

**ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΥΤΟ - ΟΜΙΛΙΑΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΣΕ
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΕΡΓΟΠΟΙΗΛΑΤΟ**

Του

Γουργούλια Μ. Κωνσταντίνου

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

Τρίκαλα

2015

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Ζουρμπάνος Νικόλαος, Επικ. Καθηγητής

2^{ος} Επιβλέπων: Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, Αναπλ. Καθηγητής

3^{ος} Επιβλέπων: Τζιαμούρτας Αθανάσιος, Αναπλ. Καθηγητής

© 2015

Γουργούλιας Μ. Κωνσταντίνος

ALL RIGHTS RESERVED

I



Οι Στωικοί φιλόσοφοι πίστευαν, ότι οι σκέψεις παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων και ο Πλάτωνας, στο έργο του “Θεαίτητος ή περί επιστήμης, πειραστικός”, όρισε τις σκέψεις ως “συνομιλία, που διεξάγει η ψυχή μόνη με τον εαυτό της”.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ...

... που παρ' όλα αυτά δεν ξέρω αν είναι αρκετό, αλλά σίγουρα είναι από καρδιάς, στον κ. Ζουρμπάνο Νικόλαο, Επίκουρο Καθηγητή του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και κύριος επιβλέπων για την υλοποίηση της παρούσας μελέτης.

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

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου Μιχάλη και Όλγα καθώς και την αδερφή μου Ευγενία για τη συνεχή και απεριόριστη συμπαράστασή τους καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου, αλλά και την μεγάλη πίστη που δείχνουν στο πρόσωπό μου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Γουργούλιας Κωνσταντίνος: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ
ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΣΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΕΡΓΟΠΟΔΗΛΑΤΟ

Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της εσωτερικής εστίασης προσοχής με τη χρήση αυτο-ομιλίας σε δοκιμασία αντοχής στο εργοποδήλατο. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 45 (*Μ.Ο ηλικίας* = 21.30, *Τ.Α* = 4.31) φοιτητές και φοιτήτριες ηλικίας 18–24 ετών. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε μία ομάδα ελέγχου και δύο πειραματικές ομάδες: α) εσωτερικής εστίασης προσοχής και β) εσωτερικής εστίασης προσοχής και αυτο-ομιλίας. Τα αποτελέσματα από εξέταση των ζευγαρωτών συγκρίσεων έδειξαν ότι η ομάδα αυτό-ομιλίας εσωτερικής εστίασης ποδηλάτησε για περισσότερο χρόνο από την ομάδα ελέγχου ($p < .01$) και από την ομάδα εσωτερικής εστίασης ($p < .05$), ενώ δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην ομάδα εσωτερικής εστίασης και την ομάδα ελέγχου ($p = .40$). Τα αποτελέσματα από την έρευνα αναδεικνύουν για ακόμη μια φορά την αποτελεσματικότητα της τεχνικής στην αύξηση της απόδοσης και δίνουν νέες κατευθύνσεις για την εξέταση της επίδρασης εσωτερικής εστίασης προσοχής με τη χρήση αυτο-ομιλίας στην αντοχή στο εργοποδήλατο.

Λέξεις κλειδιά: αυτο-ομιλία, εσωτερική εστίαση προσοχής, αντοχή

ABSTRACT

Konstantinos Gourgoulas: THE EFFECT OF INTERNAL FOCUS OF ATTENTION
SELF-TALK ON ENDURANCE PERFORMANCE IN CYCLOERGOMETER

The purpose of the present study was to examine the effect of internal focus of attention with the use of self-talk on endurance performance in cycloergometer. Participants were 45 undergraduate students ($M_{age} = 21.30$, $SD = 4.31$) ranging in age between 18 and 24 years old. Participants were randomly assigned into two experimental groups (internal focus of attention with self-talk and internal focus of attention) and one control group. The results revealed that self-talk in the form of internal focused cues improved its performance significantly in comparison with the control group ($p < .01$) and with the internal focused group ($p < .05$), while no significant differences in performance were found between the internal focused group and the control group ($p = .40$). Overall, the results highlight the effectiveness of self-talk for performance enhancement and give new directions for the examination of the effectiveness of internal focus with the use of self-talk in endurance performance.

Keywords: self-talk, internal focus of attention, endurance

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	IV
ABSTRACT	V
ΚΕΦΑΛΑΙΟ I.....	1
Εισαγωγή	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II.....	4
Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας	4
Ορισμός Αυτο-ομιλίας.....	4
Αυτο-ομιλία και αύξηση της απόδοσης.....	6
Αυτο-ομιλία παρακίνησης και καθοδήγησης.....	7
Οφέλη αυτο-ομιλίας στην απόδοση	10
Προσοχή και αυτοσυγκέντρωση	11
Διαφορετικά μοντέλα προσοχής.....	14
Εστίαση της προσοχής.....	16
Εστίαση προσοχής και Αυτο-ομιλία.....	19
Σκοπός της παρούσας έρευνας.....	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ III	27
Μεθοδολογία.....	27
Συμμετέχοντες.....	27
Διαδικασία	27
Αρχική μέτρηση	28
Προπόνηση	29
Τελική μέτρηση.....	30
Μετρήσεις.....	31
Έλεγχος διαδικασιών	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV	33
Αποτελέσματα.....	33
Έλεγχος συνθηκών για την αρχική δοκιμασία	33
Έλεγχος συνθηκών για την αυτό-ομιλία.....	34
Έλεγχος συνθηκών για αντιλαμβανόμενη κόπωση	35
Εξέταση υποθέσεων	35
	VI

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V	37
Συζήτηση	37
Πρακτικές εφαρμογές	39
Περιορισμοί της έρευνας	40
Κατευθύνσεις για μελλοντικές έρευνες	41
Συμπεράσματα	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI	42
Βιβλιογραφία	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII	50
Παραρτήματα	50
Ερωτηματολόγια	54
Πνευματικά δικαιώματα	59

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

Εισαγωγή

Η αθλητική ψυχολογία, προσπαθεί με τις τεχνικές που διαθέτει να βοηθήσει τα άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό να βελτιώσουν και να μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαιωάννου, 2000). Οι ψυχολογικές τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας αθλητής είναι η νοερή εξάσκηση, ο έλεγχος του στρες, οι τεχνικές χαλάρωσης, η εξάσκηση στην προσοχή και στην αυτοσυγκέντρωση, η εξάσκηση στο καθορισμό στόχων και στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και η χρήση της αυτο-ομιλίας και της θετικής σκέψης. Οι σκέψεις με τον εαυτό μας που γίνονται σιωπηλά ή φωναχτά, είτε κατά τη διάρκεια, είτε πριν ή και μετά την εκτέλεση μιας δεξιότητας ή άσκησης ή προσπάθειας στα σπορ, ονομάζονται αυτο-ομιλία (Θεοδωράκης, 2005). Στην επιστήμη της αθλητικής ψυχολογίας η μελέτη του φαινομένου της αυτό-ομιλίας έχει λάβει ιδιαίτερη προσοχή τις τελευταίες δυο δεκαετίες (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Zourbanos, 2012). Οι ερευνητές διακρίνουν ανάλογα με το περιεχόμενο της δύο κατηγορίες αυτο-ομιλίας την θετική και την αρνητική (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000). Η θετική αυτο-ομιλία εμφανίζεται σαν ενθάρρυνση, επιβράβευση και θετικές δηλώσεις που βοηθάνε τους αθλητές να παραμένουν συγκεντρωμένοι σε αυτό που κάνουν (Moran, 1996; Weinberg, 1988). Αντίθετα, η αρνητική αυτο-ομιλία αναφέρεται σε σκέψεις κακής κριτικής (Moran, 1996), σε δηλώσεις αυτό-κατηγορίας και αυτό-αμφιβολίας (Theodorakis et al., 2000) και θεωρείται λανθασμένη και αναποτελεσματική. Επίσης, η θετική αυτο-ομιλία χωρίζεται σε δύο μορφές, την παρακινητική αυτο-ομιλία και την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης ή καθοδήγησης. Σε γενικές γραμμές η έρευνα στον τομέα της αυτο-ομιλίας έχει δείξει περισσότερες ευεργετικές επιδράσεις της θετικής αυτο-ομιλίας απ'ότι της αρνητικής σε διάφορα

αθλήματα και δεξιότητες. Πιο συγκεκριμένα, ο Weinberg (1988) επισήμανε ότι η θετική αυτο-ομιλία βοηθάει τους αθλητές στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, στη μεγιστοποίηση της προσπάθειας και στη βελτίωση της απόδοσης. Η θετική αυτο-ομιλία βρέθηκε να έχει ευεργετικές επιδράσεις στην απόδοση σε πολλές περιπτώσεις: σε δεξιότητες του γκολφ (Johnston-O'Connor & Kirschenbaum, 1986), σε δεξιότητες του σκι (Rushall, Hall, Roux, Sasseville, & Rushall, 1988), σε τεστ αντοχής (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould, 1984), σε δεξιότητες καλαθοσφαίρισης (Hamilton & Fremour, 1985) και σε δεξιότητες στόχευσης με βελάκια (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1992; VanRaalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman, & Kozimor, 1995).

Η δυνατότητα για αυτοσυγκέντρωση στα κατάλληλα ερεθίσματα κατά τη διάρκεια των αθλητικών προσπαθειών, έχει προταθεί ως μια από τις σημαντικότερες ψυχολογικές δεξιότητες για την αθλητική επιτυχία (Abernethy, 2001). Παράλληλο ρόλο που συμβάλλει καθοριστικά στο έργο του αθλητή είναι η εσωτερική εστίαση προσοχής. Με βάση την αρχή ότι οι διαφορετικές αθλητικές καταστάσεις, απαιτούν διαφορετικές απαιτήσεις προσοχής, ο Nideffer (1986, 1993a, 1993b) υποστήριξε, ότι η προσοχή κινείται σε δύο διαστάσεις: πλάτος (πλατιά και στενή) και κατεύθυνση (εσωτερική και εξωτερική). Από τη μία πλευρά, όταν η προσοχή είναι πλατιά προσπαθούμε να αντιληφθούμε ταυτόχρονα πολλά ερεθίσματα. Από την άλλη, όταν η προσοχή μας είναι στενή επικεντρωνόμαστε μόνο σε ένα ερέθισμα. Σχετικά με την κατεύθυνση, η εξωτερική προσοχή, κατευθύνει την προσοχή εξωτερικά σε ένα αντικείμενο, ενώ η εσωτερική προσοχή κατευθύνει την προσοχή στις σκέψεις και τα συναισθήματα. Επομένως, κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού χρησιμοποιούνται διαφορετικά είδη προσοχής. Δεδομένου ότι αυτό είναι ένα σύνθετο στοιχείο, πρέπει συνεχώς να εξασκείται προκειμένου να υπάρξει μια συνεχή απόδοση.

Λαμβάνοντας υπόψη τις ευεργετικές επιδράσεις της αυτο-ομιλίας αλλά και της εστίασης της προσοχής, σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της εσωτερικής εστίασης της προσοχής με τη χρήση αυτο-ομιλίας και της εσωτερικής εστίασης της προσοχής χωρίς τη χρήση αυτο-ομιλίας στην αντοχή στο εργοποδήλατο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας

Ορισμός Αυτο-ομιλίας

Σύμφωνα με τους Zinsser, Bunker, και Williams (2001), η αυτο-ομιλία συμβαίνει οποιαδήποτε στιγμή κάποιο άτομο σκέφτεται κάτι και αποτελεί το ‘κλειδί’ για τον έλεγχο των σκέψεων του. Η αυτο-ομιλία εννοιολογικά αναφέρεται ως «εσωτερικός διάλογος που δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να ερμηνεύουν τα αισθήματά τους, τις αντιλήψεις τους, να ρυθμίζουν τις εκτιμήσεις και πεποιθήσεις τους, ενώ δίνουν στον εαυτό τους οδηγίες προκειμένου να ενισχύσουν την προσπάθειά τους» (Hackfort & Schwenkmezger, 1993). Η αυτο-ομιλία αποτελεί τεχνική γνωστικής παρέμβασης, η οποία χρησιμοποιείται από τους αθλητές προκειμένου να ελέγχουν τις σκέψεις τους. Το περιεχόμενο των σκέψεων επηρεάζει τα συναισθήματα του ατόμου, τα οποία με τη σειρά τους επηρεάζουν τη συμπεριφορά και την απόδοση (Zinsser et al., 2001). Σ’ έναν πιο ολοκληρωμένο ορισμό, ο Hardy στην ανασκόπηση του (2006), όρισε την αυτο-ομιλία ως “εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, πολυδιάστατο από τη φύση του, έχοντας ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται, είναι δυναμικός και επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δυο λειτουργίες: καθοδηγητικός και παρακινητικός”(σελ. 84). Είναι δηλαδή, η χρήση συγκεκριμένων λέξεων-φράσεων, σχετικών με μια δεξιότητα, που λέγονται φωναχτά ή σιωπηλά από τον ίδιο τον αθλητή, πριν από την εκτέλεση της δεξιότητας αυτής. Στον αθλητισμό λοιπόν, η αυτο-ομιλία είναι μια τεχνική ψυχολογικής παρέμβασης, την οποία οι αθλητές και οι αθλήτριες χρησιμοποιούν σε διάφορες καταστάσεις, πριν, μετά και κατά τη διάρκεια

του αγώνα, ή ακόμη και κατά τη διάρκεια της προπόνησης τους. Ουσιαστικά, με την τεχνική της αυτο-ομιλίας, είναι δυνατό να κατευθυνθούν οι σκέψεις των αθλητών, οι οποίες επηρεάζουν την απόδοση τους, θετικά ή αρνητικά, ανάλογα και με το περιεχόμενό τους. Με άλλα λόγια, ο επαγγελματίας αθλητής χρησιμοποιώντας την τεχνική της αυτο-ομιλίας εξασκεί και μαθαίνει πως να κατευθύνει τις σκέψεις του έτσι ώστε να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα γι' αυτόν. Για να είναι εφικτή όμως η απόκτηση του ελέγχου της σκέψης τους, οι ίδιοι οι αθλητές θα πρέπει να παρακολουθούν την αυτο-ομιλία τους, να γνωρίζουν ποιο είναι το είδος της σκέψης τους βοηθά, ποιες σκέψεις είναι αυτές που είναι επιβλαβείς για αυτούς και ποιες καταστάσεις ή γεγονότα σχετίζονται μ' αυτές. Οι Hardy, Gammage, και Hall (2001) διεξήγαγαν μια μελέτη σε αθλητές πανεπιστημίου με σκοπό να διερευνήσουν 4 βασικά ερωτήματα: πού, πότε, τι και γιατί οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτό-ομιλία. Αναφορικά με το χώρο χρήσης της αυτό-ομιλίας, τα αποτελέσματα τους έδειξαν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτό-ομιλία κυρίως στους αθλητικούς χώρους, ενώ αναφορικά με το πότε, οι συχνότερα αναφερόμενοι χρόνοι χρήσης της αυτό-ομιλίας ήταν πριν και κατά τη διάρκεια των αγώνων αλλά και κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Ως προς το τι, το περιεχόμενο δηλαδή της αυτό-ομιλίας, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι: 1) οι αθλητές χρησιμοποιούσαν πιο συχνά τη θετική αυτό-ομιλία σε σχέση με την αρνητική ή τις μη σχετικές σκέψεις, 2) κυρίως μέσω της χρήσης σύντομων φράσεων παρά λέξεων- κλειδιών ή πλήρη προτάσεων, 3) και χρησιμοποιώντας εξίσου το πρώτο αλλά και το δεύτερο ενικό πρόσωπο. Τέλος όσον αφορά το γιατί, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούσαν την αυτό-ομιλία κυρίως για λόγους αυτοσυγκέντρωσης, για να αναπτύξουν μια δεξιότητα ή τη στρατηγική, να βελτιώσουν την αυτοπεποίθησή τους, να ρυθμίσουν το επίπεδο διέγερσής τους, αλλά και για να διατηρήσουν ή αυξήσουν την προσπάθειά τους.

