



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό
τόμος 6(3), 357 – 362
Δημοσιεύτηκε: 31 Δεκεμβρίου 2008



Inquiries in Sport & Physical Education
Volume 6(3), 357 - 362
Released: December 31, 2008

www.hape.gr/emag.asp

ISSN 1790-3041

**Τι Σκέφτονται οι Κολυμβητές και οι Κολυμβήτριες στον Αγώνα;
Μία Προκαταρκτική Μελέτη για το Περιεχόμενο και τη Συχνότητα της Αυτο-ομιλίας**

Ειρήνη Καγιώργη, Νίκος Ζουρμπάνος, Βασίλης Σταύρου, & Αντώνης Χατζηγεωργιάδης
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει το περιεχόμενο και τη συχνότητα της αυτο-ομιλίας αθλητών και αθλητριών κολύμβησης στον αγώνα. Στην έρευνα συμμετείχαν 174 αθλητές και αθλήτριες κολύμβησης. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό- ΚΑΑ (Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports; Zourbanos et al., in press) η οποία αξιολογεί τέσσερις διαστάσεις θετικών σκέψεων (εμπύκωση, αυτοπεποίθηση, καθοδήγηση και έλεγχος άγχους) και τέσσερις διαστάσεις αρνητικών σκέψεων (ανησυχία, σωματική κόπωση, σκέψεις εγκατάλειψης και μη σχετικές σκέψεις). Γενικά τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι κολυμβητές στον αγώνα χρησιμοποιούν περισσότερη θετική και λιγότερο αρνητική αυτο-ομιλία. Επιπλέον, δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του επιπέδου των αθλητών στην αυτο-ομιλία, ενώ σημαντικές διαφορές προέκυψαν ως προς το φύλο με τις κολυμβήτριες να δηλώνουν ότι βιώνουν σκέψεις ανησυχίας κατά τη διάρκεια του αγώνα πιο συχνά από τους κολυμβητές ($p < .05$). Η διερεύνηση του περιεχομένου και της συχνότητας της αυτο-ομιλίας των κολυμβητών και κολυμβητριών μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση του ρόλου της αυτο-ομιλίας στην απόδοση και στο σχεδιασμό προγραμμάτων για την διαμόρφωση της αυτο-ομιλίας στον αγώνα.

Λέξεις κλειδιά: *Αυτο-ομιλία, κολύμβηση*

A Preliminary Approach of the Underlying Structure of Swimmers' Self-Talk in Competition

Irini Kagiorgi, Nikos Zourbanos, Vasilis Stavrou, & Antonis Hatzigeorgiadis
Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

Abstract

The aim of the present study was to examine the underlying structure of swimmers' self-talk during competition. Participants were 174 swimmers, who completed the Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (Zourbanos et al., in press). The questionnaire assesses four dimensions of positive thoughts (psych-up, self-confidence, instruction, and anxiety control) and four dimensions of negative thoughts (worry, somatic fatigue, disengagement, and irrelevant thoughts). Generally, the results showed that swimmers reported more positive and less negative self-talk during competition. Furthermore, no differences were revealed for competitive level, whereas significant differences were revealed for gender, with females scoring higher than males in worry ($p < .05$). Research on the content and the frequency of swimmers' self-talk can improve our understanding regarding the role of self-talk in relation to performance and the development of plans to shape athletes' self-talk during competition.

Keywords: *Self-talk, swimming*

Εισαγωγή

Σύμφωνα με τους γνωστικο-συμπεριφορικούς θεωρητικούς οι σκέψεις αποτελούν σημαντικό παράγοντα στη διαμόρφωση των συναισθημάτων και συμπεριφορών (π.χ., Beck & Weishaar, 2000; Ellis, 2000). Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία διάφοροι όροι έχουν χρησιμοποιηθεί για να περιγράψουν τις σκέψεις που βιώνουν τα άτομα, όπως αυτοδιάλογος, εσωτερικός διάλογος, αυτο-δηλώσεις, εσωτερική ομιλία, και αρκετούς άλλους (Burnett, 1994). Ο Θεοδωράκης (2005) υποστήριξε ότι στην Ελληνική διάλεκτο ο όρος αυτο-ομιλία είναι καταλληλότερος από τον όρο αυτοδιάλογος, που είχε επικρατήσει μέχρι εκείνη τη χρονική περίοδο, για να περιγράψει το φαινόμενο. Στον αθλητισμό σε έναν πρόσφατο ορισμό ο Hardy (2006) διατύπωσε την αυτο-ομιλία 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 παρακινήτική» (σελ. 84).

