



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Διπλωματική Εργασία

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ
ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Καγιώργη Ειρήνη

Υπεύθυνος Καθηγητής
Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

Τρίκαλα

Φεβρουάριος, 2006



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Διπλωματική Εργασία

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ
ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Καγιώργη Ειρήνη

Υπεύθυνος Καθηγητής
Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

Τρίκαλα
Φεβρουάριος, 2006



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

Αρθ. Εισ.: 4739.1

Ημερ. Εισ.: 07-09-2006

Δορυφ.

Ταξινόμησης Κωδικός: ΠΠ-ΓΕΦΛΑ

2006

ΚΑΓ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000086850

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Στα πλαίσια της πτυχιακής μου διατριβής θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στον επιβλέποντα καθηγητή κύριο Χατζηγεωργιάδη Αντώνη για την καθοδήγησή του και τις πολύτιμες συμβουλές του καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής της.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τον Ζουρμπάνο Νικόλαο, διδακτορικό φοιτητή, για την υπομονή, τη συνεργασία, την αμέριστη βοήθεια και τα χρήσιμα σχόλια του για την ολοκλήρωση της ακόλουθης εργασίας.

Επιπλέον θέλω να ευχαριστήσω τους φοιτητές του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για τη βοήθεια τους στη συλλογή των δεδομένων.

Τέλος θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στην οικογένεια μου για την αγάπη, τη συνεχή και απεριόριστη συμπαράστασή τους σε όλη τη διάρκεια των προπτυχιακών μου σπουδών.

Καγιώργη Ειρήνη

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο αυτοδιάλογος είναι μια γνωστική τεχνική που χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της μάθησης και για την αύξηση της απόδοσης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει αν η βελτίωση της απόδοσης σε μια δεξιότητα στη κολύμβηση με τη χρήση του αυτοδιαλόγου, μπορεί να αποδοθεί σε επιδράσεις στην αυτοσυγκέντρωση. Στην έρευνα συμμετείχαν 26 φοιτήτριες που εκπαιδεύτηκαν στον αυτοδιάλογο καθοδήγησης και παρακίνησης. Η έρευνα αποτελούνταν από 3 μέρη: την αρχική μέτρηση, το στάδιο εξάσκησης αυτοδιαλόγου και την τελική μέτρηση. Στην αρχική και στην τελική μέτρηση αξιολογήθηκαν η απόδοση των συμμετεχόντων (χρόνος), και οι γνωστικές παρεμβολές με ερωτηματολόγιο γνωστικών παρεμβολών που αξιολογεί συχνότητα σκέψεων κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική βελτίωση της απόδοσης μεταξύ της αρχικής και της τελικής μέτρησης. Επιπλέον η συχνότητα γνωστικών παρεμβολών μειώθηκε σημαντικά στην τελική μέτρηση όταν χρησιμοποιήθηκε αυτοδιάλογος καθοδήγησης και παρακίνησης. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν πως η θετική επίδραση του αυτοδιαλόγου στην απόδοση, οφείλεται, πιθανότατα, στην βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης που συνδέεται με τη χρήση του αυτοδιαλόγου.

ABSTRACT

Self-talk is used as a cognitive technique for the improvement of learning and the increase of performance. The purpose of this study was to examine if performance increases in a swimming skill with the use of self-talk can be attributed to effects on concentration. Twenty-six female university students participated in the study. The study consisted of three parts: the initial assessment, the self-talk intervention and the final assessment. Participants' performance was assessed through timed trials. Furthermore, cognitive interference was assessed with the use of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport, which evaluated the frequency of interfering thoughts during task execution (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000). The results revealed a statistical significant improvement of performance between the initial and the final assessment. Moreover, the frequency of cognitive interference was reduced significantly in the final assessment when instructional and motivational self-talk was used. In conclusion, the results suggest that the positive influence of self-talk on performance can be attributed to improved concentration, which is linked to the use of self-talk technique.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη	3
Abstract	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι	6
Εισαγωγή	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ	9
Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	9
<i>Ορισμός του αυτοδιαλόγου</i>	<i>9</i>
<i>Εφαρμογές του αυτοδιαλόγου</i>	<i>9</i>
<i>Λειτουργίες – μηχανισμοί του αυτοδιαλόγου</i>	<i>10</i>
<i>Θετικός και αρνητικός αυτοδιάλογος</i>	<i>13</i>
<i>Αυτοδιάλογος παρακίνησης και καθοδήγηση</i>	<i>14</i>
<i>Προγράμματα παρέμβασης και αυτοδιάλογος</i>	<i>15</i>
<i>Παρεμβατικές σκέψεις στον αθλητισμό</i>	<i>17</i>
<i>Σκοπός και υποθέσεις της έρευνας</i>	<i>17</i>
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ	18
Μέθοδος	18
<i>Συμμετέχοντες</i>	<i>18</i>
<i>Όργανα αξιολόγησης – μετρήσεις</i>	<i>18</i>
<i>Διαδικασία</i>	<i>19</i>
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV	22
Αποτελέσματα	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V	25
Συζήτηση	25
Βιβλιογραφία	29
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	33
<i>Παράρτημα Α- Ερωτηματολόγιο Παρεμβατικών Σκέψεων</i>	<i>33</i>
<i>Παράρτημα Β- Κλίμακα Καταγραφής της Συχνότητας των Λέξεων-Κλειδιά</i>	<i>34</i>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια έρευνες στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας έδειξαν, ότι με την χρήση των ψυχολογικών τεχνικών, οι αθλητές βελτιώνουν και μεγιστοποιούν την απόδοσή τους, ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους, βελτιώνουν την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωσή τους (Hardy, Jones, & Gould, 1996). Τέτοιες ψυχολογικές τεχνικές είναι ο αυτοδιάλογος, η νοερή απεικόνιση, οι τεχνικές χαλάρωσης και οι προαγωνιστικές ρουτίνες.

Μία από τις τεχνικές την οποία θα εξετάσουμε στην παρούσα έρευνα είναι ο αυτοδιάλογος. Γενικά, τα αποτελέσματα των ερευνών μαρτυρούν τις ωφέλιμες επιδράσεις του αυτοδιαλόγου στη απόδοση (Θεοδωράκης, 2005). Η ποσότητα όμως των ερευνών είναι μικρή συγκριτικά με τις υπόλοιπες ψυχολογικές τεχνικές, όπως για παράδειγμα την νοερή απεικόνιση (περισσότερες από 200 δημοσιευμένες έρευνες) (Martin, Moritz & Hall, 1999), για την διεξαγωγή ισχυρών συμπερασμάτων. Επιπλέον, σημαντικό θα ήταν να αναφέρουμε την έλλειψη θεωρητικής υποστήριξης ως προς το φαινόμενο του αυτοδιαλόγου, που έχει ως αποτέλεσμα την δυσκολία αξιολόγησης της αποτελεσματικότητάς του (Hardy, Gammage & Hall, 2001· Hardy, 2006).

Σύμφωνα με τους Zinsser, Bunker, και Williams (2001), ο αυτοδιάλογος συμβαίνει οποιαδήποτε στιγμή κάποιο άτομο σκέφτεται κάτι και αποτελεί το κλειδί για τον έλεγχο των σκέψεων του/ της (σελ. 226) . Ο αυτοδιάλογος ως εσωτερική συνομιλία, εκφράζει αισθήματα και αντιλήψεις, κρίνει καταστάσεις, δίνει οδηγίες και ενισχύει τους αθλητές και τις αθλήτριες (Hackfort & Schwenkmezger, 1993). Στην ελληνική βιβλιογραφία ο αυτοδιάλογος συναντάται και ως αυτό-ομιλία (Θεοδωράκης, 2005), στην παρούσα όμως έρευνα χρησιμοποιείται ο όρος «αυτοδιάλογος», ως ο πιο διαδεδομένος.

Η υπάρχουσα βιβλιογραφία κατηγοριοποιεί τον αυτοδιάλογο για την καλύτερη κατανόηση αυτού. Ένας πρώτος διαχωρισμός γίνεται ανάμεσα σε εσωτερικό (δηλώσεις οι οποίες δεν εκδηλώνονται φωναχτά, απλά τις σκεφτόμαστε) και εξωτερικό αυτοδιάλογο, δηλώσεις οι οποίες γίνονται φωναχτά (Zinsser et al., 2001). Επιπλέον, ο αυτοδιάλογος χωρίζεται σύμφωνα με την ποιότητα της δήλωσης, όπου τον διακρίνουμε σε θετικό και αρνητικό (Morgan, 1996· Sellars, 1997). Ο τελευταίος διαχωρισμός γίνεται ως προς το περιεχόμενο της δήλωσης, όπου

διακρίνουμε τον αυτοδιάλογο καθοδήγησης, ο οποίος αναφέρεται σε οδηγίες εκτέλεσης και τον αυτοδιάλογο παρακίνησης, που αναφέρεται σε δηλώσεις ενθάρρυνσης (Anshel, 1990· Hendrix, 1994).

Περιληπτικά, θεωρήσεις σχετικά με τις λειτουργίες του, υποστηρίζουν, πως ο αυτοδιάλογος μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στην βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, στον έλεγχο του άγχους, στη δημιουργία θετικής διάθεσης και στην αύξηση της προσπάθειας (Landin, 1994). Επίσης η τεχνική του αυτοδιαλόγου έχει χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά «στο σταμάτημα της σκέψης», ως έναυσμα για διάφορες ενέργειες, στην αύξηση της προσπάθειας που καταβάλλεται, στην αλλαγή της διάθεσης, στην κατεύθυνση της προσοχής και σε προγράμματα αποκατάστασης τραυματισμών (Hardy et al., 1996).