Αυτο-ομιλία και αύξηση της απόδοσης

Σε γενικές γραμμές, τα αποτελέσματα των ερευνών μαρτυρούν τις ωφέλιμες επιδράσεις της αυτο-ομιλίας στη απόδοση (Θεοδωράκης, 2005), χωρίς όμως να μπορούμε να καταλήξουμε σε ασφαλή συμπεράσματα λόγω της έλλειψης θεωρητικού υποβάθρου (Hardy, 2006). Σε μία από τις πρώτες ερευνητικές προσπάθειες, οι Mahoney και Avenier (1977) μελετώντας τους ψυχολογικούς παράγοντες σε αθλητές της ενόργανης γυμναστικής που αγωνίζονταν προκειμένου να προκριθούν στους Ολυμπιακούς Αγώνες, βρήκαν ότι αθλητές που προκρίθηκαν χρησιμοποιούσαν περισσότερο συχνά την αυτο-ομιλία και την αυτο-ομιλία καθοδήγησης στην προπόνηση και στους αγώνες σε σύγκριση με τους αθλητές που δεν προκρίθηκαν. Παρόμοια οι Highlen και Bennet (1979) ανέφεραν ότι οι αθλητές της πάλης που κατάφεραν να προκριθούν στο αμερικανικό πρωτάθλημα χρησιμοποιούσαν λιγότερη αρνητική αυτο-ομιλία πριν το αγώνα σε σύγκριση με αυτούς που δεν προκρίθηκαν.

Σε μια άλλη έρευνα (Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetos, & Douma, 2001) εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα δυο διαφορετικών λέξεων-κλειδιά στο σουτ στην καλαθοσφαίριση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μόνο η ομάδα που χρησιμοποίησε τη λέξη «χαλαρά» βελτίωσε σημαντικά την απόδοση της σε σύγκριση με την δεύτερη ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης οι Landin και Herbert (1999) μελέτησαν την επίδραση της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης στην αντισφαίριση γυναικών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αυξήθηκε η αυτοπεποίθησή τους και επίσης τους βοήθησε να αυξήσουν και να διατηρήσουν την συγκέντρωση της προσοχής τους. Τέλος οι VanRaalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman και Kozimor (1995) εξέτασαν την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην εκτέλεση στα βελάκια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η θετική αυτο-ομιλία βελτίωσε την εκτέλεση των βολών, σε σχέση με την αρνητική αυτο-ομιλία.

Οι Thelwell και Greenlees (2003) εφαρμόζοντας ένα πρόγραμμα ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων σε τέσσερις ερασιτέχνες αθλητές του τριάθλου είχε σαν αποτέλεσμα τη βελτίωση των συμμετεχόντων ως προς το έργο. Οι συμμετέχοντες αύξησαν τα κίνητρα τους, την αυτοπεποίθηση τους και ενίσχυσαν την εστίαση προσοχής τους στη καλαθοσφαίριση με έναν συνδυασμό ψυχολογικών τεχνικών (καθορισμός στόχων, χαλάρωση, νοερή απεικόνιση και αυτο-ομιλίας). Η αυτο-ομιλία ήταν πιο αποτελεσματική όταν συνδυάζονταν και με άλλες τεχνικές ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων.

Οι Ming και Martin (1996), εξέτασαν τη χρήση της αυτο-ομιλίας με τη μορφή λέξεων «κλειδιών» στη βελτίωση τεχνικής στη καλαθοσφαίριση και απόδοσης αθλητών του καλλιτεχνικού πατινάζ. Οι αθλητές διάλεξαν λέξεις «κλειδιά» για τα δύσκολα σημεία κάθε μιας από τις φιγούρες του προγράμματος τους, λέγοντας φωναχτά τις λέξεις κλειδιά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα αυτο-ομιλίας που συνδύαζε σχεδιασμό και απομνημόνευση λέξεων «κλειδιών» και χρήση αυτών κατά την ώρα εκτέλεσης στη καλαθοσφαίριση, λειτούργησε αποτελεσματικά στη βελτίωση τεχνικής των αθλητών σ αυτό το άθλημα. Στην εργασία των Thomas και Fogarty (1997), η χρήση ενός προγράμματος νοερής απεικόνισης και αυτο-ομιλίας είχε σαν αποτέλεσμα την αύξηση απόδοσης των αρχάριων αθλητών του γκολφ μέσα σε διάστημα 2 μηνών.

Αυτο-ομιλία παρακίνησης και καθοδήγησης

Η αυτο-ομιλία που λέγεται με μορφή επαίνου (Moran, 1996) και βοηθάει τους αθλητές να συγκεντρώνουν την προσοχή στο παρόν και όχι σε λάθη του παρελθόντος ή στο μέλλον χαρακτηρίζεται ως θετική αυτο-ομιλία (Weinberg, 1988). Αντίθετα η αυτό-ομιλία που λέγεται με μορφή κριτικής (Moran 1996) και είναι αντιπαραγωγική,

παράλογη ή προκαλεί άγχος και ανησυχία χαρακτηρίζεται ως αρνητική αυτο-ομιλία (Theodorakis et al., 2000). Η αυτο-ομιλία καθοδήγησης αναφέρεται σε δηλώσεις, που σχετίζονται με την κατεύθυνση της προσοχής, τις πληροφορίες για την τεχνική και τις επιλογές τακτικής, ενώ αντίθετα η αυτο-ομιλία παρακίνησης αναφέρεται σε δηλώσεις που σχετίζονται με το χτίσιμο της αυτοπεποίθησης, τον έλεγχο της προσπάθειας και τη δημιουργία καλής διάθεσης (Zinsser, Bunker, & Williams, 2006). Στην πρώτη έρευνα με στόχο τη διερεύνηση των επιδράσεων των δυο αυτών μορφών αυτο-ομιλίας, οι Theodorakis et al. (2000) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα δυο διαφορετικών μορφών αυτό-ομιλίας σε τέσσερις διαφορετικές δεξιότητες. Τα είδη της αυτο-ομιλίας που εξετάστηκαν ήταν με την μορφή παρακίνησης και την μορφή τεχνικής υπόδειξης. Οι δεξιότητες που μετρήθηκαν ήταν η πάσα στο ποδόσφαιρο, το σέρβις στην αντιπέρση, ένα τεστ κοιλιακών, και η έκταση του γονάτου στο ισοκινητικό δυναμόμετρο. Από τα αποτελέσματα οι ερευνητές συμπέραναν, ότι η αυτό-ομιλία με την μορφή τεχνικής υπόδειξης είναι αποτελεσματικότερη σε δεξιότητες που απαιτούν συναρμοστικές ικανότητες, ενώ σε δεξιότητες που απαιτείται δύναμη και αντοχή και οι δυο μορφές αυτό-ομιλίας συντελούν στην βελτίωση της απόδοσης. Ενώ σε μια παρόμοια έρευνα, οι Hatzigeorgiadis, Theodorakis και Zourbanos (2004) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα διαφορετικών μορφών αυτο-ομιλίας σε δραστηριότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις. Στην έρευνα βρέθηκε ότι στη λεπτή δεξιότητα η ομάδα αυτο-ομιλίας καθοδήγησης παρουσίασε μεγαλύτερη βελτίωση από την ομάδα αυτο-ομιλίας παρακίνησης. Αντίθετα, στην αδρή δεξιότητα η ομάδα αυτο-ομιλίας παρακίνησης βελτιώθηκε, ενώ η ομάδα αυτό-ομιλίας καθοδήγησης δε βελτιώθηκε σημαντικά. Και στις δύο δεξιότητες δεν παρουσιάστηκε βελτίωση στην απόδοση για την ομάδα ελέγχου. Η παρακινητική αυτο-ομιλία είναι αυτή που χρησιμοποιείται για την βελτίωση της

απόδοσης μέσω της αύξησης της αυτοπεποίθησης, λόγω της προτροπής για μεγαλύτερη προσπάθεια ενώ η αυτο-ομιλία χρήσης λεκτικών οδηγιών είναι αυτή που χρησιμοποιείται για να αυξάνει την απόδοση, ενεργοποιώντας επιθυμητές κινήσεις μέσω της κατάλληλης προσοχής του αθλητή, της σωστής τεχνικής και εκτέλεσης.

Τέλος, οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas, και Theodorakis (2013a) πρόσφατα εξέτασαν τις επιπτώσεις της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης. Η υπόθεση ήταν ότι η αυτο-ομιλία καθοδήγησης θα ήταν πιο αποτελεσματική από την παρακίνησης εάν χρησιμοποιούνταν στα αρχικά στάδια εκμάθησης, λέξεις-κλειδιά εξωτερικής εστίασης της προσοχής. Σε αντίθεση, η αυτο-ομιλία παρακίνησης αναμενόταν να είναι αποτελεσματικότερη από την καθοδήγησης στα μετέπειτα στάδια εκμάθησης όταν οι δεξιότητες γίνονται συνήθως αυτόματες και συνεπώς με λιγότερη συγκέντρωση. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν τις υποθέσεις αυτές και αποδείχθηκε πως η χρήση αυτο-ομιλίας καθοδήγησης ήταν πράγματι πιο αποτελεσματική για την εκτέλεση δεξιοτήτων σε σύγκριση με την αυτο-ομιλία παρακίνησης και την ομάδα ελέγχου. Ο Zourbanos et al. (2013) δήλωσαν ότι η έλλειψη στις διαφορές ανάμεσα σε αυτά τα δύο είδη αυτο-ομιλίας υπήρχαν λόγω του γεγονότος ότι οι δεξιότητες είχαν απλώς εκμαθηθεί και δεν είχαν τελειοποιηθεί, οπότε γι' αυτό τον λόγο υπήρχε αυτό το μερικώς ισάξιο αποτέλεσμα. Οι μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να συνεχίσουν να βοηθήσουν στην κατανόηση μας για τα οφέλη της αυτο-ομιλίας παρακίνησης και καθοδήγησης εξετάζοντας νέες υποθέσεις ευθυγραμμίζοντας διαφορετικά είδη αυτο-ομιλίας, βασισμένα σε θεωρητικό έδαφος, με διαφορετικά επίπεδα αθλητών, ατομικά χαρακτηριστικά και διαφορετικά πλαίσια καθώς επίσης και λέξεων-κλειδιά με διαφορετική εστίαση της προσοχής.

Οφέλη αυτο-ομιλίας στην απόδοση

Τα οφέλη της αυτο-ομιλίας είναι πολλαπλά για έναν επαγγελματία αθλητή, ανάμεσα στα οποία είναι:

- η αύξηση της τάσης του για παρακίνηση,
- η παραμονή της συγκέντρωσης του στο παρόν, χωρίς να αμφιταλαντεύεται σε λάθη που έχει κάνει στο παρελθόν ή σε σκέψεις για το μέλλον
- ο έλεγχος των επιπέδων του άγχους του , η διόρθωση «κακών» και επιβλαβών συνηθειών του και η ταυτόχρονη εκμάθηση και σωστή εκτέλεση της εκάστοτε τεχνικής που χρησιμοποιεί,
- η ανάπτυξη τόσο της αυτοπεποίθησης όσο και της αυτοεκτίμησης του,
- η καλύτερη και πληρέστερη προετοιμασία για επερχόμενους αγώνες,
- η αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης και της προσοχής του και τέλος,
- η διαμόρφωση καλύτερης διάθεσης για τον αγώνα που έχει να φέρει εις πέρας και γενικότερα η διαμόρφωση θετικότερου κλίματος. Εδώ, να αναφέρουμε πως αντίστοιχα, μια ανάρμοστη ή μια μη σωστά καθοδηγούμενη σκέψη σε αθλητές με μικρή αυτοπεποίθηση, μπορεί να τους οδηγήσει σε αρνητικά συναισθήματα και μειωμένη απόδοση.

Τέλος, παρόλο που οι έρευνες οι οποίες εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της αυτό-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης στα διαφορετικά καθήκοντα - δεξιότητες έχουν καταλήξει σε διαφορετικά αποτελέσματα, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι η υπόθεση των Theodorakis et al. (2000) έχει μερικώς επιβεβαιωθεί, καθώς σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας πρόσφατης μετά-ανάλυσης, η αυτό-ομιλία καθοδήγησης αποδείχτηκε ότι ήταν περισσότερο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία παρακίνησης για τις λεπτές δεξιότητες, καθώς και πιο αποτελεσματική για τις λεπτές

δεξιότητες σε σύγκριση με τις αδρές (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, &Theodorakis, 2011).

