

**Από την προπόνηση στον αγώνα: Η επίδραση μίας παρέμβασης αυτο-ομιλίας
στην αυτοπεποίθηση και το άγχος νεαρών αθλητών κολύμβησης.**

Του

Μυλωνόπουλου Γ. Άγγελου

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

2016

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

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

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

3^{ος} Επιβλέπων: Θεοδωράκης Γιάννης, Καθηγητής

© 2016

Μυλωνόπουλος Γ. Άγγελος

ALL RIGHTS RESERVED

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ολοκληρώνοντας τη παρούσα διατριβή, κλείνει για μένα πλέον το κεφάλαιο του μεταπτυχιακού προγράμματος της ψυχολογία της άσκησης

Ένα μεγάλο ευχαριστώ είναι το λιγότερο που μπορώ να πω για τον κύριο επιβλέποντα της μεταπτυχιακής μου διατριβής κ. Χατζηγεωργιάδη Αντώνη, Καθώς η βοήθεια του ήταν απεριόριστη όχι μόνο κατά τη διάρκεια της διατριβής μου αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια της φοίτησης μου στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω και όλο το υπόλοιπο καθηγητικό σώμα του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για την πολύτιμη βοήθεια του στο πρόσωπο μου καθώς και για όλες αυτές τις υπέροχες γνώσεις που μου μεταλαμπάδευσαν πάνω στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας. Οι γνώσεις αυτές είναι για μένα ανεκτίμητες και εξαιρετικά σημαντικές για το έργο που έχω επιλέξει ως προπονητής κολύμβησης.

Επιπλέον ένα μεγάλο ευχαριστώ στους συνάδελφους μου και φίλους μου για τη βοήθεια τους στην εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος, τους αγαπημένους μου αθλητές, καθώς και όλους όσους πήραν μέρος και βοήθησαν σε αυτό.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω μέσα από τη ψυχή μου τους γονείς μου καθώς σε ότι έχω χρειαστεί στη ζωή μου, μέσα σε όλα τα προβλήματα, είναι πάντα δίπλα μου να με στηρίζουν και να με βοηθάνε όπως άλλωστε έγινε και σε αυτό το μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών.

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	6
ABSTRACT	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ I Εισαγωγή	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	11
Ορισμός της αυτο-ομιλίας	11
Περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας	12
Παράγοντες πρόβλεψης	14
Αυτο-ομιλία και απόδοση	17
Άγχος και επίδοση	19
Η αυτο-ομιλία σαν στρατηγική	20
Σκοπός της ερευνάς	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ III ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	24
Συμμετέχοντες	24
Όργανα μέτρησης	25
• Σημαντικότητα του αγώνα	25
• Αυτοπεποίθηση και Άγχος	25
Έλεγχος διαδικασιών	25
• Χρήση Αυτο-ομιλίας στην Προπόνηση	25
• Χρήση Αυτο-ομιλίας στον Αγώνα	26
Διαδικασία	26
• Συμμετοχή στο πρόγραμμα	26
• Το πρόγραμμα.	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	30
Έλεγχος διαδικασιών	30
• Σημαντικότητα του αγώνα	30
• Προ-αγωνιστικό άγχος (αρχική μέτρηση)	30
• Χρήση αυτο-ομιλίας στην προπόνηση και στον αγώνα	31
Κυρίως ανάλυση	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V ΣΥΖΗΤΗΣΗ	35

Μελλοντικές έρευνες	38
Συμπεράσματα	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	40
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	47
Ερωτηματολόγια ερευνάς	47
Πίνακες παρέμβασης	60
Πνευματικά δικαιώματα	64

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας πάνω στην αυτοπεποίθηση και το άγχος νεαρών αθλητών κολύμβησης σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες. Στην έρευνα συμμετείχαν 51 αθλητές αγωνιστικής κολύμβησης (21 αγόρια, 43 κορίτσια) με μέσο όρος ηλικίας στα 14.71 (\pm 1.39) έτη και προπονητική εμπειρία στα 9.34 (\pm 1.92) έτη. Η ομάδα παρέμβασης διδάχτηκε και εξασκήθηκε πάνω στη γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας για 8 εβδομάδες, ενώ η ομάδα ελέγχου δέχθηκε μόνο την επίδραση της φυσικής προπόνησης της κολύμβησης. Η αξιολόγηση της αυτοπεποίθησης, του γνωστικού και σωματικού άγχους έγινε σε δυο αγώνες για το Πανελλήνιο πρωτάθλημα, έναν πριν την έναρξη του παρεμβατικού προγράμματος και έναν μετά. Οι αναλύσεις έδειξαν ότι η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε μειωμένο γνωστικό άγχος και αυξημένη αυτοπεποίθηση στον αγώνα μετά την παρέμβαση, ενώ δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές για την ομάδα ελέγχου. Συνολικά τα αποτελέσματα ανέδειξαν τη σημασία της αυτο-ομιλίας ως μια αποτελεσματική γνωστική στρατηγική για την ρύθμιση του άγχους και της αυτοπεποίθησης σε αγωνιστικές συνθήκες και υποστηρίζουν θεωρήσεις ότι η ρύθμιση του άγχους μπορεί να είναι ένας από τους μηχανισμούς που ερμηνεύουν τα ευεργετικά αποτελέσματα της αυτο-ομιλίας στην αθλητική απόδοση.

Λέξεις κλειδιά: εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία, αγώνας, μηχανισμοί αυτο-ομιλίας

ABSTRACT

FROM TRAINING TO COMPETITION: THE EFFECTS OF A SELF-TALK INTERVENTION ON ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE IN YOUNG SWIMMERS

The purpose of the present study was to investigate the effects of a self-talk intervention on young swimmers' pre-competition anxiety and self-confidence in actual competitive conditions. Participants were 51 swimmers (21 boys and 43 girls) with a mean age of 14.71 (\pm 1.39) years and competitive experience of 9.34 (\pm 1.92) years. The intervention lasted 8 weeks during which the intervention group was educated and trained in the use of self-talk, while the control group received the same swimming training but no self-talk training. Anxiety and self-confidence was assessed in qualifying for the national championship competitions that were scheduled before and after the intervention. Overall, the results showed that in the competition following the intervention, for the intervention group cognitive anxiety was reduced and self-confidence was increased, whereas no changes were observed for the control group. The findings suggest that self-talk is an effective strategy for regulating anxiety and self-confidence in competition, and provide support for postulations that anxiety regulation may be among the mechanisms explaining the facilitating effects of self-talk on performance.

Key words: applied sport psychology, competition, self-talk mechanisms, ecological validity

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Elka Graham μια ελίτ κολυμβήτρια από την Αυστραλία που συμμετείχε σε δυο ολυμπιάδες είχε πει κάποτε ότι στην προπόνηση ο καθένας επικεντρώνεται κατά 90% στη σωματική δύναμη και κατά 10% στη ψυχική, αλλά στους αγώνες ψυχική δύναμη είναι αυτή που αποτελεί το 90% της επιτυχίας καθώς οι διαφορές στη σωματική δύναμη που υπάρχουν σε αυτό το επίπεδο είναι τόσο μικρές που δύσκολα ξεχωρίζει κάποιος.

Η ψυχική δύναμη, η αυτοπεποίθηση, το άγχος και γενικότερα οι ψυχολογικοί παράγοντες ανέκαθεν αποτελούσαν μεγάλο θέμα για τους αθλητές από τις πολύ μικρές ηλικίες μέχρι τους ελίτ αθλητές σε επίπεδο ολυμπιακών αγώνων. Η κακή ψυχολογία των αθλητών πολλές φορές οδήγησε τον μεγάλο κόπο των ατελείωτων ωρών προπόνησης από μια σίγουρη επιτυχία σε μια τραγική αποτυχία και ένα πολύ κακό αποτέλεσμα.

Αν μπορούσαμε να μπούμε στις σκέψεις ενός κολυμβητή πριν την κούρσα του θα καταλαβαίναμε την σημασία που έχει για τους αθλητές η δύναμη της ψυχολογίας καθώς και οι παράγοντες που μπορούν να την επηρεάσουν. Αυτό το ερώτημα έχει φέρει πολλούς αθλητικούς ψυχολόγους να ερευνήσουν πάνω στον τομέα αυτό και να προβούν στην εξέλιξη της βιβλιογραφίας, την ανάπτυξη ορισμών και εν συνεχεία στην πρόοδο της αθλητικής ψυχολογίας.

Η αυτο-ομιλία αποτελεί μια στρατηγική που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές για να κατευθύνουν τις σκέψεις τους. Με τον όρο αυτο-ομιλία αναφερόμαστε σε αυτά που λένε οι άνθρωποι στον εαυτό τους είτε σιωπηλά ή φωναχτά, εκ φύσεως ή στρατηγικά, με σκοπό να τονωθούν, να αντιδράσουν και να αξιολογήσουν γεγονότα και ενέργειες (Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos, &

Theodorakis, 2014). Η αυτο-ομιλία είναι ο διάλογος του κολυμβητή με τον εαυτό του. Η αποτελεσματικότητα της στρατηγικής της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό λαμβάνει αυξανόμενη προσοχή της έρευνας τα τελευταία χρόνια (Hatzigeorgiadis et al., 2014) και αρκετές μελέτες έχουν υποστηρίξει ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να διευκολύνει τη μάθηση και να βελτιώσει την απόδοση (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, & Theodorakis, 2011).

Η γνωστική τεχνική της αυτο-ομιλίας έχει δύο βασικές λειτουργίες. Συγκεκριμένα., έχει βρεθεί ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν ως μέσο παρακίνησης και αλλά και ως μέσο καθοδήγησης (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000). Η αυτο-ομιλία παρακίνησης έχει να κάνει με την ενθάρρυνση του αθλητή, την ψυχική ενίσχυση και την ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης. Ενώ ο η αυτο-ομιλία καθοδήγησης έχει να κάνει με την τακτική που θα ακολουθήσει ένας αθλητής καθώς επίσης άπτεται και στην τεχνική, την ένταση και την διάρκεια μιας κίνησης. Ευρήματα σχετικά με τη χρήση των δύο λειτουργιών της αυτο-ομιλίας μας δείχνουν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν κάθε μία από τις λειτουργίες αυτές αρκετά συχνά σε αγωνιστικό επίπεδο συγκριτικά με την εφαρμογή τους σε προπονητικό επίπεδο.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν την χρησιμότητα της αυτο-ομιλίας και το καθοριστικό παράγοντα που παίζει στην απόδοση των αθλητών. Οι αρνητικές σκέψεις επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση, ενώ αντίθετα οι θετικές σκέψεις βοηθούν τους αθλητές και τις αθλήτριες να βρίσκονται στο παρών, το εδώ και το τώρα να μην αποσπώνται και να μην ασχολούνται με τα λάθη που έκαναν πριν, ούτε να ασχολούνται με αυτό που πρόκειται να ακολουθήσει (Bunker, Williams & Zinsser 1993). Οι σκέψεις επηρεάζουν τα συναισθήματα και την απόδοση. Πιο συγκεκριμένα τα θετικά συναισθήματα, η υψηλή αυτοπεποίθηση, η αυτοσυγκέντρωση στα

κατάλληλα σημεία και η μικρότερη αμφιβολία για τον εαυτό μας σχετίζεται με την καλύτερη απόδοση (Williams & Leffingwell, 1996).

Υπάρχουν αρκετές ενδείξεις από το χώρο της εφαρμοσμένης ψυχολογίας που υποστηρίζουν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να συμβάλει στη ρύθμιση του άγχους και να αυξήσει την αυτοπεποίθηση των αθλητών (Finn, 1985). Η αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και στη μείωση του άγχους βρέθηκε και σε μια πειραματική έρευνα σε αθλητές αντισφαίρισης (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mroumpaki, & Theodorakis, 2009). Η έρευνα αυτή αποσκοπούσε στο να εξετάσει τη λειτουργία της αυτοπεποίθησης και του άγχους ως πιθανούς μηχανισμούς που ερμηνεύουν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας στην απόδοση. Ωστόσο η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας είναι απαραίτητη σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες (Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos, & Theodorakis, 2011). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος συμβουλευτικής προετοιμασίας βασισμένο στην αυτο-ομιλία στην αυτοπεποίθηση και το άγχος νεαρών αθλητών κολύμβησης σε πραγματικές συνθήκες αγώνα.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Ορισμός της αυτο-ομιλίας

Πολλοί ερευνητές της γνωστικής ψυχολογίας έχουν δώσει μεγάλη έμφαση στη σύνδεση μεταξύ του τι λέει ο κόσμος για τον εαυτό τους και πώς συμπεριφέρονται (Meichenbaum, 1977). Με αφορμή λοιπόν ότι ο κόσμος επηρεάζεται από τον διάλογο που κάνει στον εαυτό του, η αυτο-ομιλία, μια γνωσιακή τεχνική της αθλητικής ψυχολογίας χρήζει και αποτελεί μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον. Όπως και με άλλους, λιγότερο ανεπτυγμένους τομείς στην αθλητική ψυχολογία, πολλοί ορισμοί με διαφορετικές σημασίες έχουν διαβιβαστεί στη βιβλιογραφία για την αυτο-ομιλία. Στην συνέχεια λοιπόν αναπτύσσεται ο ορισμός της αυτο-ομιλίας σύμφωνα με ερευνητικές τοποθετήσεις .