Οι Hardy et al. (2001) παρατήρησαν, πως η χρήση του αυτοδιαλόγου γίνεται από τους αθλητές και τις αθλήτριες όταν θέλουν να κατευθύνουν την προσοχή τους σε θέματα τακτικής και τεχνικής κατά την προπόνηση και τον αγώνα. Στην ίδια έρευνα οι Hardy et al. (2001) αναφέρουν, πως ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται πριν από την προπόνηση και τον αγώνα (π.χ. αποδυτήρια), στη διάρκεια αυτών ή ακόμα ανάμεσα από αγωνίσματα αλλά και μετά από μία προπόνηση ή έναν αγώνα. Παρόμοια έρευνα στον ελληνικό χώρο με δείγμα κολυμβητές και κολυμβήτριες από τους Χατζηγεωργιάδη και Χρόνη (2002) έδειξε, ότι οι αθλητές χρησιμοποιούσαν τον αυτοδιάλογο κατά κύριο λόγο για να παρακινήσουν τον εαυτό τους και να βελτιώσουν την αυτοπεποίθησή τους. Επιπλέον στην ίδια έρευνα βρέθηκε πως οι συμμετέχοντες /ουσες χρησιμοποιούσαν αυτοδιάλογο καθοδήγησης στην προπόνηση για να βελτιώσουν κυρίως την τεχνική τους και λιγότερο την τακτική σε αντίθεση με τον αγώνα που η αναλογία αυτή αντιστρεφόταν πλήρως.

Τα τελευταία χρόνια γίνονται προσπάθειες για την διερεύνηση των λειτουργιών του αυτοδιαλόγου (Hardy et al., 2001). Οι Hatzigeorgiadis, Theodorakis, και Zourbanos, (2004) εξέτασαν κατά πόσο φοιτητές φυσικής αγωγής, αντιλαμβάνονταν τη χρησιμότητα διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου (καθοδήγησης – παρακίνησης) σε δεξιότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις (λεπτές και αδρές κινήσεις) στο άθλημα της υδατοσφαίρισης. Στο πείραμα βρέθηκε ότι με την βοήθεια του αυτοδιαλόγου μειώθηκαν οι γνωστικές παρεμβολές κατά την διάρκεια της εκτέλεσης. Επιπλέον η ομάδα αυτοδιαλόγου παρακίνησης θεώρησε τον αυτοδιάλογο πιο ωφέλιμο στην αδρή δεξιότητα, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες

στην ομάδα του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης. Ωστόσο στην λεπτή δεξιότητα δεν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες αυτοδιαλόγου.

Όπως προαναφέρθηκε, η χρήση του αυτοδιαλόγου, βρέθηκε ότι μειώνει τις γνωστικές παρεμβολές κατά την διάρκεια δυο τεστ στην υδατοσφαίριση. Σύμφωνα με τον Moran (1996) οι γνωστικές παρεμβολές είναι παρεμβατικές σκέψεις που κάνει κάποιος με το μυαλό του και έχει σαν αποτέλεσμα να αποσπά την προσοχή του κατά την διάρκεια της εκτέλεσης ενός έργου. Σε έρευνες οι οποίες έγιναν βρέθηκε πως, οι σκέψεις που δεν σχετίζονται με την εκτέλεση εκείνης της στιγμής, ακόμη και σε 'elite' αθλητές και μειώνουν την απόδοσή τους (Gould, Eklund & Jackson, 1992)

Εν κατακλείδι, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί αν με την χρήση του αυτοδιαλόγου, μειώνονται οι γνωστικές παρεμβολές κατά διάρκεια της άσκησης και σε συνθήκες παρόμοιες με αυτές του αγώνα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η απόδοση των αθλητών. Επιπλέον θέλουμε να διερευνήσουμε αν η βελτίωση της απόδοσης μέσω του αυτοδιαλόγου μπορεί να οφείλεται σε έναν από τους μηχανισμούς του, και πιο συγκεκριμένα τη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Θεωρητικοί των γνωστικών τεχνικών, τονίζουν την σπουδαιότητα των σκέψεων και πως αυτές μπορεί να επηρεάσουν την ανθρώπινη συμπεριφορά (Ellis, 1976· Meichenbaum, 1977). Οι αθλητές και οι αθλήτριες κατά την διάρκεια του αγώνα και της προπόνησης κάνουν διάφορες σκέψεις, μερικές εκ των οποίων μπορεί να είναι παράλογες και καταστροφικές με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε συναισθηματικές συγκρούσεις και άσχημη απόδοση. Σε αντίθεση, το θετικό συναίσθημα, η υψηλή αυτοπεποίθηση, η αυτοσυγκέντρωση στα κατάλληλα σημεία και η μικρότερη αμφιβολία για τον εαυτό μας σχετίζονται με την καλύτερη απόδοση (Williams & Leffingwell, 1996). Με βάση τα παραπάνω καταφαίνεται η σπουδαιότητα του αυτοδιαλόγου τόσο στη συμπεριφορά όσο και στην απόδοση των αθλητών.

Ορισμός του αυτοδιαλόγου

Ο αυτοδιάλογος συμβαίνει κάθε φορά που ο αθλητής /τρια σκέφτεται, είτε εσωτερικά, σιωπηλά και μόνος του, είτε εξωτερικά, φωναχτά ή συζητώντας με άλλους (Zinsser et al., 2001). Ο Hardy στην προσπάθειά του να δώσει μια πιο ολοκληρωμένη περιγραφή του φαινομένου στην ανασκόπηση του (2006), όρισε τον αυτοδιάλογο 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).

Εφαρμογές του αυτοδιαλόγου

Οι εφαρμογές του αυτοδιαλόγου ποικίλουν, έτσι παρατηρούμαι ότι χρησιμοποιείται στην εκμάθηση διαφόρων δεξιοτήτων αλλά και στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών (Hardy et al., 1996). Για παράδειγμα οι αρχάριοι αθλητές με την χρήση του αυτοδιαλόγου αναπτύσσουν καλύτερα, και πιο σωστά τις κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται για κάθε άθλημα (Θεοδωράκης, 2005). Από την άλλη πλευρά μέσω της εξάσκησης και της εφαρμογής του αυτοδιαλόγου οι πιο προχωρημένοι και έμπειροι αθλητές διορθώνουν λάθη στην εκτέλεση της τεχνική και

της τακτικής τους για το κάθε άθλημα. (Landin & Hebert, 1999). Επίσης ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται στο “σταμάτημα της σκέψης”, να μπορεί δηλαδή ο αθλητής να σταματάει τις αρνητικές σκέψεις που τον καταβάλλουν και που έχουν ως αποτέλεσμα τη μείωση της απόδοσή του (Rosin & Nelson, 1983· Rotella et al., 1980) και να μπορεί να τις μετατρέπει σε θετικές (Meyers & Schlessler, 1980), ως έναυσμα για διάφορες ενέργειες, για την αύξηση της προσπάθειας που καταβάλλεται, στην αλλαγή της διάθεσης, στην κατεύθυνση της προσοχής και σε προγράμματα αποκατάστασης τραυματισμένων αθλητών (Hardy et al., 1996). Οι αθλητικοί ψυχολόγοι προωθούν τον αυτοδιάλογο ως γνωστική τεχνική που στηρίζεται στην επανάληψη θετικών δηλώσεων και σκέψεων (Zinsser et al., 2001).

Σύμφωνα με όσα προαναφέραμε και με επιπλέον έρευνες οι οποίες έχουν γίνει μπορούμε να χαρακτηρίσουμε τον αυτοδιάλογο ως μία αποτελεσματική γνωστική στρατηγική που βελτιώνει την απόδοση των αθλητών (Θεοδωράκης, 2005).

Λειτουργίες / μηχανισμοί του αυτοδιαλόγου

Μέσα από αρκετές έρευνες και μαρτυρίες επαγγελματιών και ερασιτεχνών αθλητών και αθλητριών διατυπώνεται πως ο αυτοδιάλογος λειτουργεί ως μία τεχνική που ωφελεί την απόδοση, μέσα από την ενίσχυση της παρακίνησης και της αυτοπεποίθησης που μπορεί να επιφέρει, αλλά και μέσα από την προετοιμασία τους για επικείμενο αγώνα (Van Raalte et al., 1994· Weinberg, Grove & Jackson, 1992). Παρ’ όλο που υπάρχει έλλειψη ερευνών όσον αφορά τις λειτουργίες – μηχανισμούς του αυτοδιαλόγου μερικές από αυτές που έχουν δημοσιευτεί μας βοηθούν να τον εξετάσουμε περισσότερο και εκτενέστερα.