Προσοχή και αυτοσυγκέντρωση

Η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση είναι βασικές ψυχολογικές δεξιότητες, απαραίτητες για την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Οι δεξιότητες αυτές μπορούν να εξασκηθούν και να βελτιωθούν με συγκεκριμένες τεχνικές. Αν και συχνά η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση φαίνονται να χρησιμοποιούνται ως συνώνυμες λέξεις στον χώρο του αθλητισμού, παρόλα αυτά δεν έχουν την ίδια σημασία. Προσοχή είναι η διαδικασία η οποία κατευθύνει την πρόσληψη πληροφοριών καθώς αυτές φτάνουν στις αισθήσεις μας, ενώ αυτοσυγκέντρωση είναι ο περιορισμός της προσοχής σε κάποιο συγκεκριμένο, επιλεγμένο ερέθισμα για ορισμένη χρονική περίοδο (Martens, 1987). Αυτοσυγκέντρωση, ορίζεται ως ο περιορισμός, η προσήλωση της προσοχής σε συγκεκριμένα ερεθίσματα και η διατήρησή της στο ερέθισμα που επιλέχθηκε. Σε διάφορες συνεντεύξεις, συχνά οι αθλητές αναφέρουν την αυτοσυγκέντρωση ως πολύ σημαντικό παράγοντα για την επιτυχία τους. Οι Wilson, Schmid και Peper (2006) καθόρισαν την αυτοσυγκέντρωση σαν τη δυνατότητα εστίασης σε συγκεκριμένους στόχους, αγνοώντας τις διάφορες ενοχλήσεις, και θεωρείται ένα σημαντικό στοιχείο της προσοχής. Η αυτοσυγκέντρωση για την απόδοση του αθλητή έχει τεράστια σημασία. Οι ερευνητές έχουν βρει τις ευνοϊκές εκβάσεις απόδοσης, ως αποτέλεσμα του χειρισμού της αυτοσυγκέντρωσης των αθλητών στις ανταγωνιστικές καταστάσεις (Mallet&Hanrahan, 1997; Morgan, 2000). Θεωρείται, ότι η αποτελεσματική αυτοσυγκέντρωση είναι μια ζωτικής σημασίας προϋπόθεση για τους αθλητές, έτσι ώστε να επιτύχουν τη βέλτιστη απόδοση (Moran, 2004).Ο Darren Clarke (1999), μετά

από μια προσπάθεια στα 60 μέτρα, είπε: «ήμουν στο μικρό κόσμο μου εστιάζοντας σε κάθε προσπάθεια... Δεν σκεφτόμουν τι θέση ήμουν ή τι επίδοση είχα κάνει πιο πριν».

Ο αρχηγός της ομάδας Κρίκετ της δυτικής Ινδίας, Carl Hooper είπε: «Όταν είμαι έτοιμος να χτυπήσω, δεν σκέφτομαι τίποτε άλλο και συγκεντρώνομαι αποκλειστικά σε αυτό που κάνω. Είμαι κλειδωμένος μέσα σε αυτό. Αυτό απαιτεί από μένα να αισθανθώ τρομερή αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές μου. Παραμένω συγκεντρωμένος και θετικός οποιοσδήποτε κι αν είναι η αγωνιστική κατάσταση».

Επισημαίνουν επίσης, ότι η έλλειψή της επιφέρει σημαντικά προβλήματα κατά την διάρκεια του αγώνα. Χαρακτηριστικά είναι τα λόγια του περίφημου καλαθοσφαιριστή Μάικ., ότι η ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης απαιτεί ιδιαίτερη ψυχική ενέργεια, κάτι δηλαδή, που από μόνο του προκαλεί πνευματική κόπωση με ταυτόχρονη μείωση της εγρήγορσης. Αυτοσυγκέντρωση λοιπόν, δεν σημαίνει ότι θα πρέπει κάποιος να καταβάλει μεγάλη προσπάθεια, αντίθετα είναι «μία προσπάθεια, δίχως καθόλου προσπάθεια». Η συγκέντρωση και η εστίαση της προσοχής είναι η ικανότητα του μυαλού να επιλέγει στιγμή προς στιγμή ποια πληροφορία είναι περισσότερο χρήσιμη σε σχέση με τους στόχους σου. Στην ουσία η συγκέντρωση έχει άμεση σχέση με την αίσθηση του ελέγχου. Το να αισθάνεσαι ότι έχεις τον έλεγχο του μυαλού σου σχετίζεται άμεσα με το ν' αναπτύξεις μια ισχυρή επίγνωση του εαυτού ή την ικανότητα να αισθάνεσαι ότι σου ανήκουν οι σκέψεις που βρίσκονται μέσα στο μυαλό σου. Η συγκέντρωση και η προσοχή σε βοηθούν να συνδέεις το τι συμβαίνει σε εσένα με τις επιθυμίες σου και ταυτόχρονα να κάνεις επιλογές για το ποια πληροφορία θα εξυπηρετήσει καλύτερα τις επιθυμίες αυτές. Σύμφωνα με τον Dr. Tram Neil, ψυχολόγο στο University of Albany, υπάρχουν 2 κατηγορίες πληροφοριών όπου εστιάζουμε την προσοχή μας και αποθηκεύονται στον εγκέφαλο μας. Η πρώτη ονομάζεται Declarative Knowledge και η δεύτερη Procedural. Η

διαφορά τους έγκειται στην διαφοροποίηση μεταξύ του “Ξέρω Τι” με το “Ξέρω Πως”. Η πρώτη σχετίζεται με το κατά πόσο μια πληροφορία είναι έγκυρη ενώ η δεύτερη συνδέεται με τις ικανότητες που χρησιμοποιούμε για να επεξεργαστούμε και να χρησιμοποιήσουμε το πρώτο είδος γνώσης. Ουσιαστικά η Procedural γνώση είναι να παίρνεις αυτό που ξέρεις (Declarative γνώση) και να κάνεις κάτι με αυτό(ικανότητα).Χρησιμοποιούμε καθημερινά σχετική γνώση και αυτό είναι θετικό, αρκεί οι πληροφορίες και γνώσεις που έχουμε ήδη αποθηκευμένες να μας οδηγούν εκεί που θέλουμε. Οι ψυχολόγοι καθορίζουν την προσοχή ως το τι δεδομένα τοποθετούμε στην μνήμη ώστε να ενεργοποιήσουμε διαδικασίες για να πετύχουμε στόχους που έχουν αξία για εμάς. Η έννοια της προσοχής στον αθλητισμό έχει να κάνει με τρεις διαστάσεις: την ετοιμότητα των αθλητών τόσο σε μεμονωμένες προσπάθειες όσο και σε προσπάθειες με διάρκεια, την ικανότητα της ταυτόχρονης επεξεργασίας πολλών ερεθισμάτων και την επιλεκτικότητα των ερεθισμάτων. Στην περίπτωση των μεμονωμένων προσπαθειών (π.χ. ρίψη σφαίρας), ιδιαίτερα σημαντικοί παράγοντες για την εστίαση της προσοχής του αθλητή είναι η σωματική διέγερση (η αυξημένη σωματική διέγερση δυσχεραίνει την εστίαση της προσοχής) και οι αρνητικές σκέψεις. Στην περίπτωση προσπαθειών με διάρκεια (π.χ. αγώνας καλαθοσφαίρισης) η διατήρηση της προσοχής των αθλητών είναι ιδιαίτερα δύσκολη υπόθεση. Όταν σε αυτές τις προσπάθειες υπάρχουν διαλλείματα οι αθλητές θα πρέπει να τα εκμεταλλευτούν για ξεκούραση, νοερή χαλάρωση και επανάληψη της εστίαση της προσοχής τους. Αντίθετα, όταν σε αυτές τις προσπάθειες δεν υπάρχουν διαλλείματα (π.χ. δρόμοι μεγάλων αποστάσεων-μαραθώνιοι) οι αθλητές θα πρέπει να εναλλάσσονται μεταξύ δύο διαφορετικών στρατηγικών προσοχής, την προσοχή σε σχετικά ερεθίσματα (π.χ. σωματικές λειτουργίες-καρδιακοί παλμοί) και την προσοχή σε άσχετα ερεθίσματα (π.χ. ένα φανταστικό τοπίο).Πολύ συχνά, οι αθλητές

χρειάζεται να επικεντρώνουν την προσοχή τους και να επεξεργάζονται πολλά ερεθίσματα ταυτόχρονα, η επιτυχία των οποίων βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην εξάσκηση. Η εξάσκηση αυτή προτείνεται να γίνεται είτε με αυξημένη επιβάρυνση σε ερεθίσματα περίστασης στην προπόνηση τους, είτε με προσομοίωση με τις συνθήκες του αγώνα.

Διαφορετικά μοντέλα προσοχής

Οι ψυχολόγοι που ειδικεύονται πάνω στον τομέα της προσοχής αναφέρουν ότι δεν είναι ένας διακόπτης που απλά κλείνεις και ανοίγεις όποτε επιθυμείς αλλά διαφορετικές κατηγορίες όπου η κάθε μια έχει τα δικά της ξεχωριστά χαρακτηριστικά:

Focused Attention: η ικανότητα να συγκεντρώνεσαι σε αισθητήρια δεδομένα. Τι βλέπεις, ακούς, αγγίζεις, μυρίζεις και γεύεσαι

Sustained Attention: η ικανότητα να διατηρείς την συγκέντρωσή σου σε ένα μόνο θέμα ή δραστηριότητα για μεγάλο διάστημα χωρίς αυτή να αποσπάται.

Selective Attention: η ικανότητα να αγνοείς πληροφορίες και ερεθίσματα απ' το εξωτερικό περιβάλλον τα οποία δεν σου χρειάζονται.

Βέβαια, ο CEO της προσοχής του εγκεφάλου είναι η Executive Attention. Αυτό το είδος της προσοχής σχετίζεται με την ικανότητα να κάνεις συνειδητές επιλογές για το που θα εστιάσεις την προσοχή σου χωρίς να αποσπάσαι από παρορμήσεις της στιγμής και συναισθηματικές αντιδράσεις που σε σπρώχνουν να δράσεις σε τομείς που απλά δεν σου χρειάζονται ή δεν είναι ωφέλιμοι. Κάτι το οποίο προκύπτει από εξάσκηση.

Ανεξάρτητα από την ικανότητα της προσοχής και το που θέτεις την συγκέντρωσή σου ώστε να αποφύγεις τις παρορμήσεις, το να βλέπεις και να επεξεργάζεσαι τις

κατάλληλες πληροφορίες απαιτεί χρόνο και προσπάθεια, σύμφωνα με τον Richard Davidson του University of Wisconsin School of Medicine. Όπως αναφέρει ο Davidson όταν η προσοχή σου εστιάζεται σε ένα στόχο είναι πολύ πιθανό να χάσεις τον δεύτερο. Αυτό το φαινόμενο ονομάζεται Attentional Blink. Το πρόβλημα δηλαδή με την προσοχή είναι ότι και ο επόμενος στόχος που θα εστιάσεις θα σχετίζεται ακριβώς με αυτό που ήθελες όταν εστιάζες στον πρώτο. Οι στόχοι αλλάζουν αλλά όχι και το περιεχόμενο όπου τοποθετείς αξία και βασίζεται το που θα στρέψεις την προσοχή σου. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι αξιοποιείς στο έπακρο όλες τις πληροφορίες του περιβάλλοντος όπου είναι διαθέσιμες.

Και αυτό δεν είναι καθόλου παράλογο. Οι περισσότερες διαδικασίες κατά τις οποίες χρησιμοποιούμε την συγκέντρωση μας και εστιάζουμε την προσοχή μας γίνονται υποσυνείδητα. Και μάλιστα δεν μπορεί να συμβεί διαφορετικά. Οι πληροφορίες που δεχόμαστε και επεξεργαζόμαστε χωρίς να το ξέρουμε είναι κάποιες δεκάκις εκατομμύρια το δευτερόλεπτο και αν είχαμε συνειδητή επίγνωση αυτών είναι πολύ πιθανόν να κάναμε βουτιά στα βαθιά νερά της σχιζοφρένειας. Για να μην συμβεί αυτό δημιουργούμε νοητικούς φακέλους και κατηγοριοποιούμε δεδομένα όπου συνδυάζονται με το τι λαμβάνουμε και το τι έχουμε ήδη αποθηκευμένο. Και κάπου στην μέση βρίσκεται η διαδικασία όπου παίρνουμε αποφάσεις και κάνουμε επιλογές.

Όμως αυτό που δεν γνωρίζουμε είναι ότι από την στιγμή όπου θα στηριχτούμε σε κάποιον από τους νοητικούς φακέλους για να εστιάσουμε την προσοχή μας, η αντίληψη μας αλλάζει πολύ δύσκολα, σύμφωνα με τον Dr. Fernando Miranda, επικεφαλής επιστήμονας στην West Coast και χειρουργό νευροφυσιολόγο του Johns Hopkins School of Medicine.

Όμως αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει λύση. Σύμφωνα με τον παραπάνω επιφανή επιστήμονα, παρόλο που η εστίαση της προσοχής μας βασίζεται τις περισσότερες φορές σε υποσυνείδητη αντίληψη του περιβάλλοντος, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε reflection , την ικανότητα να μπορούμε σε ένα μεγάλο ποσοστό να ελέγξουμε αυτές τις υπερταχίες αυτόματων σκέψεων και αντιδράσεων. Αυτό επιτυγχάνεται με το να έχουμε και να εξασκούμε την ικανότητα της επίγνωσης σε σκέψεις όπου μας δημιουργούν έντονα συναισθήματα, τουλάχιστον για αρχή, κάτι απλό αλλά συνάμα καθοριστικό.

