

The Effect of a Mindfulness-Based Intervention on Subjective Performance, Spontaneous Self-Talk and Dispositional Mindfulness among Young Football Players

Evangelos Galanis, Efstathia Krokida, Theodoros Proskinitopoulos, Maria Angeli, Nikos Comoutos, Yannis Theodorakis, & Antonis Hatzigeorgiadis

Department of Physical Education & Sport Science, University of Thessaly

Abstract

Mindfulness-based interventions are presented as either an alternative or a complementary approach to improving sport performance, involving the mindful awareness and non-judgemental acceptance of an athlete's internal experiences. The present study examined the effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) intervention on the subjective performance, spontaneous self-talk, and dispositional mindfulness of young Greek football players. Local football teams were randomly assigned to either the control group or the intervention group. Forty-six young football players (Mage: 15.7±.82 years old) completed the intervention (control group= 20, intervention group= 26). A seven-week MAC intervention took place between the two measurements, during which subjective performance, spontaneous self-talk and dispositional mindfulness were assessed. Overall, no statistically significant effects were revealed for the dependent variables. However, notable trends emerged in the MAC intervention group, including a decrease in negative retrospective spontaneous self-talk, an increase in non-judgementality, and stable subjective performance.

Keywords: *psychological and behavioral flexibility, emotion regulation, mindfulness practice, applied sport psychology*

Ερευνητική

Η Επίδραση μιας Παρέμβασης Ενσυνειδητότητας στην Υποκειμενική Απόδοση, στην Αυθόρμητη Αυτο-Ομιλία και στην Προδιάθεση Ενσυνειδητότητας μεταξύ Νεαρών Ποδοσφαιριστών

Ευάγγελος Γαλάνης, Ευσταθία Κροκίδα, Θεόδωρος Προσκυνητόπουλος, Μαρία Αγγέλη, Νίκος Κομούτος, Γιάννης Θεοδωράκης, & Αντώνης Χατζηγεωργιάδης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Παρεμβάσεις βασισμένες στην ενσυνειδητότητα παρουσιάζονται ως εναλλακτικές ή συμπληρωματικές προσεγγίσεις για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης μέσα από τη συνειδητή και χωρίς επίκριση αποδοχή των εσωτερικών εμπειριών των αθλητών/τριών. Η παρούσα μελέτη εξέτασε την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης ενσυνειδητότητας-αποδοχής-δέσμευσης (ΕΑΔ) στην υποκειμενική απόδοση, την αυθόρμητη αυτο-ομιλία και την προδιάθεση ενσυνειδητότητας νεαρών Ελλήνων αθλητών ποδοσφαίρου. Τοπικές ποδοσφαιρικές ομάδες χωρίστηκαν τυχαία σε ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης. Σαράντα έξι νεαροί αθλητές ποδοσφαίρου (Μηλικίας: 15.7 ± 0.82 έτη) ολοκλήρωσαν την παρέμβαση (ομάδα ελέγχου= 20, ομάδα παρέμβασης= 26). Μια παρέμβαση ΕΑΔ διάρκειας επτά εβδομάδων έλαβε μέρος μεταξύ των δύο μετρήσεων, κατά τη διάρκεια των οποίων αξιολογήθηκαν η υποκειμενική απόδοση, η αυθόρμητη αυτο-ομιλία και η προδιάθεση ενσυνειδητότητας. Συνολικά, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα για τις εξαρτημένες μεταβλητές. Ωστόσο, η ομάδα ΕΑΔ παρουσίασε μία σημαντική τάση για μείωση της αναδρομικής-αρνητικής αυτο-ομιλίας, για αύξηση της μη επικριτικής στάσης, καθώς και σταθερότητα στην υποκειμενική απόδοση.

Λέξεις κλειδιά: *ψυχολογική και συμπεριφορική ευελιξία, ρύθμιση συναισθημάτων, εξάσκηση ενσυνειδητότητας, εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία*

Εισαγωγή

Στον τομέα της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας έχουν εφαρμοστεί ποικίλες ψυχολογικές παρεμβάσεις για την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης. Οι περισσότερες από αυτές τις παρεμβάσεις βασίζονται στην ιδέα ότι τα επιθυμητά αποτελέσματα και συμπεριφορές εξαρτώνται από τον τρόπο με τον οποίο ο καθένας ανταποκρίνεται στις εσωτερικές εμπειρίες, όπως σκέψεις, συναισθήματα και σωματικές αντιδράσεις (Röthlin et al., 2016), ενώ χρησιμοποιούνται κυρίως ψυχολογικές τεχνικές για την αύξηση του αυτοελέγχου πάνω σε αυτές τις εμπειρίες (Gustafsson et al., 2017). Ωστόσο, μια «*τρίτη γενιά*» προσεγγίσεων εστιάζει στην αλλαγή της σχέσης που έχει το άτομο με τις εσωτερικές του εμπειρίες, αντί στην αλλαγή του περιεχομένου τους, στον έλεγχο ή στην αντικατάστασή τους (Birrer et al., 2012; Gardner & Moore, 2012; Röthlin & Birrer, 2019), όπως η προσέγγιση της ενσυνειδητότητας-αποδοχής-δέσμευσης (ΕΑΔ; *mindfulness-acceptance-commitment - MAC approach*). Συγκεκριμένα, η προσέγγιση ΕΑΔ βασίζεται στις αρχές της θεραπείας αποδοχής και δέσμευσης (Hayes et al., 1999) και της γνωσιακής θεραπείας βασισμένης στην ενσυνειδητότητα (Segal et al., 2002), ενώ έχει αναγνωριστεί ως μια πολλά υποσχόμενη μέθοδος για την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης όπου μπορεί να εφαρμοστεί σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο (Gardner & Moore, 2004; 2007; Gross et al., 2018). Εστιάζοντας σε αυτού του είδους τις προσεγγίσεις, εφαρμόζοντας την ενσυνειδητότητα ως μέρος μιας ψυχολογικής παρέμβασης για την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης, μπορεί επίσης να επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην ευημερία των αθλητών/τριών σε δυσμενείς ψυχολογικές καταστάσεις, όπως η συναισθηματική δυσφορία, η κατάθλιψη, το άγχος και ο χρόνιος πόνος (Gardner & Moore, 2007; Gross et al., 2018).