Σύμφωνα με τον Finn (1985) ο αυτοδιάλογος μπορεί να μειώσει το άγχος να αυξήσει την προσπάθεια και την αυτοπεποίθηση των αθλητών. Επιπλέον ο Nideffer (1993) και ο Landin (1994) υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου να ρυθμίζει την προσοχή. Σύμφωνα με τους Hardy et al. (1996) υποστηρίχθηκε πως ο αυτοδιάλογος αυξάνει την αυτοπεποίθηση, ελέγχει το άγχος, αυξάνει την προσπάθεια και ελέγχει την συγκέντρωση των αθλητών. Ακόμη πρέπει να αναφέρουμε ότι σύμφωνα με την Zinsser et al. (2001) επισημαίνεται, πως δύο είναι οι κύριες χρησιμότητες του αυτοδιαλόγου, να αυξάνει την προσπάθεια και να δημιουργεί κατάλληλη διάθεση και αίσθημα αυτοπεποίθησης. Επιπλέον η διερεύνηση μεταξύ

αρνητικού και θετικού αυτοδιαλόγου έδειξε ότι ο θετικός αυτοδιάλογος αυξάνει την εκτίμηση προς τον εαυτό μας, παρακινεί και εστιάζει στην προσοχή, ενώ αντίθετα ο αρνητικός αυτοδιάλογος δημιουργεί άγχος και αμφιβολία για τον εαυτό μας (Weinberg & Gould, 1999).

Θα πρέπει να αναφερθεί πως σύμφωνα με τους Hardy et al. (1996) ότι παρ' όλο που ο αυτοδιάλογος έχει καθοριστικό ρόλο στην απόδοση που καταβάλλουν οι αθλητές, οι έρευνες που σχετίζονται με αυτό το θέμα είναι ελάχιστες. Η απουσία αυτή για τον αυτοδιάλογο είναι κρίσιμη για την συστηματική διερεύνηση και πλήρη κατανόηση της τεχνικής του, καθώς και της επίδρασης που έχει στην αθλητική απόδοση (Hardy et., 2001). Αποτέλεσμα αυτού ήταν οι Hardy et al. (2001) να προχωρήσουν σε συλλογή δεδομένων από αθλητές πανεπιστημίου και ασκούμενους βασιζόμενοι στην εξέταση τεσσάρων βασικών ερωτημάτων. Τα ερωτήματα (πού, πότε, τι και γιατί) αφορούν το χώρο χρήσης, τη χρονική στιγμή, το περιεχόμενο και τους λόγους χρήσης του αυτοδιαλόγου. Τα αποτελέσματα αυτά έδειξαν πως οι αθλητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο κυρίως κατά τη διάρκεια εκτέλεσης δεξιοτήτων και κατά συνέπεια στους αθλητικούς χώρους. Συγκεκριμένα ως προς το περιεχόμενο προέκυψαν τέσσερις κατηγορίες οι οποίες αναφέρονται: α) στην ποιότητα της δήλωσης (θετικός, αρνητικός αυτοδιάλογος) β) στη μορφή (χρήση σύντομων φράσεων) γ) στο πρόσωπο το οποίο γίνεται η δήλωση (πρώτο και δεύτερο πρόσωπο) και δ) στην καθοδήγηση που παρέχει η δήλωση (ειδική ή γενική). Τέλος ως προς το σκοπό της χρησιμότητας του αυτοδιαλόγου διακρίνουμε: α) γνωστικοί λόγοι (γνωστική καθοδήγηση και γενικότερη καθοδήγηση) και β) λόγοι παρακίνησης (Hardy et al., 2001).

Με έναυσμα την εργασία των Hardy et al. (2001) και την απουσία ερευνών σε αθλήματα που δεν είναι αρκετά διαδεδομένα στον ελληνικό χώρο, έγινε η παρακάτω έρευνα από τις Χρόνη και Κουρτεσοπούλου (2003) με σκοπό τη χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου από αθλητές αγωνιστικής αναρρίχησης, μέσα από τις αναφορές των ίδιων των αθλητών. Στην έρευνα συμμετείχαν 21 άνδρες αναρριχητές με μέσο όρο ηλικίας 22,5 και μέσο όρο ενασχόλησης με την αναρρίχηση τα 4.76 χρόνια. Η συλλογή των πληροφοριών έγινε με σύντομο γραπτό ερωτηματολόγιο αναπροσαρμοσμένο στο ερωτηματολόγιο αυτοδιαλόγου για μαραθωνοδρόμους (Brennan, 2002). Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι το σύνολο των αναρριχητών κάνει χρήση του αυτοδιαλόγου. Από αυτούς οι περισσότεροι τον χρησιμοποιούν κατά την

προπόνηση, καθώς και στους αγώνες. Επιπλέον συμπεράναν πως η επιλογή μεταξύ εσωτερικού και εξωτερικού αυτοδιαλόγου γίνεται με βάση τις ανάγκες του αναρριχητή, λαμβάνοντας υπόψη και τα χαρακτηριστικά της κατάστασης όπως ο αγώνας, προπόνηση, πίεση απόδοσης λόγω δυσκολίας περάσματος και άλλα. Ακόμη φάνηκε, ότι οι αντίξοες συνθήκες είναι αυτές που ενεργοποιούν συχνότερα τον αυτοδιάλογο, δηλαδή θα πρέπει να υπάρχει κάποια δυσκολία προς αντιμετώπιση για να ξεκινήσει ο αθλητής τη συνομιλία με τον εαυτό του, είτε αυτή είναι προς παρακίνηση, είτε προς καθοδήγηση. Επίσης κύριος λόγος για τον οποίο χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο όπως αναφέρουν χαρακτηριστικά είναι για να «διατηρούν την παρακίνηση τους ώστε να σκαρφαλώνουν» και «να επικεντρώνουν την προσοχή τους σε σημεία σχετικά με την απόδοσή τους». Τέλος οι αναρριχητές που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα δήλωσαν, πως χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο παρακίνησης στην προπόνηση αλλά και στον αγώνα σε πολύ μεγαλύτερη κλίμακα απ' ότι τον αυτοδιάλογο καθοδήγησης.

Ένα ακόμη άρθρο το οποίο κάνει αναφορά στη χρησιμοποίηση του αυτοδιαλόγου είναι η έρευνα των Χατζηγεωργιάδη και Χρόνη (2002) με σκοπό τη διερεύνηση πληροφοριών σχετικών με τη χρησιμοποίηση του αυτοδιαλόγου από αθλητές κολύμβησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 19 κολυμβητές από κλίμακιο της εθνικής ομάδας με μέσο όρο ηλικίας τα 17.5 έτη. Ο μέσος όρος αγωνιστικής εμπειρίας ήταν τα 10.7 χρόνια και το προπονητικό τους πρόγραμμα περιελάμβανε έξι έως δέκα προπονήσεις την εβδομάδα. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγιο το οποίο περιελάμβανε ερωτήσεις κλειστού και ανοιχτού τύπου και σχεδιάστηκε με βάση τα αποτελέσματα των Hardy et al. (2001) αλλά και από προηγούμενο ερωτηματολόγιο αυτοδιαλόγου (Brennan, 2002) για μαραθωνοδρόμους. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας έδειξαν, ότι οι κολυμβητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο μέσα αλλά και έξω από το νερό, τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα. Όσον αφορά τον τρόπο χρήσης του αυτοδιαλόγου, ο εσωτερικός διάλογος υπερείχε συντριπτικά σε σύγκριση με τον εξωτερικό. Αναφορά για τον τρόπο χρήσης του αυτοδιαλόγου και συγκεκριμένα για τον τρόπο έκφρασής του από τους κολυμβητές έδειξε πως υπάρχει ισορροπία μεταξύ πρώτου, δεύτερου και τρίτου προσώπου στην εφαρμογή του αυτοδιαλόγου. Σχετικά με το χρόνο τον οποίο χρησιμοποιείται ο αυτοδιάλογος φαίνεται ότι δημιουργείτε μία διαφοροποίηση μεταξύ προπόνησης και αγώνα. Συγκεκριμένα στην προπόνηση, η πιο ευρεία χρήση

αυτοδιαλόγου γίνεται κατά τη διάρκεια της κολύμβησης, λιγότερο πριν και πολύ λίγο μετά. Αντίθετα στον αγώνα αυξάνεται η χρήση του τόσο πριν τον αγώνα, όσο και μετά.

Θετικός και αρνητικός αυτοδιάλογος

Στο χώρο του αυτοδιαλόγου το μεγαλύτερο μέρος της έρευνας έχει επικεντρωθεί στην εξέταση του θετικού και του αρνητικού αυτοδιαλόγου (Weinberg, 1988). Συγκεκριμένα ο θετικός αυτοδιάλογος περιγράφεται ως το διάλογο που βοηθάει τους αθλητές να ελέγχουν την προσοχή τους, να μην επαναλαμβάνουν τα ίδια λάθη και να μην αποσπούν την προσοχή τους με το τι πρόκειται να συμβεί στο μέλλον (Moran, 1996). Αντίθετα ο αρνητικός αυτοδιάλογος περιγράφεται ως ο διάλογος που είναι ακατάλληλος με το αντικείμενο της εκτέλεσης, παράλογος, δημιουργεί άγχος και είναι αντιπαραγωγικός (Weinberg, 1988).

Σε μερικές έρευνες έχει αποδειχθεί κάποια σχέση μεταξύ θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου και καλής ή κακής απόδοσης αντίστοιχα (Highlen & Bennet, 1983· Van Raalte, Brewer, Rivera & Petipas, 1994), εν αντιθέσει με άλλες που κάτι τέτοιο δεν επιβεβαιώθηκε (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1991· Rotella, Gansneder, Ojala & Billings, 1980· Van Raalte, Cornelius, Brewer, & Hatten, 2000). Βέβαια πρέπει να σημειωθεί ότι στις έρευνες πεδίου ο αυτοδιάλογος αξιολογήθηκε ως περιεχόμενο σκέψεων και εκφράσεων και όχι ως σχεδιασμένη στρατηγική για βελτίωση της απόδοσης.