Εστίαση της προσοχής

Τέλος, η εστίαση της προσοχής στους αθλητές έχει να κάνει και με την επιλογή εστίασης στα πιο σημαντικά από τα ερεθίσματα από πλήθος με τα οποία έρχονται αντιμέτωποι, μια ικανότητα πολύ σημαντική καθώς μόνο με την παρουσία αυτής, θα έχουν και τις σωστές και κατάλληλες αντιδράσεις. Η προσοχή, σύμφωνα με τον Nideffer (1986), κινείται ανάμεσα σε δυο διαστάσεις: την εσωτερική-εξωτερική και την στενή-πλατιά. Η εσωτερική προσοχή αναφέρεται σε ερεθίσματα από το σώμα ή τις σκέψεις μας, δηλαδή από μέσα μας, ενώ η εξωτερική σε ερεθίσματα από το εξωτερικό περιβάλλον. Αντίστοιχα, η στενή προσοχή αναφέρεται σε ένα μόνο ερέθισμα ενώ η πλατιά προσοχή σε πολλά ερεθίσματα ταυτόχρονα. (Θεοδωράκης και συν., 2000). Αυτό που θα πρέπει να σημειώσουμε εδώ, είναι πως τελικά η επιλογή και εφαρμογή του στυλ προσοχής για τον κάθε αθλητή εξαρτάται, όπως αναφέρει ο Θεοδωράκης και οι συνεργάτες του, από τις διαφορετικές αγωνιστικές καταστάσεις κάθε αθλήματος, τις διαφορετικές ικανότητες προσοχής του κάθε αθλητή και τις διαφορές στην ταχύτητα αλλαγής στυλ προσοχής, τις οποίες απαιτεί το κάθε άθλημα.

Έρευνα σχετικά με τις επιπτώσεις της εστίασης της προσοχής έχει δείξει ότι τα αποτελέσματα μιας εξωτερικής εστίασης της προσοχής είναι αποδοτικότερα στην εκτέλεση και στη μάθηση από τα αποτελέσματα μιας εσωτερικής εστίασης (βλ Wulf 2007a, 2007b). Επιπλέον, η βελτιωμένη έκβαση φαίνεται να επιτυγχάνεται με λιγότερη προσπάθεια. Αυτό διαπιστώνεται μετά από μια σειρά από έρευνες που χρησιμοποίησαν το κωπηλατοεργόμετρο, όπου η μεταβολική ενέργεια που απαιτούνταν για να παράγει δύναμη σε συγκεκριμένο power output ήταν μειωμένη στις μέρες άσκησης (Durrand ,Geoffroi, Varray, & Prefault 1994 ; Layetal. 2002 ; Sparrowetal., 1999). Ειδικότερα , μειώσεις βρέθηκαν στη καρδιακή συχνότητα και κατανάλωση οξυγόνου. Σε γενικές γραμμές οι κινητικές δεξιότητες και ως εκ τούτου η απόδοση επηρεάζεται από την εστίαση της προσοχής και κυρίως από την εξωτερική εστίαση της προσοχής (Wulf & Lewthwaite, 2010). Σύμφωνα με Wulf και συν. (1998) που εξέτασαν σε μια έρευνα τις απαντήσεις των συμμετεχόντων κατά την εκμάθηση σκι σε ένα χιονοδρομικό προσομοιωτή διαπιστώθηκε ότι η ομάδα εξωτερικής εστίασης προσοχής απέδωσε καλύτερα τόσο στον προσομοιωτή όσο και στη τεχνική της άσκησης σε σχέση με την ομάδα της εσωτερικής εστίασης. Οι Wulf και Weigelt (1997)βρήκαν ότι όταν δόθηκαν οι οδηγίες στους συμμετέχοντες για την πιο αποτελεσματική τεχνική κίνησης με εσωτερική εστίαση της προσοχής μετά από αρκετές μέρες εξάσκησης στο προσομοιωτή παρατηρήθηκε μείωση της απόδοσης. Σε αντίθεση η εξωτερική εστίαση προσοχής φάνηκε να επιτρέπει το σώμα να ρυθμίζει τις σωματικές κινήσεις αυτόματα.

Άλλωστε, υπάρχουν διάφορες θεωρητικές εξηγήσεις για στρατηγικές της εξωτερικής εστίασης προσοχής. Κατά την άποψη του Prinz (1990) η αντίληψη και η δράση απαιτούν ένα κοινό αντιπροσωπευτικό μέσο κωδικοποιημένο. Ωστόσο οι Hommel, Musseler, Aschersleben, και Prinz (2001) επέκτειναν τη θεωρία και τη

παρουσίασαν ως μια θεωρία Event Coding για να τονίσουν πως το κίνητρο και οι αναπαραστάσεις της κίνησης θεμελιώνουν την αντίληψη και τη δράση ως «κωδικοποιημένες» και «αποθηκευμένες» με τέτοιο τρόπο ώστε η αντίληψη και η δράση να επηρεάζει η μία την άλλη. Επιπλέον οι Wulf και Prinz (2001) πρότειναν ότι το σύστημα της κίνησης περιορίζεται όταν η εσωτερική εστίαση προσοχής επεμβαίνει με τις φυσικές μεθόδους ελέγχου του σώματος.

Επιπρόσθετα , ένα πλαίσιο που θα μπορούσε να δώσει πληροφορίες για την αποτελεσματικότητα και των διαφορετικών εστιών προσοχής για οδηγίες και σχόλια είναι το μοντέλο εκμάθησης του Newell (1985). Με την έμφαση που δίνει σε 3 στάδια εκμάθησης (συντονισμός ,έλεγχος ,δεξιότητα), το μοντέλο παρέχει ένα γενικό πλαίσιο που αντιπροσωπεύει το πως ο συνδυασμός κίνησης και ελέγχου αποκτώνται με την άσκηση και το χρόνο. Αυτό που διαπιστώνεται είναι ότι υπάρχει ανάγκη για αποτελεσματική διερεύνηση με βάση το επίπεδο ικανότητας των συμμετεχόντων σε διαφορετικά στάδια της μάθησης που μπορεί να βρουν είτε εσωτερικές είτε με εξωτερικές οδηγίες χρήσιμες για την προσοχή.

Η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση είναι δεξιότητες που μπορούν, άλλοτε εύκολα και άλλοτε δύσκολα, να διασπαστούν. Η διάσπαση της προσοχής είναι δυσκολία που συχνά οι αθλητές αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκεια του αγώνα ή της προπόνησης. Συνήθως, οφείλεται στην μη κατάλληλη εστίαση της προσοχής του αθλητή, δηλαδή, ο αθλητής αντί να εστιάζει εκεί που πρέπει αποσπάται από σκέψεις, γεγονότα, ή συναισθήματα. Τα γεγονότα, συναισθήματα και σκέψεις που επηρεάζουν τον έλεγχο και τη διατήρηση της προσοχής κατηγοριοποιούνται σε εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες (π.χ., θόρυβος του πλήθους) (Abernethy, 1993). Σύμφωνα με τον Moran (1996), μερικά παραδείγματα εξωτερικών παραγόντων διάσπασης της

προσοχής είναι: (α) ο θόρυβος, (β) οι καιρικές συνθήκες, (γ) οι οπτικές διαταράξεις της προσοχής και (γ) οι αντίπαλοι. Αντίθετα, μερικοί από τους εσωτερικούς παράγοντες που μπορούν να διασπάσουν την προσοχή ενός αθλητή είναι: (α) η ανάκληση περασμένων γεγονότων, (β) μελλοντικές σκέψεις, (γ) η έλλειψη επαρκούς παρακίνησης στον αθλητή, (δ) η κόπωση του αθλητή, και (ε) το άγχος και η ψυχολογική πίεση. Σημαντικό στοιχείο για τον έλεγχο και την διατήρηση της προσοχής είναι η άμεση αναγνώριση του παράγοντα που επιφέρει την διάσπαση από τον ίδιο τον αθλητή, ώστε να προχωρήσει ο αθλητής στην επαναφορά της προσοχής του.

Εστίαση προσοχής και Αυτο-ομιλία

Οι Hatzigeorgiadis et al. (2011) στην πρόσφατη μετα-ανάλυση πρότειναν ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία παρακίνησης για τη βελτίωση της απόδοσης σε νέες δεξιότητες. Μια από τις κυρίαρχες λειτουργίες της αυτο-ομιλίας είναι ο έλεγχος της προσοχής (Landin, 1994). Με τη χρήση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης τα άτομα χρησιμοποιούν συγκεκριμένες λέξεις-κλειδιά που συνήθως σχετίζονται με την τεχνική της δεξιότητας ή την εστίαση της προσοχής τους σε ένα συγκεκριμένο κομμάτι της δεξιότητας που εκτελείται. Οι σκέψεις των αθλητών επηρεάζουν την εστίαση της προσοχής τους τη στιγμή της προσπάθειάς τους. Οι θετικές σκέψεις βοηθούν τους αθλητές και τις αθλήτριες να παραμένουν κατάλληλα συγκεντρωμένοι στην παρούσα κατάσταση, αποφεύγοντας την εστίαση της προσοχής τους είτε σε μη σχετικά ερεθίσματα είτε σε προηγούμενα σφάλματα, ή ακόμα και σε οποιαδήποτε μεταγενέστερη ασχολία. Αντίθετα, οι ακατάλληλες και αρνητικές σκέψεις ενδέχεται να προκαλέσουν πολλές ανησυχίες και να επιφέρουν αρνητικά συναισθήματα και μειωμένη απόδοση. Η

κατάλληλη χρησιμοποίηση της σκέψης συντελεί στη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών και στην προσωπική τους ανάπτυξη (Zinsser et al., 2001).

Η αυτο-ομιλία έχει δύο μορφές λειτουργίας: τη γνωστική και την παρακινητική. Η γνωστική λειτουργία σχετίζεται με την εστίαση της προσοχής του ατόμου στα τεχνικά στοιχεία του αγώνα ή της άσκησης, με την παροχή οδηγιών και κατευθύνσεων, όπως επίσης με τη διόρθωση σφαλμάτων της τεχνικής εκτέλεσης. Η παρακινητική λειτουργία ενισχύει τη θετική σκέψη, ενώ αποφεύγει την αρνητική σκέψη και συμβάλλει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, της παρακίνησης, όπως επίσης στην ενίσχυση της προσπάθειας, της ενθάρρυνσης και της χαλάρωσης (Hardy et al., 2001; Zervas, Stavrou, & Psychountaki, 2007).

Με βάση το εννοιολογικό μοντέλο για τις λειτουργίες της αυτό-ομιλίας (Hardy et al., 2001; Zervas et al., 2007) και τις ανάλογες έρευνες, γίνεται αντιληπτό ότι η αυτο-ομιλία συντελεί στη βελτίωση της εκτέλεσης - απόδοσης της κινητικής δεξιότητας με τους ακόλουθους τρόπους:

- i. Συνδέεται με τη συγκέντρωση της προσοχής, η οποία αποτελεί βασική έννοια στη θεωρία επεξεργασίας πληροφοριών (Landin & Hebert, 1999; Nideffer, 1993). Η βελτίωση της εκτέλεσης - απόδοσης επηρεάζεται από τον αποτελεσματικό χειρισμό των γνωστικών διαδικασιών (σκέψεις, λήψη αποφάσεων, επίλυση προβλημάτων) καθώς και από την ικανότητα του ατόμου να στρέφει τη προσοχή του σε εσωτερικά ή εξωτερικά ερεθίσματα (Nideffer, 1993), ανάλογα με τις απαιτήσεις εκτέλεσης της δεξιότητας. Οι αθλητές, κατά την εκτέλεση της κινητικής δεξιότητας, καλούνται να αξιολογήσουν τη μεταβαλλόμενη κατάσταση και να λάβουν γρήγορα την κατάλληλη αντίδραση (λήψη απόφασης). Για τον αποτελεσματικό χειρισμό τέτοιας κατάστασης, οι αθλητές απαιτείται να αποκλείουν τις άσχετες πληροφορίες και να στρέφουν

επιλεκτικά την προσοχή τους στα σχετικά ερεθίσματα, τα οποία αποθηκεύονται στη μνήμη για μελλοντική ανάλυση (Rose, 1998; Woods, 1998). Η διαδικασία λήψης αποφάσεων απαιτεί χρόνο. Όσο λιγότερες είναι οι πληροφορίες τόσο λιγότερος χρόνος απαιτείται για την αντίδραση. Το σχέδιο δράσης ανακαλείται από τη μνήμη και δίνεται εντολή στους μυς για τη χρήση της συγκεκριμένης κινητικής ενέργειας (Marteniuk, 1976; Singer, 1980). Κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της κινητικής δεξιότητας, ο αυτοδιάλογος ενισχύει την επιλεκτική προσοχή και τη μνήμη. Επαναλαμβάνοντας λέξεις- κλειδιά ή σύντομες φράσεις ο αθλητής στρέφει την προσοχή του στα πιο σημαντικά στοιχεία της κινητικής δεξιότητας. Παράλληλα, ανακαλούνται από τη μακρόχρονη μνήμη συμβολικές αναπαραστάσεις, οι οποίες «επιστρέφουν» στη βραχύχρονη μνήμη και συγκρίνονται με τη νέα πληροφορία, έχοντας ως τελικό αποτέλεσμα την ταχύτερη και καλύτερη κινητική αντίδραση (Landin, 1994; Woods, 1998).

ii. Η αυτο-ομιλία μειώνει τη συχνότητα εμφάνισης των μη συναφών σκέψεων με τη δεξιότητα και κατά συνέπεια βελτιώνει τη συγκέντρωση της προσοχής (Hatzigeorgiadis et al., 2004).

iii. Η αυτο-ομιλία επηρεάζει την απόδοση αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση και ρυθμίζοντας το επίπεδο διέγερσης (Hardy et al., 2001).

Σε σχετικές έρευνες έχει εξεταστεί η επίδραση της αυτό-ομιλίας στην εκμάθηση δεξιοτήτων και στη βελτίωση της απόδοσης σε αρχάριους αθλητές, καθώς και σε αθλητές υψηλού επιπέδου. Η τεχνική της αυτό-ομιλίας συντείνει αποτελεσματικά στην εκμάθηση και βελτίωση της απόδοσης σε υποχρεωτικές φιγούρες του καλλιτεχνικού πατινάζ (Ming & Martin, 1996), στην εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων (ασκήσεις ντρίμπλας και πάσας) της καλαθοσφαίρισης (Perkos, Theodorakis,

&Chroni, 2002), καθώς και στη βελτίωση της εκτέλεσης στο σουτ στο ποδόσφαιρο (Johnson, Hrycaiko, Johnson, & Halas, 2004).