Η προσέγγιση ΕΑΔ υποστηρίζει ότι η βέλτιστη απόδοση ενός/μίας αθλητή/τριας μπορεί να επιτευχθεί ακόμη και όταν αισθάνεται δυσφορία (Moore, 2009). Αυτό συνεπάγεται ότι το να αισθάνεται κανείς δυσφορία και να αποδίδει ταυτόχρονα στο μέγιστο, δεν είναι απαραίτητα δύο ξεχωριστές ενέργειες – και τα δύο μπορούν να συμβούν ταυτόχρονα χωρίς το ένα να επηρεάζει το άλλο (Gardner & Moore, 2007). Πιο συγκεκριμένα, η προσέγγιση ΕΑΔ επιδιώκει να δημιουργήσει ψυχολογική και συμπεριφορική ευελιξία, διευκρινίζοντας ότι η ενσυνειδητή προσοχή στην παρούσα στιγμή και η δράση με ενσυνειδητή επίγνωση οδηγούν στην ικανότητα επιλογής συμπεριφορών που φέρνουν τον/την αθλητή/τρια πιο κοντά στους στόχους και τις αξίες του/της (Gardner & Moore, 2007; Gross et al., 2018). Η αποσαφήνιση των αξιών και η δέσμευση σε αυτές έχουν μεγάλη σημασία στην προσέγγιση ΕΑΔ, καθώς θεωρούνται θεμελιώδη στοιχεία που καθοδηγούν τη συμπεριφορά, αντί των συναισθημάτων (Gardner & Moore, 2007). Επιπλέον, το πρωτόκολλο ΕΑΔ, εκτός από τον αριθμό των τεχνικών και των ασκήσεων που στοχεύουν στην ενσυνειδητή προσοχή, ενσυνειδητή επίγνωση και μη επικριτική αποδοχή, εστιάζει επίσης στην ανάδειξη της ανάγκης για παροχή βοήθειας στα άτομα ώστε να δείξουν προθυμία στο να έρθουν σε επαφή με τις εσωτερικές τους εμπειρίες, ανεξάρτητα από το περιεχόμενό τους, προκειμένου να είναι σε θέση να δείξουν συνέπεια και δέσμευση σε συμπεριφορές που καθοδηγούνται από αξίες (Gardner & Moore, 2007; Gross et al., 2018).

Στη βιβλιογραφία της ενσυνειδητότητας στον αγωνιστικό αθλητισμό, όπου οι αθλητές/τριες προσπαθούν να πετύχουν μέγιστη απόδοση, παρατηρείται μία συνεχόμενη αύξηση των μελετών όπου εξετάζουν τις επιδράσεις της ενσυνειδητότητας στην αθλητική απόδοση (Dehghani et al., 2018; Wang et al., 2023; Wolch et al., 2021). Συνοπτικά, οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα χρησιμοποιούνται για να ενθαρρύνουν τους/τις αθλητές/τριες να αποδέχονται όλες τις σκέψεις και τα συναισθήματα χωρίς κριτική (Sappington & Longshore, 2015). Συστηματικές ανασκοπήσεις και μετα-ανάλυσεις παρέχουν αισιόδοξα ευρήματα για την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης (Sappington & Longshore, 2015), αλλά και τους παράγοντες (φυσιολογικούς, π.χ., μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου; ψυχολογικούς, π.χ., ψυχολογική ροή) που σχετίζονται με την αθλητική απόδοση (Bühlmayer et al., 2017; Corbally et al., 2020), αναδεικνύοντας θετικές σχέσεις μεταξύ των ψυχολογικών στοιχείων που σχετίζονται με την ενσυνειδητότητα (Noetel et al., 2019) και τον μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας (Myall et al., 2023). Επιπλέον, όσον αφορά την προσέγγιση ΕΑΔ, δύο μελέτες βασισμένες στις αρχικές θεωρητικές απόψεις των Gardner και Moore (2004) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης ΕΑΔ στην αντίληψη υποκειμενικής απόδοσης των αθλητών/τριών σε σύγκριση με την παραδοσιακή εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων. Πιο συγκεκριμένα, ο Josefsson και συν. (2019) διαπίστωσαν μια έμμεση επίδραση στην αυτο-αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης μέσω αλλαγών στην προδιάθεση ενσυνειδητότητας και στη ρύθμιση των συναισθημάτων για την ομάδα ΕΑΔ σε σύγκριση με την ομάδα ψυχολογικής εξάσκησης δεξιοτήτων μεταξύ ελίτ αθλητών, ενώ ο Gross και συν. (2018) ανέδειξαν μια κύρια επίδραση εντός της ομάδας, με την ομάδα ΕΑΔ να σημειώνει σημαντική αύξηση στην αθλητική απόδοση, όπως αξιολογήθηκε από τους προπονητές. Επιπλέον, στη

βιβλιογραφία της ενσυνειδητότητας έχουν αναδειχθεί βασικοί μηχανισμοί επίδρασης της ενσυνειδητότητας στην αθλητική απόδοση, όπως η προσοχή, η αποδοχή και η ρύθμιση των συναισθημάτων (Birrer et al., 2012; Moore, 2009). Τέλος, ο Gardner (2009) σημείωσε ότι μια παρέμβαση ΕΑΔ μπορεί να μην επηρεάζει άμεσα την αθλητική απόδοση, ωστόσο μπορεί να βελτιώσει έμμεσα τα αποτελέσματα που σχετίζονται με την αθλητική απόδοση μέσω διαφορετικών μεταβλητών.

Αν και έχει αναγνωριστεί η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας (π.χ. η προσέγγιση ΕΑΔ), η σχετική βιβλιογραφία υπογραμμίζει επίσης τη σημασία της διερεύνησης βασικών μεταβλητών διαδικασίας που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την αθλητική απόδοση, όπως η αυτο-ομιλία και η ενσυνειδητότητα (Grzybowski & Brinthaupt, 2022). Λαμβάνοντας υπόψη ότι τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές είναι αποτέλεσμα των σκέψεων και του εσωτερικού διαλόγου ενός ατόμου, είναι λογικό να υποθέσουμε ότι η αυτο-ομιλία και η ενσυνειδητότητα σχετίζονται μεταξύ τους με μια συγκεκριμένη κατάσταση συνείδησης, όπου και στις δύο περιπτώσεις, τα άτομα πρέπει να έχουν επίγνωση των εσωτερικών και εξωτερικών εμπειριών τους. Οι Grzybowski και Brinthaupt (2022) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της αυτο-ομιλίας και της προδιάθεσης ενσυνειδητότητας σε νεαρούς ενήλικες. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια θετική συσχέτιση μεταξύ της θετικής αυτο-ομιλίας και της προδιάθεσης ενσυνειδητότητας, ενώ παρουσιάστηκε μια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αρνητικής αυτο-ομιλίας και της προδιάθεσης ενσυνειδητότητας. Σε μια πρόσφατη παρόμοια μελέτη, οι Racy και Morin (2024) χώρισαν την ενσυνειδητότητα μεταξύ της ενσυνειδητής επίγνωσης και της ενσυνειδητής αποδοχής, και βρήκαν μια θετική συσχέτιση μεταξύ της αυτο-ομιλίας και της ενσυνειδητής επίγνωσης και μια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αυτο-ομιλίας και της ενσυνειδητής αποδοχής.

