή ήταν θετική οι αθλητές παρουσίαζαν αλλαγές στην αυτο-ομιλία τους. Πιο συγκεκριμένα, τα παραπάνω ευρήματα έδωσαν αποδεικτικά στοιχεία και έθεσαν τις βάσεις σε μελλοντικές έρευνες για την περαιτέρω διερεύνηση της επιρροής του προπονητή στους αθλητές.

Εκτενέστερα με τη σχέση μεταξύ της κοινωνικής στήριξης και της αυτο-ομιλίας των αθλητών ασχολήθηκαν οι Zourbanos και οι συνεργάτες του (2006; 2007; 2010). Πιο συγκεκριμένα, οι Zourbanos et al. (2006) μελέτησαν κατά πόσο η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή μπορεί να επηρεάσει την θετική αυτο-ομιλία των αθλητών μέσω της στήριξης της αυτο-εκτίμησης καθώς και κατά πόσο η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή θα προβλέψει την αρνητική αυτο-ομιλία των αθλητών. Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποίησαν τα ερωτηματολόγια Test of Performance Strategies (TOPS), Coaching Behaviour Questionnaire (CBQ) και Social Support Questionnaire (SSQ), τα οποία χορήγησαν σε 208 Έλληνες αθλητές (75 γυναίκες και 133 άντρες) ηλικίας 14 έως 36 ετών. Τα αποτελέσματα τους έδειξαν ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή προέβλεψε τη στήριξη της αυτό-εκτίμησης από τον προπονητή και αυτή με τη σειρά της προέβλεψε την θετική αυτο-ομιλία των αθλητών και αθλητριών. Επιπρόσθετα, βρέθηκε ότι η αρνητική συμπεριφορά του

προπονητή προέβλεψε την αρνητική αυτο-ομιλία των αθλητών και αθλητριών. Λίγο αργότερα σε μια παρόμοια μελέτη οι ίδιοι ερευνητές (Zourbanos et., 2007) διαπίστωσαν ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή προέβλεψε τις θετικές δηλώσεις του προπονητή και ως εκ τούτου προέβλεψαν την θετική (χρηση)αυτο-ομιλίας των αθλητών. Επιπλέον υποστήριξαν ότι λόγω των αρνητικών δηλώσεων του προπονητή εξηγείται η σχέση μεταξύ της αρνητικής συμπεριφοράς του προπονητή με την αρνητική αυτο-ομιλία των αθλητών. Έπειτα, λαμβάνοντας υπόψη το κενό στη βιβλιογραφία και βασιζόμενος στην παραπάνω έρευνα ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (2009) δημιούργησαν το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS) με στόχο την αξιολόγηση του περιεχομένου και της συχνότητας της αυτό-ομιλίας των αθλητών. Η κλίμακα περιλαμβάνει 19 θέματα που αξιολογούν τέσσερις διαστάσεις θετικών σκέψεων όπως: *εμπύχωση, αυτοπεποίθηση, συγκέντρωση και έλεγχο άγχους* και 21 θέματα που αξιολογούν τέσσερις διαστάσεις αρνητικών σκέψεων όπως *: ανησυχία, αποφυγή προσπάθειας και σκέψεις εγκατάλειψης, σωματική κούραση και μη σχετικές σκέψεις*. Με βάση τον βαρυσήμαντο ρόλο του προπονητή στην διαμόρφωση των σκέψεων και των δηλώσεων των αθλητών ο Zourbanos και οι συνεργάτες του (2010) σε νέα έρευνα θέλησαν να εξετάσουν την περαιτέρω επίδραση της συμπεριφοράς του προπονητή στην αυτο-ομιλία των αθλητών. Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαίωσαν τις προηγούμενες υποθέσεις των ερευνητών δείχνοντας ότι η στήριξη του προπονητή σχετίζεται θετικά με τις κατηγορίες της αυτο-ομιλίας (π.χ *εμπύχωση, αυτοπεποίθηση, καθοδήγηση, συγκέντρωση*) και αρνητικά με την αυτο-ομιλία (π.χ *ανησυχία, σωματική κούραση, αποφυγή-εγκατάληψη προσπάθειας και άσχετες σκέψεις*). Εν κατακλείδι, αντιλαμβανόμαστε ότι έχουν γίνει αξιόπιστες προσπάθειες μελέτης στην διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας, που με τη σειρά της μπορεί να επηρεάσει την συνοχή της ομάδας.

Αξιοσημείωτη παρατήρηση είναι ο σπουδαίος ρόλος και επιρροή από τους σημαντικούς άλλους όπως είναι ο προπονητής. Ωστόσο, θα ήταν εξαισίο να δοθεί προτεραιότητα για την διερεύνηση κι άλλων παραγόντων που μπορούν να επηρεάσουν την αυτο-ομιλία όπως χαρακτηριστικό παράδειγμα η συνοχή της ομάδας (σε σχέση πάντα με την αυτο-ομιλία).

Απουσία έρευνας σε παράγοντες της ομάδας που επηρεάζουν την αυτο-ομιλία

Ένας παράγοντας που φαίνεται να επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την αυτο-ομιλία είναι το κοινωνικό περιβάλλον και πιο συγκεκριμένα ο ρόλος και οι στάσεις-συμπεριφορές που ενσαρκώνει ο προπονητής (π.χ., Zourbanos et al., 2006) καθώς και άλλοι παράγοντες ηγεσίας όπως το στυλ ηγεσίας, οι σχέσεις του απέναντι στους αθλητές και την ομάδα και ο τρόπος λήψης αποφάσεων. Με βάση όλα τα παραπάνω όπου επηρεάζουν το περιεχόμενο των σκέψεων και την απόδοση τόσο του αθλητή μεμονωμένα όσο και ως σύνολο στην ομαδική απόδοση, δηλαδή με άλλα λόγια η ατομική απόδοση έχει αντίκτυπο στη διαμόρφωση της ομαδικής, η τωρινή μελέτη έρχεται να εξετάσει αν η συνοχή, η οποία αποτελεί τον πιο σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης της λειτουργίας της ομάδας και πιο συγκεκριμένα εάν η κοινωνική συνοχή και η συνοχή του κοινού στόχου αποτελούν παράγοντες διαμόρφωσης της αυτο-ομιλίας στους νεαρούς αθλητές ποδοσφαίρου.

Συνοχή

Όλες οι ιστορικές και ανθρωπολογικές έρευνες πείθουν ότι ο άνθρωπος έχει ζήσει πάντα μέσα σε ομάδες. Έτσι, επιβεβαιώνεται ότι η ανθρώπινη ζωή από τις απαρχές της υπήρξε ομαδική. Ο Αριστοτέλης, στο έργο του και πιο συγκεκριμένα στα «Πολιτικά» ξεχωρίζει τον άνθρωπο από τα υπόλοιπα ζώα, χαρακτηρίζοντας τον με την ιδιότητα «ζών πολιτικών» καθώς είναι ο μόνος που ενσαρκώνει τον λόγο, ο οποίος

αποτελεί και την ειδοποιό διαφορά με τα υπόλοιπα ζώα, πράγμα που σημαίνει ότι με αυτή την ικανότητα μπορεί και δημιουργεί κοινωνίες. Οι άνθρωποι λοιπόν σύμφωνα με τον Αριστοτέλη έχουν από τη φύση τους, την ανάγκη να ανήκουν σε μια κοινωνία αφού έτσι η συνοχή και η επικοινωνία της κοινωνίας ήταν κυρίαρχα όργανα της ανθρώπινης επιβίωσης.