Ο Meichenbaum (1977) είχε πει ότι η αυτο-ομιλία αποτελούσε το επίκεντρο της τροποποίησης του γνωστικού συμπεριφορισμού. Με βάση ότι αυτό που λένε οι άνθρωποι στον εαυτό τους επηρεάζει τον τρόπο που συμπεριφέρονται (Ellis, 1976). Παράλληλα η διανοητική ικανότητα της αυτο-ομιλίας συχνά περιλαμβάνεται και ως αναπόσπαστο στοιχείο των ψυχολογικών παρεμβάσεων (Hanton & Jones, 1999). Βάση αυτού καταλαβαίνουμε την σημαντικότητα της αυτο-ομιλίας και το ερευνητικό ενδιαφέρον που αποτέλεσε για την αθλητική ψυχολογία αλλά και γενικότερα σε όλους τους υπόλοιπους κλάδους της επιστήμης της ψυχολογίας.

Αρχικά, ο όρος «αυτο-ομιλία» προτάθηκε για πρώτη φορά από τον Θεοδωράκη (2005) για την ελληνική γλώσσα αντί του «αυτοδιαλόγου». Η αυτο-ομιλία λοιπόν ορίζεται ως αυτό που συμβαίνει σε κάποιον, οποιαδήποτε στιγμή που σκέφτεται κάτι (Bunker, Williams & Zinsser, 1993). Σύμφωνα με τους Theodorakis et al., (2000) αυτο-ομιλία έχει δύο σημαντικές πτυχές. Η πρώτη είναι ότι η αυτο-

ομιλία μπορεί να ειπωθεί είτε φανερά ή κρυφά και δεύτερον, η αυτο-ομιλία αποτελείται από δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας και όχι για κάποιον άλλον. Επιπρόσθετα οι Hackfort και Schwenkmezger (1993) όρισαν την αυτο-ομιλία ως τον διάλογο που ερμηνεύει προσωπικά συναισθήματα και αντιλήψεις, ρυθμίζει και αλλάζει την αξιολόγηση και τις αντιλήψεις του ατόμου καθώς και αυτό που τον κατευθύνει και τον ενισχύει.

Πιο πρόσφατα, ο Hardy (2006) προσπάθησε να δώσει έναν πιο πλήρη ορισμό για την αυτο-ομιλία δηλώνοντας ότι οι ορισμοί που σχετίζονται με τις αυτο-δηλώσεις περιγράφουν καλύτερα την αυτο-ομιλία από εκείνους που σχετίζονται με τις σκέψεις. Στη συνέχεια όρισε την αυτο-ομιλία ως «(α) εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, (β) φαινόμενο πολυδιάστατο από τη φύση του, (γ) με ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που γίνονται, (δ) δυναμικό και (ε) επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δύο λειτουργίες: καθοδηγητική και παρακινήτική» (σελ. 84). Επίσης, λαμβάνοντας υπόψη την επιρροή που έχουν οι κοινωνικές επιδράσεις (π.χ. συμπεριφορά του προπονητή) πάνω στην αυτο-ομιλία, οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni και Theodorakis (2010) υποστήριξαν ότι η αυτο-ομιλία είναι: «εύπλαστη σε πληροφορίες και ερεθίσματα που λαμβάνει από το κοινωνικό περιβάλλον» (σελ. 782).

Περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας

Η αυτο-ομιλία χωρίζεται σε διάφορες μορφές, στην θετική αυτο-ομιλία, την αρνητική αυτο-ομιλία, την αυτο-ομιλία καθοδήγησης και την αυτο-ομιλία παρακίνησης.

Για την θετική και αρνητική αυτο-ομιλία τοποθετήθηκε ο Moran, (1996) λέγοντας πως η θετική αυτο-ομιλία απευθύνεται σε δηλώσεις που αφορούν έπαινο και

ενθάρρυνση, ενώ αντίθετα η αρνητική περιγράφηκε ως οι δηλώσεις που αφορούν την κριτική και την ανησυχία του ατόμου. Παράλληλα για την αυτο-ομιλία καθοδήγησης και παρακίνησης οι Zinsser, Bunker, και Williams (2001) ανέφεραν πως η αυτο-ομιλία καθοδήγησης αναφέρεται σε δηλώσεις που σχετίζονται με την εστίαση της προσοχής, σε τεχνικές πληροφορίες καθώς και επιλογές τακτικής. Επίσης για την αυτο-ομιλία της παρακίνησης είπαν πως αναφέρεται σε δηλώσεις που αφορούν στην δημιουργία αυτοπεποίθησης, στην ενίσχυση της προσπάθειας καθώς και στην δημιουργία θετικής διάθεσης.

Από μια άλλη οπτική γωνία ο Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, και Kazakas (2000) μας αναφέρουν πως τα αποτελέσματα της αυτο-ομιλίας είτε για εκμάθηση τεχνικών είτε για παρακίνηση εξαρτώνται από το είδος του έργου που εκτελείται. Δεδομένο ότι η εκτέλεση των έργων που στοχεύουν στην ακρίβεια των κινήσεων ενός αθλητή, βασίζονται από την εστίαση της προσοχής στα σχετικά τεχνικά συστατικά, από την αυτο-ομιλία καθοδήγησης που εστιάζει στην τεχνική, στην τακτική και στις κιναισθητικές πτυχές του έργου. Με αυτά τα δεδομένα υποθεθείτε πως πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία παρακίνησης θεωρείτε η αυτο-ομιλία καθοδήγησης για την εκτέλεση των καθηκόντων αυτών. Σε αντίθεση, η αυτο-ομιλία παρακίνησης προβλέπεται να είναι πιο αποτελεσματική από ό,τι η αυτο-ομιλία καθοδήγησης της για την εκτέλεση των καθηκόντων που σχετίζονται με καταστάσεις δύναμης και αντοχής. Έτσι λοιπόν η αυτο-ομιλία παρακίνησης χρησιμοποιείται για να αυξήσει την προσπάθεια, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, και / ή να δημιουργήσει θετικές διαθέσεις.

Οι ερευνητές στην αρχή επικεντρώθηκαν στη θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση (Gould, Tammien, Murphy, & May, 1989; Hardy et al., 1996; Weinberg, Grove, & Jackson, 1992; Weinberg & Jackson, 1990). Έτσι λοιπόν

αρκετές είναι οι έρευνες στον αγωνιστικό αθλητισμό έχουν δείξει ότι η αυτο-ομιλία συνεισφέρει θετικά στην απόδοση των αθλητών μέσω της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης σε διάφορα αθλήματα, όπως είναι και η κολύμβηση (Rushall & Shewchuk, 1989). Όμως πιο συγκεκριμένα, η υπάρχουσα βιβλιογραφία υποστηρίζει τη θετική αυτο-ομιλία, την αυτο-ομιλία παρακίνησης και την αυτο-ομιλία καθοδήγησης ως τις πλέον αποτελεσματικές μορφές κατά την εκτέλεση κάποιας δεξιότητας και τη βελτίωση της απόδοσης (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000).

Παράγοντες πρόβλεψης

Η αυτο-ομιλία ενός αθλητή μπορεί να επηρεαστεί από πάρα πολλούς παράγοντες καθώς ως περιεχόμενο σκέψης μπορεί να επηρεάζεται από προσωπικούς παράγοντες, όπως είναι η προσωπική προτίμηση γνωστικών διεργασιών (Paivnio, 1971). Επιπρόσθετα λόγω της διαφορετικότητας κάθε αθλητή στον χαρακτήρα του μπορεί να επηρεαστεί από τον φόβο μιας αποτυχίας (Conroy & Metzler, 2004) καθώς επίσης και η κατάσταση του αγώνα μπορεί να επηρεάσει την αυτο-ομιλία του αθλητή (Van Raalte, Brewer, Rivera, & Petipas, 1994; VanRaalte, Cornelius, Brewer, & Petitpas, 2006). Παράλληλα η αυτο-ομιλία ενός αθλητή επηρεάζεται από τους προπονητές, γονείς, φίλους δηλαδή από σημαντικούς άλλους (Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2006). Πιο συγκεκριμένα σε μια μελέτη, οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis και Theodorakis (2007) βρήκαν πως η αρνητική συμπεριφορά των προπονητών είχε ως συνέπεια την αρνητική αυτο-ομιλία των αθλητών και αθλητριών. Αυτούς τους παράγοντες του χωρίζουμε σε τρεις κατηγορίες τους Προσωπικούς παράγοντες, τους περιστασιακούς παράγοντες και τους

παράγοντες περιβάλλοντος. Αυτές οι κατηγορίες μπορούν να επηρεάσουν την αυτο-ομιλία ενός αθλητή και να την καταστήσουν είτε θετική είτε αρνητική.

Ποιο αναλυτικά οι προσωπικοί παράγοντες συνδέονται με τους προσωπικούς στόχους που μπορεί να έχει ένας αθλητής καθώς και με την εσωτερική η την εξωτερική παρακίνηση που μπορεί να έχει. Σύμφωνα λοιπόν με τον Hatzigeorgiadis et al. (2014) όσοι αθλητές έχουν εσωτερική παρακίνηση με στόχο την προσωπική τους βελτίωση η αυτο-ομιλία τους είναι αρνητικά συνδεδεμένη με την αρνητική αυτο-ομιλία και θετικά συνδεδεμένη με την θετική αυτο-ομιλία. Πιο συγκεκριμένα αθλητές που στόχευαν να βελτιώσουν την προσωπική τους επίδοση και τα τεχνικά τους χαρακτηριστικά έτειναν να χρησιμοποιούν πιο πολύ την θετική αυτο-ομιλία από αθλητές που στόχευαν να κερδίσουν τους αντιπάλους τους και είχαν σαν στόχο τον ανταγωνισμό. Επίσης, οι Harwood, Cumming και Fletcher (2004) είπαν πως οι αθλητές που έχουν προσανατολισμό στο έργο και μέτριο προσανατολισμό στο εγώ χρησιμοποιούσαν περισσότερη αυτο-ομιλία κατά τη διάρκεια του αγώνα και της προπόνησης σε αντίθεση με τους αθλητές που είχαν χαμηλό προσανατολισμό στο έργο και υψηλό στο εγώ. Ακόμα οι Hatzigeorgiadis και Biddle (2002) σε μια ερευνά τους βρήκαν ότι οι αθλητές με υψηλό προσανατολισμό στο εγώ και χαμηλό προσανατολισμό στο έργο ήταν πιο ευάλωτοι στο να αποδεσμευτούν από τις σκέψεις τους σε αντίθεση με τους αθλητές με διαφορετικούς στόχους. Ενώ δεν προέκυψαν σημαντικές διαφορές για τις ανησυχητικές σκέψεις.

Από την άλλη πλευρά το γνωστικό και το σωματικό άγχος, καθώς και η ανησυχία της απόδοσης αποτελούν τους περιστασιακούς παράγοντες που επηρεάζουν την αυτο-ομιλία. Σύμφωνα με τους Hatzigeorgiadis και Biddle (2002) και τους Van Raalte, Cornelius, Hatten, και Brewer (2000) οι παράγοντες αυτοί συμβάλουν στο να δημιουργείτε στις σκέψεις του αθλητή η αρνητική αυτο-ομιλία. Παράλληλα όταν οι

αθλητές αντιλαμβάνονται ότι δεν βρίσκονται στην καλύτερη φυσική κατάσταση για να μπορέσουν να αποδώσουν και να πετύχουν τους στόχους η αυτο-ομιλία τους επηρεάζεται και είναι αρνητική. Αυτό συνδέεται και με την διαχείρισή του άγχους. Οι αθλητές που αγχώνονται και πιστεύουν ότι τους εξασθενεί έχει σαν αποτέλεσμα να τους δημιουργεί αρνητική αυτο-ομιλία. Αντιθέτως οι αθλητές που αντιλαμβάνονται το άγχος τους και το θεωρούν σαν μια φυσική αντίδραση που θα τους βοηθήσει, τους δημιουργεί μια θετική αυτο-ομιλία (Hatzigeorgiadis et al., 2014).