Ωφέλιμο είναι να αναφέρουμε πως σε πειραματικές έρευνες που ο αυτοδιάλογος έχει χρησιμοποιηθεί ως σχεδιασμένη στρατηγική για τη βελτίωση της απόδοσης, τα αποτελέσματα έχουν υποστηρίξει την αποτελεσματικότητά του. Έτσι ο θετικός αυτοδιάλογος βρέθηκε να έχει ευεργετικές επιδράσεις στην απόδοση σε σχέση με τον αρνητικό σε δεξιότητες του γκολφ (Johnson, O'Connor & Kirschenbaum, 1982). Ευεργετικές επιδράσεις όμως, στην απόδοση ο θετικός αυτοδιάλογος βρέθηκε να έχει και σε τεστ αντοχής (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould, 1984), σε δεξιότητες στην καλαθοσφαίριση (Hamilton & Fremour, 1985) και σε δεξιότητες σε βελάκια (Dagrou, Gauvin & Halliwell, 1992· Van Raalte et al., 1995). Επιπλέον σύμφωνα με την Van Raalte et al. (1994) βρέθηκε ότι σε μικρούς αθλητές στην αντισφαίριση οι νικητές χρησιμοποιούσαν λιγότερο τον αρνητικό

αυτοδιάλογο από τους ηττημένους. Σε παρόμοια έρευνα οι Van Raalte et al. (2000) βρήκε πως σε ενήλικους αθλητές τένις ο αρνητικός αυτοδιάλογος δεν συσχετίστηκε με την ήττα, συμπεραίνοντας πως οι έμπειροι αθλητές ίσως να μπορούν να ελέγχουν σε κάποιο βαθμό τις αρνητικές σκέψεις τους και να τις χρησιμοποιούν για αύξηση της παρακίνησής τους.

Αυτοδιάλογος παρακίνησης και καθοδήγησης

Ένας άλλος εξίσου σημαντικός διαχωρισμός ο οποίος γίνεται στον αυτοδιάλογο είναι σε αυτοδιάλογο παρακίνησης και καθοδήγησης. Ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης αναφέρεται σε δηλώσεις σχετικές με τεχνικές οδηγίες, επιλογές τακτικής και κιναισθήση. Από την άλλη ο αυτοδιάλογος παρακίνησης αναφέρεται σε δηλώσεις σχετικές με την τόνωση της αυτοπεποίθησης, με την αύξηση της προσπάθειας και με τη δημιουργία θετικής διάθεσης. (Zinsser et al., 2001).

Οι έρευνες που έχουν εξετάσει τον αυτοδιάλογο καθοδήγησης και παρακίνησης είναι λιγότερες από αυτές που ασχολήθηκαν με τον αρνητικό και το θετικό αυτοδιάλογο. Παρ' όλα αυτά όμως τα αποτελέσματα είναι αρκετά ενθαρρυντικά. Σύμφωνα με τον Ziegler (1987) ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης έχει θετική επίδραση στην απόδοση νεαρών αθλητών στο άθλημα της αντισφαίρισης σε *forhand* και *backhand* χτυπήματα. Οι Rushall, Hall, Roux, Sasseville, και Rushall, (1988) ανέφεραν ότι τόσο ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης όσο και ο αυτοδιάλογος παρακίνησης είχαν θετικές επιδράσεις σε δεξιότητες χιονοδρομίας, ενώ οι Mallett και Hanrahan (1997) βρήκαν ότι η χρήση του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης βελτίωσε την απόδοση των αθλητών σε δρόμους ταχύτητας.

Οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, και Kazakas (2000) σύγκριναν τη χρησιμότητα του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και του αυτοδιαλόγου παρακίνησης σε δεξιότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις. Στην συγκεκριμένη έρευνα πήραν μέρος 72 αθλητές ποδοσφαίρου με μέσο όρο ηλικίας τα 13.5 χρόνια και εκπαιδεύονταν συστηματικά για τουλάχιστον ένα με τρία χρόνια. Το τεστ το οποίο πήραν μέρος οι αθλητές ήταν ένα τεστ της πάσας για αθλητές ποδοσφαίρου. Στο συγκεκριμένο πείραμα οι ποδοσφαιριστές έπρεπε να χτυπήσουν ένα στόχο από τρία διαφορετικά σημεία χρησιμοποιώντας διαφορετικά είδη αυτοδιαλόγου - παρακίνησης και καθοδήγησης). Μετά από μία σειρά πειραμάτων που ακολούθησαν (τεστ

ακριβείας στην πάσα ποδοσφαίρου, σερβίς στο αντιπτερίση, σήκωμα από ύπτια κατάκλιση και έκταση του γονάτου στο ισοκινητικό δυναμόμετρο) βρέθηκε, ότι ο αυτοδιάλογος σαν τεχνική υπόδειξη βελτίωσε την απόδοση των συμμετεχόντων τόσο στις λεπτές, όσο και στις αδρές δεξιότητες. Αυτό βέβαια έρχεται σε αντίθεση με τον αυτοδιάλογο παρακίνησης ο οποίος βοήθησε τους αθλητές μόνο στις αδρές κινητικές δεξιότητες.

Παραπλήσια έρευνα έκαναν και οι Hatzigeorgiadis, Theodorakis και Zourbanos (2004) όπου εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου σε δραστηριότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις. Στο πείραμα πήραν μέρος 60 φοιτητές του μαθήματος κολύμβησης οι οποίοι δεν είχαν κάποια εμπειρία στην υδατοσφαίριση, με μέσο όρο ηλικίας 20.7 χρόνια. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν δύο δεξιότητες και οι φοιτητές χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Η πρώτη δεξιότητα αφορούσε τη ρίψη της μπάλας υδατοσφαίρισης σε στόχο και θεωρήθηκε λεπτή δεξιότητα, ενώ η δεύτερη θεωρήθηκε αδρή δεξιότητα και αφορούσε τη ρίψη της μπάλας υδατοσφαίρισης στη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση. Από τις τρεις ομάδες στις οποίες χωρίστηκαν οι συμμετέχοντες οι δυο ήταν πειραματικές και η μια ήταν η ομάδα ελέγχου. Η μια ομάδα χρησιμοποιούσε αυτοδιάλογο καθοδήγησης και η άλλη αυτοδιάλογο παρακίνησης. Στην έρευνα βρέθηκε ότι οι στη λεπτή δεξιότητα η ομάδα αυτοδιαλόγου καθοδήγησης παρουσίασε μεγαλύτερη βελτίωση από την ομάδα αυτοδιαλόγου παρακίνησης. Αντίθετα, στην αδρή δεξιότητα η ομάδα αυτοδιαλόγου παρακίνησης βελτιώθηκε, ενώ η ομάδα αυτοδιαλόγου καθοδήγησης δε βελτιώθηκε σημαντικά. Και στις δύο δεξιότητες δεν παρουσιάστηκε βελτίωση στην απόδοση για την ομάδα ελέγχου.

Οι Landin και Hebert (1999) εξέτασαν την επίδραση του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης στο βολέ στην αντισφαίριση γυναικών. Στο πείραμα πήραν μέρος 5 μέλη της γυναικείας ομάδας NCAA ηλικίας 18 έως 21 ετών. Μετά την παρεμβολή τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση τόσο στην τεχνική όσο και στην απόδοση των αθλητριών στο βολέ. Οι ερευνητές εκτός από τις ποσοτικές αναλύσεις, διεξήγαγαν συνεντεύξεις με στόχο την αξιολόγηση των αντιλήψεων των συμμετεχόντες σχετικά με τις λειτουργίες και την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου. Οι αθλήτριες ανέφεραν πως με την χρήση του αυτοδιαλόγου αυξήθηκε η αυτοπεποίθησή τους και τους βοήθησε να αυξήσουν και να διατηρήσουν την συγκέντρωση της προσοχής τους

και ιδιαίτερα σε συγκεκριμένα κινητικά μοτίβα του βολέ, με αποτέλεσμα να βελτιώσουν την απόδοσή και την τεχνική τους μέσω μίας αυτόματης εκτέλεσης.