Ορισμός της Ομάδας

Έντονο ενδιαφέρον δείχνουν οι έρευνες, οι οποίες αφορούν τη μελέτη και τη λειτουργία μια ομάδας. Σύμφωνα με την κοινωνική ψυχολογία, ο άνθρωπος από την στιγμή που θα γεννηθεί γίνεται μέλος μια μικρής ομάδας δηλαδή της οικογένειας του και μεγαλώνοντας μέσα σ' αυτήν αποκτά την πρώτη κοινωνικότητα του. Η οικογένεια – σαν ομάδα-επηρεάζει τη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού, τις σκέψεις, τις πράξεις, τις αντιλήψεις και τις αξίες του. Με το πέρασμα του χρόνου, λόγω της ανάγκης για περαιτέρω κοινωνικοποίηση αλλά και για ανάπτυξη των διανοητικών σχέσεων, εισέρχεται κι σ' άλλες ομάδες και γίνεται πλήρες μέρος της κοινωνίας. Με την ένταξη του στο σχολείο, η επιρροή του δασκάλου και της σχολικής ομάδας γίνεται εξαιρετικά σημαντική τόσο στην κοινωνικοποίηση του όσο και στην συμπεριφορά του, καθώς και στον τρόπο σκέψης και αντίληψης που έχει για τα πράγματα. Άλλες ομάδες που παίρνουν μέρος στην κοινωνικοποίηση των ατόμων είναι η γειτονιά, οι παρέες και τα αθλητικά σωματεία (π.χ., ποδοσφαιρική ομάδα) που λαμβάνει μέρος. Όλοι λοιπόν οι άνθρωποι έχουν μια ευρεία εμπειρία από ομαδική ζωή, πράγμα που σημαίνει ότι κάθε άτομο είναι δυνατόν να είναι μέλος σε λίγες ή πολλές ομάδες, ανάλογα με τον τόπο που ζει και τον τρόπο που δραστηριοποιείται. Στον χώρο του αθλητισμού, η έννοια και η αξία της ομάδας αποτελούν ζωτικής σημασίας, καθώς ένας σύλλογος στο σύγχρονο αθλητισμό αποτελεί έναν ιδιαίτερο κόσμο αφού δημιουργεί πλήθος πολύπλευρων κοινωνικών σχέσεων που εκφράζονται με ποικίλους ρόλους συλλογικής ή ατομικής

δραστηριότητας (αθλητές, θεατές, προπονητές, διοίκηση ομάδας, χορηγοί, Μ.Μ.Ε. κ.α). Έτσι, καταφέρνει να δημιουργήσει ένα ομαδικό πνεύμα, να ομαδοποιήσει κάθε μέρος που επηρεάζει και επηρεάζεται από τα άλλα. Η μελέτη της λειτουργίας των ομάδων στον αθλητισμό αποτελεί βασικό αντικείμενο της αθλητικής ψυχολογίας. Οι αθλητικές ομάδες μπορούν να θεωρηθούν ως μικρογραφίες της κοινωνίας που ζούμε. Ο Mills (1967) αναφέρει ότι είναι σημαντικό να κατανοηθεί η λειτουργία των μικρών ομάδων, γιατί πιθανώς τα πορίσματα να έχουν πρακτική εφαρμογή στη καθημερινή ζωή των ανθρώπινων κοινοτήτων, σε όλο το φάσμα δραστηριοτήτων της. Είναι στην ουσία ο μικρόκοσμος της κοινωνίας που ζούμε. Για τον λόγο αυτόν, καθίσταται αναγκαία η μελέτη των αθλητικών ομάδων καθώς και η συμπεριφορά και οι σκέψεις που κάνει το κάθε μέλος των ομάδων αυτών. Ο πιο ολοκληρωμένος ορισμός της ομάδας έγινε από τους Carron, Brawley, και Widmeyer (1998): "Είναι ένα πλήθος δύο ή περισσότερων ατόμων που έχουν κοινή ταυτότητα, συναίνεση στον κοινό στόχο, έχουν κοινό προορισμό, επιδεικνύουν κοινές μορφές αντίληψης για τη δομή της ομάδας, διακρίνονται για την αλληλοεξάρτηση μεταξύ τους, εκφράζουν αμοιβαία διαπροσωπική έλξη και θεωρούν τους εαυτούς ομάδα".

Ορισμός της Συνοχής-Σημασία της Συνοχής

"Αν μια ομάδα υπάρχει, είναι ως ένα βαθμό συνεκτική" πρόσθεσαν οι Donnelly, Carron και Chelladurai (1978). Βεβαίως, οι ομάδες μεταξύ τους μπορεί να διαφέρουν ως προς το επίπεδο της συνοχής και τη δύναμη των σχέσεων που υπάρχουν μεταξύ των μελών τους. Αυτό συμβαίνει, επειδή κάθε ομάδα είναι διαφορετική. Οι προσεγγίσεις και κατ' επέκταση οι ορισμοί που έχουν «υιοθετηθεί» για τον προσδιορισμό της έννοιας «συνοχή» είναι :

- a) Η έλξη μεταξύ των παικτών, ομοιότητα στην απόδοση (Blondo & Pirritano, 1985),



- b) Τα συναισθήματα ικανοποίησης από κοινωνική (Grand & Carron, 1982) και εργασιακή άποψη (Martens & Peterson, 1971),
- c) Η αποδοχή των στόχων της ομάδας (Grand, & Carron, 1982) και του συναγωνισμού των παικτών (Myers, 1962),
- d) Η κατανόηση του ρόλου, η αποδοχή του ρόλου και η απόδοση στο ρόλο (Grand & Carron, 1982 ; Carron, 1984),
- e) Η δυναμική διαδικασία, η οποία αντικατοπτρίζεται στη τάση μιας ομάδας να ενώνεται και να παραμένει ενωμένη κατά την επιδίωξη των στόχων και αντικειμενικών σκοπών της (Carron, 1982).

Παρά όμως τον τελευταίο ορισμό, οι Carron, Brawley και Widmeyer (1998) διατύπωσαν έναν πιο πλήρη και ανανεωμένο ορισμό όπου μέχρι σήμερα είναι ο πιο επικρατέστερος, αφού όρισαν την συνοχή "ως μια δυναμική διαδικασία, η οποία αντικατοπτρίζεται στην τάση μια ομάδα να μένει ενωμένη και να παραμένει ενωμένη για την επιδίωξη των στόχων της, και για την ικανοποίηση των συναισθηματικών αναγκών των μελών της". Ο παραπάνω ορισμός τονίζει την έννοια ότι η συνοχή είναι :

α) Πολυδιάστατη (πολλοί παράγοντες σχετίζονται στο γιατί μια ομάδα 'κολλάει' μεταξύ τους, β) Δυναμική (η συνοχή μέσα σε μια ομάδα μπορεί να αλλάξει), γ) Λειτουργική (οι ομάδες δημιουργούνται για ένα σκοπό), και δ) Συναισθηματική (οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών δημιουργούν συναισθήματα.).

Σύμφωνα με τον ορισμό των Carron, Brawley και Widmeyer (1998) η συνοχή μπορεί να χωριστεί σε δύο επιμέρους κατηγορίες:

1. Στην κοινωνική συνοχή
2. τη συνοχή του κοινού στόχου.

Η "κοινωνική συνοχή" αναφέρεται στις σχέσεις που έχουν τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους, στην ικανοποίηση που νιώθουν, καθώς και όταν βρίσκονται μαζί, στον τρόπο που συνυπάρχουν και λειτουργούν ομαδικά. Τα μέλη των ομάδων με υψηλή "κοινωνική συνοχή" τείνουν να απολαμβάνουν τις διαπροσωπικές σχέσεις, οι οποίες ορισμένες φορές δείχνουν να έχουν γι αυτά μεγαλύτερη αξία από την επίτευξη ομαδικών στόχων. Μάλιστα, είναι αποδεκτό πως η κοινωνική συνοχή ανάμεσα στα μέλη επηρεάζει καθοριστικά και τη συνοχή που θα επιδείξουν στην αποπεράτωση της επίτευξης των ομαδικών στόχων. Άρα, όσο μεγαλύτερη κοινωνική συνοχή υπάρχει στην ομάδα τόσο πιο πολύ θα συνεργαστούν τα μέλη στην εκτέλεση της ομαδικής εργασίας με αποτέλεσμα την ικανοποίηση της καθώς και την αυξημένη απόδοση.

Η συνοχή του "κοινού στόχου" αναφέρεται στο βαθμό όπου τα μέλη μια ομάδας εργάζονται, για να πετύχουν τους καθορισμένους ομαδικούς στόχους. Αθλητές ομάδων που διαθέτουν τη συγκεκριμένη μορφή συνοχής σε υψηλό βαθμό μπορεί να δείχνουν μειωμένο ενδιαφέρον για κοινωνικοποίηση μεταξύ τους εντός και εκτός αγωνιστικού χώρου αλλά μπορούν και αποδίδουν συνεκτικά στο αγωνιστικό κομμάτι. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα που θα μπορούσε να αναφερθεί στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι η ομάδα καλαθοσφαίρισης των Chicago Bulls, οι οποίοι κατέκτησαν έξι πρωταθλήματα στην δεκαετία 90-00" παρόλο που οι σχέσεις μεταξύ των παικτών δεν ήταν και οι καλύτερες, όμως διέθεταν μια ισχυρή ενότητα με υψηλή συνοχή του κοινού στόχου και ομαδικό πνεύμα. Χαρακτηριστικά ο μεγάλος πρωταγωνιστής της Michael Jordan είχε δηλώσει: "Φυσικά, θα υπάρχουν καλές και κακές στιγμές, ιδιαίτερα όταν έχει κανείς να αντιμετωπίσει άτομα που θέλουν να πετύχουν σε ένα υψηλό επίπεδο. Αλλά όταν μπαίναμε στο γήπεδο, ξέραμε τι είμαστε ικανοί να κάνουμε. Όταν παρουσιάζονταν μια πιεστική κατάσταση, συνδεόμασταν ο ένας με τον άλλο σαν μια συνεκτική μονάδα. Γι' αυτό μπορούσαμε να ανακάμπτουμε τόσο συχνά και να

κερδίζουμε τόσους αγώνες στον πόντο. Και γι' αυτό μπορούσαμε να κερδίζουμε πιο ταλαντούχες ομάδες" όπως και "το ταλέντο κερδίζει αγώνες, αλλά το ομαδικό πνεύμα και η ευφυΐα κερδίζουν πρωταθλήματα. ". Άλλωστε την ίδια άποψη συμμερίζονταν και ο προπονητής τους, Phil Jackson που είχε δηλώσει το εξής γνωμικό: " Δύναμη της ομάδας αποτελεί το κάθε μέλος της, δύναμη του κάθε μέλους αποτελεί η ομάδα. ".

