

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΥΤΟ-  
ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΒΟΛΕΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ  
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ**

**ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Δ. ΤΑΜΒΑΚΗΣ**

**MSC**

**2012**

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ  
ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΒΟΛΕΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ  
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ**

Του

Βασιλείου Δ. Ταμβάκη

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

Τρίκαλα

2012

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος, Επικ. Καθηγητής

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

### «Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΒΟΛΕΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ»

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτό-ομιλίας μακράς διάρκειας, στην απόδοση στις ελεύθερες βολές σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές. Είκοσι εννέα νεαροί καλαθοσφαιριστές χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η ομάδα παρέμβασης έκανε χρήση διαφορετικών τύπων αυτό-ομιλίας (παρακίνησης, τεχνικής υπόδειξης, μεικτής) για 8 εβδομάδες, 2-3 προπονήσεις την εβδομάδα και για 20 λεπτά σε κάθε προπόνηση. Η ομάδα ελέγχου συνέχισε να προπονείται με τον παραδοσιακό τρόπο εκτελώντας τον ίδιο αριθμό ελευθέρων βολών με την ομάδα παρέμβασης. Τρεις μετρήσεις (πριν, στο τέλος της παρέμβασης και τέσσερις μήνες μετά) πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της έρευνας σε επίπεδο προπόνησης, για όλους τους συμμετέχοντες που πήραν μέρος στο πρόγραμμα. Επίσης καταγράφηκαν τα ποσοστά ευστοχίας των ελευθέρων βολών σε δύο συνεχόμενα αγωνιστικά έτη (πριν και μετά την παρέμβαση), μόνο για την πειραματική ομάδα. Τα αποτελέσματα, σε επίπεδο προπόνησης, έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα είχε μεγαλύτερη βελτίωση από την ομάδα ελέγχου τόσο στην τελική μέτρηση όσο και στη διατήρηση. Επιπλέον, η πειραματική ομάδα βελτίωσε αξιόλογα το ποσοστό ευστοχίας της μεταξύ των δύο αγωνιστικών ετών. Τα ευρήματα αυτά έρχονται να τονίσουν τη σημασία της ποιοτικής παρά της ποσοτικής προπόνησης στις ελεύθερες βολές και να εντάξουν την τεχνική της αυτό-ομιλίας ως ένα αναπόσπαστο κομμάτι στην προπόνηση της σύγχρονης καλαθοσφαίρισης.

Λέξεις κλειδιά: πλάνο αυτό-ομιλίας, λέξεις-κλειδιά, ποσοστά ευστοχίας, παρέμβαση

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECTS OF A SELF-TALK INTERVENTION PROGRAM ON FREE THROW PERFORMANCE IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS**

The purpose of the present study was to examine the effects of a long-term self talk intervention program on free throw performance in young basketball players. Twenty nine young basketball players were organized into two groups. The experimental group used different types of self-talk (motivational, instructional, and combined) for 8 weeks, 2-3 sessions per week, and 20 minutes per session. The control group participated with the traditional way and performed equal number of free throws. Three measurements (pre, post, and four months after the intervention) were performed during this study for all participants. Also, free throw percentage were recorded during two consecutive game seasons (before and after intervention), only for the experimental group. The results showed that the experimental group had greater performance improvements than the control group in post and follow up measurements. Hence, the experimental group improved free throw percentage between the two seasons. These findings highlight the importance of quality rather than quantity free throw training, and integrate self-talk strategy as an integral part of modern basketball training.

Key words: self-talk plan, cues, free throw percentage, intervention

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επίκουρο καθηγητή του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Κύριο Χατζηγεωργιάδη Αντώνη, για την βοήθεια που μου πρόσφερε στην εκπόνηση της παρούσας εργασίας καθώς και όλους τους διδάσκοντες του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Ψυχολογία της Άσκησης».

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου που με στήριξε σε όλη τη διάρκεια της ζωής μου και ιδιαίτερα τη μητέρα μου Αναστασία.

Τέλος θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στη Λεωνή.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	II
ABSTRACT .....	III
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ .....	IV
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....	V
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	VIII
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ .....	IX
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	1
Ορισμοί .....	2
Ερευνητικές προσεγγίσεις .....	4
Περιγραφικές μελέτες .....	5
Παράγοντες που επηρεάζουν την αυτό-ομιλία .....	6
Έρευνες πεδίου .....	7
Πειραματικές έρευνες .....	8
Αποτελεσματικότητα των παρεμβατικών προγραμμάτων .....	9
Μηχανισμοί αποτελεσματικότητας της αυτό-ομιλίας .....	10
Σκοπός της έρευνας .....	11
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....	14
Τα χαρακτηριστικά των ερευνών .....	14
Κατηγοριοποίηση παρεμβατικών ερευνών .....	15
Παρεμβάσεις σε βασικές κινητικές δεξιότητες .....	16
Παρεμβάσεις σε συγκεκριμένα στοιχεία της απόδοσης σε μη αγωνιστικές συνθήκες .....	22
Παρεμβάσεις σε ολοκληρωμένα αθλήματα-αγωνίσματα σε μη αγωνιστικές συνθήκες .....	30

v

Παρεμβάσεις σε αγωνιστικές συνθήκες .....	31
Παρεμβάσεις στην καλαθοσφαίριση .....	34
Καινοτομία της παρούσας έρευνας .....	37
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....	39
Συμμετέχοντες .....	39
Διαδικασία .....	40
Παρέμβαση .....	42
Μετρήσεις .....	44
Έλεγχος διαδικασιών .....	44
Στατιστική ανάλυση .....	45
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	47
Αρχικές διαφορές .....	47
Έλεγχος διαδικασιών .....	47
Περιγραφή πλάνων αυτό-ομιλίας .....	48
Αξιολόγηση της απόδοσης .....	49
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....	52
Περιορισμοί .....	56
Μελλοντικές έρευνες .....	57
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	58
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	59
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ .....	71
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: Ατομική κάρτα αυτό-ομιλίας .....	71
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: Ερωτηματολόγιο χρήσης αυτό-ομιλίας στην προπόνηση. Ομάδα παρέμβασης .....	72

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: Ερωτηματολόγιο χρήσης αυτό-ομιλίας στον αγώνα. Ομάδα παρέμβασης .....	73
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4: Ερωτηματολόγιο χρήσης αυτό-ομιλίας στην τελικά μέτρηση και στη διατήρηση. Ομάδα ελέγχου .....	74
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5: Ερωτηματολόγιο χρήσης αυτό-ομιλίας στην τελική μέτρηση και στη διατήρηση. Ομάδα παρέμβασης .....	75
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6: Ατομικό πλάνο αυτό-ομιλίας για κάθε αθλητή .....	76
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 7: Παραδείγματα λέξεων-κλειδιών για κάθε φάση της ελεύθερης βολής 77	
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8: Παράδειγμα αναλυτικού προγράμματος αυτό-ομιλίας κατά τη διάρκεια της παρέμβασης .....	78
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 9: Πνευματικά δικαιώματα .....	80



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

**Πίνακας 1.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις δημογραφικών μεταβλητών .....40

**Πίνακας 2.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των συμμετεχόντων σε κάθε μέτρηση .....47

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

- Σχήμα 1.** Μέσοι όροι των ποσοστών ευστοχίας της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου πριν/ μετά και τέσσερις μήνες από το τέλος της παρέμβασης .....50
- Σχήμα 2.** Ποσοστά ευστοχίας ελευθέρων βολών ανά αγώνα καθώς και ο μέσος όρος όλων των αγώνων πριν και μετά την παρέμβαση για την πειραματική ομάδα .....51

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η θεραπευτική παρέμβαση με βάση τη γνωστική προσέγγιση αναγνωρίζει τον καταλυτικό ρόλο των γνωστικών διεργασιών. Οι γνωστικές διεργασίες αναφέρονται στη διαδικασία της σκέψης, στις δηλώσεις των ατόμων για τον εαυτό τους, στα πιστεύω των ατόμων καθώς και στις προσδοκίες για το πώς γεγονότα επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους (Mahoney & Arnkoff, 1979; Meichenbaum, 1977). Επιπλέον οι θεωρητικοί των γνωστικών-συμπεριφοριστικών προσεγγίσεων πιστεύουν ότι η σκέψη αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι στη διαμόρφωση των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς (Ellis, 2000). Στην αθλητική ψυχολογία, η επίδραση των σκέψεων στην απόδοση, έχει εδραιωθεί μέσα από πολυάριθμες έρευνες αλλά και ανεπίσημα στοιχεία αθλητών (Gould, Eklund, & Jackson, 1992; Hardy, Jones, & Gould, 1996). Στην ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία έχουν χρησιμοποιηθεί αρκετοί και διαφορετικοί όροι για να περιγράψουν τις σκέψεις που βιώνουν τα άτομα. Ανάμεσα σε άλλους συναντώνται οι όροι εσωτερικός διάλογος, εσωτερική ομιλία, αυτοδιάλογος, αυτόματες σκέψεις, αυτό-δηλώσεις, αυτό-οδηγίες (Burnett, 1994; Guerrero, 2005). Στην αθλητική ψυχολογία και στην ελληνική βιβλιογραφία, η περιγραφή του παραπάνω φαινομένου θα πρέπει να χρησιμοποιείτε με τον όρο αυτό-ομιλία (Θεοδωράκης, 2005).

Στο χώρο της ψυχολογίας, η χρήση της στρατηγικής των αυτό-δηλώσεων έχει δοκιμαστεί με επιτυχή αποτελέσματα μέσα από παρεμβατικά προγράμματα στην νευροψυχολογία (O'Callaghan & Couvadelli, 1998), στην εκπαιδευτική ψυχολογία (Burnett, 2003), στην κλινική ψυχολογία (Kendall & Hollon, 1989) και στη γενική ψυχολογία (Latham & Budworth, 2006). Στο χώρο του αθλητισμού, τέτοιες στρατηγικές έχουν αρχίσει να εφαρμόζονται από τις αρχές τις δεκαετίας του 80', με τη χρήση λέξεων-κλειδιών που έχουν ως στόχο να διευκολύνουν τη μάθηση και να βελτιώσουν την απόδοση και έχουν δοκιμαστεί σε διάφορες δεξιότητες που απαιτούν είτε λεπτή κινητικότητα (Van Raalte et al., 1995), είτε

αδρή (Edwards, Tod, & McGuigan, 2008), σε δεξιότητες ήδη γνωστές (Goudas, Hatzidimitriou, & Kikidi, 2006; πείραμα 1) και μη γνωστές (Johnson, Hrycaiko, Johnson, & Halas, 2004), σε αθλητές (Harbalis, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2008), σε φοιτητές (Cutton & Landin, 2007) και σε μαθητές (Kolovelonis, Goudas, & Dermitzaki, 2011, πείραμα 2), χρησιμοποιώντας είτε διαφορετικού τύπου αυτό-ομιλία (Fendereski, Norbakhsh, Sepasi, & Harati, 2011), είτε διαφορετικού περιεχομένου (Van Raalte et al., 1995), χρησιμοποιώντας αυτό-ομιλία εξωτερικής μορφής (Boroujeni & Shahbazi, 2011), ή εσωτερικής (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2007), με παρεμβάσεις που διήρκησαν μερικές εβδομάδες (Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002) ή μερικές ημέρες (Papaioannou, Ballon, Theodorakis, & Auwelle, 2004) και με το στοιχείο της εξάσκησης να υπάρχει σε μεγάλο βαθμό (Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos, & Theodorakis, in press) ή σε μικρότερο (Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetsos, & Douma, 2001).

Παρόλο όμως τον μεγάλο αριθμό των ερευνών στην κατεύθυνση αυτή, ελάχιστες είναι οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε αγωνιστικό περιβάλλον, με παρεμβάσεις μεγάλης διάρκειας και με την επιλογή λέξεων-κλειδιών από τους ίδιους τους συμμετέχοντες. Τέλος στη αθλητική βιβλιογραφία δεν υπάρχει έρευνα, από όσο γνωρίζουμε, που να μελέτησε τις επιδράσεις ενός μεμονωμένου προγράμματος αυτό-ομιλίας στην απόδοση και διατήρηση των ελεύθερων βολών σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές.

## **Ορισμοί**

Στην ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία, η αυτό-ομιλία έχει αναφερθεί με αρκετούς και διαφορετικούς ορισμούς, οι οποίοι είτε συνδυάζουν τις γνωστικές και συμπεριφοριστικές πτυχές της, είτε εκπνέουν μέσα από μια καθαρά γνωστική βάση (Hardy, 2006). Από τους πρώτους που προσπάθησαν να δώσουν έναν σαφή ορισμό ήταν οι Hackfort και Schwenkmezger (1993, σελ. 355), οι οποίοι αναφέρονται στην αυτό-ομιλία ως «τον εσωτερικό διάλογο με τον οποίο τα άτομα αναλύουν αισθήματα και απόψεις, προσπαθούν να

αλλάξουν και να ρυθμίσουν τις εκτιμήσεις και τα πιστεύω τους και να δώσουν στον εαυτό τους οδηγίες και ενίσχυση». Επιπλέον, σύμφωνα με τους Zinsser, Bunker, και Williams (1998), η αυτό-ομιλία ορίστηκε ως ο διάλογος με τον οποίο τα άτομα σκέφτονται πιο σταθερά και κατευθύνουν τη συμπεριφορά και τις δράσεις τους. Λίγο αργότερα οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, και Kazakas (2000) θέλοντας να διαχωρίζουν ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της αυτό-ομιλίας σε σχέση με το αν το άτομο που τη χρησιμοποιεί το κάνει σιωπηλά ή φωναχτά, όρισαν την αυτό-ομιλία ως την περιγραφή αυτών που λένε οι άνθρωποι στον εαυτό τους, είτε φωναχτά είτε ως μια φωνή μέσα στο κεφάλι τους.

Ίσως τον πιο αναλυτικό ορισμό της αυτό-ομιλίας μέχρι σήμερα έχει δώσει ο Hardy (2006), σύμφωνα με τον οποίο, η αυτό-ομιλία είναι «α) εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, β) πολυδιάστατη από τη φύση της, γ) έχοντας ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται, δ) δυναμική και ε) επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δυο λειτουργίες: Καθοδηγητική και παρακινητική» (σελ. 84). Καθώς όμως οι έρευνες πάνω στην αυτό-ομιλία πληθαίνουν και σύμφωνα με τις αναφορές του Hardy (2006) ότι τέτοιες μεταβλητές όπως η αυτό-ομιλία, μπορούν να τροποποιηθούν μέσα στο χρόνο ανάλογα με τους ερευνητές που ασχολούνται με τον καθορισμό τους, οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni, και Theodorakis (2010) πρόσθεσαν ακόμα ένα στοιχείο στον ορισμό της αυτό-ομιλίας, ότι είναι «εύπλαστη σε πληροφορίες και ερεθίσματα που λαμβάνει από το κοινωνικό περιβάλλον» (σελ. 782).

Αναλύοντας περαιτέρω τον παραπάνω ορισμό και ξεκινώντας από το πρώτο στοιχείο του, οι Hardy, Oliver, και Tod (2009) υποστηρίζουν ότι η αυτό-ομιλία αναφέρεται είτε σε σκέψεις που συμβαίνουν αυθόρμητα, είτε σε σκόπιμες-προμελετημένες δηλώσεις που κάνουν οι αθλητές με τον εαυτό τους, είτε σε λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιούν ως στρατηγική σχετικές με το άθλημα τους. Όσον αφορά την πολυδιάστατη φύση της αυτό-

ομιλίας, ο Hardy (2006) αναφέρει τη συχνότητα της, την εμφανή ή μη χρήση της (εξωτερική ή εσωτερική μορφή), το περιεχόμενο καθώς και τους λόγους που οι αθλητές τη χρησιμοποιούν. Η συχνότητα αναφέρεται στο πόσο συχνά οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτό-ομιλία. Η εμφανή ή μη χρήση της αναφέρεται στο εάν αυτή μπορεί να ακουστεί ή όχι από τρίτους. Το περιεχόμενο έχει να κάνει με το αν οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιούνται έχουν θετικό ή αρνητικό περιεχόμενο. Οι λόγοι της χρήσης της αυτό-ομιλίας από τους αθλητές αναφέρονται στο αν οι αθλητές τη χρησιμοποιούν για καθοδηγητικούς ή παρακινητικούς λόγους. Η παρακινητική αυτό-ομιλία αναφέρεται σε λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιούνται από άτομα-αθλητές για να «ανεβούν» ψυχολογικά και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους, ενώ η τεχνικής υπόδειξης αναφέρεται σε λέξεις-κλειδιά για την εστίαση και κατεύθυνση της προσοχής, για την παροχή τεχνικών, τακτικών και κιναισθητικών οδηγιών (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Zourbanos, 2012).

### **Ερευνητικές προσεγγίσεις**

Στην αθλητική βιβλιογραφία, η μελέτη της αυτό-ομιλίας έχει κατευθυνθεί σε δύο κυρίως επίπεδα. Σύμφωνα με τους Theodorakis et al. (2012), το πρώτο επίπεδο αναφέρεται στις αυθόρμητες σκέψεις και στις αυτό-δηλώσεις που κάνουν οι αθλητές έχοντας ή όχι συνειδητή επίγνωση. Στο επίπεδο αυτό, οι έρευνες εμβαθύνουν κυρίως στο πότε αλλά και στο πόσο συχνά εμφανίζονται αυτές οι σκέψεις ή οι αυτό-δηλώσεις, κατά τη διάρκεια της συμμετοχής των αθλητών σε αθλητικές δραστηριότητες και αγώνες. Συγκεκριμένα, έχουν χρησιμοποιηθεί περισσότερο μελέτες πεδίου, περιγραφικές ή συσχέτισης, οι οποίες προσπάθησαν α) να περιγράψουν το περιεχόμενο της αυτό-ομιλίας των αθλητών, β) να ανακαλύψουν τους παράγοντες που διαμορφώνουν και επηρεάζουν την αυτό-ομιλία των αθλητών και γ) να μελετήσουν τη σχέση της αυτό-ομιλίας με την αθλητική απόδοση.

Το δεύτερο επίπεδο ερευνών αναφέρεται στη χρήση της αυτό-ομιλίας ως ψυχολογική στρατηγική, κατά τη διάρκεια της οποίας, εφαρμόζονται προσχεδιασμένα πλάνα και λέξεις

αυτό-ομιλίας που έχουν ως στόχο τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης ή την επίτευξη άλλων σχετικών αποτελεσμάτων. Στο επίπεδο αυτό, έχουν χρησιμοποιηθεί επί το πλείστον πειραματικές έρευνες αλλά και περιγραφικές, οι οποίες προσπάθησαν α) να περιγράψουν τη χρήση της αυτό-ομιλίας ως στρατηγική και β) να μελετήσουν την επίδραση των διαφόρων τύπων αυτό-ομιλίας στην αθλητική απόδοση.

### **Περιγραφικές μελέτες**

Οι μελέτες που έχουν γίνει για να περιγράψουν το περιεχόμενο της αυτό-ομιλίας των αθλητών, στο πρώτο και δεύτερο επίπεδο, είναι κυρίως περιγραφικές και μπορούν να διαχωριστούν σε δύο κατηγορίες. Σε εκείνες που περιγράφουν το περιεχόμενο και τη δομή της αυτό-ομιλίας και σε εκείνες που περιγράφουν τη χρήση της αυτό-ομιλίας σε διάφορες ομάδες αθλητών με βάση τα προσωπικά χαρακτηριστικά τους.

Όσον αφορά το περιεχόμενο και τη συχνότητα της αυτό-ομιλίας, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι σκέψεις των αθλητών είναι κυρίως αρνητικές (Van Raalte, Brewer, Rivera, & Petitpas, 1994; Van Raalte, Cornelius, Brewer, & Hatten, 2000) και περιλαμβάνουν σκέψεις ανησυχίας για την απόδοσή τους και τον αγώνα αλλά και σκέψεις αποχώρησης, ή σε μικρότερο βαθμό άσχετες με την κατάσταση σκέψεις (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000; Lane, Harwood, & Nevill, 2005). Άλλες έρευνες βρήκαν ότι η θετική αυτό-ομιλία χρησιμοποιείται συχνότερα από την αρνητική και την ουδέτερη (Hardy, Gammage, & Hall, 2001; Hardy, Hall, & Hardy, 2005). Επιπλέον το περιεχόμενο των θετικών σκέψεων των αθλητών, σχετίζεται περισσότερο με το ψυχολογικό ανέβασμα και την αύξηση της αυτοπεποίθησής τους (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, & Papaioannou, 2009).

Από την άλλη πλευρά, τα αποτελέσματα για τη χρήση της αυτό-ομιλίας, δείχνουν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν περισσότερο την αυτό-ομιλία στο αγωνιστικό περιβάλλον, ενώ σε μικρότερη κλίμακα στην προπόνησή τους (Hardy et al., 2005), με σκοπό να εστιάσουν την προσοχή τους, να αναπτύξουν δεξιότητες και στρατηγικές, να ρυθμίσουν τις κινήσεις και την

προσπάθεια τους και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους (Hardy et al., 2001). Τέλος όσον αφορά τα προσωπικά χαρακτηριστικά των αθλητών και τα χαρακτηριστικά του αθλήματος, οι έρευνες δείχνουν ότι οι αθλητές ατομικών αθλημάτων καθώς και υψηλότερου επιπέδου αθλητές, χρησιμοποιούν περισσότερο την αυτό-ομιλία από ότι αθλητές ομαδικών αθλημάτων και χαμηλότερου αγωνιστικού επιπέδου. Επίσης, η αυτό-ομιλία εσωτερικής μορφής υπερτερεί της εξωτερικής και οι αθλητές χρησιμοποιούν περισσότερο την αυτό-ομιλία προς το τέλος της αγωνιστικής περιόδου (Hardy, Hall, & Hardy, 2004; Hardy et al., 2005).

Συνοψίζοντας, μπορεί να ειπωθεί ότι οι μελέτες για το περιεχόμενο και τη χρήση της αυτό-ομιλίας, έχουν προσδώσει μια καλύτερη βάση για την κατανόηση του τι λένε οι αθλητές στον εαυτό τους και παρέχει μια κατεύθυνση προς την εξερεύνηση των αιτιών και των συνεπειών της αυτό-ομιλίας των αθλητών (Theodorakis et al., 2012).

### **Παράγοντες που επηρεάζουν την αυτό-ομιλία**

Όσον αφορά τους παράγοντες που διαμορφώνουν και επηρεάζουν την αυτό-ομιλία των αθλητών και παρόλο τον ελλιπή αριθμό ερευνών στην κατεύθυνση αυτή (Hardy, 2006), οι Hardy et al. (2009) προσπάθησαν να κατασκευάσουν ένα συγκεκριμένο εννοιολογικό πλαίσιο, σύμφωνα με το οποίο υπάρχουν δύο μεγάλες κατηγορίες παραγόντων, τα προσωπικά χαρακτηριστικά και τα χαρακτηριστικά της κατάστασης. Επιπλέον, σύμφωνα με τον Zourbanos και τους συνεργάτες του (Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2006; Zourbanos, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2007; Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni, & Theodorakis, 2010; Zourbanos et al., 2011), υπάρχει μια ακόμη κατηγορία, η επιρροή του προπονητή και άλλων κοινωνικών περιβαλλοντικών παραγόντων, η οποία θα πρέπει να θεωρηθεί ως μια τρίτη ξεχωριστή κατηγορία παραγόντων που επηρεάζουν και διαμορφώνουν την αυτό-ομιλία των αθλητών (Theodorakis et al., 2012). Σε αντίθεση οι Hardy et al. (2009) εντάσσουν τη συμπεριφορά του προπονητή στην κατηγορία των χαρακτηριστικών της κατάστασης.