Προγράμματα παρέμβασης και αυτοδιάλογος

Οι Johnson, Hrycaiko, Johnson και Halas (2004) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου σε αθλήτριες ποδοσφαίρου στην δεξιότητα του «σουτ». Στην έρευνα πήραν μέρος 4 “elite” αθλήτριες, κατηγορίας κάτω των δεκατεσσάρων ετών. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας επιβεβαιώνουν και προβλέπουν τις αναφορές από προηγούμενες έρευνες (Landin & Hebert, 1999· Perkos et al., 2002· Theodorakis et al., 2000) που αναφέρουν τα θετικά αποτελέσματα του αυτοδιαλόγου στην απόδοση. Στην παραπάνω έρευνα 2 από τις 3 παίκτριες βελτίωσαν την απόδοσή τους στο σουτ στο ποδόσφαιρο. Επιπλέον βρέθηκε πως και ο προπονητής και οι συμμετέχοντες έμειναν ικανοποιημένοι από τα αποτελέσματα του αυτοδιαλόγου και θεώρησαν τον αυτοδιάλογο σαν ένα σημαντικό συστατικό για την βελτίωση της απόδοσης. Μια σειρά από προγράμματα παρέμβασης των Thelwell και Greenlees (2003) και Thelwell και Maynard (2003) σε παίκτες του κρίκετ και τριαθλητές αντίστοιχα, βρήκαν θετικά αποτελέσματα από τη χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου. Επίσης θετική ήταν η παρέμβαση του αυτοδιαλόγου και σε τερματοφύλακες του χόκεϊ στο πάγο (Rogerson & Hrycaiko, 2002). Τέλος αύξηση της απόδοσης παρουσίασαν ύστερα από τη χρήση της τεχνικής αθλητές του μπάσκετ και πιο συγκεκριμένα στη πάσα και στην τρίπλα στο ποδόσφαιρο (Ballon, Papaioannou, Theodorakis, & Vanden Auweele, 2004).

Γνωστικές παρεμβολές στον αθλητισμό

Όλοι οι αθλητές κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους πορείας αναφέρουν στιγμές τις οποίες διακατέχονταν από στρες και άγχος. Είναι στη φύση των σπορ να προκαλούν στρες στους αθλητές αποσπώντας την προσοχή τους (Cratty, 1984) προκαλώντας τους άγχος. Ο Orlick (1990) αναφέρει πως η διαφορά μεταξύ επιτυχημένων και μη αθλητών είναι η ικανότητα τους να συνηθίζουν τις περιστάσεις και να εστιάζουν την προσοχή τους για να τις ξεπεράσουν. Ένα από τα γνωστικά στοιχεία του άγχους αποτελούν οι γνωστικές παρεμβολές. Οι Sarason, Pierce, και Sarason (1996) περιγράφουν τις γνωστικές παρεμβολές ως «...σκέψεις που εισβάλλουν στο μυαλό μας τις οποίες δεν τις θέλουμε, δεν τις επιθυμούμε και πολλές

φορές είναι ενοχλητικές» (σελ. 139). Συνήθως οι σκέψεις αυτές έχουν να κάνουν με το συνειδητό επίπεδο και σχετίζονται με σκέψεις που προκαλούν ανησυχία. Οι Hatzigeorgiadis και Biddle (2000) αναφέρουν πως εκτός από σκέψεις ανησυχίας οι αθλητές αναφέρουν και σκέψεις αποφυγής της προσπάθειας. Στον αθλητισμό μόνο μια έρευνα έχει ασχοληθεί σχετικά με τη σχέση που πιθανόν να έχουν οι γνωστικές παρεμβολές και ο αυτοδιάλογος των αθλητών (Hatzigeorgiadis et al., 2004).

Σκοπός και υποθέσεις της έρευνας

Με βάση τις παραπάνω έρευνες, και λαμβάνοντας υπόψη την απουσία ερευνών για τη χρήση του αυτοδιαλόγου και συγκεκριμένα στο άθλημα της κολύμβησης, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί αν με την χρήση του αυτοδιαλόγου, μειώνονται οι γνωστικές παρεμβολές κατά διάρκεια της εκτέλεσης με αποτέλεσμα να αυξάνεται η απόδοση των αθλητών.

Σύμφωνα με την πρώτη υπόθεση η χρήση αυτοδιαλόγου (καθοδήγησης και παρακίνησης) θα προκαλέσει βελτίωση της απόδοσης των συμμετεχόντων μετά την παρέμβαση συγκριτικά με την αρχική μέτρηση. Και τέλος σύμφωνα με τη δεύτερη υπόθεση η συχνότητα των γνωστικών παρεμβολών θα μειωθεί δείχνοντας πως η χρήση του αυτοδιαλόγου μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να συγκεντρώνονται καλύτερα και σαν αποτέλεσμα να βελτιώνουν την απόδοσή τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 26 φοιτήτριες του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Ο μέσος όρος ηλικίας των φοιτητριών ήταν τα 19.8 χρόνια όπου κυμαίνονταν από 19 έως 22 ετών ($T.A. = .78$).

Όργανα αξιολόγησης – Μετρήσεις

Για την διεξαγωγή του πειράματος οι φοιτήτριες χρειάστηκε να βρίσκονται μέσα στην πισίνα, εκτελώντας την τεχνική του προσθίου. Ως τεστ απόδοσης οι συμμετέχουσες χρονομετρήθηκαν τέσσερις φορές σε επαναλήψεις 25 μέτρων σε άσκηση ποδιών προσθίου με σανίδα. Για την χρονομέτρηση χρησιμοποιήθηκε χρονόμετρο χειρός και δεν γινόταν γνωστός ο χρόνος στις συμμετέχουσες. Ανάμεσα στα τεστ απόδοσης οι φοιτήτριες εκπαιδεύτηκαν στην χρήση του αυτοδιαλόγου εκτελώντας κάθε μέρα από οχτώ επαναλήψεις των είκοσι μέτρων σε άσκηση χεριών προσθίου απομονώνοντας την κίνηση των ποδιών, χρησιμοποιώντας βαρελάκι.

Ερωτηματολόγιο Γνωστικών Παρεμβολών στον Αθλητισμό: Για την αξιολόγηση των γνωστικών παρεμβολών κατά την διάρκεια της εκτέλεσης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα ‘Thought Occurrence Questionnaire for Sport’ (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000) προσαρμοσμένη στα ελληνικά από τους Hatzigeorgiadis et al. (2004) (Παράρτημα Α), η οποία αποτελείται από 19 ερωτήσεις. Οι συμμετέχουσες απαντούσαν πόσο συχνά κατά την διάρκεια της δεξιότητας είχαν τις παραπάνω σκέψεις, (π.χ. ‘Κατά τη διάρκεια των εκτελέσεων είχα σκέψεις... ότι οι άλλοι είναι καλύτεροι από μένα’) σε πενταβάθμια κλίμακα (1 = Ποτέ έως 5 = Συχνά), αμέσως μόλις τέλειωναν τα τεστ απόδοσης,

Κλίμακα Καταγραφής Συχνότητας των Λέξεων-Κλειδιά: Επιπλέον τις ημέρες που εκπαιδεύονταν στη χρήση του αυτοδιαλόγου (καθοδήγησης- παρακίνησης) συμπλήρωναν σε μία δεκαβάθμια κλίμακα (1 = Καθόλου, 10 = Συχνά) το βαθμό συχνότητας των λέξεων «κλειδιά» που χρησιμοποιούσαν (Παράρτημα Γ).

Διαδικασία

Το πείραμα αποτελούνταν από τρία μέρη: την αρχική μέτρηση, το στάδιο εξάσκησης του αυτοδιαλόγου και την τελική μέτρηση. Συνολικά το πείραμα διήρκησε πέντε συνεχόμενες μέρες.

Αρχική μέτρηση: Την πρώτη μέρα του πειράματος, αρχική μέτρηση, δόθηκαν πληροφορίες στις συμμετέχουσες σχετικά με την έρευνα και τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσουν για τη σωστή διεξαγωγή της. Έπειτα τις ζητήθηκε να συμπληρώσουν μία φόρμα αποδοχής της συμμετοχής τους και να ετοιμαστούν για προθέρμανση. Αφού εκτέλεσαν ένα δοκιμαστικό εικοσιπεντάρι πόδια πρόσθιο χωρίστηκαν σε πενταμελής ομάδες για να ξεκινήσει το πείραμα. Στην πρώτη μέτρηση οι συμμετέχουσες χρονομετρήθηκαν σε τέσσερα εικοσιπεντάρια πόδια πρόσθιο, απομονώνοντας τα χέρια, κρατώντας την σανίδα σε ψηλή λαβή. Ανάμεσα στα εικοσιπεντάρια το διάλειμμα ήταν περίπου πέντε λεπτά. Η πρώτη μέρα του πειράματος ολοκληρώθηκε με την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου αξιολόγησης γνωστικών παρεμβολών μετά από την ολοκλήρωση της χρονομέτρησης. Στο ερωτηματολόγιο οι συμμετέχουσες συμπλήρωναν σκέψεις, που πιθανώς να είχαν και την συχνότητα αυτών κατά την διάρκεια και μόνο της εκτέλεσης τους. Στη συνέχεια τα μέλη της ερευνητικής ομάδας αφού τις ευχαριστούσαν, κανόνισαν τη συνάντηση της επόμενης μέρας. Επιπλέον ζητήθηκε από τις συμμετέχουσες να μην γνωστοποιήσουν σε άλλους τις διαδικασίες του πειράματος.