Η αυτο-ομιλία έχει εξεταστεί σαν ψυχολογικό φαινόμενο στη ψυχολογία σε ανώτερες μορφές σκέψης, όπως στην αυτο-ρύθμιση, στην επίλυση προβλημάτων, στον προγραμματισμό, στη μνήμη, στη μεταγνώση, σαν διαμεσολαβητής με τη μορφή αρνητικής σκέψης στη σχέση άγχους και κατάθλιψης, σαν διαμεσολαβητής με τη μορφή θετικών δηλώσεων στη σχέση θετικών δηλώσεων γονέων, δασκάλων και της αυτοεκτίμησης των μαθητών (Burnett, 1999; Kendall & Hollon, 1981). Στην αθλητική βιβλιογραφία, δύο ερευνητικές προσεγγίσεις κυρίως έχουν χρησιμοποιηθεί για την διερεύνηση της αυτο-ομιλίας. Η πρώτη και πιο διαδεδομένη προσέγγιση, έχει εξετάσει την αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική με τη χρήση συγκεκριμένων λέξεων-κλειδιά για τη βελτίωση της απόδοσης. Συνολικά, τα αποτελέσματα έχουν υποστηρίξει ότι η αυτο-ομιλία διευκολύνει τη μάθηση και βελτιώνει την απόδοση (Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos, 2004; Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002; Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000). Η δεύτερη προσέγγιση έχει εξετάσει την αυτο-ομιλία ως περιεχόμενο της σκέψης (π.χ., Dargrou, Gauvin, & Halliwell, 1991; Van Raalte, Brewer, Rivera, & Petitpas, 1994). Οι Dargrou et al. (1991) ισχυρίστηκαν ότι οι αθλητές δε διέφεραν στην αυτο-ομιλία (θετική και αρνητική) κατά τη διάρκεια των καλύτερων αλλά και χειρότερων αγώνων, ενώ οι Van Raalte et al. (1994) βρήκαν, ότι η παρατηρούμενη αλλά και αυτο-αναφερόμενη θετική αυτο-ομιλία νεαρών αθλητών αντισφαίρισης δε σχετιζόταν με τη νίκη σε αντίθεση με την αρνητική η οποία σχετιζόταν με την ήττα. Σε παρόμοια έρευνα οι Van Raalte, Cornelius, Brewer και Hatten (2000) διερεύνησαν την επίδραση που

έχει η αυτο-ομιλία στην απόδοση στην αντισφαίριση στην κατηγορία των αντρών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούσαν σε μεγάλο βαθμό εξωτερική αυτο-ομιλία και χειρονομίες κατά την διάρκεια των αγώνων. Και σε αυτήν την έρευνα, όπως και στην προηγούμενη με νεαρούς παίκτες, η συχνότητα της εμφάνισης της αρνητικής αυτο-ομιλίας ήταν μεγάλη. Σε αντίθεση όμως με τα αποτελέσματα της έρευνας σε νεαρούς παίκτες (Van Raalte et al., 1994), εδώ η χρήση της αρνητικής αυτο-ομιλίας δε σχετίστηκε με την ήττα. Οι συγγραφείς υποστήριξαν ότι είναι πιθανό οι μεγαλύτεροι σε ηλικία και πιο έμπειροι αθλητές να ελέγχουν καλύτερα τις επιδράσεις της αρνητικής αυτο-ομιλίας και των χειρονομιών που χρησιμοποιούν από τους νεότερους. Οι Χατζηγεωργιάδης και Χρόνη (2002) παρουσίασαν περιγραφικά στοιχεία για τη χρήση της αυτο-ομιλίας από κολυμβητές στην προπόνηση και στον αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στην προπόνηση οι κολυμβητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία κυρίως για λόγους παρακίνησης, ενώ στον αγώνα η χρήση της αυτο-ομιλίας αποσκοπεί περισσότερο στην τόνωση της αυτοπεποίθησης και στη διατήρηση της προσπάθειας και σε μικρότερο βαθμό αφορά στοιχεία τακτικής. Σε δυο μελέτες οι Zourbanos, Theodorakis και Hatzigeorgiadis (2006) και Zourbanos, Hatzigeorgiadis, και Theodorakis (2007) μελέτησαν πώς το κοινωνικό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει το περιεχόμενο των σκέψεων των αθλητών. Σε γενικές γραμμές τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η κοινωνική στήριξη, η θετική συμπεριφορά και οι θετικές δηλώσεις του προπονητή μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο σκέψης των αθλητών.