Εννοιολογικό Μοντέλο της Συνοχής-Carron

Το μοντέλο της συνοχής της αθλητικής ομάδας (Carron, 1982) περιλαμβάνει ως βασική ιδέα του ότι υπάρχουν συγκεκριμένοι παράγοντες που επιδρούν στην ανάπτυξη της συνοχής στην ομάδα. Πιο συγκεκριμένα τους διαχωρίζει ως εξής:

- I. Περιβαλλοντικοί παράγοντες
- II. Προσωπικοί παράγοντες
- III. Παράγοντες ηγεσίας
- IV. Παράγοντες ομάδας

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, οι οποίοι αποτελούν και τους πιο γενικούς και διατυπωμένους, αναφέρονται στις δυνάμεις που κρατούν μια ομάδα ενωμένη. Τέτοιοι παράγοντες λόγου χάρη είναι οι υποτροφίες, οι προσδοκίες της οικογένειας του αθλητή ή του μάνατζερ, η ηλικία, οι διακρίσεις, το μέγεθος, η σταθερότητα και οι απαιτήσεις μιας ομάδας. Όλες αυτές οι επιδράσεις μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στον καθορισμό της συνοχής της ομάδας.

Οι προσωπικοί παράγοντες αναφέρονται σε προσωπικά στοιχεία και χαρακτηριστικά που έχουν τα μέλη της ομάδας. Οι προσωπικοί παράγοντες μπορεί να είναι τα κίνητρα συμμετοχής, η ικανοποίηση των μελών κυρίως σε προσωπικό επίπεδο, ο βαθμός ομοιογένειας καθώς και οι προσδοκίες των αθλητών.

Οι παράγοντες ηγεσίας, περιλαμβάνουν το στυλ ηγεσίας και συμπεριφοράς που επιδεικνύουν οι ‘επαγγελματίες’ καθώς και οι σχέσεις που συνάπτουν τα μέλη μεταξύ τους. Ο ρόλος του ηγέτη μέσα στην ομάδα έχει καταλυτικό ρόλο για τη συνοχή. Πιο συγκεκριμένα είναι, η σαφής και ξεκάθαρη επικοινωνία των προπονητών και των αρχηγών της ομάδας σε σχέση με τους ρεαλιστικούς ομαδικούς στόχους .

Τέλος, οι παράγοντες της ομάδας αφορούν χαρακτηριστικά του έργου της ομάδας, είτε είναι ατομικά αθλήματα είτε ομαδικά. Ακόμη, είναι η παραγωγικότητα της ομάδας, η επιθυμία για ομαδική επιτυχία και ομαδική σταθερότητα.

Ερωτηματολόγια που έχουν αναπτυχθεί- Όργανα Μέτρησης της συνοχής.

Αν και η συνοχή μιας ομάδας απασχολεί τους ερευνητές εδώ και αρκετά χρόνια, η μέτρηση της ωστόσο παρουσιάζει αρκετές δυσκολίες. Για τον καθορισμό λοιπόν της σχέσης συνοχής-απόδοσης, μέχρι σήμερα, ο πιο διαδεδομένος τρόπος μέτρησης είναι η χρήση ερωτηματολογίων.

Σε μια από τις πρώτες προσπάθειες, οι Martens και Peterson (1971) ανέπτυξαν το Sports Cohesiveness Questionnaire (SCQ), το οποίο αξιολογεί την έλξη ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας καθώς και την έλξη της ομάδας σαν ολότητα. Μετέπειτα, αξιόλογες προσπάθειες έγιναν και από τους Gruber και Gray (1981) με τη δημιουργία του Team Cohesion Questionnaire (TCQ) καθώς και των Yukelson et al, (1984) με το Sport Cohesion Instrument (DCI). Επίσης, το Ερωτηματολόγιο Ψυχολογίας της ομάδας (Team Psychology Questionnaire:TPQ; Partington & Shang, 1992). Επιπλέον, οι Widmeyer, Brawley και Carron (1985) δημιούργησαν το Group Environment Questionnaire (GEQ), το οποίο αποτελεί ένα από τα πιο αξιόπιστα όργανα μέτρησης στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας. Πρόσφατα, οι Eys, Loughead, Bray και Carron (2009) βασισμένοι στο εννοιολογικό μοντέλο του GEQ δημιούργησαν ένα νέο όργανο

μέτρησης με σκοπό την αξιολόγηση της συνοχής σε νεαρούς αθλητές. Το Youth Sports Environment Questionnaire (YSEQ), όπως ονομάστηκε από τους ερευνητές, βασίστηκε στο γεγονός ότι οι νέοι αθλητές διαχωρίζουν κυρίως μεταξύ της συνοχής στο έργο και κοινωνικής συνοχής και πολύ λιγότερο ανάμεσα σε ομαδικές και ατομικές διαστάσεις που μετρούσε το αρχικό GEQ (Eys et al., 2009). Πιο συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 16 ερωτήσεις από τις οποίες οι οκτώ αφορούν τη συνοχή κοινού στόχου και οκτώ αφορούν την κοινωνική συνοχή. Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελεί ένα νέο αξιόπιστο και έγκυρο όργανο μέτρησης των δύο διαστάσεων της συνοχής.

Παράγοντες που επηρεάζονται από τη συνοχή

Σχέση συνοχής και ικανοποίησης

Σε γενικές γραμμές πλήθος ερευνών συμφωνούν ότι η συνοχή της ομάδας έχει θετική σχέση με την ικανοποίηση που νιώθουν οι αθλητές ως μέλη της ομάδας. Πιο συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι η σχέση της με τη συνοχή είναι αμφίδρομη, δηλαδή η αυξημένη συνοχή αυξάνει την ευχαρίστηση των μελών και το αντίστροφο (Williams & Hacker, 1982). Επίσης, η ικανοποίηση των μελών της ομάδας θεωρείται ένας από τους βασικούς παράγοντες που διαμεσολαβούν στη σχέση συνοχή-απόδοση. Αυτό συμβαίνει διότι η αντίληψη της συνοχής της ομάδας οδηγεί σε υψηλότερη ικανοποίηση των αθλητών, όπου αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε υψηλότερη απόδοση.

Σχέση συνοχής και απόδοσης

Οι περισσότερες έρευνες της συνοχής έχουν εστιαστεί/επικεντρωθεί στη σχέση της με την απόδοση. Οι Widmeyer, Carron και Brawley (1993), εξετάζοντας 30 μελέτες, φάνηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό (άνω του 80%) των ερευνών παρουσίασαν θετική σχέση μεταξύ της συνοχής της ομάδας με την αθλητική απόδοση. Μάλιστα,

ανέφεραν ότι η σημασία που δίνεται στη συνοχή μιας ομάδας σε σχέση με την επιτυχία μια ομάδας και την αθλητική της απόδοση είναι γραμμική. Όσο δηλαδή, μεγαλύτερη είναι η συνοχή μιας ομάδας τόσο καλύτερη είναι η απόδοσή της. Πιο συγκεκριμένα, αθλητικές ομάδες με υψηλή ομαδική συνοχή είχαν και υψηλή σύνδεση με την ομαδική επιτυχία. Οι Mullen και Cooper (1994) πραγματοποίησαν μια μετα-ανάλυση σε αθλητικές, στρατιωτικές, εργασιακές και ερευνητικές ομάδες, όπου συμπέραναν ότι άνω του 90% των αποτελεσμάτων των ερευνών έχουν δείξει θετική σχέση μεταξύ συνοχής και απόδοσης, με τις υψηλότερες συσχετίσεις να παρουσιάζονται στις αθλητικές ομάδες. Μια επιπλέον πρόσφατη μετα-ανάλυση δημοσιεύτηκε από τους Carron, Colman, Wheeler και Stevens (2002) οι οποίοι συμπεριέλαβαν σχεδόν 10.000 αθλητές πάνω από 1.000 αθλητικές ομάδες προσπάθησαν να εξετάσουν τις σχέσεις μεταξύ της ομαδικής συνοχής και της απόδοσης. Οι αναλύσεις τους βρήκαν μια συνολική επίδραση στην θετική σχέση μεταξύ της συνοχής και απόδοσης. Τα παραπάνω ευρήματα είναι ιδιαίτερα σημαντικά επειδή παρέχουν εμπειρική υποστήριξη στην ιδέα της οικοδόμησης της ομαδικής συνοχής για την επιδίωξη υψηλών αθλητικών αποτελεσμάτων.