Τέλος οι παράγοντες περιβάλλοντος αποτελούν άλλον έναν σημαντικό παράγοντα που μπορεί να επηρεάσει την αυτο-ομιλία ενός αθλητή. Ο κοινωνικός περίγυρος του αθλητή, δηλαδή ο προπονητής, ο συναθλητής και ο γονιός αποτελούν τους «σημαντικούς άλλους» που μπορούν να επηρεάσουν. Σύμφωνα με τους Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni και Theodorakis (2010) η συμπεριφορά που υιοθετεί ένας προπονητής και ο τρόπος που επικοινωνεί με τον αθλητή επηρεάζει σημαντικά την αυτο-ομιλία του. Πιο αναλυτικά σε δύο πιλοτικές μελέτες οι Zourbanos, Theodorakis και Hatzigeorgiadis (2006) και οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis και Theodorakis (2007) ανέφεραν ότι η συμπεριφορά των προπονητών στην προπόνηση, υποστήριξη τους, και δηλώσεις τους που απευθύνονται σε αθλητές σχετίζονται με την θετική και αρνητική αυτο-ομιλία των αθλητών.

Συνοψίζοντας λοιπόν με τα συμπεράσματα από τις προηγούμενες έρευνες, είναι προφανές ότι οι περιστασιακοί παράγοντες, και ιδίως οι παράγοντες που σχετίζονται με την πρόοδο ενός αγώνα και την απόδοση, φαίνεται να αποτελούν τους πιο σημαντικούς και καθοριστικούς παράγοντες της αυτο-ομιλίας των αθλητών. Όμως το γεγονός ότι οι περισσότερες έρευνες αποτελούν εργαστηριακές και πεδίου χρήζει πολύ σημαντική την δημιουργία έρευνας σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες.

Αυτο-ομιλία και απόδοση

Η αυτο-ομιλία εκτός από τα συναισθήματα μπορεί να επηρεάσει και την απόδοση ενός αθλητή. Έτσι λοιπόν μεγάλο ενδιαφέρον έχει αποτελέσει η σχέση της αυτο-ομιλίας με την απόδοση. Οι έρευνες σταδιακά μετακινήθηκαν προς την κατεύθυνση της αναγνώρισης, αν δηλαδή οι λειτουργίες της αυτο-ομιλίας είναι αποτελεσματικές, και αν μηχανισμοί της αυτο-ομιλίας επηρεάζουν την απόδοση (Hardy, 2006). Οι Johnson, Hrycaiko, Johnson και Hallas (2004) ανέφεραν ότι ο πυρήνας της αυτο-ομιλίας είναι ότι η εστίαση στην επιθυμητή σκέψη οδηγεί στην επιθυμητή συμπεριφορά. Ξεκινώντας λοιπόν από πιο παλιές έρευνες οι Mahoney και Avenier (1977) ασχολήθηκαν με τους ψυχολογικούς παράγοντες των αθλητών της ενόργανης γυμναστικής που αγωνιζόντουσαν για την πρόκριση τους στους Ολυμπιακούς αγώνες. Τα ευρήματά τους έδειξαν ότι όσοι προκρίθηκαν χρησιμοποιούσαν πιο συχνά την αυτο-ομιλία κατά την διάρκεια της προπόνησής τους και κατά τη διάρκεια του αγώνα, καθώς επίσης εμφανίστηκε ότι χρησιμοποιούσαν και την αυτο-ομιλία καθοδήγησης.

Αρκετές κριτικές παρόλα αυτά έχουν υπάρξει στις έρευνες πρώτης γενιάς για τα αποτελέσματά τους στο πότε, που, και γιατί μπορούν οι παρεμβάσεις της αυτο-ομιλίας να λειτουργήσουν (Shadish & Sweeney, 1991). Τα ερωτήματα αυτά αναφέρονται στο ρόλο, που θα μπορούσε να μας εξηγήσει την επίδραση της αυτο-ομιλίας. Ωστόσο τα αποτελέσματά αφορούν επιδόσεις, καθώς και στις μεταβλητές που μεσολαβούν. Οι μεταβλητές αυτές μπορούν να μας προσανατολίσουν στο να αναγνωρίσουμε τους περιορισμούς ως προς πότε τα αποτελέσματα αυτά θα κρατήσουν. Προηγούμενοι ερευνητές (Hardy, Oliver, & Tod, 2009) έχουν υποστηρίξει ότι για να καθοριστεί ουσιαστικά αν η αυτο-ομιλία επηρεάζει την

απόδοση, είναι αναγκαίο να εξεταστεί μια σειρά από στοιχεία. Για παράδειγμα, μπορεί να είναι ότι ορισμένα είδη της αυτο-ομιλίας είναι αποτελεσματικά και άλλα όχι, ή ότι η αυτο-ομιλία λειτουργεί για μερικούς τους τύπους αθλητών και για άλλους όχι.

Οι Highlen και Bennett (1983) σε μια έρευνα τους ανέφεραν μερικά αποδεικτικά στοιχεία σε αντίθεση με την εδραιωμένη πεποίθηση ότι η θετική αυτο-ομιλία μπορεί να οδηγήσει στην βελτιστοποίηση της απόδοσης. Επίσης σύμφωνα με τον Hardy και τους συνεργάτες του (1996) οι περισσότερες έρευνες που έχουν γίνει για τη χρήση θετικής αυτο-ομιλίας και την απόδοση βασίζονται από εργαστηριακές μελέτες.

Ακόμα έχει αποδειχτεί ότι η αυτο-ομιλία παρακίνησης και καθοδήγησης μειώνουν τις σκέψεις που παρεμβαίνουν στο μυαλό των αθλητών, καθώς επίσης ότι η αυτο-ομιλία καθοδήγησης μπορεί να μετατοπίσει το επίκεντρο της προσοχής και την αλλαγή στο περιεχόμενο της σκέψης. Ακόμα η αυτο-ομιλία παρακίνησης αυξάνει την αυτο-αποτελεσματικότητα και την αυτοπεποίθηση, καθώς μειώνει το γνωστικό άγχος (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mroumpaki, & Theodorakis, 2009; Latinjak, Torregrosa, & Renom, 2011; Wadey & Hanton, 2008).

Συγχρόνως οι Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, (2004) σε δυο πειράματα που σχετίζονται με την υδατοσφαίριση βρήκαν πως παρεμβατικά πρόγραμμα της αυτο-ομιλίας παρακίνησης και καθοδήγησης είχαν θετική σχέση με την βελτιστοποίηση της απόδοσης και αρνητική σχέση με σκέψεις που παρέμβαιναν στο μυαλό των αθλητών.

Άγχος και επίδοση

Μιλώντας για αγωνιστικό αθλητισμό η αθλητική απόδοση επηρεάζεται και από την επίδραση του άγχους. Το γεγονός αυτό έχει αποτελέσει μεγάλο ενδιαφέρον στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας την τελευταία δεκαετία.

Πιο αναλυτικά το άγχος σχετίζεται με την επίδοση ενός αθλητή και κατηγοριοποιείται σε δύο διαστάσεις. Η πρώτη διάσταση αναφέρεται στο γνωστικό άγχος που αφορά ανησυχίες που βιώνουν οι αθλητές, όπως αρνητικές προσδοκίες που μπορεί να έχει κάποιος για τον εαυτό του καθώς επίσης και για την απόδοση που μπορεί να έχει. Η άλλη διάσταση αναφέρεται στο σωματικό άγχος το οποίο αφορά τη φυσιολογική διέγερση ενός ατόμου, όπως η μυϊκή τάση, η αύξηση του καρδιακού ρυθμού, το σφίξιμο στο στομάχι, οι ιδρωμένες παλάμες, καθώς και αρκετές άλλες ενδείξεις που αποτελούν συμπτώματα εμφανή στον αθλητή. Αυτές οι δυο κατηγορίες του άγχους φαίνεται να είναι αλληλένδετα παρόλα αυτά όμως αρκετές έρευνες μας έχουν αποδείξει ότι μπορούν να αντιμετωπιστούν ξεχωριστά. Αυτό αποτελεί εξαιρετικά σημαντικό για τον αθλητή να γνωρίζουμε τη διαφορά καθώς μας παραπέμπει στη σωστή αντιμετώπιση (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2003).

Για την σχέση άγχους και απόδοσης έχουν υπάρξει πολλά μοντέλα, ένα μοντέλο αποτελεί το Multidimensional Anxiety Model (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith 1990), όπου το γνωστικό άγχος έχει μια αρνητική γραμμική σχέση με την απόδοση. Επιπρόσθετος το σωματικό άγχος έχει μια συσχέτιση σαν ένα ανεστραμμένο-U με την απόδοση, ενώ αντιθέτως η αυτοπεποίθηση έχει μια θετική σχέση.

Η υπόθεση του Ανεστραμμένου U (Cox 1990) στηρίζει πως η αύξηση της διέγερσης έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της απόδοσης μέχρι ένα σημείο πέρα από το οποίο, οι περαιτέρω αυξήσεις της διέγερσης οδηγούν σε μείωση της απόδοσης.

Τέλος ο Martens et al. (1990) υποστήριξαν σε μία έρευνα τους την αρνητική σχέση μεταξύ του γνωστικού άγχους και την αυτοπεποίθηση. Ακόμα χαρακτηρίστηκε πως η αυτοπεποίθηση είναι σχετική με την απουσία του γνωστικού άγχος.

Η αυτο-ομιλία σαν στρατηγική

Βλέπουμε λοιπόν πως η αυτο-ομιλία ακόμα και αν οι έρευνες δεν υποστηρίζουν όλες τις πιθανές λειτουργίες που εξυπηρετεί είναι λοιπόν πολύ πιθανό πως όταν η αυτο-ομιλία αν έχει σχεδιαστεί προσεκτικά και σύμφωνα με τις ανάγκες του αθλητή, μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της προσοχής του, ρυθμίζει τις γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις του, ενισχύσει την αυτοπεποίθηση του και την προσπάθεια του, ενεργοποιεί την απόδοση και κατευθύνει (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Zourbanos, 2012). Ακόμα ο Hardy και οι συνεργάτες του (1996) ανέφεραν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί επίσης να είναι αποτελεσματική για τον έλεγχο του άγχους προκαλώντας τις κατάλληλες ενέργειες.

Έτσι λοιπόν η αυτο-ομιλία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν στρατηγική ανάλογα βέβαια με τις ανάγκες του κάθε αθλητή. Σύμφωνα με τους Theodorakis, Hatzigeorgiadis και Zourbanos (2012) βάση ηλικίας οι πιο μικροί αθλητές και οι πιο αρχάριοι θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν την αυτο-ομιλία καθοδήγησης ως μέσο για την εκμάθηση δεξιοτήτων, τη βελτίωση της τεχνικής, και τη διόρθωση λαθών. Αντιθέτως οι πιο μεγάλοι αθλητές και οι πιο έμπειροι θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν την αυτο-ομιλία παρακίνησης που αποσκοπούν στην ανάπτυξη αγωνιστικών ρουτίνων, για εμπύχωση, και για να προκαλέσουν την αυτόματη και ασυνείδητη απόδοση.

Η στρατηγική της αυτο-ομιλίας περιλαμβάνει μικρές λέξεις η φράσεις «λέξεις κλειδιά» ακόμα και προτάσεις που αποσκοπούν στην αυτο-ομιλία καθοδήγησης και

στην αυτο-ομιλία παρακίνησης. Αυτές τις «λέξεις κλειδιά» αποσκοπούν στην βελτιστοποίηση της απόδοσης μέσω της ενεργοποίησης των κατάλληλων αντιδράσεων. Η λογική πίσω από αυτή την στρατηγική είναι ότι μέσω της σκέψης και της αυτο-ομιλίας του αθλητή την κατάλληλη στιγμή μεταφέρετε κατευθείαν στην κίνηση και στην εκτέλεση της δεξιότητας. Δηλαδή η αυτο-ομιλία στοχεύει η σκέψη να πάει κατευθείαν από το μυαλό στη κίνηση.

Για την στρατηγική της αυτο-ομιλίας και για την παρέμβαση της υπάρχει ένα ευρύ φάσμα ερευνών με διαφορετικά χαρακτηριστικά (Landin & Hebert, 1999; Mallet & Hanrahan, 1997; Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000). Οι διαφορές στις έρευνες που έγιναν αφορούν τόσο στα δείγματα (π.χ. αθλητές αρχάριοι και έμπειροι), στα αθλήματα (π.χ. ποδηλασία) αλλά και στις κινήσεις που χρησιμοποιήθηκαν (π.χ. καθίσματα). Ακόμα διαφορές υπήρχαν και στο είδος της αυτο-ομιλίας που χρησιμοποιούσαν ως επί το πλείστον με τη μορφή τεχνικών οδηγιών (π.χ. «σταθερό κεφάλι») αλλά και με τη μορφή παρακίνησης (π.χ., «μπορείς να το κάνεις»). Τέλος η εφαρμογή που είχε η αυτο-ομιλία αποτελούταν από σύντομες (τρεις σε πέντε συνεδρίες) αλλά και πιο εκτεταμένες (οκτώ έως 12 εβδομάδες) παρεμβάσεις κατάρτισης (Hatzigeorgiadis et al., 2014).