Στάδιο εξάσκησης αυτοδιαλόγου: Το δεύτερο μέρος του πειράματος αφορά το στάδιο εξάσκησης του αυτοδιαλόγου, το οποίο διήρκησε τρεις μέρες. Πιο συγκεκριμένα, τις επόμενες τρεις μέρες ζητήθηκε από τις συμμετέχουσες να εκτελέσουν οχτώ επαναλήψεις σε άσκηση χεριών στο πρόσθιο απομονώνοντας την κίνηση των ποδιών, χρησιμοποιώντας βαρελάκι και κάνοντας χρήση αυτοδιαλόγου. Οι συμμετέχουσες εξασκήθηκαν στον αυτοδιάλογο καθοδήγησης, χρησιμοποιώντας τις λέξεις «τραβάω, αγκώνες, τεντώνω» και παρακίνησης, χρησιμοποιώντας τις λέξεις «πάμε, γερά, δυνατά». Αφού έκαναν πέντε λεπτά προθέρμανση, ξεκίνησαν το πείραμα. Οι διαδικασίες που έγιναν για την δεύτερη, τρίτη και τέταρτη μέρα της έρευνας ήταν ίδιες. Πιο συγκεκριμένα, οι φοιτήτριες χωρίστηκαν σε πενταμελής ομάδες και μία κοπέλα κάθε φορά κλυμπούσε από μία επανάληψη της άσκησης χεριών προσθίου λέγοντας κάθε φορά την λέξη «κλειδί» που της είχε ζητηθεί. Τις λέξεις «κλειδιά» οι συμμετέχουσες μπορούσαν να τις λένε φωναχτά ή από μέσα τους.

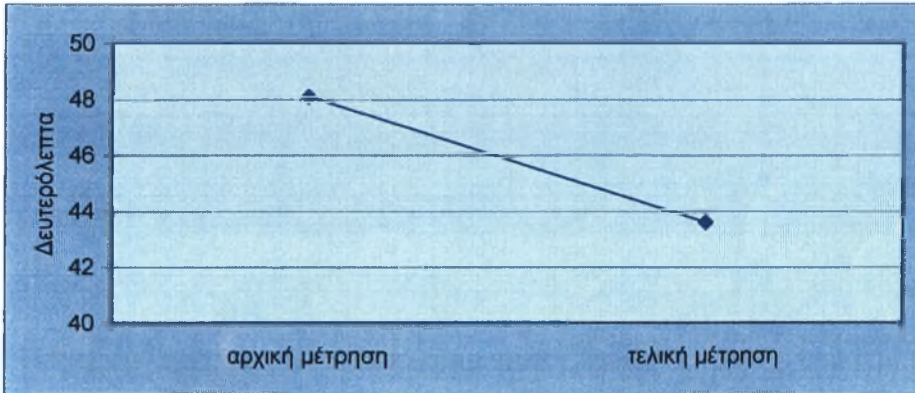
Κάθε μέρα, χρησιμοποιούσαν, στις δύο πρώτες επαναλήψεις, μία λέξη «κλειδί» καθοδήγησης (π.χ. «τραβάω»), στις επόμενες επαναλήψεις έκαναν χρήση αυτοδιαλόγου παρακίνησης, χρησιμοποιώντας την λέξη «πάμε». Στην συνέχεια στην 5^η και 6^η επανάληψη χρησιμοποιούσαν πάλι αυτοδιάλογο καθοδήγησης (π.χ. «αγκώνες») και στις δύο τελευταίες επαναλήψεις τις λέξεις «κλειδί» παρακίνησης (π.χ. «γερά»). Αυτό συνεχίστηκε την 3^η και την 4^η μέρα του πειράματος με την διαφορά ότι οι λέξεις «κλειδιά» άλλαζαν. Με το σύνθημα οι συμμετέχουσες έσπρωχναν τον τοίχο και ξεκινούσαν το εικοσάρι λέγοντας την λέξη «κλειδί» που τους είχε ειπωθεί προηγουμένως. Μόλις τελείωναν κάθε προσπάθεια συμπλήρωναν ένα χαρτί δεκαβάθμιας κλίμακας (1= καθόλου, 10= συχνά) που δήλωνε τη συχνότητα που χρησιμοποιούσαν τις λέξεις «κλειδιά». Τονίστηκε με μεγάλη σημασία, να εκτελούν την οδηγία (λέξη «κλειδί») που έδιναν στον εαυτό τους και να συμπληρώνουν στο ερωτηματολόγιο εξάσκησης αυτοδιαλόγου, την συχνότητα των λέξεων «κλειδιά» μόνο κάθε φορά που εφάρμοζαν την οδηγία έλεγαν.

Τελική μέτρηση: Την πέμπτη και τελευταία μέρα (τελική μέτρηση) οι φοιτήτριες χρονομετρήθηκαν στην κίνηση των ποδιών προσθίου χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες λέξεις «κλειδιά» που τις ζητήθηκε από τα μέλη της ερευνητικής ομάδας. Οι χρόνοι δεν ανακοινώνονταν κατά την διεξαγωγή των μετρήσεων. Μετά από πέντε λεπτά προθέρμανσης και εξοικείωση της τεχνικής του προσθίου οι συμμετέχουσες πήραν θέση με αλφαβητική σειρά για να ξεκινήσουν τη χρονομέτρηση. Με το σύνθημα μία κοπέλα κάθε φορά έσπρωχνε τον τοίχο και κλυμπούσε όσο το δυνατόν γρηγορότερα χρησιμοποιώντας πόδια προσθίου. Στις δύο πρώτες προσπάθειες οι συμμετέχουσες χρησιμοποιούσαν αυτοδιάλογο καθοδήγησης, «μαζεύω-κλωτσάω». Το «μαζεύω» έπρεπε να το λένε πριν ξεκινήσει το μάζεμα των ποδιών προς τους γλουτιαίους και το «κλωτσάω» πριν ξεκινήσει το κλώτσημα των ποδιών και φθάσουν τα πόδια σε πλήρη έκταση. Κάθε φοιτήτρια που τελείωνε τις δύο πρώτες μετρήσεις συμπλήρωνε δύο ερωτηματολόγια. Το ερωτηματολόγιο γνωστικών παρεμβολών και το ερωτηματολόγιο που αναφέρονταν στο συγκεκριμένο αυτοδιάλογο (καθοδήγησης), τον οποίο χρησιμοποιούσαν για τα δύο πρώτα εικοσιπεντάρια. Αμέσως μετά ξεκινάει η επόμενη μέτρηση με τις τελευταίες δύο επαναλήψεις λέγοντας τη λέξη «δυνατά» (αυτοδιάλογος παρακίνησης), την στιγμή που ξεκινάει το κλώτσημα των ποδιών του προσθίου πριν αυτά έρθουν σε πλήρη έκταση. Στο τέλος της προσπάθειας οι συμμετέχουσες

συμπλήρωναν τα ίδια ερωτηματολόγια με την πρώτη τους προσπάθεια με τη μόνη διαφορά, ότι οι ερωτήσεις αναφέρονταν στον αυτοδιάλογο παρακίνησης και πιο συγκεκριμένα στη λέξη κλειδί «δυνατά».

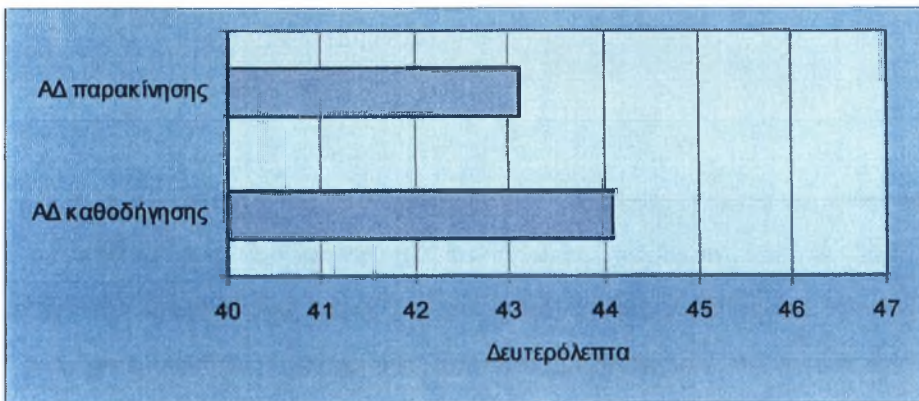
ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στον Πίνακα 1. παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά. Τα αποτελέσματα από ζευγαρωτό (paired) t-test έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά στην απόδοση μεταξύ της αρχικής και τελικής μέτρησης (μετά την παρέμβαση) $t(25) = 2.50, p < .05$, δείχνοντας πως μετά την χρήση του αυτοδιαλόγου υπήρξε βελτίωση στην απόδοση των συμμετεχόντων (Σχήμα 1).



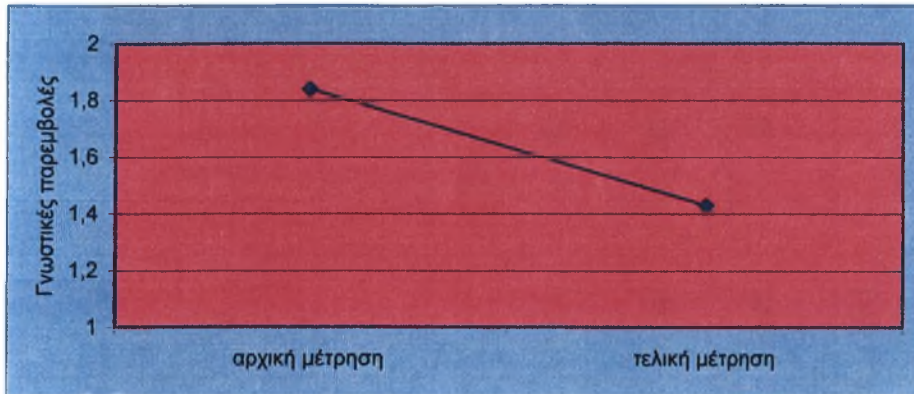
(Σχήμα, 1)

Όσον αφορά την τελική μέτρηση τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι συμμετέχουσες είχαν καλύτερους χρόνους όταν χρησιμοποίησαν αυτοδιάλογο παρακίνησης, ωστόσο, η διαφορά στην απόδοση ανάμεσα στη χρήση αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και παρακίνησης δεν ήταν στατιστικά σημαντική $t(25) = 1.05, p = .30$ (Σχήμα, 2).