Παρόλο που κανείς δεν αμφισβητεί την σπουδαιότητα της συνοχής για την επιτυχημένη πορεία μια ομάδας, εντούτοις, υπάρχουν μελέτες και στοιχεία που αμφισβητούν τη σχέση μεταξύ συνοχής και επιτυχημένης απόδοσης. Πιο συγκεκριμένα, αυτό συμβαίνει διότι η συνοχή αποτελεί μια πολύπλοκη έννοια και μια από τις αιτίες της πολυπλοκότητας είναι οι διαφορετικές προσεγγίσεις που έχουν «υιοθετηθεί» για την μέτρησή της. Μια άλλη αιτία που συνδέεται, οφείλεται στο ότι δεν μπορεί να προσδιορισθεί με σαφήνεια αν είναι η αιτία ή το αποτέλεσμα της αποδοτικότητας με αποτέλεσμα να δημιουργούνται αντικρουόμενες απόψεις δηλαδή, εάν η ύπαρξη της

συνοχής οδηγεί στην επιτυχία ή αν ως συνέπεια της πετυχημένης απόδοσης μια ομάδα, δημιουργείται συνοχή στην ομάδα αυτή (Carron 1980, σελ. 234).

Ηγετική συμπεριφορά και συνοχή ομάδας

Σύμφωνα με έρευνες ο προπονητής μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη της συνοχής, παρέχοντας εποικοδομητική ανατροφοδότηση σε ότι αφορά τις ασκήσεις και τη τακτική της ομάδας. Η θετική ανατροφοδότηση δε συμβάλει μόνο στη δημιουργία καλού κλίματος μέσα στην ομάδα, αλλά ενισχύει την ανάπτυξη θετικής συμπεριφοράς σχετικά με την επίτευξη των στόχων. Η κοινωνική υποστήριξη αυξάνει επίσης τη συνοχή επιδίωξης του στόχου. Ο προπονητής δείχνοντας ενδιαφέρον στο κάθε μέλος της ομάδας, μπορεί να δημιουργήσει και να καλλιεργήσει τη συνοχή μεταξύ των μελών της (Chelladurai & Carron, 1978). Ακόμη, η ηγετική του συμπεριφορά, το στυλ ηγεσίας και ο τρόπος λήψης των αποφάσεων, όπως η δημοκρατική συμπεριφορά ενθαρρύνει περισσότερο τη συμμετοχή των παικτών στις αποφάσεις, στην τοποθέτηση των στόχων της ομάδας, στη μέθοδο εξάσκησης, την τακτική και στρατηγική. Με τη συμμετοχή των παικτών στις αποφάσεις, ο προπονητής μπορεί να δημιουργήσει μια μεγαλύτερη αίσθηση αρμονίας και αφοσίωσης στους στόχους της ομάδας. Αντίθετα, η αυταρχική συμπεριφορά του προπονητή συμβάλλει στην δημιουργία αρνητικών συναισθημάτων στον παράγοντα ‘‘αίσθηση του ανήκειν’’ στην ομάδα, τη συνοχή και τη συμμετοχή. Έτσι, η συνοχή ομάδας αποτελεί ένα ψυχολογικό χαρακτηριστικό και ο προπονητής πρέπει να γνωρίζει την ψυχολογική ευημερία των αθλητών (Martens & Peterson, 1971). Η επικοινωνία μεταξύ αυτού και των αθλητών του τόσο σε προσωπικό όσο και ομαδικό επίπεδο πρέπει να στοχεύει στη βελτίωση ή ενδυνάμωση του καλού κλίματος, που θα οδηγήσει σε μια συνεκτική ομοιογένεια των αθλητών του. Τέλος, εκτός του ότι η συμπεριφορά του προπονητή αποτελεί το βασικό ρυθμιστή της δημιουργίας του καλού κλίματος στην ομάδα, η προσωπικότητα του και οι θετικές

αντιλήψεις και στάσεις μπορούν να επηρεάσουν την αυτο-ομιλία των αθλητών όπου θα βελτιώσουν την απόδοση τους και θα συνεισφέρουν στο δέσιμο της ομάδας που θα οδηγήσουν στην επίτευξη των ομαδικών στόχων. Σε γενικές γραμμές από τα ευρήματα των Zourbanos et al. (2006; 2007; 2010; 2011) διαπιστώνουμε ότι η θετική συμπεριφορά, οι θετικές δηλώσεις και γενικώς η κοινωνική στήριξη του προπονητή μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο σκέψης των αθλητών.

Συνοχή και αυτο-ομιλία

Συνοψίζοντας λοιπόν από τα παραπάνω αντιλαμβανόμαστε ότι η συνοχή αποτελεί μια πολύπλοκη έννοια και έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες λειτουργίας της αθλητικής ομάδας. Ως αποτέλεσμα, η συνοχή έχει συνδεθεί με πολλές θετικές επιδράσεις με πιο σημαντικές την αθλητική απόδοση και την ικανοποίηση των μελών της ομάδας. Επίσης, αναμφισβήτητα η συνοχή μπορεί να βελτιωθεί, μεγάλη ευθύνη σε αυτό έχει ο προπονητής, ο οποίος κατέχει θέση-κλειδί για την λειτουργία της ομάδας ώστε να επιτευχθούν οι ομαδικοί στόχοι. Ο προπονητής πρέπει να αναπτύξει τις δυο διαστάσεις της συνοχής (κοινωνική συνοχή και συνοχή στο έργο) και να υιοθετήσει θετικές σκέψεις που θα τον οδηγήσουν σε θετική συμπεριφορά ώστε με τον ρόλο του προτύπου συμπεριφοράς που κατέχει κυρίως στις μικρότερες ηλικίες να διαμορφώσει θετικές στάσεις και αντιλήψεις στους νεαρούς αθλητές που με τη σειρά τους θα βοηθήσουν τους αθλητές να αναπτύξουν έναν θετικό τρόπο σκέψης. Λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα των ερευνών στην επίδραση της συμπεριφοράς του προπονητή στην αυτο-ομιλία των αθλητών (π.χ., Zourbanos et al. 2011) θα είχε ενδιαφέρον να διερευνήσουμε τις σχέσεις μεταξύ της συνοχής και της αυτο-ομιλίας των αθλητών.

Σκοπός

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει, τη σχέση μεταξύ της κοινωνικής συνοχής και της συνοχής του κοινού στόχου και του περιεχομένου της αυτο-ομιλίας νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου.

Υποθέσεις

Μηδενικές υποθέσεις:

H₀₁: Υψηλά επίπεδα κοινωνικής συνοχής και συνοχής του κοινού στόχου δεν θα σχετίζονται αρνητικά με την αρνητική αυτο-ομιλία των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου

H₀₂: Υψηλά επίπεδα κοινωνικής συνοχής και συνοχής του κοινού στόχου δεν θα σχετίζονται θετικά με τη θετική αυτο-ομιλία των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου

Εναλλακτικές υποθέσεις:

H₁: Υψηλά επίπεδα κοινωνικής συνοχής και συνοχής του κοινού στόχου θα σχετίζονται αρνητικά με την αρνητική αυτο-ομιλία των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου.

H₂: Υψηλά επίπεδα κοινωνικής συνοχής και συνοχής του κοινού στόχου θα σχετίζονται θετικά με τη θετική αυτο-ομιλία των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες και Διαδικασία

Στην έρευνα συμμετείχαν 123 αθλητές ποδοσφαίρου (123 αγόρια), ηλικίας από 12 έως 19 ετών ($M.O = 14.40$, $T.A = 1.51$). Οι αθλητές έκαναν από 3 έως και 6 προπονήσεις την εβδομάδα ($M.O = 3.62$, $T.A = .82$) περνώντας χρόνο με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας από 3 έως και 12 ώρες την εβδομάδα ($M.O = 7.11$, $T.A = 1.77$). Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε πριν από την προπόνηση και η συμμετοχή ήταν εθελοντική. Για τους αθλητές, οι οποίοι ήταν κάτω από 18 χρονών συμπληρώθηκε ειδική φόρμα αποδοχής συμμετοχής στην έρευνα από τους προπονητές τους και γονείς. Κατά την συνάντηση των ερευνητών με τους αθλητές δόθηκαν πληροφορίες για τους σκοπούς της έρευνας και οι κατάλληλες οδηγίες για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

Μετρήσεις

Συνοχή ομάδας (Παράρτημα Α). Για την αξιολόγηση της συνοχής της ομάδας χρησιμοποιήθηκε το Youth Sport Environment Questionnaire (YSEQ; Eys, Loughhead, Bray, & Carron, 2009). Το YSEQ περιέχει 16 θέματα τα οποία αξιολογούν συνοχή του κοινού στόχου (task cohesion) και κοινωνική συνοχή (social cohesion). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 9-βάθμια κλίμακα (1 = διαφωνώ απόλυτα, 9 = συμφωνώ απόλυτα). Η κλίμακα έδειξε αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνοχής με την υποκατηγορία της συνοχής του κοινού στόχου να παρουσιάζει $\alpha = .89$ και της κοινωνικής συνοχής $\alpha = .79$.