Σε δυο έρευνες που έγιναν με σύντομα προγράμματα εφαρμογής της αυτο-ομιλίας ο Hatzigeorgiadis και οι συνεργάτες του απέδειξαν ότι ήταν αποτελεσματικά για νεαρούς παίκτες του τένις. Πιο συγκεκριμένα, Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, και Theodorakis (2008) και Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mroumpaki και Theodorakis (2009) δοκίμασαν την αποτελεσματικότητα των 3 ημερών εφαρμογής της αυτο-ομιλίας στο πρόγραμμα για την ακριβής απόδοση στο forehand. Κατά την διάρκεια της εφαρμογής, οι συμμετέχοντες ασκήθηκαν σε διαφορετικούς τύπους της αυτο-ομιλίας στο backhand, έτσι ώστε να γίνουν εξοικειωμένοι με τη χρήση της

αυτο-ομιλίας με μια ποικιλία από «λέξεις κλειδιά», αλλά και προσπαθώντας να ελαχιστοποιηθούν οι επιπτώσεις εκμάθησης. Τα αποτελέσματα και στις δύο μελέτες έδειξαν ότι επιδόσεις των ομάδων παρέμβασης βελτιώθηκε σημαντικά σε αντίθεση με αυτής της ομάδας ελέγχου.

Παράλληλα οι Hatzigeorgiadis και Theodorakis (2008) με ένα δείγμα ενηλίκων καλαθοσφαιριστών σε αναπηρικό καροτσάκι. Περιλαμβάνοντας ένα πρόγραμμα εφαρμογής με 24 προπονήσεις της αυτο-ομιλίας μέσα μια περίοδο 12 εβδομάδων, ανέφεραν ότι η απόδοση της πάσας και της ντρίμπλας της ομάδας παρέμβασης βελτιώθηκε σημαντικά, ενώ η απόδοση της του ομάδα ελέγχου παρέμεινε σταθερή.

Συμπληρωματικά σύμφωνα με τους Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mroumpaki και Theodorakis (2009) σε μία ερευνά τους διαπιστώθηκε ότι η αυτο-ομιλία είχε θετική επίδραση στην απόδοση, αύξησε την αυτοπεποίθηση, μείωσε το γνωστικό άγχος, και ότι οι αλλαγές στην απόδοση σχετίστηκαν με τις αλλαγές στην αυτοπεποίθηση.

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας σύμφωνα με την βιβλιογραφία είναι ότι η εφαρμογή ενός προγράμματος συμβουλευτικής προετοιμασίας σε αθλητές κολύμβησης θα συνεισφέρει θετικά στην αυτοπεποίθηση και το άγχος νεαρών αθλητών. Ο σκοπός αυτός θα επιτευχθεί εφαρμόζοντας την γνωστική τεχνική της αυτο-ομιλίας καθώς όπως αναφέραμε και παραπάνω επηρεάζει σημαντικά τα συναισθήματα των αθλητών, όπως το άγχος, την αυτοπεποίθηση, την διέγερση τους οπού και οδηγούν όλα αυτά στην επιρροή της απόδοσης. Παράλληλα λόγο ότι η βιβλιογραφία χρήζει από έρευνες σε πραγματικές καταστάσεις αγώνα οι μετρήσεις

της έρευνας αυτής έγιναν σε αθλητές κολύμβησης που ασχολούνται με τον πρωταθλητισμό και αξιολογήθηκαν πάνω σε δικές τους αγωνιστικές υποχρεώσεις.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Αρχικά, 55 κολυμβητές (21 αγόρια, 43 κορίτσια) έλαβαν μέρος στη μελέτη, εκ των οποίων 40 συμμετείχαν στην πειραματική ομάδα και 15 στην ομάδα ελέγχου. Για την πειραματική ομάδα τέσσερις κολυμβητές αποσύρθηκαν πριν την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος. Συνολικά, 36 κολυμβητές (10 αγόρια, 26 κορίτσια) ολοκλήρωσαν την παρέμβαση στην πειραματική ομάδα. Για την ομάδα ελέγχου, και οι 15 αρχικά κολυμβητές (8 αγόρια, 7 κορίτσια) ολοκλήρωσαν το παρεμβατικό πρόγραμμα.

Συνολικά, για τους 51 κολυμβητές (18 αγόρια, 33 κορίτσια) που συμμετείχαν στη μελέτη, ο μέσος όρος ηλικίας διαμορφώθηκε στα 14.71 (\pm 1.39) έτη, και η προπονητική εμπειρία στα 9.34 (\pm 1.92) έτη. Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν εμπειρία από συμμετοχή σε εθνικό επίπεδο και προπονούνταν 5-6 φορές την εβδομάδα, με το μέσο όρο των ωρών προπόνησης ανά εβδομάδα να ανέρχεται στις 14.02 (\pm 3.26) ώρες. Για να εξεταστούν οι διαφορές στις παραπάνω δημογραφικές μεταβλητές ως προς το ομάδα (παρέμβασης και ελέγχου, εκτελέστηκε μονόπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά μη σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση, $F(4, 33) = 1.06$, $p = .38$. Επιπλέον, το στατιστικό κριτήριο χ^2 (chi-square) δεν έδειξε διαφορές στον αριθμό μεταξύ αγοριών και κοριτσιών για τις δύο ομάδες, $\chi^2(1) = 0.44$, $p = .50$, ενώ δεν κρίθηκε απαραίτητο να εξεταστεί το στατιστικό κριτήριο χ^2 για το επίπεδο των κολυμβητών. Τέλος, κανένας από τους συμμετέχοντες δεν είχε προηγούμενη εμπειρία προπόνησης με ψυχολογικές τεχνικές.

Όργανα μέτρησης

Σημαντικότητα του αγώνα

Για να ελέγξουμε τις διαφορές στη σημασία ανάμεσα στον πρώτο και στο δεύτερο αγώνα (πριν και μετά την παρέμβαση), οι συμμετέχοντες υπέδειξαν την αντιλαμβανόμενη σημαντικότητα των αγώνων («Πόσο σημαντικός είναι για σένα αυτός ο αγώνας»). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μία 10-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=καθόλου σημαντικός, 10=πάρα πολύ σημαντικός).

Αυτοπεποίθηση και Άγχος

Για την αξιολόγηση της αυτοπεποίθησης και του περιστασιακού γνωστικού και σωματικού άγχους (πριν και μετά την παρέμβαση) χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Αγωνιστικό Άγχος Κατάστασης (Κάκκος και Ζέρβας, 1996) το οποίο αποτελείται από 12 θέματα (π.χ. «Νιώθω σίγουρος φια τον εαυτό μου» - αυτοπεποίθηση, «Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο» - σωματικό άγχος, «Ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή» - γνωστικό άγχος). Οι συμμετέχοντες υπέδειξαν την ένταση συμπτωμάτων άγχους που βιώνουν ακριβώς πριν από τον αγώνα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε μία 4-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=καθόλου, 4=πάρα πολύ).

Έλεγχος διαδικασιών

Χρήση Αυτο-ομιλίας στην Προπόνηση

Για να ελέγξουμε αν οι συμμετέχοντες της παρεμβατικής ομάδας έκαναν χρήση των «λέξεων κλειδιών» που είχαν συμφωνηθεί και αναγραφόταν στο προσχεδιασμένο πλάνο, μετά το πέρας μιας εβδομάδας προπονητικών ενοτήτων οι συμμετέχοντες υποδείκνυαν το βαθμό που χρησιμοποιούσαν τις προσχεδιασμένες

«λέξεις κλειδιά» κατά τη διάρκεια των προπονήσεων σε μία 10-βάθμια κλίμακα (1=καθόλου, 10=συνέχεια).

Χρήση Αυτο-ομιλίας στον Αγώνα

Πριν από τον τελευταίο αγώνα οι αθλητές της πειραματικής ομάδας κατέγραψαν σε έναν πίνακα τις «λέξεις κλειδιά» καθώς και τη μετατροπή «αρνητικών σκέψεων» που κάνουν σε «θετικές» για να τον χρησιμοποιήσουν στους αγώνες. Έτσι λοιπόν μετά το τέλος της κάθε αγωνιστικής ενότητας που αγωνίζονταν το δύσκολο αγώνισμα τους, αξιολογούσαν αν έκαναν χρήση αυτά που είχαν επιλέξει και είχαν καταγράψει για τον αγώνα, πριν από αυτόν αλλά και κατά τη διάρκεια αυτού.

Διαδικασία

Συμμετοχή στο πρόγραμμα

Για την υλοποίηση της ερευνάς αυτής υπήρξε αρχικά η έγκριση από το αρμόδιο Δ.Σ. των ομάδων που έλαβαν μέρος. Υστέρα οι υπεύθυνοι προπονητές ενημερωθήκαν για την διαδικασία του προγράμματος και όταν συμφωνήσαν κανονίστηκε κατά πρώτα ομαδική συνάντηση με τους αθλητές που θα αποτελούσαν την ομάδα παρέμβασης και ύστερα με τους αθλητές που θα αποτελούσαν την ομάδα ελέγχου.

Οι αθλητές ενημερωθήκαν και προφορικός και έγγραφος για τη διαδικασία του προγράμματος. Στην αίθουσα που μαζευτήκαν παρακολούθησαν μέσω ενός προτζέκτορα ένα σχετικό βίντεο που είχε να κάνει με την αθλητική ψυχολογία και τους τομείς που αυτή ερευνά. Ο τρόπος που βοηθάει και τα αποτελέσματα που μπορεί να βγάλει κάποιος άμα δουλέψει τις τεχνικές που περιλαμβάνει αυτός ο κλάδος.

Μετέπειτα οι αθλητές παρακολούθησαν μια παρουσίαση για το πρόγραμμα που θα ξεκινούσε δίνοντας τους μια πρώτη επαφή με την τεχνική της αυτο-ομιλίας.

Τονίστηκε ότι η διαδικασία είναι εθελοντική και ανώνυμη καθώς επίσης ότι μπορούν να διακόψουν την συμμετοχή οποτεδήποτε θέλουν χωρίς να εκφράσουν κάποια εξήγηση. Τονίστηκε επίσης ότι τα στοιχεία από το πρόγραμμα και κάποια προσωπικά δεδομένα θα χρησιμοποιηθούν μόνο από τους ερευνητές του προγράμματος.

Οι αθλητές της πειραματικής ομάδας ενημερώθηκαν για τον σκοπό και την σημαντικότητα της έρευνας. Καθώς επίσης και τα οφέλη που θα έχουν με την συμμετοχή τους. Δηλαδή ότι μπορεί να τους βοηθήσει στο να μάθουν να ελέγχουν το άγχος τους τόσο στην προπόνηση, όσο και στον αγώνα. Ότι μπορεί να καταφέρουν να ανεβάζουν τα επίπεδα της αυτοπεποίθησής τους και ότι σαν σύνολο, μπορούν αναπτύξουν μια καλύτερη νοοτροπία σαν αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα με αποτέλεσμα να βελτιώσουν την επίδοσή τους. Κατά τρόπον αντίθετων οι αθλητές της ομάδας ελέγχου ενημερώθηκαν μόνο για τον σκοπό και την σημαντικότητα της έρευνας.

Κλείνοντας, όλοι οι αθλητές ενημερώθηκαν για τα κριτήρια συμμετοχής τους αλλά και αποκλεισμού τους από το πρόγραμμα, δηλαδή ότι στην έρευνα θα λάβουν μέρος αθλητές και αθλήτριες κολύμβησης ηλικίας 13 – 20 ετών, αγωνιστικής κατηγορίας που προπονούνται τουλάχιστον 4 ημέρες την εβδομάδα και που δεν συμμετέχουν σε άλλα προγράμματα άθλησης για την ίδια χρονική περίοδο. Μεταξύ των άλλων, οι αθλητές της παρεμβατικής ομάδας ενημερώθηκαν ότι μέρος του προγράμματος είναι η εκμάθηση και η πρακτική εφαρμογή κάποιων ψυχολογικών δεξιοτήτων τόσο στην προπόνηση όσο και στους αγώνες, καθώς επίσης ότι θα χρειαστεί να συμπληρώσουν κάποια ερωτηματολόγια για τις μετρήσεις στην

προπόνηση αλλά και σε δυο ημερίδες ορίων πριν τους χειμερινούς αγώνες της ΚΟΕ (Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος). Οι αθλητές της ομάδας ελέγχου ενημερώθηκαν ότι θα χρειαστεί να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια μόνο στους δυο αυτούς αγώνες. Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης οι δύο ομάδες ακολούθησαν το ίδιο κολυμβητικό προπονητικό πρόγραμμα.