Επιπλέον, η τεχνική της αυτο-ομιλίας συντελεί αποτελεσματικά στη βελτίωση της απόδοσης ακόμα και όταν χρησιμοποιείται από αθλητές υψηλού επιπέδου, οι οποίοι ασχολούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα με την τεχνική και έχουν αυτοματοποιήσει το κινητικό μοντέλο. Έχει επισημανθεί ότι η αυτο-ομιλία συντείνει στη διόρθωση σφαλμάτων της τεχνικής, στη βελτίωση της εκτέλεσης της κίνησης και σε πιο σταθερή απόδοση στο σκι (Rushall et al., 1988), στο δρόμο ταχύτητας των 100m (Mallett et al., 1997), καθώς και στη βελτίωση βασικών στοιχείων του κινητικού μοντέλου στο τένις (Landin et al., 1999). Η αυτο-ομιλία, όπως επίσης και η παρατήρηση μοντέλου αποτελούν τεχνικές μάθησης που συνδυάζονται με τη μαθησιακή διαδικασία προκειμένου να ενισχύσουν τις αντιληπτικές ικανότητες του ατόμου (επιλεκτική προσοχή, μνημονική συγκράτηση) και να συμβάλλουν στην επιτυχημένη εκτέλεση της κινητικής δεξιότητας και στη βελτίωση της απόδοσης (Woods, 1998).

Η μάθηση κινητικών δεξιοτήτων είναι μια συνεχής και διαδοχική διαδικασία, η οποία πραγματοποιείται σε τρεις φάσεις: τη γνωστική, τη συνειρμική και τη φάση αυτοματοποίησης ή τελική φάση (Fitts & Posner, 1967). Για τον αποτελεσματικό σχεδιασμό προγραμμάτων, που έχουν ως στόχο την εκμάθηση και βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη: (α) τα χαρακτηριστικά της κινητικής δεξιότητας, (β) τα χαρακτηριστικά του ασκούμενου και (γ) το περιβάλλον όπου πραγματοποιείται η εξάσκηση/ μάθηση. Το περιβάλλον αυτό πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο όμοιο με εκείνο το περιβάλλον στο οποίο απαιτείται να εκτελεστεί η κινητική δεξιότητα (Rose, 1998).

Η επαναληπτική εκτέλεση ειδικών ασκήσεων αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την εκμάθηση συγκεκριμένης κινητικής δεξιότητας και για τη βελτίωση της απόδοσής της (Dombrowski, 2000). Όμως, είναι εμφανές ότι η πρακτική εξάσκηση από μόνη της δεν αρκεί. Η ποιότητα της κινητικής απόδοσης εξαρτάται από τις αντιληπτικές ικανότητες του ατόμου, όπως επίσης από την ικανότητά του να ερμηνεύει τις πληροφορίες που λαμβάνει σε συγκεκριμένες κινήσεις (Gallahue & Ozmun, 1998). Στα αρχικά στάδια μάθησης (γνωστική φάση, συνειρμική φάση), οι ασκούμενοι βασίζονται κυρίως σε λεκτικά και οπτικά ερεθίσματα (Fitts & Posner, 1967).

Το άλμα σε μήκος αποτελεί σύνθετη, κλειστή, ασυνεχή και αυτο-ρυθμιζόμενη κινητική δεξιότητα (Woods, 1998). Το αγώνισμα αυτό είναι απλό στη βασική του μορφή και είναι πιο εύκολη η εκμάθησή του, σε σχέση με τα υπόλοιπα άλματα κλασικού αθλητισμού (Dombrowski, 2000). Εκτελείται σε τέσσερις διαδοχικά συνδεδεμένες φάσεις (μέρη): τη φάση της φόρας, τη φάση της στήριξης-ώθησης, τη φάση της πτήσης και τη φάση της προσγείωσης. Εφόσον η συγκεκριμένη δεξιότητα χωρίζεται σε φάσεις οι οποίες συνδέονται διαδοχικά, η μέθοδος που χρησιμοποιείται για τη διδασκαλία της είναι η μερική μέθοδος, σύμφωνα με την οποία κάθε φάση της κινητικής δεξιότητας διδάσκεται ξεχωριστά και εφόσον έχει μαθευτεί συνδέεται με την αμέσως επόμενη (Woods, 1998). Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η επιτυχημένη εκτέλεση της φάσης της φόρας και ιδιαίτερα η ανάπτυξη της μέγιστης οριζόντιας ταχύτητας στους τελευταίους 5-6 διασκελισμούς (Hay, 1986, 1993), καθώς και οι ενέργειες που εκτελούνται κατά τη διάρκεια της ώθησης (Linthorne, Guzman, & Bridgett, 2005) θεωρούνται ως οι πιο σημαντικοί παράγοντες που καθορίζουν την επίδοση στο άλμα σε μήκος.

Κατά τα τελευταία χρόνια ένας αριθμός ερευνητικών άρθρων έχουν αποκαλύψει ότι εστίαση προσοχής ενός ατόμου κατέχει σημαντική επιρροή στη μάθηση και την απόδοση του . Μια σειρά πειραματικών μελετών από Wulf et al. (2001) έχουν εξετάσει συγκεκριμένα μια περίπτωση εσωτερικής εστίασης προσοχής έναντι μιας εξωτερικής. Μια εσωτερική εστίαση είναι αυτή που διαμορφώνεται από κινήσεις του σώματος του ερμηνευτή ενώ μια εξωτερική εστίαση είναι αυτό που οι κινήσεις του σώματος κατευθύνουν το αποτέλεσμα προς το περιβάλλον (Wulf, 1998).

Η έρευνα που διεξάγεται από Wulf et al. (2001) και Totsikas και Wulf(2003) παρουσιάζουν τις επιπτώσεις του άγχους σε συνθήκες εσωτερικής εστίασης προσοχής. Είναι αποδεδειγμένο ότι το άγχος μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην αθλητική απόδοση και έγιναν κατά καιρούς πολλές προσπάθειες για να εξηγηθεί το φαινόμενο αυτό στην αθλητική επίδοση. Η επίδραση του άγχους είναι καθοριστική σε περιβάλλον εσωτερικής εστίασης προσοχής διότι αναστέλλει τους μηχανισμούς υλοποίησης της και αποπροσανατολίζει την αθλητή από τον βασικό του άξονα (Mullen, Hardy, & Tattersall, 2005). Κατά την δημοσίευση των αποτελεσμάτων πειραματικών μεθόδων και των έλεγχου αυτών με γνώμονα συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες αποδείχθηκε πως οι συμμετέχοντες με ομαλότερες συνθήκες εσωτερικής εστίασης προσοχής κατά την εκτέλεση του έργου τους είχαν αποτελεσματικότερες επιδόσεις έναντι άλλων. Η εσωτερική εστίαση προσοχής είναι μια διεργασία που απαιτεί μεγαλύτερη προσπάθεια από τον άμεσα ενδιαφερόμενο αθλητή καθώς και διαφορετικούς χρόνους πλήρωσης σε σχέση με τους αντίστοιχους που απαιτούνται για εξωτερική εστίαση βάσει συνθηκών (Wulf, 2003). Συγκεκριμένα στην πειραματική δραστηριότητα οδήγησης ενός θαλάσσιου ποδήλατου τα αποτελέσματα των επιδόσεων των δύο ομάδων που χωρίστηκαν οι αθλητές είναι

εντυπωσιακά. Η ομάδα της εσωτερικής εστίασης προσοχής είχαν εμφανώς χαμηλότερες επιδόσεις έναντι των υπολοίπων διότι η ομάδα της εξωτερικής εστίασης προσοχής μπόρεσε γρηγορότερα και αμεσότερα να επιτύχει τους αντικειμενικούς της σκοπούς.

Οι Blanchfield and Hardy (2014) στην ερευνά τους αναφέρουν τις προϋποθέσεις που πρέπει να πληρούνται μέσω πειραματικών μεθόδων ώστε οι υποβαλλόμενοι σε πειραματική αθλητική δραστηριότητα να επιτύχουν ολιστική εσωτερική εστίαση προσοχής, η οποία με τη σειρά πέρα από το γεγονός ότι δρα ουσιαστικά στο αποτέλεσμα της επίδοσης των αθλητών διαμορφώνει τις εσωτερικές ψυχοσωματικές δομές του αθλούμενου ώστε να υπάρχει κλιμακούμενη βελτίωση, αυτοβελτίωση και σημαντική αύξηση των επιπέδων ικανοποίησης των αθλητών από τις ατομικές τους επιδόσεις. Οι μελέτες έχουν αποδείξει πως ο παράγοντας του άγχους δρα αντιστρόφως ανάλογα με την επίτευξη εσωτερικής εστίασης προσοχής διότι το παραγόμενο άγχος από τον αθλούμενο την ώρα της δραστηριότητας μπλοκάρει τους μηχανισμούς επίτευξης της εσωτερικής εστίασης προσοχής γεγονός που όπως είναι φυσικό αποτυπώνεται και στις αθλητικές τους επιδόσεις. Είναι γεγονός ότι η εσωτερική εστίαση προσοχής είναι πολυδιάστατη και πολυπαραγοντική γεγονός που την καθιστά και δυσκολότερα επιτεύξιμη έναντι της εξωτερικής εστίασης.

Σκοπός της παρούσας έρευνας

Λαμβάνοντας υπόψη τις ευεργετικές επιδράσεις της αυτο-ομιλίας αλλά και της εστίασης της προσοχής, σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της εσωτερικής εστίασης προσοχής με τη χρήση αυτο-ομιλίας στην αντοχή στο εργοποδήλατο. Υποθέσαμε ότι α) η ομάδα εσωτερικής εστίασης προσοχής χωρίς τη χρήση αυτο-ομιλίας θα έχει μεγαλύτερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου β) η ομάδα εσωτερικής εστίασης προσοχής με τη χρήση αυτο-ομιλίας εσωτερικής εστίασης προσοχής θα έχει μεγαλύτερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου και γ) ότι η ομάδα εσωτερικής εστίασης προσοχής με τη χρήση αυτο-ομιλίας εσωτερικής εστίασης θα έχει μεγαλύτερη απόδοση από την ομάδα εσωτερικής εστίασης προσοχής χωρίς τη χρήση αυτο-ομιλίας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 45 φοιτητές (25 άντρες και 20 γυναίκες) του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ηλικίας 18 – 24 ετών (μέσος όρος ηλικίας 20.09 ± 1.24). Οι φοιτητές που συμμετείχαν στην έρευνα φοιτούσαν στο Α' και στο Β' έτος της σχολής και η συμμετοχή τους στην έρευνα αποτελούσε μέρος των μαθημάτων που παρακολουθούσαν στη σχολή τους.

Διαδικασία

Η Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας (ΕΕΔ) του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας έδωσε έγκριση για την πραγματοποίηση της έρευνας. Η συμμετοχή στην έρευνα απαιτούσε τέσσερις επισκέψεις στο εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης. Κάθε συμμετέχοντας έπρεπε να έρθει στο εργαστήριο τρεις συνεχόμενες μέρες και έπειτα από μία μέρα κενή, έπρεπε να έρθει για την τελική μέτρηση. Οι τρεις πρώτες μετρήσεις διαρκούσαν περίπου μισή ώρα η καθεμία, και η τελευταία μέτρηση περίπου μία ώρα. Όλοι οι συμμετέχοντες μετά από προφορική και τηλεφωνική επικοινωνία ενημερώθηκαν πως οποιαδήποτε στιγμή μπορούσαν να διακόψουν τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα και πως τα στοιχεία τους θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για τη διεξαγωγή της έρευνας. Ακόμη, ενημερώθηκαν για το σκοπό και τη διαδικασία των μετρήσεων και καθορίστηκαν οι συναντήσεις ώστε να πραγματοποιηθούν οι μετρήσεις. Το δείγμα χωρίστηκε τυχαία σε μία ομάδα ελέγχου και δύο πειραματικές

ομάδες α) εσωτερικής εστίασης προσοχής και β) εσωτερικής εστίασης προσοχής και αυτό-ομιλίας. Οι μετρήσεις χωρίστηκαν σε 3 φάσεις που αναλύονται παρακάτω.

Αρχική μέτρηση

Φάση 1: Μέρα 1

Στη πρώτη φάση οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τις διαδικασίες και συμπλήρωσαν φόρμες με δημογραφικά στοιχεία. Στη συνέχεια, φόρεσαν ένα παλμογράφο (polar) και αφού παρέμειναν σε καθιστή θέση ηρεμίας για 10 λεπτά, μετρήθηκε ο σφυγμός ηρεμίας. Στη συνέχεια, αφού έκαναν στο ποδήλατο 3 λεπτά προθέρμανση και διατάσεις ανέβηκαν στο ποδήλατο για να πραγματοποιήσουν την κυρίως μέτρηση της πρώτης ημέρας. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε ένα τεστ υπο-μέγιστης έντασης περιορισμένου χρόνου, για να προσδιοριστεί η ένταση της δοκιμασίας στο 60% και 75% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας προκειμένου να χρησιμοποιηθεί στις επόμενες συναντήσεις. Όλοι οι συμμετέχοντες ξεκίνησαν να ποδηλατούν με σταθερό ρυθμό 70 στροφών και ανά 2' αύξαναν το ρυθμό κατά 5 στροφές. Οι άντρες είχαν επιβάρυνση 1000γραμμάρια και οι γυναίκες 700 γραμμάρια. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης ανά 2' καταγράφονταν οι σφυγμοί και η αντιλαμβανόμενη κόπωση των συμμετεχόντων με βάση την κλίμακα του Borg (6=καθόλου – 20=μέγιστη κούραση). Όταν οι σφυγμοί του συμμετέχοντα έφταναν στο 75% της καρδιακής συχνότητας εφεδρείας, ποδηλατούσε για ακόμη 1' και στη συνέχεια σταματούσε.