Αυτο-ομιλία (Παράρτημα Β). Για την αξιολόγηση του περιεχομένου της αυτο-ομιλίας χρησιμοποιήθηκε η το ASTQS (Zourbanos et al., 2009). Πιο συγκεκριμένα, για την αξιολόγηση της θετικής αυτο-ομιλίας (19 θέματα) χρησιμοποιήθηκαν οι υποκλίμακες «εμπύχωση» (π.χ. Πάμε δυνατά), «αυτοπεποίθηση» (π.χ. Πιστεύω στον εαυτό μου), «συγκέντρωση» (π.χ. Συγκεντρώσου στο στόχο σου) και «έλεγχος άγχους» (π.χ. Παίξε χωρίς άγχος). Ενώ για την αξιολόγηση της αρνητικής αυτο-ομιλίας (21 θέματα) χρησιμοποιήθηκαν οι υποκλίμακες «ανησυχία» (π.χ. Δε θα πετύχω το στόχο μου), «σωματική κούραση» (π.χ. Δε με βοηθάει το σώμα μου σήμερα), «σκέψεις εγκατάλειψης» (π.χ. Θέλω να τα παρατήσω) και «μη σχετικές σκέψεις» (π.χ. Διψάω). Οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν πόσο συχνά κατά τη διάρκεια του αγώνα βιώνουν τις αναφερόμενες σκέψεις. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-βάθμια κλίμακα (0 = ποτέ, 4 = πολύ συχνά). Η κλίμακα έδειξε αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνοχής με τις υποκατηγορίες της θετικής αυτο-ομιλίας να κυμαίνονται από .65 (έλεγχος άγχους) έως και .81 και της αρνητικής από .65 (μη σχετικές σκέψεις) έως και . 81.

Στατιστική ανάλυση

Αρχικά εξετάστηκαν τα περιγραφικά στατιστικά και οι συσχετίσεις όλων των μεταβλητών που αξιολογήθηκαν. Στη συνέχεια και για την εξέταση των υποθέσεων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση παλινδρόμησης με ανεξάρτητες μεταβλητές την κοινωνική συνοχή και τη συνοχή του κοινού στόχου και εξαρτημένες μεταβλητές τις διαστάσεις της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Περιγραφικά στατιστικά και συσχετίσεις

Τα περιγραφικά στατιστικά, και δείκτες άλφα του Cronbach εμφανίζονται στον Πίνακα 1. Όσον αφορά τη συνοχή, γενικά οι συμμετέχοντες ανέφεραν υψηλά επίπεδα κοινωνικής συνοχής και συνοχής του κοινού στόχου. Σχετικά με τις σκέψεις, οι συμμετέχοντες ανέφεραν υψηλά επίπεδα θετικών σκέψεων (εμπύχωση, συγκέντρωση, έλεγχος άγχους και εμπιστοσύνη) και χαμηλά επίπεδα αρνητικών σκέψεων (ανησυχία, αποφυγή προσπάθειας, σωματική κούραση) και χαμηλά επίπεδα ουδέτερων (μη σχετικές σκέψεις).

Από τις θετικές σκέψεις η ανάλυση συσχετίσεων έδειξε χαμηλές θετικές αλλά στατιστικά σημαντικές σχέσεις για όλες τις υποκλίμακες της θετικής αυτο-ομιλίας με τη συνοχή του κοινού στόχου: η εμπύχωση ($r = .23, p = < .01$), ο έλεγχος άγχους ($r = .24, p = < .01$), η αυτοπεποίθηση ($r = .28, p = < .01$), και η τεχνική υπόδειξη ($r = .26, p = < .01$). Ενώ, από τις υποκλίμακες των αρνητικών σκέψεων σε γενικές γραμμές τα αποτελέσματα, σύμφωνα με τις υποθέσεις μας, παρουσίασαν χαμηλές αρνητικές αλλά στατιστικά σημαντικές σχέσεις για όλες τις υποκλίμακες της αρνητικής αυτο-ομιλίας με τη συνοχή του κοινού στόχου: η σωματική κούραση ($r = -.26, p = < .01$), η αποφυγή προσπάθειας ($r = -.31, p = < .001$), οι σκέψεις ανησυχίας ($r = -.23, p = < .01$) και οι μη σχετικές σκέψεις ($r = -.22, p = < .05$).

Αναφορικά με την κοινωνική συνοχή τα αποτελέσματα παρουσίασαν παρόμοιες συσχετίσεις. Από τις θετικές σκέψεις η ανάλυση συσχετίσεων έδειξε χαμηλές προς μέτριες θετικές αλλά στατιστικά σημαντικές σχέσεις για όλες τις υποκλίμακες της θετικής αυτο-ομιλίας με την κοινωνική συνοχή: η εμπύχωση ($r = .22, p = < .05$), ο έλεγχος άγχους ($r = .35, p = < .001$), η αυτοπεποίθηση ($r = .33, p = < .001$), και η τεχνική υπόδειξη ($r = .25, p = < .01$). Ενώ, από τις υποκλίμακες των αρνητικών σκέψεων σε γενικές τα αποτελέσματα, σύμφωνα με τις υποθέσεις μας, παρουσίασαν χαμηλές αρνητικές αλλά στατιστικά σημαντικές σχέσεις για όλες τις υποκλίμακες (εκτός από τις μη σχετικές σκέψεις) της αρνητικής αυτο-ομιλίας με την κοινωνική συνοχή: η σωματική κούραση ($r = -.23, p = < .01$), η αποφυγή προσπάθειας ($r = -.25, p = < .01$), οι σκέψεις ανησυχίας ($r = -.29, p = < .001$) και οι μη σχετικές σκέψεις ($r = -.12, p = .18$).

Συμπερασματικά μπορούμε να αναφέρουμε ότι η κοινωνική συνοχή παρουσίασε υψηλότερες συσχετίσεις με τις υποκλίμακες της θετικής αυτο-ομιλίας σε σύγκριση με τη συνοχή του κοινού στόχου ενώ για τις υποκλίμακες της αρνητικής αυτο-ομιλίας η συνοχή του κοινού στόχου έδειξε υψηλότερες συσχετίσεις (αρνητική σχέση) με τις υποκλίμακες της αρνητικής αυτο-ομιλίας σε σύγκριση με την κοινωνική συνοχή.

Ανάλυση παλινδρόμησης

Στη συνέχεια εκτελέστηκαν μια σειρά από πολλαπλές αναλύσεις παλινδρόμησης για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο οι διαστάσεις της συνοχής της ομάδας (κοινωνική και κοινού στόχου) μπορούσαν να προβλέψουν τις υποκλίμακες των θετικών και αρνητικών σκέψεων. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 2. Από τις υποκλίμακες της θετικής αυτο-ομιλίας η υποκλίμακα της αυτοπεποίθησης και ο έλεγχος του άγχους προβλέφθηκε σε στατιστικά σημαντικό βαθμό από την

αντιλαμβανόμενη κοινωνική συνοχή. Πιο συγκεκριμένα, προέκυψε ότι η κοινωνική συνοχή αλλά όχι η συνοχή του κοινού στόχου είχε στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην ερμηνεία της διακύμανσης της αυτοπεποίθησης (θετική σχέση), $F(2,120) = 8.36$, $p < .001$. Συνολικά το 12% της μεταβλητότητας της αυτοπεποίθησης εξηγήθηκε από την κοινωνική συνοχή, ενώ το 13% της μεταβλητότητας (θετική σχέση) του ελέγχου τους άγχους εξηγήθηκε από την κοινωνική συνοχή $F(2,120) = 8.61$, $p < .001$.