Λαμβάνοντας υπόψη τα ευρήματα της βιβλιογραφίας, η παρούσα μελέτη εξέτασε την αποτελεσματικότητα μιας παρέμβασης ΕΑΔ σε νεαρούς αθλητές ποδοσφαίρου. Πιο συγκεκριμένα, εξέτασε τις επιδράσεις της ΕΑΔ προσέγγισης στην υποκειμενική ικανοποίηση απόδοσης των αθλητών και διερεύνησε τις επιπτώσεις στην αυθόρμητη αυτο-ομιλία και στην προδιάθεση ενσυνειδητότητας των αθλητών.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Αρχικά, για τη συμμετοχή στη μελέτη, επιλέχθηκαν τυχαία 52 νεαροί αθλητές ποδοσφαίρου. Οι συμμετέχοντες ήταν μέλη διαφορετικών αθλητικών σωματείων που προπονούσαν σε διαφορετικές αθλητικές εγκαταστάσεις και όλοι αγωνίζονταν σε τοπικό επίπεδο. Οι ομάδες κατανεμήθηκαν τυχαία σε ομάδα παρέμβασης ($n=28$ αθλητές ποδοσφαίρου) και ελέγχου ($n=24$ αθλητές ποδοσφαίρου). Στην ομάδα παρέμβασης, 26 αθλητές ποδοσφαίρου ολοκλήρωσαν την παρέμβαση, ενώ δύο αποχώρησαν λόγω τραυματισμού πριν από την ολοκλήρωσή της. Στην ομάδα ελέγχου, δύο αθλητές ποδοσφαίρου δε συμμετείχαν στη μέτρηση μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης και δύο αποχώρησαν λόγω τραυματισμού, μειώνοντας τον αριθμό στην ομάδα ελέγχου σε 20 αθλητές ποδοσφαίρου. Η μέση ηλικία των 46 αθλητών ποδοσφαίρου που τελικά συμπεριλήφθηκαν στη μελέτη ήταν 15.7 ($TA=.82$) έτη. Επιπλέον, οι αθλητές ποδοσφαίρου της ομάδας παρέμβασης είχαν μέση αγωνιστική εμπειρία 7.2 ($TA=2.70$) έτη, μέση ενεργή συμμετοχή στην ίδια ομάδα 4.3 ($TA=2.60$) έτη, μέση χρονική διάρκεια συνεργασίας με τον ίδιο προπονητή 3.3 ($TA=2.30$) έτη, τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες είχαν ενεργή συμμετοχή σε αγώνες 3.1 ($TA=1.14$) φορές και οι ώρες προπόνησής τους ανά εβδομάδα ήταν 4.7 ($TA=1.45$) ώρες, ενώ οι αθλητές ποδοσφαίρου της ομάδας ελέγχου είχαν μέση αγωνιστική εμπειρία 7.32 ($TA=2.80$) έτη, μέση ενεργή συμμετοχή στην ίδια ομάδα 4.2 ($TA=2.07$) έτη, μέση χρονική διάρκεια συνεργασίας με τον ίδιο προπονητή 2.1 ($TA=1.00$) έτη, τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες είχαν ενεργή συμμετοχή σε αγώνες 2.5 ($TA=1.09$) φορές και οι ώρες προπόνησής τους ανά εβδομάδα ήταν 4.4 ($TA=1.09$) ώρες.

Όργανα μέτρησης

Κλίμακα υποκειμενικής ικανοποίησης απόδοσης του αθλητή (Athlete's Subjective Performance Satisfaction Scale, ASPS): Η κλίμακα υποκειμενικής ικανοποίησης απόδοσης του αθλητή (ASPS; Nahum et al., 2016) χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της υποκειμενικής απόδοσης των αθλητών ποδοσφαίρου. Η κλίμακα περιλαμβάνει έξι ερωτήσεις που αξιολογούν τρεις διαστάσεις: (α) γενική απόδοση (π.χ., «Σε γενικές γραμμές σε τι βαθμό είσαι ικανοποιημένος από την αθλητική σου απόδοση αυτή την εβδομάδα»), (β) συμβολή στην ομάδα (π.χ., «Σε ποιο βαθμό θεωρείς πως συνέβαλλες στην επιτυχία της ομάδας σου αυτή την εβδομάδα») και (γ) προσωπικές ικανότητες (π.χ., «Σε ποιο βαθμό θεωρείς ότι οι ικανότητές σου αντικατοπτρίστηκαν στην προσπάθειά σου αυτή την εβδομάδα»). Οι

απαντήσεις δόθηκαν σε 10-βαθμια κλίμακα τύπου Likert (1= καθόλου ικανοποιημένος, 10= απόλυτα ικανοποιημένος). Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α για την αρχική αξιολόγηση κυμαίνονταν από .65 έως .75, ενώ για την τελική αξιολόγηση κυμαίνονταν από .70 έως .83.

Κλίμακα Αυθόρμητης Αυτο-ομιλίας (Spontaneous Self-talk Scale, S-STTS): Η κλίμακα αυθόρμητης αυτο-ομιλίας χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση των διαστάσεων της αυθόρμητης αυτο-ομιλίας. Η κλίμακα αποτελεί μέρος του Ερωτηματολογίου Οργανικής Αυτο-ομιλίας στον Αθλητισμό (Organic Self-talk Questionnaire for Sport, OSTQS; Karamitrou et al., 2024) και περιλαμβάνει 20 ερωτήσεις που αξιολογούν τέσσερις διαστάσεις της αυθόρμητης αυτο-ομιλίας: (α) αναδρομική-θετική αυτο-ομιλία (π.χ., «Τα πήγα καλά»), (β) προδρομική-θετική αυτο-ομιλία (π.χ., «Θα τα πάω καλά»), (γ) αναδρομική-αρνητική αυτο-ομιλία (π.χ., «Πάλι λάθος έκανα») και (δ) προδρομική-αρνητική αυτο-ομιλία (π.χ., «Θέλω να τα παρατήσω»). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-βαθμια κλίμακα τύπου Likert (0= ποτέ, 4= πολύ). Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α για την αρχική αξιολόγηση κυμαίνονταν από .73 έως .85, ενώ για την τελική αξιολόγηση κυμαίνονταν από .80 έως .84.

Ερωτηματολόγιο Ενσυνειδητότητας στον Αθλητισμό (Mindfulness Inventory for Sport, MIS): Το ερωτηματολόγιο Ενσυνειδητότητας στον Αθλητισμό (MIS; Thienot et al., 2014) χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση των διαστάσεων της ενσυνειδητότητας. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις που αξιολογούν τρεις διαστάσεις της αθλητικής ενσυνειδητότητας: (α) επίγνωση της παρούσας στιγμής (π.χ., «Καταλαβαίνω την ένταση στο σώμα μου όταν νιώθω νευρικότητα»), (β) μη επικριτική στάση (π.χ., «Όταν καταλαβαίνω ότι σκέφτομαι για προηγούμενες αποδόσεις μου, κριτικάρω τον εαυτό μου που δεν εστιάζω σε αυτό που πρέπει να κάνω τώρα») και (γ) ικανότητα επαναφοράς της προσοχής (π.χ., «Όταν καταλαβαίνω ότι έχω μεγάλη ένταση, μπορώ να επαναφέρω την προσοχή μου σε αυτά που πρέπει να κάνω»). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 6-βαθμια κλίμακα τύπου Likert (1= καθόλου, 6= πολύ). Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α για την αρχική αξιολόγηση κυμαίνονταν από .60 έως .76, ενώ για την τελική αξιολόγηση κυμαίνονταν από .75 έως .85.