Γενικότερα, η διερεύνηση της αυτο-ομιλίας ως περιεχόμενο σκέψης υστερεί, και ένας από τους λόγους για την έλλειψη ερευνών αποτελεί το γεγονός ότι μέχρι πρόσφατα δεν υπήρχαν όργανα καταγραφής και αξιολόγησης της αυτο-ομιλίας των αθλητών. Το κενό αυτό στην αξιολόγηση της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό προσπάθησε να καλύψει η Κλίμακα Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό- KAA (Self-Talk Questionnaire for Sports- ASTQS; Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, & Papaioannou, in press). Η συγκεκριμένη κλίμακα αξιολογεί την υποκείμενη δομή και συχνότητα της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας μέσα από 4 θετικές διαστάσεις (εμπύχωση, καθοδήγηση, αυτοπεποίθηση και έλεγχος άγχους) και 4 αρνητικές (ανησυχία, σκέψεις εγκατάλειψης, σωματική κούραση, και μη σχετικές σκέψεις). Η ανάπτυξη του ερωτηματολογίου μπορεί να διευκολύνει τη διερεύνηση της αυτο-ομιλίας των αθλητών και αθλητριών και να βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση του φαινομένου. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί το περιεχόμενο και τη συχνότητα των σκέψεων κολυμβητών και κολυμ-

βητριών κατά τη διάρκεια του αγώνα και να διερευνήσει διαφορές μεταξύ των υποκείμενων διαστάσεων της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας σε σχέση με το φύλο και την αγωνιστική εμπειρία.

Μέθοδος και Διαδικασία

Συμμετέχοντες και Διαδικασία

Στην έρευνα συμμετείχαν 174 αθλητές (90 κολυμβητές και 84 κολυμβήτριες), με μέσο όρο ηλικίας 16.48 (\pm 2.52) χρόνια. Οι συμμετέχοντες είχαν μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 6.00 (\pm 2.69) χρόνια. Από τους συμμετέχοντες 120 αγωνίζονταν σε εθνικό επίπεδο και πάνω και 54 σε τοπικό επίπεδο. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε πριν από την προπόνηση και η συμμετοχή ήταν εθελοντική. Κατά την συνάντηση των ερευνητών με τους προπονητές και τους κολυμβητές και τις κολυμβήτριες δόθηκαν πληροφορίες για τους σκοπούς της έρευνας και οι κατάλληλες οδηγίες για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Όργανα Αξιολόγησης

Για την αξιολόγηση του περιεχομένου και της συχνότητας της αυτο-ομιλίας χρησιμοποιήθηκε η ΚΑΑ (Zourbanos et al., in press). Η κλίμακα περιλαμβάνει 19 θέματα που αξιολογούν τέσσερις διαστάσεις θετικών σκέψεων, *εμφύχωση* (π.χ. Πάμε δυνατά), *αυτοπεποίθηση* (π.χ. Πιστεύω στον εαυτό μου), *καθοδήγηση* (π.χ. Συγκεντρώσου στο στόχο

σου) και *έλεγχος άγχους* (π.χ. Παίξε χωρίς άγχος), και 21 θέματα που αξιολογούν τέσσερις διαστάσεις αρνητικών σκέψεων, *ανησυχία* (π.χ. Δε θα πετύχω το στόχο μου), *σωματική κούραση* (π.χ. Δε με βοηθάει το σώμα μου σήμερα), *σκέψεις εγκατάλειψης* (π.χ. Θέλω να τα παρατήσω) και *μη σχετικές σκέψεις* (π.χ. Διψάω). Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να προσδιορίσουν σε τι βαθμό βίωσαν τις σκέψεις που περιγράφονταν στο ερωτηματολόγιο κατά τη διάρκεια των πιο πρόσφατων αγώνων τους. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-βάθμια κλίμακα (0 = *ποτέ*, 4 = *πολύ συχνά*). Η κλίμακα έδειξε αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνοχής (Cronbach's alpha από .74 έως .85).