Προπόνηση

Φάση 2: Μέρες 2-3

Στη δεύτερη φάση οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε δύο προπονητικές ενότητες, μία κάθε ημέρα, λαμβάνοντας μέρος σε ένα πρωτόκολλο ποδηλασίας μέτριας έντασης (60% καρδιακής συχνότητας εφεδρείας) διάρκειας 10 λεπτών στο εργοποδήλατο. Οι άντρες είχαν επιβάρυνση 700 γραμμάρια και οι γυναίκες 500 γραμμάρια. Όπως και κατά την αρχική μέτρηση, ανά 2' καταγράφονταν οι σφυγμοί και η αντιλαμβανόμενη κόπωση των συμμετεχόντων με βάση την κλίμακα του Borg. Η ομάδα ελέγχου έπρεπε να προπονηθεί σε αυτό το πρωτόκολλο ποδηλασίας, χωρίς καμία άλλη οδηγία. Οι συμμετέχοντες της πρώτης πειραματικής ομάδας (εσωτερικής εστίασης προσοχής) είχαν σαν επιπλέον οδηγία να εστιάζουν αποτελεσματικά την προσοχή τους στο να κρατάνε σταθερό ρυθμό. Οι συμμετέχοντες της δεύτερης πειραματικής ομάδας (εσωτερικής εστίασης της προσοχής και αυτό-ομιλίας) είχαν σαν οδηγία να εστιάζουν αποτελεσματικά την προσοχή τους στο να κρατάνε σταθερό ρυθμό και παράλληλα εξασκήθηκαν στη χρήση τη στρατηγικής της αυτό-ομιλίας, χρησιμοποιώντας τις λέξεις – κλειδιά «σταθερά» και «ρυθμός» σε κάθε εκπνοή, και πιο συγκεκριμένα στα πρώτα 5' χρησιμοποιούσαν την πρώτη λέξη και για τα επόμενα 5' τη δεύτερη λέξη. Αυτές τις λέξεις κλειδιά έπρεπε να τις χρησιμοποιούν, κατά τη διάρκεια της μέτρησης, όσο περισσότερο μπορούσαν και τουλάχιστον κάθε 2', μετά από την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης κόπωσης. Τις λέξεις κλειδιά μπορούσαν να τις λένε είτε φωναχτά, είτε από μέσα τους ανάλογα με την προτίμησή τους. Στο τέλος κάθε προπόνησης, οι συμμετέχοντες της δεύτερης πειραματικής ομάδας απαντούσαν με βάση μία κλίμακα (από το 1=καθόλου έως 10=συνέχεια) πόσο χρησιμοποίησαν τη λέξη – κλειδί «μακριά» κατά τη διάρκεια της προπόνησής τους

Τελική μέτρηση

Φάση 3: Μέρα 4

Στην τρίτη και τελευταία φάση, οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε μια δοκιμασία αντοχής στο εργοποδήλατο με ένταση στο 75% της καρδιακής συχνότητας εφεδρείας μέχρι εξάντλησης. Οι άντρες συμμετέχοντες είχαν επιβάρυνση 1000 γραμμάρια., ενώ οι γυναίκες είχαν επιβάρυνση 700 γραμμάρια. Ανά 2' καταγράφονταν οι σφυγμοί και η αντιλαμβανόμενη κόπωση των συμμετεχόντων με βάση την κλίμακα του Borg. Και οι τρεις ομάδες έλαβαν την οδηγία να ποδηλατήσουν για όση περισσότερη ώρα μπορούν. Επιπλέον, όσον αφορά την εστίαση της προσοχής η πρώτη πειραματική ομάδα είχε σαν επιπλέον οδηγία να εστιάζει αποτελεσματικά την προσοχή του στο να κρατάει σταθερό ρυθμό. Η δεύτερη πειραματική ομάδα είχε σαν οδηγία να εστιάζει αποτελεσματικά την προσοχή του στο να κρατάει σταθερό ρυθμό και παράλληλα να κάνει χρήση της λέξης – κλειδί «σταθερά» ή «ρυθμός» σε όλη τη διάρκεια της μέτρησης. Τέλος, μετά την ολοκλήρωση της δοκιμασίας αντοχής, όλοι οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε την εσωτερική εστίαση της προσοχής κατά τη διάρκεια της μέτρησης. Επιπλέον, για τον έλεγχο των διαδικασιών, οι συμμετέχοντες πειραματικής ομάδας αυτό-ομιλίας συμπλήρωσαν μια κλίμακα αξιολόγησης χρήσης της αυτό-ομιλίας, ενώ οι συμμετέχοντες της ομάδας εσωτερικής εστίασης και η ομάδα ελέγχου συμπλήρωσαν ερωτήσεις που αφορούσαν την πιθανή χρήση αυτό-ομιλίας.

Μετρήσεις

Έλεγχος διαδικασιών

Χρήση αυτό-ομιλίας στην προπόνηση. Για να ελέγξουμε πόσο συχνά οι συμμετέχοντες της δεύτερης πειραματικής ομάδας (εσωτερική εστίαση και αυτό-ομιλία) χρησιμοποίησαν τις λέξεις-κλειδιά «σταθερά» και «ρυθμός» στη διάρκεια της προπόνησής τους, κάθε φορά μετά την ολοκλήρωση του πρωτόκολλου ποδηλασίας οι συμμετέχοντες υποδείκνυαν το βαθμό που χρησιμοποίησαν τις λέξεις – κλειδιά κατά τη διάρκεια της προπόνησης σε μια 10-βαθμια κλίμακα (1=καθόλου, 10=συνέχεια).

Χρήση αυτό-ομιλίας στην τελική μέτρηση. Οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας της αυτό-ομιλίας, μετά το τέλος των τριών φάσεων του πειράματος, ρωτήθηκαν α) πόσο συχνά χρησιμοποιούσαν τις λέξεις – κλειδιά «σταθερά» ή «ρυθμός», β) αν χρησιμοποιούσαν κάποια άλλο τύπο αυτό-ομιλίας, γ) αν ναι, τότε τι λέγανε στον εαυτό τους, και δ) πόσο συχνά, με βάση μια 10-βάθμια κλίμακα (1=καθόλου, 10=συνέχεια). Οι συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου και της πρώτης πειραματικής ομάδας (εσωτερική εστίαση προσοχής), μετά το τέλος των τριών φάσεων του πειράματος, ρωτήθηκαν αν α) χρησιμοποιούσαν κάποιο τύπο αυτό-ομιλίας, β) αν ναι, τότε τι έλεγαν στον εαυτό τους, και γ) πόσο συχνά, με βάση μια 10-βάθμια κλίμακα (1=καθόλου, 10=συνέχεια).

Αντιλαμβανόμενη κόπωση (RPE). Ο Borg (1982) ανέπτυξε μία 15-βάθμια κλίμακα, την κλίμακα αντιλαμβανόμενης κούρασης, η οποία ξεκινάει από το 6=καθόλου κούραση και φτάνει μέχρι το 20=μέγιστη κούραση. Με βάση αυτή την κλίμακα γίνεται η αξιολόγηση του επιπέδου της έντασης ενός αθλητή στην προπόνηση και στον αγώνα. Ο κάθε ένας αξιολογεί της ένταση της άσκησης που εκτελεί, με βάση την αξιολόγηση φυσικών σημαδιών του σώματός του, όπως οι καρδιακοί παλμοί, ο ρυθμός της αναπνοής και η εφίδρωση. Με βάση αυτή την

κλίμακα οι συμμετέχοντες απαντούσαν κάθε 2' πόση κόπωση ένιωθαν, σε όλες τις φάσεις του πειράματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

Αποτελέσματα

Έλεγχος συνθηκών για την αρχική δοκιμασία

Για τον έλεγχο των συνθηκών κατά την αρχική μέτρηση αξιολογήθηκε η απόσταση, και ο χρόνος ποδηλασίας των τριών ομάδων. Μονόπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης έδειξε μη στατιστικά σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση, $F(4, 98) = 0.76$, $p=.55$. Εξέταση των μονομεταβλητών επιδράσεων έδειξε στατιστικά μη σημαντική επίδραση για το χρόνο, $F(2, 51) = 0.08$, $p=.93$, και την απόσταση ποδηλασίας $F(2, 51) = 1.19$, $p=.83$. Οι μέσοι όροι της αντιλαμβανόμενης κόπωσης για τις τρεις ομάδες εμφανίζονται στον Πίνακα 1. Με βάση τα παραπάνω δεν υπήρχαν γενικά διαφορές στην αρχική μέτρηση τόσο στο χρόνο όσο και στην απόδοση μεταξύ των 3 ομάδων.

Πίνακα 1. Χρόνος και απόσταση ποδηλασίας κατά την αρχική μέτρηση.

Αρχική μέτρηση		Ομάδα	
		Ομάδα	αυτό-ομιλίας
		Ομάδα ελέγχου	εσωτερικής εστίασης
		εσωτερικής εστίασης	εσωτερικής εστίασης
Χρόνος			
ποδηλασίας(min)	6.28	6.30	5.98
Απόσταση ποδηλασίας	3.41	3.38	3.11
(km)			

Έλεγχος συνθηκών για την αυτό-ομιλία

Για τον έλεγχο των συνθηκών σε σχέση με τη χρήση της αυτό-ομιλίας, αξιολογήθηκε η χρήση της αυτό-ομιλίας της πειραματικής ομάδας κατά την προπόνηση, η χρήση της αυτό-ομιλίας της πειραματικής ομάδας, αλλά και των ομάδων ελέγχου και εσωτερικής εστίασης κατά την τελική μέτρηση. Οι μέσοι όροι για τη χρήση της αυτό-ομιλίας στις δύο προπονήσεις από την πειραματική ομάδα ήταν $7.95 (\pm 1.31)$ και $8.25 (\pm 1.16)$. Οι μέσοι όροι δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες, ακολουθώντας την πειραματική οδηγία, έκαναν συστηματική χρήση της αυτό-ομιλίας στις δύο προπονήσεις. Επιπλέον η τάση για τη χρήση της αυτο-ομιλίας ήταν ανοδική υποδεικνύοντας έτσι μια εξοικείωση με την τεχνική.

Για την τελική μέτρηση ο μέσος όρος για τη χρήση της αυτό-ομιλίας από την πειραματική ομάδα ήταν $7.58 (\pm 1.38)$, υποδεικνύοντας ότι έγινε ικανοποιητική χρήση της αυτό-ομιλίας από τους συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας. Τρεις συμμετέχοντες από την ομάδα ελέγχου ανέφεραν συστηματική χρήση αυτό-ομιλίας κατά την τελική μέτρηση συχνότητα μεγαλύτερη του 8 στην κλίμακα 1-10 (μέτρηση συχνότητα μεγαλύτερη του 8 στην κλίμακα 1-10, «σταθερό ρυθμό», «μπορώ κι άλλο», «περνάμε τα 20»). Τρεις συμμετέχοντες από την ομάδα εσωτερικής εστίασης ανέφεραν συστηματική χρήση αυτό-ομιλίας κατά την τελική μέτρηση συχνότητα μεγαλύτερη του 8 στην κλίμακα 1-10 («πάμε γερά «στόχος πάνω από 20». «πάμε, πάμε, πάμε»). Οι συμμετέχοντες αυτοί αποκλειστήκαν από περαιτέρω αναλύσεις.

Έλεγχος συνθηκών για αντιλαμβανόμενη κόπωση

Για τον έλεγχο των συνθηκών σε σχέση με την αντιλαμβανόμενη κόπωση, αξιολογήθηκε η αντιλαμβανόμενη κόπωση των τριών ομάδων στην αρχική μέτρηση, στις δύο προπονήσεις και στην τελική μέτρηση. Μονόπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης έδειξε μη στατιστικά σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση, $F(8, 92) = 1.05, p=.41$. Εξέταση των μονομεταβλητών επιδράσεων έδειξε στατιστικά μη σημαντική επίδραση για όλες τις μετρήσεις, αρχική, $F(2, 51) = 1.05, p=.32$, προπονήσεις $F(2, 51) = 1.04, p=.94$ και $F(2, 51) = 1.91, p=.36$, και τελική, $F(2, 51) = 0.06, p=.16$. Οι μέσοι όροι της αντιλαμβανόμενης κόπωσης για τις τρεις ομάδες εμφανίζονται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2. Αντιλαμβανόμενη κόπωση κατά την αρχική μέτρηση, προπόνηση και τελική μέτρηση. .

Αντιλαμβανόμενη κόπωση	Ομάδα		
	Ομάδα ελέγχου	εσωτερικής εστίασης	αυτό-ομιλίας εσωτερικής εστίασης
Αρχική μέτρηση (RPE)	10.62	11.65	10.59
Προπόνηση 1(RPE)	12.64	13.20	12.20
Προπόνηση 2 (RPE)	11.76	12.76	11.40
Τελική μέτρηση (RPE)	13.85	13.96	14.06

Εξέταση υποθέσεων

Εσωτερική εστίαση της προσοχής. Για να εξεταστούν διαφορές στην εσωτερική εστίαση της προσοχής ως αποτέλεσμα των πειραματικών συνθηκών εκτελέστηκε

μονόπλευρη ανάλυση διακύμανσης. Η ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση, $F(2, 51) = 7.93, p < .01$. Εξέταση των ζευγαρωτών συγκρίσεων έδειξε ότι η ομάδα αυτό-ομιλίας εσωτερικής εστίασης παρουσίασε υψηλότερα σκορ στην εσωτερική εστίαση από την ομάδα ελέγχου ($p < .01$) και οριακά υψηλότερα από την ομάδα εσωτερικής εστίασης ($p = .06$), η οποία παρουσίασε υψηλότερα σκορ στην εσωτερική εστίαση από την ομάδα ελέγχου ($p < .05$). Οι μέσοι όροι των τριών ομάδων στην εσωτερική εστίαση εμφανίζονται στον Πίνακα 2.

Χρόνος ποδηλασίας. Για να εξεταστούν διαφορές στο χρόνο ποδηλασίας κατά την τελική μέτρηση εκτελέστηκε μονόπλευρη ανάλυση διακύμανσης. Η ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση, $F(2, 51) = 5.04, p < .01$. Εξέταση των ζευγαρωτών συγκρίσεων έδειξε ότι η ομάδα αυτό-ομιλίας εσωτερικής εστίασης ποδηλάτησε για περισσότερο χρόνο από την ομάδα ελέγχου ($p < .01$) και από την ομάδα εσωτερικής εστίασης ($p < .05$), ενώ δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην ομάδα εσωτερικής εστίασης και την ομάδα ελέγχου ($p = .40$). Οι μέσοι όροι των τριών ομάδων στο χρόνο ποδηλασίας εμφανίζονται στον Πίνακα 3.

