



## Προκαταρκτική Μελέτη στις Λειτουργίες της Αυτο-ομιλίας σε Αθλητές και Αθλήτριες Αντισφαίρισης

Σοφία Γραμματικά, Νίκος Ζουρμπάνος, & Όλγα Καραγιάννη  
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

### Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τη χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας από αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης και να εξετάσει τις λειτουργίες, που επιτελεί σύμφωνα με τις αντιλήψεις των αθλητών και αθλητριών. Στην έρευνα συμμετείχαν 118 αθλητές και αθλήτριες, οι οποίοι συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Λειτουργιών Αυτο-ομιλίας (Functions of Self-Talk Questionnaire, Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Chroni, 2008). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, σχεδόν το σύνολο των αθλητών και αθλητριών (83.2%) κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα δήλωσε ότι κάνει θετικές και αρνητικές σκέψεις, ενώ η χρήση αυτο-ομιλίας παρακίνησης καταγράφηκε σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό (70%) από αυτή της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης (22.5%). Οι αθλητές ανέφεραν ότι κατά τον αγώνα και την προπόνηση κάνουν πιο συχνά θετικές από ότι αρνητικές σκέψεις. Επίσης βρέθηκε ότι από τις λειτουργίες της αυτο-ομιλίας οι συμμετέχοντες είχαν υψηλότερα σκορ στην προσπάθεια και ακολούθως στην αυτοσυγκέντρωση, στην αυτο-πεποίθηση, στο συναισθηματικό και γνωστικό έλεγχο, και τέλος στον αυτοματισμό. Τα αποτελέσματα της έρευνας αναλύονται και γίνεται συζήτηση σχετικά με την ευρεία και συστηματική χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας στο άθλημα της αντισφαίρισης.

Λέξεις κλειδιά: *Αυτο-ομιλία, αντισφαίριση, λειτουργίες αυτο-ομιλίας*

### A Preliminary Study on the Functions of Self-Talk in Tennis Athletes

Sofia Grammatika, Nikos Zourbanos, & Olga Karagianni  
Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

### Abstract

The aim of the present study was to examine the use of self-talk by tennis players and their perceptions regarding the perceived functions of athletes' self-talk. In this study, participants were 118 athletes who completed the Functions of Self-Talk Questionnaire (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Chroni, 2008). Results showed that 83.2% of athletes stated that they are having positive and negative thoughts during training and during competition. The use of motivational self-talk was recorded at a higher rate (70%) than the use of instructional self-talk (22.5%). Athletes reported more often positive thoughts than negative ones during training and competition. Moreover, the results showed that among the functions of self-talk participants had the highest scores on effort, followed by concentration, confidence, cognitive and emotional control and finally automaticity. The results are discussed in relation to the systematic use of the self-talk technique in tennis.

Keywords: Self-talk, tennis, self-talk functions

## Εισαγωγή

Κατά τη διάρκεια του αγώνα οι αθλητές αντιμετωπίζουν πιεστικές καταστάσεις, καθώς σε πολύ μικρά χρονικά διαστήματα πρέπει να πάρουν σημαντικές αποφάσεις και να ενεργήσουν κατάλληλα και αποτελεσματικά. Σύμφωνα με τη Λογικο-Θυμική Θεραπεία (Rational Emotional Therapy, Ellis, 1976), τέτοιες καταστάσεις μπορεί να γίνουν αιτία για την εμφάνιση της *μη λογικής* σκέψης. Ως εκ τούτου τα άτομα μπορεί να οδηγηθούν σε ανασφάλειες και συναισθηματικές συγκρούσεις, σε αποπροσανατολισμό από τους στόχους τους και τελικά σε λανθασμένες αποφάσεις και ενέργειες. Μια αποτελεσματική γνωστική μέθοδος, που επιχειρεί την αλλαγή της *μη λογικής ή αρνητικής* σκέψης και επηρεάζει τη συμπεριφορά των ατόμων, είναι αυτή της αυτο-ομιλίας. Πράγματι, οι Zinsser, Bunker και Williams (2001) περιέγραψαν την αυτο-ομιλία ως το *κλειδί* του γνωστικού ελέγχου και ως μια γνωστική στρατηγική που στηρίζεται σε επαναλαμβανόμενες θετικές δηλώσεις για τον έλεγχο των πράξεων και των συμπεριφορών. Σε έναν πρόσφατο ορισμό της αυτο-ομιλίας, ο Hardy (2006) την περιέγραψε ως «α) εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, β) πολυδιάστατη από τη φύση της, γ) έχοντας ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται, δ) δυναμική, και ε) επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δυο λειτουργίες: καθοδηγητική και παρακινητική» (σελ. 84).

Τα τελευταία χρόνια πολλές έρευνες ανέφεραν την εκτεταμένη χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας στην αντισφαίριση (Defrancesco & Burke, 1997; Van Raalte, Brewer, Rivera, & Petitpas, 1994; Van Raalte, Cornelious, Brewer, & Hatten, 2000), στην κολύμβηση (Thiese & Huddleston, 1999), στο ποδόσφαιρο (Kirkby, 1991), στο καλλιτεχνικό πατινάζ (Gould, Finch, & Jackson, 1993), στην αγωνιστική αναρρίχηση (Χρόνη & Κουρτεσοπούλου, 2002), καθώς επίσης και χρήση αυτής από πανεπιστημιακούς αθλητές (Hardy, Gammage, & Hall, 2001) και ασκούμενους αναψυχής (Gammage, Hardy, & Hall, 2001). Αρχικά, οι ερευνητές διέκριναν την αυτο-ομιλία σε θετική και αρνητική. Ο Weinberg (1988) επισήμανε ότι η θετική αυτο-ομιλία βοηθάει τους αθλητές στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης, στη μεγιστοποίηση της προσπάθειας και στη βελτίωση της απόδοσης. Επίσης, στο να παραμείνουν συγκεντρωμένοι στο παρόν και στους στόχους τους και να μην αποσπάται η προσοχή τους από γεγονότα και λάθη του παρελθόντος ή από μακρινούς μελλοντικούς σχεδιασμούς. Αντίθετα, υποστήριξε ότι η αρνητική αυτο-ομιλία δημιουργεί ακατάλληλες, ανορθολογικές, μη παραγωγικές σκέψεις και συναισθήματα άγχους. Σύμφωνα με πιο πρόσφατες θεωρήσεις, η αυτο-ομιλία μπορεί να διαχωριστεί σε αυτο-ομιλία

τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης (Zinsser et al., 2001). Ο αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης αναφέρεται σε δηλώσεις σχετικές με τεχνικές οδηγίες, επιλογές τακτικής και κιναισθηση, ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης σε δηλώσεις σχετικές με την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την αύξηση της προσπάθειας και τη δημιουργία θετικής διάθεσης.

Η εξέταση των επιδράσεων της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας στην αθλητική απόδοση υπήρξε πρωταρχικός σκοπός των ερευνητών. Οι έρευνες πεδίου, όπου η αυτο-ομιλία αξιολογήθηκε ως περιεχόμενο σκέψεων και εκφράσεων παρουσίασαν αντικρουόμενα αποτελέσματα. Οι Mahoney και Avenier (1997) βρήκαν ότι ο καλύτερος δείκτης πρόβλεψης της απόδοσης για την Ολυμπιακή ομάδα γυμναστικής ήταν η αυτο-ομιλία, με τους νικητές να χρησιμοποιούν περισσότερο εκτεταμένα και συστηματικά θετική αυτο-ομιλία στην προπόνηση και στον αγώνα. Οι Highlen και Bennett (1983) ανέφεραν ότι οι διακεκριμένοι αθλητές καταδύσεων και παλαιότες εθνικού επιπέδου χρησιμοποιούσαν περισσότερο θετική αυτο-ομιλία από τους μη διακεκριμένους. Αντίθετα, οι Rotella, Gansneder, Ojala και Billing (1980) παρατήρησαν ότι η χρήση και το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας που χρησιμοποιούσαν οι πιο επιτυχημένοι αθλητές χιονοδρομίας δεν διέφερε από εκείνη των λιγότερο επιτυχημένων, ενώ οι Dagrou, Gauvin και Halliwell (1991) δεν παρατήρησαν διαφορές ως προς την αυτο-ομιλία που χρησιμοποιούσαν αθλητές μεταξύ των καλύτερων και χειρότερων αγώνων τους. Στο χώρο της αντισφαίρισης, οι Van Raalte et al. (1994) παρατηρώντας συστηματικά μια σειρά αγώνων βρήκαν θετική συσχέτιση μεταξύ αρνητικής αυτο-ομιλίας και ήττας, αλλά όχι μεταξύ θετικής αυτο-ομιλίας και νίκης, ενώ οι Van Raalte et al. (2000) δεν βρήκαν συσχέτιση ούτε μεταξύ αρνητικής αυτο-ομιλίας και ήττας. Αντίθετα, σε πειραματικές έρευνες όπου η αυτο-ομιλία χρησιμοποιήθηκε ως σχεδιασμένη στρατηγική για τη βελτίωση της απόδοσης, τα αποτελέσματα υποστήριξαν την αποτελεσματικότητά της. Η θετική αυτο-ομιλία βρέθηκε να έχει ευεργετικές επιδράσεις στην απόδοση σε δεξιότητες γκολφ (Johnston-O'Connor & Kirschenbaum, 1986), σε τεστ αντοχής (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould, 1984), σε δεξιότητες καλαθοσφαίρισης (Hamilton & Fremour, 1985), σε δεξιότητες σκι (Rushall, Hall, Roux, Sasseville, & Rushall, 1988) και σε δεξιότητες στόχευσης με βελάκια (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1992; Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman, & Kozimor, 1995).

Όσον αφορά τις έρευνες που εξέτασαν τη χρήση αυτο-ομιλίας παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης, τα αποτελέσματα έχουν υποστηρίξει την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής. Ωστόσο, εξετάζοντας την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης στην

αθλητική απόδοση οι ερευνητές κατέληξαν, ότι όλες οι μορφές αυτο-ομιλίας δεν είναι το ίδιο αποτελεσματικές για όλες τις δεξιότητες και ότι πρέπει να επιλέγονται ανάλογα με το είδος και τις ιδιαίτερες απαιτήσεις της κάθε δεξιότητας προκειμένου να έχουμε θετικά αποτελέσματα (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000; Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002; Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004). Πιο συγκεκριμένα, οι Theodorakis et al. (2000) σύγκριναν τη χρησιμότητα της αυτο-ομιλίας καθοδήγησης και παρακίνησης σε δεξιότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις. Μετά από μία σειρά πειραμάτων που ακολούθησαν (τεστ ακριβείας στην πάσα ποδοσφαίρου, σερβίς στην αντισφαίριση, σήκωμα από ύπια κατάκλιση και έκταση του γονάτου στο ισοκινητικό δυναμόμετρο) βρέθηκε ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης βελτίωσε την απόδοση των συμμετεχόντων τόσο στις λεπτές, όσο και στις αδρές δεξιότητες, ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης βοήθησε τους αθλητές μόνο στις αδρές κινητικές δεξιότητες. Σε παρόμοια έρευνα οι Hatzigeorgiadis et al. (2004) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα διαφορετικών μορφών αυτο-ομιλίας σε δραστηριότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις. Η πρώτη δεξιότητα αφορούσε τη ρίψη της μπάλας υδατοσφαίρισης σε στόχο και θεωρήθηκε δεξιότητα ακριβείας, ενώ η δεύτερη αφορούσε τη ρίψη της μπάλας υδατοσφαίρισης στη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση και θεωρήθηκε ως δεξιότητα δύναμης. Στην έρευνα βρέθηκε ότι στη δεξιότητα ακριβείας η ομάδα αυτο-ομιλίας καθοδήγησης παρουσίασε μεγαλύτερη βελτίωση από την ομάδα αυτο-ομιλίας παρακίνησης. Αντίθετα, στην αδρή δεξιότητα η ομάδα αυτο-ομιλίας παρακίνησης βελτιώθηκε, ενώ η ομάδα αυτο-ομιλίας καθοδήγησης δε βελτιώθηκε σημαντικά. Και στις δύο δεξιότητες δεν παρουσιάστηκε βελτίωση στην απόδοση για την ομάδα ελέγχου.