Αποτελέσματα

Περιγραφικά στατιστικά

Τα περιγραφικά στατιστικά για τις διαστάσεις της θετικής και της αρνητικής αυτο-ομιλίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Από τους μέσους όρους φαίνεται ότι αναφορικά με τη θετική αυτο-ομιλία οι κολυμβητές κάνουν περισσότερες σκέψεις που έχουν να κάνουν με εμφύχωση, και ακολούθως με την αυτοπεποίθηση, την καθοδήγηση και τέλος για τον έλεγχο του άγχους, ενώ αναφορικά με την αρνητική αυτο-ομιλία φαίνεται ότι οι κολυμβητές κάνουν περισσότερες σκέψεις σωματικής κούρασης και ανησυχίας και ακολούθως μη σχετικές με τον αγώνα σκέψεις και σκέψεις εγκατάλειψης.

Πίνακας 1. Περιγραφικά Στατιστικά

| | Συνολικό δείγμα N = 174 | | Κολυμβητές N = 90 | | Κολυμβήτριες N = 84 | |
|----------------------|----------------------------|-----|----------------------|-----|------------------------|-----|
| | ΜΟ | ΤΑ | ΜΟ | ΤΑ | ΜΟ | ΤΑ |
| ASTQS | | | | | | |
| Εμφύχωση | 3.03 | .80 | 3.12 | .80 | 2.93 | .79 |
| Έλεγχος Άγχους | 2.72 | .79 | 2.77 | .81 | 2.67 | .76 |
| Αυτοπεποίθηση | 2.79 | .78 | 2.86 | .85 | 2.71 | .70 |
| Καθοδήγηση | 2.78 | .82 | 2.86 | .82 | 2.71 | .82 |
| Ανησυχία | 1.09 | .89 | .97 | .78 | 1.23 | .84 |
| Σκέψεις Εγκατάλειψης | .81 | .89 | .73 | .86 | .88 | .92 |
| Σωματική Κούραση | 1.19 | .93 | 1.13 | .94 | 1.26 | .91 |
| Μη Σχετικές Σκέψεις | .93 | .86 | .92 | .92 | .94 | .79 |

Διαφορές στο περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας με βάση το φύλο

Για την εξέταση διαφορών στην αυτο-ομιλία των συμμετεχόντων με βάση το φύλο υπολογίσθηκαν αναλύσεις διακύμανσης για τη θετική και αρνητική αυτο-ομιλία αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα για τη θετική αυτο-ομιλία έδειξαν ότι δεν υπήρχαν διαφορές για τις διαστάσεις εμφύχωση, $F(1, 173) = 2.36, p = .13$, έλεγχος άγχους, $F(1, 173) = .67, p = .41$, αυτοπεποίθηση, $F(1, 173) = 1.44, p = .23$, και

καθοδήγηση, $F(1, 173) = 1.44, p = .23$. Τα αποτελέσματα για την αρνητική αυτο-ομιλία έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη διάσταση ανησυχία, $F(1, 173) = 4.69, p < .05$, με τις κολυμβήτριες να έχουν υψηλότερα σκορ από τους κολυμβητές, ενώ δεν υπήρχαν διαφορές στις διαστάσεις σωματική κούραση, $F(1, 173) = .90, p = .34$, σκέψεις εγκατάλειψης, $F(1, 173) = 1.19, p = .28$, και μη σχετικές σκέψεις, $F(1, 173) = .04, p = .85$.

Διαφορές στο περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας με βάση το επίπεδο

Για την εξέταση διαφορών στην αυτο-ομιλία με βάση το επίπεδο (τοπικό και εθνικό) υπολογίσθηκαν αναλύσεις διακύμανσης για τη θετική και αρνητική αυτο-ομιλία αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα για τη θετική αυτο-ομιλία έδειξαν ότι δεν υπήρχαν διαφορές στις διαστάσεις εμπύχωση, $F(1, 173) = .06, p = .80$, έλεγχος άγχους, $F(1, 173) = .85, p = .34$, αυτοπεποίθηση, $F(1, 173) = .80, p = .37$, και καθοδήγηση, $F(1, 173) = .35, p = .56$. Τέλος, τα αποτελέσματα για την αρνητική αυτο-ομιλία έδειξαν ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις διαστάσεις ανησυχία, $F(1, 173) = .01, p = .92$, σωματική κούραση, $F(1, 173) = .01, p = .98$, σκέψεις εγκατάλειψης, $F(1, 173) = .27, p = .60$, και μη σχετικές σκέψεις, $F(1, 173) = .27, p = .61$.

Συζήτηση

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν διττός. Πρώτον, να διερευνήσει μέσα από τις αναφορές αθλητών και αθλητριών κολύμβησης το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας τους κατά τη διάρκεια του αγώνα και δεύτερον, να εξετάσει την επίδραση του φύλου και του αγωνιστικού επιπέδου στις διαστάσεις της αυτο-ομιλίας. Γενικά τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι κολυμβητές στον αγώνα χρησιμοποιούν περισσότερη θετική και λιγότερο αρνητική αυτο-ομιλία. Επιπλέον, δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του επιπέδου των αθλητών στην αυτο-ομιλία, ενώ σημαντικές διαφορές προέκυψαν ως προς το φύλο με τις κολυμβήτριες να δηλώνουν ότι βιώνουν σκέψεις ανησυχίας κατά τη διάρκεια του αγώνα πιο συχνά από τους κολυμβητές.

Όσον αφορά το περιεχόμενο της θετικής αυτο-ομιλίας των αθλητών τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε μεγαλύτερο βαθμό οι αθλητές χρησιμοποιούν λέξεις για να εμπυχώσουν τον εαυτό τους και να βελτιώσουν τη σωματική τους απόδοση. Το περιεχόμενο των σκέψεων αυτών έχει βρεθεί ότι βοηθάει στην παρακίνηση και δίνει ενέργεια στους αθλητές (Weinberg, Gould, & Jackson, 1980). Παρόμοια αποτελέσματα της επίδρασης που έχει η χρήση σκέψεων εμπύχωσης για τη βελτίωση της απόδοσης έχουν βρεθεί σε πρόσφατες πειραματικές μελέτες (Theodorakis et al., 2000; Hatzigeorgiadis et al., 2004). Περίπου με την ίδια συχνότητα οι αθλητές έκαναν σκέψεις για τη βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της καθοδήγησής τους. Σχετικά με τις σκέψεις που είχαν να κάνουν με την αυτοπεποίθηση οι αθλητές χρησιμοποιούσαν δηλώσεις που αποσκοπούσαν στη βελτίωση της πίστης για τον εαυτό τους και της αυτο-αποτελεσματικότητάς τους. Ο Bandura (1977) δήλωσε ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα μπορεί να επηρεαστεί από τη λεκτική πειθώ, η οποία μπορεί να προέρχεται είτε από εξωτε-

ρικές πηγές είτε και από τον ίδιο μας τον εαυτό με τη μορφή της αυτο-ομιλίας. Επίσης, οι αθλητές έδειξαν να χρησιμοποιούν αυτο-ομιλία που είχε να κάνει με την καθοδήγηση ή συγκέντρωσή τους, έναν εξίσου σημαντικό παράγοντα για τη βελτίωση της απόδοσης (π.χ. Moran, 1996). Τέλος, οι αθλητές δήλωσαν χρήση της αυτο-ομιλίας που σχετίζεται με τον έλεγχο του άγχους. Ο έλεγχος του άγχους μπορεί να βοηθήσει τους κολυμβητές να ρυθμίσουν τα επίπεδα διέγερσής τους και να ελέγξουν σε ορισμένες περιπτώσεις τα συναισθήματά τους όπως το θυμό και γενικότερα να ελέγξουν το άγχος τους (Hanton & Jones, 1999). Σε γενικές γραμμές η κατάλληλη αυτο-ομιλία έχει βρεθεί να βοηθάει προς την κατεύθυνση αυτή (Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis, 2007).

Αναφορικά με το περιεχόμενο της αρνητικής αυτο-ομιλίας οι κολυμβητές δήλωσαν ότι βιώνουν περίπου με την ίδια συχνότητα σκέψεις που είχαν να κάνουν με την κούρασή τους και σκέψεις ανησυχίας και λιγότερο σκέψεις μη σχετικές με τον αγώνα και σκέψεις εγκατάλειψης. Τα αποτελέσματα συμφωνούν με αυτά των Hatzigeorgiadis and Biddle (2000) οι οποίοι βρήκαν ότι η πιο συχνή μορφή αρνητικών σκέψεων αφορά σκέψεις ανησυχίας σχετικά με την απόδοση. Η εμφάνιση σκέψεων ανησυχίας είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο και δεν αποτελεί απαραίτητα ανασταλτικό παράγοντα. Έχει υποστηριχτεί ότι τέτοιες σκέψεις μπορεί να βλάπτουν την αυτοσυγκέντρωση, ωστόσο μπορούν να επιδράσουν θετικά στην αύξηση της προσπάθειας για την επίτευξη του στόχου και έτσι να βοηθήσουν την απόδοση (Eysenck, 1992). Προς την κατεύθυνση αυτή η εξοικείωση και κατάλληλη χρήση της θετικής αυτο-ομιλίας και συγκεκριμένα αυτο-ομιλίας που αφορά τον έλεγχο του άγχους και την εμπύχωση μπορεί να αποτρέψει αρνητικές επιπτώσεις στην απόδοση. Τέλος, η συχνότητα σκέψεων εγκατάλειψης, που έχει βρεθεί να επηρεάζει καταλυτικά την απόδοση (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2001), ήταν χαμηλή.