Πίνακας 3. Μέσοι όροι για τις τρεις ομάδες στην εσωτερική εστίαση και το χρόνο ποδηλασίας

	Ομάδα ελέγχου	Ομάδα εσωτερικής εστίασης	Ομάδα αυτό-ομιλίας εσωτερικής εστίασης
Εσωτερική εστίαση (km)	2.97	3.49	3.94
Χρόνος ποδηλασίας (min)	12.61	14.16	18.13

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας και της εσωτερικής εστίασης πάνω στην απόδοση των αθλητών σε δοκιμασία αντοχής στο εργοποδήλατο με έλεγχο συνθηκών αρχικής δοκιμασίας, αυτο-ομιλίας και κόπωσης. Συνολικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική διαδικασία ήταν αποτελεσματική και η εξαγωγή των συμπερασμάτων ουσιαστική. Η βελτίωση των επιδόσεων σε πραγματικές συνθήκες αποτελεί και την ιδιαίτερη προσθήκη της παρούσας έρευνας στη βιβλιογραφία της αυτό-ομιλίας και εσωτερικής εστίασης αναδεικνύοντας τη σημαντικότητα του ρόλου που διαδραματίζει στην αθλητική επίδοση.

Ο έλεγχος των διαδικασιών εξασφαλίζει την ακεραιότητα των πειραματικών αποτελεσμάτων ακολουθώντας οι πειραματιζόμενοι αθλητές επακριβώς το πρωτόκολλο στρατηγικής της αυτό ομιλίας και εσωτερικής εστίασης καθιστώντας τις αριθμητικές εξαγόμενες μετρήσεις επιστημονικά ορθές και ερευνητικά διαχειρίσιμες. Επιπλέον, δεν αναφέρθηκε συστηματική χρήση της τεχνικής της αυτό-ομιλίας από τους συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου.

Σε επίπεδο αρχικής δοκιμασίας βάσει αποτελεσμάτων δεν υπήρχαν ιδιαίτερες μεταβολές τόσο στον χρόνο όσο και στην απόδοση μεταξύ της ομάδας ελέγχου, της ομάδας εσωτερικής εστίασης καθώς και στην ομάδα αυτό ομιλίας και εσωτερικής εστίασης.

Σε ό,τι αφορά των έλεγχο συνθηκών στο πεδίο της αυτο-ομιλίας, αξιολογήθηκε η χρήση της αυτό-ομιλίας της πειραματικής ομάδας κατά την προπόνηση, η χρήση της

αυτό-ομιλίας της πειραματικής ομάδας, αλλά και των ομάδων ελέγχου και εσωτερικής εστίασης κατά την τελική μέτρηση. Οι μέσοι όροι δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες, ακολουθώντας την πειραματική οδηγία, έκαναν συστηματική χρήση της αυτό-ομιλίας στις δύο προπονήσεις. Επιπλέον η τάση για τη χρήση της αυτο-ομιλίας ήταν ανοδική υποδεικνύοντας έτσι μια εξοικείωση με την τεχνική γεγονός που συμβάλλει καθοριστικά στο γράφημα της αθλητικής τους επίδοσης.

Η αποτελεσματικότητα της στρατηγικής της αυτο-ομιλίας έχει εξεταστεί πειραματικά και σε ολοκληρωμένα αγωνίσματα (σε ελεγχόμενο-ερευνητικό περιβάλλον) και όχι μόνο σε μεμονωμένες δεξιότητες που αποτελούν μέρος της απόδοσης, και τα αποτελέσματα ήταν επίσης εντυπωσιακά με την αυτο-ομιλία να συνεισφέρει θετικά στην απόδοση αυτών των αγωνισμάτων.

Η σημαντική συνεισφορά των ερευνών που εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας σε ολοκληρωμένες αθλητικές δραστηριότητες και όχι σε μεμονωμένες δεξιότητες κάποιου αθλήματος. Αυτό μας δίνει μια αρχική εικόνα των επιδράσεων της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας σε αγωνιστικό επίπεδο, φανερώνοντας την εξίσου αποτελεσματική επίδραση της, όπως των μέχρι τώρα αναφορών αθλητών και αθλητριών σε έρευνες πεδίου και των ελεγχόμενων πειραματικών σχεδιασμών σε εργαστήρια και αθλητικούς χώρους.

Μέχρι τώρα στην επιστήμη της αθλητικής ψυχολογίας και συγκεκριμένα για τη γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας, έχει αποδειχθεί πειραματικά η αποτελεσματικότητα της πάνω σε δεξιότητες άθλησης και κίνησης. Αποτελεί άξιο αναφοράς η θετική συνεισφορά και επίδραση της εσωτερικής εστίασης και αυτό-ομιλίας για την βελτίωση δεξιοτήτων.

Μέσα από την παρούσα μελέτη διαπιστώνουμε τις θετικές επιδράσεις που έχει η αυτο-ομιλία στην απόδοση των συμμετεχόντων στο εργοποδήλατο και στο πολύπλοκο και απρόβλεπτο περιβάλλον του αγώνα. Αν και το ποσοστό βελτίωσης των χρόνων των αθλουμένων μπορεί να φαίνεται σε κάποιους μικρό, η βελτίωση αυτή είναι πολύ σημαντική όταν πραγματοποιείται σε επίπεδο αγωνιστικού χρόνου.

Σύμφωνα με τους Malouff & Murphy (2006) οι συμμετέχοντες που πήραν μέρος σε ένα τουρνουά γκολφ (12 τρύπες-στόχοι) και κάνοντας χρήση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας, τελείωσαν το τουρνουά με σημαντικά λιγότερα χτυπήματα συγκρινόμενοι με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου. Επίσης, σημαντική ήταν η βελτίωση της απόδοσης αθλητών 100 μέτρων στο στίβο που χρησιμοποίησαν ένα ειδικά προσχεδιασμένο πλάνο με «λέξεις κλειδιά» κατά τη διάρκεια του αγώνα, σε αντίθεση με αθλητές που δεν χρησιμοποίησαν κάποιο συγκεκριμένο πλάνο για τον αγώνα (Mallett & Hanrahan, 1997). Τέλος, στην μελέτη των Schuler και Langesn (2007) που εξέτασαν την επίδραση της αυτό-ομιλίας σε αγώνα μααραθωνίου βρέθηκε ότι η αυτο-ομιλία είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την αντιμετώπιση πολλών αρνητικών επιδράσεων που πολύ συχνά οι μααραθωνοδρόμοι συναντούν κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Πρακτικές εφαρμογές

Είναι ευρέως αποδεκτό στην αθλητική επιστημονική κοινότητα το μεγάλο ουσιαστικό και πρακτικό ειδικό βάρος που καταλαμβάνει η στρατηγική της αυτό ομιλίας στους αθλούμενους.

Σύμφωνα με πρόσφατους ερευνητές όπως ο Zinsser (2006), η εκμάθηση της στρατηγικής της αυτό ομιλίας αποτελεί σημαντικό επιστημονικό όπλο στη φαρέτρα

τόσο των αθλητικών ψυχολόγων όσο και των προπονητών αλλά και των ιδίων των αθλητών.

Αποκωδικοποιώντας τα αποτελέσματα τη παρούσας διατριβής θα μπορούσε κανείς κάλλιστα να ισχυριστεί πως οι ερευνητές με την συμπαράσταση των συμμετεχόντων θα πρέπει να ενσωματώσουν στρατηγικές εφαρμογής της εσωτερικής εστίασης και αυτό ομιλίας στα πλαίσια των προπονητικών προγραμμάτων με σκοπό την αυτό βελτίωση των συμμετεχόντων και την εξασφάλιση καλύτερων επιδόσεων σε αγωνιστικά μοντέλα.

Το παραπάνω σε βάθος χρόνου καθιστά τα μοντέλα εφαρμογής διαχειρίσιμα από τους ίδιους τους αθλητές χωρίς καμία προπονητική παρέμβαση. Σε συνδυασμό και με τα αποτελέσματα αντιλαμβανόμενης κόπωσης στις ομάδες έρευνας της εν λόγω μελέτης διαπιστώνουμε εμφανώς βελτιωμένες τιμές έναντι των άλλων δύο ομάδων.

Περιορισμοί της έρευνας.

Ο σχεδιασμός και η υλοποίηση της παρούσας έρευνας έγινε με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι εφικτή η εξερεύνηση των ερευνητικών ερωτημάτων σε πραγματικές συνθήκες του αγώνα και να εξασφαλισθεί η αριθμητική και επιστημονική εγκυρότητα των αποτελεσμάτων, όπως επίσης και η γενίκευση των αποτελεσμάτων σε συνθήκες μη πειραματικών σχεδιασμών-συνθηκών αλλά σε συνθήκες αγώνα.

Όμως η τήρηση των ακριβών πειραματικών συνθηκών σε περιορισμένες περιπτώσεις υπήρξε πολύ δύσκολη γεγονός που οφείλεται στο ότι η πειραματική διεργασία δεν πραγματοποιήθηκε σε ιδανικό περιβάλλον αλλά σε φυσικό περιβάλλον και στο ότι οι συμμετέχοντες λόγω τραυματισμών πολλές φορές έπρεπε να σταματήσουν από τη διαδικασία της έρευνας.

Κατευθύνσεις για μελλοντικές έρευνες

Επιπλέον έρευνα για τη διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας και της εσωτερικής εστίασης είναι απαραίτητη σε αγωνιστικές συνθήκες, τουλάχιστον σε αθλήματα που το επιτρέπουν οι μεθοδολογικές και πειραματικές προσεγγίσεις της μέτρησης. Επίσης, η πραγματοποίηση μεγαλύτερης χρονικής διάρκειας παρεμβάσεις θα έδινε περισσότερες πληροφορίες και φυσικά πιο αξιόπιστα αποτελέσματα στους ερευνητές σε ότι αφορά την επίδραση των παραμέτρων αυτών στην αθλητική ψυχολογία και κατ'επέκταση στην αθλητική επίδοση. Τέλος ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα έδειχνε μια περαιτέρω έρευνα η οποία να αφορά την επίδραση της αυτο-ομιλίας και της εξωτερικής εστίασης προσοχής σε δοκιμασία αντοχής στο εργοποδήλατο.

Συμπεράσματα

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής διατριβής αποτέλεσε η μελέτη των επιδράσεων της αυτό-ομιλίας καθώς και της εσωτερικής εστίασης σε αθλητές που υποβλήθηκαν σε δοκιμασία εργοποδηλάτου. Συνολικά, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η συστηματική χρήση της αυτό-ομιλίας μπορεί να είναι αποτελεσματική όχι μόνο σε πειραματικές συνθήκες και σε μεμονωμένες κινητικές ή αθλητικές δεξιότητες, αλλά και στο πολύπλοκο και απρόβλεπτο πολλές φορές περιβάλλον της έρευνας. Η συστηματική εξάσκηση αυτών των αθλητικών παραμέτρων μπορεί να οδηγήσει σε εμφανείς αθλητικές βελτιώσεις και να αποτελέσει το επιστημονικό έναυσμα για περαιτέρω βιβλιογραφικό εμπλουτισμό και επιστημονική εξέλιξη. Τέλος, η αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας και εσωτερικής εστίασης προσοχής θα πρέπει να εξεταστεί σε διάφορες ηλικιακές κατηγορίες, όπως επίσης και σε διαφορετικά επίπεδα αθλητών/τριών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

Βιβλιογραφία

- Abernethy, B. (2001). Attention. In R.N. Singer, M. Hausenblas, H.A., & Janelle, C.M. (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 53-85). New York Wiley.
- Abernethy B. (1993). *The nature of expertise in sport*. In: proceedings of the VIII world congress of sport psychology. International society of sport: Lisbon, pp. 18-22.
- Blanchfield, A., Hardy, J., de Morree, H. M., Staiano, W., & Marcora, S. (2014). Talking yourself out of exhaustion: Effects of self-talk on perceived exertion and endurance performance. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 46, 998-1007.
- Dagrou, E, Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effects de langage positif,negatif et neuter sur laperformance motrice [Effects of positive and neutral selft-talk on motor performance]. *Canadian Journal of Sport Science*, 17, 145-147.
- Fitts, P. M., & Posner, M.I. (1967). *Human performance*. Oxford, England: Brooks and Cole.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphy & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*, (pp. 328-364). New York: Macmillan.

- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, J., Gammage, K. L., & Hall, C. R. (2001a). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on waterpolo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348-356.
- Hamilton, S. A, & Fremour, W . J .(1985) . Cognitive behavioral training for college basket ball free-throw performance. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 479-483.
- Highlen, P . S., & Bennet, B. B. (1979). Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123-37.
- Johnston-O'Connor, E. J., & Kirschenbaum, D. S. (1986). Something succeeds like success: Positive self- monitoring for unskilled golfers. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 123-136.
- Johnson, J.J.M., Hrycaiko, D.W., Johnson, G V., & Halas, J.M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18, 44-59

- Landin, D. K. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299-313.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263–282.
- Lay, B. S., Sparrow, A. W. Hughes, K. M., & O'Dwyer, N. J. (2002). Practice effects on coordination and control, metabolic energy expenditure, and muscle activation. *Human Movement Science*, 21, 807– 830.
- Linthorne, N.P., Guzman, M.S. and Bridgett, L.A. (2005). Optimum take-off angle in the long jump. *Journal of Sports Sciences*, 23 (7), 703–712.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- Malouff, J., & Murphy, C. (2006). The efficacy of self-instructions in improving sport performance. *Journal of Sport Behaviour*, 29, 159-168.
- Marteniuk, R.G. (1976). *Information processing in motor skills*. New York: Holt, Rinehart & Winston
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology*. New York, USA: Taylor & Francis Group.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. (pp. 15-30) Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.