Σύμφωνα με τους Hardy et al. (2009), τα προσωπικά χαρακτηριστικά αποτελούνται από παράγοντες όπως, γνωστικές διαδικασίες προτίμησης (π.χ. λεκτική ή μη λεκτική προτίμηση για τη χρήση της αυτό-ομιλίας, Thomas & Fogarty, 1997), την πίστη των ατόμων για την αποτελεσματικότητα της χρήσης της αυτό-ομιλίας (Araki et al., 2006; Van Raalte et al., 1994) και τα γενικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των ατόμων, όπως η αυτό-εικόνα (Perry & Marsh, 2000), το χαρακτηριστικό άγχος (Conroy & Metzler, 2004) και η παρακίνηση για επίτευξη (Harwood, Cumming, & Fletcher, 2004). Από την άλλη πλευρά, τα χαρακτηριστικά της κατάστασης αποτελούνται από παράγοντες όπως, η δυσκολία της δραστηριότητας που εκτελείται σε σχέση με την εξωτερική ή εσωτερική αυτό-ομιλία (Behrend, Rosengren, & Perlmutter, 1989; Ferneyhough & Fradley, 2005), η δυσκολία του αγώνα (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008; Van Raalte et al., 2000), η επιρροή των σημαντικών άλλων (Zourbanos et al., 2006) και το αγωνιστικό περιβάλλον (Hardy et al., 2005), όπου συμπεριλαμβάνεται η παρουσία ή μη αντιπάλου (Van Raalte, Cornelius, Brewer, & Petitpas, 2006).

Συνοψίζοντας τους παράγοντες που επηρεάζουν και διαμορφώνουν την αυτό-ομιλία και σύμφωνα με τους Theodoraki et al. (2012), οι παράγοντες που διαδραματίζουν τον πιο σημαντικό ρόλο είναι τα χαρακτηριστικά της κατάστασης και ιδιαίτερα εκείνα που σχετίζονται με τη διαδικασία των αγώνων και της απόδοσης. Ωστόσο οι περισσότερες από τις παραπάνω μελέτες κρίνονται ελλιπείς σε μεθοδολογία, γι' αυτό τονίζεται η αναγκαιότητα για περαιτέρω πειραματικές έρευνες στη διερεύνηση της σχέσης της αυτό-ομιλίας και των παραγόντων που τη διαμορφώνουν.

### **Έρευνες πεδίου**

Συνεχίζοντας τη μελέτη της αυτό-ομιλίας σε σχέση με την αθλητική απόδοση, στο πρώτο επίπεδο και σε έρευνες πεδίου, τα αποτελέσματα είναι αντιφατικά. Από τη μία μεριά, έρευνες ανάμεσα σε αθλητές ενόργανης γυμναστικής που διαγωνίστηκαν για την πρόκριση

τους στους Ολυμπιακούς αγώνες, έδειξαν ότι οι αθλητές που προκρίθηκαν έκαναν συχνότερη χρήση αυτό-ομιλίας, ιδιαίτερα τεχνικής υπόδειξης στην προπόνηση και τον αγώνα, σε σχέση με τους αθλητές που δεν προκρίθηκαν (Mahoney & Avenier, 1977). Επιπλέον, οι αθλητές που προκρίθηκαν για το Παναμερικανικό πρωτάθλημα πάλης, ανέφεραν μικρότερης συχνότητας αρνητική αυτό-ομιλία πριν τους αγώνες, σε σχέση με τους αθλητές που δεν προκρίθηκαν (Highlen & Bennett, 1979) καθώς και χρήση αυτό-ομιλίας κυρίως τεχνικής υπόδειξης (Highlen & Bennett, 1983). Από την άλλη μεριά, επιτυχημένοι και λιγότερο επιτυχημένοι αθλητές του σκι, δεν διέφεραν στη χρήση της αυτό-ομιλίας (Rotella, Gansneder, Ojala, & Billings, 1980) μεταξύ των καλύτερων και χειρότερων τους αποδόσεων (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1992).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών, γίνεται αντιληπτό ότι οι μελέτες πεδίου δεν δίνουν ξεκάθαρα αποτελέσματα για τη σχέση της αυτό-ομιλίας με την απόδοση. Παρόλα αυτά, οι Theodorakis et al. (2012) αναφέρουν ότι η πιο πάνω ερευνητική προσέγγιση έχει βοηθήσει αρκετά στην ανάπτυξη της έρευνας γύρω από την αυτό-ομιλία και έχει δώσει νέες ιδέες προς την κατεύθυνση αυτή.

### **Πειραματικές έρευνες**

Στα πλαίσια των πειραματικών ερευνών, στο δεύτερο επίπεδο των ερευνητικών προσεγγίσεων, δύο μεγάλες κατηγορίες έχουν χρησιμοποιηθεί προκειμένου να εξετάσουν την επίδραση διάφορων στρατηγικών αυτό-ομιλίας στην αθλητική απόδοση. Στην πρώτη κατηγορία, εμπίπτουν πειραματικές έρευνες, οι οποίες εντάσσουν την χρήση της στρατηγικής της αυτό-ομιλίας ως ένα κομμάτι ενός πακέτου διαφόρων ψυχολογικών δεξιοτήτων (π.χ., καθορισμός στόχων, νοερή απεικόνιση, χαλάρωση, προ-αγωνιστικές ρουτίνες σε συνδυασμό με αυτό-ομιλία, Patrick & Hrycaiko, 1998; Thelwell & Greenlees, 2003). Τέτοιες έρευνες έχουν αναφέρει βελτίωση της ικανότητας εκτέλεσης δεξιοτήτων και άλλων ψυχολογικών στοιχείων (Cumming, Nordin, Horton, & Reynolds, 2006; Hanton & Jones, 1999). Ωστόσο,

τέτοιου είδους έρευνες παρέχουν περιορισμένες πληροφορίες για την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας ως ξεχωριστή στρατηγική (Hardy et al., 2009).

Στην άλλη κατηγορία περιλαμβάνονται πειραματικές έρευνες που έχουν επικεντρωθεί κυρίως στην αποτελεσματικότητα παρεμβατικών προγραμμάτων αυτό-ομιλίας, στην απόδοση διαφόρων δεξιοτήτων. Τέτοιες έρευνες έχουν αναφέρει αύξηση της αντοχής (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould, 1984) και της καλαθοσφαιρικής απόδοσης (Hamilton & Fremouw, 1985) σε αθλητές καλαθοσφαίρισης, βελτίωση της απόδοσης στο forehand και backhand σε αθλητές αντισφαίρισης (Ziegler, 1987) και βελτίωση της απόδοσης σε αθλητές του σκι (Rushall, Hall, Roux, Sasseville, & Rushall, 1988).

### **Αποτελεσματικότητα παρεμβατικών προγραμμάτων**

Το αυξημένο ενδιαφέρον για την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας, ως στρατηγική, στην αθλητική απόδοση και σε άλλες παραμέτρους που σχετίζονται με αυτή, έχει οδηγήσει πολλούς ερευνητές να στραφούν προς τη χρήση διάφορων παρεμβατικών προγραμμάτων, κυρίως την τελευταία δεκαετία. Τα αποτελέσματα τέτοιων προγραμμάτων, στην πλειοψηφία τους, κλίνουν προς μια θετική σχέση της αυτό-ομιλίας με την αθλητική απόδοση χωρίς όμως να απουσιάζουν και έρευνες που δεν επαληθεύουν τη σχέση αυτή. Από τη μία μεριά οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, και Theodorakis (2011), στη μετά-ανάλυση τους, η οποία περιλαμβάνει 32 έρευνες δημοσιευμένες στην αγγλική γλώσσα, βρήκαν μια μέτρια θετική επίδραση της αυτό-ομιλίας στην αθλητική απόδοση, καταλήγοντας ότι ο πιο καταλυτικός παράγοντας είναι η προπόνηση-εξάσκηση στην τεχνική της αυτό-ομιλίας. Από την άλλη μεριά υπάρχουν έρευνες, οι οποίες δεν βρήκαν επίδραση της αυτό-ομιλίας σε μια δεξιότητα ρίψης σε στόχο στη χειροσφαίριση (Τσιγγιλής, Δαρόγλου, Αρδαμερινός, Παρτεμιάν, & Ιωακειμίδης, 2003), σε ένα τεστ κοιλιακών (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000), σε μια δεξιότητα σουτ στην καλαθοσφαίριση (Perkos et al., 2002) και στο άλμα σε μήκος χωρίς φόρα (Goudas et al., 2006).

## Μηχανισμοί αποτελεσματικότητας της αυτό-ομιλίας

Την τελευταία δεκαετία η έρευνα της αυτό-ομιλίας έχει μετακινηθεί προς την εξερεύνηση των μηχανισμών-λειτουργιών μέσω των οποίων η αυτό-ομιλία επηρεάζει την απόδοση (Hardy, 2006). Στην κατεύθυνση αυτή, η κεντρική ιδέα της αυτό-ομιλίας, τοποθετείτε στο ότι εστιάζοντας στην επιθυμητή σκέψη μπορούμε να οδηγηθούμε στην επιθυμητή συμπεριφορά (Johnson et al., 2004). Κατά καιρούς έχουν περιγραφεί διάφορες εξηγήσεις για τον τρόπο που η αυτό-ομιλία διευκολύνει την απόδοση. Οι δύο ίσως πιο σημαντικές είναι το εννοιολογικό μοντέλο των Hardy et al. (2009) και η ανάπτυξη του ερωτηματολογίου «Functions of Self-Talk Questionnaire» (FSTQ), των Theodorakis, Hatzigeorgiadis, και Chroni, (2008).

Σύμφωνα με τους Hardy et al. (2009), υπάρχουν τέσσερα επίπεδα μηχανισμών που μπορούν να εξηγήσουν τη σχέση της αυτό-ομιλίας με την απόδοση. Τα επίπεδα αυτά διακρίνονται στο γνωστικό, το παρακινητικό, το συμπεριφορικό και το συναισθηματικό. Οι γνωστικοί μηχανισμοί αναφέρονται στην αυτοσυγκέντρωση και την προσοχή. Οι παρακινητικοί μηχανισμοί αναφέρονται στο ρόλο της προσπάθειας και της επιμονής και βασίζονται στη θεωρία της αυτό-αποτελεσματικότητας. Οι συμπεριφορικοί μηχανισμοί αναφέρονται στην αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας στην αθλητική απόδοση μέσω βελτίωσης των κινητικών προτύπων και των διαφόρων τεχνικών εκτέλεσης των δεξιοτήτων. Οι συναισθηματικοί μηχανισμοί αναφέρονται στη ρύθμιση διάφορων συναισθηματικών καταστάσεων και ιδιαίτερα του άγχους ως αποτέλεσμα της χρήσης της αυτό-ομιλίας.

Την ίδια περίοδο οι Theodorakis et al. (2008) προχώρησαν στην κατασκευή ενός εργαλείου αξιολόγησης των μηχανισμών αποτελεσματικότητας της αυτό-ομιλίας, του FSTQ. Μέσα από την ολοκλήρωση του FSTQ και υποβοηθούμενοι από δεδομένα παλαιότερων ερευνών (π.χ., Hardy et al., 2001; Van Raalte et al., 1994), πρότειναν πέντε πιθανούς μηχανισμούς μέσω των οποίων η αυτό-ομιλία επηρεάζει την απόδοση. Ενισχύοντας την

εστίαση της προσοχής, αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση, βοηθώντας στη ρύθμιση της προσπάθειας και στον έλεγχο των γνωστικών και συναισθηματικών αντιδράσεων, ενεργοποιώντας την αυτόματη εκτέλεση.

Συνοψίζοντας, μπορεί να ειπωθεί ότι ο τρόπος που η αυτό-ομιλία επηρεάζει την απόδοση, βασίζεται σε συγκεκριμένους μηχανισμούς οι οποίοι είτε λειτουργούν ξεχωριστά είτε ταυτόχρονα προς την κατεύθυνση αυτή (Theodorakis et al., 2012). Η μελέτη αυτών των μηχανισμών μπορεί να παράσχει σημαντική βοήθεια στο πλαίσιο των πειραματικών ερευνών και να οδηγήσει σε βαθύτερη κατανόηση για το πως η αυτό-ομιλία, ως στρατηγική, μπορεί να διευκολύνει την απόδοση.

### **Σκοπός-σημασία της έρευνας**

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η επίδραση της στρατηγικής της αυτό-ομιλίας στην απόδοση των αθλητών, έχει αρχίσει να ερευνάται από τις αρχές της δεκαετία του 80'. Παρόλο που έχουν μελετηθεί εκτεταμένα οι επιδράσεις της στρατηγικής αυτής στην αθλητική απόδοση σε μη αγωνιστικές συνθήκες, ελάχιστες είναι οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε αγωνιστικό περιβάλλον. Επιπλέον πολύ λίγες είναι οι έρευνες που έχουν χρησιμοποιήσει μια παρέμβαση μεγάλης διάρκειας, ακόμα λιγότερες εκείνες που χρησιμοποίησαν την ελεύθερη επιλογή λέξεων-κλειδιών, είτε από λίστα είτε με εντελώς αυτό-προσδιοριζόμενο τρόπο. Τέλος στη αθλητική βιβλιογραφία δεν υπάρχει έρευνα, από όσο γνωρίζουμε, που να μελέτησε τις επιδράσεις ενός μεμονωμένου προγράμματος αυτό-ομιλίας στην απόδοση και διατήρηση των ελεύθερων βολών σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές.

Στο σημείο αυτό, αξίζει να αναφερθεί ότι η ελεύθερη βολή είναι ένα σημαντικό και πολύ συχνά καταλυτικό στοιχείο σε ένα αγώνα καλαθοσφαίρισης (Tan & Miller, 1980). Οι Gablonsky και Lang (2005) υποστηρίζουν ότι η ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση, είναι μια τέτοια τυπική και συναρπαστική διαδικασία όσο είναι και οι επιπλέον πόντοι στο επαγγελματικό αμερικάνικο ποδόσφαιρο. Οι Hays και Krause (1987) υποστηρίζουν ότι οι

ελεύθερες βολές αποτελούν το 20 με 25% του συνόλου των πόντων σε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης και οι Kozar, Vaughn, Whitfield, Lord, και Dye (1994) διαπίστωσαν ότι στα τελευταία πέντε λεπτά ενός αγώνα, οι ελεύθερες βολές αποτελούν το 35% των πόντων. Παρόλα αυτά, το 33,33% των παικτών στο NBA έχουν χαμηλότερα από 70% ποσοστά ευστοχίας στις ελεύθερες βολές (Gablonsky & Lang, 2005), ενώ τα στατιστικά της National Association of Basketball Coaches (NABC) δείχνουν ότι τα ποσοστά των ελεύθερων βολών στις ανδρικές ομάδες τις δεκαετίες 70' και 80', είναι μεταξύ 68% και 69% (Ryan & Holt, 1989).

Όσον αφορά τις κινητικές απαιτήσεις και τα χαρακτηριστικά της ελεύθερης βολής, πρέπει να ειπωθεί ότι είναι μια δεξιότητα που απαιτεί μια πλήρης κίνηση του ανθρώπινου σώματος, απαιτεί ακρίβεια και χαρακτηρίζεται ως κλειστή δεξιότητα (Schmidt, 2012). Ως κλειστή χαρακτηρίζεται η δεξιότητα κατά την εκτέλεση της οποίας, το περιβάλλον παραμένει σχεδόν σταθερό και προβλέψιμο, εφαρμόζεται ακριβώς η ίδια τεχνική σε κάθε εκτέλεση της (McMorris, 2004) και υπάρχει αρκετός χρόνος για εκτέλεση και προετοιμασία (Magill, 1993). Κατά το χρονικό διάστημα της προετοιμασίας και εκτέλεσης της ελεύθερης βολής, οι αθλητές πρέπει να χρησιμοποιούν διάφορες γνωστικές στρατηγικές όπως η αυτό-ομιλία (Crews, 1993) και οι θετικές σκέψεις, έτσι ώστε να ενεργούν με αυτοπεποίθηση, να βρίσκονται στο «παρόν», να μην αποσπώνται, να μην ασχολούνται με τα λάθη που έκαναν στο παρελθόν και γενικότερα να ασχολούνται με αυτό που πρόκειται να ακολουθήσει (Zinsser, Bunker, & Williams, 1998).

Η εκτέλεση της ελεύθερης βολής σύμφωνα με τους Κουβελιώτη, Σταυρόπουλο και Κέλλη (2006) μπορεί να χωριστεί σε τρεις φάσεις. Τη φάση προετοιμασίας, τη βασική φάση και την τελική φάση όπου προστίθενται η κίνηση της παλάμης και η περιστροφή της μπάλας (spin). Με βάση το έντυπο της ένωσης καλαθοσφαίρισης της Δυτικής Αυστραλίας (2011, Basketball WA), το σουτ εν στάση διαχωρίζεται στις εξής φάσεις: α) Στάση και θέση του

κεφαλιού, β) θέση μπάλας και χεριού και γ) follow through. Όπως και αν προσπαθήσει κανείς να χωρίσει τις φάσεις αυτές, το σίγουρο είναι ότι τα βασικά χαρακτηριστικά τους παραμένουν ίδια.

Με δεδομένο τις ελλείψεις στην υπάρχουσα βιβλιογραφία και αναλογιζόμενοι τη σημαντικότητα της ελεύθερης βολής ως βασικό εργαλείο επίτευξης πόντων στην καλαθοσφαίριση αλλά και τα χαρακτηριστικά της, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτό-ομιλίας, μακράς διάρκειας, βασισμένο στην εξατομίκευση και την ελεύθερη επιλογή, στην απόδοση και διατήρηση ελεύθερων βολών σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές στην προπόνηση και στους αγώνες. Μέσα από τη χρήση του παρεμβατικού προγράμματος, η βασική προσδοκία μας είναι ότι η πειραματική ομάδα θα έχει υψηλότερα ποσοστά ευστοχίας, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, μετά το πέρας της παρέμβασης και ότι τα ποσοστά αυτά θα διατηρηθούν στα ίδια επίπεδα ακόμα και μετά την πάροδο τεσσάρων μηνών. Επιπλέον τα ποσοστά ευστοχίας της πειραματικής ομάδας κατά το αγωνιστικό έτος μετά την παρέμβαση, θα είναι υψηλότερα από τα ποσοστά του αγωνιστικού έτους που προηγήθηκε της παρέμβασης. Με αυτόν τον τρόπο, η παρούσα μελέτη θα προσδώσει νέα στοιχεία και πληροφορίες για την ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβάσεων στη βελτίωση της απόδοσης σε αθλητές καθώς και νέα δεδομένα στην προπόνηση ελευθέρων βολών στη σύγχρονη καλαθοσφαίριση.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### Τα χαρακτηριστικά των ερευνών

Σύμφωνα με τους Harzigeorgiadis et al. (2011), οι έως σήμερα έρευνες για τη διερεύνηση της αυτό-ομιλίας έχουν πραγματοποιηθεί σε τέσσερις κυρίως κατευθύνσεις, οι οποίες έχουν να κάνουν με τους παράγοντες που είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι με την αποτελεσματικότητα της. Οι παράγοντες αυτοί μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε τέσσερα επίπεδα ανάλογα (α) με τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας, (β) τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, (γ) τα χαρακτηριστικά της αυτό-ομιλίας και (δ) τα χαρακτηριστικά της παρέμβασης.

Όσον αφορά τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας, οι έρευνες έχουν προσπαθήσει να διερευνήσουν την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας ανάλογα με τις κινητικές απαιτήσεις της δεξιότητας και ανάλογα με το αν οι συμμετέχοντες έχουν ή όχι προηγούμενη εμπειρία στις δεξιότητες που χρησιμοποιούνται. Στις κινητικές απαιτήσεις της δεξιότητας, η διάκριση γίνεται μεταξύ δεξιοτήτων που απαιτούν λεπτή κινητικότητα, όπως δεξιότητες που χρειάζονται επιδεξιότητα, συντονισμό ματιού-χεριού και ακρίβεια και σε εκείνες που απαιτούν αδρή κινητικότητα, όπως δεξιότητες που χρειάζονται ιδιαίτερα στοιχεία της φυσικής κατάστασης. Σε επίπεδο συμμετεχόντων, οι έρευνες έχουν κατευθυνθεί τόσο σε μαθητές, όσο και σε αθλητές όλων των επιπέδων. Όσον αφορά τα χαρακτηριστικά της αυτό-ομιλίας, οι έρευνες έχουν μελετήσει την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας ανάλογα με τον τύπο της αυτό-ομιλίας που χρησιμοποιείτε (παρακίνησης ή τεχνικής υπόδειξης), ανάλογα με το αν οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιούνται είναι προκαθορισμένες από τους ερευνητές ή επιλέγονται ελεύθερα ή μέσα από λίστα από τους συμμετέχοντες και ανάλογα με το αν η αυτό-ομιλία που χρησιμοποιείτε είναι εσωτερική (σιωπηλή) ή εξωτερική (φωναχτή). Τέλος, στα χαρακτηριστικά της παρέμβασης, εντάσσονται το χρονικό διάστημα κατά το οποίο πραγματοποιείται η παρέμβαση (συγχρονικές παρεμβάσεις, παρεμβάσεις μερικών ημερών



και μερικών εβδομάδων) καθώς και η χρήση ή μη εξάσκησης της αυτό-ομιλίας κατά τη διάρκεια της.

### **Κατηγοριοποίηση των παρεμβατικών ερευνών**

Τα τελευταία χρόνια, το ενδιαφέρον των ερευνητών για την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας στον αθλητισμό μέσα από παρεμβατικά προγράμματα, έχει αυξηθεί κατακόρυφα. Παρόλο όμως τον μεγάλο αριθμό των ερευνών σε αυτή την κατεύθυνση, υπάρχει ένα μεγάλο κενό όσον αφορά την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής της αυτό-ομιλίας μέσα στο αγωνιστικό περιβάλλον.

Σύμφωνα με τους Theodorakis et al. (2012), τα παρεμβατικά προγράμματα που έχουν πραγματοποιηθεί στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας, μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε τέσσερα επίπεδα. Στο πρώτο επίπεδο περιλαμβάνονται παρεμβάσεις που έχουν πραγματοποιηθεί σε εργαστηριακούς ή αθλητικούς χώρους, μελετώντας την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας σε βασικές κινητικές δεξιότητες, όπως το κάθετο άλμα (Tod, Thatcher, McGuigan, & Thatcher, 2008), την ποδηλασία (Hamilton, Scott, & McDougal, 2007) και άλλες διάφορες κινητικές δραστηριότητες, όπως η ρίψη με βελάκια σε στόχο (Van Raalte et al., 1995). Στο δεύτερο επίπεδο εντάσσονται παρεμβάσεις, κατά τις οποίες μελετάται η σχέση της αυτό-ομιλίας με συγκεκριμένα στοιχεία της αθλητικής απόδοσης σε διάφορα αθλήματα σε μη αγωνιστικές συνθήκες, όπως το σουτ στο ποδόσφαιρο (Johnson et al., 2004), το forehand στην αντισφαίριση (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mroumprouki, & Theodorakis, 2009). Στο τρίτο επίπεδο συναντώνται παρεμβάσεις, μέσα από τις οποίες ερευνάται η επίδραση της αυτό-ομιλίας στην ολοκληρωμένη αθλητική απόδοση σε μη αγωνιστικές συνθήκες, όπως σε αγωνίσματα ταχύτητας (Mallett & Hanrahan, 1997) και ημιαντοχής (Weinberg, Miller, & Horn, 2012). Στο τέταρτο και τελευταίο επίπεδο εντοπίζονται παρεμβάσεις, που αποσκοπούν να διερευνήσουν την επιρροή της αυτό-ομιλίας

στην ολοκληρωμένη αθλητική απόδοση μέσα στο αγωνιστικό περιβάλλον (Hatzigeorgiadis et al., in press).

### **Παρεμβάσεις σε βασικές κινητικές δεξιότητες**

Στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας, οι περισσότερες προσπάθειες για την εξέταση της αποτελεσματικότητας της αυτό-ομιλίας σε βασικές κινητικές δεξιότητες και διάφορες κινητικές δραστηριότητες, πραγματοποιήθηκαν τόσο με έρευνες εργαστηριακές (Boroujeni & Shahbazi, 2011), όσο και με έρευνες πεδίου (Dana, Mousavi, & Mokhtari, 2012, πείραμα 1). Στις περισσότερες έρευνες αυτού του επιπέδου έλαβαν μέρος είτε προπτυχιακοί φοιτητές (Goudas et al., 2006, πείραμα 2), είτε μαθητές (Kolovelonis et al., 2011) και σε λιγότερες έρευνες αθλητές (Edwards et al., 2008). Οι ερευνητές που ασχολήθηκαν με αυτό το επίπεδο, μελέτησαν την επίδραση της αυτό-ομιλίας σε δεξιότητες που απαιτούν λεπτή κινητικότητα και ακρίβεια (Van Raalte et al., 1995), σε δεξιότητες που απαιτούν συγκεκριμένες μορφές δύναμης, όπως μέγιστη δύναμη (Theodorakis et al., 2000, πείραμα 2), αντοχή στη δύναμη (Kolovelonis et al., 2011, πείραμα 1), ταχydύναμη (Tod et al., 2008), σε δεξιότητες που απαιτούν συγκεκριμένες μορφές αντοχής, όπως αερόβια αντοχή (Hamilton et al., 2007) και σε δεξιότητες που απαιτούν συγκεκριμένες μορφές ταχύτητας, όπως ο χρόνος αντίδρασης (Boroujeni & Ghaheri, 2011).