Σχετικά με τις υποκλίμακες της αρνητικής αυτο-ομιλίας η ανάλυση έδειξε η κοινωνική συνοχή αλλά όχι η συνοχή του κοινού στόχου είχε στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην ερμηνεία της διακύμανσης της ανησυχίας (αρνητική σχέση), $F(2,120) = 5.84$, $p < .01$. Συνολικά το 9% της μεταβλητότητας της ανησυχίας εξηγήθηκε από την κοινωνική συνοχή. Σε αντίθεση για την αποφυγή της προσπάθειας η ανάλυση έδειξε ότι η συνοχή κοινού στόχου αλλά όχι η κοινωνική συνοχή είχε στατιστικά σημαντική συνεισφορά εξηγώντας το 10% της μεταβλητότητας (αρνητική σχέση) της αποφυγής της προσπάθειας $F(2,120) = 6.86$, $p < .01$.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι για τη θετική αυτο-ομιλία τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η κοινωνική συνοχή και όχι η συνοχή κοινού στόχου δείχνει να έχει περισσότερη σχέση με τον έλεγχο του άγχους και με την αυτοπεποίθηση των αθλητών. Ενώ για την αρνητική αυτο-ομιλία τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αντιλαμβανόμενη κοινωνική συνοχή προέβλεψε αρνητικά την ανησυχία των αθλητών δηλαδή όσο περισσότερο οι αθλητές αντιλαμβάνονται την κοινωνική συνοχή τόσο λιγότερες σκέψεις ανησυχίας έχουν ενώ σχετικά με την αποφυγή της προσπάθειας τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μόνο η συνοχή κοινού στόχου έδειξε να προβλέπει σκέψεις που έχουν να κάνουν με εγκατάληψη/ αποφυγή προσπάθειας. Δηλαδή όσο περισσότερο αντιλαμβάνονται οι αθλητές ότι υπάρχει στην ομάδα έμφαση στη δουλειά/έργο τόσο λιγότερο κάνουν σκέψεις αποφυγής της προσπάθειας.

Πίνακας 1.

Περιγραφικά στατιστικά, δείκτες εσωτερικής συνοχής για όλες τις μεταβλητές

Κλίμακες*	Περιγραφικά στατιστικά		Cronbach's α
	<i>M</i>	<i>SD</i>	
1. Συνοχή κοινού στόχου	7.60	1.36	.89
2. Κοινωνική συνοχή	7.15	1.34	.79
3. Εμπύχωση	3.33	.76	.78
4. Έλεγχος άγχους	2.96	.85	.65
5. Αυτοπεποίθηση	3.34	.74	.83
6. Τεχνική υπόδειξη	3.33	.74	.81
7. Σωματική κούραση	1.05	.86	.81
8. Αποφυγή προσπάθειας	.77	.82	.74
9. Ανησυχία	1.17	.78	.81
10. Μη σχετικές σκέψεις	1.24	.91	.65

*Η κοινωνική συνοχή και η συνοχή κοινού στόχου αξιολογούνται σε εννιαβάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου (1 = Διαφωνώ απόλυτα έως 9 = Συμφωνώ απόλυτα) και οι παράγοντες των σκέψεων σε τετραβάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου (0 = Ποτέ, 4 = Πολύ).

Πίνακας 2.

Αναλύσεις παλινδρόμησης για τις υποκλίμακες της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας

Εξαρτημένη μεταβλητή	Ανεξάρτητη μεταβλητή	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>F</i>
Αυτοπεποίθηση				8.36***
	Συνοχή κοινού στόχου	.13	1.22	
	Κοινωνική συνοχή	.26	2.40*	
Έλεγχος άγχους				8.61**
	Συνοχή κοινού στόχου	.04	.40	
	Κοινωνική συνοχή	.33	3.07**	
Αποφυγή προσπάθειας				6.86**
	Συνοχή κοινού στόχου	-.26	-2.36*	
	Κοινωνική συνοχή	-.10	-.88	
Ανησυχία				5.84**
	Συνοχή κοινού στόχου	-.09	-.83	
	Κοινωνική συνοχή	-.24	-2.16*	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει εάν οι διαστάσεις της συνοχής μιας ομάδας (κοινωνική συνοχή και συνοχή στον κοινό στόχο) σχετίζονται με το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας. Ειδικότερα, προσπαθήσαμε να μελετήσουμε κατά πόσο η κοινωνική συνοχή και συνοχή στον κοινό στόχο μπορούν να προβλέψουν τις θετικές και αρνητικές σκέψεις που σχετίζονται με τις θετικές υποκλίμακες της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας αντίστοιχα.

Συνοπτικά, τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι η κοινωνική συνοχή και η συνοχή στον κοινό στόχο σχετίζονται θετικά με τις διαστάσεις της θετικής αυτο-ομιλίας και αρνητικά με τις διαστάσεις της αρνητικής αυτο-ομιλίας. Πιο συγκεκριμένα μπορούμε να πούμε ότι η κοινωνική συνοχή έχει περισσότερη σχέση με τον έλεγχο του άγχους και της αυτοπεποίθησης στη θετική αυτο-ομιλία, ενώ στην αρνητική αυτο-ομιλία τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσο οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονταν την κοινωνική συνοχή τόσο λιγότερες σκέψεις ανησυχίας έκαναν. Ενώ σχετικά με την αποφυγή/εγκατάλειψη της προσπάθειας στην αρνητική αυτο-ομιλία φαίνεται ότι η συνοχή στον κοινό στόχο είναι αυτή που την προέβλεπε, δηλαδή με απλά λόγια διαπιστώσαμε ότι όσο περισσότερο οι αθλητές αντιλαμβάνονταν ότι υπάρχει συνοχή με έμφαση στο έργο της ομάδας τόσο λιγότερο κάνουν σκέψεις αποφυγής της προσπάθειας.

Εστιάζοντας στην αρχική μας υπόθεση, ένας παρόμοιος-συγγενικός παράγοντας που έχει εξετασθεί και φαίνεται να επηρεάζει και να διαμορφώνει το περιεχόμενο

των σκέψεων των αθλητών είναι το κοινωνικό περιβάλλον. Πιο συγκεκριμένα, σε μια σειρά ερευνών οι Zourbanos et al. (2006; 2007; 2010; 2011) εξέτασαν εάν (πως) ο ρόλος (η συμπεριφορά) των σημαντικών άλλων και ιδίως του προπονητή μπορεί να προβλέψει θετικά ή αρνητικά τις υποκλίμακες της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας. Τα αποτελέσματα, της σχέσης μεταξύ του προπονητή και της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας των αθλητών, έδειξαν παρόμοιες συσχετίσεις με την δική μας υπόθεση καθώς με βάση τα δεδομένα από το ASTQS (Zourbanos et., 2009) οι διαστάσεις της συνοχής (κοινωνική συνοχή και συνοχή στον κοινό στόχο) σχετίζονται θετικά με τις διαστάσεις/υποκλίμακες της θετικής αυτο-ομιλίας (αυτοπεποίθηση, έλεγχος άγχους, εμπιστοσύνη, εμπύχωση) και αρνητικά με τις διαστάσεις/υποκλίμακες της αρνητικής αυτο-ομιλίας (ανησυχία και αποφυγή/εγκατάλειψη προσπάθειας). Οι μέσοι όροι για τη συνοχή στις θετικές σκέψεις ήταν χαμηλοί αλλά στατιστικά σημαντικοί στη κοινωνική συνοχή και χαμηλοί προς μέτριοι αλλά στατιστικά σημαντικοί για τη συνοχή στον κοινό στόχο. Επιπλέον, οι μέσοι όροι που βρέθηκαν για τη συνοχή στις αρνητικές σκέψεις των αθλητών κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα τόσο για την κοινωνική συνοχή όσο και τη συνοχή στο κοινό στόχο.

Επιπροσθέτως, η τωρινή έρευνα, για πρώτη φορά αναδεικνύει το σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει η συνοχή, η οποία δημιουργείται κυρίως από τον προπονητή, ως παράγοντα διαμόρφωσης της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας των νεαρών ποδοσφαιριστών. Συγκεκριμένα από τα ευρήματα μας διαπιστώσαμε ότι η αντιλαμβανόμενη κοινωνική συνοχή επηρεάζει περισσότερο από τις υποκλίμακες της θετικής αυτο-ομιλίας την αυτοπεποίθηση και τον έλεγχο του άγχους ενώ, όπως φάνηκε από τις υποκλίμακες της αρνητικής αυτο-ομιλίας επηρεάζει/προέβλεπε περισσότερο την ανησυχία. Επίσης, η συνοχή στον κοινό στόχο φάνηκε να έχει

θετική σχέση στην αποφυγή/εγκατάλειψη της προσπάθειας. Τέλος τα αποτελέσματα της ερευνά μας έρχονται να συνδράμουν σε νέες προσπάθειες για περαιτέρω μελέτη πάνω στο θέμα ώστε να τεθούν θεμέλια αξιοπιστίας και εγκυρότητας ότι δηλαδή οι δύο επιμέρους κατηγορίες της συνοχής (κοινωνικής συνοχής και συνοχής στον κοινό στόχο) επηρεάζουν το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας (θετική ή αρνητική) και τις διαστάσεις της θετικής αυτο-ομιλίας (εμφύχωση, αυτοπεποίθηση, έλεγχο άγχους, αυτοσυγκέντρωση) και αρνητικής (ανησυχία, αποφυγή/εγκατάλειψη προσπάθειας, σωματική κούραση, μη σχετικές σκέψεις με τον αθλητισμό).