Διαδικασία και παρέμβαση

Η Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του ιδρύματος έδωσε την άδεια για τη διεξαγωγή της μελέτης (Αρ. αναφοράς: 2141). Η παρέμβαση πραγματοποιήθηκε σε τρεις φάσεις: (α) αρχική αξιολόγηση, (β) παρέμβαση και (γ) τελική αξιολόγηση.

Αρχική αξιολόγηση

Αρχικά, οι αθλητές ποδοσφαίρου, οι προπονητές και οι γονείς των αθλητών της ομάδας παρέμβασης έλαβαν οδηγίες σχετικά με τις απαιτήσεις και τις διαδικασίες της παρέμβασης. Ενημερώθηκαν ότι η συμμετοχή ήταν εθελοντική και ότι μπορούσαν να αποχωρήσουν από τη μελέτη ανά πάσα στιγμή. Στη συνέχεια, οι γονείς των αθλητών υπέγραψαν έντυπο συγκατάθεσης. Ομοίως, όλοι οι αθλητές ποδοσφαίρου, οι προπονητές και οι γονείς των αθλητών της ομάδας ελέγχου ενημερώθηκαν για τον σκοπό των αξιολογήσεων, ενώ οι γονείς των αθλητών υπέγραψαν έντυπο συγκατάθεσης και δόθηκε άδεια για τη συλλογή των δεδομένων. Τα δεδομένα και για τις δύο ομάδες συλλέχθηκαν στο γήπεδο ποδοσφαίρου.

Παρέμβαση

Η παρέμβαση με την προσέγγιση ΕΑΔ (Gardner & Moore, 2007) διήρκεσε επτά εβδομάδες, με συνεδρίες που πραγματοποιούνταν μία φορά την εβδομάδα για 50 λεπτά. Η προσέγγιση ΕΑΔ περιλαμβάνει ένα βήμα προς βήμα πρωτόκολλο που έχει σχεδιαστεί για την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης και αποτελείται από επτά ενότητες (ή συνεδρίες). Πιο συγκεκριμένα, οι επτά ενότητες του πρωτοκόλλου ΕΑΔ αφορούν: (1) την προετοιμασία των αθλητών για την ψυχοεκπαίδευση, η οποία εισάγει τη λογική, τους στόχους και τα θεωρητικά/πρακτικά στοιχεία της παρέμβασης, καθώς και την Σύντομη Άσκηση Επικέντρωσης, μια άσκηση που εφαρμόζεται σε κάθε συνεδρία, (2) την εισαγωγή της ενσυνειδητότητας και της γνωστικής αποδέσμευσης, όπου βοηθά τους/τις αθλητές/τριες να εξοικειωθούν με την πρακτική της ενσυνειδητότητας και να ενισχύσουν την προσοχή τους στην παρούσα στιγμή, (3) την εισαγωγή αξιών και συμπεριφορές βασισμένες σε αξίες, όπου τονίζεται η σημασία του να αναγνωρίζουν και να κατανοούν οι αθλητές/τριες τη διαφορά μεταξύ στόχων (αποτελέσματα) και αξιών (διαδικασίες), (4) την εισαγωγή της αποδοχής, όπου εξηγεί τις συνέπειες της αποφυγής εμπειριών και ενθαρρύνει την αποδοχή εμπειριών των αθλητών/τριών, τονίζοντας τα πιθανά οφέλη που έχουν στην αθλητική απόδοση, (5) την ενίσχυση της δέσμευσης, η οποία εξηγεί τις έννοιες των στόχων, της παρακίνησης και της δέσμευσης, καθώς και τη σχέση που έχουν με την αθλητική απόδοση, (6) την ανάπτυξη δεξιοτήτων ενοποίησης και ισορροπίας, συνδυάζοντας την ενσυνειδητότητα, την αποδοχή και τη δέσμευση,

όπου επιτυγχάνει και διατηρεί τη συμπεριφορική ευελιξία των αθλητών/τριών σε σενάρια που σχετίζονται με την αθλητική απόδοση, και (7) τη διατήρηση και ενίσχυση της ενσυνειδητότητας, της αποδοχής και της δέσμευσης, εξετάζοντας τρόπους για την πρακτική εφαρμογή των τεχνικών και δεξιοτήτων στο μέλλον, όπου αποκτήθηκαν από την προσέγγιση ΕΑΔ. Κάθε συνεδρία είχε τη μορφή εργαστηρίου, το οποίο περιλάμβανε εκπαιδευτικές παρουσιάσεις και ασκήσεις που διεξήγαγε ένας εκπαιδευτής ΕΑΔ. Επιπλέον, πρέπει να σημειωθεί ότι, σε κάθε συνεδρία, εκτός από την Σύντομη Άσκηση Επικέντρωσης, παρουσιάζονταν στους αθλητές διάφορες τεχνικές και ασκήσεις ενσυνειδητότητας, παροτρύνοντάς τους για εφαρμογή στον ελεύθερό τους χρόνο ως «αυτο-άσκηση». Στο τέλος κάθε συνεδρίας, ο εκπαιδευτής ΕΑΔ μοιραζόταν με τους αθλητές ηχογραφημένες ασκήσεις ενσυνειδητότητας σε διαδικτυακή ομαδική συνομιλία. Η ολοκλήρωση των «αυτο-ασκήσεων» και η αφομοίωση των στοιχείων κάθε ενότητας ήταν μέρος των συζητήσεων κατά τη διάρκεια της κάθε συνεδρίας. Δεν υπήρχε αυστηρή απαίτηση από τους αθλητές να ολοκληρώνουν τις «αυτο-ασκήσεις», παρά μόνο να κατανοήσουν τη σημασία και τον αντίκτυπό τους στην αθλητική απόδοση.