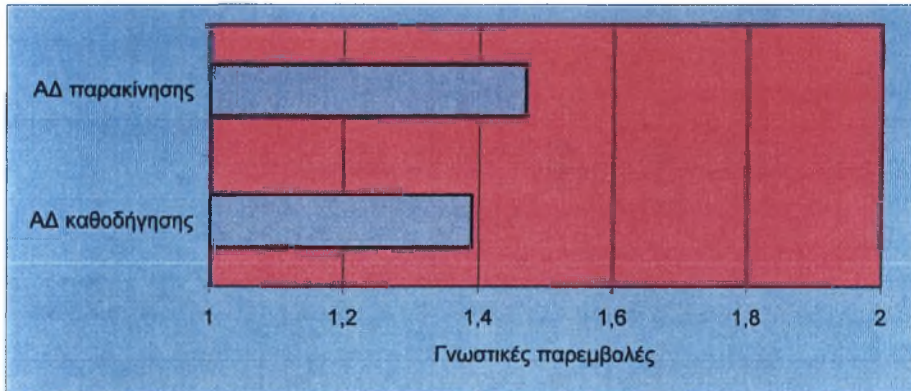
(Σχήμα, 2)

Επιπροσθέτως, υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στις γνωστικές παρεμβολές μεταξύ της πρώτης και τελικής μέτρησης $t(25) = 6.72, p < .001$, φανερώνοντας, ότι μετά τη χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου (καθοδήγησης και παρακίνησης) υπήρχε μείωση των γνωστικών παρεμβολών (Σχήμα, 3).



(Σχήμα, 3)

Τέλος, δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο μορφών αυτοδιαλόγου στη συχνότητα των γνωστικών παρεμβολών στη τελική μέτρηση $t(25) = -1.72, p = .10$ (Σχήμα, 4).



(Σχήμα, 4)

Συμπερασματικά τα αποτελέσματα του πειράματος έδειξαν να είναι σύμφωνα με τις υποθέσεις μας. Σύμφωνα με την πρώτη υπόθεση και οι δυο μορφές αυτοδιαλόγου βελτίωσαν την απόδοσή τους μετά την παρέμβαση συγκριτικά με την αρχική μέτρηση, αποδεικνύοντας την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου σαν τεχνική βελτίωσης της απόδοσης. Στην συνέχεια, σε συμφωνία με την δεύτερη υπόθεση η συχνότητα των παρεμβατικών σκέψεων μειώθηκε και για τα τις δυο ομάδες, δείχνοντας πως η χρήση του αυτοδιαλόγου μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να συγκεντρώνονται καλύτερα και σαν αποτέλεσμα να βελτιώνουν την απόδοσή τους.

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά

	Δείγμα	Αρχική (πριν την παρέμβαση)		Τελική (μετά την παρέμβαση)		Αυτοδιάλογος παρακίνησης		Αυτοδιάλογος καθοδήγησης	
		<i>N</i>	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>M.O.</i>
*Απόδοση	26	48.10	22.84	43.61	16.12	43.12	15.40	44.10	17.14
Γνωστικές παρεμβολές	26	1.84	0.43	1.84	0.43	1.47	.36	1.39	.29

* χρόνος σε δευτερόλεπτα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα εργασία σκοπό είχε να εξετάσει κατά πόσο η βελτίωση της απόδοσης με τη χρήση του αυτοδιαλόγου κατά τη διάρκεια ενός παρεμβατικού προγράμματος μιας εβδομάδος στη κολύμβηση, μπορεί να οφείλεται σε έναν από τους μηχανισμούς του και συγκεκριμένα στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης. Διερευνήθηκε λοιπόν αν μειώνονται οι γνωστικές παρεμβολές κατά διάρκεια της άσκησης με αποτέλεσμα την αύξηση της απόδοσης των αθλητών. Το σύνολο των συμμετεχόντων βελτίωσε την απόδοση του και με τα δύο είδη του αυτοδιαλόγου (καθοδήγησης και παρακίνησης). Επιπρόσθετα, η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι η συχνότητα των γνωστικών παρεμβολών μειώθηκε σημαντικά και με τους δύο τύπους του αυτοδιαλόγου χωρίς να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ τους.

Προκειμένου να εξετάσουμε γιατί ο αυτοδιάλογος είναι αποτελεσματικός έπρεπε πρώτα να εξακριβώσουμε πως η απόδοση των κολυμβητριών πραγματικά βελτιώθηκε. Τα αποτελέσματα της αρχικής με την τελική μέτρηση έδειξαν ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική βελτίωση της απόδοσης. Από προηγούμενες έρευνες έχει διαπιστωθεί πως ο αυτοδιάλογος λειτουργεί ως μία τεχνική που ωφελεί την απόδοση, μέσα από την ενίσχυση της παρακίνησης και της αυτοπεποίθησης που μπορεί να επιφέρει, αλλά και μέσα από την προετοιμασία τους για επικείμενο αγώνα (Van Raalte et al., 1994· Weinberg, Grove, & Jackson, 1992). Επιπρόσθετα από τις έρευνες των Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma και Kazakas (2000) και Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos και Douma (2001) υποστηρίζεται ότι η χρήση του αυτοδιαλόγου είναι μια αποτελεσματική τεχνική που βελτιώνει την επίδοση των αθλητών.

Επιπλέον τα αποτελέσματα για την τελική μέτρηση έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες είχαν καλύτερους χρόνους όταν χρησιμοποίησαν τον αυτοδιάλογο παρακίνησης. Ωστόσο, η διαφορά στην απόδοση ανάμεσα στην χρήση αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και του αυτοδιαλόγου παρακίνησης δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Σύμφωνα με τον Ziegler (1987) ο οποίος μέσα από την έρευνα του, έκανε αναφορά στη σημαντική βελτίωση της απόδοσης, μέσω αυτοδιαλόγου καθοδήγησης, σε *forhand* και *backhand* χτυπήματα σε αρχάριους αθλητές του τένις. Παρόμοια

αποτελέσματα για την βελτίωση της απόδοσης, μέσω αυτοδιαλόγου καθοδήγησης, ανέφεραν και οι Landin και Hebert (1999) στο βολέ σε elite αθλητές στο τένις καθώς και οι Mallet και Hanrahan (1997) σε αθλητές σπρίντερ των 100 μέτρων. Παράλληλα οι Theodorakis et al. (2000) βρήκαν ότι σε λεπτές δεξιότητες ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης ωφέλησε την απόδοση, ενώ ο αυτοδιάλογος παρακίνησης δεν την ωφέλησε, πράγμα το οποίο έρχεται σε αντίθεση με τους Hatzigeorgiadis et al. (2004) που αναφέρουν ότι ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης έχει θετική επίδραση στην απόδοση μόνο σε λεπτές δεξιότητες, ενώ ο αυτοδιάλογος παρακίνησης βελτιώνει την απόδοση τόσο σε λεπτές όσο και σε αδρές δεξιότητες.

Ακολούθως για να εξετάσουμε την επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αυτοσυγκέντρωση, αναλύσαμε τα αποτελέσματα των κολυμβητριών στις γνωστικές παρεμβολές. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι η συχνότητα των γνωστικών παρεμβολών μειώθηκε σημαντικά στην τελική μέτρηση μετά από την χρήση του αυτοδιαλόγου. Η σύγκριση του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και του αυτοδιαλόγου παρακίνησης έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην συχνότητα των γνωστικών παρεμβολών ανάμεσα και στους δύο τύπους του αυτοδιαλόγου.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνονται και από προηγούμενη έρευνα των Hatzigeorgiadis et al. (2004) που αναφέρουν ότι οι συμμετέχοντες σε δεξιότητες ακρίβειας και δύναμης, δήλωσαν ότι μειώθηκαν οι γνωστικές παρεμβολές μετά από την χρήση του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και παρακίνησης, σε σύγκριση με την αρχική μέτρηση, βοηθώντας τους να συγκεντρωθούν. Παρόμοια έρευνα που έγινε στην καλαθοσφαίριση με τεστ πάσας της ντρίπλας και του σουτ, έδειξε πως οι νεαροί αθλητές θεωρούσαν ότι ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης τους βοήθησε στην αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης (Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002).

Επιπλέον ο Landin (1994) υποστηρίζει πως η συγκέντρωση της σκέψης βοηθάει στη αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου. Ακόμη ο Eysenck (1992) υπέδειξε πως οι σκέψεις που δεν σχετίζονται με την δραστηριότητα που εκτελούμε εκείνη την στιγμή έχουν σαν αποτέλεσμα να περιορίζουν την αποτελεσματικότητα της δραστηριότητας.