Σύμφωνα με τα προηγούμενα ερευνητικά δεδομένα, η αυτο-ομιλία αναδεικνύεται ως μια αποτελεσματική γνωστική στρατηγική στην αύξηση της αθλητικής απόδοσης. Ωστόσο, σε μικρότερο βαθμό έχουν διερευνηθεί οι τρόποι με τους οποίους ο αυτο-ομιλία λειτουργεί και επιδρά στην αθλητική απόδοση. Ο Nideffer (1993) πρότεινε ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να συμβάλλει στην εστίαση της προσοχής στα σωστά και σχετικά σημεία μιας δραστηριότητας και ο Landin (1994) υποστήριξε ότι η αυτο-ομιλία είναι αποτελεσματική στην εκμάθηση και βελτίωση της τεχνικής, καθώς βελτιώνει την ικανότητα του μαθητευομένου να κωδικοποιεί, να αποθηκεύει και να διατηρεί στη μνήμη πληροφορίες για χρήση σε εφαρμοσμένες καταστάσεις. Επίσης, ο Finn (1985) και οι Zinsser et al. (2001) υποστήριξαν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας στην αύξηση της προσπάθειας και της αυτοπεποίθησης, ενώ σύμφωνα με τους Hardy,

Jones και Gould (1996) η αυτο-ομιλία μπορεί να συμβάλλει στον έλεγχο του άγχους, στην αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης και τελικά στην εκτέλεση του επιθυμητού αποτελέσματος. Τέλος, οι Weinberg και Gould (2007) υποστήριξαν ότι η θετική αυτο-ομιλία βελτιώνει την αυτοεκτίμηση, αυξάνει την παρακίνηση και την αυτοσυγκέντρωση, ενώ η αρνητική αυτο-ομιλία μπορεί να δημιουργήσει μη παραγωγικές σκέψεις και συναισθήματα άγχους και αβεβαιότητας.

Παράλληλα με τις θεωρήσεις των αθλητικών ψυχολόγων για την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας στην αθλητική απόδοση έχουν εξεταστεί και οι αντιλήψεις των αθλητών σχετικά με τη χρησιμότητα της αυτο-ομιλίας. Σε περιγραφική έρευνα των Van Raalte et al. (1994) εξετάζοντας τη σχέση μεταξύ της εξωτερικής αυτο-ομιλίας με την αθλητική απόδοση στην αντισφαίριση, οι αθλητές δήλωσαν ότι η χρήση της αυτο-ομιλίας αύξησε την απόδοσή τους παρακινώντας και ηρεμώντας τους. Οι Hardy et al. (2001) και Gammage et al. (2001) εξέτασαν τους λόγους για τους οποίους πανεπιστημιακοί αθλητές και ασκούμενοι αθλητικών χώρων αντίστοιχα χρησιμοποιούν αυτο-ομιλία. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι αθλητές χρησιμοποιούσαν την αυτο-ομιλία για παρακινητικούς κυρίως λόγους με σκοπό την αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης και λιγότερο της αυτοπεποίθησης, της ψυχικής διέγερσης και λιγότερο της χαλάρωσης, τον έλεγχο των επιπέδων διέγερσης και τη διατήρηση - αύξηση της επιμονής (παρακίνησης), τον έλεγχο της προσπάθειας και την εστίαση της προσοχής στους συγκεκριμένους κάθε φορά στόχους και λιγότερο για γνωστικούς (εκμάθηση και διατήρηση νέων δεξιοτήτων, καλή τεχνική εκτέλεση και στρατηγικά θέματα). Τέλος, στην έρευνα των Χρόνη και συν. (2002) σχεδόν το σύνολο των αναρριχητών δήλωσε ότι χρησιμοποιούν την τεχνική της αυτο-ομιλίας με σκοπό την αύξηση της προσπάθειας, την ενίσχυση της προετοιμασίας και απόδοσης στους αγώνες, απομονώνοντας ερεθίσματα που τους αποσπούν συνήθως την προσοχή και τη διατήρηση της παρακίνησης τους όταν αισθάνονται κουρασμένοι.

Η εξέταση των αντιλήψεων των συμμετεχόντων σε πειράματα αυτο-ομιλίας έδωσαν συναφή αποτελέσματα. Στην έρευνα των Landin και Hebert (1999) ύστερα από ένα επιτυχημένο πρόγραμμα παρέμβασης αυτο-ομιλίας, οι αθλητές αντισφαίρισης δήλωσαν ότι η αυτο-ομιλία αύξησε την αυτοπεποίθηση, την αυτοσυγκέντρωση, ενώ συνέβαλε στην αυτόματη εκτέλεση της κίνησής τους. Οι Perkos et al. (2002) σε έρευνα τους στην καλαθοσφαίριση εξέτασαν την επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης με τους αθλητές να δηλώνουν ότι η αυτο-ομιλία τους βοήθησε στη βελτίωση της τεχνικής, στην αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης και αυτοπεποίθησης και στη ψυχική τους διάθεση (χαλάρωση). Στην έρευνα των Johnson,

Hrycaiko, Johnson και Hallas (2004) αθλήτριες ποδοσφαίρου δήλωσαν ότι η αυτο-ομιλία αύξησε την αυτοπεποίθησή τους και βοήθησε στο να εστιάζουν καλύτερα την προσοχή τους. Στην έρευνα των Hatzigeorgiadis et al. (2004) οι συμμετέχοντες ανέφεραν τη μειωμένη εμφάνιση παρεμβαλλόμενων σκέψεων με τη χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας, ενώ τέλος στην έρευνα του Hatzigeorgiadis (2006) σε δοκιμασία στην κολύμβηση οι συμμετέχοντες αντιλήφθηκαν τη θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης κυρίως στην αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης, αλλά και στην αύξηση της προσπάθειας και αυτοπεποίθησης και στον έλεγχο του άγχους.

Οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, και Theodorakis (2007) χαρακτηρίζουν την αυτο-ομιλία ως μια αποτελεσματική γνωστική στρατηγική για την αύξηση της αθλητικής απόδοσης, ωστόσο επισημαίνουν την έλλειψη ερευνών σχετικά με το πώς η αυτο-ομιλία λειτουργεί, δηλαδή μέσω ποιων μηχανισμών επιδρά θετικά στην αθλητική απόδοση. Οι Theodorakis, Hatzigeorgiadis, και Chroni (2008) στηριζόμενοι στην προηγούμενη βιβλιογραφία ανέπτυξαν το Ερωτηματολόγιο Λειτουργιών Αυτο-ομιλίας (Functions of Self-Talk Questionnaire) και υποστήριξαν την πολυδιάστατη φύση των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας. Για τη δημιουργία του ερωτηματολογίου οι συγγραφείς ακολούθησαν τρία στάδια. Στο πρώτο στάδιο με βάση τη θεωρία και εμπειρικά δεδομένα δημιουργήθηκε μία λίστα από θέματα, τα οποία στο δεύτερο στάδιο υποβλήθηκαν σε μια σειρά διερευνητικών παραγοντικών αναλύσεων για να αξιολογηθεί η δομή τους. Τέλος, στο τρίτο στάδιο η δομή του ερωτηματολογίου που προέκυψε από το δεύτερο στάδιο εξετάστηκε μέσω επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, στη ρύθμιση της προσπάθειας, στο γνωστικό και συναισθηματικό έλεγχο, και στην ενεργοποίηση της αυτόματης εκτέλεσης. Οι συγγραφείς κατέληξαν, ότι το ερωτηματολόγιο παρουσιάζει ικανοποιητικά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά, εντούτοις τα δεδομένα είναι προκαταρκτικά και περαιτέρω έρευνα θα βοηθούσε στη διερεύνηση των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας.

Με οδηγό τα προηγούμενα δεδομένα, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τις αντιλαμβανόμενες επιδράσεις της αυτο-ομιλίας στην αθλητική απόδοση από αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης. Οι έρευνες των Van Raalte et al. (1994, 2000) έδωσαν σημαντικά περιγραφικά στοιχεία σχετικά με τη χρήση, τη μορφή και την επίδραση της εξωτερικής θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας στην απόδοση (νίκη-ήττα), αλλά δεν εξέτασαν τις αντιλαμβανόμενες από τους αθλητές επιδράσεις της. Η έλλειψη περιγραφικών στοιχεί-

ων, κυρίως όσον αφορά τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας, καθιστά σημαντική την εξέταση του βαθμού και της συχνότητας που οι αθλητές κάνουν θετικές και αρνητικές σκέψεις, την κατηγοριοποίηση αυτών, καθώς και την αξιολόγηση των λειτουργιών που μπορεί να εξυπηρετεί η αυτο-ομιλία.

## Μέθοδος και Διαδικασία

### Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 118 αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης (74 αγόρια και 44 κορίτσια), ηλικίας 15 έως 36 ετών ( $M = 18.20$ ), οι οποίοι είχαν μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας 8.46 χρόνια ( $\pm 2.69$ ) και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 4.86 χρόνια ( $\pm 1.98$ ). Το δείγμα αποτέλεσε το 52.6 % του συνόλου των συμμετεχόντων στο κυρίως ταμπλό του Πανελληνίου πρωταθλήματος Ανδρών - Γυναικών 2003 ( $N = 224$ ), που ήταν εγγεγραμμένοι στην Ομοσπονδία Αντισφαίρισης Ελλάδας και είχαν συμμετοχή σε τουλάχιστον δύο Πανελλήνια Πρωταθλήματα.

### Όργανα Αξιολόγησης

Η συλλογή των δεδομένων έγινε με σύντομο γραπτό ερωτηματολόγιο, το οποίο περιλάμβανε κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις και συμπληρώνονταν από τους ίδιους τους αθλητές. Ειδικότερα, το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε περιλάμβανε 4 ενότητες : 1<sup>η</sup>) δημογραφικές πληροφορίες - στοιχεία ιστορικού και μια συνοπτική περιγραφή και παραδείγματα αυτο-ομιλίας για την καλύτερη κατανόηση της έννοιας από τους συμμετέχοντες, 2<sup>η</sup>) καταγραφή των θετικών και αρνητικών σκέψεων κατά την προπόνηση και τον αγώνα (δύο ανοιχτές ερωτήσεις), 3<sup>η</sup>) εξέταση της συχνότητας με την οποία σκέφτονται θετικά ή αρνητικά οι αθλητές κατά την προπόνηση και τον αγώνα (δύο κλειστές ερωτήσεις). Οι απαντήσεις δίνονταν στην κλίμακα Likert από 1 = *πολύ αρνητικά* έως 7 = *πολύ θετικά* και 4<sup>η</sup>) εκτίμηση της αντιλαμβανόμενης επίδρασης της αυτο-ομιλίας με το ερωτηματολόγιο Functions of Self-Talk Questionnaire-FSTQ των Theodorakis et al. (2008). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 25 ερωτήματα τα οποία αξιολογούν πέντε διαστάσεις: αυτοπεποίθηση (π.χ. νοιώθω πιο σίγουρος /η για τον εαυτό μου), αυτόματη εκτέλεση (π.χ. εκτελώ ενστικτωδώς), προσπάθεια (π.χ. διατηρώ την προσπάθεια που καταβάλω σε υψηλό επίπεδο), συναισθηματικό και γνωστικό έλεγχο (π.χ. νοιώθω πιο χαλαρός), αυτοσυγκέντρωση (π.χ. συγκεντρώνομαι καλύτερα σε αυτό που πρέπει να κάνω). Οι απαντήσεις δίνονταν σε κλίμακα Likert από 1 = *καθόλου* έως 7 = *πάρα πολύ*. Η δομική εγκυρότητα του FSTQ και η εσωτερική συνοχή των υποκλιμάκων υποστηρίχθηκε (Cronbach's alpha από .76 έως .86) από τους Theodorakis et al. (2008).

