

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ  
ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ  
ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

του  
Χρήστου Γκόλτσιου

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας, στην Κατεύθυνση «Φυσική Δραστηριότητα και Αθλητική Αναψυχή».

Τρίκαλα

2007

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

---

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής.

---

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Γούδας Μάριος, Επ. Καθηγητής

---

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, Λέκτορας



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

Αριθ. Εισ.: 6517/1

Ημερ. Εισ.: 25/09/2008

Δωρεά:

Ταξιθετικός Κωδικός: Δ

796.342 019

ΓΚΟ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000088337

© 2007

Χρήστου Γκόλτσιου

ALL RIGHTS RESERVED

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Χρήστου Γκόλτσιου: Η Επίδραση της Αυτο-ομιλίας στην Αυτο-αποτελεσματικότητα και στην Απόδοση σε Νεαρούς Αθλητές Αντισφαίρισης  
(Υπό την επίβλεψη του Καθηγητή κ. Θεοδωράκη Γιάννη)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας στην αυτο-αποτελεσματικότητα και στην απόδοση αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης. Στην έρευνα συμμετείχαν 46 αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης (22 αγόρια και 24 κορίτσια), με μέσο όρο ηλικίας 13.26 ( $\pm$  1.96) έτη. Για την αξιολόγηση της δεξιότητας χρησιμοποιήθηκε το Broer-Miller Forehand Drive test, ενώ για την μέτρηση της αυτο-αποτελεσματικότητας χρησιμοποιήθηκε μια σχετική κλίμακα. Μετά από την αρχική μέτρηση οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες (παρέμβασης και ομάδα ελέγχου). Οι δύο ομάδες ακολούθησαν το ίδιο πρωτόκολλο προπόνησης για τις επόμενες τρεις προπονήσεις, ωστόσο η ομάδα παρέμβασης προπονήθηκε με τη χρήση της αυτο-ομιλίας. Τέλος, μετά το πέρας των τριών προπονήσεων πραγματοποιήθηκε η τελική μέτρηση. Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ανάλυσης διακύμανσης έδειξαν ότι η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε μεγαλύτερη βελτίωση στην αυτο-αποτελεσματικότητα,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .57$ , από την ομάδα ελέγχου,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .29$ . Ακόμα βρέθηκε ότι η ομάδα παρέμβασης βελτίωσε σημαντικά την απόδοση της,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .57$ , ενώ δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στην απόδοση της ομάδας ελέγχου,  $p = .35$ ,  $\eta^2 = .02$ . Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι η αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας είναι ένας από τους μηχανισμούς μέσω των οποίων η αυτο-ομιλία επιδρά στην αύξηση της απόδοσης στα σπορ.

Λέξεις-Κλειδιά: Αυτο-ομιλία, αυτο-αποτελεσματικότητα, απόδοση, αντισφαίριση.

## ABSTRACT

Gkoltsios Christos: The Mediating Role of Self-Efficacy on the Self-Talk –  
Performance Relationship in Young Tennis Players  
(Under the supervision of Professor Theodorakis Yiannis)

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of a self-talk intervention programme on self-efficacy of young tennis athletes. In the study participated 46 tennis athletes (22 boys and 24 girls), with a mean age of 13.26 ( $\pm$  1.96) years. The Broer-Miller Forehand Drive test and a task specific self-efficacy scale were used in order to evaluate participants' self-efficacy levels and performance. After the baseline measurement participants were separated in two groups (control and experimental). Both groups followed the same protocol of training for the next three intervention sessions; however the experimental group practiced with the use of self-talk. On the fifth session, the final assessment took place. Repeated measures ANOVA were conducted to test for differences between the initial and the final assessment for the two groups. Regarding self-efficacy, the results revealed that the experimental group improved more,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .57$ , than the control group,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .29$ . Regarding performance, the results showed that the experimental group improved significantly,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .57$ , whereas no differences were identified for the control group,  $p = .35$ ,  $\eta^2 = .02$ . The results suggest that increases in self-efficacy may be among the mechanisms that explain the facilitative effects of self-talk on performance.