Πιο συγκεκριμένα, από τους πρώτους που προσπάθησαν να διευθετήσουν τη σχέση μεταξύ της αυτό-ομιλίας και δεξιοτήτων ακρίβειας, ήταν οι Van Raalte et al. (1995). Στην έρευνα τους μελέτησαν την επίδραση της θετικής και αρνητικής αυτό-ομιλίας σε μια δεξιότητα ρίψης με βελάκια σε προπτυχιακούς φοιτητές. Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες (θετική, αρνητική, ελέγχου). Η ομάδα θετικής αυτό-ομιλίας χρησιμοποίησε τη φράση «μπορείς να το καταφέρεις», η ομάδα αρνητικής αυτό-ομιλίας τη φράση «δεν μπορείς να το καταφέρεις», ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν δόθηκαν συγκεκριμένες οδηγίες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα που έκανε χρήση

θετικής αυτό-ομιλίας απέδωσε καλύτερα από τις άλλες δύο ομάδες, ενώ δεν βρέθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας που έκανε χρήση της αρνητικής αυτό-ομιλίας. Στα ίδια αποτελέσματα κατέληξαν και οι Masciana, Van Raalte, Brewer, Branton, και Coughlin (2001) όσον αφορά τη χρήση της θετικής αυτό-ομιλίας, χρησιμοποιώντας την ίδια δεξιότητα. Συγκεκριμένα βρήκαν ότι η θετική αυτό-ομιλία είναι η πιο αποτελεσματική στρατηγική βελτίωσης της απόδοσης σε σχέση με άλλες γνωστικές στρατηγικές όπως η νοερή απεικόνιση και η ελεύθερη επιλογή στρατηγικής από τους ίδιους τους συμμετέχοντες.

Με την ίδια δεξιότητα και με τα ίδια χαρακτηριστικά συμμετεχόντων αλλά στοχεύοντας στην εξέταση της αποτελεσματικότητας διαφορετικών τύπων αυτό-ομιλίας (παρακίνησης, τεχνικής υπόδειξης, συνδυασμός και των δύο τύπων), πειραματίστηκαν οι Dana, Mousavi, και Mokhtari (2012, πείραμα 1). Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποίησαν ήταν οι εξής: «Κοίτα στο κέντρο του στόχου» για την ομάδα τεχνικής υπόδειξης, «μπορείς να τα καταφέρεις» για την ομάδα παρακίνησης και συνδυασμένες οι παραπάνω για την τρίτη ομάδα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα που έκανε χρήση των λέξεων-κλειδιών τεχνικής υπόδειξης είχε μεγαλύτερη απόδοση σε σχέση με τις άλλες δύο ομάδες. Επιπλέον, στη μέτρηση διατήρησης που πραγματοποιήθηκε 48 ώρες αργότερα, φάνηκε ότι παρότι υπήρχε βελτίωση της απόδοσης στην ακρίβεια του στόχου όλων των συμμετεχόντων, καμία στατιστική διαφορά δεν βρέθηκε μεταξύ των τριών ομάδων.

Επίσης, ο Anderson (1997) μελέτησε την επίδραση της αυτό-ομιλίας σε μια βασική ρίψη πάνω από το κεφάλι σε μαθητές, σε σύγκριση με την κλασική μέθοδο προπόνησης. Από τα αποτελέσματα της έρευνας του, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης εξωτερικής μορφής, είναι πιο αποτελεσματική και πρακτική μέθοδο για τη διδασκαλία της ρίψης πάνω από το κεφάλι σε μαθητές, σε σχέση με την κλασική μέθοδο προπόνησης

Εκτός από τις έρευνες σε δεξιότητες ακρίβειας, μεγάλο ήταν το ενδιαφέρον των ερευνητών για την επίδραση της αυτό-ομιλίας σε δεξιότητες δύναμης και των υπομορφών της. Στο κομμάτι αυτό, οι Theodorakis et al. (2000, πείραμα 4), εξέτασαν την αποτελεσματικότητα δύο τύπων αυτό-ομιλίας (παρακινητικής, τεχνικής υπόδειξης) στη μέγιστη δύναμη των εκτεινόντων μυών του γόνατος σε προπτυχιακούς φοιτητές του τμήματος φυσικής αγωγής, χρησιμοποιώντας το ισοκινητικό δυναμόμετρο Cybex. Η ομάδα παρακίνησης χρησιμοποίησε πριν από κάθε προσπάθεια τη λέξη-κλειδί «μπορώ», ενώ η ομάδα τεχνικής υπόδειξης «εκτείνω γρήγορα και δυνατά». Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι δύο πειραματικές ομάδες που έκαναν χρήση της αυτό-ομιλίας, αύξησαν περισσότερο την απόδοσή τους σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, ενώ δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο πειραματικών ομάδων.

Με την ίδια μορφή δύναμης, αλλά εξετάζοντας την επίδραση του περιεχομένου της αυτό-ομιλίας, ασχολήθηκε ο Wilkin (2011). Δώδεκα αθλητές του αμερικάνικου ποδοσφαίρου πήραν μέρος στην έρευνα προκειμένου να διερευνηθεί η επίδραση της θετικής και αρνητικής αυτό-ομιλίας σε μια δοκιμασία μέγιστης δύναμης πίεσεων πάγκου σε ένα μηχάνημα Smith. Οι συμμετέχοντες επέλεξαν μέσα από μια λίστα λέξεις-κλειδιά ή φράσεις θετικής αυτό-ομιλίας (π.χ., «είναι εύκολο», «δυνατοί μύες», «είμαι αρκετά δυνατός για να σηκώσω αυτό το βάρος») και λέξεις-κλειδιά ή φράσεις αρνητικής αυτό-ομιλίας (π.χ., «είμαι αδύναμος», «δεν μπορώ να τα καταφέρω», «δεν έχω σηκώσει ποτέ πριν τέτοιο βάρος»). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το περιεχόμενο των θετικών φράσεων είχε μεγαλύτερη επίδραση στην απόδοση σε σχέση με το περιεχόμενο των αρνητικών λέξεων-κλειδιών και φράσεων.

Συνεχίζοντας την έρευνα στις μορφές δύναμης, οι Theodorakis et al. (2000, πείραμα 3), εξέτασαν την επίδραση της παρακινητικής και τεχνικής υπόδειξης αυτό-ομιλίας στην αντοχή στη δύναμη των κοιλιακών μυών σε μαθητές λυκείου. Η ομάδα παρακίνησης έκανε χρήση της λέξης-κλειδί «μπορώ», η ομάδα τεχνικής υπόδειξης «εκπνέω» και η ομάδα

ελέγχου πήρε οδηγίες για να κάνει ότι καλύτερο μπορεί. Τα αποτελέσματα έδειξαν αύξηση στον αριθμό των κοιλιακών σε σχέση με την αρχική μέτρηση και στις τρεις ομάδες, χωρίς να εμφανίζεται στατιστικά σημαντική διαφορά στην τελική μέτρηση μεταξύ τους. Στα ίδια αποτελέσματα κατέληξαν και οι Hardy, Hall, Gibbs, και Greenslade (2005) σε μια παρόμοια μέτρηση αντοχής της δύναμης των κοιλιακών μυών. Διαφορετικά όμως είναι τα αποτελέσματα των Kolovelonis, Goudas, και Dermitzaki (2011, πείραμα 2), οι οποίοι εξέτασαν την αποτελεσματικότητα διαφορετικών τύπων εξωτερικής μορφής αυτό-ομιλίας (παρακίνησης, τεχνικής υπόδειξης) σε μια τροποποιημένη δοκιμασία κάμψεων για τη μέτρηση της αντοχής στη δύναμη. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιούσαν οι πειραματικές ομάδες ήταν οι εξής: «Μπορώ» για την ομάδα παρακίνησης και «λυγίζω-τεντώνω» για την ομάδα τεχνικής υπόδειξης». Οι συμμετέχοντες των πειραματικών ομάδων αύξησαν την απόδοση τους περισσότερο από την ομάδα ελέγχου σε σχέση με την αρχική μέτρηση. Επιπλέον η ομάδα που έκανε χρήση της παρακινητικής αυτό-ομιλίας, βελτίωσε περισσότερο την απόδοση της σε σχέση με την ομάδα τεχνικής υπόδειξης.

Με μία διαφορετική μορφή δύναμης, την ταχυδύναμη, πειραματίστηκαν οι Edwards, Tod, και McGuigan (2008). Στην έρευνα τους, μελέτησαν την επίδραση της παρακινητικής και τεχνικής υπόδειξης εξωτερικής μορφής αυτό-ομιλίας, στα κινηματικά χαρακτηριστικά και τη μετατόπιση του κέντρου βάρους κατά τη διάρκεια εκτέλεσης κάθετου άλματος, σε έμπειρους αθλητές αμερικάνικου ποδοσφαίρου. Στην ομάδα παρακινητικής αυτό-ομιλίας οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν τη φράση «μπορώ να πηδήξω ψηλότερα», στην τεχνικής υπόδειξης «λύγισε και προώθησε». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι δύο τύποι αυτό-ομιλίας αύξησαν τη μετατόπιση του κέντρου βάρους και την ταχύτητα, αλλά μόνο ο παρακινητικός τύπος οδήγησε σε αύξηση του κάθετου άλματος κατά 2 εκατοστά. Σε μια παρόμοια σε δομή παρέμβαση αλλά χρησιμοποιώντας επιπλέον και ένα ουδέτερο τύπο αυτό-ομιλίας με βάση το περιεχόμενο του, πειραματίστηκαν οι Tod, Thatcher, McGuigan, και

Thatcher (2008) σε αθλητές διαφόρων αθλημάτων. Η έρευνα έδειξε ότι τόσο η παρακινητική αυτό-ομιλία όσο και η τεχνικής υπόδειξης, οδήγησαν σε σημαντική μεγαλύτερη ώθηση και υψηλότερη μετατόπιση του κέντρου βάρους σε σχέση με την ουδέτερη αυτό-ομιλία.

Με την ίδια μορφή δύναμης ασχολήθηκαν και οι Goudas, Hatzidimitriou, και Kikidi (2006) μελετώντας την αποτελεσματικότητα τριών τύπων αυτό-ομιλία εξωτερικής μορφής (παρακινητικής, τεχνικής υπόδειξης, κιναισθητικής), στην απόδοση στο άλμα σε μήκος χωρίς φόρα σε προπτυχιακούς φοιτητές. Στην ομάδα που έκανε χρήση την αυτό-ομιλία παρακίνησης, οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν τη λέξη-κλειδί «μπορώ», στην ομάδα τεχνικής υπόδειξης «σπρώξε» και στην κιναισθητική «πετάω». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κανένας τύπος αυτό-ομιλίας δεν είχε επίδραση στην απόδοση του άλματος σε μήκος χωρίς φόρα.

Σε ένα άλλο συστατικό της φυσικής κατάστασης, την αντοχή, στόχευσαν οι Hamilton, Scott, και McDougal (2007). Στην έρευνα τους, μελέτησαν την αποτελεσματικότητα του περιεχομένου της αυτό-ομιλίας, στην απόδοση σε μια δοκιμασία 20 λεπτών σε κυκλοεργόμετρο. Μετά τις αρχικές μετρήσεις οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες ανάλογα με το περιεχόμενο της αυτό-ομιλίας που χρησιμοποίησαν. Στην πρώτη ομάδα χρησιμοποιήθηκε η αυτορυθμιζόμενη αυτό-ομιλία (π.χ., «τα πόδια μου είναι δυνατά και γεμάτα ενέργεια», «μπορώ να διατηρήσω αυτό το ρυθμό»), στη δεύτερη ομάδα δόθηκε μια κασέτα ήχου με ηχογραφημένα μηνύματα θετικής αυτό-ομιλίας και στη τρίτη ομάδα μια κασέτα ήχου με μηνύματα αρνητικής αυτό-ομιλίας (π.χ., «τα πόδια μου είναι αδύναμα και υποτονικά», «δεν μπορώ να διατηρήσω αυτό το ρυθμό»). Από τα αποτελέσματα φάνηκε μια αύξηση της απόδοσης σε όλες τις ομάδες, με μεγαλύτερη στην ομάδα που έκανε χρήση της κασέτας ήχου θετικής αυτό-ομιλίας. Ένα ενδιαφέρον στοιχείο που έδειξε αυτή η έρευνα είναι ότι δύο από τους τρεις συμμετέχοντες στην ομάδα της αρνητικής αυτό-ομιλίας αύξησαν την απόδοσή τους.

Τέλος, με ένα άλλο συστατικό της φυσικής κατάστασης, την ταχύτητα και συγκεκριμένα το χρόνο αντίδρασης, ο οποίος είναι ένα κομμάτι της ταχύτητας αντίδρασης, ασχολήθηκαν οι Boroujeni και Ghaheri (2011). Ο κύριος σκοπός της έρευνας τους ήταν να μελετηθεί η επίδραση της παρακινητικής αυτό-ομιλίας στον απλό και επιλογής χρόνο αντίδρασης, μετά από ακουστικό ερέθισμα σε προπτυχιακές φοιτήτριες. Η παρακινητική αυτό-ομιλία εξωτερικής μορφής που χρησιμοποίησαν οι συμμετέχοντες ήταν η εξής: «Μπορώ να αντιδράσω γρήγορα». Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες μείωσαν στατιστικά σημαντικά το χρόνο αντίδρασης επιλογής, ενώ δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον απλό χρόνο αντίδρασης σε σχέση με την αρχική μέτρηση.

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, οι έως σήμερα παρεμβατικές έρευνες για τη διερεύνηση της αυτό-ομιλίας, έχουν πραγματοποιηθεί σε τέσσερις κυρίως άξονες οι οποίοι έχουν να κάνουν με τους παράγοντες που είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι με την αποτελεσματικότητα της. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των προαναφερθεισών ερευνών, στο πρώτο επίπεδο, μπορεί να ειπωθεί ότι για τις κινητικές δεξιότητες που απαιτούν λεπτή κινητικότητα και ακρίβεια, η επίδραση της αυτό-ομιλίας είναι θετική ανεξαρτήτως του τύπου, του περιεχομένου, της μορφής και του τρόπου επιλογής αυτό-ομιλίας που χρησιμοποιήθηκε, ανεξάρτητα από τα χαρακτηριστικά και την προηγούμενη εμπειρία των συμμετεχόντων καθώς και ανεξάρτητα από τη διάρκεια της παρέμβασης και την ύπαρξη ή μη εξάσκησης. Για δεξιότητες που απαιτούν ενεργοποίηση μεγάλων μυϊκών ομάδων τα αποτελέσματα είναι αντιφατικά. Από τη μία μεριά, σε δεξιότητες που απαιτούν μέγιστη δύναμη (Theodorakis et al., 2000, πείραμα 3; Wilkin, 2011), γρήγορη αντίδραση (Boroujeni & Ghaheri, 2011) και αερόβια αντοχή (Hamilton et al., 2007), η επίδραση της αυτό-ομιλίας κρίνεται θετική ανεξάρτητα του τύπου, του περιεχομένου, του τρόπου επιλογής και των χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων. Από την άλλη, σε δεξιότητες που απαιτούν εκρηκτική

δύναμη, τουλάχιστον για το οριζόντιο άλμα (Goudas et al., 2006), δεν βρέθηκε καμία επίδραση, ενώ θετικά είναι τα αποτελέσματα για το κάθετο άλμα (Edwards et al., 2009; Tod et al., 2008). Στα ίδια αντιφατικά αποτελέσματα κατάληξαν οι έρευνες για την αντοχή στη δύναμη, αφού θετική επίδραση αναφέρθηκε σε μια δοκιμασία κάμψεων (Kolovelonis et al., 2011, πείραμα 2) ενώ ουδέτερη σε μια δοκιμασία κοιλιακών (Theodorakis et al., 2000, πείραμα 4; Hardy et al., 2005).

### **Παρεμβάσεις σε συγκεκριμένα στοιχεία της απόδοσης σε μη αγωνιστικές συνθήκες**

Οι περισσότερες έρευνες γύρω από την επίδραση της αυτό-ομιλίας στον αθλητισμό, έχουν πραγματοποιηθεί σε συγκεκριμένα στοιχεία της απόδοσης, τόσο σε αθλητές (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, & Theodorakis, 2008) όσο και σε μη αθλητές (Hatzigeorgiadis et al., 2007). Τα αθλήματα που κυρίως ενέπνευσαν το ενδιαφέρον των ερευνητών είναι η αντισφαίριση (Landin & Hebert, 1999), η αντισπέρση (Theodorakis et al., 2000, πείραμα 2), η χειροσφαίριση (Τσιγγιλής et al., 2003), το ποδόσφαιρο (Papaioannou et al., 2004), η υδατοσφαίριση (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004), το καλλιτεχνικό πατινάζ (Palmer, 1992), το γκολφ (Harvey, Van Raalte, & Brewer, 2002), το σκι (Rushall et al., 1988) και η καλαθοσφαίριση (Perkos et al., 2002). Ο μεγαλύτερος όγκος των ερευνών πραγματοποιήθηκε σε δεξιότητες και συστατικά της απόδοσης που απαιτούν λεπτή κινητικότητα και ακρίβεια, ενώ λιγότερες είναι εκείνες που ασχολήθηκαν με δεξιότητες που απαιτούν αδρή κινητικότητα. Βέβαια οι σημαντικότερες έρευνες είναι εκείνες που ασχολήθηκαν με αθλητές, λόγω της άμεσης πληροφόρησης που επιδεικνύουν για την επίδραση της αυτό-ομιλίας σε ανθρώπους που χρησιμοποιούν τις συγκεκριμένες αθλητικές δεξιότητες για την μεγιστοποίηση της απόδοσης τους.

Ξεκινώντας από τις έρευνες που πραγματοποιήθηκαν με αθλητές και στο άθλημα της αντισφαίρισης, οι Landin και Hebert (1999) μελέτησαν την επίδραση της αυτό-ομιλίας σε μια συνδυασμένη δεξιότητα ακρίβειας (Volleying), σε ενήλικες αθλήτριες αντισφαίρισης εθνικού



επιπέδου. Μέσα από μια ενιαία περίπτωση πολλαπλού σχεδιασμού (single-case multiple design) και χρησιμοποιώντας μια προκαθορισμένη από τους ερευνητές αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τρεις από τις πέντε αθλήτριες βελτίωσαν την απόδοσή τους σε σχέση με την αρχική μέτρηση.

Επιπλέον οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, και Theodorakis (2008) ερεύνησαν την επίδραση της παρακινητικής αυτό-ομιλίας ελεύθερης προτίμησης, στην ακρίβεια του βασικού χτυπήματος (forehand) σε προέφηβους αθλητές αντισφαίρισης, με ένα τουλάχιστο έτος αγωνιστική και 4,46 έτη προπονητική εμπειρία. Η συγκεκριμένη παρέμβαση πραγματοποιήθηκε σε πέντε συναντήσεις. Στην πρώτη συνάντηση έγινε η αρχική μέτρηση και ο χωρισμός των ομάδων σε πειραματική και ελέγχου. Στη δεύτερη και τρίτη συνάντηση η πειραματική ομάδα εκπαιδεύτηκε στη χρήση λέξεων-κλειδιών παρακίνησης (π.χ., «πάμε», «μπορώ») και τεχνικής υπόδειξης (π.χ., «βαθιά», «ώμοι») στο ανάποδο χτύπημα (backhand), προκειμένου να ελαχιστοποιηθεί η πιθανή επίδραση της τεχνικής στο forehand, εξαιτίας της εξάσκησης σε αυτό. Η ομάδα ελέγχου συνέχισε να εξασκείται με μεθόδους κλασικής προπόνησης. Στην τέταρτη συνάντηση συνεχίστηκε η εξάσκηση, αλλά οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας έπρεπε να επιλέξουν μόνο λέξεις-κλειδιά αυτό-ομιλίας παρακίνησης. Στην τελευταία συνάντηση πραγματοποιήθηκε η τελική μέτρηση με τις ίδιες παραμέτρους της αρχικής. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια στατιστικά σημαντική διαφορά στην απόδοση του forehand μεταξύ των δύο ομάδων σε σχέση με την αρχική μέτρηση. Παρόμοια είναι τα αποτελέσματα στην έρευνα των Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mroumprouki, και Theodorakis (2009) όπου χρησιμοποιήθηκαν οι ίδιοι παράγοντες όσον αφορά τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας, των συμμετεχόντων, της αυτό-ομιλίας και της παρέμβασης.

Οι Malouff, McGee, Halford, και Rooke (2008) μέτρησαν την επίδραση της αυτό-ομιλίας εσωτερικής μορφής σε μια δοκιμασία ακρίβειας στο σέρβις, σε ενήλικες αθλητές αντισφαίρισης. Οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας ήταν ελεύθεροι να επιλέξουν

μέσα από μια λίστα λέξεων-κλειδιών (π.χ., «βλέπω το στόχο», «βλέπω τη μπάλα» κ.τ.λ. ), ή παρόμοιες λέξεις-κλειδιά δική τους επιλογής πριν από κάθε εκτέλεση σέρβις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα αυτό-ομιλίας σέρβιρε με μεγαλύτερη ακρίβεια από την ομάδα ελέγχου.

Συνεχίζοντας την διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της αυτό-ομιλίας, στο ποδόσφαιρο, οι Theodorakis et al., (2000, πείραμα 1) μελέτησαν την επίδραση διαφορετικών τύπων αυτό-ομιλίας (παρακίνησης, τεχνικής υπόδειξης) σε μια δοκιμασία σουτ σε στόχο σε προέφηβους αθλητές ποδοσφαίρου με προπονητική εμπειρία τουλάχιστον ένα χρόνο. Για τις ανάγκες της έρευνας, οι συμμετέχοντες μετά την αρχική μέτρηση χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, δύο πειραματικές και μία ελέγχου. Η πρώτη πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε την παρακινήτική αυτό-ομιλία λέγοντας είτε φωναχτά είτε σιωπηλά τη λέξη-κλειδί «μπορώ», πριν από κάθε προσπάθεια. Η δεύτερη πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε την αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης «βλέπω το στόχο», ενώ η ομάδα ελέγχου δεν δέχθηκε καμία επιπλέον οδηγία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μόνο η ομάδα τεχνικής υπόδειξης βελτίωσε σημαντικά την απόδοση της σε σχέση με την αρχική μέτρηση, ενώ δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ομάδας παρακίνησης και της ομάδας ελέγχου.

Με μια παρόμοια δοκιμασία σουτ, σε έφηβους και ενήλικες επαγγελματίες και ημι-επαγγελματίες αθλητές ποδοσφαίρου, ασχολήθηκαν οι Papaioannou, Ballon, Theodorakis, και Auwelle (2004). Στην έρευνα τους μελέτησαν την επίδραση της αυτό-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης «βλέπω το στόχο» σε μια σειρά τεσσάρων μετρήσεων. Στην πρώτη ημέρα έγινε η αρχική μέτρηση καθώς και μια στοιχειώδης εκπαίδευση και εξοικείωση με την τεχνική της αυτό-ομιλίας. Τις υπόλοιπες ημέρες οι συμμετέχοντες επανέλαβαν τη διαδικασία με τη χρήση ή όχι της αυτό-ομιλίας ανάλογα στην ομάδα που ανήκαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα που έκανε χρήση της αυτό-ομιλίας, βελτίωσε σταδιακά την απόδοση από την πρώτη στην τέταρτη ημέρα της παρέμβασης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Αξιοσημείωτο

είναι το γεγονός ότι η ομάδα ελέγχου, η οποία λάμβανε οδηγίες για να κάνει ότι καλύτερο μπορεί, παρουσίασε μια πτωτική πορεία στην απόδοση της στη διάρκεια της παρέμβασης.