Πρακτικές εφαρμογές

Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας ο προπονητής πρέπει να καλλιεργήσει τόσο τις δυο μορφές της συνοχής για την ανάπτυξη και εδραίωση μιας συνεκτικής ομάδας, όσο και των θετικών σκέψεων και συμπεριφορών/στάσεων που θα οδηγήσουν σε αντίστοιχες σκέψεις και συμπεριφορές των αθλητών που θα οδηγήσουν σε επιθυμητές διακυμάνσεις απόδοσης αφενός σε ατομικό επίπεδο που αφετέρου θα συνδράμουν στην βελτίωση της ομαδικής απόδοσης. Τέτοιοι άλλοι παράγοντες εκτός του προπονητή που συνδέονται με την συνοχή είναι η αποδοχή των ρόλων των αθλητών, η ικανοποίηση μέσα από αυτούς, η επικοινωνία του προπονητή (ηγέτη) με τα μέλη της ομάδας, η θετική ανατροφοδότηση, ο αλληλοσεβασμός των μελών καθώς και η φιλοσοφία του προπονητή που ακολουθεί για να φτάσει στην επίτευξη των ομαδικών στόχων. Κάποιες πρακτικές υποδείξεις και συμβουλές για την ανάπτυξη της συνοχής που απευθύνονται σε προπονητές είναι :

- Ενθαρρύνετε την ταυτότητα της ομάδας, μέσω ομοιόμορφων στολών, κοινωνικών εκδηλώσεων και τελετουργικών δραστηριοτήτων στην προπόνηση.

- Καταστήστε αναπόφευκτη την επικοινωνία των παικτών που έχουν σχηματίσει διάφορες κλίκες.
- Αναπτύξτε την υπερηφάνεια και την αίσθηση του "ανήκειν " στην ομάδα.
- Δημιουργείστε ένα σύστημα αμοιβών και τιμωριών.
- Θέστε βραχυπρόθεσμους και ρεαλιστικούς στόχους απόδοσης.
- Εξηγείστε την συνεισφορά του κάθε ρόλου στην λειτουργία της ομάδας.
- Καθιερώστε περιοδικές συναντήσεις για να επιλύσετε συγκρούσεις που έχουν δημιουργηθεί.
- Αφιερώστε λίγα λεπτά σε κάθε προπόνηση με διασκεδαστικές ασκήσεις όπως ψυχοκινητικά παιχνίδια, τα οποία βοηθούν στην ανάπτυξη των σχέσεων μεταξύ των παικτών (π.χ αυτό το παρατηρούμε κυρίως στην Barcelona, η οποία το εφαρμόζει σε κάθε προπονητική μονάδα για να ενδυναμώσει την συνοχή)
- Υποστηρίξτε τον διάλογο και την ανταλλαγή σκέψεων καθώς και την έκφραση νέων ιδεών.

Έτσι, αντιλαμβανόμαστε ότι περαιτέρω έρευνα θα ήταν απαραίτητη για την εξιχνίαση και ερμηνεία των παραπάνω όρων με επιστημονικές παρεμβάσεις και προσεγγίσεις ώστε να υποστηριχθεί η σχέση ανάμεσα στη συνοχή και άλλους παράγοντες ομάδας με το περιεχόμενο διαμόρφωσης της αυτο-ομιλίας.

Περιορισμοί και μελλοντικές έρευνες

Στο σημείο αυτό, οφείλουμε να σημειώσουμε ορισμένους περιορισμούς της έρευνας που προέκυψαν. Αρχικά, πρέπει να επισημάνουμε ότι κατά την διάρκεια της συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων δεν γνωρίζαμε τη ολοκληρωτική εικόνα της



κάθε ομάδα. Πιο συγκεκριμένα δεν γνωρίζαμε το αποτέλεσμα του προηγούμενου αγώνα διότι όπως είναι λογικό μετά από μια ήττα (π.χ., με βαρύ σκορ ή ενός σημαντικού παιχνιδιού(αποκλεισμός) το κλίμα της ομάδας είναι βαρύ. Σε αντίθεση βέβαια μια πολύτιμη και εμβληματική νίκη (π.χ., ντερμπι) ενισχύουν και διαμορφώνουν θετικά το κλίμα και τις σχέσεις των παικτών καθώς αυξάνεται η συνοχή και δημιουργούνται περισσότερα χαμόγελα. Επίσης, λόγω της φύσης των αποτελεσμάτων δεν μπορούμε να πούμε με σαφήνεια αν η συνοχή στην ομάδα οδηγεί σε θετικές σκέψεις ή το αντίθετο. Περαιτέρω έρευνα με πειραματικές μεθοδολογικές προσεγγίσεις θα μπορούσε να ρίξει φως στις παραπάνω σχέσεις. Ακόμη, μπορεί να μελετηθεί η συνοχή σε σχέση με την επίδραση και τους παράγοντες της ηγεσίας όπως αυτή της κατάλληλης συμπεριφοράς του προπονητή όπου θα έχει ως στόχο στην διαμόρφωση της θετικής ή αρνητικής αυτο-ομιλίας των αθλητών καθώς και στις σχέσεις μεταξύ τους, που θα καθορίζει την ικανοποίηση τους, τον τρόπο λήψης αποφάσεων και καθορισμού ομαδικών στόχων, την επικοινωνία με τα μέλη της ομάδας, τον αλληλοσεβασμό στα αποδυτήρια αλλά και εκτός γηπέδου.

Συμπεράσματα

Η επιστημονική βιβλιογραφία έχει καταδείξει τον σημαντικό ρόλο της αυτο-ομιλίας στην απόδοση των αθλητών. Ωστόσο, το κομμάτι της έρευνας που εξετάζει τη σχέση της με την συνοχή καθώς και άλλους παράγοντες διαμόρφωσης της παρουσιάζεται ελλιπές. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την σχέση αυτή και να παρουσιάσει νέα στοιχεία και παράγοντες που δεν έχουν εξετασθεί έως τώρα για να καλύψει ένα σημαντικό μέρος στο κενό του συγκεκριμένου πεδίου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Biondo, R. & Pirritano, M. (1985). The effects of sports practice upon the psycho-social integration of the team. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 28-36.
- Brawley, L.R., Carron, A. V., & Widmeyer, W.N (1992). The nature of group goals in sports teams: A phenomenological analysis. *The Sport Psychologist*, 6 (4), 323-333.
- Carron, A. V. (1984). Cohesion in sports teams. In J. M. Silva and R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport* (pp. 340–351). Human Kinetics: Champaign, IL.
- Carron, A. V. , Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7, 244-266.
- Carron, A.V., Colman, M. M, Wheeler, J., & Stevens , D. (2002). Cohesion and performance in sport : A meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24,168-188.
- Carron, A.V., Bray, S.R., & Eys, M. A (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20,119-126.
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups : Interpretations and

considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138

Carron, A.V. (1980). *Social psychology of sport*. Ithaca, NY: Movement Publications.

Carron, A. V., Brawley, L.R., (2008). Group dynamics in sport and physical activity. In Horn, T.S (Ed), *Advances in sport psychology* (pp. 213-237). Champaign, IL: Human Kinetics

Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. A. (2005). *Group dynamics in sports* (3rd ed.). (pp. 227-239). Morgantown, WV: Fitness Information Technology

Carron, A. V., Hausenblas, H.A (1998). *Group dynamics in sports* (2nd ed). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Chelladurai, P. & Carron A.V. (1978). Leadership. C.A.H.P.E.R

Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2007). Coaching behaviors associated with changes in fear of failure: changes in self-talk and need satisfaction as potential mechanisms. *Journal of Personality*, 75, 384-419.

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.

Donnelly, P., Carron, A. V., & Chelladurai, P. (1978). Group cohesion and sport. Ottawa: *Canadian Association for Health, Physical Education, & Recreation Monograph Series*.

Eys, M. A., Loughhead, T. M., Bray, S. R., & Carron, A. V. (2009). Development of a cohesion questionnaire for youth: The Youth Sport Environment Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 390-408.

Ellis, A. (1976). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart

- 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.
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling Excellence: I. Mental preparation, pre-competitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist, 6*, 358-382.
- Guerrero, M. C. M. (2005). *Inner speech-L2: Thinking words in a second language*. New York: Springer.
- Grand, R.R. & Carron, A.V. (1982). Development of Team Climate Questionnaire. In L.M. Wankel & R.B Wilbert (Eds.) *Psychology of Sport and Motor Behavior: Research and Practice*. Edomonton, Alberta: Department of Recreation and Leisure Studies, University of Alberta.
- Gruber, J. & Gray, R. G., (1981). Factor patterns of variable influencing cohesion at various levels of basketball competition. *Research Quarterly, 52*, 19-30.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant, (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328-364). New York: Macmillan.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences, 23*(9), 905-917.
- 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, 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, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Jones Wiley & Sons.32,369-385.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2008). Negative thoughts during sport performance: relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior, 31*, 237-253.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and sport performance: a meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 6*(4), 348-356.
- 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., Boubaki, 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.
- 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.
- Highlen, P.S. & Bennet, B.B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed skill athletes. *Journal of Sport Psychology, 1*, 390-409.
- Landin, D.K., & 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.