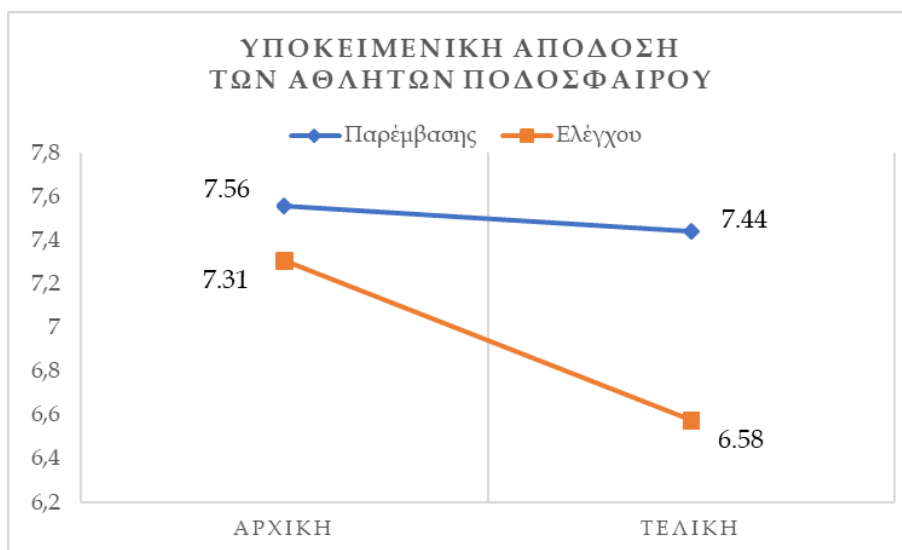
Οι αθλητές ποδοσφαίρου της ομάδας ελέγχου ακολούθησαν το συνηθισμένο πρόγραμμα προπόνησής τους. Ενημερώθηκαν ότι η παρουσία τους στις προπονήσεις θα καταγραφόταν και ότι ήταν σημαντικό να συμμετέχουν σε όλες τις προγραμματισμένες προπονητικές ενότητες. Μετά την ολοκλήρωση της μελέτης, η ομάδα ελέγχου ενημερώθηκε σχετικά με την προσέγγιση ΕΑΔ.

Τελική αξιολόγηση

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε την ημέρα μετά την τελευταία συνεδρία του προγράμματος διάρκειας επτά εβδομάδων. Οι αθλητές κλήθηκαν να συμπληρώσουν τα ίδια ερωτηματολόγια με αυτά της φάσης πριν την παρέμβαση. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι όλες οι συνεδρίες είχαν προγραμματιστεί για την ίδια ημέρα και ώρα κάθε εβδομάδα, αν και έγιναν ορισμένες προσαρμογές λόγω των καιρικών συνθηκών. Τα δεδομένα και για τις δύο ομάδες συλλέχθηκαν επιτόπου.

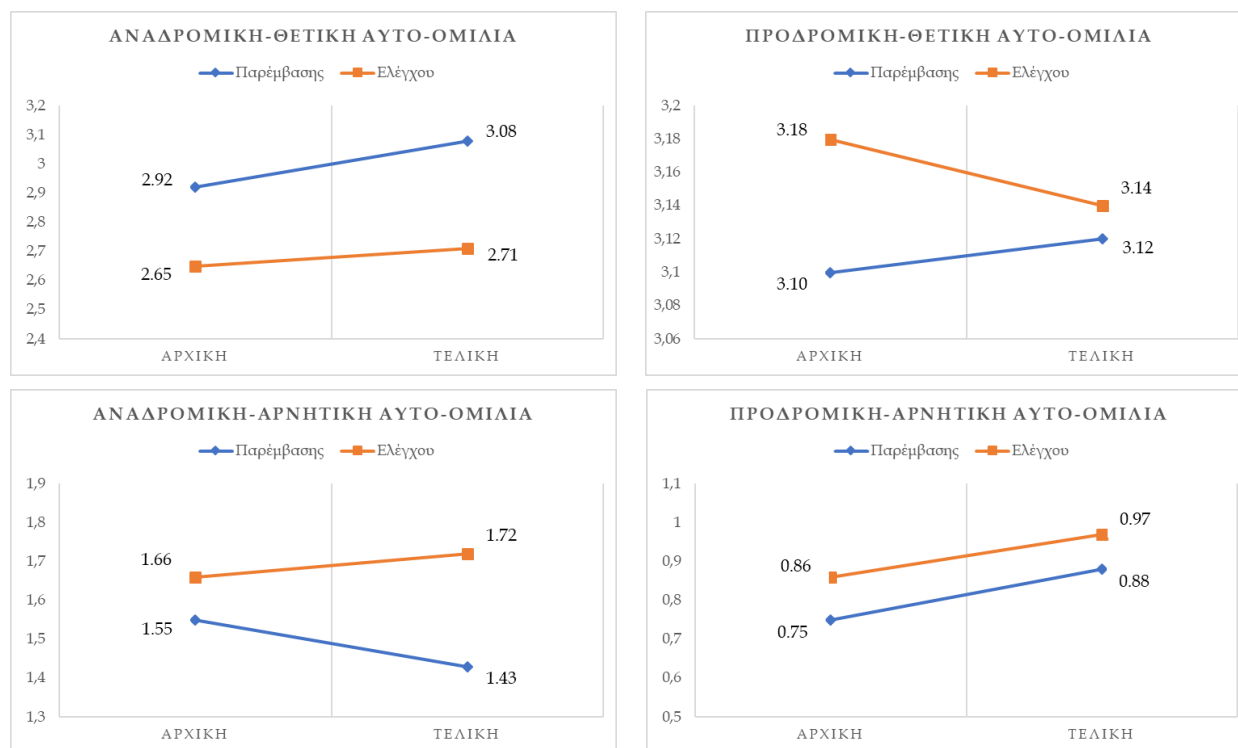
Αποτελέσματα

Δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης με έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (χρόνος, αρχική και τελική αξιολόγηση) και έναν ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα, παρέμβασης και ελέγχου) πραγματοποιήθηκε για να εξεταστούν οι διαφορές στην υποκειμενική απόδοση των αθλητών ποδοσφαίρου μεταξύ της αρχικής και τελικής αξιολόγησης για τις δύο ομάδες. Η ανάλυση έδειξε μια μη στατιστικά σημαντική πολυπαραγοντική αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας, $F(1, 44) = 2.83$, $p = .09$, $\eta^2 = .06$. Η αποτύπωση των αλλαγών της υποκειμενικής απόδοσης των αθλητών ποδοσφαίρου από την αρχική στην τελική αξιολόγηση για τις δύο ομάδες παρουσιάζεται στο Σχήμα 1.



Σχήμα 1. Αλλαγές στην υποκειμενική απόδοση των αθλητών ποδοσφαίρου.

Δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης με έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (χρόνος, αρχική και τελική αξιολόγηση) και έναν ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα, παρέμβασης και ελέγχου) πραγματοποιήθηκε για να εξεταστούν οι διαφορές στην αυθόρμητη αυτο-ομιλία των αθλητών ποδοσφαίρου (αναδρομική-θετική, προδρομική-θετική, αναδρομική-αρνητική και προδρομική-αρνητική) μεταξύ της αρχικής και τελικής αξιολόγησης για τις δύο ομάδες. Η ανάλυση έδειξε μια μη στατιστικά σημαντική πολυπαραγοντική αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας, $F(4, 41) = .32$, $p = .85$, $\eta^2 = .03$. Εξέταση μονόπλευρης κατεύθυνσης έδειξε μη στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας για την αναδρομική-θετική αυτο-ομιλία, $F(1, 44) = .30$, $p = .58$, $\eta^2 = .007$, για την προδρομική-θετική αυτο-ομιλία, $F(1, 44) = .08$, $p = .73$, $\eta^2 = .002$, για την αναδρομική-αρνητική αυτο-ομιλία, $F(1, 44) = 1.25$, $p = .26$, $\eta^2 = .02$, και για την προδρομική-αρνητική αυτο-ομιλία, $F(1, 44) = .01$, $p = .91$, $\eta^2 = .001$. Η αποτύπωση των αλλαγών της αυθόρμητης αυτο-ομιλίας των αθλητών ποδοσφαίρου από την αρχική στην τελική αξιολόγηση για τις δύο ομάδες παρουσιάζεται στο Σχήμα 2.