Τέλος οι γονείς των αθλητών ενημερωθήκαν έγγραφος για τη διαδικασία του προγράμματος και κατόπιν συμφωνίας υπέγραψαν ένα έντυπο συναινέσεις συμμετοχής για το παιδί τους.

Το πρόγραμμα

Το παρεμβατικό πρόγραμμα από τελούταν από 8 εβδομάδες. Οι αθλητές χωρίστηκαν σε 5 ομάδες ανάλογα το στυλ που κολυμπάνε π.χ. ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα και μικτή ατομική. Μια φορά την εβδομάδα η κάθε ομάδα πριν την προπόνηση είχε συνάντηση με τον επιβλέπον ερευνητή και περιλάμβανε ενημέρωση για τη διαδικασία που θα ακολουθήσει καθώς και ομαδική αλλά και ατομική καθοδήγηση.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, οι προπονητές παροτρύνονταν να ενισχύσουν τα παιδιά όσον αφορά τη διαδικασία που θα ακολουθήσει. Η διαδικασία ξεκινούσε στο βασικό σετ της προπόνησης τοποθετώντας έναν πίνακα με τις «λέξεις κλειδιά» καθώς και τις προτάσεις ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης για να το βλέπουν οι αθλητές. Μετά το τέλος του σετ οι αθλητές αξιολογούσαν τον εαυτό τους κατά ποσό χρησιμοποιούσαν αυτά που είχαν συμφωνήσει.

Πιο αναλυτικά τη πρώτη και τη δεύτερη εβδομάδα είχε σαν στόχο την εκμάθηση της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης και παραδείγματα αυτο-ομιλίας για χρήση

στην προπόνηση π.χ. «τι λέω» (χέρι), «ποτέ το λέω» (είσοδος χεριού), «γιατί το λέω» (για μεγαλύτερη χέρια).

Την τρίτη και τη τέταρτη εβδομάδα ο στόχος του προγράμματος ήταν η εκμάθηση της αυτο-ομιλίας παρακίνησης, η αλλαγή της αρνητικής σκέψης σε θετική και παραδείγματα αυτο-ομιλίας για χρήση στην προπόνηση π.χ. «τι λέω» (είμαι καλά), «ποτέ το λέω» (πριν το δύσκολο σετ), «γιατί το λέω» (δημιουργία θετικής διάθεσης).

Την πέμπτη και την έκτη εβδομάδα στόχος ήταν η εφαρμογή και των δυο τεχνικών στην προπόνηση και της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης αλλά και της αυτο-ομιλίας παρακίνησης κάτω από εξειδικευμένα παραδείγματα ανάλογα το στυλ των αθλητών. Για την αυτο-ομιλία παρακίνησης π.χ. «τι λέω» (τώρα δυνατά), «ποτέ το λέω» (πριν το δύσκολο σετ), «γιατί το λέω» (αύξηση προσπάθειας). Για την αυτο-ομιλία καθοδήγησης π.χ. στο στυλ πρόσθιο «τι λέω» (μπροστά), «ποτέ το λέω» (είσοδος χεριών), «γιατί το λέω» (για μεγαλύτερη χέρια).

Τις τελευταίες δυο εβδομάδες οι αθλητές είχαν φτιάξει μαζί με τη βοήθεια του επιβλέπων ερευνητή τον δικό τους πίνακα με τις δικές τους λέξεις κλειδιά και τις χρησιμοποιούσαν κατά τη διάρκεια της προπόνησης με στόχο την εφαρμογή τους στους αγώνες που θα γινόταν η τελική μέτρηση. Οι «λέξεις κλειδιά» και οι πίνακες εμφανίζονται στο Παράρτημα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Έλεγχος διαδικασιών

Σημαντικότητα του αγώνα

Δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way MANOVA) με έναν επαναλαμβανόμενο (χρόνος) και έναν ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα) εκτελέστηκε για να εξετάσει τις διαφορές ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη από τους κολυμβητές σημαντικότητα των δύο αγώνων (πριν και μετά την παρέμβαση). Τα αποτελέσματα έδειξαν μια μη στατιστικά σημαντική κυρίως επίδραση του χρόνου, Pillai's Trace = .02, $F(1, 36) = 0.73$, $p = .39$, partial $\eta^2 = .02$, και μη στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας, Pillai's Trace = .06, $F(1, 36) = 2.33$, $p = .13$, partial $\eta^2 = .06$. Περιγραφικά στατιστικά για την σημαντικότητα των δύο αγώνων παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά για την σημαντικότητα των αγώνων για τις δύο ομάδες

	Πειραματική				Ελέγχου			
	Αγώνας 1		Αγώνας 2		Αγώνας 1		Αγώνας 2	
	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ
Σημαντικότητα	5.67	1.90	5.88	1.51	6.50	1.73	5.75	1.27

Προ-αγωνιστικό άγχος (αρχική μέτρηση)

Για να εξεταστούν οι διαφορές στις διαστάσεις του προ-αγωνιστικού άγχους (γνωστικό και σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση) ως προς τις δύο ομάδες, εκτελέστηκε μονόπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA). Τα αποτελέσματα έδειξαν μια στατιστικά μη σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση, $F(3,$

34) = 1.11, $p = .35$, $\eta^2 = .08$. Περιγραφικά στατιστικά για τις τρεις διαστάσεις του προ-αγωνιστικού άγχους παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2. Περιγραφικά στατιστικά των διαστάσεων του προ-αγωνιστικού άγχους στην αρχική μέτρηση

	Πειραματική		Ελέγχου	
	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ
Γνωστικό άγχος	1.46	0.60	1.08	0.57
Σωματικό άγχος	1.02	0.62	0.85	0.66
Αυτοπεποίθηση	1.56	0.56	1.65	0.47

Χρήση αυτο-ομιλίας στην προπόνηση και στον αγώνα

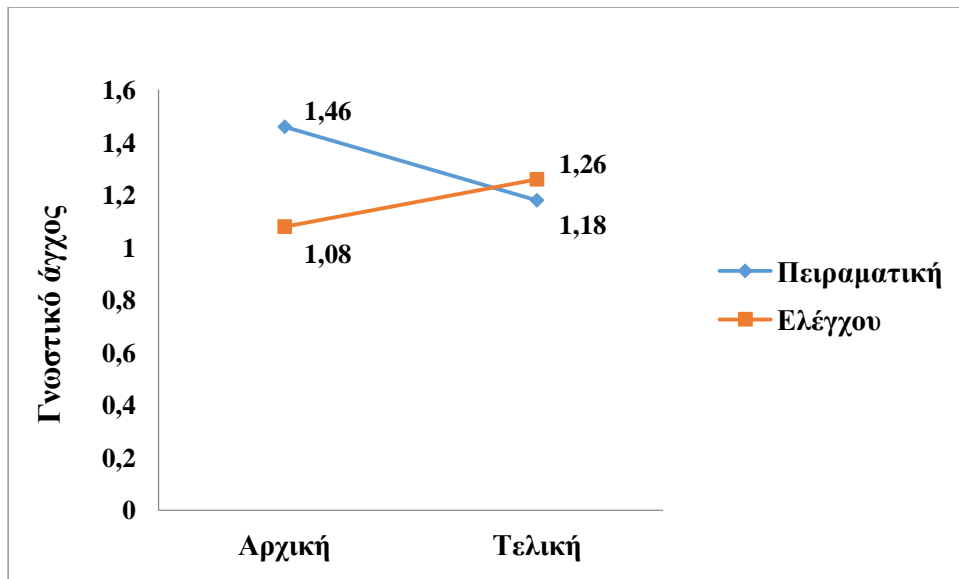
Ο μέσος όρος χρήσης αυτο-ομιλίας των κολυμβητών της πειραματικής ομάδας για την προπόνηση ήταν 5.69 (± 1.50) και για τον αγώνα ήταν 7.92 (± 0.91). Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν την επαρκή χρήση των προγραμματισμένων «λέξεων-κλειδιά», τόσο στην προπόνηση, όσο και στον αγώνα. Για την πειραματική ομάδα επτά κολυμβητές από τους 51 αποκλείστηκαν από την διαδικασία των αναλύσεων λόγω χαμηλής χρήσης αυτο-ομιλίας με συχνότητα ίση ή μικρότερη από 7 της 10-βάθμιας κλίμακας, ενώ για την ομάδα ελέγχου τρεις κολυμβητές από τους 15 αποκλείστηκαν από την διαδικασία των αναλύσεων λόγω χρήσης αυτόματης αυτο-ομιλίας με συχνότητα ίση ή μεγαλύτερη από 7 της 10-βάθμια κλίμακας.

Κυρίως ανάλυση

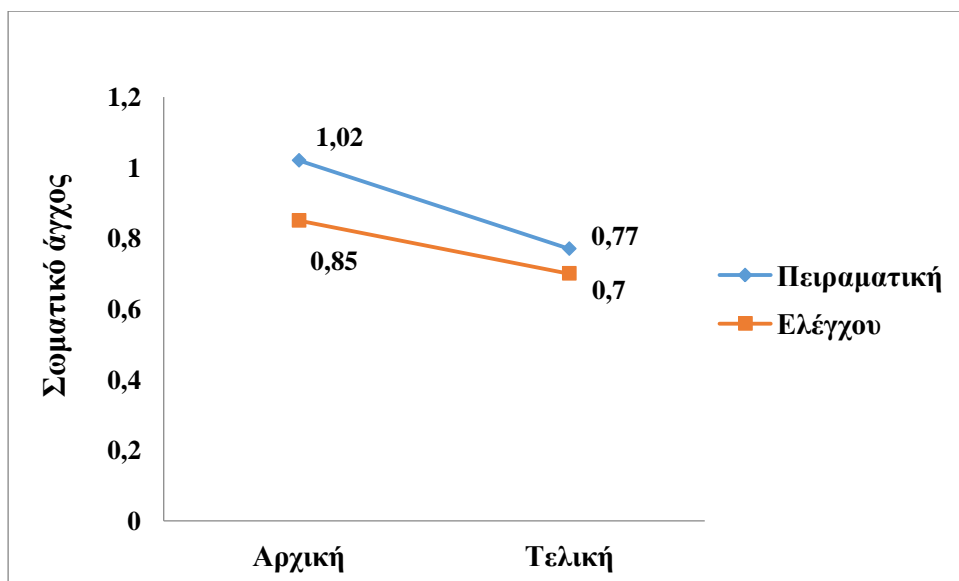
Για να εξεταστούν διαφορές στο προ-αγωνιστικό άγχος (γνωστικό και σωματικό, αυτοπεποίθηση) ως προς το χρόνο (πριν και μετά την παρέμβαση) και την ομάδα (πειραματική και ελέγχου) εκτελέστηκε δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (two-way MANOVA). Τα αποτελέσματα έδειξαν μη στατιστικά

σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση για το χρόνο, $F(3, 34) = 1.82, p = .16, \eta^2 = .13$, και για την ομάδα, $F(3, 34) = 1.24, p = .30, \eta^2 = .09$, αλλά έδειξε μια στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας, $F(3, 34) = 3.00, p < .05, \eta^2 = .21$. Εξέταση των μονομεταβλητών αναλύσεων έδειξαν σημαντική αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας στο γνωστικό άγχος, $F(1, 36) = 7.14, p < .05, \eta^2 = .16$, και στην αυτοπεποίθηση, $F(1, 36) = 4.96, p < .05, \eta^2 = .12$, ενώ η αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας δεν ήταν στατιστικά σημαντική για το σωματικό άγχος, $F(1, 36) = 0.33, p = .56, \eta^2 = .009$.