**Πίνακας 1.** Συχνότητα χρήσης αρνητικών - θετικών σκέψεων

Σκέφτομαι αρνητικά - θετικά	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	M	SD
Προπόνηση	1	7	4.78	1.33
Αγώνα	2	7	4.88	1.27

### Διαδικασία

Οι συμμετέχοντες προσεγγίστηκαν στο Πα-νελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών και Γυναικών που πραγματοποιήθηκε το Σεπτέμβριο του 2003 στην Αθήνα και συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο πριν την έναρξη του αγώνα παρουσία της πρώτης ερευ-νήτριας, η οποία έδινε τις απαραίτητες οδηγίες. Οι αθλητές ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της έρευ-νας και πληροφώρηθηκαν ότι τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και εμπιστευτικά και τέλος, ότι η συμμετοχή τους στην έρευνα είναι εθελοντική.

### Αποτελέσματα

Σχεδόν το σύνολο των αθλητών (83.2%) δήλω-σε ότι έκανε και θετικές και αρνητικές σκέψεις κα-τά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα, το 10.1% ότι έκανε μόνο αρνητικές και το 6.7% μόνο θετικές. Ειδικότερα, από το 93.3% των αθλητών καταγράφηκαν 40 διαφορετικές θετικές δηλώσεις και από το 89.9% καταγράφηκαν 25 διαφορετικές αρνητικές δηλώσεις.

#### Συχνότητα περιεχομένου αυτο-ομιλίας

Αναφορικά με το περιεχόμενο των θετικών δηλώσεων, το 70% αυτών εξέφραζε παρακίνηση, το 22.5% καθοδήγηση (τεχνική, τακτική ή επικέντρω-ση σε αίσθηση κίνησης) και το 7.5% ήταν διάφορες γενικές δηλώσεις που μπορούσαν να ανήκουν και στις δύο κατηγορίες. Οι πιο συχνές θετικές δηλώ-σεις (παρακίνησης) ήταν *λάμε* σε ποσοστό 31.5% και *μπορείς* σε ποσοστό 14.5%, ενώ αντιπροσωπευ-τικές δηλώσεις τεχνικής υπόδειξης ήταν *σταθερά, ηρέμησε και συγκεντρώσου*.

Οι πιο συχνές αρνητικές δηλώσεις ήταν *τι κάνω...*; σε ποσοστό 15.7%, *θα χάσω* σε ποσοστό 14.4%, κα-θώς και προσωπικές επικρίσεις σε ποσοστό 14.4%. Θα πρέπει να επισημανθεί ότι το 36% των αρνητι-κών σκέψεων όπως τις αντιλαμβάνονταν και χρη-σιμοποιούσαν οι αθλητές (δεν αφορά τους αθλητές που δήλωσαν ότι έκαναν μόνο αρνητικές σκέψεις) χαρακτηρίζονται κατά γενική αποδοχή ως θετικές.

#### Συχνότητα χρήσης αρνητικών - θετικών σκέψεων

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται τα περιγρα-φικά στατιστικά στοιχεία των δύο κλειστών ερωτή-σεων της 3ης ενότητας που περιλάμβανε την εξέ-

ταση της συχνότητας με την οποία *σκέφτονται αρνη-τικά - θετικά* πιο συχνά οι αθλητές κατά την προπό-νηση και τον αγώνα. Από τους μέσους όρους φαί-νεται, ότι οι αθλητές σκέφτονται περισσότερο θετι-κά τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα.

Κατά την προπόνηση, το 23.7% των αθλητών δήλωσε ότι σκέφτεται *μάλλον θετικά*, το 30.5% *αρκετά θετικά* και το 5.1% *πολύ θετικά*, ενώ το 27.1% *έτσι και έτσι*. Αντίθετα, το 6.8% *μάλλον αρνητικά*, το 5.1% *αρκετά αρνητικά* και το 1.7% *πολύ αρνητικά*. Κατά τον αγώνα, το 32.2% των αθλητών δήλωσε ότι σκέφτε-ται *μάλλον θετικά*, το 25.4% *αρκετά θετικά* και το 8.5% *πολύ θετικά*, ενώ το 16.9% *έτσι και έτσι*. Αντίθετα, το 13.6% *μάλλον αρνητικά* και το 3.4% *αρκετά αρνητικά*. Τέλος, οι αθλητές που δήλωσαν ότι κάνουν μόνο θετικές σκέψεις (6.7%) σκέφτονται πιο συχνά *αρκετά θετικά* στην προπόνηση και *πολύ θετικά* στον αγώνα, ενώ οι αθλητές που δήλωσαν ότι κάνουν μόνο αρ-νητικές σκέψεις (10.1%) σκέφτονται πιο συχνά *μάλλον θετικά* στην προπόνηση και τον αγώνα.