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 100m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.

Martens, R. & Peterson, J., (1971), Group cohesiveness as a determinant of success and member satisfaction in team performance. *International Review of Sport Psychology*, 6, 49-71

Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum

Mills, T. M. (1967). *The Sociology of Small Groups*. Prentice Hall

Mullen, B., & Cooper, C.(1994) .The relationship between group cohesiveness and performance : An integration. *Psychological Bulletin*, 115,210-227.

Myers, A.E. (1962). Team Competition, Success and Adjustment of Group Members. *Abnormal and Social Psychology*, 65, 325-332

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.

Partington, J. T., & Shangi, G. M. (1992). Developing and understanding of team

psychology. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 28-47.

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.

Sven Goran Eriksson on Football, Carlton Books, 2000

Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos, V. & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.

Theodorakis, Y., 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.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis P., Douma, E., & 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.

Thomson. S. A., & Albinson, J, (1991, October). *An investigation of factors affecting the development of cohesion among intercollegiate rowers*. Paper presented at the Canadian Psychomotor Learning and Sport Psychology conference, London, Ontario.

- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Lewis, B.P., Linder, D.E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart performance. *Journal of Sport Behavior*, 3, 50-57.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A.J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.
- Van Raalte, J.L., Cornelius, A.E., Hatten, S.J., & Brewer, B.W. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 345-356.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Widmyer, W. N., Carron, A. V. & Brawley, L.R. (1993). Group cohesion in sport and exercise. *Handbook of research on sport psychology*, 672-692.
- Widmeyer, W. N., Brawley, L. R. and Carron, A. V. (1990). *The measurement of cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire*. Sports Dynamics: London, ON.
- Williams, J. M., & Widmeyer, W. N. (1991). The cohesion performance outcome relationship in a coaching sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 364-371
- Yukelson, D., Weinberg, R., & Jackson, A. (1984). A multidimensional group cohesion instrument for intercollegiate basketball. *Journal of Sport Psychology*, 6, 103-117.
- Ziegler, S.G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of

groundstrokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behaviour Analysis*, 20, 405-411.

Zinsser, N., Bunker, L. & Williams, J.M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (5th Ed, pp. 349-381). Boston: McGraw-Hill.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validity of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23, 233-251.

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

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' behaviour, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology, Special Issue: Self-Talk in Sport Psychology*, 3, 150-163.

Zourbanos, N. (2008). The influence of coaching behavior and social support on the formulation of athletes' self-talk. Unpublished doctoral dissertation, University of Thessaly, Greece.

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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Οδηγίες

Παρακάτω θα βρεις κάποιες δηλώσεις σχετικά με την ομάδα σας. Παρακαλώ υπόδειξε σε τι βαθμό συμφωνείς ή διαφωνείς με τις δηλώσεις αυτές βασισμένος στην ακόλουθη κλίμακα απαντήσεων.

Κλίμακα απαντήσεων										
1 = διαφωνώ απόλυτα					9 = συμφωνώ απόλυτα					
1. Σαν ομάδα ταιριάζουμε καλά στο παιχνίδι μας	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
2. Προσκαλώ τους συμπαίκτες μου να κάνουμε πράγματα μαζί	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
3. Είμαστε όλοι οι συμπαίκτες το ίδιο αφοσιωμένοι στους στόχους της ομάδας	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
4. Κάποιοι από τους καλύτερους φίλους μου είναι σε αυτή την ομάδα	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
5. Μου αρέσει ο τρόπος που δουλεύουμε όλοι μαζί ως ομάδα	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
6. Κάνουμε καλή παρέα με τους συμπαίκτες μου όταν βρισκόμαστε έξω	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
7. Σαν ομάδα είμαστε ενωμένοι	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
8. Επικοινωνώ με τους συμπαίκτες μου συχνά (τηλέφωνο, μηνύματα, ίντερνετ)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9. Σε αυτή την ομάδα έχω πολλές ευκαιρίες να βελτιώσω την απόδοσή μου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
10. Περνάω χρόνο με τους συμπαίκτες μου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
11. Μου αρέσει το πόσο πολύ θέλουμε σε αυτή την ομάδα να είμαστε καλοί	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
12. Θα κρατήσω επαφή με τους συμπαίκτες μου όταν τελειώσει η περίοδος	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
13. Με τους συμπαίκτες μου έχουμε κοινές απόψεις για συμμετοχή μας στην ομάδα	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
14. Βρισκόμαστε με τους συμπαίκτες μου και εκτός προπόνησης	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
15. Απολαμβάνουμε τον τρόπο που δουλεύουμε μαζί ως ομάδα	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
16. Επικοινωνούμε συχνά ο ένας με τον άλλον (τηλέφωνο, μηνύματα, ίντερνετ)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Παρακάτω υπάρχει μια λίστα από διάφορες σκέψεις που κάνουν οι αθλητές κατά την διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Σας παρακαλώ να διαβάσετε κάθε σκέψη και να προσδιορίσετε **πόσο συχνά** οι σκέψεις αυτές πέρασαν από το μυαλό σας **τον τελευταίο μήνα κατά τη διάρκεια των πιο πρόσφατων προπονήσεων ή αγώνων**. Σας παρακαλώ να διαβάσετε προσεκτικά την κάθε πρόταση και να κυκλώσετε τον κατάλληλο αριθμό που αντιστοιχεί στην παρακάτω κλίμακα.

	ποτέ	σπάνια	μερικές φορές	συχνά	πολύ συχνά
1. Θα χάσουμε	0	1	2	3	4
2. Θέλω να σταματήσω	0	1	2	3	4
3. Διψάω	0	1	2	3	4
4. Δεν αισθάνομαι καλά το σώμα μου	0	1	2	3	4
5. Πάλι λάθος έκανα	0	1	2	3	4
6. Θέλω να φύγω από εδώ	0	1	2	3	4
7. Σκέφτομαι τι θα κάνω το βράδυ	0	1	2	3	4
8. Είμαι κουρασμένος/ η	0	1	2	3	4
9. Δεν είμαι τόσο καλός όσο οι άλλοι	0	1	2	3	4
10. Δε μπορώ να συνεχίσω άλλο	0	1	2	3	4
11. Πεινάω	0	1	2	3	4
12. Είμαι χάλια σήμερα	0	1	2	3	4
13. Δε θα πετύχουμε το στόχο μας	0	1	2	3	4
14. Βαρέθηκα	0	1	2	3	4
15. Θέλω να κάνω ένα μπάνιο	0	1	2	3	4
16. Δε με βοηθάει το σώμα μου σήμερα	0	1	2	3	4
17. Δε μπορώ να συγκεντρωθώ	0	1	2	3	4
18. Σκέφτομαι να σταματήσω να προσπαθώ	0	1	2	3	4
19. Τρέμουν τα πόδια/ χέρια μου από την κούραση	0	1	2	3	4
20. Δε θα τα καταφέρουμε	0	1	2	3	4
21. Τι θα πουν αυτοί (π.χ. προπονητής) που με βλέπουν για την κακή μου απόδοση	0	1	2	3	4

1. Πάμε γερά	0	1	2	3	4
2. Χαλάρωσε	0	1	2	3	4
3. Πιστεύω στον εαυτό μου	0	1	2	3	4
4. Συγκεντρώσου στο στόχο σου	0	1	2	3	4
5. Δυνατά	0	1	2	3	4
6. Μην εκνευρίζεσαι	0	1	2	3	4
7. Είμαι πολύ καλά προετοιμασμένος/ η	0	1	2	3	4
8. Συγκεντρώσου τι πρέπει να κάνεις τώρα	0	1	2	3	4
9. Δώσε το 100% των δυνάμεων σου	0	1	2	3	4
10. Ηρέμησε	0	1	2	3	4
11. Νιώθω δυνατός/ η	0	1	2	3	4
12. Συγκεντρώσου στο παιχνίδι σου	0	1	2	3	4
13. Βάλε τα δυνατά σου	0	1	2	3	4
14. Χωρίς άγχος	0	1	2	3	4
15. Θα τα καταφέρω	0	1	2	3	4
16. Συγκεντρώσου στην τακτική	0	1	2	3	4
17. Γερά	0	1	2	3	4
18. Πιστεύω στις δυνάμεις μου	0	1	2	3	4
19. Συγκεντρώσου	0	1	2	3	4

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΟΥ