



TARTU ÜLIKOOL

(Spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituut)

Martin Nelis

Sisekõne strateegiad spordis

Self – talk strategies in sport

Bakalaureuse töö

(Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava)

Juhendajad:

MA, J. Matsi

M.Sc, K. Kiens

Tartu 2015

1 Sisukord:

1	Sisukord:.....	2
2	Sissejuhatus.....	3
3	Mis on sisekõne?	4
3.1	Positiivne sisekõne	5
3.1.1	Positiivse sisekõne tehnikad.....	5
3.2	Negatiivne sisekõne	6
3.3	Instrueeriv sisekõne	7
3.4	Motiveeriv sisekõne	8
3.5	Motiveeriv sisekõne ja enesetõhusus	8
4	Näiteid sisekõne efektiivsuse uuringutest	10
5	„Kolmanda laine“ lähenemised	13
5.1	„Kolmanda laine“ kognitiiv-käitumisterapeutiliste lähenemiste idee	13
5.1.1	Leppimise ja pühendumise teraapia (acceptance and commitment therapy)	14
5.1.2	Teadvelolek (<i>mindfulness</i>).....	15
5.1.3	Teadveloleku – leppimise – pühendumise sekkumine (<i>Mindfulness – Acceptance – Commitment sekkumine</i>)	15
5.2	Teadvelolek, vookogemus ja sisekõne	16
5.2.1	Seos teadveloleku (<i>mindfulness</i>) ja vookogemuse (<i>flow</i>) vahel.....	16
5.3	MAC lähenemisel põhinevad uuringud sisekõnega	17
6	Kokkuvõte.....	19
7	Kasutatud kirjandus.....	20
8	Summary	23
9	Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks.....	24

2 Sissejuhatus

Sportliku soorituse tulemust ei määra vaid füüsiline valmisolek. Suurepärase resultaadi saavutamiseks on oluline ka vaimne tugevus. Tähtis on õige psüühiline häälestatus. Sisekõne võtted spordi kontekstis on üheks võimaluseks, kuidas sportlane saab end motiveerida ja instrueerida. Sisekõne teostamiseks on erinevaid viise – esiteks, võtted, mis rõhutavad suuremale kognitiivsele kontrollile ehk niiöelda traditsioonilised lähenemised ning teiseks, lähenemised, mis ütlevad, et negatiivsetele mõtetele ja emotsioonidele tuleb vähem tähelepanu pöörata, sest need ei takista sooritust.

Kuna sisekõne hõlmab mitmeid erinevaid võtteid, siis milline neist oleks kõige efektiivsem? Üheselt võetavat vastust on siinkohal keeruline väja tuua, kuna kasutatava võtte efektiivsus sõltub sekkumise mõttest ja spordiala spetsiifikast. Käesoleva töö eesmärgiks on anda ülevaade erinevatest praktilistest lähenemistest sisekõne kasutamisest spordis ning selgitada sisekõne lähenemisviiside erinevusi.

Märksõnad: sisekõne, sport, teadveloleku – aktsepteerimise - pühendumise teooria.

Key words: self – talk, sport, mindfulness - acceptance - commitment theory.

3 Mis on sisekõne?

Sisekõnet on defineeritud kui inimese rääkimist iseendaga valjusti või helitult oma peas (Theodorakis et al., 2000). Hardy et al. (2011) määratlevad sisekõnet mitmemõõtmelise nähtusena, mis hõlmab verbaalseid lausungeid enda aadressil ning millel võib olla nii instrueeriv kui motiveeriv funktsioon. Hackfort ja Schvenkmezger (1993) esitavad veelgi täpsema, ent keerulisema definitsiooni sisekõnest. Autorite sõnul on see sisemine dialoog iseendaga, mille kaudu tõlgendatakse tundeid ja arusaamu, reguleerimaks ning muutmaks oma hinnanguid ja teadmisi, andes nii iseendale nõu. Lähtudes erinevatest sisekõne definitsioonidest, võib seda pidada efektiivseks kognitiivseks strateegiaks, tõstmaks sooritust spordis. (Hatzigeorgiadis, 2006). Küll aga sõltub sisekõne efektiivsus ülesande iseloomust (Theodorakis et al., 2000) ning Hardy (2006) on välja toonud, et sisekõne määratlus peaks:

- sisaldama sõnastusi või avaldusi iseenda aadressil,
- olema mitmetahuline,
- aktiveerima täiendavaid tõlgenduslikke elemente,
- olema mõnevõrra dünaamiline,
- täitma vähemalt ühte funktsiooni kahest – motiveerivat ja instrueerivat.

Enne tähtsaid võistlusi on sportlastel väga pingeline periood, mil võib ilmned negatiivseid mõjusid saavutusvõimele. Olles hästi ettevalmistunud, ei pruugi saavutada alati soovitud tulemusi. Sageli juhtub, et andekad sportlased ei saavuta karjääris edu hoolimata headest treeningtingimustest, talendist ning professionaalsetest treeneritest. Seetõttu eliitsportlastel peetakse edukuse tagamiseks tähtsal kohal olevaks vaimset tugevust (Kahrović, et al., 2014). Zinsser'i et al. (1998) sõnul mõjutab sisekõne sportlikku saavutusvõimet mitmel viisil, sealhulgas oskuste omandamist, enesekindluse arengut ning harjumuste eneseregulatsiooni.

Põhifunktsiooni alusel saab eristada kahte varianti sisekõnest – instrueeriv ja motiveeriv (Hardy, 2006). Theodorakis et al. (2000) leidsid, et mõlemad sisekõne strateegiad on tõhusad sportliku saavutusvõime parandamise seisukohalt. Täiendavalt leiti, et instrueeriv sisekõne on efektiivsem peenmootorikat nõudvate ülesannete lahendamisel ning motiveeriv ja instrueeriv sisekõne on võrdselt efektiivsed mootorsete oskuste puhul, mis nõuavad jõudu ja vastupidavust. Lisaks põhifunktsioonile, saab sisekõnel eristada veel kahte eritüüpi – positiivne ja negatiivne. Positiivne sisekõne viitab positiivsetele avaldustele, et parandada ja tõhustada enesehinnangut ning motivatsiooni ja keskenduda konkreetsele ülesandele, mitte minevikus tehtud vigadele (Weinberg, 1988). Negatiivne sisekõne viitab kriitika vormis

avaldustele, mis suurendavad ärevust, alandavad usku iseendasse ja pärsvivad sooritusvõimet (Moran, 1996).

3.1 Positiivne sisekõne

Hardy et al. (1996) on leidnud, et positiivse sisekõne korral kontrollitakse ärevust ja tõuseb sportlase enesekindlus, mis omakorda mõjub positiivselt sooritusvõimele. Sportlaste sisekõne on enamasti positiivsema kallakuga just enne võistlusi. Seda põhjusel, et positiivse sisekõne abil saab tõsta enesekindlust ning seesugune lähenemine enne võistlusi on soorituse jaoks efektiivne (Hardy et al., 2001). Uskumus, et positiivne sisekõne suurendab sportlikku jõudlust, on viinud selleni, et rakendatakse mitmeid positiivsele sisekõnele suunatud tehnikaid. Kirjanduse andmeil on nendeks näiteks mõtete peatamine, kognitiivne restruktureerimine ja mõtete vastandamine (Van Raalte et al., 1994). Mida positiivsem on sisekõne, seda enam vaadeldakse seda ka motiveerivana (Hardy et al., 2001).

3.1.1 Positiivse sisekõne tehnikad

- Mõtete peatamine – kognitiiv-käitumuslike teraapiate hulgas on mõtete peatamine kui efektiivne vaimse kontrolli tehnika, mille eesmärgiks on suurendada inimese võimet blokeerida mõtete järjestust kognitiivsel tasandil nii, nagu see kognitiiv-käitumusliku teraapia mudelis käib – stiimul – mõte (kognitsioon) – emotsionaalne või käitumuslik vastus (Bakker, 2009). Näiteks, kui konkurent möödub jooksurajal, tekib tahtmine katkestada, sest on tunne, et kõik on võimekamad ja ise enam ei suuda edasi pingutada. Sellised mõtted tuleb peatada kognitiivsel tasandil. Viimased väited mõtete peatamise osas on tekitanud segadust, kuna väidetakse, et see on ebaefektiivne tehnika, isegi kahjulik. Taolisi väiteid on enamasti tulnud teoreetikutelt ja teadlastelt leppimise ja teadveloleku koolkondades (Hayes et al., 1999). Samas, ükski uuring ei ole avaldanud mõtete peatamise negatiivset külge või andnud märke seisundi halvenemise kohta. Teaduskirjanduses viitab mõtete peatamine tahtlikule, omaalgatuslikule kognitiivse kontrolli tehnikale, blokeerimaks jätkuvat mõtete järjestust, millele tavaliselt järgneb mingit tüüpi sihilik positiivne sisekõne (Bakker, 2009). Näiteks, kui tekib negatiivne mõte oma soorituse seisukohalt, peab ütleva sellele stop. Need sooritust pärssivad mõtted tuleb peatada kognitiivsel tasandil ning seejärel positiivse efekti saavutamiseks ümber sõnastada sellisena, et mõjuksid motiveerivana või instrueerivana.

Kasutatakse kujutlust või muud kognitiivset võtet emotsionaalse seotuse vähendamiseks. Näiteks „pannes“ mõtted sahtlisse ära või „parkides“ need tühjale parkimiskohale. Sellele järgneb soovituslikult tähelepanu suunamine sooritusele.

Bakker (2009) märgib, et mõtete peatamine on kui omandatud toimetulekuoskus, mis toimib efektiivsena ja mõistlikult rakendades võib olla väga kasulik.

- Kognitiivne restruktureerimine/ümbersõnastamine – on millegi uue õppimise protsess, võttes vastu uut infot. See loob uue semantilise määratluse, kognitiivse laienemise või uusi standardeid otsustamises. Täpsemalt, uus semantiline määratlus ilmneb kui indiviid hakkab mõistma, et sõnadel võivad olla alternatiivsed tähendused (Schein, 1996). Kognitiivne restruktureerimine on oluline komponent spordipsühholoogilistes sekkumistes, kuna see võimaldab indiviididel tõlgendada erinevalt aktivatsiooniseisundeid, mida kogetakse ning seeläbi vähendada kognitiivset ärevust. Ümbersõnastamine võib olla kasulik seeläbi, et vähendab võistluse olulisust, mille tõttu sportlase tõelised võimed pääsevad esile (Humara, 1999). Näiteks „mu ema vihastab kui ma kaotan, ümbersõnastatuna aga mu vanemad on mu üle uhked.“ Tuleb meeles pidada, et mõtete parkimist ja ümbersõnastamist kasutatakse koos teiste kognitiiv-käitumuslike terapeutiliste võtetega (näiteks: kujutlustehnikaga, mõtete vastandamisega).

3.2 Negatiivne sisekõne

Sisekõnet, mis on sobimatu, irratsionaalne, sooritusele kahjulik või ärevust tekitav (näiteks: „ei ole mingit võimalust, et saan sellega hakkama“, „olen kindel, et ebaõnnestun“), nimetatakse negatiivseks sisekõneks ning tegemist võib olla sportlasele sooritust takistavaks võtteks (Theodorakis et al. 2000). Negatiivne sisekõne võib olla kahjulik teatud sportlaste sooritusele, kuna sisekõne on unikaalselt personaalne kogemus, mille mõju on individuaalne (Van Raalte et al., 2000). Pidev negatiivne sisekõne võib olla kahjuliku efektiga, näiteks enesekindlusele (Hardy et al., 2001).

Van Raalte et al. (2000) märgivad, et sportlased kasutavad negatiivset sisekõne strateegiat väljendamaks rahulolematust oma sooritustulemuse üle. Teisalt, Hardy et al. (2001) uuringust selgus, et mõned sportlased tõlgendavad oma negatiivset sisekõnet motiveerivana. Nad nentisid fakti, et suureneva pingutuse ja sooritusega seostuvalt tõuseb ka negatiivse sisekõne kasutamine. Näiteks 2007. aasta *Australian Open* tenniseturniiri veerandfinaalis pakkus Tommy Haas põneva ning haruldase võimaluse teada saada sportlase sisemistest mõtetest. Tennisisti sisekõne oli järgmine: „Sa ei saa niiviisi võita, see ei ole võimalik, asjad ei käi niimoodi.“ „Miks ma seda kõike teen, mille pärast?“ „Ainult enda pärast? Miks? Ma ei suuda enam, ma ei taha enam!“ „Aga ma võidan ikkagi, ma võidan selle mängu!“ „Sa ei saa kaotada, võitle!“ (youtube, 2014). Trotsides rasket kaotusseisu, õnnestus

Tommy Haas'il see mäng võita. Seega negatiivne sisekõne ei ole automaatselt halb, vaid selle mõju sõltub edasisest tõlgendusest ja efektist tähelepanule.

3.3 Instrueeriv sisekõne

Instrueeriv sisekõne on seotud võtmesõnade, fraaside või lausetega, mille eesmärgiks on parandada sportlase sooritust, keskendudes tehnilistele aspektidele treeningu kontekstis, samuti andes juhiseid strateegia (näiteks: tugevalt), tehnika (näiteks: painuta põlve) või kinesteetiliste oskuste karakteristikute kohta (näiteks: rahulik tempo), (Kahrović et al., 2014). Instrueeriv sisekõne aitab sportlasel parandada sooritust läbi mõtete kontrollimise ja organiseerimise, suunates keskendumist treeningu tehnilistele aspektidele (Hardy, 2006; Theodorakis et al., 2000). Instrueeriv sisekõne sobib ülesannetele, mida iseloomustab täpsus. Selliste ülesannete lahendamisele aitab kaasa suurema tähelepanu pööramine tehniliste osade täitmisele. Theodorakis ja kolleegid jõudsid järedule, et instrueeriv sisekõne on efektiivsem nendel juhtudel, kus sportlik ülesanne nõuab selgeid motoorseid vastuseid/liigutusi (Theodorakis et al., 2000). Sellistel juhtudel on sportlasele esitatud väljakutse, mis lahendatakse edukalt peamiselt rahulikkuse ja täpsuse foonil (Kahrović et al., 2014).

On leitud, et instrueerival sisekõnel on positiivne efekt kogunud golfimängijate (Harvey et al., 2002), tennisistide (Cutton & Landin, 2007), korvpallurite (Theodorakis et al., 2001) ja iluuisutajate (Ming & Martin, 1996) oskuste puhul. Uurimistulemused näitasid, et instrueeriv sisekõne tõhustas sooritust mitmetel spordialadel, sõltumata vanusest ja ekspertsuse astmest. Sisekõne efektiivsuse seisukohalt omab suurt rolli selle sisu. (Kolovelonis et al., 2011). Näiteks Lam et al., (2009) läbiviidud katse eesmärgiks oli uurida analoogia abil õppimise rakendamist modifitseeritud korvpalli viske põhjal. Juhuslikkuse alusel moodustati 2 gruppi: eksplitsiitse õppimise grupp ja analoogia abil õppimise grupp. Eksplitsiitne grupp sai selgesõnalised instruksioonid soorituse jaoks, kuid analoogia grupile öeldi, et palli tuleks visata nii nagu käsi küündiks küpsist võtma purgist. Tulemustest selgus, et pinges all analoogia abil õppiva rühma sooritus pisut paranes, kuid eksplitsiitse grupi sooritus langes märkimisväärselt. Katses osalenud tõdesid, et pingevaba soorituse korral ei ole meetodite efektiivsusel vahet. Uuringu põhjal tekkis arusaam, et väiksemat kognitiivset töödlust nõudev sisekõne on pingelistes tingimustes efektiivsem - analoogia abil õppimine nõuab vähem ajupotentsiaali ärakasutamist (Lam et al., 2009).

On leitud, et mõned sisekõne väljendid võivad olla teatud ülesannete puhul tõhusamad kui teised (Hatzigeorgiadis, 2007). Hatzigeorgiadis et al. (2004) läbiviidud katses selgus, et ainult motiveeriv sisekõne on efektiivne lihasjõule orienteeritud ülesannete puhul, teisalt, täpsust nõudvate ülesannete puhul ei olnud motiveeriv sisekõne nii efektiivne kui instrueeriv.

Usutav selgitus siinkohal võib olla see, et sisekõnel on erinevad funktsioonid, sõltuvalt selle sisust ning ülesande olemusest (Hatzigeorgiadis et al. 2004).

3.4 Motiveeriv sisekõne

Motiveeriv sisekõne on kasulikum ülesannete puhul, mida iseloomustavad jõud ja vastupidavus, sest selliste oskuste täideviimiseks aitab kaasa suurenenud jõupingutus (Hatzigeorgiadis, 2006). Motiveeriva sisekõne funktsioon on aidata sportlastel luua enesekindlust ja motivatsiooni, suurendamaks iseenda sportlikku pingutust ning kontrollida erutust ja ärevust (Hardy et al., 1996). Seega, motiveeriv ülesanne hõlmab motiveeriva erutuse toimimist (erutuse juhtimine, lõõgastumine), motiveeriva meisterlikkuse funktsioneerimist (vaimne ettevalmistus, enesekindlus) ja motiveeriva jõu funktsioneerimist (Hatzigeorgiadis, 2008). Hatzigeorgiadis (2006) on leidnud, et motiveeriv sisekõne on tõhusam motivatsiooni suurendamise, enesekindluse kasvatamise ning pingutuse reguleerimise seisukohalt ning Hatzigeorgiadis et al. (2007) on väitnud, et ärevuse alandamise jaoks on motiveeriv sisekõne efektiivsem kui instrueeriv sisekõne.

3.5 Motiveeriv sisekõne ja enesetõhusus

Bandura (1977) enesetõhususe teooria on välja töötatud sotsiaalse kognitiivse teooria põhjal. Kuigi algselt olid teoorial teised eesmärgid, siis nüüdseks on see laienenud kasutamiseks ka muudesse valdkondadesse, sealhulgas treening-käitumine, sport ja motoorse soorituse uurimine (Feltz, 1988). Enesetõhususe puhul on tegemist kognitiivse mehhanismiga, mis mõjutab käitumist, seega on see situatsioonispetsiifiline. Enesetõhususe puhul on väidetud, et tegemist on võtmefaktoriga optimaalse soorituse seisukohalt. Vastavalt nimetatud teooriale mõjutab inimese motivatsiooni see, mida ta usub oma võimete kohta. Motiveerituse tulemusena määrab ta pingutuse taseme ning püsivuse tulevastes tegevustes. Näiteks, isikute puhul, kellel on kõrge enesetõhusus, on leitud, et ebaõnnestumise korral nad pingutavad muutuseks rohkem ning on püsivamad võrreldes indiviididega, kellel on madal enesetõhusus (Bandura, 1977). Zinsser et al. (2006) pakkusid välja, et motiveeriv sisekõne võib mõjutada motivatsiooniga seotud väljundeid, näiteks enesetõhusust.

Enesetõhususe uskumused ületavad tegelikke sooritustulemusi kui on piisav motivatsioon tegevuse sooritamiseks või on kehtestatud füüsilised või sotsiaalsed piirangud soorituse suhtes. Täpsemalt, Bandura tõdes, kui tagasiside on esitatud sisekõne vormis (näiteks, ma saan sellega hakkama), mitte teistelt saadud märkuste näol, siis võib see arvatavasti muuta indiviidi enesetõhusust ning seeläbi ka sooritust (Bandura, 1977).

Eksperimentaalsel lähenemisel vaatlesid Hardy et al. (2005) motiveeriva ning instrueeriva sisekõne efekte istesetõusude ülesande puhul. Tulemused näitasid, et enesetõhusus ja sisekõne on omavahel positiivselt seotud ning enesetõhususe ja soorituse vahel ilmneb samuti positiivne korrelatsioon. Hatzigeorgiadis et al. (2008) uurisid sisekõne tõhusust, et parandada noorte tennisistide eestkäre löögi sooritust ning enesetõhusust. Tulemused näitasid, et sisekõne tõstis enesetõhusust ning saavutusvõimet. Teisalt, leiti ka seda, et enesetõhususe tõus on seotud soorituse tõusuga. Seega, toetudes uuringu tulemustele, võib tõdeda, et motiveeriv sisekõne on efektiivne strateegia enesetõhususe tõusu suhtes.

4 Näiteid sisekõne efektiivsuse uuringutest

Sisekõne kasutamine soorituse parandamiseks sõltub tegevuse spetsiifikast ning sekkumise eesmärgist. Sisekõne kasutamine on iga indiviidi isiklik eelistus kuna tegemist on äärmiselt isikliku kogemusega. Kuid üldiselt on soovitatav, et sisekõne oleks sõnastatud pigem positiivsena kui negatiivsena ning keskenduks sellele, mida peab tegema, mitte sellele, mida tuleks vältida. Näiteks Hatzigeorgiadis (2006) on toonud välja, et kasulikum oleks öelda endale „jää rahulikus“ kui „ära ärritu“. Tähelepanu tuleks pöörata ka sellele, kas rääkida esimeses- või kolmandas isikus („ma saan hakkama“ või „sa saad hakkama“). Uuringute põhjal on selgunud, et kasulikum on kasutada kolmandas isikus sisekõnet, sest nii saab objektiivsemat ja kasulikumat tagasisidet (näiteks: „pole paha, järgmine kord ole aktiivsem“ motiveerib rohkem kui „ma ei pingutanud piisvalt“).

Yannis Theodorakis, Robert Weinberg, Petros Natsis, Irimi Douma ning Panagiotis Kazakas (2000) viisid läbi uuringu, mille eesmärgiks oli selgitada sisekõne võtete tõhusust erinevate kehaliste harjutuste puhul. Motiveeriva ja instrueeriva sisekõne strateegiate uurimiseks viidi läbi täpsuse test jalgpallis ja servimise test sulgpallis.

Täpsuse testis osales 72 meessoost jalgpallurit vanuses 12 - 16 aastat ($M=13.56$, $SD=1.17$). Katseisikud jaotati kolme gruppi, millest kaks olid eksperimentaal- ning üks kontrollgrupp. Pärast kergest soojendust paluti esimeses ja teises voorus sooritada oma parim esitus. Saadud tulemuste alusel jaotati osalejad kontroll-, motiveeriva sisekõne- ning instrueeriva sisekõne gruppideks. Motiveeriva sisekõne grupil paluti korrata fraasi „ma suudan“ enne igat oma sooritust ning instrueeriva sisekõne rühmal paluti enne igat oma katset korrata fraasi „ma näen sihtmärki“.

Analüüsimaaks saadud tulemusi täitsid osalejad kohe pärast eksperimentaalset sekkumist küsimustiku. Selle eesmärk oli hinnata, kas osalejad täitsid etteantud kriteeriume sisekõne kasutamise seisukohalt. Tulemustest ilmnas, et jalgpalli testis leidsid 88% osalenutest instrueeriva sisekõne kasutamisel olevat positiivset efekti oma sooritusele. Motiveeriva sisekõne puhul oli see näitaja 83%. Esimese ja teise vooru põhjal läbiviidud dispersioonanalüüs ei toonud välja märkimisväärseid erinevusi kolme grupi vahel enne eksperimentaalset sekkumist. Gruppidevahelise soorituse erinevuste uurimiseks viidi eksperimentaalgruppidega läbi dispersioonanalüüs, mille puhul mõned muutujad olid grupisisesed, teised gruppidevahelised. Tulemustest avaldus märkimisväärne üldefekt katsegruppide suhtes ($p<.01$) ja sooritusvoorude suhtes. Lisaks tulemustest peegeldus märkimisväärne grupp x aeg interaktsioon ($p<.002$). Grupp x aeg interaktsioon näitab, et

mõnede gruppide areng oli suurem kui teistel gruppidel. Scheffe *post hoc* testi põhjal järeldus, et instrueeriva sisekõne kasutamine oli soorituse seisukohalt tõhusam kui motiveeriva- või kontrollgrupi omal. *Post hoc* testi järgi osalejate sooritused olid III, IV, V ja VI katsevoorus paremad kui I ja II.

Sulgpalli katses osales 48 meessoost tudengit vanuses 18 – 24 aastat ($M=20.6$, $SD=1.78$). Testi eesmärgiks oli mõõta mängijate oskust servida täpselt ja madalalt. Esimese kahe vooru jooksul tuli sooritada oma parim tulemus ning selle alusel jaotati osalejad kolme gruppi: kontrollgrupp, kes ei saanud juhiseid sisekõne kujul; motiveeriva sisekõne grupp ning instrueeriva sisekõne grupp. Kasutatud sisekõne fraasid olid samad, mis eelnevalt mainitud jalgpalli katses.

Dispersioonanalüüsiga ei leitud sulgpalli testis enne eksperimentaalset sekkumist märkimisväärseid erinevusi gruppide vahel. Samuti viidi läbi mitme muutujaga dispersioonanalüüs, et selgitada välja gruppidevahelise soorituse erinevusi. Ilmnes märkimisväärne üldefekt katsegruppide suhtes ($p<.02$). Scheffe *post hoc* test näitas, et instrueeriva sisekõne grupi sooritus oli märkimisväärselt parem kui kontrollgrupi tulemus. *Post hoc* test näitas, et osalejate tulemused olid paremad 3,4,5,6 katsevoorus kui esimeses ja teises voorus. Tulemuste põhjal ilmnes ka grupp x sooritusvoor interaktsioon ($p<.05$). Seega täpsust ja koordinatsiooni nõudvate harjutuste puhul võib väita, et suuremat efekti annab instrueeriv sisekõne. Samuti ilmneb ka positiivne seos motiveeriva sisekõne kasutamisel kuid mitte nii märkimisväärne kui instrueeriva puhul. Suured erinevused sooritustulemuste vahel ilmnevad siis, kui sisekõnet üldse ei kasutata taoliste harjutuste puhul.

Yannis Theodorakis, Stilianos Chroni, Kostas Laparidis, Vagelis Bebetos, Irini Douma (2001) läbiviidud uuringu eesmärgiks oli sisekõne kahe eritüübi efektiivsuse väljaselgitamine korvpalli pealevisete näitel. Katses osales kuus vabatahtlikku meessoost tudengit, vanuses 18 – 22 aastat. Eksperimendis oli vaja sooritada 3 minuti jooksul pealeviskeid 4,5 meetri kaugusel korvist, 5 erinevast asukohast. Osalejad jaotati juhuslikult kolme gruppi: kontroll- ning kahte sisekõne gruppi („relax“ ning „fast“). „Relax“ grupi puhul on tegemist lõdvestusgrupiga, mille liikmed pööravad tähelepanu täpsusele mitte soorituskiirusele. „Fast“ grupp on aktivatsioonigrupp, mille liikmete prioriteediks oli soorituskiirus.

Võttes arvesse iga grupi sooritatud pealeviskeid, viidi läbi dispersioonanalüüs ning mingisuguseid tähelepanuväärseid tulemusi ei esinenud, kuid seejärel viidi läbi uus dispersioonanalüüs õnnestunud pealevisete võrdlemiseks. Esimesest sooritusest ei ilmnunud suuri erinevusi enne eksperimentaalset sekkumist. Scheffe *Post hoc* test tõi välja, et

lõdvestusgrupi sooritus oli kolmandas katses parem võrreldes kahe teise rühmaga ($p < .03$). Tulemuste põhjal avaldus ka märkimisväärne grupp x aeg interaktsioon ($p < .002$).

Korvpalli puhul ilmnis, et „*relax*“ grupi sooritus tõusis kõige enam pärast sisekõne kasutamist. „*Fast*“ grupi ning kontrollgrupi vaheliste tulemuste võrdlemisel ei ilmnenu küll miskit märkimisväärset, kuid aktivatsiooni grupp näitas küllaltki suurt soorituse langust võrreldes lõdvestusgrupiga. Uuringu põhjal saab tõdeda, et sisekõne mõjutab sooritust positiivselt kui sisu on asjakohane tegevuse seisukohalt.

James Hardy, Craig R. Hall, Candice Gibbs & Cara Greenslade (2005) läbiviidud uuringu eesmärk oli võrrelda instrueeriva ja motiveeriva sisekõne efekte istesse tõusude sooritamisel. Katses osales 44 naissoost tudengit, kelle keskmine vanus oli 21,66 aastat. Säilitamiseks uuringu valiidsust, kasutati randomiseeritud pimekatset (osalejad ei tea katse tingimusi ning katsegruppidesse määratakse juhuslikkuse alusel). Iga osaleja läbis 3 katset. Katsete vahele jäi nädalane puhkepaus. Esimene katse oli baastaseme määramiseks ning pärast seda jaotati osalejad juhuslikult kolme eksperimendi rühma. Igale uuringus osalejale anti juhised, et teha oma parim sooritus vastupidavusel põhineva harjutuse jooksul. Instrueeriva ja motiveeriva sisekõne grupi liikmetel paluti korrata fraase „hinga välja“ ja „ma suudan“. Kontrollgrupil seevastu paluti teha oma parim sooritus sisekõne sekkumiseta.

Analüüs: avatud küsimuste tulemused näitasid, et peaaegu kõik osalejad kasutasid oma rühmale vastavaid sisekõne ütlusi. Tunnistati, et lisaks nimetatule kasutati ka teistele gruppidele sarnast sisekõnet. Näiteks, kuigi iga instrueeriva sisekõne grupi liige tunnistas, et kasutas endale etteantud fraasi, siis üle poole grupiliikmetest tõdes, et kasutas veel teisigi fraase, mis olid väga sarnased motiveeriva sisekõne grupi fraasile („sa saad hakkama“, „see on lihtne“). Sarnane tendents avaldus ka motiveeriva sisekõne grupil. See iseloomustab ka probleemi, miks sisekõnet on nii raske uurida. Osalejad märkisid, et nende sisekõne oli üpris iseseisev ja sisukas ning neil ei esinenud suuri probleeme, et suunata sisekõne ülesande täitmisele. *Post hoc* korrelatsiooni ja regressiooni analüüs näitas, et kuigi enesetõhusus oli positiivselt seotud istesse tõusude sooritusega, siis sisekõnel selline seos puudus, kuigi sisekõne ja enesetõhusus olid omavahel positiivses seoses.

5 „Kolmanda laine“ lähenemised

5.1 „Kolmanda laine“ kognitiiv-käitumisterapeutiliste lähenemiste idee

Kui traditsioonilised kognitiiv-käitumuslike oskuste arendamisele suunatud lähenemised sportlikule saavutusvõimele soovivad negatiivsete mõtete ja emotsioonide kontrollimist, elimineerimist või asendamist sportlaste optimaalse soorituse jaoks, siis viimased tõendusmaterjalid viitavad sellele, et niisuguste sisemiste seisundite ohjeldamine, elimineerimine või allasurumine võib omada hoopis vastupidist mõju. Sekkumisel põhinevad uuringud teadveloleku ja leppimise paradigmas näitavad, et sisemisi kognitiivseid ja emotsionaalseid seisundeid ei ole vaja kõrvaldada, muuta või kontrollida, et hakkama saada optimaalse sportliku sooritusega (Gardner & Moore, 2004).

Üheks alternatiivseks strateegiaks psühholoogiliste oskuste treeningu kontekstis on teadveloleku – aktsepteerimise – pühendumise teooria (mindfulness – acceptance – commitment theory. „Edaspidi: MAC.“ Gardner & Moore, 2007). Selline lähenemine erineb traditsioonilistest tulemuslikkuse parandamise meetoditest, sest see ei tööta varasemal eeldusel, et negatiivsed sisemised seisundid takistavad sooritust. MAC viitab sellele, et ei pea kontrollima, muutma või kõrvaldama negatiivseid sisemisi seisundeid, et teha optimaalne sportlik sooritus. Pigem näitab see lähenemine, et teadvelolekul ja aktsepteerimisel põhineval strateegial sportlased suurendavad ülesandele suunatud tähelepanu ning seeläbi paraneb üldine sooritus (Hasker, 2010). MAC strateegia õpetab sportlastele kuidas suurendada teadlikkust sisemiste seisundite kohta olevikus ja olla aktsepteeriv mis iganes sisemiste protsesside suhtes, mida võib kogeda. Pealegi, see lähenemine julgustab sportlasi tajuma oma mõtteid mitte reaalsusena, vaid mööduvate nähtustena. Sellisel viisil ei pea sportlased oma mõtete vastuseks rakendama vastumeetmeid (Hasker, 2010).

Meetodid tulemuslikkuse parandamiseks on peamiselt lähtunud eeldusest, et vähendades negatiivseid sisemisi seisundeid, võivad suurened positiivsed emotsioonid, usalduse tase ning hiljem ka üldine sportlik saavutusvõime (Hardy et al., 2001). MAC'i puhul pigem keskendutakse võimele märgata ja vabaneda negatiivsetest mõtetest või emotsioonidest ning soovile lihtsalt kogeda neid hinnanguta või vältimata (Gardner & Moore, 2004). Hardy (2006) leidis, et sportlased peavad muutuma teadlikumaks oma kognitiivse ärevuse suhtes ning paremini mõistma, et see on loomulik vastus soorituse asjaoludele – idee, mis on kooskõlas MAC lähenemisega.

Empiiriliste toetuste puudumine kooskõlas eesmärkide seadmise, kujutluse, sisekõne muutmise ja erutuse juhtimise soorituse seisukohalt on täielik pettumus, kuna neid

strateegiaid sageli reklaamitakse efektiivsetena ning on igapäevases kasutamises. Küll aga on multikomponentsed sekkumised (kombinatsioon soorituse parandamise võtetest) näidanud veidi paremaid tulemusi kui üksiksekkumiste strateegiad. Tulemused jäävad siiski vastuoluliseks ning seetõttu tuleks üksiksekkumiste strateegiaid ja multikomponentseid sekkumisi võtta kui esimesi katsetusi selles vallas (Hasker, 2010). Selle asemel, et keskenduda kontrolli strateegiatele, tuleks sportlasele õpetada eneseregulatsiooni käitumist, mis parandab ülesandele suunatud tähelepanu ning praeguse hetke teadlikkust (Gardner & Moore, 2007).

5.1.1 Leppimise ja pühendumise teraapia (acceptance and commitment therapy)

Leppimise ja pühendumise teraapia (edaspidi ACT) puhul on oluline, et mõista MAC'i lähenemisviisi, suurendamaks sportliku saavutusvõime sooritusele pühendumist. Sarnaselt teadvelolekule, kasutab ACT traditsioonilise kognitiiv – käitumusliku mudeli edasiarendust (Hayes et al., 1999). ACT lähenemine on sarnane teadvelolekuga, sest see keskendub kohalolekule praeguses hetkes ja edendab mõtete vastuvõtmist pigem kulgevate sündumustena, mitte sõna-sõnalise tõlgendusena (Hasker, 2010). ACT soodustab mõtteskeemide kahjutuks tegemist ja kogemuslikku vältimist. Kui individid liigub mõtteskeemide kokkusulamiselt mõtteskeemide kahjutuks tegemisele, oleks eesmärgiks ka kindlaks teha kogemuslik vältimine ning edasi liikuda kogemusliku aktsepteerimise suunas. Kogemuslik vältimine tekib siis, kui üksikisik üritab põgeneda ebameeldivate sisemiste kogemuste eest ning proovib muuta negatiivsete kogemuste kuju, sagedust ja seost taoliste kogemuste vahel (Hayes et al., 1999). Näiteks, sportlane võib vältida treeninguid ärevusest hoidumise eesmärgil. Kuna kogemuslik vältimine pakub ajutist leevendust, siis see mõjutab indiviide negatiivselt – vältimist kasutatakse jätkuvalt ka tulevikus, saamata kasu pikas perspektiivis (Hasker, 2010).

ACT kasutab erinevaid metafoore ja kogemuslikke harjutusi, et suurendada teadlikkust ja leppimist soovimatute mõtete, tunnete ja aistingutega. Seda põhjusel, et edendada valmisolekut leppida selliste sisemiste kogemustega, püüdmata neid muuta või kõrvaldada. On mitmeid põhjuseid, miks aktsepteerimisel põhinevad strateegiad võiksid edendada kehalise aktiivsuse eesmäärke. Esiteks, aktsepteerimisel põhinevad strateegiad ja ACT üksikasjalikult on loodud, et hõlbustada isiklike väärtuste leidmist ja omaks võtmist ning pühendumist käitumisele, mis oleks kooskõlas nende väärtustega. Teiseks, aktsepteerimisel põhinev strateegia keskendub soovile suurendada erinevate sisemiste nähtuste kogemist, kaasaarvatud neid, mis on vastumeelsed (Butryn et al., 2011).

5.1.2 Teadvelolek (*mindfulness*)

Teadveloleku kasutamine tehnikana on muutunud üha populaarsemaks elemendiks terapeutilistes sekkumistes ning on saavutanud empiirilist tuge erinevate seisundite ravis (Hasker, 2010). Bishop et al. (2004) pakkusid välja, et teadvelolek koosneb kahest osast:

- tähelepanu eneseregulatsioon praegusel momendil ning
- avatus, valmisolek ja teadlikkus kogemustest olevikus.

Hasker (2010) toob välja, et teadvelolek esitleb alternatiivset strateegiat kontrolli-baasil strateegiatele, mis omavad paradoksaalset mõju – täpsemalt, püüded negatiivseid mõtteid või muretsemist kontrollida suurendab muretsemisele kuluvat aega, suunab tähelepanu iseendale ning vähendab efektiivsust tähelepanu suunamisel ülesandele (Wenzlaff & Wegner, 2000). Kognitiivselt seisukohalt saab teadvelolekut kasutada, et edendada metakognitiivset teadlikkust, milleks on õppida jälgima oma mõtteid või emotsioone lihtsalt mõtte või emotsioonina, ilma tajumata seda kui absoluutset reaalsust, millele peab järgnema vastus (Hasker, 2010). Selle asemel, et mõtteid endid muuta, on rõhk neisse suhtumisel ning meie teadlikkuse muutmisel (Teasdale et al., 2000). Tunnistades oma mõtteid ja emotsioone kui mööduvaid sündmusi, saab indiviid osaleda palju tõhusamalt sportliku soorituse situatsioonides ja seeläbi rakendada ülesandele keskendunud tähelepanu (Gardner & Moore, 2007).

5.1.3 Teadveloleku – leppimise – pühendumise sekkumine (*Mindfulness – Acceptance – Commitment sekkumine*)

Teadveloleku – leppimise - pühendumise teooria (*mindfulness – acceptance – commitment theory*, „edaspidi: MAC“) on kombinatsioon teadveloleku ning leppimise ja pühendumise teraapia (*acceptance-commitment therapy*) tehnikatest, mis olid mõeldud kasutamiseks soorituskriitiliste valdkondade (näiteks sõjaväelased, avalikud esinejad, kõnepidajad) ning ka näiteks sportlaste puhul (Hayes et al., 1999). Vastavalt Gardner ja Moore (2007) järgi soodustab MAC lähenemine sisemisi kogemusi, ükskõik, mis selleks ka on. Samal ajal keskendudes sooritaja kontekstuaalselt asjakohase käitumise vastustele, mis on vajalikud tõhusaks liikumiseks elu pidevalt muutuvates olukordades, et täielikult osaleda enda poolt hinnatud tegevuste ja eesmärkide saavutamisel, mis tõeliselt loevad.

MAC programmi üheks eesmärgiks on aidata sportlastel arendada võimet, mis võimaldab loomulikult teel esinevaid kogemusi, näiteks emotsioonid ja mõtted, tunnustada kui ajutisi inimlikke nähtusi. Teadvelolek võib olla väga kasulik selle eesmärgi saavutamisel (Gardner & Moore, 2007). Üks osa MAC programmist hõlmab teadveloleku tehnika

õpetamist sportlastele, mis aitab neil saada teadlikumaks nii sisemistest- kui ka välimistest kogemustest. Sportlased õpivad jälgima ning „laskma minna“ võimalikel negatiivsetel ja ebameeldivatel mõtetel või tunnetel, kohtlemata neid tegelikkusena, mis vajaksid vastutegutsemist. Sellest saab alguse mõtteskeemide kahjutuks tegemise protsess, mis aitab sportlasel oma võimeid suunata ülesandele orienteerituks (Hasker, 2010).

5.2 Teadvelolek, vookogemus ja sisekõne

Teadvelolek ja vookogemus jagavad mitmeid omadusi. Kõige parem on vookogemust ehk kirjeldada kui optimaalset tipptulemuse seisundit, mis võib tekkida, kui on olemas tasakaal tajutavate väljakutsete ja oskuste vahel. Vookogemus on seotud sportliku tippsooritusega (Csikszentmihalyi, 1990). Csikszentmihalyi (1990) jagas vookogemuse üheksaks alakoostandiks:

- Väljakutse – oskuste tasakaal,
- selged eesmärgid,
- üheselt mõistetav tagasiside,
- praegusele ülesandele keskendumine,
- tegevuse-teadlikkuse ühendamise,
- eneseteadlikkuse kaotamine,
- kontrollitunne,
- aja ümberkujundamine,
- sisemise mõttekuse ja väärtuslikkuse kogemus.

Teadveloleku keskmises peitub erapooletu tähelepanu indiviidi kogemusel, mis avaldub praegusel hetkel (Kabat-Zinn, 1994). Ebameeldivaid mõtteid lihtsalt tunnistatakse ja aktsepteeritakse, mitte ei suruta maha ega asendata positiivsetega (Gardner & Moore, 2007). Üheks teadveloleku tunnuseks on, et tähelepanu on vabastatud olemast fikseerunud hinnangulisele keelekasutusele, võimaldab erapooletust ning esineb metakognitiivne teadlikkus mõtetest ja tunnetest (Brown et al., 2007).

5.2.1 Seos teadveloleku (*mindfulness*) ja vookogemuse (*flow*) vahel

Vookogemuse ja teadveloleku vaheline seos on üks enim uuritud seostest teadus - uuringutes teadveloleku ja spordi kontekstis (Aherne et al., 2011). Vookogemus ning teadvelolek jagavad mitmeid ühiseid jooni (näiteks erapooletus, oleviku teadlikkus, keskendumine ülesandele) ning väidetakse, et suurendades sekkumisi läbi teadveloleku, on

võimalik tõsta tõenäosust, et sportlased kogevad raskesti saavutatavat vookogemust (Gardner & Moore, 2007).

5.3 MAC lähenemisel põhinevad uuringud sisekõnega

Marjorie Bernier, Emilie Thienot, Romain Codron, and Jean F. Fournier (2009) viisid läbi uuringu, kus esimeseks sihtrühmaks olid 10 eliitklassi ujujat vanuses 18 – 24 aastat (M vanus = 20.23, SD = 2.87), kelle näitel uuriti vookogemust, millel esinesid sarnased omadused teavdelolekule ja leppimisele ning teiseks sihtgrupiks olid 7 noor golfimängijat (M vanus = 15.67, SD = 0.74), kelle puhul integreeriti teavdeloleku ning leppimise strateegiad psühholoogiliste oskuste treeninguga.

Ujujate puhul kasutati poolstruktureeritud kvalitatiivseid intervjuusid, et saada andmeid voo kogemusest. Kõigepealt paluti kirjeldada optimaalset sooritust oma karjääri jooksul, mis enda jaoks on kõige rahulolu pakkuvam. Teiseks, paluti kirjeldada ebameeldivat kogemust ujumises, situatsiooni, mis tekitas pettumust ning kus ootused enda suhtes olid suuremad. Katses osalenuid julgustati üksikasjalikult kirjeldama oma kogemusi ja vaimseid seisundeid mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute kohta enne sooritust ja selle ajal.

Analüüs: kvalitatiivne uuring pidi selgust andma ujujate vookogemuse kohta. Tulemused olid kooskõlas Csikszentmihalyi (1990) vookogemuse 9 alakomponendiga. Näiteks sisemist väärtuslikkust (tundsin end väga õnnelikuna) ning keskendumist ülesandele (keskendusin sellele, mida tahtsin saavutada) kogesid kõik 10 katses osalenut ning väljakutse – oskuse tasakaalu (olin enesekindel oma varasema soorituse suhtes ja tean, et finaalis suudan enamat) kogemisest raporteerisid üheksa ujujat kümnest. Sportlased, kellel on kaldumus olla rohkem teadvel, jõuavad ka suurema tõenäosusega vookogemuseni. Seega teavdeloleku ja leppimise teooriate omadused on seotud optimaalse soorituse seisundiga.

Golfimängijate katse eesmärgiks oli testida uute psühholoogiliste oskuste (teavdeloleku ja leppimise) lähenemisviise sooritusele. Teisalt võrrelda ka uue programmi efekti mõjusid traditsiooniliste lähenemiste (eesmärkide seadmine, kujutlemine) omadega.

Analüüs: hooaja vältel läbisid golfimängijad õppefaasid teavdeloleku ja leppimise lähenemiste kohta. Viidi läbi nii longituuduuring, kasutades Ottawa Mental Skills Assessment Tool-3* (OMSAT-3*) kui ka kvalitatiivsed intervjuud. OMSAT-3* küsimustikku kasutati, et hinnata vaimseid oskusi (eesmärkide seadmine, kujutlemine, lõõgastumine). Kontrollgrupina kasutati teise golfiklubi mängijaid – üks naine ja viis meest (M vanus = 15.40, SD = 0.49). Viidi läbi korduvate mõõtmistega dispersioonanalüüs, et võrrelda mõlema grupi keskmisi

tulemusi. Statistilised analüüsid küsimustiku (OMSAT-3*) osas näitasid, et golfimängijad, kes järgisid programmi, võrreldes kontrollgrupiga, olid parandanud oma tulemusi aktivatsiooni osas, mis on määratletud kui protsessi, mille abil indiviid tõstab füsioloogilisi ja vaimseid seisundeid olukordades, kus tuleb suurendada oma motivatsiooni või keskendumisvõimet. Tulemused toetavad Gardner ja Moore (2007) ettepanekuid, et teadveloleku ja aktsepteerimise lähenemised võivad tõsta soorituse efektiivsust. Kui võrrelda uusi lähenemisi traditsioonilistega, siis statistilised tulemused näitavad, et teadveloleku- ja leppimise põhised sekkumised tõstavad enam aktivatsiooni suurendamise võimet.

Cian Aherne, Aidan P. Moran, Chris (2011) viisid läbi katse, mille eesmärgiks oli uurida teadveloleku ning vookogemuse seost. Katses osales 13 sportlast vanuses 19 – 25 (M vanus= 21.00, SD = 1.68).

Analüs: *The Flow State Scale-2* (FSS-2) kasutati, et mõõta sportlaste vookogemust treeningu ajal. FFS-2 küsimustiku puhul on tegemist 36-punktilise, mitmetegurilise, psühhomeetrilise instrumendiga, mille eesmärgiks on vastata, pärast konkreetset sündmust, vookogemusele. Küsimustik mõõdab 9 erinevat vookogemuse alakomponenti.

2 X 2 dispersioonanalüüs ei toonud välja märkimisväärseid erinevusi grupi suhtes ($p > .05$), küll aga ilmnes suur grupp x aeg interaktsioon ($p < .05$). Järgnenud t-test ei toonud välja suuri erinevusi baastasemel eksperimentaal- ja kontrollgrupi treeningsessioonil, küll aga ilmnes suur erinevus järgneval treening-sessioonil. Sportlased, kes läbisid teadveloleku treeningu, näitasid suurenenud vookogemuse tajumist.

6 Kokkuvõte

Kuna sisekõne hõlmab mitmeid erinevaid võtteid, siis milline neist oleks kõige efektiivsem – sellele küsimusele ei olegi võimalik üheselt vastata, sest inimeste vahel on suured individuaalsed erinevused. Samuti on ka väga raske valiidselt uurida, mida inimene ikkagi oma peas teeb. Kuna sisekõne efektiivsuse seisukohalt omab olulist rolli sekkumise eesmärk ning kehalise tegevuse spetsiifika, ei ole otseselt võimalik välja tuua, et näiteks jalgpalli puhul on soovituslik kasutada positiivset motiveerivat sisekõnet ning maratonijooksjal tuleks kasutada MAC lähenemist. Teatud efekti, enamasti positiivset, omavad kõik sisekõne lähenemised. Üldise määratlusena võib märkida, et peenmotoorilisi liigutusi nõudvate tegevuste (näiteks noolevise, golf) puhul on soovituslikum kasutada instrueerivat sisekõnet, kuna selle puhul tuleb keskenduda tehnilistele aspektidele ning jõudu ja vastupidavust nõudvate kehaliste tegevuste (näiteks istesse tõusud) ning ärevuse alandamise puhul on efektiivsemaks motiveeriv sisekõne.

Kindlasti vajab sisekõne teema veel jätkuvaid uuringuid, et saaks veelgi spetsiifilisemalt liigitada ja välja öelda selle, et missugune lähenemisviis teatud alade puhul oleks parim. Küll aga on oluline sisekõnega tegeleda, sest niisama lihtsalt ei saa öelda, et on just üks ja ainus parim lähenemisviis. Kui lasta sisekõnel areneda nagu noorsportlasel, siis ongi nii, et mõni saab kasutamisega hakkama ning järgneb ka praktiline kasu, teistele aga lähenemised ei mõju.

7 Kasutatud kirjandus

1. Aherne C, Aidan PM, & Lonsdale C. The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *TSP* 2011; 25: 177 - 189.
2. Bakker GM. In defence of thought stopping. *J. Clin. Psychol.* 2009; 13: 59 - 68.
3. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev* 1977; 84: 191 - 215.
4. Bernier M, Thienot E, Codron R & Fournier JF. Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *JCSP* 2009; 4: 320 - 333.
5. Bishop S, Lau S, Carlson L, Anderson N, Carmody J, et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clin Psychol Sci Prac* 2004; 11: 230 - 241.
6. Brown KW, Ryan RM, & Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychol Inq* 2007; 18(4): 211 - 237.
7. Butryn ML, Forman E, Hoffman K, Shaw J & Juarascio A. A Pilot Study of Acceptance and Commitment Therapy for Promotion of Physical Activity. *JPAH* 2011; 8: 516 - 522.
8. Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row; 1990
9. Cutton DM & Landin D. The effects of self-talk and augmented feedback on learning the tennis forehand. *JASP* 2007; 19: 288 - 303.
10. Feltz DL. Self-confidence and sports performance. In Pandolf KB, eds. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. New York: MacMillan; 1988, 423-457
11. Gardner FL & Moore ZE. A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Considerations. *Behav Ther* 2004; 35: 707 - 723.
12. Gardner FL & Moore ZE. *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. New York: Springer Publishing Company; 2007.
13. Hackfort D & Schwenkmezger P. *Anxiety*. New York: Macmillan; 1993, 328–364.
14. Hardy J, Gammage K & Hall CR. A description of athlete self-talk. *TSP* 2001; 15: 306 - 318.
15. Hardy J, Hall CR & Alexander MR. Exploring self-talk and affective states in sport, *JSS* 2001; 19: 469 - 475.
16. Hardy J, Hall CR, Gibbs C & Greenslade C. Self-Talk and Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach? *AI* 2005; 7: 1 - 13.

17. Hardy J. Speaking clearly: a critical review of the self-talk literature. *Psychol Sport Exerc* 2006; 7: 81 - 97.
18. Hardy L, Jones G & Gould D. *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice*. Chichester: Wiley; 1996.
19. Harvey DT, Van Raalte JL & Brewer BW. Relationship between self-talk and golf performance. *ISJ* 2002; 6: 84 - 91.
20. Hasker SM. Evaluation of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. Doktoritöö. Indiana: Indiana University of Pennsylvania; 2010.
21. Hatzigeorgiadis A. Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hell J Psy* 2006; 3: 164 - 175.
22. Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N & Theodorakis Y. The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *JASP* 2007; 19: 240 - 251.
23. Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Mpoupaki S & Theodorakis Y. Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychol Sport Exerc* 2008; 10: 186 - 192.
24. Hatzigeorgiadis A, Theodorakis Y & Chroni S. Functions of Self-Talk Questionnaire. *Proceedings of the 3rd International Congress of Sport Psychology*; Greece: Trikala; 2004, 55 – 56.
25. Hayes SC, Strosahl K & Wilson KG. *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press; 1999.
26. Humara M. *The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective*. *AI* 1999; 2: 1 - 14.
27. Kabat-Zinn, J. *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion; 1994.
28. Kahrović I, Radenković O, Mavrić F & Murić, B. Effects of the self-talk strategy in the mental training of athletes. *JPES* 2014; 12: 51 - 58.
29. Kolovelonis A, Goudas M & Dermitzaki I. The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *PSE* 2011; 12: 153 - 158.
30. Lam WL, Maxwell JP & Masters R. Analogy Learning and the Performance of Motor Skills Under Pressure. *JSEP* 2009; 31: 337-357.
31. Ming S & Martin LG. Single-subject evaluation of self-talk package for improving figure skating performance. *TSP* 1996; 10: 227 - 238.

32. Moran AP. The psychology of concentration in sport performers. *BJSM* 1996; 31: 260 – 261.
33. Schein EH. The three cultures of management: Implications for organizational learning. *Sloan Management Review* 1996: 38, 9 - 20.
34. Teasdale JD, Segal ZV, Williams JMG, Ridgeway VA & Soulsby JM, et al. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *J. Consult. Clin. Psychol* 2000; 68: 615 - 623.
35. Theodorakis Y, Chroni A, Laparidis C, Bebetos E & Douma E. Self-talk in a basketball shooting task. *PMS* 2001; 92: 309 - 315.
36. Theodorakis Y, Weinberg R, Natsis P, Douma I & Kazakas P. The effects of motivational and instructional selftalk on improving motor performance. *TSP* 2000; 14: 253 - 271.
37. Van Raalte JL, Cornelius AE, Brewer BW & Hatten SJ. The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *JSEP* 2000; 22: 345 - 356.
38. Van Raalte JL, Brewer BW, Rivera PM & Petitpas AJ. The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *JSEP* 1994; 16: 400 - 415.
39. Weinberg RS. *The Mental Advantage: Developing your Psychological Skills in Tennis*. *JSEP* 1988; 12: 98 – 99.
40. Wenzlaff RM & Wegner DM. Thought suppression. *Annu. Rev. Psychol.* 2000; 51: 59 - 91.
41. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=8gQ2NhTEF44>. 18.04.2015.

8 Summary

Self-talk involves many different techniques, but which one of them is the most effective? It depends on the purpose of the intervention and the specifics of the sport. The aim of this thesis is to provide an overview of different practical approaches of self-talk in sports and explain the differences between those approaches. As the aim of intervention and the peculiarity of physical activity play important roles in the efficiency of self-talk, it is not possible to point out directly that, for example, motivational self-talk should be used in football or the MAC approach should be opted for in marathon running.

It is not possible to unequivocally answer the questions concerning the efficiency of self-talk because there are considerable individual differences within the topic. Moreover, it is extremely difficult to carry out valid research into what persons actually think in their heads. Nevertheless, it is important to engage in self-talk to achieve certain effects on performance. And in order to understand these effects, further studies need to be undertaken in the field of self-talk.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Muelin', located in the lower right quadrant of the page.

9 Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Martin Uelis

(autori nimi)

(sünnikuupäev: 03.09.1990)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

Sisekõne strateegiad spordis

(lõputöö pealkiri)

mille juhendaja on

Jürgen Matri

(juhendaja nimi)

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 29.04.2015 (kuupäev)

Martin Uelis