#### Λειτουργίες της Αυτο-ομιλίας

Τα περιγραφικά στατιστικά και οι συσχετίσεις για τις πέντε υποκλίμακες του FSTQ παρουσιάζο-νται στον Πίνακα 2. Η ανάλυση επαναλαμβανό-μενων μετρήσεων ANOVA έδειξε στατιστικά ση-μαντικές διαφορές στις λειτουργίες της αυτο-ομιλίας ( $F_{4, 114} = 45.90, p < .001, \eta^2 = .62$ ). Από την εξέταση μεταξύ των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι η προσπάθεια διέφερε στατιστικά σημαντικά από όλες τις άλλες λειτουργίες, η αυτοσυγκέντρωση διέφερε στατιστικά σημαντικά από την αυτοπεποίθηση από τον αυτοματισμό και από το συναισθηματικό και γνωστικό έλεγχο, η αυτοπεποίθηση διέφερε στατιστικά σημαντικά από τον αυτοματισμό και το συναισθηματικό και γνω-στικό έλεγχο, και τέλος ο γνωστικός και συναισθη-ματικός γνωστικός έλεγχος διέφερε στατιστικά ση-μαντικά από τον αυτοματισμό (βλέπε, Πίνακα 2). Πιο αναλυτικά από τους μέσους όρους (βλέπε, Πί-νακα 2) φαίνεται, ότι οι αθλητές αντιλαμβάνονται σε μεγαλύτερο βαθμό ότι η αυτο-ομιλία τους βοη-θάει στη ρύθμιση της προσπάθειας, ακολούθως στην αυτοσυγκέντρωση, στην αυτοπεποίθηση, στο συναισθηματικό και γνωστικό έλεγχο και τέλος στον αυτοματισμό της εκτέλεσης.

**Πίνακας 2.** Περιγραφικά στοιχεία και συσχετίσεις μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών

Μεταβλητές	M	SD	1	2	3	4	5
1) Αυτοπεποίθηση	4.86	1.05					
2) Αυτοματισμός	3.98	.89	.33*				
3) Προσπάθεια	5.30	.88	.70**	.29*			
4) Συναισθηματικός & Γνωστικός Έλεγχος	4.48	.98	.48**	.03	.48**		
5) Αυτοσυγκέντρωση	5.09	1.02	.64**	.18	.70**	.49**	

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

Στους Πίνακες 3 και 4 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας, όταν οι αθλητές σκέφτονται θετικά ή αρνητικά κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Οι αθλητές που δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν θετική αυτο-ομιλία κατά την προπόνηση αντιλαμβάνονταν την επίδρασή της σε μεγαλύτερο βαθμό στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στο συναισθηματικό και γνωστικό έλεγχο και στην αυτοσυγκέντρωση από

ότι οι αθλητές που χρησιμοποιούσαν αρνητική, ενώ κατά τον αγώνα αντιλαμβάνονταν την επίδρασή της σε μεγαλύτερο βαθμό στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, προσπάθειας, του συναισθηματικού και γνωστικού ελέγχου και αυτοσυγκέντρωσης. Στους ελέγχους δεν συμπεριλήφθηκαν οι τιμές που σκόραραν οι αθλητές που δήλωσαν ότι σκέφτονται *έτσι και έτσι* στην προπόνηση και τον αγώνα.

**Πίνακας 3.** Λειτουργίες της αυτο-ομιλίας όταν οι αθλητές σκέφτονται θετικά ή αρνητικά κατά την προπόνηση

	Σκέφτομαι αρνητικά στην προπόνηση (N=16)		Σκέφτομαι θετικά στην προπόνηση (N=70)		t-test
	M	SD	M	SD	
Αυτοπεποίθηση	4.45	1.23	5.05	1.01	$t(84) = -2.05, p = .04^*$
Αυτοματισμός	3.79	.96	4.04	.85	$t(84) = -1.03, p = .30$
Προσπάθεια	4.93	.95	5.40	.88	$t(84) = -1.85, p = .07$
Συναισθηματικός & Γνωστικός Έλεγχος	3.85	1.12	4.62	.92	$t(84) = -2.87, p = .05^*$
Αυτοσυγκέντρωση	4.47	1.09	5.20	1.00	$t(84) = -2.55, p = .01^*$

\* $p < .05$ , \*\* $p < .001$ **Πίνακας 4.** Λειτουργίες της αυτο-ομιλίας όταν οι αθλητές σκέφτονται θετικά ή αρνητικά κατά τον αγώνα

	Σκέφτομαι αρνητικά στον αγώνα (N=20)		Σκέφτομαι θετικά στον αγώνα (N=78)		t-test
	M	SD	M	SD	
Αυτοπεποίθηση	3.88	.74	5.15	1.04	$t(96) = -5.13, p = .001^{**}$
Αυτοματισμός	3.88	.92	4.03	.95	$t(96) = -.64, p = .52$
Προσπάθεια	4.83	.74	5.41	.95	$t(96) = -2.54, p = .01^*$
Συναισθηματικός & Γνωστικός Έλεγχος	3.83	1.14	4.57	.91	$t(96) = -3.06, p = .05^*$
Αυτοσυγκέντρωση	4.38	.83	5.20	1.01	$t(96) = -3.33, p = .001^{**}$

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

### Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί, μέσα από τις αναφορές των ίδιων των αθλητών αντισφαιρίσης, τη χρήση της τεχνικής της αυτο-

ομιλίας και να εξετάσει τις αντιλαμβανόμενες επιδράσεις στις λειτουργίες της αυτοπεποίθησης, αυτόματης εκτέλεσης, προσπάθειας, συναισθηματικού και γνωστικού ελέγχου και αυτοσυγκέντρωσης.