Η παρούσα μελέτη ως προκαταρκτική παρουσιάζει κάποιους περιορισμούς. Το μικρό δείγμα της έρευνας δεν μας επιτρέπει γενίκευση των αποτελεσμάτων. Επιπλέον, η έλλειψη συγκριτικών στοιχείων για τη συχνότητα θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας δεν επιτρέπει την αντικειμενική αξιολόγηση της αυτο-ομιλίας των κολυμβητών με βάση υπάρχοντα δεδομένα. Ωστόσο, η παρούσα έρευνα αναδεικνύει σημαντικές πληροφορίες για την αυτο-ομιλία των κολυμβητών και κολυμβητριών υψηλού επιπέδου και παρέχει βάση για περαιτέρω μελέτες. Μελλοντικές έρευνες μπορούν να εξετάσουν παράγοντες διαμόρφωσης της αυτο-ομιλίας, καθώς και τη σχέση των διάφορων διαστάσεων της αυτο-ομιλίας με την απόδοση, και ακολούθως το σχεδιασμό προγραμμάτων για την κατάλληλη διαμόρφωση της αυτο-ομιλίας των κολυμβητών και κολυμβητριών.

Η Σημασία της Έρευνας για τον Αγωνιστικό Αθλητισμό

Οι σκέψεις που βιώνουν οι αθλητές επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά και συνεπώς την απόδοσή τους. Η διερεύνηση του περιεχομένου και της συχνότητας της αυτο-ομιλίας στον αγώνα μπορεί να βοηθήσει αρχικά να κατανοήσουμε πως οι διαφορετικές διαστάσεις θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας επηρεάζουν επιμέρους παράγοντες της απόδοσης, αλλά και την απόδοση συνολικά, και ακολούθως να σχεδιάσουμε προγράμματα που να αποσκοπούν στην αλλαγή του τρόπου σκέψης των αθλητών ώστε να η αυτο-ομιλία να συμβάλει στη μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Βιβλιογραφία

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Beck, A. T. & Weishaar, M. E. (2000). Cognitive therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (6th ed., pp. 241-272). Itasca, IL: F.E. Peacock.
- Burnett, P.C. (1994). Self-concept and self-esteem in elementary school children. *Psychology in the Schools*, 31, 164-171.
- Burnett, P. C. (1999). Children's self-talk and academic self-concepts. The impact of teachers' statements. *Educational Psychology in Practice*, 15, 195-200.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1991). La preparation mentale des athletes ivoryiens: 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.
- Ellis, A. (2000). Rational emotive behavior therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (6th ed., pp. 168-204). Itasca, IL: F. E. Peacock.
- Eysenck, M.W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Hove: Lawrence Erlbaum.
- 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.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2000). Assessing cognitive interference in sports: The development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS). *Anxiety, Stress, and Coping*, 13, 65-86.
- Hatzigeorgiadis, A. and Biddle, S. J. H. (2001). Athletes' perceptions of how cognitive interference during competition influences concentration and effort. *Anxiety, Stress and Coping*, 14, 411-429.
- 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 of the moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 241-250.
- Kendall, P.C., & Hollon, S. D. (1981). Assessing self-referent speech: Methods in the measurement of self-statements. In P. C. Kendall & S. D. Hollon (Eds.), *Assessment strategies for cognitive-behavioral interventions* (pp. 85-118). New York: Academic Press.
- Moran, P.A. (1996). *The psychology of concentration in sport performance*. East Sussex, UK: Psychology Press Publishers.
- 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.
- 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.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B.W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' 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., Gould, D., & Jackson, A. (1980). Cognition and motor performance: effect of matching-up strategies on three motor tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 239- 245.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk, and coaches' behaviour and statements. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2(1), 57-66.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (in press).

Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*
Zourbanos, N., Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behaviour, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 117-133.

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

Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2002). Ο αυτοδιάλογος στην κολύμβηση. *Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής*, 3, 10-17.