Σχήμα 2. Αλλαγές στην αυθόρμητη αυτο-ομιλία των αθλητών ποδοσφαίρου.

Δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης με έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (χρόνος, αρχική και τελική αξιολόγηση) και έναν ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα, παρέμβασης και ελέγχου) πραγματοποιήθηκε για να εξεταστούν οι διαφορές στην ενσυνειδητότητα των αθλητών ποδοσφαίρου (επίγνωση της παρούσας στιγμής, μη επικριτική στάση και ικανότητα επαναφοράς της προσοχής) μεταξύ της αρχικής και τελικής αξιολόγησης για τις δύο ομάδες. Η ανάλυση έδειξε μια μη στατιστικά σημαντική πολυπαραγοντική αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας, $F(3, 42) = 1.26$, $p = .29$, $\eta^2 = .08$. Εξέταση μονόπλευρης κατεύθυνσης έδειξε μη στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας για την επίγνωση της παρούσας στιγμής, $F(1, 44) = 3.51$, $p = .06$, $\eta^2 = .07$, για τη μη επικριτική στάση, $F(1, 44) = 1.34$, $p = .25$, $\eta^2 = .03$, και για την ικανότητα επαναφοράς της προσοχής, $F(1, 44) = 2.27$, $p = .13$, $\eta^2 = .04$. Η αποτύπωση των αλλαγών στην ενσυνειδητότητα των αθλητών ποδοσφαίρου από την αρχική στην τελική αξιολόγηση για τις δύο ομάδες παρουσιάζεται στο Σχήμα 3.



Σχήμα 3. Αλλαγές στην ενσυνειδητότητα των αθλητών ποδοσφαίρου.

Συζήτηση

Τα τελευταία χρόνια οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα παρουσιάζουν ένα αυξημένο ερευνητικό και εφαρμοσμένο ενδιαφέρον στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας (Bühlmayer et al., 2017; Noetel et al., 2019; Ptáček et al., 2023). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις μίας παρέμβασης ΕΑΔ στην υποκειμενική απόδοση νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου, όπως και να διερευνήσει τις επιπτώσεις στην αυθόρμητη αυτο-ομιλία και στην προδιάθεση ενσυνειδητότητας. Συνολικά, τα αποτελέσματα της μελέτης δεν υποστήριξαν τις υποθέσεις, καθώς η παρέμβαση ΕΑΔ δεν έδειξε στατιστικά σημαντικές επιδράσεις στις εξαρτημένες μεταβλητές, παρά μόνο ανέδειξε κάποιες τάσεις για ενίσχυση ορισμένων μεταβλητών.

Όσον αφορά την υποκειμενική απόδοση, όπως την αξιολόγησαν οι νεαροί αθλητές ποδοσφαίρου, η υπόθεση της μελέτης ήταν ότι μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης ΕΑΔ οι αθλητές της ομάδας παρέμβασης θα παρουσίαζαν υψηλότερα σκορ στην υποκειμενική απόδοση, ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές επιδράσεις του χρόνου, της ομάδας ή της αλληλεπίδρασης χρόνου-ομάδας. Παρόλο που τα αποτελέσματα της μελέτης δεν έδειξαν στατιστικά σημαντική βελτίωση της υποκειμενικής απόδοσης των αθλητών, υπήρχε μία τάση στην ομάδα ΕΑΔ στο να διατηρήσει σταθερά τα σκορ αξιολόγησης της υποκειμενικής απόδοσης στο χρόνο, σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου, όπου παρατηρήθηκε μία μείωση. Προηγούμενες μελέτες που σύγκριναν την αποτελεσματικότητα της προσέγγισης ΕΑΔ με την παραδοσιακή μέθοδο ψυχολογικής εξάσκησης δεξιοτήτων, ανέφεραν ότι ελίτ αθλητές της ομάδας παρέμβασης ΕΑΔ εμφάνισαν έμμεσες επιδράσεις στην αυτο-αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης μέσω αλλαγών στην προδιάθεση ενσυνειδητότητας (Josefsson et al., 2019), όπως επίσης, σε παρόμοια μελέτη, σημειώθηκε αύξηση στην αθλητική απόδοση όπως αξιολογήθηκε από τους προπονητές, μόνο εντός της ομάδας παρέμβασης ΕΑΔ (Gross et al., 2018). Επιπλέον, οι περισσότερες μελέτες που συμπεριλήφθηκαν στην μετα-ανάλυση του Ptáček και συν. (2023), εξέταζαν την αθλητική απόδοση με έμμεση αξιολόγηση (αξιολόγηση από αθλητές και προπονητές) και όχι με άμεσες ακριβείς μεθόδους αξιολόγησης, αναδεικνύοντας διακυμάνσεις στα αποτελέσματα. Χαρακτηριστικά, ο Wong και συν. (2022) παρουσίασε διφορούμενα αποτελέσματα σχετικά με την αξιολόγηση της υποκειμενικής αθλητικής απόδοσης, με τους προπονητές ως αξιολογητές να παρουσιάζουν πιο θετικά αποτελέσματα σε

σύγκριση με την αυτο-αξιολόγηση των ίδιων των αθλητών. Γενικά, παρά τον αυξημένο αριθμό μελετών που συμπεριλαμβάνονται στις πρόσφατες μετα-αναλύσεις, τα ευρήματα χαρακτηρίζονται με χαμηλή ποιότητα, περιορίζοντας την ανάδειξη ισχυρών συμπερασμάτων για την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα όσον αφορά την αύξηση της αθλητικής απόδοσης (Noetel et al., 2019).