Πράγματι, σχεδόν το σύνολο των αθλητών

(83.2%) δήλωσε ότι κάνει και θετικές και αρνητικές σκέψεις κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα, αποτελέσματα που συμπίπτουν με εκείνα των Van Raalte et al. (1994) και Van Raalte et al. (2000) στην αντισφαίριση, των Hardy et al. (2001) σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα και των Χρόνη και συν. (2002) στην αναρρίχηση. Ωστόσο, καταγράφηκαν μόνο θετικές δηλώσεις και χρήση πιο συχνά θετικών σκέψεων μόλις από το 6.7% του συνόλου των αθλητών, γεγονός που εκτιμάται ως προσπάθεια μερικών αθλητών να εφαρμόσουν συνειδητά τη θετική αυτο-ομιλία. Επίσης, καταγράφηκαν μόνο αρνητικές δηλώσεις από το 10.1% των αθλητών, οι οποίοι ωστόσο δήλωναν ότι σκέφτονται πιο συχνά *μάλλον θετικά* κατά την προπόνηση και τον αγώνα, πιθανόν επειδή αδυνατούσαν να καθοδηγήσουν τον εαυτό τους να σκέφτεται θετικά. Αξιοπρόσεκτο επίσης είναι ότι, το 36% των αντιλαμβανόμενων αρνητικών σκέψεων που χρησιμοποιούσαν οι αθλητές χαρακτηρίζονται κατά γενική αποδοχή ως θετικές, γεγονός που υποδηλώνει την υποκειμενικότητα που διέπει την κατηγοριοποίηση των σκέψεων ή λέξεων-κλειδιών σε αρνητικές και θετικές και επιβεβαιώνει προηγούμενα συμπεράσματα (Zinnser et al., 2001).

Εδώ θα πρέπει να επισημάνουμε ότι οι αθλητές, που δήλωσαν ότι κάνουν και θετικές και αρνητικές σκέψεις, δήλωσαν επίσης ότι σκέφτονται πιο συχνά θετικά κατά τη διάρκεια της προπόνησης (59.3%) και του αγώνα (66.1%), ενώ το περιεχόμενο των θετικών δηλώσεων που χρησιμοποιούσαν εξέφραζε κυρίως παρακίνηση (70%). Τα αποτελέσματά μας συμφωνούν αυτά των Χρόνη και συν. (2002), αλλά και με των Hardy et al. (2001) οι οποίοι στην έρευνά τους υποστήριξαν ότι είναι πιθανόν η αυτο-ομιλία των αθλητών να είναι κυρίως θετική στη φύση της και ότι μόνο κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες (υψηλά πιεστικές καταστάσεις) να κυριαρχεί η αρνητική αυτο-ομιλία. Σε παρόμοια συμπεράσματα κατέληξαν και οι Van Raalte et al. (2000) εξετάζοντας την εξωτερική αυθόρμητη αυτο-ομιλία αθλητών αντισφαίρισης. Υποστήριξαν ότι μερικοί αθλητές μπορεί να σκέφτονται λιγότερο θετικά κατά τον αγώνα λόγω της πίεσης για απόδοση ή της αντιμετώπισης ενός καλύτερου αντιπάλου κ.α., αλλά και λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς τους.

Η παρούσα έρευνα εξέτασε επίσης την αντιλαμβανόμενη επίδραση της αυτο-ομιλίας στις λειτουργίες της αυτοπεποίθησης, της αυτόματης εκτέλεσης, της προσπάθειας, του συναισθηματικού και γνωστικού ελέγχου και της αυτοσυγκέντρωσης. Οι αθλητές πράγματι αντιλήφθηκαν τη θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας στις παραπάνω λειτουργίες και ιδιαίτερα σε αυτή της προσπάθειας, αποτελέσματα παρόμοια με αυτά άλλων περιγραφικών ερευνών (Gammage et al., 2001; Hardy et al., 2001;

Χρόνη και συν., 2002). Επίσης, οι αθλητές που δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν θετική αυτο-ομιλία κατά την προπόνηση αντιλαμβάνονταν την επίδρασή της σε μεγαλύτερο βαθμό στην αυτοπεποίθηση, στο συναισθηματικό και γνωστικό έλεγχο, και στην αυτοσυγκέντρωση από ότι οι αθλητές που χρησιμοποιούσαν αρνητική, ενώ οι αθλητές που δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν θετική αυτο-ομιλία κατά τον αγώνα αντιλαμβάνονταν την επίδρασή της σε μεγαλύτερο βαθμό στην αυτοπεποίθηση, στην προσπάθεια, στο συναισθηματικό και γνωστικό έλεγχο και στην αυτοσυγκέντρωση.

Τα παραπάνω αποτελέσματα συμφωνούν με τις θεωρήσεις των αθλητικών ψυχολόγων (Finn, 1985; Hardy et al., 1996; Landin, 1994; Nideffer, 1993; Weinberg, 1988), επιβεβαιώνουν όμως εν μέρει τις αρχικές μας υποθέσεις, καθώς αναμενόταν η θετική αυτο-ομιλία να βοηθάει περισσότερο στην αυτόματη εκτέλεση από την αρνητική, τόσο στην προπόνηση όσο και τον αγώνα, αν και δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές. Θα πρέπει βέβαια να επισημανθεί ότι οι αθλητές που δήλωσαν ότι κάνουν πιο συχνά αρνητικές σκέψεις σκόραραν κατά μέσο όρο κάτω από το μέσο της κλίμακας και οι αθλητές που δήλωσαν ότι κάνουν πιο συχνά θετικές σκόραραν κατά μέσο όρο πάνω από το μέσο στην κλίμακα, τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα. Είναι πιθανόν, καθώς το περιεχόμενο των θετικών δηλώσεων που χρησιμοποιούσαν πιο συχνά στην προπόνηση ή τον αγώνα εκφράζει σε πολύ μεγάλο ποσοστό (70%) παρακίνηση, οι αθλητές να χρησιμοποιούσαν πιο συχνά θετική αυτο-ομιλία για παρακινητικούς κυρίως σκοπούς, όπως να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους, την προσπάθεια και να διατηρήσουν ή να αλλάξουν την ψυχική τους διάθεση και λιγότερο για γνωστικούς, όπως να εκτελούν αυτόματα μια κινητική δεξιότητα.