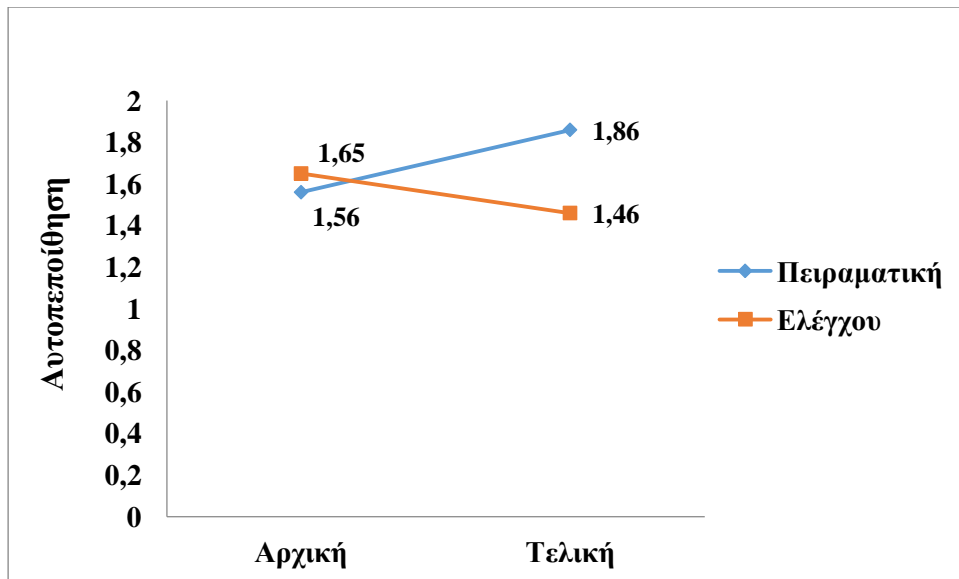
Αρχικά, εξέταση της αλληλεπίδρασης για το γνωστικό άγχος, έδειξε ότι οι κολυμβητές της πειραματικής ομάδας μείωσαν στατιστικά σημαντικά τα σκορ από την αρχική (MO = 1.46, TA = 0.11) στην τελική (MO = 1.18, TA = 0.08) μέτρηση, ενώ οι κολυμβητές της ομάδας ελέγχου παρουσίασαν μια αύξηση στα σκορ από την αρχική (MO = 1.08, TA = 0.17) στην τελική (MO = 1.26, TA = 0.12) μέτρηση, αλλά στατιστικά μη σημαντική. Επίσης, εξέταση της αλληλεπίδρασης για την αυτοπεποίθηση, έδειξε ότι οι κολυμβητές της πειραματικής ομάδας αύξησαν στατιστικά σημαντικά τα σκορ από την αρχική (MO = 1.56, TA = 0.11) στην τελική (MO = 1.86, TA = 0.12) μέτρηση, ενώ οι κολυμβητές της ομάδας ελέγχου παρουσίασαν μια μείωση στα σκορ από την αρχική (MO = 1.65, TA = 0.16) στην τελική (MO = 1.46, TA = 0.18) μέτρηση, αλλά στατιστικά μη σημαντική. Τα αποτελέσματα του γνωστικού άγχους, σωματικού άγχους και της αυτοπεποίθησης ως προς το χρόνο και την ομάδα παρουσιάζονται στο Διάγραμμα 1, 2 και 3 αντίστοιχα.



Διάγραμμα 1. Τα σκορ του γνωστικού άγχους πριν και μετά την παρέμβαση για τις δύο ομάδες



Διάγραμμα 2. Τα σκορ του σωματικού άγχους πριν και μετά την παρέμβαση για τις δύο ομάδες



Διάγραμμα 3. Τα σκορ της αυτοπεποίθησης πριν και μετά την παρέμβαση για τις δύο ομάδες

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στη διεθνή βιβλιογραφία, η γνωστική στρατηγική της αυτο-ομιλίας αναφέρεται ως ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την αύξηση της αθλητικής απόδοσης, τόσο σε πειραματικές (Hatzigeorgiadis et al., 2011), όσο και σε αγωνιστικές συνθήκες (Hatzigeorgiadis et al., 2014). Επιπλέον εξέταση των μηχανισμών λειτουργίας της αυτο-ομιλίας μέσα από πειραματικές συνθήκες, ανέδειξε ότι η αυτο-ομιλία είναι αποτελεσματική στρατηγική για την ρύθμιση της αυτοπεποίθησης και τους άγχους (Hatzigeorgiadis et al., 2009). Σκοπός λοιπόν της παρούσας έρευνας ήταν να επεκτείνει την γραμμή έρευνας του Hatzigeorgiadis et al., (2009) εξετάζοντας τις επιδράσεις ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας πάνω στην αυτοπεποίθηση και το άγχος νεαρών αθλητών κολύμβησης σε πραγματικές αγωνιστικές συνθήκες. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε δύο εξίσου σημαντικούς αγώνες πριν και μετά την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας διάρκειας οκτώ εβδομάδων. Συνολικά τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας ανέδειξαν την αυτο-ομιλία ως μια αποτελεσματική στρατηγική για την αύξηση της αυτοπεποίθησης και μείωσης του γνωστικού άγχους σε αγωνιστικές συνθήκες.

Για την αντιμετώπιση προβλημάτων αναφορικά με την ακεραιότητα των πειραματικών συνθηκών που έχουν εμφανιστεί σε σχετικές έρευνες έγινε λεπτομερής έλεγχος των διαδικασιών. Ο έλεγχος έδειξε ότι οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης έκαναν επαρκή χρήση της στρατηγικής τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα, και αυτό είναι κάτι που μπορεί να αποδοθεί στην εκτεταμένη περίοδο εξάσκησης της αυτο-ομιλίας. Επιπλέον, δεν αναφέρθηκε συστηματική χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας από τους συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου. Τέλος,

βρέθηκε ότι δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στη σημαντικότητα των δύο αγώνων στις οποίες έγιναν οι μετρήσεις ούτε για την ομάδα παρέμβασης ούτε για την ομάδα ελέγχου.

Μια αρχική προσπάθεια για την εξέταση των επιδράσεων της αυτο-ομιλίας πάνω στην αυτοπεποίθηση και στο άγχος νεαρών αθλητών πραγματοποιήθηκε από τον Hatzigeorgiadis et al., (2009) εφαρμόζοντας ένα παρεμβατικό πρόγραμμα αυτο-ομιλίας σε ελεγχόμενο περιβάλλον (πειραματικές συνθήκες). Πιο συγκεκριμένα, εξέτασαν τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας παρακίνησης πάνω στην αυτοπεποίθηση και στο γνωστικό/σωματικό άγχος νεαρών αθλητών τένις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές της πειραματικής ομάδας αύξησαν στατικά σημαντικά τα επίπεδα της αυτοπεποίθησής τους, όπως επίσης μείωσαν σημαντικά τα επίπεδα του γνωστικού άγχους. Ενώ δεν παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική μείωση όσον αφορά το σωματικό άγχος των αθλητών. Επιπλέον, αναλύσεις συσχετίσεων έδειξαν ότι η απόδοση των αθλητών σχετιζόταν με τις αλλαγές στην αυτοπεποίθηση και του άγχους.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έρχονται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα του Hatzigeorgiadis et al., (2009). Πιο συγκεκριμένα, σημαντικές αυξήσεις στην αυτοπεποίθηση και μειώσεις στο γνωστικό άγχος παρατηρήθηκαν και στις δύο μελέτες, ενώ δεν βρέθηκαν διαφορές όσον αφορά το σωματικό άγχος. Η καινοτομία της παρούσας έρευνας έγκειται στην εξέταση για πρώτη φορά των επιδράσεων της αυτο-ομιλίας στην αυτοπεποίθηση και στο άγχος σε αγωνιστικές συνθήκες. Μέσα από την παρούσα μελέτη διαπιστώνουμε τις θετικές επιδράσεις που έχει η αυτο-ομιλία σε δύο πολύ σημαντικές δεξιότητες των αθλητών/κολυμβητών και στο πολύπλοκο και απρόβλεπτο περιβάλλον του αγώνα.

Την τελευταία δεκαετία έχει ξεκινήσει μια πιο συστηματική έρευνα όσον αφορά τους μηχανισμούς λειτουργίας της αυτο-ομιλίας. Η αναγνώριση των μηχανισμών λειτουργίας της αυτο-ομιλίας θα μπορούσε να προσφέρει ένα πλαίσιο για ανάπτυξη μελλοντικών ερευνών για μια καλύτερη κατανόηση του φαινομένου της αυτο-ομιλίας και πολλές πρακτικές εφαρμογές για την σχεδίαση αποτελεσματικότερων προγραμμάτων παρέμβασης σύμφωνα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε αθλήματος και του κάθε αθλητή ξεχωριστά. Πολύ πρόσφατα, ο Galanis et al., (2016) αναφέρθηκαν στους δύο πιο ισχυρούς μηχανισμούς της αυτο-ομιλίας για την εξήγηση της σχέσης μεταξύ αυτο-ομιλίας και απόδοσης: (α) μηχανισμοί προσοχής και (β) μηχανισμοί παρακίνησης. Εστιάζοντας περισσότερο στους μηχανισμούς παρακίνησης, παρατηρούμε ότι σύμφωνα με τους Bernard, Ellis, και Terjensen (2006) η αυτο-ομιλία μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα γενικότερα, και να μειώσει το άγχος ειδικότερα. Τα παραπάνω δεδομένα έρχονται να υποστηρίξουν και να συμφωνήσουν ότι η αυτο-ομιλία είναι ένας ρυθμιστικός παράγοντας για τα επίπεδα του άγχους που εκδηλώνουν οι αθλητές την ώρα της επίτευξης, τόσο σε ελεγχόμενες συνθήκες ενός πειράματος (Hatzigeorgiadis et al., 2009), όσο και σε πραγματικές συνθήκες ενός αγώνα λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.

Οι απαιτήσεις που δημιουργούνται για τους αθλητές στην προπόνηση και στους αγώνες είναι πολύ διαφορετικές τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά. Οι αγωνιστικές συνθήκες διαφέρουν από τις συνθήκες σε προπόνηση σε μια σειρά από χαρακτηριστικά, όπως το περιβάλλον, η συμπεριφορά του προπονητή, των συναθλητών και των αντιπάλων, η παρουσία θεατών, η σημασία που αποδίδεται στο ύψος των περιστάσεων, και εν συνεχεία η γνωστική και συναισθηματική ανταπόκριση. Σύμφωνα με τους Martin, Vause και Schwartzman (2005) οι έρευνες

που πραγματοποιούνται σε μη αγωνιστικές συνθήκες μπορούν μόνο να προβάλουν οδηγίες για στρατηγικές σχετικά με την αύξηση της απόδοσης, ενώ δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να μεταφερθούν στο αγωνιστικό περιβάλλον. Η παρούσα έρευνα σε μια προσπάθεια να αντιπαρέρθει τους παραπάνω περιορισμούς των πειραματικών ερευνών δίνει στοιχεία για την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας για τη ρύθμιση του άγχους σε αγωνιστικές συνθήκες, αυξάνοντας έτσι την εξωτερική εγκυρότητα προηγούμενων ερευνών σε πειραματικές συνθήκες.

Μελλοντικές έρευνες

Η έλλειψη ερευνών σε πραγματικές συνθήκες αγώνα δημιουργεί την αναγκαιότητα για περαιτέρω έρευνες σε αυτές τις συνθήκες τόσο σε ατομικά αθλήματα αλλά και ομαδικά. Επίσης χρήζουν έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα καθώς και μεγαλύτερη διάρκεια παρέμβασης. Επιπλέον η πραγματοποίηση ερευνών με στόχο την σχέση της αυτο-ομιλίας με την απόδοση, την αυτοπεποίθηση, την ρύθμιση του άγχους καθώς και την ενίσχυση της αυτοσυγκέντρωσης, σε επίπεδο ελίτ αθλητών όπως και σε μικρότερες ηλικίες, σε πραγματικές συνθήκες αγώνα, θα αποτελούσε σημαντική προσθήκη για την βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας.

Συμπεράσματα

Η μελέτη των μηχανισμών λειτουργίας της αυτο-ομιλίας είναι ένας πολύ συναρπαστικός τομέας έρευνας. Η κατανόηση των μηχανισμών θα συμβάλει στην ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβάσεων, λαμβάνοντας υπόψη προσωπικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό, δια μέσου της αναγνώρισης των μηχανισμών λειτουργίας της αυτο-ομιλίας να διαμορφωθεί μια

ολοκληρωμένη θεωρία για την αυτο-ομιλίας όπου θα καθοδηγεί την έρευνα και θα ενημερώνει για πρακτικές εφαρμογές.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bernard, M. E., Ellis, A., & Terjesen, M. (2006). Rational-emotive behavioral approaches to childhood disorders: History, theory, practice and research. In A. Ellis & M.E. Bernard (Eds.), *Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders*. New York: Springer.
- Bunker, L., Williams, J. M., & Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (2nd eds.) (pp. 225-242). Mountain View, CA: Mayfield
- Bunker, L., Williams, J.M., & Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed.)(pp. 225-242). Mountain View, CA: Mayfield.
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76–90.
- Cox R. H. (1990) *Sport psychology: Concepts and applications*. Dubuque, IA: Brown.
- Ellis, A. (1976). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Finn, J. A. (1985). Competitive excellence: It's a matter of mind and body. *The Physician and Sportmedicine*, 13, 61–75.
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Theodorakis, Y., (2016) Why Self-Talk Is Effective? Perspectives on Self-Talk Mechanisms in Sport. *Sport and Exercise Psychology Research*, 8, 181-200.

- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*, 128-140.
- 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.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist, 13*, 1–21.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 81–97. doi: 10.1016/j.psychsport.2005.04.002
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley, Chichester.
- Harwood, C., Cumming, j., Fletcher, D., (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of applied sport psychology 16 (4)*, 318-332.
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology, 3*, 164–175.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S.J.H. (2000). Assessing cognitive interference in sports: The development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS). *Anxiety, Stress, & Coping, 13*, 65–86.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S.J.H. (2002). Cognitive interference during competition among athletes with different goal orientation profiles. *Journal of Sports Sciences, 20*, 707-715.

- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 82 – 95.
- 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., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240-251.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Selftalk 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 selftalk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sports Psychologist*, 22, 458-471.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Latinjak, A., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk. In: A. Papaioannou, & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 372 – 385). London: Taylor & Francis.
- 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.
- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open- and closed-skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409.

- Johnson, J. J. M., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Hallas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist, 18*, 44–59.
- Landin, D. K., & Hebert, P. E. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 263–282.
- 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.
- Latinjak, A., Torregrosa, M., Renom, J. (2011). Combining self talk and performance feedback: their effectiveness with adult tennis players. *The Sport Psychologist, 25(1)*:18-31.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research, 6*, 225–342.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, G., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of 188 psychological interventions with athletes in competition. *Behavior Modification, 29*, 616-641
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Moran, A. P. (1996). *The psychology of concentration in sport performance: A cognitive analysis*. New York: Freeman.
- Navaneethan B. and R. Soundara Rajan. Effect of Progressive Muscle Relaxation Training on Competitive Anxiety of Male Inter-Collegiate Volleyball Players,

- International Journal of Sports Science and Engineering* (2010), Vol. 04 (3): 161-164.
- Paivio, A. U. (1971). Imagery and verbal processes. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Rushall, B.S., & Shewchuk, M.L. (1989). Effects of thought content instructions on swimming performance. *Journal of Sports, Medicine, and Physical Fitness*, 29, 326–334.
- Shadish, W.R., & Sweeney, R.B. (1991). Mediators and moderators in meta-analysis: There's a reason we don't let dodo birds tell us which psychotherapies should have prizes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 883–893.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebestos, V., & Douma, I. (2001). Self talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309- 315.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the Functions of Self-Talk Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12, 10-30.
- Theodorakis, Y., 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.

- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Cornelius, A. E., & Petitpas, A. J. (2006). Self-presentational effects of self-talk on perceptions of tennis players. *Hellenic Journal of Psychology, 3*, 134-149.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 400-415.
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W., & Hatten, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport Exercise Psychology, 22*, 346-357.
- Wadey, R., & Hanton, S. (2008). Basic psychological skills usage and competitive anxiety responses: perceived underlying mechanisms. *Research quarterly for exercise and sport 79 (3)*, 363-373.
- Weinberg, R. S., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *The Sport Psychologist, 6*, 3-13.
- Weinberg, R.S., & Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players: A coach's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology, 2*, 164-174.
- Williams J.M., & Leffingwell T.R. (1996) Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In Van Raalte J.L., & Brewer B.W., (Eds), *Exploring sport and exercise psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. 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., 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). Αυτο-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρίας Βορείου Ελλάδας, 3*, 21-42.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Η ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Χατζηγεωργιάδης, Α., (2004). *Ψυχολογική Προετοιμασία στην Κολύμβηση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ερωτηματολόγιο πειραματικής ομάδας αρχικός αγώνας

ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Στις επόμενες εβδομάδες σας ζητάμε να συμμετάσχετε σε ένα πρόγραμμα που ως στόχο έχει να βελτιώσει τις επιδόσεις σας στην κολύμβηση. Για τον σκοπό αυτό θα καταγραφούν οι χρόνοι σας από 2 αγώνες, και θα σας ζητηθεί να ακολουθήσετε τις οδηγίες που θα σας δίνονται σε κάθε προπόνηση από τον υπεύθυνο του προγράμματος σε συμφωνία με τον προπονητή σας. Τέλος θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε κάποια ερωτηματολόγια.

Θα θέλαμε να σας πούμε ότι ο προπονητής σας έχει ενημερωθεί για το πρόγραμμα και εγκρίνει τη συμμετοχή σας σε αυτό. Ωστόσο είναι σημαντικό να ξέρετε ότι η συμμετοχή σας στο πρόγραμμα είναι εθελοντική και ότι τα στοιχεία που θα μαζευτούν θα είναι εμπιστευτικά, δηλαδή δεν θα αναφέρεται πουθενά το όνομά σας.

Δηλώνω ότι επιθυμώ να συμμετέχω σε αυτό το πρόγραμμα.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ημερομηνία Γέννησης (πλήρης):	
Φύλο:	Αγόρι Κορίτσι
Κυρίως Αγώνισματα:	
Χρόνια συμμετοχής στην κολύμβηση:	
Χρόνια συμμετοχής σε αγώνες:	
Υψηλότερο επίπεδο αγωνιστικής συμμετοχής (π.χ. τοπικό, εθνικό, διεθνές):	
Υψηλότερη διάκριση:	
Μέρες προπόνησης τη βδομάδα:	
Ωρες προπόνησης τη βδομάδα:	

Σε παρακαλούμε συμπλήρωσε σχετικά με το αγώνισμα που πρόκειται να αγωνιστείς τώρα

	Κύριο αγώνισμα	Δευτερεύων αγώνισμα
Τι αγωνίσματα θα κολυμήσεις:		
Το ατομικό σου ρεκόρ για τα αγωνίσματα που θα κολυμήσεις:		
Το φετινό σου ρεκόρ για τα αγωνίσματα που θα κολυμήσεις:		
Το χρόνο που έχεις ως στόχο για αυτόν τον αγώνα;		

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

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

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

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

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

1 = καθόλου 2 = λίγο 3 = μέτρια 4 = πάρα πολύ

	καθόλου 0	λίγο 1	μέτρια 2	πάρα πολύ 3
1. Νοιώθω μεγάλη νευρικήτητα	0	1	2	3
2. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτόν τον αγώνα όσο θα μπορούσα	0	1	2	3
3. Νιώθω σίγουρος για τον εαυτό μου	0	1	2	3
4. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο	0	1	2	3
5. Ανησυχώ μήπως δεν πετύχω το στόχο μου	0	1	2	3
6. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να ανταποκριθώ τις απαιτήσεις του αγώνα	0	1	2	3
7. Αισθάνομαι ένα σφίξιμο στο στομάχι μου	0	1	2	3
8. Ανησυχώ ότι θα 'μπλοκάρω' από την πίεση του αγώνα	0	1	2	3
9. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά	0	1	2	3
10. Η καρδιά μου κτυπά γρήγορα	0	1	2	3
11. Ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή	0	1	2	3
12. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να πετυχαίνει το στόχο	0	1	2	3
13. Αισθάνομαι το στομάχι μου να ανακατεύεται	0	1	2	3
14. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου	0	1	2	3
15. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση του αγώνα	0	1	2	3

Ερωτηματολόγιο ομάδας ελέγχου αρχικός αγώνας

ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Στις επόμενες εβδομάδες σας ζητάμε να συμμετάσχετε σε ένα πρόγραμμα που ως στόχο έχει να βελτιώσει τις επιδόσεις σας στην κολύμβηση. Για τον σκοπό αυτό θα καταγραφούν οι χρόνοι σας από 2 αγώνες, και θα σας ζητηθεί να ακολουθήσετε τις οδηγίες που θα σας δίνονται σε κάθε προπόνηση από τον υπεύθυνο του προγράμματος σε συμφωνία με τον προπονητή σας. Τέλος θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε κάποια ερωτηματολόγια.

Θα θέλαμε να σας πούμε ότι ο προπονητής σας έχει ενημερωθεί για το πρόγραμμα και εγκρίνει τη συμμετοχή σας σε αυτό. Ωστόσο είναι σημαντικό να ξέρετε ότι η συμμετοχή σας στο πρόγραμμα είναι εθελοντική και ότι τα στοιχεία που θα μαζευτούν θα είναι εμπιστευτικά, δηλαδή δεν θα αναφέρεται πουθενά το όνομά σας.

Δηλώνω ότι επιθυμώ να συμμετέχω σε αυτό το πρόγραμμα.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ημερομηνία Γέννησης (πλήρης):		
Φύλο:	Αγόρι	Κορίτσι
Κυρίως Αγωνίσματα:		
Χρόνια συμμετοχής στην κολύμβηση:		
Χρόνια συμμετοχής σε αγώνες:		
Υψηλότερο επίπεδο αγωνιστικής συμμετοχής (π.χ. τοπικό, εθνικό, διεθνές):		
Υψηλότερη διάκριση:		
Μέρες προπόνησης τη βδομάδα:		
Ωρες προπόνησης τη βδομάδα:		

Σε παρακαλούμε συμπλήρωσε σχετικά με το αγώνισμα που πρόκειται να αγωνιστείς τώρα

	Κύριο αγώνισμα	Δευτερεύων αγώνισμα
Τι αγωνίσματα θα κολυμπήσεις:		
Το ατομικό σου ρεκόρ για τα αγωνίσματα που θα κολυμπήσεις:		
Το φετινό σου ρεκόρ για τα αγωνίσματα που θα κολυμπήσεις:		
Το χρόνο που έχεις ως στόχο για αυτόν τον αγώνα;		

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

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

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

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

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

1 = καθόλου 2 = λίγο 3 = μέτρια 4 = πάρα πολύ

	καθόλου 0	λίγο 1	μέτρια 2	πάρα πολύ 3
1. Νοιώθω μεγάλη νευρικήτητα	0	1	2	3
2. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτόν τον αγώνα όσο θα μπορούσα	0	1	2	3
3. Νιώθω σίγουρος για τον εαυτό μου	0	1	2	3
4. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο	0	1	2	3
5. Ανησυχώ μήπως δεν πετύχω το στόχο μου	0	1	2	3
6. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να ανταποκριθώ τις απαιτήσεις του αγώνα	0	1	2	3
7. Αισθάνομαι ένα σφίξιμο στο στομάχι μου	0	1	2	3
8. Ανησυχώ ότι θα 'μπλοκάρω' από την πίεση του αγώνα	0	1	2	3
9. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά	0	1	2	3
10. Η καρδιά μου κτυπά γρήγορα	0	1	2	3
11. Ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή	0	1	2	3
12. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να πετυχαίνει το στόχο	0	1	2	3
13. Αισθάνομαι το στομάχι μου να ανακατεύεται	0	1	2	3
14. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου	0	1	2	3
15. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση του αγώνα	0	1	2	3

Ερωτηματολόγιο πειραματικής ομάδας τελικός αγώνας

Σε παρακαλούμε συμπλήρωσε σχετικά με το αγώνισμα που πρόκειται να αγωνιστείς τώρα

	Κύριο αγώνισμα	Δευτερεύων αγώνισμα
Τι αγωνίσματα θα κολυμπήσεις:		
Το ατομικό σου ρεκόρ για τα αγωνίσματα που θα κολυμπήσεις:		
Το φετινό σου ρεκόρ για τα αγωνίσματα που θα κολυμπήσεις:		
Το χρόνο που έχεις ως στόχο για αυτόν τον αγώνα;		

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

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

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

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

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

1 = καθόλου 2 = λίγο 3 = μέτρια 4 = πάρα πολύ

	καθόλου	λίγο	μέτρια	πάρα πολύ
1. Νοιώθω μεγάλη νευρικήτητα	0	1	2	3
2. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτόν τον αγώνα όσο θα μπορούσα	0	1	2	3
3. Νιώθω σίγουρος για τον εαυτό μου	0	1	2	3
4. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο	0	1	2	3
5. Ανησυχώ μήπως δεν πετύχω το στόχο μου	0	1	2	3
6. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να ανταποκριθώ τις απαιτήσεις του αγώνα	0	1	2	3
7. Αισθάνομαι ένα σφίξιμο στο στομάχι μου	0	1	2	3
8. Ανησυχώ ότι θα 'μπλοκάρω' από την πίεση του αγώνα	0	1	2	3
9. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά	0	1	2	3
10. Η καρδιά μου κτυπά γρήγορα	0	1	2	3
11. Ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή	0	1	2	3
12. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να πετυχαίνει το στόχο	0	1	2	3
13. Αισθάνομαι το στομάχι μου να ανακατεύεται	0	1	2	3
14. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου	0	1	2	3
15. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση του αγώνα	0	1	2	3

1. Χρησιμοποίησες τις λέξεις κλειδιά που είχες σχεδιάσει για τον αγώνα: ΝΑΙ – ΟΧΙ

2. Αν όχι όλες, ποιες χρησιμοποίησες
.....
.....
.....