Αναφορικά με την αυθόρμητη αυτο-ομιλία, η υπόθεση της μελέτης ήταν ότι μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης ΕΑΔ οι αθλητές της ομάδας παρέμβασης θα παρουσίαζαν υψηλότερα σκορ στην αναδρομική- και προδρομική-θετική αυτο-ομιλία και χαμηλότερα σκορ στις αρνητικές διαστάσεις, ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές επιδράσεις του χρόνου, της ομάδας ή της αλληλεπίδρασης χρόνου-ομάδας. Παρόλα αυτά, η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε μία τάση για μείωση της αναδρομικής-αρνητικής αυτο-ομιλίας και σταθερότητα στην αναδρομική-θετική αυτο-ομιλία σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, η οποία παρουσίασε μία τάση για μείωση της προδρομικής-θετικής αυτο-ομιλίας. Μία μελέτη με παρόμοια παρέμβαση ενσυνειδητότητας μεγάλης διάρκειας έδειξε ότι αθλήτριες κολεγιακού αθλητισμού παρουσίασαν σταθερά αποτελέσματα όσον αφορά τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης, ενώ η ομάδα ελέγχου εμφάνισε αύξηση των αρνητικών συναισθημάτων (Baltzell & Akhtar, 2014). Επιπλέον, δύο πρόσφατες μελέτες συσχετίσεων ανέδειξαν σημαντικές σχέσεις μεταξύ της αυτο-ομιλίας και της ενσυνειδητότητας. Πιο συγκεκριμένα, οι Grzybowski και Brinthaup (2022) ανέδειξαν μέτριες θετικές συσχετίσεις μεταξύ της θετικής αυτο-ομιλίας και της προδιάθεσης ενσυνειδητότητας, ενώ αρνητικές συσχετίσεις αναδείχθηκαν μεταξύ της αρνητικής αυτο-ομιλίας και της ενσυνειδητότητας. Παρόμοια, οι Racy και Morin (2024) ανέδειξαν μέτριες θετικές συσχετίσεις μεταξύ της θετικής αυτο-ομιλίας και της ενσυνειδητής επίγνωσης, ενώ αρνητικές συσχετίσεις αναδείχθηκαν μεταξύ της αρνητικής αυτο-ομιλίας και της ενσυνειδητής αποδοχής.

Επιπλέον, λαμβάνοντας υπόψη την προδιάθεση ενσυνειδητότητας, η υπόθεση της μελέτης ήταν ότι μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης ΕΑΔ οι αθλητές της ομάδας παρέμβασης θα παρουσίαζαν υψηλότερα σκορ στις διαστάσεις της ενσυνειδητότητας (επίγνωση της παρούσας στιγμής, μη επικριτική στάση, ικανότητα επαναφοράς της προσοχής), ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές επιδράσεις του χρόνου, της ομάδας ή της αλληλεπίδρασης χρόνου-ομάδας. Παρόλα αυτά, η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε μία τάση για αύξηση της μη επικριτικής στάσης, καθώς και σταθερότητα στην επίγνωση στην παρούσα στιγμή και στην ικανότητα επαναφοράς της προσοχής. Ευρήματα προηγούμενων μελετών προβάλλουν διαφορετικές ενδείξεις όσον αφορά τις επιδράσεις της προσέγγισης ΕΑΔ στις διαστάσεις της ενσυνειδητότητας των αθλητών/τριών. Πιο συγκεκριμένα, ευρήματα του Gross και συν. (2018) έρχονται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δείχνοντας μία έλλειψη αύξησης της ενσυνειδητότητας μετά την παρέμβαση ΕΑΔ, αναγνωρίζοντας ως πιθανές αιτίες την μη επαρκή διάρκεια «δόσης» ενσυνειδητότητας και την μη επαρκή εστίαση σε στοιχεία της ενσυνειδητότητας κατά τη διάρκεια της παρέμβασης ΕΑΔ. Από την άλλη πλευρά, ευρήματα παρουσιάζουν ισχυρές ενδείξεις για τις θετικές επιδράσεις της προσέγγισης ΕΑΔ σε ειδικές για τον αθλητισμό δεξιότητες ενσυνειδητότητας (π.χ., προσοχή στην παρούσα στιγμή σε ερεθίσματα που σχετίζονται με την αθλητική δεξιότητα), προτείνοντας μάλιστα ότι η αύξηση της ενσυνειδητότητας στον αθλητισμό μπορεί να είναι πιο ισχυρή και θεμελιώδης με την προσέγγιση ΕΑΔ σε σύγκριση με την παραδοσιακή μέθοδο ψυχολογικής εξάσκησης δεξιοτήτων (Josefsson et al., 2019). Επιπλέον, οι Cash και Whittingham (2010) πρότειναν ότι διαφορετικά στοιχεία της ενσυνειδητότητας συμβάλλουν με διαφορετικό τρόπο στις ψυχολογικές διεργασίες και οδηγούν σε διαφορετικά οφέλη.

Συνολικά, η μη υποστήριξη των υποθέσεων της παρούσας μελέτης μπορεί να οφείλεται σε διάφορους σημαντικούς περιορισμούς. Πρώτον, ο εκπαιδευτής που εφάρμοσε το πρόγραμμα παρέμβασης είχε μικρή εμπειρία με παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα και την προσέγγιση ΕΑΔ συγκεκριμένα. Δεύτερον, η νεαρή ηλικία των αθλητών ποδοσφαίρου μπορεί να οδήγησε σε ανεπαρκή κατανόηση των εννοιών της ενσυνειδητότητας ως μία τεχνική βελτίωσης της αθλητικής απόδοσης. Τρίτον, ο διαθέσιμος χρόνος για την υλοποίηση των συνεδριών της παρέμβασης (εξάσκηση εντός και εκτός συνεδρίας) ήταν αρκετά περιορισμένος για τους αθλητές ποδοσφαίρου ώστε να γίνει μία εις βάθος εξήγηση των εννοιών της ενσυνειδητότητας. Προηγούμενες μελέτες έχουν αναφέρει ότι τα νεαρά άτομα ενδέχεται να έχουν περιορισμένη ικανότητα στο να εφαρμόσουν επαρκώς ένα πρόγραμμα ενσυνειδητότητας λόγω της μη πλήρους ωρίμανσής τους (Bühlmayer et al., 2017), όπως επίσης, ότι ο μεγάλος αριθμός ενοτήτων που συνοδεύεται από χρονοβόρα εξάσκηση εκτός συνεδρίας ενδέχεται να μην είναι διαθέσιμος για ορισμένους αθλητές/τριες, ειδικά για τις νεότερες ηλικιακές ομάδες (Baltzell & Akhtar, 2014).

Παρά τους περιορισμούς της μελέτης, η προσέγγιση ΕΑΔ παρουσιάζει σημαντική πρακτική αξία στον αθλητισμό. Η συνεργασία αθλητικών ψυχολόγων και προπονητών ενθαρρύνεται για την εφαρμογή

παρεμβατικών προγραμμάτων ΕΑΔ, παρουσιάζοντας με σαφήνεια τις έννοιες και πώς αυτές μπορούν να ενσωματωθούν στις απαιτήσεις του κάθε αθλήματος. Κατά την υλοποίηση των παρεμβάσεων, θα πρέπει επίσης να λαμβάνεται υπόψη η ηλικιακή κατηγορία και η εμπειρία των αθλητών/τριών, ώστε η εισαγωγή των τεχνικών ενσυνειδητότητας να πραγματοποιείται σταδιακά και να διατίθεται επαρκής χρόνος για την κατανόηση τους. Με βάση το παραπάνω, οι επιδράσεις της ΕΑΔ στην αθλητική απόδοση, αλλά και γενικά στην εσωτερική/προσωπική εμπειρία που βιώνουν οι αθλητές/τριες, ενδέχεται να εκδηλωθούν προοδευτικά σε διαφορετικό χρόνο για κάθε αθλητή/τρια. Γενικά, η αύξηση της αυτογνωσίας και αποδοχής των συναισθημάτων μπορούν να βοηθήσουν τους/τις αθλητές/τριες ενισχύοντας τις συμπεριφορές που βασίζονται σε αξίες και αυξάνοντας την συγκέντρωση σε σχετικά με την δραστηριότητα ερεθίσματα.