Αποτελέσματα από πειραματικές έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση συγκεκριμένων λέξεων κλειδιά ήταν περισσότερο αποτελεσματική σε μερικές δεξιότητες από άλλες (Theodorakis et al., 2000; Perkos et al., 2002), ενώ η χρήση συγκεκριμένων λέξεων κλειδιών ήταν πιο αποτελεσματική από τη χρήση άλλων λέξεων κλειδιών σε συγκεκριμένες δεξιότητες (Hatzigeorgiadis et al., 2004; Hatzigeorgiadis, 2006; Hatzigeorgiadis et al., 2007). Στην παρούσα έρευνα καταγράφηκαν 40 διαφορετικές θετικές δηλώσεις και 25 διαφορετικές αρνητικές δηλώσεις. Είναι πιθανό, το διαφορετικό περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας που καταγράφηκε να μην έχει τις ίδιες επιδράσεις, αλλά να εξυπηρετεί κάποιες συγκεκριμένες λειτουργίες.

Συμπερασματικά, διαπιστώνεται ότι οι αθλητές αντισφαίρισης χρησιμοποιούν θετική και αρνητική αυτο-ομιλία, συνειδητά ή μη και αντιλαμβάνονται τη θετική επίδρασή της στην αυτοπεποίθηση, στην αυτόματη εκτέλεση, στην προσπάθεια,

στη ψυχική διάθεση και στην αυτοσυγκέντρωση. Η αντισφαίριση είναι ένα άθλημα κυρίως ατομικό που κατά τη διάρκειά του ο κύριος *καθοδηγητής* και *εμπυχωτής* του αθλητή είναι ο ίδιος του ο εαυτός. Ο ελεύθερος χρόνος που έχει στη διάθεση του ο αθλητής πριν τον αγώνα, κατά τη διάρκεια των πόντων, των games ή των sets μπορεί να λειτουργήσει πα-

ρακινητικά ή ανασταλτικά. Ως εκ τούτου η ευρύτερη και συστηματικότερη εφαρμογή κατάλληλης προσχεδιασμένης και ελεγχόμενης αυτο-ομιλίας στο άθλημα της αντισφαίρισης θα βοηθούσε ώστε οι αθλητές να αναπτύξουν συγκεκριμένο τρόπο συνομιλίας με τον εαυτό τους, ο οποίος θα συμβάλει στη βελτίωση της απόδοσης.

### Σημασία για τον Αγωνιστικό Αθλητισμό

Η παρούσα μελέτη συμβάλλει στη διερεύνηση του τρόπου σκέψης των αθλητών αντισφαίρισης, δίνοντας στοιχεία για τη μορφή αλλά και για τις λειτουργίες του σύμφωνα με τις αντιλήψεις των αθλητών και αθλητριών. Η τεχνική της αυτο-ομιλίας αποτελεί μια αποτελεσματική στρατηγική για τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών. Ως εκ τούτου, οι αθλητές θα πρέπει με την βοήθεια του προπονητή τους να εξασκούνται στην αυτο-ομιλία κατά την προπόνηση χρησιμοποιώντας λέξεις κλειδιά που θα διαλέξουν οι ίδιοι. Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά του αθλήματος της αντισφαίρισης έχει να κάνει με την ικανότητα των αθλητών να εστιάζουν συνεχώς την προσοχή τους στη μπάλα. Η χρήση συγκεκριμένων λέξεων-κλειδιά μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να επικεντρώνουν πιο αποτελεσματικά την προσοχή τους με στόχο τη βελτίωση της συγκέντρωσης και περαιτέρω της απόδοσής τους.

### Βιβλιογραφία

- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effects of 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.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1991). La preparation mentale des athletes invoiriens: Practiques courantes et perspectives de recherche. [Mental preparation of Ivory Coast athletes: Current practices and research perspectives]. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 15-34.
- DeFrancesco, C., & Burke, K.L. (1997). Performance strategies used in a professional tennis tournament: A descriptive investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185-195.
- 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.
- Gammage, K. L., Hardy, J., & Hall, C. R. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 233-247.
- Gould, D., Finch, L.M., & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.
- Hamilton, S. A., & Fremour, W. J. (1985). Cognitive behavioral training for college basket-ball free-throw performance. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 479-483.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Jones Wiley & Sons.
- 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. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people*. West Point, N.Y: Leisure Press.
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology*, 3(2), 164-175.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). An examination on the moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240-251.
- 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.
- Johnston-O'Connor, E. J., & Kirschenbaum, D. S. (1986). Something succeeds like success: Positive self-monitoring for unskilled golfers. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 123-136.
- 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.



- Kirkby, R. J. (1991). Use of sport psychology techniques by professional Australian Rules football league players. *Perceptual and Motor Skills*, 73, 1224.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299-313.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- Nideffer, R.N. (1993). Attention control training. In R.N. Singer, M. Murphy, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 127-170). New York: Macmillan.
- 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.
- Rotella, R. J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billing, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: exploratory study of young developing athletes. *Journal of Sport Psychology*, 2, 350-354.
- Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., & Rushall, A.C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2, 283-297.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-Talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the Functions of Self-Talk Questionnaire. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 12, 10-30.
- Thiese, K. E., & Huddleston, S. (1999). The use of psychological skills by female collegiate swimmers. *Journal of Sport Behaviour*, 4, 602-611.
- 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. (1994b). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.
- Van Raalte, J. L., Cornelious, A. E., Brewer, B. W., & Hatten, S. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 345-356.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4<sup>th</sup> ed.). 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.
- 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* (4<sup>th</sup> ed., pp. 284-311). Mountain View, CA: Mayfield.
- Χρόνη, Σ., & Κουρτεσοπούλου, Α. (2002). Αθλητισμός αναψυχής: Χρήση αυτοδιαλόγου από αθλητές αναρρίχησης. *Αθλητική Ψυχολογία*, 13, 91-104.