Key- Words: Self-talk, self-efficacy, performance, tennis.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Θα ήταν άδικο από μέρους μου να μην ευχαριστήσω πρώτα από όλους την οικογένεια μου την γυναίκα μου Νόνη την κόρη μου Γεωργία και τον γιο μου Βασίλη που έκαναν υπομονή και με ανέχτηκαν τα δύο τελευταία χρόνια αλλά και με βοήθησαν ιδίως η κόρη μου σημαντικά στην όλη ερευνητική διαδικασία.

Επίσης ένα μεγάλο ευχαριστώ στους συμφοιτητές μου του Μεταπτυχιακού για τον τρόπο που με αντιμετώπισαν αν και είμαι κάποιας ηλικίας σε σχέση με αυτούς και με βοήθησαν να προσαρμοστώ.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον υποψήφιο διδάκτορα και φίλο Νίκο Ζουρμπάνο που ήταν για μένα διαθέσιμος οποιαδήποτε ώρα και με βοήθησε σημαντικά στην ερευνητική διαδικασία και όχι μόνο.

Μεγάλο μέρος των ευχαριστιών ανήκει στον Αντώνη Χατζηγεωργιάδη Λέκτορα του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για την ανυπολόγιστη συνεισφορά του και βοήθεια στο στήσιμο της έρευνας και που ήταν πολύτιμος σύμβουλος και καθοδηγητής μου σε όλες τις φάσεις της έρευνας και συμπαραστάτης στα δύσκολα.

Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ από τα βάθη της καρδιάς μου στον καθηγητή του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Γιάννη Θεοδωράκη που δέχτηκε να είναι επιβλέπων στην διατριβή μου και είχε την βασική ιδέα του θέματος. Είναι ένας δάσκαλος που κοσμεί την ελληνική πραγματικότητα και μπορώ να το πω με βεβαιότητα από τα σχεδόν 30 χρόνια που εργάζομαι σε όλα τα επίπεδα της εκπαίδευσης. Ο άνθρωπος που όχι μόνο έχει την παγκόσμια αναγνώριση για το ακαδημαϊκό του έργο αλλά και που δίνει την μάχη η θεωρία να συνδέεται άμεσα με την πράξη έτσι ώστε κάποια στιγμή και ο κάθε Έλληνας να είναι μια συγκροτημένη προσωπικότητα με άποψη και με προσωπική εφαρμογή σε αυτό που καλούμε ποιότητα ζωής και που άλλωστε το δικαιούμαστε στην όμορφη χώρα που ζούμε.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	iii
ABSTRACT .....	iv
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	v
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	viii
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Σκοπός και υποθέσεις της έρευνας.....	4
Μηδενικές και Εναλλακτικές Υποθέσεις.....	4
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	5
Θετική και αρνητική αυτο-ομιλία .....	7
Αυτο-ομιλία παρακίνησης και καθοδήγησης.....	8
Προγράμματα παρέμβασης και αυτο-ομιλία.....	10
Λειτουργίες – Μηχανισμοί της αυτο-ομιλίας.....	10
Αυτο-ομιλία και αυτο-αποτελεσματικότητα .....	12
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....	16
Συμμετέχοντες.....	16
Όργανα Μέτρησης.....	16
Δεξιότητα της έρευνας – Forehand drive .....	16
Ερωτηματολόγιο μέτρησης / επαλήθευσης αυτο-ομιλίας.....	17
Ερωτηματολόγιο αυτο-αποτελεσματικότητας .....	17
Διαδικασία.....	18
Ενότητα 1 – Αρχική αξιολόγηση .....	18
Ενότητες 2 έως 5 – Φάση προπόνησης .....	18
Ενότητα 5 – Τελική αξιολόγηση.....	19
Επαλήθευση πειραματικών χειρισμών.....	20

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	21
Έλεγχος διαδικασιών.....	21
Αρχικές διαφορές .....	21
Αυτο-αποτελεσματικότητα.....	21
Απόδοση.....	22
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	23
VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	27
VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ .....	32
Παράρτημα Α .....	32
Παράρτημα Β .....	33
Παράρτημα Γ.....	34
Παράρτημα Δ .....	35
Παράρτημα Ε .....	36
Παράρτημα ΣΤ .....	37