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δεν υποστήριξαν προηγούμενα ευρήματα μελετών που αναγνωρίζουν τις θετικές επιδράσεις των παρεμβάσεων που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα με την ενίσχυση της υποκειμενικής αθλητικής απόδοσης, όπως επίσης, την προτεινόμενη θεωρητική σύνδεση μεταξύ αυτών των παρεμβάσεων με την αυθόρμητη αυτο-ομιλία και την ενσυνειδητότητα στον αθλητισμό. Ωστόσο, τα αποτελέσματα έδειξαν ορισμένες θετικές τάσεις της προσέγγισης ΕΑΔ σε ορισμένες από τις εξαρτημένες μεταβλητές και παρείχαν στους αθλητές ποδοσφαίρου σημαντικές δεξιότητες όπου θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν στο μέλλον. Μελλοντικές έρευνες σε αυτόν τον τομέα θα μπορούσαν να λάβουν υπόψη τους περιορισμούς της παρούσας μελέτης και να εξετάσουν την αποτελεσματικότητα της προσέγγισης ΕΑΔ σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (από νέους έως ενήλικες), σε διαφορετικά επίπεδα (από ερασιτέχνες έως ελίτ αθλητές/τριες) και στα δύο φύλα, χρησιμοποιώντας τόσο υποκειμενικές όσο και αντικειμενικές μετρήσεις σχετικά με την αθλητική απόδοση, και ενδεχομένως να συμπεριλάβουν τη συμμετοχή προπονητών/τριών στις παρεμβάσεις.

Σημασία για τον Αθλητισμό και την Ποιότητα Ζωής

Η εφαρμογή εναλλακτικών παρεμβάσεων βασισμένες στην ενσυνειδητότητα-αποδοχή-δέσμευση, όπου στοχεύουν στην αλλαγή της σχέσης που έχει το άτομο με τις εσωτερικές του εμπειρίες, μπορούν να συμπληρώσουν την παραδοσιακή εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων στη διαδικασία ανάπτυξης μιας τεκμηριωμένης πρακτικής στον τομέα της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας. Αθλητικοί ψυχολόγοι και προπονητές έχουν τη δυνατότητα να σχεδιάζουν προγράμματα τόσο για την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης, όσο και για τη βελτίωση ψυχολογικών παραμέτρων μέσα από την αποδοχή και ρύθμιση των συναισθημάτων βελτιώνοντας τη συνολική ευημερία των αθλητών/τριών.

Βιβλιογραφία

- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 160-173.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309–2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177–182. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0023-4>
- Corbally, L., Wilkinson, M., & Fothergill, M. A. (2020). Effects of mindfulness practice on performance and factors related to performance in long-distance running: A systematic review. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(4), 376–398. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2019-0034>
- Dehghani, M., Saf, A. D., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., & Zarnagh, H. H. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: A randomized clinical trial. *Electronic Physician*, 10(5), 6749–6755. <https://doi.org/10.19082/6749>

- Gardner, F. L. (2009). Efficacy, mechanisms of change, and the scientific development of sport psychology. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(2), 139–155. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.2.139>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707–723. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach*. New York: Springer Publishing.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology*, 53(4), 309–318. <https://doi.org/10.1037/a0030220>
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(4), 431–451. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>
- Grzybowski, J. A., & Brinthaup, T. M. (2022). Trait mindfulness, self-compassion, and self-talk: A correlational analysis of young adults. *Behavioral Sciences*, 12(9), 300. <https://doi.org/10.3390/bs12090300>
- Gustafsson, H., Lundqvist, C., & Tod, D. (2017). Cognitive behavioral intervention in sport psychology: A case illustration of the exposure method with an elite athlete. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(3), 152–162. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1235649>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behaviour change*. New York: Guilford.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: An RCT Study. *Mindfulness*, 10(8), 1518–1529. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>
- Karamitrou, A., Comoutos, N., Brisis, E., Hatzigeorgiadis, A., Krommydas, C., Galanis, E., Loules, G., Tzioumakis, Y., Papaioannou, A., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (2024). Organic Self-Talk Questionnaire for Sport: Development and validation of a theory-based, state measure of athletes' organic self-talk. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(5), 761–790. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2347395>
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 291–302. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.291>
- Myall, K., Montero-Marin, J., Gorczynski, P., Kaje, N., Syed Sherif, R., Bernard, R., Harriss, E., & Kuyken, W. (2023). Effect of mindfulness-based programmes on elite athlete mental health: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 57(2), 99–108. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105596>
- Nahum, O., Ben-Ami, M., Cohen, D., & Shivek, A. (2016). *Athlete's Subjective Performance Scale (ASPS)*. Retrieved from <https://sportperformance.wordpress.com/>. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.15985.51048>
- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2019). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 139–175. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1387803>
- Ptáček, M., Lugo, R. G., Steptoe, K., & Sütterlin, S. (2023). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment approach: A meta-analysis. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22(5), 1229–1247. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2180070>
- Racy, F., & Morin, A. (2024). Relationships between self-talk, inner speech, mind wandering, mindfulness, self-concept clarity, and self-regulation in university students. *Behavioral Sciences*, 14(1), 55. <https://doi.org/10.3390/bs14010055>
- Röthlin, P., & Birrer, D. (2019). Mental training in group settings: Intervention protocols of a mindfulness and acceptance-based and a psychological skills training program. *Journal of Sport Psychology in Action*, 11(2), 103–114. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1557771>
- Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: Design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, 4(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-y>

- Sappington, R., & Longshore, K. (2015). Systematically reviewing the efficacy of mindfulness-based interventions for enhanced athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 232–262. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0017>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: The Guilford Press.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J. A., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 15(1), 72–80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>
- Wang, Y., Lei, S. M., & Fan, J. (2023). Effects of mindfulness-based interventions on promoting athletic performance and related factors among athletes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2038. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032038>
- Wolch, N. J., Arthur-Cameselle, J. N., Keeler, L. A., & Suprak, D. N. (2021). The effects of a brief mindfulness intervention on basketball free-throw shooting performance under pressure. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(5), 510–526. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1720044>
- Wong, R. S. K., How, P. N., & Cheong, J. P. G. (2022). The Effectiveness of a mindfulness training program on selected psychological indices and sports performance of sub-elite squash athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 906729. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906729>