- Moran, A. P. (1996). *The psychology of concentration in sport performers*. East Sussex, UK: Psychology Press.
- Morgan, W. P. (2000). Psychological factors associated with distance running and the marathon. In D. T. Pedloe (Ed.), *Marathon medicine* (pp. 293-310). London: The Royal Society of Medicine Press.
- Mullen, R., Hardy, L., & Tattersall, A. (2005). The Effects of Anxiety on Motor Performance: A Test of the Conscious Processing Hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 212-225.
- Newell, K. M. (1985). Coordination, control and skill. In: Goodman D, Franks I., Wilberg R. B, (Eds). *Differing perspectives in motor learning, memory, and control* (pp. 295–317). Amsterdam: North-Holland.
- Nideffer, R.N. (1993). Attention control training. In R.N. Singer, M. Murphy, & L.K. Tennant (Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 127-170). New York: Macmillan.
- Nideffer, R.N. (1993). Concentration and attention control training. In J.M. Williams (Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (2nd ed., pp. 243-261). Mountain View, CA: Mayfield.
- 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.
- Prinz, W. A. (1990). common coding approach to perception and action. In Neumann O, and Prinz W, (Eds). *Relationships between perception and action* (pp. 167-

- 201). Berlin: Springer.
- 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.
- Singer, R.N. (1980). *Motor learning and human performance* (3rd ed). New York: Macmillan.
- Sparrow, A. W., Hughes, K. M., Russell, A. P., & Le Rossignol, P. F. (1999). Effects of practice and preferred rate on perceived exertion, metabolic variables and movement control. *Human Movement Science*, 18, 137–153.
- Thelwell, R.C., & Greenlees, I.A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17, 318-337.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, E. (2001). Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2012). Cognitions: Self-talk and Performance. In S. Murphy: *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, 86-106
- Totsika, V., & Wulf, G. (2003). The influence of external and internal foci of attention on transfer to novel situations and skills. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74. 220-225
- Van Raalte, J. L., Brewer, B.W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart performance. *Journal of Sport Behavior*, 3, 50-57.
- Wilson, V. E., Schmid, A., & Peper, E. (2006). Strategies for training concentration. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* 5th ed. (pp. 404-422). Mountain View, CA: Mayfield Publishing
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage. Developing a psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- Woods, B. (1998). *Applying psychology to sport*. Great Britain: Hodder & Stoughton Educational.
- Wulf, G. (2007a). Attentional focus and motor learning: A review of 10 years of research. In Wulf *On attentional focus and motor learning* [Special issue], ed. E.J. Hossner and N. Wenderoth. *Bewegung und Training*, 1:4–14. Retrieved August 13, 2008, from http://www.ejournal-but.de/doks/wulf_2007.pdf

- Wulf, G. (2007b). *Attention and motor skill learning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wulf, G., Hoess, M., & Prinz, W. (1998). Instructions for motor learning: differential effects of internal versus external focus of attention. *Journal of Motor Behaviour*, 30, 169–179.
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2010). “Effortless motor learning? an external focus of attention enhances movement effectiveness and efficiency,” in *Effortless Attention: A New Perspective in Attention and Action* (pp. 75-101), Ed. Bruya B., Cambridge, MA: MIT Press.
- Wulf, G., & Weigelt, C. (1997). Instructions about physical principals in learning a complex motor skill: to tell or not to tell. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 6, 362–7.
- Zervas, Y., Stavrou, N. A., & Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the self-talk questionnaire (S-TK) for Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 142-159
- Zinnser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed.) (pp. 349–381). New York, NY: McGraw-Hill Companies, Inc, Higher Education.
- Zinsser, N., Bunker, L. K, & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 284-311). Mountain View, CA: Mayfield.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., Theodorakis, Y. (2013a). The effects of self-talk on dominant and non-dominant arm performance on a handball task in primary physical education students. *The Sport Psychologist*, 27, 171-176.

Θεοδωράκης Γ., Γούδας Μ., & Παπαιωάννου Α. (2000). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Θεοδωράκης, Γ.(2005). Αυτό-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδας*, 3, 21-42.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β

Παραρτήματα

Φόρμα αξιολόγησης (αρχική μέτρηση)

Ονοματεπώνυμο:

Ηλικία:

Αθλητής/τρια: ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐ ΗΤΑΝ ☐

Άθλημα:

Χρόνια συμμετοχής:

Επίπεδο συμμετοχής: Τοπικό ☐ Εθνικό ☐ Διεθνές ☐

Καρδιακούς σφυγμούς ηρεμίας:

HRR: $[(220 - \text{ηλικία}) - \text{ηρεμία}] \cdot 0.75 + \text{ηρεμία}$

HRR (75%):

Επιβάρυνση: 700γρ. ☐ 1000γρ. ☐

Καρδιακοί σφυγμοί	Χρόνος	RPM's	RPE/2'
	2'	70	
	4'	75	
	6'	80	
	8'	85	
	10'	90	
	12'	95	
	14'	100	

Συνολικός χρόνος:

HRR+Χρόνος:

Συνολικά χιλιόμετρα:

Κάθισμα (No):

Φόρμα αξιολόγησης (προπόνηση)

Ονοματεπώνυμο:

Προπόνηση: 1 ☐ 2 ☐

HRR (60%):

RPM's (60%):

Επιβάρυνση: 700γρ. ☐ 1000γρ. ☐

Καρδιακοί σφυγμοί	Χρόνος	RPE/2'
	2'	
	4'	
	6'	
	8'	
	10'	

Συνολικός χρόνος:

HRR+Χρόνος:

Συνολικά χιλιόμετρα:

Κάθισμα (No):

Η φόρμα αξιολόγησης στη προπόνηση χρησιμοποιήθηκε 2 φορές τη βδομάδα απλά τη πρώτη φορά σημείωναν το πρώτο κουτάκι στον αριθμό 1 και τη δεύτερη φορά στο αντίστοιχο κουτάκι με τον αριθμό 2.

Φόρμα αξιολόγησης (τελική μέτρηση)

Ονοματεπώνυμο:

HRR (75%):

RPM's (75%):

Επιβάρυνση: 700γρ. ☐ 1000γρ. ☐

Καρδιακοί σφυγμοί	Χρόνος	RPE/2'
	2'	
	4'	
	6'	
	8'	
	10'	
	12'	
	14'	
	16'	
	18'	
	20'	

Συνολικός χρόνος:

HRR+Χρόνος:

Συνολικά χιλιόμετρα:

Κάθισμα (No):

Η σκάλα Borg

6	Καθόλου κούραση
7	
8	Εξαιρετικά λίγη κούραση
9	
10	Πολύ λίγη κούραση
11	
12	Λίγη κούραση
13	
14	Κάπως κουραστικό
15	
16	Κουραστικό
17	
18	Πολύ κουραστικό
19	
20	Εξαιρετικά κουραστικό
	Μέγιστη κούραση

Borg-RPE-Scale®
©GunnarBorg1970, 1985, 1998

Ερωτηματολόγια

Ερωτηματολόγιο ομάδας ελέγχου

1. Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που έλεγες συστηματικά στον εαυτό σου κατά τη διάρκεια της μέτρησης;

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	

4. Πόση προσπάθεια κατέβαλες κατά τη διάρκεια της μέτρησης;

(σημείωσε «X» στο σημείο που αντιπροσωπεύει την προσπάθειά σου)

Ελάχιστη	Μέτρια	Μέγιστη
0	75	150
.....		

5. Πόσο συχνά κατά τη διάρκεια της μέτρησης σκεφτόσουνά . . .

	καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ	πέρα πολύ
1. ... να προσπαθήσεις όσο μπορείς	1	2	3	4	5
2. ... ότι θα τα πάς καλά	1	2	3	4	5
3. ... να κρατάς σταθερό ρυθμό	1	2	3	4	5
4. ... ότι έχεις κουραστεί	1	2	3	4	5
5. ... ότι δεν έχεις καλή απόδοση	1	2	3	4	5
6. ... να τα παρατήσεις	1	2	3	4	5
7. ... να τα δώσεις όλα	1	2	3	4	5
8. ... ότι θα τα καταφέρεις	1	2	3	4	5
9. ... να ποδηλατείς με σταθερό ρυθμό	1	2	3	4	5
10. ... ότι πονάνε τα πόδια σου	1	2	3	4	5
11. ... ότι οι άλλοι είναι καλύτεροι από σένα	1	2	3	4	5
12. ... ότι δεν μπορείς άλλο	1	2	3	4	5
13. ... να κάνεις ότι καλύτερο μπορείς	1	2	3	4	5
14. ... ότι θα έχεις καλή απόδοση	1	2	3	4	5
15. ... να κάνεις πετάλι με σταθερό ρυθμό	1	2	3	4	5
16. ... ότι έχεις εξαντληθεί	1	2	3	4	5
17. ... ότι δεν τα πάς καλά	1	2	3	4	5
18. ... ότι θέλεις να σταματήσεις	1	2	3	4	5
19. ... να βάλεις τα δυνατά σου	1	2	3	4	5
20. ... ότι είσαι καλός σε αυτό που κάνεις τώρα	1	2	3	4	5
21. ... να έχουν τα πόδια σου σταθερό ρυθμό	1	2	3	4	5
22. ... ότι 'τα έχεις παίζει'	1	2	3	4	5
23. ... ότι δεν τα καταφέρνεις όσο καλά θα μπορούσες	1	2	3	4	5
24. ... ότι δεν αντέχεις άλλο	1	2	3	4	5

Όνομα:

Ευχαριστούμε πολύ για την συμμετοχή σου.

Ερωτηματολόγιο πειραματικής ομάδας

1. Χρησιμοποιούσες τη «λέξη κλειδί» που διάλεξες για την μέτρηση;

ΝΑΙ [] ΟΧΙ []

2. Αν ναι, **πόσο** συχνά την χρησιμοποιούσες;

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

Η « λέξη κλειδί» που χρησιμοποίησα είχε ως αποτέλεσμα. . .	καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ	πάρα πολύ
. . . να προσπαθώ πιο σκληρά	1	2	3	4	5
. . . να ενισχύεται η αυτοπεποίθησή μου	1	2	3	4	5
. . . να εκτελώ σαν να έχω «αυτόματο πιλότο»	1	2	3	4	5
. . . να μειώνω τη νευρική μου	1	2	3	4	5
. . . να συγκεντρώνομαι καλύτερα στην εκτέλεση	1	2	3	4	5
. . . να εντείνω τις προσπάθειές μου	1	2	3	4	5
. . . να νοιώθω πιο σίγουρος-η για τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
. . . η εκτέλεση να βγαίνει αυθόρμητα	1	2	3	4	5
. . . να διώχνω το άγχος	1	2	3	4	5
. . . να διατηρώ την προσοχή μου	1	2	3	4	5
. . . να προσπαθώ περισσότερο	1	2	3	4	5
. . . να νοιώθω πιο δυνατός-η	1	2	3	4	5
. . . να εκτελώ αυτόματα	1	2	3	4	5
. . . να νοιώθω πιο χαλαρός	1	2	3	4	5
. . . να συγκεντρώνομαι καλύτερα σε αυτό που πρέπει να κάνω	1	2	3	4	5
. . . να συνεχίζω να προσπαθώ στο μέγιστο	1	2	3	4	5

... να εμπνυχώνω τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
... η εκτέλεση να βγαίνει αυτόματα	1	2	3	4	5
... να διακόπτω κακές σκέψεις	1	2	3	4	5
... να κατευθύνω την προσοχή μου εκεί που πρέπει	1	2	3	4	5
... να διατηρώ την προσπάθειά που κατέβαλα σε υψηλό επίπεδο	1	2	3	4	5
... να νοιώθω πιο σίγουρος-η για τις ικανότητές μου	1	2	3	4	5
... να εκτελώ ενστικτωδώς	1	2	3	4	5
... να επαναφέρω την ηρεμία μου	1	2	3	4	5
... να συγκεντρώνομαι σε αυτό που έκανα εκείνη τη στιγμή	1	2	3	4	5

3. Εκτός από την «λέξη κλειδί» που διάλεξες για την μέτρηση, έλεγες στον εαυτό σου **κάτι άλλο συγκεκριμένο** κατά τη διάρκεια της μέτρησης;

ΝΑΙ [] ΟΧΙ []

4. Αν ναι, **τι** ακριβώς

.....
.....

5. Αν ναι, **πόσο** συχνά;

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

6. Πόση προσπάθεια κατέβαλες κατά τη διάρκεια της μέτρησης ;
(σημείωσε «X» στο σημείο που αντιπροσωπεύει την προσπάθειά σου)

Ελάχιστη	Μέτρια	Μέγιστη
0	75	150
.....		

7. Πόσο συχνά κατά τη διάρκεια της μέτρησης σκεφτόσουνά . . .

	καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ	πέρα πολύ
25. ... να προσπαθήσεις όσο μπορείς	1	2	3	4	5
26. ... ότι θα τα πάς καλά	1	2	3	4	5
27. ... να κρατάς σταθερό ρυθμό	1	2	3	4	5
28. ... ότι έχεις κουραστεί	1	2	3	4	5
29. ... ότι δεν έχεις καλή απόδοση	1	2	3	4	5
30. ... να τα παρατήσεις	1	2	3	4	5
31. ... να τα δώσεις όλα	1	2	3	4	5
32. ... ότι θα τα καταφέρεις	1	2	3	4	5
33. ... να ποδηλατείς με σταθερό ρυθμό	1	2	3	4	5
34. ... ότι πονάνε τα πόδια σου	1	2	3	4	5
35. ... ότι οι άλλοι είναι καλύτεροι από σένα	1	2	3	4	5
36. ... ότι δεν μπορείς άλλο	1	2	3	4	5
37. ... να κάνεις ότι καλύτερο μπορείς	1	2	3	4	5
38. ... ότι θα έχεις καλή απόδοση	1	2	3	4	5
39. ... να κάνεις πετάλι με σταθερό ρυθμό	1	2	3	4	5
40. ... ότι έχεις εξαντληθεί	1	2	3	4	5
41. ... ότι δεν τα πάς καλά	1	2	3	4	5
42. ... ότι θέλεις να σταματήσεις	1	2	3	4	5
43. ... να βάλεις τα δυνατά σου	1	2	3	4	5
44. ... ότι είσαι καλός σε αυτό που κάνεις τώρα	1	2	3	4	5
45. ... να έχουν τα πόδια σου σταθερό ρυθμό	1	2	3	4	5
46. ... ότι 'τα έχεις παίξει'	1	2	3	4	5
47. ... ότι δεν τα καταφέρνεις όσο καλά θα μπορούσες	1	2	3	4	5
48. ... ότι δεν αντέχεις άλλο	1	2	3	4	5

Όνομα:

Ευχαριστούμε πολύ για την συμμετοχή σου.

Πνευματικά δικαιώματα

Υπεύθυνη Δήλωση

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος κ. Γουργούλιας Κωνσταντίνος με ΑΕΜ 08/11, μεταπτυχιακός φοιτητής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και Υγεία», δηλώνω υπεύθυνα ότι αποδέχομαι τους παρακάτω όρους που αφορούν: (α) στα πνευματικά δικαιώματα της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας (ΜΔΕ) μου με τίτλο «Η επίδραση αυτο-ομιλίας εσωτερικής εστίασης σε δοκιμασία αντοχής στο εργοποδήλατο» 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.

[- 02/11/2015 -]

Ο δηλών

Γουργούλιας Μ. Κωνσταντίνος

.....