Παρόμοια ήταν τα αποτελέσματα των Johnson, Hrycaiko, Johnson, και Halas (2004) στην απόδοση του χαμηλού σουτ (low drive), σε υψηλού επιπέδου αθλήτριες ποδοσφαίρου, με το στοιχείο της εκπαίδευσης και της εξάσκησης να παίζει σημαντικό ρόλο στην έρευνα τους. Ειδικότερα, δύο από τις τρεις αθλήτριες της πειραματικής ομάδας η οποία χρησιμοποίησε αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης, βελτίωσαν την απόδοση τους στο συγκεκριμένο σουτ σε στόχο σε σχέση με την αρχική μέτρηση, ενώ η αθλήτρια της ομάδας ελέγχου παρουσίασε μια σταθερότητα στην απόδοση της στη διάρκεια της παρέμβασης.

Στο άθλημα του καλλιτεχνικού πατινάζ, δύο έρευνες έχουν γίνει που να μελέτησαν την επίδραση της αυτό-ομιλίας στη βελτίωση της απόδοσης σε συγκεκριμένες φιγούρες, με αντιφατικά αποτελέσματα. Στην πρώτη έρευνα ο Palmer (1992) δεν βρήκε καμία διαφορά στην απόδοση αρχάριων αθλητών μεταξύ της ομάδας αυτό-ομιλίας και της ομάδας ελέγχου, ύστερα από μια παρέμβαση τεσσάρων εβδομάδων. Αντίθετα στη δεύτερη έρευνα οι Ming και Martin (1996) βρήκαν ότι ένα πρόγραμμα αυτό-ομιλίας πέντε εβδομάδων, βελτίωσε την απόδοση αρχάριων αθλητών από την αρχική στην τελική μέτρηση.

Στο άθλημα του γκολφ, οι Harvey, Van Raalte, και Brewer (2002) μελέτησαν την επίδραση διαφορετικού περιεχομένου (αρνητικό, θετικό) και τεχνικής υπόδειξης αυτό-ομιλία στην ακρίβεια και σταθερότητα της απόδοσης σε ενήλικες αθλητές του γκολφ. Οι συμμετέχοντες των πειραματικών ομάδων επέλεξαν μέσα από μια λίστα λέξεις-κλειδιά θετικού ή αρνητικού περιεχομένου καθώς και τεχνικής υπόδειξης αυτό-ομιλία, ανάλογα με την ομάδα που ανήκαν και τις χρησιμοποίησαν κατά βούληση πριν από κάθε προσπάθεια. Η ομάδα ελέγχου δεν δέχτηκε καμία οδηγία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα που έκανε χρήση της αυτό-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης έδειξε στατιστικά σημαντική μεγαλύτερη σταθερότητα από την ομάδα που χρησιμοποίησε την αρνητική αυτό-ομιλία και την ομάδα

ελέγχου. Επιπλέον η ομάδα της θετικής αυτό-ομιλίας δεν διέφερε σημαντικά από τις άλλες ομάδες. Τέλος όσον αφορά την ακρίβεια δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων.

Στο άθλημα του σκι, οι Rushall, Hall, Roux, Sasseville, και Rushall (1988) μελέτησαν την αποτελεσματικότητα διαφορετικών τύπου σκέψεων (σχετικές με τη δεξιότητα, αλλαγής της διάθεσης, θετικού περιεχομένου) σε εθνικού επιπέδου αθλητές. Μερικά παραδείγματα λέξεων-κλειδιών που χρησιμοποίησαν οι αθλητές ανάλογα με την κατάσταση ήταν τα εξής: «Αισθάνομαι πραγματικά δυνατός και γεμάτος ενέργεια», «κίνηση σε ολόκληρο το εύρος», «αισθάνομαι υπέροχα». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές αύξησαν την απόδοσή τους πάνω από 3% σε κάθε περίπτωση. Το μέγεθος αυτό της αύξησης θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό με βάση το επίπεδο των αθλητών που πήραν μέρος στην έρευνα.

Συνοψίζοντας τις παραπάνω έρευνες γίνεται αντιληπτό ότι η επίδραση της αυτό-ομιλίας σε αθλητές, σε συγκεκριμένα στοιχεία της απόδοσης και σε μη αγωνιστικές συνθήκες, στο τρίτο επίπεδο, είναι μάλλον θετική. Συγκεκριμένα, σε βασικές δεξιότητες που απαιτούν ακρίβεια στο άθλημα της αντισφαίρισης, τόσο ο παρακινητικός (Hatzigeorgiadis et al., 2009) όσο και ο τεχνικής υπόδειξης (Landin & Hebert, 1999) τύπος αυτό-ομιλίας αποδείχθηκε αποτελεσματικός, με το στοιχείο της εξάσκησης να παίζει καθοριστικό ρόλο. Σε βασικές δεξιότητες ποδοσφαίρου που απαιτούν ακρίβεια, φαίνεται ότι η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είναι η πλέον αποτελεσματική (Papaioannou et al., 2004), ανεξάρτητα από το αν η παρέμβαση περιλαμβάνει (Johnson et al., 2004) ή όχι (Theodorakis et al., 2000, πείραμα 1), εξάσκηση της αυτό-ομιλίας. Στο άθλημα του καλλιτεχνικού πατινάζ και σε συγκεκριμένες φιγούρες, οι έρευνες παρουσίασαν από τη μια μεριά θετική επίδραση (Ming & Martin, 1996) και από την άλλη καμία επίδραση (Palmer, 1992) της αυτό-ομιλίας στη βελτίωση της απόδοσης, με την εξάσκηση να έχει πρωτεύοντα ρόλο. Στο άθλημα του γκολφ και σε δεξιότητες που απαιτούν ακρίβεια, η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είχε θετική επίδραση

στη βελτίωση της απόδοσης (Harvey et al., 2002), χωρίς να πραγματοποιείτε καθόλου εξάσκηση. Τέλος στο άθλημα του σκι, η αυτό-ομιλία ανεξαρτήτως τύπου και περιεχομένου, φαίνεται να είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για την αύξηση της απόδοσης (Rushall et al., 1988).

Στο ίδιο επίπεδο αρκετές είναι οι έρευνες που κατέγραψαν την επίδραση της αυτό-ομιλίας σε συγκεκριμένα στοιχεία της απόδοσης σε μη αθλητές. Στο άθλημα της αντισφαίρισης οι Cutton και Landin (2007) απέδειξαν ότι η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης βοηθάει περισσότερο στη διαδικασία μάθησης και στη βελτίωση της απόδοσης του χτυπήματος forehand σε προπτυχιακούς φοιτητές, σε σχέση με την ομάδα που έκανε χρήση της μεθόδου γνώσης της απόδοσης. Σε παρόμοια αποτελέσματα χρησιμοποιώντας την ίδια δεξιότητα κατέληξαν και οι Latinjak, Torregrosa, και Renom (2011) σε ενήλικες μη αθλητές αντισφαίρισης. Πιο συγκεκριμένα ανέφεραν ότι η αυτό-προσδιοριζόμενη αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης, βοήθησε τους συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας να αυξήσουν την απόδοσή τους σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, από την αρχική στην τελική μέτρηση. Τέλος ο Ziegler (1987) χρησιμοποίησε την αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης εσωτερικής μορφής, για να βοηθήσει στην εστίαση της προσοχής στο forehand και στο backhand, σε αρχάριους παίκτες αντισφαίρισης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι για την πειραματική ομάδα επιταχύνθηκε κατά 45% η μάθηση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Στο άθλημα της αντιπτερίσης, οι Theodorakis et al. (2000, πείραμα 2) βρήκαν ότι η ομάδα που έκανε χρήση της αυτό-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης, βελτίωσε περισσότερο την απόδοσή της από την αρχική στην τελική μέτρηση, σε μια δοκιμασία σέρβις σε στόχο σε σχέση με την ομάδα παρακίνησης και την ομάδα ελέγχου. Οι συμμετέχοντες έκαναν χρήση είτε της εξωτερικής είτε της εσωτερικής μορφής αυτό-ομιλία ανάλογα με την προτίμησή τους.

Στο άθλημα της υδατοσφαίρισης, οι Hatzigeorgiadis et al (2004) βρήκαν ότι και οι δύο τύποι αυτό-ομιλίας (τεχνικής υπόδειξης, παρακίνησης), εξωτερικής μορφής, βοήθησαν στη βελτίωση της απόδοσης σε μια δεξιότητα ρίψης σε στόχο, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου σε προπτυχιακούς φοιτητές. Στην ίδια έρευνα ανέφεραν επίσης ότι μόνο η αυτό-ομιλία παρακίνησης είχε σημαντική επίδραση σε μια ρίψη απόστασης. Τέλος στην έρευνα τους οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, και Theodorakis (2007) χρησιμοποιώντας την ίδια δοκιμασία ρίψης σε στόχο με την παραπάνω έρευνα, αλλά τροποποιώντας τις λέξεις-κλειδιά (εστίασης προσοχής, ελέγχου του άγχους), βρήκαν ότι οι συμμετέχοντες βελτίωσαν την απόδοσή τους από την αρχική στην τελική μέτρηση. Αξίζει να σημειωθεί ότι στη συγκεκριμένη έρευνα έγινε εξάσκηση της χρήσης αυτό-ομιλίας σε διαφορετικές δεξιότητες από ότι των μετρήσεων.

Στο άθλημα του ποδοσφαίρου, οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas, και Theodorakis (2012) βρήκαν ότι η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης «μπάλα-στόχος», βελτίωσε την απόδοση σε μια δοκιμασία σουτ ακριβείας σε παιδιά δημοτικού. Συγκεκριμένα η πειραματική ομάδα, μέσα από μια σειρά εξάσκησης τριών προπονητικών μονάδων (Π.Μ.) παρουσίασε μεγαλύτερη βελτίωση στην ακρίβεια του σουτ από την αρχική στην τελική μέτρηση, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Η ομάδα ελέγχου εξασκήθηκε και αυτή για τρεις Π.Μ. όπως η πειραματική ομάδα χωρίς να κάνει χρήση αυτό-ομιλίας.

Στο άθλημα της χειροσφαίρισης, δύο έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί με αντιφατικά αποτελέσματα. Από τη μία μεριά οι Τσιγγιλής, Δαρόγλου, Αρδαμερινός, Παρτεμιαν, και Ιωακειμίδης (2003) δεν βρήκαν καμία διαφορά μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου, σε μια δοκιμασία ρίψης σε στόχο σε προπτυχιακούς φοιτητές. Στην συγκεκριμένη έρευνα χρησιμοποιήθηκε η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης εσωτερικής ή εξωτερικής μορφής ανάλογα με την προτίμηση των συμμετεχόντων. Από την άλλη μεριά, οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas, και Theodorakis (in press) διαπίστωσαν ότι τόσο η

αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης «μπάλα-στόχος» όσο και η αυτό-ομιλία παρακίνησης «μπορώ», βελτίωσαν την απόδοση σε μια δοκιμασία ακρίβειας σε μαθητές δημοτικού, είτε αυτή εκτελέστηκε με το κυρίαρχο είτε με το μη κυρίαρχο χέρι. Επιπλέον βρήκαν ότι η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης ήταν πιο αποτελεσματική από την αυτό-ομιλία παρακίνησης όταν η δοκιμασία εκτελέστηκε με το μη κυρίαρχο χέρι.

Τέλος, στο γκολφ, οι Kornspan, Overby, και Lerner (2004) θέλησαν να διερευνήσουν την επίδραση διάφορων ψυχολογικών τεχνικών στη βελτίωση της ακρίβειας σε μια δεξιότητα στο γκολφ, σε αρχάριους και μετρίου επιπέδου μη αθλητές. Η πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε τη φράση «είμαι πολύ καλός ρίπτης» και μπορώ να πετύχω σε αυτή τη δοκιμασία». Τα αποτελέσματα ενώ έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά από την αρχική στην τελική μέτρηση μεταξύ της πειραματικής ομάδας αυτό-ομιλίας και της ομάδας που δεν έκανε εξάσκηση στη δεξιότητα, δεν φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην απόδοση της τελικής μέτρησης ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου που έκανε εξάσκηση στη δεξιότητα. Επιπλέον στην έρευνα τους οι Peluso, Ross, Gfeller, και LaVoie (2005) μελέτησαν την επίδραση της εξωτερικής και εσωτερικής μορφής αυτό-ομιλία, πριν ή κατά τη διάρκεια ρίψεων ακρίβειας σε προπτυχιακούς φοιτητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλες οι ομάδες ανεξαρτήτου της μορφής αυτό-ομιλίας και του χρόνου που τη χρησιμοποίησαν, βελτίωσαν την απόδοση τους από την αρχική στην τελική μέτρηση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Συνοψίζοντας τις έρευνες σε συγκεκριμένα στοιχεία της απόδοσης σε μη αθλητές, γίνεται κατανοητό ότι η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είναι μια στρατηγική που μπορεί να βοηθήσει στην εκμάθηση (Ziegler, 1987) και στην απόδοση (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas, & Theodorakis, 2012) δεξιοτήτων που απαιτούν ακρίβεια. Επιπλέον, παρόλο τον μικρό αριθμό των ερευνών, η αυτό-ομιλία παρακίνησης φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματική σε δεξιότητες από απαιτούν αδρή κινητικότητα (Hatzigeorgiadis et al, 2004,

πείραμα 2), ενώ η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης σε δεξιότητες που απαιτούν ακρίβεια (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas, & Theodorakis, in press).

### **Παρεμβάσεις σε ολοκληρωμένα αθλήματα-αγωνίσματα σε μη αγωνιστικές συνθήκες**

Στο φτωχό σε αριθμό ερευνών τρίτο επίπεδο, οι Goudas et al. (2006, πείραμα 1) μελέτησαν την αποτελεσματικότητα διαφορετικών τύπων αυτό-ομιλίας (παρακίνησης, τεχνικής υπόδειξης, κιναισθησης), στην απόδοση ερασιτεχνών ενήλικων αθλητών της σφαιροβολίας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε μέσα σε μία προπόνηση χωρίς την παρουσία ομάδας ελέγχου. Οι συμμετέχοντες μετά την αρχική μέτρηση χρησιμοποίησαν ξεχωριστά την εξωτερικής μορφής αυτό-ομιλία. Η χρήση των συγκεκριμένων λέξεων-κλειδιών «πάμε/δυνατά», «ακολούθησε τη βολή», «γρήγορα», επιλέχθηκαν έπειτα από μια πιλοτική έρευνα στην οποία συμμετείχαν 36 σφαιροβόλοι αθλητές υψηλού επιπέδου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και με τους τρεις τύπους αυτό-ομιλίας, οι αθλητές αύξησαν την απόδοση τους σε σχέση με την αρχική μέτρηση. Επιπλέον οι περισσότεροι αθλητές έδειξαν προτίμηση στον παρακινητικό τύπο αυτό-ομιλίας.

Σε μία παρόμοια έρευνα όσον αφορά τη μη παρουσία ομάδας ελέγχου, οι Mallett και Hanrahan (1997) ερεύνησαν την επίδραση ενός συγκεκριμένου αγωνιστικού πλάνου, στην απόδοση σε εθνικού επιπέδου αθλητές του στίβου, στο αγώνισμα των 100 μέτρων. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν εδραιώθηκαν μετά από μια σύντομη περιγραφή των σκέψεων των αθλητών κατά διάρκεια μιας κούρσας 100 μέτρων και ήταν οι εξής: «Σπρώξε» για τα πρώτα 30 μέτρα, «φτέρνα» για τα επόμενα 30 μέτρα, «γράπωσε» για τα τελευταία 40 μέτρα. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια μέση βελτίωση 0,26 δευτερόλεπτα σε σχέση με την αρχική μέτρηση καθώς και μια μεγαλύτερη σταθερότητα στην απόδοση των αθλητών όταν χρησιμοποιούσαν το συγκεκριμένο πλάνο αυτό-ομιλίας.

Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξαν οι Weinberg, Miller, και Horn (2012) σε μια προσπάθεια να μελετήσουν την επίδραση διαφορετικών τύπων αυτό-προσδιοριζόμενης αυτό-



ομιλίας σε αθλητές cross-country σκι κολεγιακού επιπέδου. Πιο συγκεκριμένα δημιούργησαν έξι πειραματικές ομάδες χρησιμοποιώντας η κάθε μια ένα διαφορετικό τύπο αυτό-ομιλίας (παρακινητικό, τεχνικής υπόδειξης, συνδυασμένο), ο οποίος είτε ήταν σχεδιασμένος από τους ερευνητές είτε είχε επιλεγεί από τους συμμετέχοντες. Παρόλο που όλες οι ομάδες βελτίωσαν την απόδοσή τους, οι ομάδες που έκαναν χρήση του συνδυασμένου και αυτό-επιλεγόμενου, του παρακινητικού και αυτό-επιλεγόμενου, του τεχνικής υπόδειξης και σχεδιασμένου τύπου αυτό-ομιλίας σημείωσαν στατιστικά σημαντική βελτίωση ανάμεσα από την αρχική και την τελική μέτρηση.

Από τις παραπάνω έρευνες γίνεται αντιληπτό ότι η χρήση της αυτό-ομιλίας σε ολοκληρωμένα αγωνίσματα σε μη αγωνιστικές συνθήκες, μπορεί να βελτιώσει την απόδοση αθλητών ταχύτητας (Mallett & Hanrahan, 1997), ημί-αντοχής (Weinberg et al., 2012) καθώς και αθλητών βαρέων αθλημάτων (Goudas et al., 2006, πείραμα 1) μέσα από ένα συγκεκριμένο αγωνιστικό πλάνο. Το πλάνο αυτό θα πρέπει να εμπεριέχει παρακινητικές, τεχνικής υπόδειξης, κιναισθητικές και συνδυασμένες λέξεις-κλειδιά οι οποίες είτε θα επιλέγονται από τους προπονητές είτε θα στηρίζονται στην ελεύθερη επιλογή των αθλητών.

### **Παρεμβάσεις σε αγωνιστικές συνθήκες**

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, ενώ η συμβολή της αυτό-ομιλίας στην απόδοση τόσο σε βασικές κινητικές δεξιότητες όσο και σε συγκεκριμένα στοιχεία της απόδοσης σε αθλητές και μη, έχει παγιωθεί, η έρευνα για την αποτελεσματικότητα της μέσα στο αγωνιστικό περιβάλλον βρίσκεται ακόμα σε αρχικά στάδια. Σε αυτό το επίπεδο, δύο είναι οι έως τώρα έρευνες που να μελετούν μεμονωμένα την επίδραση της γνωστικής στρατηγικής της αυτό-ομιλίας σε αθλητές και μπορούν να διαχωριστούν με βάση τα χαρακτηριστικά των παρεμβάσεων. Στην πρώτη το χρονικό διάστημα της παρέμβασης είναι μικρό και δεν εμπεριέχεται το στοιχείο της εξάσκησης (Schuler & Langesn, 2007), ενώ στη δεύτερη η παρέμβαση διαρκεί μερικές εβδομάδες με το στοιχείο της εξάσκησης παίζει καθοριστικό

ρόλο (Hatzigeorgiadis et al., in press). Υπάρχουν βέβαια και άλλες έρευνες που έχουν μελετήσει την επίδραση της αυτό-ομιλίας σε αγωνιστικές συνθήκες χρησιμοποιώντας όμως ένα πακέτο ψυχολογικών δεξιοτήτων (π.χ., αυτό-ομιλία σε συνδυασμό με τεχνικές χαλάρωσης, Rogerson, & Hrycaiko, 2002). Κάτι τέτοιο όμως είναι έξω από τους σκοπούς της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης.

Στην πρώτη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο επίπεδο αυτό, οι Schuler and Langens (2007) προσπάθησαν να ερευνήσουν τις επιπτώσεις της ψυχολογικής κρίσης στους στόχους και στην απόδοση ενός αγώνα μαραθωνίου καθώς και την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας στην απόδοση σε μαραθωνοδρόμους αθλητές. Για τις ανάγκες της έρευνας δημιούργησαν μια ομάδα ελέγχου και μια πειραματική. Η πειραματική ομάδα έκανε χρήση συγκεκριμένων δηλώσεων αυτό-ομιλίας κατά τη διάρκεια του αγώνα. Παραδείγματα των δηλώσεων που χρησιμοποιήθηκαν είναι: «Συνέχισε, μην τα παρατάς», «τρέξε στο δικό σου ρυθμό», «μείνε ήρεμος και θα τα καταφέρεις», «θα είμαι περήφανος για τον εαυτό μου εάν τα καταφέρω». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ψυχολογική κρίση κορυφώνεται περίπου στο 30<sup>ο</sup> χιλιόμετρο του αγώνα και έχει αρνητικές συνέπειες στην απόδοση. Ιδιαίτερα ανέφεραν ότι η ψυχολογική κρίση χαρακτηρίζεται από μια ισχυρή θέληση για εγκατάλειψη του στόχου που είχαν θέσει οι συμμετέχοντες πριν από τον αγώνα καθώς και σκέψεις για τις θετικές και αρνητικές συνέπειες από την επίτευξη του στόχου. Επιπλέον, οι μαραθωνοδρόμοι που έκαναν χρήση των αυτό-δηλώσεων, ξεπέρασαν τις αρνητικές επιδράσεις της ψυχολογικής κρίσης. Τέλος, οι συμμετέχοντες που ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής κρίσης, φάνηκε να είχαν περισσότερα οφέλη από τη χρήση της αυτό-ομιλίας σε σχέση με εκείνους που ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα. Από τα παραπάνω αποτελέσματα, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η χρησιμοποίηση της στρατηγικής της αυτό-ομιλίας, μπορεί να θεωρηθεί ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την άμβλυνση των αρνητικών συνεπειών της ψυχολογικής κρίσης στην αγωνιστική απόδοση των μαραθωνοδρόμων .

Στη δεύτερη έρευνα, οι Hatzigeorgidis et al. (in press) μελέτησαν την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος μακράς διάρκειας, σε προέφηβους αθλητές και αθλήτριες κολύμβησης. Για τους σκοπούς της έρευνας οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Μια πειραματική και μία ελέγχου. Οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας είχαν τη δυνατότητα να εξασκηθούν και να επιλέξουν ανάμεσα σε πολλές και διαφορετικές λέξεις-κλειδιά παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης καθώς και να σχεδιάσουν το τελικό πλάνο αυτό-ομιλίας για τους αγώνες. Η ομάδα ελέγχου συνέχισε να προπονείται με μεθόδους κλασικής εξάσκησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδα βελτίωσαν την απόδοση τους κατά 1,46% σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Βέβαια, μια τέτοια διαφορά απόδοσης είναι πολύ σημαντική και μπορεί να κάνει τη διαφορά σε αγωνιστικές συνθήκες. Επιπλέον, η πλειοψηφία των αθλητών της πειραματικής ομάδας επέλεξαν τη χρήση παρακινητικής αυτό-ομιλίας κατά τη διάρκεια των αγώνων.

Στο ίδιο επίπεδο μπορεί επίσης να αναφερθεί και η έρευνα των Malouff και Murphy (2006), λόγω της πληροφόρησης του δείγματος ότι θα συμμετάσχει σε ένα τουρνουά γκολφ για διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες και θα δοθούν έπαθλα στους νικητές. Με αυτό των τρόπο οι ερευνητές δημιούργησαν ένα αγωνιστικό περιβάλλον. Στους συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας δόθηκαν οδηγίες για τη χρήση δηλώσεων αυτό-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης πριν από κάθε ρίψη και την επιλογή να τις μεταβάλλουν από ρίψη σε ρίψη, ανάλογα με την προτίμηση τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα χρειάστηκε λιγότερες ρίψεις για να την ολοκλήρωση του αγώνα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Με βάση τις παραπάνω έρευνες, φαίνεται ότι η αυτό-προσδιοριζόμενη αυτό-ομιλία έχει θετική επίδραση στην απόδοση, κάτω από την πίεση που δημιουργεί πολλές φορές ένα αγωνιστικό περιβάλλον, είτε ενυπάρχει το στοιχείο της εξάσκησης (Hatzigeorgidis et al., in press) είτε όχι (Malouff & Murphy, 2006; Schuler & Langens, 2007) και ανεξάρτητα από τη

διάρκεια της παρέμβασης. Επιπλέον οι Hatzigeorgiadis et al. (2011) στην πρόσφατη μετά-ανάλυση τους, κατέληξαν στη θετική επίδραση της αυτό-ομιλίας στον χώρο του αθλητισμού και αναφέρουν ότι η συγκεκριμένη τεχνική μπορεί να βελτιώσει την απόδοση και να διευκολύνει τη μάθηση σε αθλητικές δεξιότητες. Πιο συγκεκριμένα αναλύοντας τους παράγοντες που σχετίζονται με την αυτό-ομιλία κατάληξαν στα εξής συμπεράσματα. Πρώτον, όσον αφορά τη σχέση της αυτό-ομιλίας με τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η αυτό-ομιλία είναι πιο αποτελεσματική σε δεξιότητες που απαιτούν ακρίβεια και λεπτό νευρομυϊκό συντονισμό παρά σε δεξιότητες που απαιτούν δραστηριοποίηση μεγάλων μυϊκών ομάδων και είναι έντονα τα στοιχεία της δύναμης και της αντοχής. Επιπλέον και σε συμφωνία με τους Theodorakis et al. (2001) υποστήριξαν ότι σε δεξιότητες από απαιτούν λεπτή κινητικότητα, η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είναι πιο αποτελεσματική από την παρακινητική και ότι η χρήση της αυτό-ομιλίας έχει μεγαλύτερη επίδραση σε λεπτές κινητικές δεξιότητες από ότι σε αδρές. Δεύτερον, με βάση τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτό-ομιλία έχει μεγαλύτερη επίδραση σε μη μαθημένες παρά σε καλά μαθημένες δεξιότητες. Τρίτον, με βάση τα χαρακτηριστικά της παρέμβασης, η αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας γίνεται μεγαλύτερη όταν υπάρχει το στοιχείο της εξάσκησης από όταν δεν υπάρχει.

### **Παρεμβάσεις στην καλαθοσφαίριση**

Στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, δύο είναι οι έως τώρα έρευνες που να ασχολήθηκαν με την επίδραση της αυτό-ομιλίας σε συγκεκριμένα στοιχεία της απόδοσης σε αθλητές. Στην πρώτη έρευνα, οι Perkos, Theodorakis, και Chroni (2002) ερεύνησαν την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην απόκτηση και στην απόδοση της πάσας στήθους, της ντρίμπλας και του σουτ σε αρχάριους προ-έφηβους αθλητές. Η παρέμβαση διήρκεσε 12 εβδομάδες (16 Π.Μ.) και οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (πειραματική και ελέγχου). Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης η πειραματική ομάδα

έκανε χρήση της εξωτερικής μορφής αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης ως εξής: «Χαμηλά, ρυθμός» για τη δεξιότητα της ντρίμπλας, «δάκτυλα, στόχος» για τη δεξιότητα της πάσας, «χέρι, κέντρο» για τη δεξιότητα του σουτ. Η ομάδα ελέγχου εξασκούνταν στις ίδιες ασκήσεις χωρίς τη χρήση αυτό-ομιλίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα είχε μεγαλύτερη απόδοση από την αρχική στην τελική μέτρηση για την πάσα και τη ντρίμπλα, ενώ καμία στατιστική διαφορά δεν εντοπίστηκε στο σουτ σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Σύμφωνα με τον Perko και τους συνεργάτες του, η αδυναμία εξεύρεσης επίδρασης της αυτό-ομιλίας στη δεξιότητα του σουτ μπορεί να οφείλεται στην συνθετότητα της συγκεκριμένης δεξιότητας, στα χαμηλά επίπεδα χρήσης της αυτό-ομιλίας κατά τη διάρκεια της εξάσκησης, στη μικρή ηλικία και εμπειρία των συμμετεχόντων. Επιπλέον θεώρησαν ότι μπορεί οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποίησαν να μην ήταν οι κατάλληλες για τη δεξιότητα του σουτ.

Στα ίδια αποτελέσματα κατέληξαν οι Harbalis, Hatzigeorgiadis και Theodorakis (2008), σε μια παρόμοια παρέμβαση σε διάρκεια (12 εβδομάδες με 2 Π.Μ/ εβδομάδα), με στόχο την βελτίωση της απόδοσης στην πάσα και τη ντρίμπλα, σε 22 ενήλικους αθλητές καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο. Πιο συγκεκριμένα οι λέξεις-κλειδιά «χέρια-χέρια μπάλα» για τη ντρίμπλα και «δάκτυλα-τεντώνω» για την πάσα, οδήγησαν σε αύξηση της απόδοσης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Από την άλλη μεριά, οι έρευνες που μελέτησαν την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας σε βασικές δεξιότητες στην καλαθοσφαίριση σε μη αθλητές, στο δεύτερο επίπεδο, είναι αριθμητικά περισσότερες. Ξεκινώντας με τις παρεμβάσεις μεγάλης διάρκειας, οι Fendereski, Norbakhsh, Sepasi, και Harati (2011) προσπάθησαν να διερευνήσουν την επίδραση διαφορετικών τύπων αυτό-ομιλίας (παρακίνησης, τεχνικής υπόδειξης, συνδυασμός και των δύο), εξωτερικής μορφής, στην απόδοση και στη διατήρηση μιας δοκιμασίας σουτ τριών λεπτών, σε αρχάριους προπτυχιακούς φοιτητές. Η παρέμβαση διήρκεσε 12 εβδομάδες και πραγματοποιούνταν δύο Π.Μ. την εβδομάδα. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τέσσερις

ομάδες. Η ομάδα τεχνικής υπόδειξης έκανε χρήση των λέξεων-κλειδιών «καρπός- κέντρο», η παρακινητική ομάδα χρησιμοποίησε τις λέξεις-κλειδιά «μπορώ να το κάνω». Επιπλέον, υπήρχε μια ομάδα που έκανε χρήση ενός συνδυασμένου τύπου παρακινητικής και τεχνικής υπόδειξης αυτό-ομιλία καθώς και μια ομάδα ελέγχου η οποία εξασκήθηκε σε όλη τη διάρκεια της παρέμβασης με τον ίδιο τρόπο όπως οι προηγούμενες ομάδες, χωρίς να κάνει χρήση αυτό-ομιλίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι παρόλο που όλες οι πειραματικές ομάδες είχαν καλύτερη απόδοση στη δοκιμασία του σουτ, τόσο κατά τη τελική μέτρηση όσο και στη φάση της διατήρησης (2 εβδομάδες μετά την παρέμβαση), μόνο για την παρακινητική ομάδα η διαφορά ήταν στατιστικά σημαντική.

Σε παρόμοια αποτελέσματα όσον αφορά την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας, αλλά αντιφατικά όσον αφορά τον τύπο, σε μια δοκιμασία σουτ, κατέληξαν οι Boroujeni και Shahbazi (2011). Στην έρευνα τους σε αρχάριες προπτυχιακές φοιτήτριες η οποία είχε διάρκεια 12 εβδομάδες, με μια Π.Μ. την εβδομάδα, διαπίστωσαν ότι μόνο η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης βοήθησε σημαντικά περισσότερο στην απόδοση του σουτ σε σχέση με την παρακινητική και την ομάδα ελέγχου. Επιπλέον στην ίδια έρευνα εξετάστηκε και η επίδραση της αυτό-ομιλίας στην ταχύτητα και την ακρίβεια της πάσας στήθους με τα αποτελέσματα να δείχνουν ότι η ομάδα παρακίνησης αύξησε περισσότερο την απόδοση της στην πάσα ταχύτητας ενώ η ομάδα τεχνικής υπόδειξης στην πάσα ακρίβειας.

Τέλος, δύο ακόμη έρευνες μελέτησαν την επίδραση της αυτό-ομιλίας σε μια δοκιμασία σουτ τριών λεπτών στην καλαθοσφαίριση, χωρίς όμως να υπάρχει το στοιχείο της εξάσκησης. Οι Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos, και Douma (2001) εξετάζοντας την αποτελεσματικότητα δύο διαφορετικών λέξεων-κλειδιών «χαλαρά» και «γρήγορα» στην ευστοχία μιας δοκιμασίας σουτ τριών λεπτών σε μετρίου επιπέδου προπτυχιακούς φοιτητές, βρήκαν ότι μόνο η ομάδα που χρησιμοποίησε τη λέξη «χαλαρά» βελτίωσε στατιστικά σημαντικά την απόδοσή της. Χρησιμοποιώντας την ίδια δοκιμασία σουτ και παρόμοιο

ηλικιακά δείγμα, αλλά διαφορετικές λέξεις-κλειδιά («καρπός- κέντρο», «μπορώ») οι Dana et al. (2012) διαπίστωσαν ότι και οι δύο τύποι αυτό-ομιλίας βελτίωσαν την ευστοχία των συμμετεχόντων σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, με μεγαλύτερη αύξηση να πραγματοποιείται στην παρακινητική ομάδα.

Αναλύοντας τους παράγοντες που είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι με την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας, μπορεί να ειπωθεί ότι για τη δεξιότητα του σουτ στην καλαθοσφαίριση, τα αποτελέσματα των ερευνών κρίνονται αντιφατικά. Όσον αφορά τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, η επίδραση της αυτό-ομιλίας είναι θετική για τους μη αθλητές (Boroujeni & Shahbazi, 2011) και ουδέτερη για τους αθλητές (Perkos et al., 2002). Με βάση τα χαρακτηριστικά της αυτό-ομιλίας, οι έρευνες δείχνουν ότι τόσο ο παρακινητικός (Dana et al., 2012), όσο και ο τεχνικής υπόδειξης τύπος (Fendereski et al., 2011) αυτό-ομιλίας έχουν θετική επίδραση. Επιπλέον τουλάχιστον για τους μη αθλητές τα αποτελέσματα δείχνουν ότι είτε ενυπάρχει (Fendereski et al., 2011) είτε όχι (Theodorakis et al., 2001) το στοιχείο της εξάσκησης, η αυτό-ομιλία κρίνεται αποτελεσματική.

### **Καινοτομία της παρούσας έρευνας**

Συνοψίζοντας την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, γίνεται φανερό, ότι ενώ υπάρχουν αρκετές έρευνες με αθλητές που μελέτησαν την επίδραση της αυτό-ομιλίας σε βασικά συστατικά της απόδοσης και σε συνθήκες προπόνησης, υπάρχει μία έλλειψη από μελέτες μέσα στο αγωνιστικό περιβάλλον και ιδιαίτερα στο χώρο της καλαθοσφαίρισης. Επιπλέον, οι Martin, Vause, και Schwartzman (2005) υποστήριξαν ότι παρόλο που η πλειοψηφία των ερευνών σε μη αγωνιστικές συνθήκες υποστηρίζει την θετική επίδραση της αυτό-ομιλίας στη μάθηση και απόδοση, αυτό δεν σημαίνει ότι τέτοια αποτελέσματα μπορούν να μεταφερθούν μέσα στο ανταγωνιστικό περιβάλλον του αγώνα. Άλλωστε, η συμπεριφορά του προπονητή, των συμπαικτών και των αντιπάλων, η παρουσία των φιλάθλων, η σημασία του αποτελέσματος και η συνεχόμενη εναλλαγή των καταστάσεων κατά τη διάρκεια ενός αγώνα,

αναγκάζουν τους αθλητές να έχουν μια διαφορετική αντιμετώπιση τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά σε σχέση με το πιο «ασφαλές» περιβάλλον της προπόνησης. Επίσης, σύμφωνα με τη μετά-ανάλυση των Hatzigeorgiadis et al. (2011), υπεύθυνο για τη μεγιστοποίηση της επίδρασης ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτό-ομιλίας είναι το στοιχείο της εξάσκησης. Σκοπός λοιπόν της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτό-ομιλίας μακράς διάρκειας, με έντονη την παρουσία του στοιχείου της εξάσκησης, μέσα από τη δημιουργία ατομικών πλάνων, στην απόδοση και διατήρηση των ελευθέρων βολών σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές σε συνθήκες προπόνησης αλλά και μέσα στην αγωνιστική περίοδο.



### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### Συμμετέχοντες

Σαράντα ένας νεαροί καλαθοσφαιριστές τοπικού επιπέδου συμμετείχαν αρχικά στην έρευνα από τρεις συλλόγους της ένωσης καλαθοσφαίρισης Ανατολικής Στερεάς και Εύβοιας. Όλοι τους ήταν γεννημένοι κατά τα έτη 1996-1997 και έπαιζαν στο παιδικό πρωτάθλημα κατά την αγωνιστική περίοδο 2011-12. Είχαν τουλάχιστον ένα χρόνο προπονητικής και αγωνιστικής εμπειρίας και προπονούνταν δύο με τρεις φορές την εβδομάδα. Την πειραματική ομάδα αποτέλεσαν 20 αθλητές του ενός συλλόγου ενώ την ομάδα ελέγχου 21 αθλητές από τους δύο άλλους συλλόγους.

Στην πειραματική ομάδα 18 αθλητές ολοκλήρωσαν το παρεμβατικό πρόγραμμα ενώ δύο αθλητές εγκατέλειψαν στα μισά της διάρκειας του λόγω φόρτου σχολικής εργασίας. Από τους 18 που απέμειναν, τέσσερις αθλητές δεν έλαβαν μέρος στη μέτρηση διατήρησης, εκ των οποίων οι δύο λόγω τραυματισμού και οι υπόλοιποι δύο λόγω εξωσχολικών υποχρεώσεων. Για τους παραπάνω λόγους, την πειραματική ομάδα τελικά αποτέλεσαν 14 αθλητές. Στην ομάδα ελέγχου ένας αθλητής αποχώρησε στην αρχή του προγράμματος για προσωπικούς λόγους και ένας αθλητής εξαιρέθηκε από το δείγμα γιατί δεν κατάφερε να συμπληρώσει τον απαιτούμενο αριθμό Π.Μ. (80% των παρουσιών στη διάρκεια του προγράμματος). Από τους υπόλοιπους 19, ένας αθλητής δεν έλαβε μέρος στην τελική μέτρηση λόγω τραυματισμού και τρεις αθλητές δεν πραγματοποίησαν τη μέτρηση διατήρησης, εκ των οποίων ο ένας λόγω τραυματισμού και οι υπόλοιποι δύο για οικογενειακούς λόγους. Έτσι, την ομάδα ελέγχου τελικά αποτέλεσαν 15 αθλητές. Επομένως ο τελικός αριθμός των συμμετεχόντων που πήραν μέρος στην έρευνα ανήρθε σε 29 (14 πειραματική ομάδα, 15 ομάδα ελέγχου), με μέσο όρο ηλικίας 14.41 ( $T.A. = .50$ ) έτη, μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας 3.41 ( $T.A. = 1.66$ ) έτη, μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 2.21 ( $T.A. = .86$ ) έτη, μέσο όρο Π.Μ. την εβδομάδα 2.43 ( $T.A. = .48$ ) προπονήσεις και μέσο όρο προπονητικών ωρών (Π.Ω.) την εβδομάδα 3.43 ( $T.A. = .48$ )

ώρες. Επιπλέον, καμία στατιστική διαφορά δεν σημειώθηκε μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου, σε όλες τις παραπάνω μεταβλητές δημογραφικού χαρακτήρα, εκτός από την προπονητική εμπειρία. Πιο συγκεκριμένα, για την ηλικία  $t(27) = .89, p = .38$ , για την αγωνιστική εμπειρία  $t(27) = .47, p = .64$ , για τον αριθμό των Π.Ω. την εβδομάδα  $t(27) = 36., p = .72$  και για τον αριθμό των Π.Μ. την εβδομάδα  $t(27) = .36, p = .72$ , ενώ για την προπονητική εμπειρία  $t(27) = 3.14, p < .05$ , με μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας για την ομάδα παρέμβασης 4.29 ( $T.A. = 1.69$ ) έτη και μέσο όρο για την ομάδα ελέγχου 2.60 ( $T.A. = 1.18$ ) έτη. Τα περιγραφικά μέτρα των παραπάνω δημογραφικών μεταβλητών εμφανίζονται στον Πίνακα 1.

**Πίνακας 1. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις δημογραφικών μεταβλητών.**

Δημογραφικά χαρακτηριστικά	Ομάδα παρέμβασης (N = 14)		Ομάδα ελέγχου (N = 15)	
	Μ.Ο.	Τ.Α	Μ.Ο.	Τ.Α.
Ηλικία (έτη)	14.50	0.52	14.33	0.49
Προπονητική εμπειρία (έτη)	4.29	1.68	2.60	1.18
Αγωνιστική εμπειρία (έτη)	2.29	0.73	2.13	0.99
Π.Μ. /εβδομάδα	2.46	0.46	2.40	0.51
Π.Ω. /εβδομάδα	3.46	0.46	3.40	0.51

### Διαδικασία

Μετά την έγκριση της πρότασης έρευνας από την εσωτερική επιτροπή δεοντολογίας του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας,

ο συγγραφέας ήρθε σε επαφή με το διοικητικό συμβούλιο του συλλόγου της πειραματικής ομάδας καθώς και με τους προπονητές των συλλόγων της ομάδας ελέγχου. Οι συναντήσεις έγιναν ξεχωριστά με τον κάθε σύλλογο και στη διάρκεια τους δόθηκαν πληροφορίες για το σκοπό του προγράμματος, τη διαδικασία που θα ακολουθηθεί, το χρονικό διάστημα που θα απαιτηθεί, την εμπιστευτικότητα των πληροφοριών και τις προσδοκώμενες ωφέλειες που θα αποκομίσουν οι συμμετέχοντες από το πρόγραμμα.

Η επόμενη συνάντηση πραγματοποιήθηκε με τους αθλητές των συλλόγων ξεχωριστά. Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, στην πειραματική ομάδα, παρουσιάστηκαν και εξηγήθηκαν τα βασικά στοιχεία της παρέμβασης και της γνωστικής τεχνικής της αυτό-ομιλίας, το χρονικό διάστημα που θα αφιερωθεί καθώς και τα πιθανά οφέλη που θα αποκόμιζαν από την συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, τόσο στην απόδοση στις ελεύθερες βολές όσο και στην καθημερινή τους ζωή. Η ομάδα ελέγχου ενημερώθηκε ότι θα λάβει μέρος σε μία έρευνα που θα μετράει την ευστοχία των καλαθοσφαιριστών στις ελεύθερες βολές στη συγκεκριμένη ηλικία και τη βελτίωση της μέσα στο χρόνο. Επιπλέον, τονίστηκε και στις δύο ομάδες, ότι η συμμετοχή στο παρόν παρεμβατικό πρόγραμμα ήταν εθελοντική και ότι μπορούν οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του προγράμματος να σταματήσουν χωρίς να δώσουν εξηγήσεις. Επίσης τους έγινε γνωστό ότι δεν θα υπάρξει καμία ανακοίνωση προσωπικών δεδομένων και πληροφοριών αλλά η χρήση αυτών θα γίνεται αποκλειστικά από τους ερευνητές του προγράμματος. Ενημερώθηκαν ότι θα λάβουν μέρος σε συγκεκριμένες μετρήσεις κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, τρεις φορές μέσα στο αγωνιστικό έτος καθώς και ότι θα κρατούνται τα στατιστικά τους στις ελεύθερες βολές στους επίσημους αγώνες.

Το τελευταίο κομμάτι της ενημέρωσης αφορούσε τη χρήση και τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων καθώς και τη συνέπεια που έπρεπε να δείξουν όσο αφορά την παρουσία τους στις προπονήσεις μέχρι την ολοκλήρωση της έρευνας. Για την έναρξη της έρευνας και τη συμμετοχή των συμμετεχόντων σε αυτή, οι κηδεμόνες τους ενημερώθηκαν γραπτώς και

υπογράψανε έντυπο συναίνεσης συμμετοχής στο πρόγραμμα καθώς και μία φόρμα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά.

## **Παρέμβαση**

Η έρευνα ξεκίνησε τυπικά στις αρχές Οκτωβρίου 2010 όπου άρχισαν να καταγράφονται τα στατιστικά των ελευθέρων βολών, για την πειραματική ομάδα, κατά τη διάρκεια του αγωνιστικού έτους 2010-2011. Το κύριο και ουσιαστικό κομμάτι της έρευνας ξεκίνησε στο πρώτο μισό του Σεπτεμβρίου 2011, δηλαδή με την έναρξη των τμημάτων των συλλόγων. Οι πρώτες τρεις Π.Μ. αφιερώθηκαν στη προσαρμογή των συμμετεχόντων και στη συλλογή των αιτήσεων συναίνεσης και των εντύπων με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Στην επόμενη Π.Μ. έγινε η αρχική μέτρηση και στη συνέχεια μια υπενθύμιση των βασικών στοιχείων της γνωστικής στρατηγικής της αυτό-ομιλίας και του προγράμματος που θα ακολουθούσε. Επιπλέον δόθηκαν και εξηγήθηκαν στους καλαθοσφαιριστές οι ατομικές κάρτες αυτό-ομιλίας (βλ. παράρτημα 1). Οι επόμενες 4 Π.Μ. αφιερώθηκαν στην αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης με χρησιμοποίηση λέξεων-κλειδιών ανάλογα με τις τεχνικές διορθώσεις που έκρινε ο συγγραφέας και τις επιθυμίες των αθλητών. Στις επόμενες 4 Π.Μ. χρησιμοποιήθηκε η αυτό-ομιλία παρακίνησης. Από την 9<sup>η</sup> έως και την 12<sup>η</sup> Π.Μ., οι καλαθοσφαιριστές δοκίμασαν τη μεικτή αυτό-ομιλία (τεχνικής υπόδειξης και/ή παρακίνησης). Οι τελευταίες Π.Μ. αφιερώθηκαν στην ελεύθερη επιλογή της αυτό-ομιλίας από τους αθλητές καθώς και στη δημιουργία ατομικών πλάνων αυτό-ομιλίας της αρεσκείας τους, το οποίο θα χρησιμοποιούσαν στην τελική μέτρηση και τους αγώνες.

Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 8 εβδομάδες. Η παρέμβαση ξεκινούσε μετά τη γενική και ειδική προθέρμανση των συμμετεχόντων και διαρκούσε 20 λεπτά. Στο χρόνο αυτό οι καλαθοσφαιριστές χωριζόταν σε ομάδες των τεσσάρων έως έξι αθλητών και εκτελούσαν δύο σετ των 13 ελευθέρων βολών, ένα σετ σε κάθε καλάθι. Το κάθε σετ περιελάμβανε πέντε ζεύγη και μια τριάδα ελευθέρων βολών. Δηλαδή ο κάθε αθλητής

εκτελούσε δύο ή τρεις ελεύθερες βολές και πήγαινε στο τέλος της σειράς του. Στο χρόνο αυτό ο συγγραφέας έδινε κάποιες βοηθητικές πληροφορίες, έλεγχε για την ορθότητα της χρήσης της αυτό-ομιλίας και επαναλάμβανε τις βασικές οδηγίες της γνωστικής τεχνικής όποτε ήταν αναγκαίο. Κατά τη διάρκεια των στατικών διατάσεων, στο γενικό μέρος της προθέρμανσης, ο συγγραφέας είχε μία σύντομη συζήτηση με κάθε αθλητή για τις λέξεις-κλειδιά που θα χρησιμοποιούσαν στη συγκεκριμένη Π.Μ (βλ. παράρτημα 7 και 8). Πιο συγκεκριμένα, η συζήτηση αυτή περιελάμβανε το τι λέω (π.χ., «καρπός»), πότε το λέω (π.χ., στο τέλος της βασικής φάσης) και γιατί το λέω (π.χ., ο καρπός του χεριού ρίψης συνεχίζει να εκτείνεται ακολουθώντας την πορεία της μπάλας). Για το ίδιο χρονικό διάστημα και για τον ίδιο αριθμό Π.Μ., η ομάδα ελέγχου συνέχιζε να προπονείται κανονικά και να εκτελεί τον αντίστοιχο αριθμό ελεύθερων βολών χωρίς να χρησιμοποιεί καμία ψυχολογική τεχνική.

Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί ότι υπήρχε διαφοροποίηση από αθλητή σε αθλητή στη χρήση των λέξεων-κλειδιών και αυτό είχε να κάνει με την ελεύθερη επιλογή και την ενεργό συμμετοχή των αθλητών στο πρόγραμμα. Την ίδια λέξη-λέξη μπορεί να τη χρησιμοποιούσαν δύο αθλητές σε διαφορετική φάση εκτέλεσης (π.χ., τη λέξη-κλειδί «σίγουρα μέσα», ο ένας αθλητής μπορεί να τη χρησιμοποιούσε στη φάση προετοιμασίας ενώ ο άλλος στην αρχή της βασικής φάσης). Επιπλέον κάποιος αθλητής μπορεί να επέλεγε να χρησιμοποιήσει μία, δύο, ή ακόμα και τρεις λέξεις-κλειδιά. Επίσης, το πρόγραμμα περιελάμβανε μια μεγάλη γκάμα λέξεων-κλειδιών (βλ. παράρτημα 8) προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες και επιθυμίες όλων των αθλητών. Τέλος, έγινε μια προσπάθεια να μην γίνει καμία παρέμβαση αλλαγής στη βασική τεχνική του σουτ έτσι ώστε τα αποτελέσματα να οφείλονται μόνο στη χρήση της αυτό-ομιλίας. Κλείνοντας πρέπει να ειπωθεί ότι μεταξύ της τελικής μέτρησης και της μέτρησης διατήρησης, κανένα συγκεκριμένο πρόγραμμα εξάσκησης αυτό-ομιλίας δεν πραγματοποιήθηκε.

## **Μετρήσεις**

Για την αξιολόγηση της απόδοσης σε επίπεδο προπόνησης, τόσο για την πειραματική ομάδα όσο και για την ομάδα ελέγχου, χρησιμοποιήθηκαν δύο σερτ των δέκα ελευθέρων βολών με πέντε δοκιμαστικές βολές πριν την έναρξη του πρώτου σερτ σε τριάδες αθλητών. Η χρησιμοποίηση της παραπάνω μέτρησης λάμβανε χώρα μετά το γενικό ζέσταμα και πριν οι αθλητές έρθουν σε επαφή με μπάλα και πραγματοποιήθηκε τρεις φορές μέσα στο αγωνιστικό έτος 2011-12. Μία στη αρχή της περιόδου προετοιμασίας (αρχική μέτρηση), μία μετά το πέρας του παρεμβατικού προγράμματος (τελική μέτρηση) και μία μετά το πέρας της Α' φάσης των αγώνων (τέσσερις μήνες μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος, μέτρηση διατήρησης). Οι συνθήκες κατά τις οποίες έλαβαν χώρα όλες οι μετρήσεις ήταν ίδιες για όλους τους αθλητές (ίδια καλάθια, ίδιος αριθμός αθλητών, ίδιος αριθμός από μπάλες, ίδιες ώρες).

Για την αξιολόγηση της απόδοσης σε αγωνιστικό επίπεδο, μόνο για την πειραματική ομάδα, καταγράφηκε ο συνολικός αριθμός των ελευθέρων βολών (εύστοχων και άστοχων) που εκτέλεσαν οι αθλητές σε δώδεκα συνεχόμενους επίσημους αγώνες Α' και Β' φάσης κατά την αγωνιστική περίοδο 2011-12. Επιπλέον κατεγράφησαν τα ποσοστά ευστοχίας των ελευθέρων βολών των καλαθοσφαιριστών σε δώδεκα συνεχόμενους επίσημους αγώνες Α' και Β' φάσης κατά την αγωνιστική περίοδο 2010-11. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι οι μετρήσεις σε επίπεδο προπόνησης, πραγματοποιήθηκαν στις αθλητικές εγκαταστάσεις που προπονούνται κάθε σύλλογος, ενώ σε αγωνιστικό επίπεδο στις επίσημες εγκαταστάσεις που είχαν κριθεί κατάλληλες από την διοργανώτρια αρχή του πρωταθλήματος.

## **Έλεγχος διαδικασιών**

Προκειμένου να εξασφαλιστεί η ακεραιότητα και η συνέπεια των ερευνητικών διαδικασιών, χρησιμοποιήθηκαν αρκετές φόρμες και ερωτηματολόγια ελέγχου, τόσο για την πειραματική όσο και για την ομάδα ελέγχου. Καταρχήν, για τη συγκέντρωση πληροφοριών

όσον αφορά την ηλικία, την προπονητική και αγωνιστική εμπειρία καθώς τον αριθμό και τις ώρες προπόνησης την εβδομάδα, χρησιμοποιήθηκε μια φόρμα δημογραφικών χαρακτηριστικών.

Επιπλέον, για την πειραματική ομάδα, καταγράφηκε η χρήση της αυτό-ομιλίας στην προπόνηση μέσα από μια 10-βάθμια κλίμακα (1 = καθόλου, 10 = συνέχεια), βάση της οποίας οι συμμετέχοντες υποδείκνυαν το βαθμό χρήσης των συμφωνημένων λέξεων-κλειδιών σε κάθε Π.Μ. (βλ. παράρτημα 2). Επίσης ένας παρόμοιος έλεγχος εφαρμόστηκε μετά το πέρας της τελικής μέτρησης, της μέτρησης διατήρησης καθώς και μετά από κάθε αγώνα, βάση του οποίου οι συμμετέχοντες, απαντούσαν εκτός των άλλων στο εάν έκαναν χρήση του προσχεδιασμένου πλάνου αυτό-ομιλίας, εάν χρησιμοποίησαν κάποιες άλλες λέξεις-κλειδιά εκτός του πλάνου, ποιες λέξεις-κλειδιά ήταν αυτές καθώς και το βαθμό χρήσης τους (1 = καθόλου, 10 = συνέχεια, βλ. παράρτημα 3 και 5). Οι συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου, αφού πρώτα ενημερώθηκαν ότι μερικοί αθλητές συχνά μιλούν στον εαυτό τους κατά την εκτέλεση διάφορων δραστηριοτήτων, δήλωναν εάν έκαναν συστηματική χρήση οποιασδήποτε μορφή αυτό-ομιλίας κατά τη διάρκεια της τελικής μέτρησης και της διατήρησης, τι ακριβώς έλεγαν και σε ποιο βαθμό (1 = καθόλου, 10 = συνέχεια, βλ. παράρτημα 4).

### **Στατιστική ανάλυση**

Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν από το στατιστικό πακέτο για τις κοινωνικές επιστήμες (SPSS 16) η ανάλυση των συχνοτήτων, οι συγκρίσεις μέσω όρων (t-tests) και η ανάλυση της διακύμανσης (ANOVA).

*Χρήση αυτό-ομιλίας-τελική/ διατήρηση/ αγώνες.* Για την εξέταση της χρήσης της γνωστικής στρατηγικής της αυτό-ομιλίας τόσο κατά τη διάρκεια της προπόνησης, όσο και κατά τη διάρκεια των αγώνων, χρησιμοποιήθηκαν περιγραφική στατιστική.

*Αρχική μέτρηση.* Για τον έλεγχο πιθανών διαφορών στην απόδοση των συμμετεχόντων στην αρχική μέτρηση μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου χρησιμοποιήθηκε κριτήριο  $-t$  για ανεξάρτητα δείγματα.

*Αξιολόγηση της απόδοσης στις μετρήσεις (αρχική/ τελική/ διατήρηση).* Για την εξέταση των μεταβολών στην απόδοση των συμμετεχόντων, πριν και μετά την υλοποίηση του παρεμβατικού προγράμματος αλλά και στη διατήρηση μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου, χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης two way repeated (2 x 3) ANOVA με έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (χρόνος μέτρησης αρχική/ τελική/ διατήρηση) και έναν ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα παρέμβασης/ ελέγχου).

*Αξιολόγηση απόδοσης στους αγώνες.* Για τον έλεγχο διαφορών στην απόδοση των συμμετεχόντων της πειραματικής ομάδας σε αγωνιστικό επίπεδο, πριν και μετά την παρέμβαση, χρησιμοποιήθηκε κριτήριο  $-t$  για εξαρτημένα δείγματα.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### Αρχικές διαφορές

*Αρχική μέτρηση.* Για τον έλεγχο πιθανών διαφορών στην απόδοση των συμμετεχόντων στις ελεύθερες βολές στην αρχική μέτρηση μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου χρησιμοποιήθηκε κριτήριο  $-t$  για ανεξάρτητα δείγματα. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην απόδοση μεταξύ των δύο ομάδων κατά την αρχική μέτρηση,  $t(27) = -.32, p = .75$ . Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για τα ποσοστά ευστοχίας των συμμετεχόντων σε όλες τις μετρήσεις που έλαβαν μέρος εμφανίζονται στον Πίνακα 2.

**Πίνακας 2. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των συμμετεχόντων σε κάθε μέτρηση**

Μέτρηση	Ομάδα	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Αριθμός συμμετεχόντων
Αρχική	Πειραματική	37.50	17.18	14
	Ελέγχου	39.33	13.34	15
Τελική	Πειραματική	56.43	15.74	14
	Ελέγχου	42.00	14.12	15
Διατήρηση	Πειραματική	60.00	14.68	14
	Ελέγχου	49.00	14.78	15

### Έλεγχος διαδικασιών

*Χρήση αυτό-ομιλίας στην προπόνηση στην τελική μέτρηση και στη διατήρηση.* Το εύρος του μέσου όρου χρήσης της αυτό-ομιλίας στις προπονήσεις κυμάνθηκε από 8.33 ( $T.A. = 1.43$ ) έως 10 ( $T.A. = .00$ ). Ο μέσος όρος χρήσης αυτό-ομιλίας στην τελική μέτρηση ήταν 9.71 ( $T.A. = 1.07$ ) και στη διατήρηση ήταν 9.64 ( $T.A. = .84$ ). Επίσης, στην τελική μέτρηση, τρεις συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν από μία επιπλέον λέξη-κλειδί τεχνικής υπόδειξης με υψηλή

συχνότητα χρήσης της ενώ κατά τη διατήρηση ένας συμμετέχων χρησιμοποίησε μια επιπλέον λέξη-πρόταση με υψηλή συχνότητα χρήσης της εκτός του πλάνου τους.

Για την ομάδα ελέγχου στην τελική μέτρηση, τρεις συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν θετική αυτό-ομιλία, οι δύο με χαμηλή προς μέτρια συχνότητα χρήσης της και ο τρίτος με μέτρια συχνότητα χρήσης της. Κατά την διατήρηση τρεις συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν θετική αυτό-ομιλία, ένας με χαμηλή συχνότητα χρήσης της, ένας με χαμηλή προς μέτρια συχνότητα χρήσης της και ένας με μέτρια συχνότητα χρήσης της, ενώ ένας συμμετέχων χρησιμοποίησε τη φράση «θα το βάλω ή δεν θα το βάλω» με υψηλή συχνότητα χρήσης της.

### **Περιγραφή πλάνων αυτό-ομιλίας**

Κατά τη διάρκεια της τελικής μέτρησης και με βάση το πλάνο που επιλέχθηκε και αναπτύχθηκε από τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης, επτά συμμετέχοντες επέλεξαν να χρησιμοποιήσουν μία λέξη για το πλάνο τους, έξι συμμετέχοντες επέλεξαν να χρησιμοποιήσουν δύο λέξεις και ένας συμμετέχων επέλεξε τρεις λέξεις. Επίσης, όσον αφορά τον τύπο αυτό-ομιλίας στο αρχικό πλάνο, τέσσερις συμμετέχοντες επέλεξαν να χρησιμοποιήσουν μόνο αυτό-ομιλία παρακίνησης, πέντε συμμετέχοντες επέλεξαν μόνο αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και πέντε συμμετέχοντες επέλεξαν μεικτή αυτό-ομιλία χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης (βλ. παράρτημα 6). Τέλος, όσον αφορά το βαθμό που ακολούθησαν το πλάνο τους στους αγώνες, πέντε συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν το αρχικό τους πλάνο σε όλους τους αγώνες (100%). Ένας συμμετέχων χρησιμοποίησε το αρχικό του πλάνο στους τέσσερις από τους πέντε αγώνες (80%) ενώ στον ένα αγώνα διαφοροποίησε τελείως το πλάνο του χρησιμοποιώντας διαφορετικές λέξεις-κλειδιά. Ένας συμμετέχων επέλεξε τη μία από τις δύο λέξεις του αρχικού του πλάνου σε εννέα από τους 11 αγώνες, ενώ χρησιμοποίησε το αρχικό του πλάνο μόνο σε δύο αγώνες (19%). Ένας συμμετέχων χρησιμοποίησε σε έναν από τους τρεις αγώνες τη λέξη-κλειδί του αρχικού του πλάνου (33,33%), ενώ στους υπόλοιπους δύο πρόσθεσε

ακόμα μία λέξη-κλειδί. Δύο συμμετέχοντες επέλεξαν τη μία από τις δύο λέξεις-κλειδιά του αρχικού τους πλάνου στους αγώνες. Ένας συμμετέχων χρησιμοποίησε τις δύο από τις τρεις λέξεις-κλειδιά του αρχικού του πλάνου σε έναν αγώνα, ενώ τη μία σε έναν άλλο αγώνα και τρεις αθλητές δεν έριξαν καθόλου ελεύθερες βολές στους επίσημους αγώνες μετά το πέρας του παρεμβατικού προγράμματος. Τέλος αξίζει να αναφερθεί ότι η λέξη-κλειδί με τη μεγαλύτερη συχνότητα χρήσης ήταν το «χαλάρωσε».

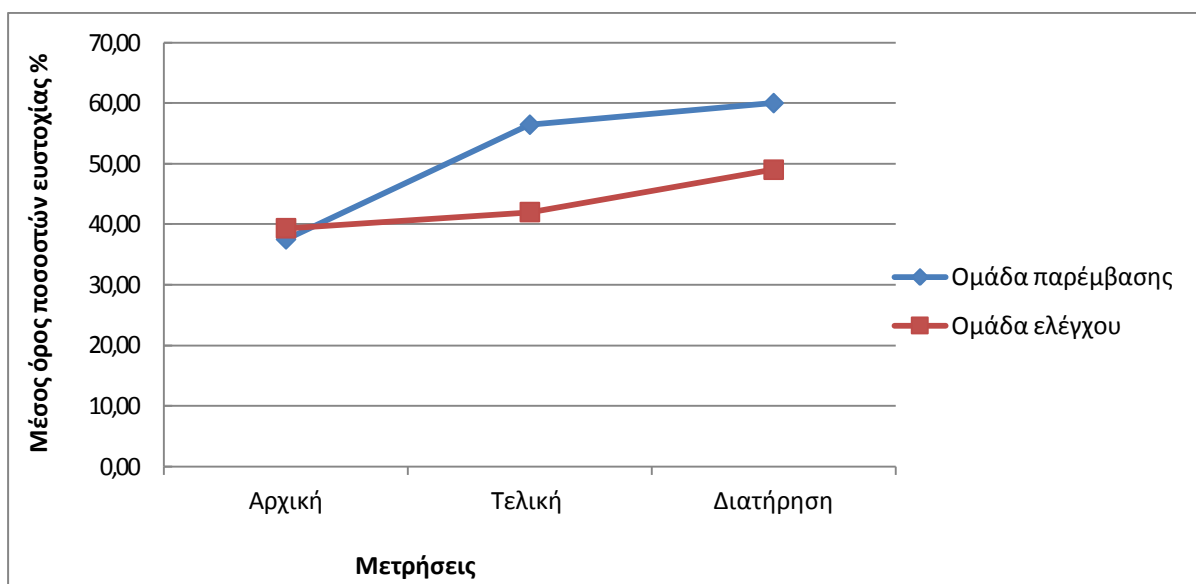
### **Αξιολόγηση της απόδοσης**

*Αξιολόγηση της απόδοσης στην προπόνηση (αρχική/ τελική/ διατήρηση).* Για την εξέταση των μεταβολών στην απόδοση στις ελεύθερες βολές των συμμετεχόντων, πριν και μετά την υλοποίηση του παρεμβατικού προγράμματος αλλά και στη διατήρηση μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου, χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης two way repeated (2 x 3) ANOVA με έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (χρόνος μέτρησης αρχική/ τελική/ διατήρηση) και έναν ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα παρέμβασης/ ελέγχου). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση (main effect) του παράγοντα χρόνου  $F(2,54) = 21.86, p < .05, \eta^2 = .58$ , καθώς και στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση (interaction effect) χρόνου-ομάδας  $F(2,54) = 5.98, p < .05, \eta^2 = .34$ . Συγκεκριμένα η εξέταση των ζευγαρωτών συγκρίσεων χρόνου-ομάδας για την ομάδα παρέμβασης έδειξε ότι το ποσοστό ευστοχίας αυξήθηκε σημαντικά από την αρχική στην τελική μέτρηση ( $M.O.$  αρχικής = 37.5,  $T.A.$  = 17.18,  $M.O.$  τελικής = 56.43,  $T.A.$  = 15.74,  $p < .05$ ), με μέγεθος επίδρασης Cohen's  $d = 1.15$  και από την αρχική μέτρηση στη διατήρηση ( $M.O.$  αρχικής = 37.50,  $T.A.$  = 17.18,  $M.O.$  διατήρησης = 60.00,  $T.A.$  = 14.68,  $p < .05$ ), με μέγεθος επίδρασης Cohen's  $d = 1.41$ , ενώ δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές μεταβολές από την τελική μέτρηση στη διατήρηση ( $p = .316$ ).

Για την ομάδα ελέγχου το ποσοστό ευστοχίας δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική μεταβολή από την αρχική στην τελική μέτρηση ( $M.O.$  αρχικής = 39.33,  $T.A.$  = 13.34,  $M.O.$

τελικής = 42.00,  $T.A. = 14.12$ ,  $p = .382$ ), με μέγεθος επίδρασης Cohen's  $d = .19$ , ενώ παρουσίασε στατιστικά σημαντική μεταβολή από την αρχική μέτρηση στη διατήρηση ( $M.O.$  αρχικής = 39.33,  $T.A. = 13.34$ ,  $M.O.$  διατήρησης = 49.00,  $T.A. = 14.78$ ,  $p < .05$ ), με μέγεθος επίδρασης Cohen's  $d = .69$  και οριακή μεταβολή από την τελική μέτρηση στη διατήρηση ( $p = .048$ ), με μέγεθος επίδρασης Cohen's  $d = .48$ .

Τέλος, τα αποτελέσματα από τον έλεγχο των ζευγαρωτών συγκρίσεων μεταξύ των ομάδων (between subjects effects) δείχνουν μια στατιστικά σημαντική διαφορά στο ποσοστό ευστοχίας των ελεύθερων βολών στην τελική μέτρηση ( $p < .05$ ) με μέγεθος επίδρασης Cohen's  $d = .97$  και μια οριακά στατιστικά σημαντική διαφορά στη μέτρηση διατήρησης ( $p = .055$ ) με μέγεθος επίδρασης Cohen's  $d = .75$ , όπως φαίνεται και από το Σχήμα 1.

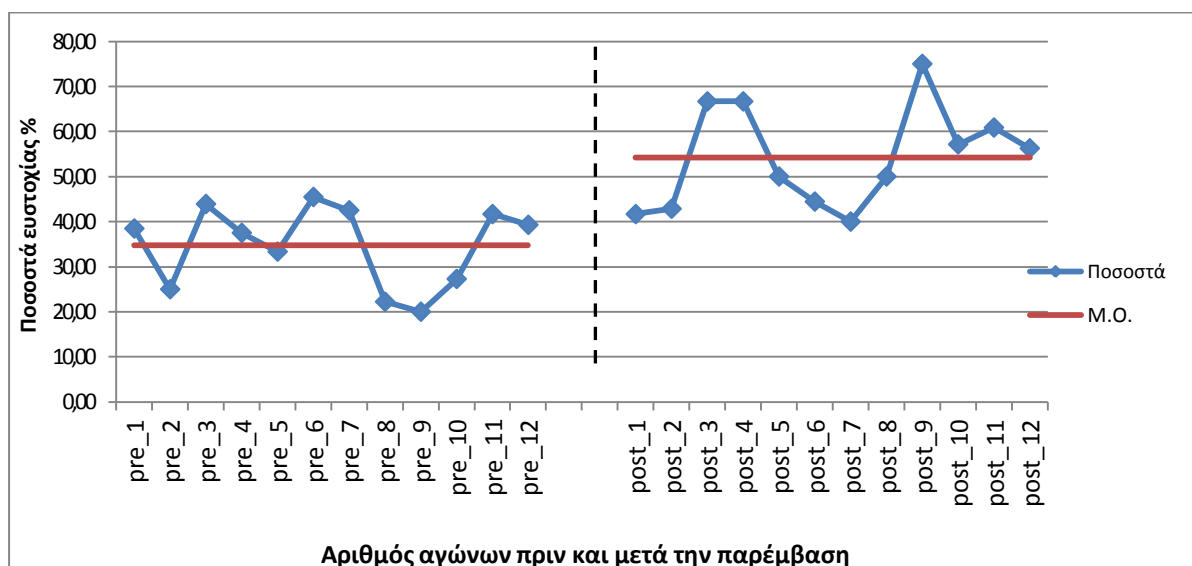


Σχήμα 1. Μέσοι όροι των ποσοστών ευστοχίας της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου πριν/ μετά και τέσσερις μήνες από το τέλος της παρέμβασης

*Αξιολόγηση απόδοσης στους αγώνες.* Για τον έλεγχο διαφορών στην απόδοση των συμμετεχόντων της πειραματικής ομάδας στις ελεύθερες βολές σε αγωνιστικό επίπεδο, πριν και μετά την παρέμβαση, χρησιμοποιήθηκε κριτήριο  $-t$  για εξαρτημένα δείγματα. Τα

αποτελέσματα έδειξαν ουσιαστική βελτίωση στα ποσοστά ευστοχίας στις ελεύθερες βολές από την πρώτη στη δεύτερη αγωνιστική περίοδο, η οποία ωστόσο ήταν οριακά μη στατιστικά σημαντική  $t(10) = -1.878, p = .090$ , με μέσο όρο ελεύθερων βολών 26.44 ( $T.A. = 21.84$ ) πριν την παρέμβαση και μέσο όρο ελεύθερων βολών 39,76 ( $T.A. = 27.47$ ) μετά την παρέμβαση (μέγεθος επίδρασης Cohen's  $d = .61$ ).

Επίσης στο Σχήμα 2, φαίνονται οι διαφορές στη συνολική απόδοση της πειραματικής ομάδας στις ελεύθερες βολές σε κάθε αγώνα πριν και μετά την παρέμβαση, με μέσο όρο 34.72 για το αγωνιστικό έτος 2010-11 και μέσο όρο 54.30 για το αγωνιστικό έτος 2011-12, καθώς και οι μέσοι όροι ανά αγώνα. Από το παρακάτω σχήμα, βλέπουμε ότι τα υψηλότερα ποσοστά ευστοχίας της πειραματικής ομάδας στους αγώνες πριν την παρέμβαση βρίσκονται σχεδόν στο ίδιο επίπεδο με τα χαμηλότερα ποσοστά στους αγώνες μετά την παρέμβαση. Συγκεκριμένα στους 10 από τους 12 αγώνες τα ποσοστά ευστοχίας μετά την παρέμβαση είναι υψηλότερα, σε έναν αγώνα είναι οριακά χαμηλότερα και σε έναν αγώνα είναι σχεδόν ίδια.



Σχήμα 2. Ποσοστά ευστοχίας ελευθέρων βολών ανά αγώνα καθώς και ο μέσος όρος όλων των αγώνων πριν και μετά την παρέμβαση για την πειραματική ομάδα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Παρόλο που η επίδραση της στρατηγικής της αυτό-ομιλίας στην αθλητική απόδοση έχει αρχίσει να ερευνάται από τις αρχές της δεκαετία του 80', περιορισμένες είναι οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε αγωνιστικό περιβάλλον, με παρεμβάσεις μεγάλης διάρκειας και με την ελεύθερη επιλογή λέξεων-κλειδιών από τους συμμετέχοντες. Επιπλέον, με βάση τις γνώσεις μας στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, καμία έρευνα δεν έχει μελετήσει την επίδραση ενός μεμονωμένου προγράμματος αυτό-ομιλίας στην απόδοση ελεύθερων βολών σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές. Με δεδομένο τις παραπάνω ελλείψεις, ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος αυτό-ομιλίας μακράς διάρκειας, με κύρια χαρακτηριστικά την εξατομίκευση και την ελεύθερη επιλογή, μέσα από την εκμάθηση, την εξοικείωση και τη δοκιμή στοιχείων της συγκεκριμένης τεχνικής, στην απόδοση των ελεύθερων βολών σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές, στην προπόνηση και στους αγώνες. Τα αποτελέσματα σε επίπεδο προπόνησης 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 το συνολικό ποσοστό της πειραματικής ομάδας σε αγωνιστικό επίπεδο αυξήθηκε ιδιαίτερα σε σχέση με εκείνο πριν την παρέμβαση και καταδεικνύει την προσφορά της στρατηγικής της αυτό-ομιλίας στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης σε αγωνιστικές συνθήκες.

Το εύρος του μέσου όρου χρήσης της αυτό-ομιλίας στις προπονήσεις καθώς και οι πολύ υψηλοί μέσοι όροι κατά την τελική μέτρηση αλλά και κατά τη διατήρηση, οδηγεί στο συμπέρασμα ότι οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας, όχι μόνο έκαναν συνεχή και επαρκή χρήση της αυτό-ομιλίας κατά τη διάρκεια της παρέμβασης και της τελικής μέτρησης, αλλά την υιοθέτησαν και έμειναν προσκολλημένοι σε αυτή ακόμα και μετά την πάροδο τεσσάρων μηνών. Επιπλέον η συστηματική εφαρμογή του εξατομικευμένου πλάνου αυτό-

ομιλίας ή μέρος αυτού κατά την διάρκεια των αγώνων, από τον μεγαλύτερο αριθμό των συμμετεχόντων, καταδεικνύει το καταλυτικό ρόλο της εξάσκησης για μεγάλο χρονικό διάστημα καθώς και της ενεργής συμμετοχής των αθλητών στην επιλογή, δημιουργία και λήψη αποφάσεων στην ανάπτυξη των πλάνων αυτό-ομιλίας.

Όσον αφορά τον τύπο αυτό-ομιλίας που επέλεξαν οι συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης στο αρχικό τους πλάνο, δεν μπορεί να εξαχθεί ένα καθαρό συμπέρασμα, διότι το 28,6% των αθλητών επέλεξε την αυτό-ομιλία παρακίνησης, το 35,7% την αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και το υπόλοιπο 35,7% τη μεικτή αυτό-ομιλία. Εκείνο που αξίζει να σημειωθεί είναι ότι οι μισοί από τους συμμετέχοντες στο αρχικό τους πλάνο και η πλειοψηφία των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια των αγώνων, επέλεξαν να χρησιμοποιούν εκτός των άλλων, τη λέξη-κλειδί τεχνικής υπόδειξης «χαλάρωσε». Κάτι τέτοιο δείχνει ότι οι περισσότεροι νεαροί καλαθοσφαιριστές αισθάνονται υψηλή διέγερση όταν βρίσκονται στη θέση εκτέλεσης ελεύθερης βολής και χρειάζονται κάποιας μορφής αυτό-ομιλία για να τη ρυθμίσουν. Αυτό το συμπέρασμα, έρχεται σε αντίθεση με την έρευνα των Hatzigeorgiadis et al. (2012) και των Goudas et al. (2006, πείραμα 1) όπου αναφέρεται ότι η μεγαλύτερη πλειοψηφία των νεαρών κολυμβητών καθώς και των ενήλικων αθλητών σφαιροβολίας αντίστοιχα, επέλεξαν την αυτό-ομιλία παρακίνησης στους αγώνες αλλά και στις μετρήσεις. Επιπλέον, με επιφύλαξη μπορεί να ειπωθεί ότι τα αποτελέσματα από τη χρήση της αυτό-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στο αρχικό πλάνο αλλά και στους αγώνες, επαληθεύουν την υπόθεση ταιριάσματος (matching hypothesis, Theodorakis et al., 2000; Hardy et al., 2009), βάση της οποίας η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική για δεξιότητες που απαιτούν λεπτή κινητικότητα, όπως είναι η ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση. Επίσης, η επιλογή της λέξης-κλειδί «χαλάρωσε» από την πλειοψηφία των συμμετεχόντων, έρχεται να συμφωνήσει με την έρευνα των Theodorakis et al. (2001) οι

οποίοι βρήκαν ότι μόνο η λέξη-κλειδί «χαλαρά» είχε θετική επίδραση σε μια δοκιμασία σουτ στην καλαθοσφαίριση.

Μια μικρή μειοψηφία των συμμετεχόντων της ομάδας ελέγχου, ανέφερε ότι έκανε χρήση κάποιας μορφής αυτό-ομιλίας χωρίς να είναι συστηματική ή προσχεδιασμένη. Κάτι τέτοιο μπορεί να θεωρηθεί λογικό καθώς δεν είναι λίγοι οι αθλητές που μιλούν με τον εαυτό τους κατά τη διάρκεια εκτέλεσης αθλητικών δραστηριοτήτων-δεξιοτήτων, προσπαθώντας να βελτιώσουν την απόδοσή τους. Άλλωστε ο Fields (2002) αναφέρει ότι ο εσωτερικός διάλογος είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό του ανθρώπινου είδους.

Σύμφωνα με τους Theodorakis et al. (2012), τα παρεμβατικά προγράμματα που έχουν πραγματοποιηθεί στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας για να μελετήσουν τη σχέση της αυτό-ομιλίας με την αθλητική απόδοση, μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε τέσσερα επίπεδα. Στο δεύτερο επίπεδο, στο οποίο εντάσσεται το βασικό κομμάτι της παρούσας έρευνας, μελετάται η επίδραση της αυτό-ομιλίας σε συγκεκριμένα στοιχεία της αθλητικής απόδοσης σε διάφορα αθλήματα και σε μη αγωνιστικές συνθήκες. Η μεγαλύτερη βελτίωση της απόδοσης στην πειραματική ομάδα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, στην παρούσα έρευνα κατά τη διάρκεια της προπόνησης, έρχεται να συμφωνήσει με παλαιότερες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν με αθλητές (Theodorakis et al., 2000, πείραμα 1) και με μη αθλητές (Zourbanos et al., 2012), στο άθλημα της πετοσφαίρισης (Malouff, McGee, Halford, & Rooke, 2008) και του ποδοσφαίρου (Papaioannou et al., 2004) και σε δεξιότητες που απαιτούν είτε λεπτή κινητικότητα (Hatzigeorgiadis et al., 2004) είτε αδρή (Rushall et al., 1988). Επιπλέον, η παρούσα έρευνα έρχεται να καταδείξει την θετική συνεισφορά της αυτό-ομιλίας στη βελτίωση βασικών στοιχείων της απόδοσης στην καλαθοσφαίριση, όπως έδειξαν παλαιότερες μελέτες (Perkos et al., 2002), ιδιαίτερα στη δεξιότητα του σουτ (Boroujeni & Shahbazi, 2011; Dana et al., 2012; Fendereski et al., 2011) καθώς και να συμφωνήσει με τους



Hatzigeorgiadis et al. (2011) για το σημαντικό ρόλο της εξάσκησης της αυτό-ομιλίας στη βελτίωση της απόδοσης.

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί, ότι στη σημερινή εποχή όπου οι αθλητές των μικρών κατηγοριών είναι επιφορτισμένοι με πολλές εξωσχολικές και έξω-αθλητικές δραστηριότητες, με αποτέλεσμα την έλλειψη προσωπικού χρόνου και χρόνου προπόνησης, είναι αναγκαίο οι προπονητές να χρησιμοποιούν και να εντάσσουν μεθόδους και τεχνικές προπόνησης από τις οποίες θα παίρνουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα στο μικρότερο δυνατό χρόνο. Η αύξηση του ποσοστού ευστοχίας της πειραματικής ομάδας από το 37,5% της αρχικής μέτρησης στο 60% στη μέτρηση διατήρησης, εκτελώντας οι αθλητές ένα σχετικά μικρό αριθμό ελεύθερων βολών σε κάθε Π.Μ., έρχεται να τονίσει τη σημασία της ποιοτικής παρά της ποσοτικής προπόνησης στις ελεύθερες βολές και να παρουσιάσει την τεχνική της αυτό-ομιλίας ως ένα αναπόσπαστο κομμάτι στην προπόνηση της σύγχρονης καλαθοσφαίρισης.

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, ενώ η συμβολή της αυτό-ομιλίας στην απόδοση τόσο σε βασικές κινητικές δεξιότητες όσο και σε συγκεκριμένα στοιχεία της απόδοσης σε αθλητές και μη, έχει παγιωθεί, η αποτελεσματικότητα της μέσα στο αγωνιστικό περιβάλλον είναι ακόμα σε αρχικά στάδια. Η ουσιαστική αύξηση της απόδοσης των συμμετεχόντων της πειραματικής ομάδας στα ποσοστά ευστοχίας στις ελεύθερες βολές στους αγώνες, μετά την πραγματοποίηση της παρέμβασης, έρχεται να προσθέσει νέα στοιχεία και πληροφορίες στο φτωχό σε έρευνες τέταρτο επίπεδο και να συμφωνήσει με τα αποτελέσματα πρόσφατων ερευνών σε νεαρούς κολυμβητές (Hatzigeorgiadis et al., 2012) σε μαραθωνοδρόμους (Schuler & Langens, 2007) και σε αθλητές του γκολφ (Malouff & Murphy, 2006). Επιπλέον, συγκρίνοντας τα ίδια ποσοστά με στατιστικούς όρους, φαίνεται ένας μέτριος βαθμός βελτίωσης, με το μέγεθος επίδρασης Cohen's  $d = 0.61$  να βρίσκεται πολύ κοντά σε εκείνο που αναφέρουν στη μετά-ανάλυση τους οι Hatzigeorgiadis et al. (2011), καθώς και στο

μέγεθος επίδρασης Cohen's  $d = 0.62$  της έρευνας των Hatzigeorgiadis et al. (2012) σε νεαρούς κολυμβητές.

## Περιορισμοί

Σύμφωνα με τους Martin et al. (2005), στις έρευνες πεδίου σε αγωνιστικό περιβάλλον στις οποίες χρησιμοποιούνται ψυχολογικές παρεμβάσεις, η έλλειψη αυστηρού πειραματικού ελέγχου είναι ένα σύνηθες φαινόμενο. Ο βασικός περιορισμός της παρούσας έρευνας ήταν η χρησιμοποίηση διαφορετικών αγωνιστικών ομάδων για τη συγκρότηση της πειραματικής και της ομάδας ελέγχου. Με αυτό τον τρόπο δεν υπήρχε η δυνατότητα παρακολούθησης και καταγραφής του περιεχομένου των προπονήσεων της ομάδας ελέγχου. Ωστόσο, η καταγραφή των παρουσιών και ο ίδιος αριθμός εκτελούμενων βολών ανά Π.Μ. για όλους τους συμμετέχοντες ενισχύει την αξιοπιστία της παρούσας έρευνας. Επιπλέον, ως περιοριστικός παράγοντας αξίζει να αναφερθεί η απώλεια συμμετεχόντων. Κάτι τέτοιο μπορεί να αποδοθεί στο μεγάλο χρονικό διάστημα της έρευνας, στις απαιτήσεις της παρέμβασης καθώς και σε γεγονότα που ήταν πέρα από τις επιλογές μας, όπως τραυματισμοί, προσωπικοί και οικογενειακοί λόγοι. Ο τελευταίος περιορισμός έχει να κάνει με τη σύγκριση της ετήσιας απόδοσης μεταξύ των δύο αγωνιστικών ετών. Το μεγάλο χρονικό διάστημα ανάμεσα στους αγώνες, η απουσία ομάδας ελέγχου, η απουσία μέτρησης της αντιλαμβανόμενης σημαντικότητας των αγώνων από τους συμμετέχοντες, η αλλαγή παικτών από τη μια αγωνιστική κατηγορία στην επόμενη, ο μικρός αριθμός βολών ανά παίκτη ανά αγώνα και η συμμετοχή διαφορετικών παικτών ανά αγώνα, είναι μερικά από τα στοιχεία που χωρίς να μπορούν να αποφευχθούν, έδωσαν στη σύγκριση της ετήσιας απόδοσης μια γενική εικόνα. Ωστόσο όμως τα αποτελέσματα της παραπάνω ανάλυσης, αν και είχαν συμπληρωματικό χαρακτήρα, υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας ως στρατηγική αύξησης της απόδοσης σε αγωνιστικές συνθήκες.

## 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 αυτό-ομιλίας σε αγωνιστικές συνθήκες. Επιπλέον, μια ποιοτική προσέγγιση για τον τρόπο που η αυτό-ομιλία επιδρά στην απόδοση, θα έριχνε περισσότερο φως στους μηχανισμούς μέσω των οποίων η αυτό-ομιλία την επηρεάζει. Τέλος, ο συνδυασμός ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων για το εάν και σε ποιο βαθμό η χρήση της αυτό-ομιλίας μπορεί ή έχει μεταφερθεί σε άλλες βασικές δεξιότητες του αθλήματος, μπορεί να προσφέρει μια εικόνα για την συμμετοχή της αυτό-ομιλίας στη γενικότερη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος αυτό-ομιλίας μακράς διάρκειας, στην απόδοση και διατήρηση του ποσοστού ευστοχίας ελεύθερων βολών σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές στην προπόνηση και στους αγώνες. Η συγκεκριμένη έρευνα είναι από τις λίγες που εξέτασαν την επίδραση της αυτό-ομιλίας σε αγωνιστικό περιβάλλον και η μοναδική με βάση τις γνώσεις μας, που μελέτησε την αποτελεσματικότητα της στις ελεύθερες βολές, τόσο μετά το πέρας της παρέμβασης όσο και μετά την πάροδο τεσσάρων μηνών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συστηματική χρήση της αυτό-ομιλίας μπορεί να έχει θετική επίδραση στην απόδοση και διατήρηση των ποσοστών ευστοχίας των ελεύθερων βολών, τόσο σε συνθήκες προπόνησης όσο και στο απρόβλεπτο και απαιτητικό περιβάλλον των αγώνων. Επιπλέον η παρούσα έρευνα έρχεται να τονίσει τη σημασία της ποιοτικής παρά της ποσοτικής προπόνησης στις ελεύθερες βολές και να παρουσιάσει την τεχνική της αυτό-ομιλίας ως ένα αναπόσπαστο κομμάτι στην προπόνηση της σύγχρονης καλαθοσφαίρισης. Άλλωστε η ουσιαστική αύξηση των ποσοστών ευστοχίας των ελεύθερων βολών της πειραματικής ομάδας στο αγωνιστικό έτος μετά την παρέμβαση, έρχεται να προσθέσει νέα στοιχεία και πληροφορίες στο πεδίο της αυτό-ομιλίας, ιδιαίτερα στο φτωχό σε έρευνες τέταρτο επίπεδο των παρεμβάσεων και να ενθαρρύνει τους προπονητές να τη χρησιμοποιούν ως στρατηγική αύξησης της απόδοσης.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anderson, A. (1997). Learning strategies in physical education: Self-talk, imagery, and goal-setting. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 68, 30–35.
- Araki, K., Mintah, J. K., Mack, M. G., Huddleston, S., Larson, L. & Jacobs, K. (2006). Belief in self-talk and dynamic balance performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 8(4). Retrieved from [www.athleticinsight.com/Vol8Iss4/selftalkandperformance.htm](http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss4/selftalkandperformance.htm).
- Basketball WA (2011). *Teaching shooting fundamentals*. Retrieved from [http://www.basketballwa.asn.au/fileadmin/user\\_upload/\\_temp\\_/March\\_2011\\_Shooting.pdf](http://www.basketballwa.asn.au/fileadmin/user_upload/_temp_/March_2011_Shooting.pdf)
- Behrend, D., Rosengren, K., & Perlmutter, M. (1989). A new look at the effects of age, task difficulty, and parents' presence on children's private speech. *International Journal of Behavioural Development*, 12, 305–320.
- Boroujeni, S. T., & Ghaheri, B. (2011). The effect of motivational self-talk on reaction time. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 29, 606-610.
- Boroujeni, S. T., & Shahbazi, M. (2011). The effect of instructional and motivational self-talk on performance of basketball's motor skill. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3113-3117.
- Burnett, P. C. (1994). Self-concept and self-esteem in elementary school children. *Psychology in the Schools*, 31, 164-171.
- Burnett, P. C. (2003). The impact of teacher feedback on self-talk and self-concept in reading and mathematics. *Journal of Classroom Interaction*, 38, 11-16.
- Conroy, D. E., & Metzler, J. N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 69-89.

- Crews, D. J. (1993). Self-regulation strategies in sport and exercise. In R. Singer, M. Murphy & L. Tennent, (Eds.), *Handbook on Research in Sport Psychology* (pp. 557-568). New York: Macmillan.
- Cumming, J., Nordin, S. M., Horton, R., & Reynolds, S. (2006). Examining the direction of imagery and self-talk on dart-throwing performance and self-efficacy. *The Sport Psychologist, 20*, 257-274.
- 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.
- Dana, A., Mousavi, M. V., & Mokhtari, P. (2012). Belief in self-talk and motor performance in basketball shooting. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences, 3*, 493-498.
- Dragou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effects of positive, negative, and neutral language on performance motivation. *Canadian Journal of Sport Sciences, 17*, 145–147.
- Edwards, C., Tod, D., & McGuigan, M. (2008). Self-talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players. *Journal of Sports Sciences, 26*, 1459-65.
- Ellis, A. (2000). Rational emotive behavior therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (6th ed., pp. 168-204). Itasca, IL: F. E. Peacock.
- Fendereski, T., Norbakhsh, P., Sepasi, H., & Harati, S. H. (2011). The Effect of motivational, instructional, and motivational-instructional self-talk on acquisition and retention stages of basketball shooting skill. *Annals of Biological Research, 6*, 569-574.
- Ferneyhough, C. & Fradley, E. (2005). Private speech on an executive task: relations with task difficulty and task performance. *Cognitive Development, 20*, 103–120.

- Fields, C. (2002). Why we talk to ourselves? *Journal of Experimental & Theoretical Artificial Intelligence*, 14, 255-272.
- Gablonsky, J. M., & Lang, A. S. I. D. (2005). Modeling basketball free throws. *Siam Review*, 47(4), 775-798.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Goudas, M., Hatzidimitriou, V., & Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on throwing- and jumping-events performance. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 105-116.
- 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.
- Hamilton, R. A., Scott, D., & MacDougall, M. P. (2007). Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 226-239.
- Hamilton, S. A., & Fremouw, W. J. (1985). Cognitive behavioral training for college basketball free-throw performance. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 479–483.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The effects of a multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 22-41.
- Harbalis, T., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. (2008). Self-talk in wheel chair basketball: The effects of an intervention program on dribbling and passing performance. *International Journal of Special Education*, 23, 62-69.

- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C.R. (2001). A description of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306–318.
- Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*. Retrieved from <http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss2/SelfTalkPerformance.htm>
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 251-257.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905-917.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley.
- Hardy, J., Oliver, E., Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk in sport. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37-74). London: Routledge.
- Harvey, D. T., Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2002). Relationship between self talk and golf performance. *International Sports Journal*, 6, 84-91.
- Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318–332.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2000). Assessing cognitive interference in sports: The development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS). *Anxiety, Stress, & Coping*, 13, 65–86.



- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2008). Negative thoughts during sport performance: Relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior, 31*, 237-253.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (in press). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sport performance: A meta-analysis. *Perspectives in Psychological Science, 6*, 348-356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sports Psychologist, 22*, 458-471.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 185-192.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 240-251.
- Hays, D., & Krause, J. V. (1987). Score on the throw. *The Basketball Bulletin, Winter*, 4-9.
- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed skill athletes. *Journal of Sport Psychology, 1*, 390-409.

- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1979). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology, 1*, 123-137.
- Johnson, J., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist, 18*, 44-59.
- Kendall, P. C., & Hollon, S. D. (1989). Anxious self-talk: Development of the Anxious Self-Statements Questionnaire (ASSQ). *Cognitive Therapy and Research, 13*, 81-93.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 153-158.
- Kornspan, A. S., Overby, L., & Lerner, B. S. (2004). Analysis and performance of pre-performance imagery and other strategies on a golf putting task. *Journal of Mental Imagery, 28*, 59-74.
- Kozar, B., Vaughn, R. E., Whitfield, K. E., Lord, R. H., & Dye, B. (1994). Importance of free-throws at various stages of basketball games. *Perceptual and Motor Skills, 78*, 243-248.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 263-282.
- Lane, A. M., Harwood, C., & Nevill, A. M. (2005). Confirmatory factor analysis of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS) among adolescent athletes. *Anxiety, Stress, and Coping, 18*, 245-254.
- Latham, G. P., & Budworth, M. H. (2006). The effect of training in verbal self-guidance on the self-efficacy and performance of native North Americans in the selection interview. *Journal of Vocational Behavior, 68*, 516-523.

- Latinjak, A. T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2011). Combining self talk and performance feedback: Their effectiveness with adult tennis players. *The Sport Psychologist*, 25, 18–31.
- Magill, R., A. (1993). *Motor learning: Concepts and applications* (4th ed.). Dubuque, IA: Brown.
- Mahoney, M. J., & Arnkoff, D. B. (1979). Cognitive and self-control therapies. In S.L. Garfield & A.E. Borgin (Eds), *Handbook of Psychotherapy and Therapy Change*, (pp. 689-722) Wiley, N.Y: New York.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100 m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- Malouff, J. M., McGee, J. A., Halford, H. T., & Rooke, S. E. (2008). Effects of pre-competition positive imagery and self-instructions on accuracy of serving in tennis. *Journal of Sport Behavior*, 31, 264–275.
- Malouff, J. M., & Murphy, C. (2006). Effects of self-instructions on sport performance. *Journal of Sport Behavior*, 29, 159-168.
- Martin, G. L., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competition: Why so few? *Behaviour Modification*, 29, 616-641.
- Masciana, R. C., Van Raalte, J. L., Brewer, B.W., Branton, M.G., & Coughlin, M. A. (2001). Effects of cognitive strategies on dart throwing performance. *International Sports Journal*, 5, 31–39.
- McMorris, M. (2004). *Acquisition and performance of sport skills*. Chichester, West Sussex, England: Wiley.

- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Ming, S., & Martin, G. L. (1996). Single-subject evaluation of a self talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist, 10*, 227–238.
- O’Callaghan, M. E., & Couvadelli, B. (1998). Use of self-instructional strategies with three neurologically impaired adults. *Cognitive Therapy and Research, 22*, 91-107.
- Palmer, S. L. (1992). A comparison of mental practice techniques as applied to the developing competitive figure skater. *The Sport Psychologist, 6*, 148–155.
- Papaioannou, A., Ballon, F., Theodorakis, Y., & Auwelle, Y. (2004). Combined effect of goal-setting and self-talk in performance of a soccer shooting task. *Perceptual and Motor Skills, 98*, 89-99.
- Patrick, T. D., & Hrycaiko, D. W. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist, 12*, 283-299.
- Peluso, E. A., Ross, M. J., Gfeller, J. D., & LaVoie, D. J. (2005). A comparison of mental strategies during athletic skills performance. *Journal of Sport Sciences and Medicine, 4*, 543–549.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist, 16*, 368-383.
- Perry, C. Jr., & Marsh, H. (2000). Listening to self-talk, hearing self-concept. In M. B. Andersen (ed.), *Doing sport psychology* (pp. 61–76). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rogerson, L. J., & Hrycaiko, D. W. (2002). Enhancing competitive performance of ice hockey goaltenders using centering and selftalk. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 14–26.

- Rotella, R. J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billings, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study on young developing athletes. *Journal of Sport Psychology*, 2, 350-354.
- Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., & Rushall, A. C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2, 283-297.
- Ryan, D. & Holt, L. E. (1989). Kinematic variables as predictors of performance in the basketball free-throw. *The Basketball Bulletin, Summer*, 60-63.
- Schüler, J., & Langesn, T. A. (2007). Psychological crisis in a marathon and the buffering effects of self-verbalizations. *Journal of Applied Social Psychology*, 37, 2319-2344.
- Schmidt, A. (2012). Movement pattern recognition in basketball free-throw shooting. *Human Movement Science*, 31, 360-382.
- Tan, A., & Miller, G. (1980). Kinematics of the free throw in basketball. *American Journal of Physics*, 49(6), 542-544.
- Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17, 318-337.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., 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 and Exercise Science*, 12, 10-30.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2012). Cognitions: Self-talk and performance. In S. Murphy (Ed.), *Oxford handbook of sport and performance psychology*. Part two: Individual psychological processes in performance pp. 191–212. New York: Oxford University Press.

- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist, 14*, 253-272.
- Thomas, P. R., & Fogarty, G. J. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist, 11*, 85-106.
- Tod, D. A., Thatcher, R., McGuigan, M., & Thatcher, J. (2008). Effects of instructional and motivational self-talk on the vertical jump. *National Strength and Conditioning Association, 23*, 196-202.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, G. E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior, 18*, 50-57.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 400-415.
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W., & Petitpas, A. J. (2006). Self presentational effects of self-talk on perceptions of tennis players. *Hellenic Journal of Psychology, 3*, 164-179.
- 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.
- Weinberg, R., Miller, A., & Horn, T. (2012). The influence of a self-talk intervention on collegiate cross-country runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2*, 123-134.

- Weinberg, R. S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation, and positive self-talk on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9, 25–32.
- Wilkin, L. I. (2011). *The effects of self regulated self-talk interventions on bench press performance on experienced university male gym users*. (Master's thesis). Retrieved from [http://coventry.academia.edu/lukewilkin/Papers/1225493/THE\\_EFFECTS\\_OF\\_SELF\\_REGULATED\\_SELFTALK\\_INTERVENTIONS\\_ON\\_BENCH\\_PRESS\\_PERFORMANCE\\_ON\\_EXPERIENCED\\_UNIVERSITY\\_MALE\\_GYM\\_USERS](http://coventry.academia.edu/lukewilkin/Papers/1225493/THE_EFFECTS_OF_SELF_REGULATED_SELFTALK_INTERVENTIONS_ON_BENCH_PRESS_PERFORMANCE_ON_EXPERIENCED_UNIVERSITY_MALE_GYM_USERS)
- Ziegler, S. G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of ground strokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 405–411.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (1998). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* 3<sup>rd</sup> Ed. (pp. 225-242). Mountain View, C.A. Mayfield.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2012). The 19 effects of a self-talk intervention on elementary students' motor task 20 performance. *Early Child Development and Care*, 21, 1-7.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., Theodorakis, Y. (in press). The effects of self-talk on dominant and non-dominant arm performance on a handball task in primary physical education students. *The Sport Psychologist*.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23, 233-251.

- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 407-414.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk, and coaches' behaviour and statements. *International Journal of Sports Science and Coaching, 2*, 57-66.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., Theodorakis, Y. (2010). A multi-method examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*, 764-785.
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behavior, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology, 3*, 117-133.
- Θεοδωράκης, Γ. (2005). Αυτό-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της ΨΕΒΕ, 3*, 21-42.
- Κουβελιώτη, Β., Σταυρόπουλος, Ν., & Κέλλης, Ε. (2006). Εκβιομηχανική ανάλυση του σουτ στην καλαθοσφαίριση: Συνδέοντας την έρευνα με την πράξη. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό τόμος 4(1)*, 97 – 107.
- Τσιγγιλής, Ν., Δαρόγλου, Γ., Αρδαμερινός, Ν., Παρτεμιάν, Σ., & Ιωακειμίδης, Π. (2003). Η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση και στην απόδοση σε ένα τεστ στη χειροσφαίριση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 2*, 189-196.



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Παράρτημα 1

#### Ατομική κάρτα αυτό-ομιλίας

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:						
A/A	Π.Μ. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΠΑΡΟΥΣΙΑ	ΕΙΔΟΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ	ΛΕΞΕΙΣ	Ερωτ/γιο	
				Σετ 1	Σετ 2	
1 <sup>η</sup>			Τεχνικής καθοδήγησης (από προπονητή, 1λέξη/σετ)			
2 <sup>η</sup>			Τεχνικής καθοδήγησης (από προπονητή, 1 λέξη/σετ)			
3 <sup>η</sup>			Τεχνικής καθοδήγησης (από προπονητή, 1λέξη/σετ)			
4 <sup>η</sup>			Τεχνικής καθοδήγησης (επιλογής, 1-2 λέξεις/σετ)			
5 <sup>η</sup>			Παρακίνησης (από προπονητή, 1 λέξη/σετ)			
6 <sup>η</sup>			Παρακίνησης (από προπονητή, 1 λέξη/σετ)			
7 <sup>η</sup>			Παρακίνησης (από προπονητή, 1 λέξη/σετ)			
8 <sup>η</sup>			Παρακίνησης (επιλογής, 1-2 λέξεις/σετ)			
9 <sup>η</sup>			Μεικτός (προπονητή, 1-2 λέξεις/σετ)			
10 <sup>η</sup>			Μεικτός (προπονητή, 1-2 λέξεις/σετ)			
11 <sup>η</sup>			Μεικτός (προπονητή, 1-2 λέξεις/σετ)			
12 <sup>η</sup>			Κατάλληλης επιλογής (συνεργασία προπονητή αθλητή, 1-3 λέξεις/επανάληψη)			
13 <sup>η</sup>			Κατάλληλης επιλογής (συνεργασία προπονητή αθλητή, 1-3 λέξεις/επανάληψη)			
14 <sup>η</sup>			Κατάλληλης επιλογής (συνεργασία προπονητή αθλητή, 1-3 λέξεις/επανάληψη)			
15 <sup>η</sup>			Κατάλληλης επιλογής (συνεργασία προπονητή αθλητή, 1-3 λέξεις/επανάληψη)			
16 <sup>η</sup>			Κατάλληλης επιλογής (συνεργασία προπονητή αθλητή, 1-3 λέξεις/επανάληψη)			

## Παράρτημα 2

Ερωτηματολόγιο χρήσης αυτό-ομιλίας στην προπόνηση. Ομάδα παρέμβασης

Εβδομάδα 1 – Ημέρα 1

Ημερομηνία:

Όνομα:

---

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

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

### Παράρτημα 3

#### Ερωτηματολόγιο χρήσης αυτό-ομιλίας στον αγώνα. Ομάδα Παρέμβασης

##### Ημερομηνία γέννησης (πλήρης):

1. Ποιες λέξεις κλειδιά διάλεξες για την εκτέλεση των ελευθέρων βολών σε αυτόν τον αγώνα: (α)..... (β)..... (γ).....

2. Χρησιμοποίησες τις λέξεις κλειδιά που διάλεξες στον αγώνα;  ΝΑΙ [ ]  ΟΧΙ [ ]

3. Αν όχι όλες, ποιες χρησιμοποίησες: .....

4. Αν ναι, πόσο συχνά;

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

5. Εκτός από τις λέξεις κλειδιά που είχες διαλέξει για αυτόν τον αγώνα, έλεγες στον εαυτό σου κάτι άλλο συγκεκριμένο πριν ή κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ελευθέρων βολών;

ΝΑΙ [ ]  ΟΧΙ [ ]

6. Αν ναι, τι ακριβώς;

.....

7. Αν ναι, πόσο συχνά;

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

## Παράρτημα 4

Ερωτηματολόγιο χρήσης αυτό-ομιλίας στην τελικά μέτρηση και στη διατήρηση. Ομάδα ελέγχου

Ημερομηνία γέννησης (πλήρης):

1. Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που έλεγες συστηματικά στον εαυτό σου πριν ή κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ελεύθερων βολών στην συγκεκριμένη μέτρηση;

ΝΑΙ [ ]    ΟΧΙ [ ]

2. Αν ναι, **τι** ακριβώς έλεγες;

.....  
.....

3. Αν ναι, **πόσο** συχνά το έλεγες;

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

## Παράρτημα 5

Ερωτηματολόγιο χρήσης αυτό-ομιλίας στην τελική μέτρηση και στη διατήρηση. Ομάδα παρέμβασης

Ημερομηνία γέννησης (πλήρης):

1. Ποιες λέξεις κλειδιά διάλεξες για την εκτέλεση των ελευθέρων βολών στη συγκεκριμένη μέτρηση: (α)..... (β)..... (γ).....

2. Χρησιμοποίησες τις λέξεις κλειδιά που διάλεξες στη συγκεκριμένη μέτρηση;

ΝΑΙ [ ] ΟΧΙ [ ]

3. Αν όχι όλες, ποιες χρησιμοποίησες: .....

4. Αν ναι, πόσο συχνά;

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

5. Εκτός από τις λέξεις κλειδιά που είχες διαλέξει για τη συγκεκριμένη μέτρηση, έλεγες στον εαυτό σου κάτι άλλο συγκεκριμένο πριν ή κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ελευθέρων

βολών; ΝΑΙ [ ] ΟΧΙ [ ]

6. Αν ναι, τι ακριβώς;

.....

7. Αν ναι, πόσο συχνά;

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

## Παράρτημα 6

### Ατομικό πλάνο αυτό-ομιλίας για κάθε αθλητή

A/A Αθλη τή	ΤΙ ΛΕΩ			ΠΟΤΕ ΤΟ ΛΕΩ	ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΛΕΩ
A1	Το' χω	Καρπός		Μόλις πάρω τη μπάλα από το διαιτητή- Στο τέλος της βασικής φάσης	Να δώσει μια αίσθηση ετοιμότητας σωματικά και ψυχολογικά στον αθλητή - Ο καρπός του χεριού ρίψης συνεχίζει να εκτείνεται ακολουθώντας την πορεία της μπάλας
A2	Χαλάρωσε	Ακριβώς στο κέντρο		Πριν ή μόλις πάρω τη μπάλα από το διαιτητή-Στην αρχή της βασικής φάσης	Βοηθάει στη ρύθμιση της διέγερσης- Βοηθάει στην εστίαση προσοχής στο γεωμετρικό κέντρο του καλαθιού
A3	Είναι μέσα			Στην αρχή της βασικής φάσης	Προσδίδει σιγουριά επίτευξης καλαθιού και αυτοπεποίθηση στον αθλητή
A5	Χαλάρωσε			Στην αρχή της φάσης προετοιμασίας	Βοηθάει στη ρύθμιση της διέγερσης
A6	Χαλάρωσε			Στην αρχή της φάσης προετοιμασίας	Βοηθάει στη ρύθμιση της διέγερσης
A7	Χαλάρωσε	Δάκτυλο		Στην αρχή της φάσης προετοιμασίας -Κατά την απελευθέρωση της μπάλας	Βοηθάει στη ρύθμιση της διέγερσης- Ο δείκτης ή ο μέσος καθορίζει την επιθυμητή τροχιά της μπάλας
A8	Μπορώ			Στο τέλος της φάσης προετοιμασίας	Βοηθάει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης
A11	Χαλάρωσε			Στην αρχή της φάσης προετοιμασίας	Βοηθάει στη ρύθμιση της διέγερσης
A12	Μπορώ	Στόχος		Πριν πάρω τη μπάλα από το διαιτητή-Στο τέλος της φάσης προετοιμασίας	Βοηθάει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης- Βοηθάει στην εστίαση της προσοχής στο γεωμετρικό κέντρο του καλαθιού
A13	Το' χω	Ηρέμησε		Πριν πάρω τη μπάλα από το διαιτητή- αφού πάρω τη μπάλα από το διαιτητή	Να δώσει μια αίσθηση ετοιμότητας σωματικά και ψυχολογικά στον αθλητή- Βοηθάει στη ρύθμιση της διέγερσης
A14	Δίχτυ	Χαλάρωσε		Πριν πάρω τη μπάλα από το διαιτητή- Όταν πάρω τη μπάλα από το διαιτητή	Προσδίδει σιγουριά επίτευξης καλαθιού και αυτοπεποίθηση στον αθλητή- Βοηθάει στη ρύθμιση της διέγερσης
A15	Δίχτυ			Μόλις πάρω τη μπάλα από το διαιτητή	Προσδίδει σιγουριά επίτευξης καλαθιού και αυτοπεποίθηση στον αθλητή- Βοηθάει στη ρύθμιση της διέγερσης
A16	Σίγουρα μέσα			Στην έναρξη της βασικής φάσης	Προσδίδει σιγουριά επίτευξης καλαθιού και αυτοπεποίθηση στον αθλητή
A17	Πόδι	Δίχτυ	Δάκτυλο	Μόλις πάρεις θέση για την εκτέλεση ελεύθερης βολής- Στην έναρξη της φάσης προετοιμασίας- Κατά την απελευθέρωση της μπάλας	Το δεξί πόδι δείχνει το στόχο (δεξιόχειρες) -Προσδίδει σιγουριά επίτευξης καλαθιού και αυτοπεποίθηση στον αθλητή - Ο δείκτης ή ο μέσος καθορίζει την επιθυμητή τροχιά της μπάλας

## Παράρτημα 7

Παραδείγματα λέξεων-κλειδιών για κάθε φάση της ελεύθερης βολής

<b>ΦΑΣΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ</b>	<b>ΒΑΣΙΚΗ ΦΑΣΗ</b>	<b>FOLLOW THROUGH</b>
<b>ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ</b>		
ΠΟΔΙ	ΜΕΣΑ (ΑΓΚΩΝΑΣ)	ΜΕΝΩ
ΣΤΟΧΟΣ (ΒΛΕΠΩ)	ΨΗΛΑ (ΑΓΚΩΝΑΣ)	
ΒΛΕΠΩ ΣΤΟΧΟ	ΣΥΝΕΧΕΙΑ	
ΚΑΛΑΘΙ (ΚΟΙΤΑΩ)	ΤΕΝΤΩΝΩ	
ΚΕΝΤΡΟ		
ΗΡΕΜΑ- ΗΡΕΜΗΣΕ	ΚΑΡΠΟΣ	
ΧΑΛΑΡΑ- ΧΑΛΑΡΩΣΕ	ΣΠΑΖΩ (ΚΑΡΠΟ) ΔΑΚΤΥΛΟ	
<b>ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ</b>		
ΤΟ ΧΩ	ΠΟΝΤΟΣ	
ΕΙΜΑΙ ΕΤΟΙΜΟΣ	ΔΙΧΤΥ	
ΠΟΝΤΟΣ	ΣΙΓΟΥΡΑ ΜΕΣΑ	
ΔΙΧΤΥ	ΤΟ ΧΩ	
ΣΙΓΟΥΡΑ ΜΕΣΑ		
ΜΠΟΡΩ ΠΑΜΕ		

## Παράρτημα 8

Παράδειγμα αναλυτικού προγράμματος αυτό-ομιλίας κατά τη διάρκεια της παρέμβασης.

ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ			
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 <sup>η</sup> – ΗΜΕΡΑ 1 <sup>η</sup>			
	ΤΙ ΛΕΩ	ΠΟΤΕ ΤΟ ΛΕΩ	ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΛΕΩ
ΣΕΤ 1 <sup>ο</sup>	ΠΟΔΙ	Μόλις πάρεις θέση για την εκτέλεση ελεύθερης βολής	Το δεξί πόδι δείχνει το στόχο (δεξιόχειρες)
ΣΕΤ 2 <sup>ο</sup>	ΣΤΟΧΟΣ	Μόλις πάρεις τη μπάλα από το διαιτητή	Βοηθάει στην εστίαση της προσοχής στο γεωμετρικό κέντρο του καλαθιού
ή	ΒΛΕΠΩ ΣΤΟΧΟ		
ή	ΚΑΛΑΘΙ		
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 <sup>η</sup> – ΗΜΕΡΑ 2 <sup>η</sup>			
ΣΕΤ 1 <sup>ο</sup>	ΜΕΣΑ(ΑΓΚΩΝΑΣ)	Κατά το ανέβασμα της μπάλας στη βασική φάση	Ο αγκώνας ρίψης πρέπει να δείχνει το καλάθι
ή	ΨΗΛΑ (ΑΓΚΩΝΑΣ)		
ΣΕΤ 2 <sup>ο</sup>	ΣΥΝΕΧΕΙΑ	Κατά τη διάρκεια της βασικής φάσης	Η κίνηση του σώματος πρέπει να είναι συνεχόμενη
ή	ΤΕΝΤΩΝΩ	Στο τέλος της βασικής φάσης	Πρέπει να γίνει εκτατική κίνηση των ποδιών, του ώμου, του αγκώνα
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 <sup>η</sup> – ΗΜΕΡΑ 1 <sup>η</sup>			
ΣΕΤ 1 <sup>ο</sup>	ΚΑΡΠΟΣ	Στο τέλος της βασικής φάσης	Ο καρπός του χεριού ρίψης συνεχίζει να εκτείνεται ακολουθώντας την πορεία της μπάλας
ή	ΣΠΑΖΩ (ΚΑΡΠΟΣ)		
ΣΕΤ 2 <sup>ο</sup>	ΔΑΚΤΥΛΟ	Στο τέλος της βασικής φάσης κατά την απελευθέρωση της μπάλας	Ο δείκτης ή ο μέσος καθορίζει την επιθυμητή τροχιά της μπάλας
ή	ΜΕΝΩ	Κατά την απελευθέρωση της μπάλας	Βοηθάει στο να κρατήσεις το χέρι στη θέση απελευθέρωσης μέχρι η μπάλα να φτάσει τον στόχο
ή	ΧΑΛΑΡΑ-ΧΑΛΑΡΩΣΕ	Μόλις πάρεις τη μπάλα από το διαιτητή	Βοηθάει στη ρύθμιση της διέγερσης
ή	ΗΡΕΜΑ-ΗΡΕΜΗΣΕ		
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 <sup>η</sup> – ΗΜΕΡΑ 2 <sup>η</sup>			
ΣΕΤ 1 <sup>ο</sup>	<b>ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ 1-3 (2 ΛΕΞΕΙΣ)</b>		
ΣΕΤ 2 <sup>ο</sup>			
ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ			
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 <sup>η</sup> – ΗΜΕΡΑ 1 <sup>η</sup>			
ΣΕΤ 1 <sup>ο</sup>	ΤΟ ΎΧΩ	Πριν ή μόλις πάρεις τη μπάλα από το διαιτητή	Να δώσει μια αίσθηση ετοιμότητας σωματικά



ΣΕΤ 2 <sup>ο</sup>	ΕΙΜΑΙ ΕΤΟΙΜΟΣ		και ψυχολογικά στον αθλητή
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3<sup>η</sup> – ΗΜΕΡΑ 2<sup>η</sup></b>			
ΣΕΤ 1 <sup>ο</sup>	ΠΟΝΤΟΣ	Πριν ή μόλις πάρεις τη μπάλα από το διαιτητή	Προσδίδει σιγουριά επίτευξης καλαθιού και αυτοπεποίθηση στον αθλητή
ή	ΔΙΧΤΥ		
ή	ΣΙΓΟΥΡΑ ΜΕΣΑ		
ΣΕΤ 2 <sup>ο</sup>	ΜΠΟΡΩ		Βοηθάει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης
ή	ΠΑΜΕ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4<sup>η</sup> – ΗΜΕΡΑ 1<sup>η</sup></b>			
ΣΕΤ 1 <sup>ο</sup>	ΠΟΝΤΟΣ	Στο τέλος της φάσης προετοιμασίας	Προσδίδει σιγουριά επίτευξης καλαθιού και αυτοπεποίθηση στον αθλητή
ΣΕΤ 2 <sup>ο</sup>	ΔΙΧΤΥ		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4<sup>η</sup> – ΗΜΕΡΑ 2<sup>η</sup></b>			
ΣΕΤ 1 <sup>ο</sup>	<b>ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ 5-7 (2 ΛΕΞΕΙΣ)</b>		
ΣΕΤ 2 <sup>ο</sup>			
<b>ΜΕΙΚΤΟΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ (ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ Η ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ)</b>			
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5<sup>η</sup> – ΗΜΕΡΑ 1<sup>η</sup></b>			
ΣΕΤ 1 <sup>ο</sup>	<b>ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ 1-4 (1-2 ΛΕΞΕΙΣ)</b>		
ΣΕΤ 2 <sup>ο</sup>	<b>ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ 5-8 (1-2 ΛΕΞΕΙΣ)</b>		
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5<sup>η</sup> &amp; 6<sup>η</sup> – ΗΜΕΡΑ 2<sup>η</sup> ΚΑΙ 1<sup>η</sup></b>			
<b>ΜΕΙΚΤΟΣ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ (ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ Η/ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ)</b>			
ΣΕΤ 1 <sup>ο</sup>	<b>ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ Η/ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ 1-10 (1-2 ΛΕΞΕΙΣ)</b>		
ΣΕΤ 2 <sup>ο</sup>			
<b>ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ (ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ-ΑΘΛΗΤΗ)</b>			
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6<sup>η</sup> – ΗΜΕΡΑ 2<sup>η</sup></b>			
ΣΕΤ 1 <sup>ο</sup>	<b>ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ Η/ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ (1 ΛΕΞΗ)</b>		
ΣΕΤ 2 <sup>ο</sup>			
ΣΕΤ 3 <sup>ο</sup>			
ΣΕΤ 4 <sup>ο</sup>			
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7<sup>η</sup> – ΗΜΕΡΑ 1<sup>η</sup></b>			
ΣΕΤ 1 <sup>ο</sup>	<b>ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ Η/ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ (1-2 ΛΕΞΕΙΣ)</b>		
ΣΕΤ 2 <sup>ο</sup>			
ΣΕΤ 3 <sup>ο</sup>			
ΣΕΤ 4 <sup>ο</sup>			
<b>ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΗ</b>			
<b>ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7<sup>η</sup> – ΗΜΕΡΑ 2<sup>η</sup>, ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8<sup>η</sup> – ΗΜΕΡΑ 1<sup>η</sup> ΚΑΙ 2<sup>η</sup></b>			
ΣΕΤ 1 <sup>ο</sup>	<b>ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΗ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ 1-15 (1-3 ΛΕΞΕΙΣ)</b>		
ΣΕΤ 2 <sup>ο</sup>			

## Παράρτημα 9

### Πνευματικά δικαιώματα

Υπεύθυνη Δήλωση

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος κ. Ταμβάκης Βασίλειος με ΑΕΜ 03/10, μεταπτυχιακός φοιτητής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Ψυχολογία της Άσκησης», δηλώνω υπεύθυνα ότι αποδέχομαι τους παρακάτω όρους που αφορούν: (α) στα πνευματικά δικαιώματα της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας (ΜΔΕ) μου με τίτλο «Η επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτό-ομιλίας στην απόδοση στις ελεύθερες βολές σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές» και (β) στη διαχείριση των ερευνητικών δεδομένων που θα συλλέξω στην πορεία εκπόνησής της:

1. Τα πνευματικά δικαιώματα του τόμου της μεταπτυχιακής διατριβής που θα προκύψει θα ανήκουν σε μένα. Θα ακολουθήσω τις οδηγίες συγγραφής, εκτύπωσης και κατάθεσης αντιτύπων της διατριβής στα ανάλογα αποθετήρια (σε έντυπη ή/και σε ηλεκτρονική μορφή).
2. Η διαχείριση των δεδομένων της διατριβής ανήκει από κοινού σε εμένα και στον/στην κύριο επιβλέποντα -ουσα καθηγητή -τρια.
3. Οποιαδήποτε επιστημονική δημοσίευση ή ανακοίνωση (αναρτημένη ή προφορική), ή αναφορά που προέρχεται από το υλικό/δεδομένα της εργασίας αυτής θα γίνεται με συγγραφείς εμένα τον ίδιο, τον/την κύριο-α επιβλέποντα -ουσα ή/και άλλους ερευνητές (π.χ. μέλη της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής, συνεργάτες, κλπ), ανάλογα με τη συμβολή τους στην έρευνα και στη συγγραφή των ερευνητικών εργασιών.
4. Η σειρά των ονομάτων στις επιστημονικές δημοσιεύσεις ή επιστημονικές ανακοινώσεις θα αποφασίζεται από κοινού από εμένα και τον/την κύριο -α επιβλέποντα -ουσα της εργασίας,

πριν αρχίσει η εκπόνησή της. Η απόφαση αυτή θα πιστοποιηθεί εγγράφως μεταξύ εμού και του/της κύριου-ας επιβλέποντος -ουσας.

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

[24/09/2012]

Ο δηλών

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Δ. ΤΑΜΒΑΚΗΣ

.....