Θα μπορούσαμε να αναφέρουμε πως αυτοδιάλογος βοηθάει τόσο τους αθλητές/τριες, όσο και τους προπονητές για την καλύτερη διεξαγωγή της προπόνησης και του αγώνα. Μέσω του αυτοδιαλόγου οι αθλητές συγκεντρώνονται για παράδειγμα, στην εκτέλεση κάποιας άσκησης, την ώρα της προπόνησης ή στην στρατηγική καθοδήγηση που θα ακολουθήσουν την ώρα του αγώνα. Ακόμη καταφέρνουν να μειώνουν αρνητικές και ανεπιθύμητες σκέψεις με αποτέλεσμα να συγκεντρώνονται καλύτερα στο στόχο τους, να αυξάνουν την προσπάθεια και να έχουν καλύτερες επιδόσεις. Επιπλέον ο αυτοδιάλογος βοηθάει και σε επιμέρους καταστάσεις. Σύμφωνα με τους Zinsser et al. (2001) η τεχνική του βοηθάει στην εκμάθηση δεξιοτήτων, στην διόρθωση λαθών, στην δημιουργία κατάλληλης ψυχικής διάθεσης και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Για να τα επιτύχουν οι αθλητές τα προαναφερθέντα θα πρέπει με την βοήθεια του προπονητή να κάνουν εξάσκηση του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και παρακίνησης, κατά την προπόνηση χρησιμοποιώντας λέξεις κλειδιά που επικεντρώνουν την προσοχή τους στη λειτουργία που υποδηλώνει το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου.

Τα αποτελέσματα τα οποία συγκεντρώσαμε, αποτελούν σημαντική βάση για την διερεύνηση της χρήσης και της χρησιμότητας του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και παρακίνησης στην κολύμβηση, ωστόσο πρόπον θα ήταν να αναφέρουμε και κάποιες μεθοδολογικές ελλείψεις. Αρχικά θα πρέπει να τονισθεί η έλλειψη ομάδας ελέγχου έτσι ώστε να διαπιστωθεί αν πραγματικά βελτιώνεται η απόδοση με την βοήθεια του αυτοδιαλόγου. Αναφέρουμε όμως πως κάτι τέτοιο έχει αποδειχθεί από παλαιότερες έρευνες και ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσουμε κατά πόσο η απόδοση βελτιώνεται λόγω της βελτίωσης της αυτοσυγκέντρωσης.

Ανακεφαλαιώνοντας τα σημαντικότερα από τα αποτελέσματα που πήραμε, συμπεραίνουμε πως με τη χρήση του αυτοδιαλόγου μειώνεται η συχνότητα των γνωστικών παρεμβολών και με τους δύο τύπους του αυτοδιαλόγου (καθοδήγησης και παρακίνησης). Τα αποτελέσματα αυτά και σε σύγκριση με άλλες έρευνες, μας υποδεικνύουν ότι η βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης με την χρήση του αυτοδιαλόγου συντελείται και με τους δυο τύπους αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιείται από τους κολυμβητές. Συνεπώς, μπορεί να υποστηριχθεί πως η βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης είναι ένας πιθανός μηχανισμός ερμηνείας της αποτελεσματικότητας του αυτοδιαλόγου.

Τελειώνοντας την αναφορά μας και με βάση τα παραπάνω ευρήματα της εργασίας πρέπει να αναφέρουμε ότι κάποια μελλοντική έρευνα θα πρέπει να εξετάσει και τους άλλους μηχανισμούς ερμηνείας της αποτελεσματικότητας του αυτοδιαλόγου, όπως τις επιδράσεις που έχει στην αύξηση της προσπάθειας, στον έλεγχο του άγχους και στην αύξηση της αυτοπεποίθησης τόσο στο άθλημα της κολύμβησης, όσο και σε άλλα αθλήματα και να γίνει σύγκριση μεταξύ αυτών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anshel, M. (1990). *Sport Psychology: From theory to practice*. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Ballon, F., Papaioannou, A., Theodorakis, Y., Van den Auweele, Y. (2004). Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 89-99.
- Cratty, B. J (1984). *Psychological preparation and athletic excellence*. Ithaca, New York: Movement Publications.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1991). La preparation mentale des athletes Ivoiriens: Pratiques courantes de perspectives de recherche. (Mental preparation of Ivory Coast athletes: Current practice and research perspective). *International Journal of Sport Psychology*, 22, 15-34.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effets de langage positif, negatif et neuter sur la performance motrice. (Effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance). *Canadian Journal of Sport Science*, 17, 145-147.
- Ellis, A. (1976). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Eysenck, M.W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Hove: Lawrence Erlbaum.
- Gould, D., Ecklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Hamilton, S.A. & Fremour, W.J. (1985). Cognitive behavioral training for college basket-ball free-throw performance. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 479-483.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The effects of a multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 22-41.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.

- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. R. (2001). A description of athlete self-talk. *The Sport Psychologist, 15*, 306-318
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Jones Wiley & Sons.
- 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., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 138-150.
- Hendrix, B. (1994, April). Focus and self-talk for coaches. *Texas Coach, 42-44*.
- Highlen, P.S., & Bennet, B.B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed skill athletes. *Journal of Sport Psychology, 1*, 390-409.
- 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.
- Johnson-O'Connor, E.J., & Kirschenbaum, D.S. (1982). Something succeeds like success: Positive self-monitoring for unskilled golfers. *Cognitive Therapy and Research, 10*, 123-136.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest, 46*, 299-313.
- Landin, D., & Hebert, E.P. (1999). The influence of ST on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 263-282.
- Mallett, C.J., & Hanrahan, S.J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist, 11*, 72-85.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behaviour modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Moran, P.A. (1996). *The psychology of concentration in sport performers*. London, Uk: Psychology Press.
- Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence* (2nd Ed.). Champaign, IL: Leisure Press.

- 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.
- Rogerson, L. J., & Hrycaiko, D. W. (2002). Enhancing competitive performance of ice hockey goaltenders using centering and self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 14-26.
- Rotella, R.J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billings, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study on young developing athletes. *Journal of Sport Psychology, 2*, 350-354.
- Rushall, B., 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.
- Sarason, I. G., Pierce, G. R., & Sarason, B. R. (1996). Domains of cognitive interference. In I. G. Sarason, G. R. Pierce, & B. R. Sarason (Eds.), *Cognitive interference: Theories, methods, and findings*. (pp. 139-152). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates
- Sellars, C. (1997). *Building Self-confidence*. Leeds, UK: National Coaching Foundation
- Thelwell, R.C., & Greenlees, I.A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist, 17*, 318-337.
- Thelwell, R.C., & Maynard, I.W. (2003). The effects of a mental skills package on 'repeatable good performance' in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise, 4*, 377-396.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills, 92*, 309-315.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional ST on improving motor performance. *The Sport Psychologist, 14*, 253-272.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Lewis, B.P., Linder, D.E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart performance. *Journal of Sport Behavior, 3*, 50-57.

- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A.J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior players' match 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 and Exercise Psychology*, 22, 345-356.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., 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.
- Williams, J., & Leffingwell, T. (1996). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In J. Van Raalte & B. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 51-74). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ziegler, S.G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of ground strokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 405-411.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (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). London, UK: McGraw-Hill Humanities.
- Θεοδωράκης, Γ. (2005). Αυτό-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της ΨΕΒΕ*, 3, 21-42.
- Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2002). Ο αυτοδιάλογος στην κολύμβηση. *Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής*, 3, 10-17.
- Χρόνη Σ., & Κουρτεσοπούλου, Α. (2003). Αθλητισμός αναψυχής: Χρήση αυτοδιαλόγου από αθλητές αναρρίχησης. *Αθλητική Ψυχολογία*.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα Α

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ

Κατά τη διάρκεια των εκτελέσεων είχα σκέψεις ...	καθόλου					συχνά
1. ... για προηγούμενα λάθη που έκανα	1	2	3	4	5	
2. ... σχετικά με άλλες δραστηριότητες	1	2	3	4	5	
3. ... ότι δεν θέλω να πάρω μέρος στο πείραμα άλλο πια	1	2	3	4	5	
4. ... ότι δεν πρόκειται να αποδώσω καλά	1	2	3	4	5	
5. ... ότι το νερό είναι κρύο	1	2	3	4	5	
6. ... για το τι πρόκειται να κάνω αργότερα	1	2	3	4	5	
7. ... ότι θέλω να φύγω από εδώ	1	2	3	4	5	
8. ... ότι είμαι σε κακή μέρα	1	2	3	4	5	
9. ... σχετικά με προσωπικές μου ανησυχίες	1	2	3	4	5	
10. ... να σταματήσω	1	2	3	4	5	
11. ... ότι οι συνθήκες δεν είναι καλές	1	2	3	4	5	
12. ... ότι δεν νοιώθω καλά	1	2	3	4	5	
13. ... σχετικά με φίλους μου	1	2	3	4	5	
14. ... ότι το βαρέθηκα το πείραμα	1	2	3	4	5	
15. ... ότι οι άλλοι είναι καλύτεροι από μένα	1	2	3	4	5	
16. ... ότι έχω κουραστεί	1	2	3	4	5	
17. ... για το τι θα κάνω όταν πάω σπίτι	1	2	3	4	5	
18. ... ότι δεν το αντέχω άλλο αυτό το πείραμα	1	2	3	4	5	
19. ... ότι κρυώνω	1	2	3	4	5	

Παράρτημα Β

ΚΛΙΜΑΚΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΛΕΞΕΩΝ-ΚΛΕΙΔΙΑ

Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης πόσο αυτοδιάλογο χρησιμοποίησες ;

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