3. Χρησιμοποιώντας μία κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς,
σε τι βαθμό χρησιμοποίησες αυτές τις λέξεις κλειδιά σε σχέση με τον αρχικό σου σχεδιασμό

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

4. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποίησα είχαν ως αποτέλεσμα ...	καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ	πάρα πολύ
1. ... να προσπαθώ πιο σκληρά	1	2	3	4	5
2. ... να ενισχύεται η αυτοπεποίθησή μου	1	2	3	4	5
3. ... να εκτελώ σαν αν έχω «αυτόματο πιλότο»	1	2	3	4	5
4. ... να μειώνω τη νευρική μου	1	2	3	4	5
5. ... να συγκεντρώνομαι καλύτερα στην εκτέλεση	1	2	3	4	5
6. ... να εντείνω τις προσπάθειές μου	1	2	3	4	5
7. ... να νοιώθω πιο σίγουρος-η για τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
8. ... η εκτέλεση να βγαίνει αυθόρμητα	1	2	3	4	5
9. ... να διώχνω το άγχος	1	2	3	4	5
10. ... να διατηρώ την προσοχή μου	1	2	3	4	5
11. ... να προσπαθώ περισσότερο	1	2	3	4	5
12. ... να νοιώθω πιο δυνατός-η	1	2	3	4	5
13. ... να εκτελώ αυτόματα	1	2	3	4	5
14. ... να νοιώθω πιο χαλαρός	1	2	3	4	5

15. ... να συγκεντρώνομαι καλύτερα σε αυτό που πρέπει να κάνω	1	2	3	4	5
16. ... να συνεχίζω να προσπαθώ στο μέγιστο	1	2	3	4	5
17. ... να εμπυχώνω τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
18. ... η εκτέλεση βγαίνει αυτόματα	1	2	3	4	5
19. ... να διακόπτω κακές σκέψεις	1	2	3	4	5
20. ... να κατευθύνω την προσοχή μου εκεί που πρέπει	1	2	3	4	5
21. ... να διατηρώ την προσπάθειά που καταβάλω σε υψηλό επίπεδο	1	2	3	4	5
22. ... να νοιώθω πιο σίγουρος-η για τις ικανότητές μου	1	2	3	4	5
23. ... να εκτελώ ενστικτωδώς	1	2	3	4	5
24. ... να επαναφέρω την ηρεμία μέσα μου	1	2	3	4	5
25. ... να συγκεντρώνομαι σε αυτό που κάνω τη στιγμή αυτή	1	2	3	4	5

5. Εκτός από τις λέξεις κλειδιά, έλεγχες στον εαυτό σου **κάτι άλλο συγκεκριμένο στον αγώνα;**

ΝΑΙ ΟΧΙ

6. Αν ναι, **τι ακριβώς;**

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

7. Αν ναι, **πόσο συχνά;**

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

Ερωτηματολόγιο ομάδας ελέγχου τελικός αγώνας

Σε παρακαλούμε συμπλήρωσε σχετικά με το αγώνισμα που πρόκειται να αγωνιστείς τώρα

	Κύριο αγώνισμα	Δευτερεύων αγώνισμα
Τι αγωνίσματα θα κολυμπήσεις:		
Το ατομικό σου ρεκόρ για τα αγωνίσματα που θα κολυμπήσεις:		
Το φετινό σου ρεκόρ για τα αγωνίσματα που θα κολυμπήσεις:		
Το χρόνο που έχεις ως στόχο για αυτόν τον αγώνα;		

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

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

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

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

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

1 = καθόλου 2 = λίγο 3 = μέτρια 4 = πάρα πολύ

	καθόλου	λίγο	μέτρια	πάρα πολύ
1. Νοιώθω μεγάλη νευρικήτητα	0	1	2	3
2. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτόν τον αγώνα όσο θα μπορούσα	0	1	2	3
3. Νιώθω σίγουρος για τον εαυτό μου	0	1	2	3
4. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο	0	1	2	3
5. Ανησυχώ μήπως δεν πετύχω το στόχο μου	0	1	2	3
6. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να ανταποκριθώ τις απαιτήσεις του αγώνα	0	1	2	3
7. Αισθάνομαι ένα σφίξιμο στο στομάχι μου	0	1	2	3
8. Ανησυχώ ότι θα 'μπλοκάρω' από την πίεση του αγώνα	0	1	2	3
9. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά	0	1	2	3
10. Η καρδιά μου κτυπά γρήγορα	0	1	2	3
11. Ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή	0	1	2	3
12. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να πετυχαίνει το στόχο	0	1	2	3
13. Αισθάνομαι το στομάχι μου να ανακατεύεται	0	1	2	3
14. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου	0	1	2	3
15. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση του αγώνα	0	1	2	3

1. Πριν ή κατά τη διάρκεια της κούρσας έλεγχες συστηματικά στον εαυτό σου **κάτι συγκεκριμένο**;

ΝΑΙ ΟΧΙ

2. Αν ναι **τι** ακριβώς;

.....
.....

3. Αν ναι, **πόσο** συχνά;

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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΠΙΝΑΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ

Αναλυτικό πρόγραμμα πλάνων εξάσκησης αυτο-ομιλίας

Πίνακας 1ης και 2 ^{ης} εβδομάδας			
Κατά την διάρκεια του σετ			
Ελεύθερο /ύπτιο	τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Ξεκίνημα	Τώρα /δυνατά	Στο ξεκίνημα	Πιο εκρηκτικό σπρώξιμο
1 ^ο 50αρι	τράβα	Πριν το τράβηγμα	Πιο δυνατό τράβηγμα
Στροφή	τώρα	Στροφή στο σπρώξιμο	Πιο εκρηκτικό σπρώξιμο
2 ^ο 50αρι	χέρι	Είσοδος χεριού	Για να μεγαλύτερη χέρια
Τερματισμός	πόδια	Στα 5 τελευταία μέτρα	Πιο δυνατά πόδια

Πίνακας 1 ^{ης} και 2 ^{ης} εβδομάδας			
Κατά την διάρκεια του σετ			
Πεταλούδα /πρόσθιο	τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Ξεκίνημα	Τώρα /δυνατά	Στο ξεκίνημα	Πιο εκρηκτικό σπρώξιμο
1 ^ο 50αρι	πόδια	Κίνηση ποδιών	Για αύξηση έντασης ποδιάς
Στροφή	τώρα	Στροφή στο σπρώξιμο	Πιο εκρηκτικό σπρώξιμο
2 ^ο 50αρι	Δύναμη	κίνηση χεριάς	Για πιο δυνατή χέρια
Τερματισμός	πόδια	Στα 5 τελευταία μέτρα	Πιο δυνατά πόδια

Πίνακας 3 ^{ης} και 4 ^{ης} εβδομάδας		
πριν το σετ/επανάληψη	Τι λέω	Γιατί το λέω
	Είμαι καλά	Δημιουργία θετικής διάθεσης
	Το έχω ξανακάνει	Δημιουργία θετικής διάθεσης
	Μπορώ	Δημιουργία θετικής διάθεσης
	δυνατά	Αύξηση προσπάθειας

Πίνακας 5ης και 6ης εβδομάδας			
Κατά την διάρκεια του σετ			
Πεταλούδα /πρόσθιο	τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Ξεκίνημα	Είμαι καλά /Τώρα δυνατά / πάμε γερά	Στο ξεκίνημα	Πιο εκρηκτικό σπρώξιμο Αύξηση προσπάθειας
1° 50αρι	Πόδια/ κλείσε	Κίνηση ποδιών	Για αύξηση έντασης ποδιάς
Στροφή	τώρα	Στροφή στο σπρώξιμο	Πιο εκρηκτικό σπρώξιμο
2° 50αρι	Χέρια / μπροστά	κίνηση χεριάς	Για πιο δυνατή χέρια Καλύτερο τέντωμα χεριάς
Τερματισμός	κλώτσα / κλείσε	Στα 5 τελευταία μέτρα	Πιο δυνατά πόδια / Πιο δυνατό κλείσιμο ποδιάς
Στο τέλος	Ωραία/ συνεχίζουμε	Μετά το δύσκολο σετ	Ενίσχυση διάθεσης

Πίνακας 5 ^{ης} και 6 ^{ης} εβδομάδας			
Κατά την διάρκεια του σετ			
Ελεύθερο /ύπτιο	τι λέω	Πότε το λέω	Γιατί το λέω
Ξεκίνημα	Είμαι καλά / Τώρα δυνατά / πάμε γερά	Στο ξεκίνημα	Πιο εκρηκτικό σπρώξιμο Αύξηση προσπάθειας
1° 50αρι	Δύναμη / βαθιά	Πριν το τράβηγμα / στο τράβηγμα	Πιο δυνατό τράβηγμα Πιο βαθύ και δυνατό τράβηγμα
Στροφή	τώρα	Στροφή στο σπρώξιμο	Πιο εκρηκτικό σπρώξιμο
2° 50αρι	τέντωσε / Ώμος	Είσοδος χεριού / ξεκίνημα χεριάς	Για να μεγαλύτερη χέρια / Καλύτερη συχνότητα
Τερματισμός	Γρήγορα	Στα 5 τελευταία μέτρα	Πιο γρήγορος ρυθμός
Στο τέλος	Ωραία / συνεχίζουμε	Μετά το δύσκολο σετ	Ενίσχυση διάθεσης

Δημιουργία πλάνων από τους αθλητές

Αυτο-ομιλία

Όνοματεπώνυμο:

Ημερομηνία: ... / ... /

Χρησιμοποίησε δικές σου λέξεις κλειδιά που πιστεύεις ότι σε βοηθάνε στην τακτική σου και στην τεχνική σου, φράσεις που σε ενισχύουν πριν την κούρσα σου και σε γεμίζουν αυτοπεποίθηση. Την αυτο-ομιλία δεν χρειάζεται να την χρησιμοποιείς σε όλη την κούρσα σου αν νιώθεις ότι σε κουράζει αλλά στα σημεία που πιστεύεις ότι μπορεί να σε βοηθήσει π.χ. εκκίνηση, στροφή, τερματισμός.

Πίνακας 7^{ης} και 8^{ης} εβδομάδας

ΠΟΤΕ ΤΟ ΛΕΩ?	ΤΙ ΛΕΩ!
Στις σειρές	(Μπορείς! είναι το στυλ σου!)
Στον βατήρα	(Το έχω ξανακάνει, πάμε δυνατά!)
Εκκίνηση	(ΤΩΡΑ!)

Αλλαγή αρνητικής σκέψης σε θετική!

Σκέψου και κατέγραψε τις αρνητικές σκέψεις που κάνεις πριν την κούρσα σου και άλλαξε τες σύμφωνα με το χαρτί που έχεις πάρει σε θετικές. Για να σε βοηθήσουν αυτά που σκέφτεσαι να ξέρεις ότι θα πρέπει να τα πιστεύεις!

Αρνητική	Θετική!

Αυτο-ομιλία ρουτίνας

Όνοματεπώνυμο:

Σκέψου και κατέγραψε στον παρακάτω πίνακα όλες τις θετικές σκέψεις που θα πρέπει να σκέφτεσαι σε ότι και αν κάνεις μέχρι την στιγμή που θα ανέβεις στο βατήρα για να κολυπήσεις το αγώνισμα σου. Η ρουτίνα που θα σχεδιάσεις μπορεί να ξεκινάει ακόμα και από την προηγούμενη μέρα! Όπως επίσης και από την ώρα που ετοιμάζεσαι να ξεκουραστείς, την ώρα που ξυπνάς το πρωί για να αρχίσεις να ετοιμάζεσαι για τους αγώνες, την ώρα που κάνεις προθέρμανση όπως και στην ώρα που περιμένεις στις σειρές.

Χρησιμοποίησε τον παρακάτω πίνακα ώστε να μάθεις να ελέγχεις τις σκέψεις σου! Προετοιμάσου ψυχολογικά και γέμισε με αυτοπεποίθηση τον εαυτό σου ώστε να είσαι έτοιμος να αγωνιστείς!

Πότε το σκέφτομαι?	Τι σκέφτομαι!

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Πνευματικά δικαιώματα

Υπεύθυνη Δήλωση

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος κ. Μυλωνόπουλος Άγγελος με ΑΕΜ 02/13, 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 της αυτο-ομιλίας στην αυτοπεποίθηση και το άγχος νεαρών αθλητών κολύμβησης» 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 111 επιβλέποντα -ουσα ή/και άλλους ερευνητές (π.χ. μέλη της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής, συνεργάτες, κλπ), ανάλογα με τη συμβολή τους στην έρευνα και στη συγγραφή των ερευνητικών εργασιών.
4. Η σειρά των ονομάτων στις επιστημονικές δημοσιεύσεις ή επιστημονικές ανακοινώσεις θα αποφασίζεται από κοινού από εμένα και τον/την κύριο –α επιβλέποντα -ουσα της εργασίας, πριν αρχίσει η εκπόνησή της. Η απόφαση αυτή θα πιστοποιηθεί εγγράφως μεταξύ εμού και του/της κύριου-ας επιβλέποντος -ουσας.

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

[- 7/10/2016 -]

Ο δηλών

Μυλωνόπουλος Γ. Άγγελος

.....