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1. Broer-Miller Forehand-Backhand Drive Test.....	17
Σχήμα 2. Τιμές αυτο-αποτελεσματικότητας .....	22
Σχήμα 3. Τιμές Απόδοσης.....	22

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ  
ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ  
ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

Η επίδραση των ψυχολογικών τεχνικών για τη βελτίωση της απόδοσης είναι ένα από τα θέματα, που εξετάζει η αθλητική ψυχολογία (Hardy, Jones, & Gould, 1996). Με τον όρο ψυχολογικές τεχνικές εννοούμε την αυτο-ομιλία, τη νοερή απεικόνιση, τις τεχνικές χαλάρωσης και τις προαγωνιστικές ρουτίνες. Η συνομιλία με τον εαυτό μας, η οποία ορίζεται ως αυτο-ομιλία, περιγράφεται ως μια νοητική δραστηριότητα γνωστή σαν σκέψη και αποτελεί ένα από τα περιεχόμενα της συνείδησης (Henschen & Straub 1995). Πριν από κάθε συγκεκριμένη ενέργεια ή δραστηριότητα αλλά και κατά την διάρκεια της εκτέλεσης μιας δραστηριότητας τα άτομα σκέπτονται (Θεοδωράκης, 2005). Οι σκέψεις τους είναι είτε σχετικές με την δραστηριότητα είτε άσχετες. Είναι θετικές ή αρνητικές και επηρεάζουν τα συναισθήματα τους και την συμπεριφορά τους. Αυτές οι σκέψεις με τον εαυτό, που γίνονται είτε σιωπηλά είτε φωναχτά είναι η αυτο-ομιλία (Θεοδωράκης, 2005). Η αυτο-ομιλία έχει τις ρίζες του στη θεωρία της γνωστικής συμπεριφοράς (Ellis, 1976). Σύμφωνα με τους Zinsser, Bunker και Williams (2001), η αυτο-ομιλία συμβαίνει οποιαδήποτε στιγμή το άτομο σκέφτεται κάτι και αποτελεί το κλειδί για τον έλεγχο των σκέψεων του. Η αυτο-ομιλία ως εσωτερική συνομιλία, εκφράζει αισθήματα και αντιλήψεις, κρίνει καταστάσεις, δίνει οδηγίες και ενισχύει τους αθλητές και τις αθλήτριες (Hackfort & Schwenkmezger, 1993)

Οι εφαρμογές της αυτο-ομιλίας είναι πολλές στον αθλητισμό. Ο αθλητικός ψυχολόγος και ο αποτελεσματικός προπονητής τον χρησιμοποιούν σε περιπτώσεις όπως, η εκμάθηση δεξιοτήτων, η διόρθωση λαθών, στην προετοιμασία για την εκτέλεση μιας δεξιότητας, στην συγκέντρωση της προσοχής, στην δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, στη ρύθμιση της διέγερσης, στην παρακίνηση για περισσότερη

προσπάθεια (Williams & Leffingwell, 1996; Zinsser και συν., 2001). Πολύ συχνά οι έντονα ανταγωνιστικές και πιεστικές καταστάσεις του αγώνα δημιουργούν ένα χαρακτηριστικό περιβάλλον που οδηγεί τους αθλητές και τις αθλήτριες σε παράλογες σκέψεις ή σε σκέψεις που αποσυντονίζουν την προσοχή. Οι αθλητές και οι αθλήτριες συνήθως δεν έχουν ενημερότητα των παράλογων και καταστροφικών σκέψεων που οδηγούν σε συναισθηματικές συγκρούσεις και κακή απόδοση, ιδιαίτερα την ώρα του αγώνα που όλα εξελίσσονται πολύ γρήγορα.. Όταν η σκέψη χρησιμοποιείται σωστά, βοηθάει τους αθλητές και τις αθλήτριες στην μεγιστοποίηση της απόδοσης τους. Η ερώτηση που τίθεται είναι τι, τότε και πως πρέπει να σκέφτονται οι αθλητές (Θεοδωράκης, 2005).

Στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας η έρευνα έχει στραφεί κυρίως στην αύξηση της απόδοσης χρησιμοποιώντας τη τεχνική της αυτο-ομιλίας (π.χ. Gould, Tammem, Murphy, & May, 1989; Hardy et al., 1996; Weinberg, Grove, & Jackson, 1992; Weinberg & Jackson, 1990). Πιο συγκεκριμένα, έχουν εξετάσει την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση συγκρίνοντας διαφορετικές μορφές αυτο-ομιλίας, όπως θετική με αρνητική αυτο-ομιλία ή παρακινητική με αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης. Οι Kirschenbaum, Ordman, Tomarken, και Holtzbauer (1982) και Van Raalte και συν. (1995) ανέφεραν, ότι τα άτομα που χρησιμοποίησαν θετική αυτοομιλία είχαν καλύτερη απόδοση από αυτά που χρησιμοποιούσαν αρνητική αυτο-ομιλία στο bowling και στη στόχευση με βελάκια. Επιπλέον, η αυτο-ομιλία έδειξε να βελτιώνει την απόδοση στο ποδόσφαιρο (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1991), στην καλαθοσφαίριση (Hamilton & Fremour, 1985) και την απόδοση αθλητών αντοχής (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould, 1984).

Όσον αφορά τη διάκριση μεταξύ αυτο-ομιλίας παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης, η δεύτερη έχει βρεθεί να βελτιώνει την απόδοση στα χτυπήματα εδάφους στο τένις και στο βολέ (Landin & Hebert, 1999; Ziegler, 1987), στα 100 μ τρέξιμο (Mallett & Hanrahan, 1997), στο σουτ στην καλαθοσφαίριση (Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos, & Douma, 2001) και στο γκολφ (Harvey, Van Raalte, & Brewer, 2002). Σε μια πιο ολοκληρωμένη έρευνα σχετικά με την επίδραση της αυτο-ομιλίας παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης, οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, και Kazakas, (2000), μετά από μία σειρά

πειραμάτων, (τεστ ακριβείας στην πάσα ποδοσφαίρου, σερβίς στην αντιπτέριση, άρση από ύπτια κατάκλιση και έκταση του γονάτου στο ισοκινητικό δυναμόμετρο), βρήκαν ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης βελτίωσε την απόδοση των συμμετεχόντων τόσο στις λεπτές, όσο και στις αδρές δεξιότητες. Παραπλήσια έρευνα διεξήγαγαν και οι Hatzigeorgiadis, Theodorakis και Zourbanos (2004), όπου εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα διαφορετικών μορφών αυτο-ομιλίας, (παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης), σε δραστηριότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις, (ρίψη της μπάλας υδατοσφαίρισης σε στόχο και ρίψη της μπάλας υδατοσφαίρισης στη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση). Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες από τις οποίες οι δυο ήταν πειραματικές και η μια ήταν η ομάδα ελέγχου. Η μια ομάδα χρησιμοποιούσε αυτο-ομιλία καθοδήγησης και η άλλη αυτο-ομιλία παρακίνησης. Στην έρευνα βρέθηκε ότι στη λεπτή δεξιότητα η ομάδα αυτοομιλίας καθοδήγησης παρουσίασε μεγαλύτερη βελτίωση από την ομάδα αυτο-ομιλίας παρακίνησης. Αντίθετα, στην αδρή δεξιότητα η ομάδα αυτο-ομιλίας παρακίνησης βελτιώθηκε, ενώ η ομάδα αυτο-ομιλίας καθοδήγησης δε βελτιώθηκε σημαντικά. Και στις δύο δεξιότητες δεν παρουσιάστηκε βελτίωση στην απόδοση για την ομάδα ελέγχου.

Συχνά, παρατηρείται το γεγονός οι αθλητές να μην είναι σίγουροι για τον εαυτό τους και για την επικείμενη απόδοσή τους. Οι αμφιβολίες αυτές σχετικά με τις ικανότητές τους οφείλονται κυρίως στην έλλειψη αυτοπεποίθησης. Η αυτοπεποίθηση είναι η ρεαλιστική προσδοκία των αθλητών και των αθλητριών ότι μπορούν να πετύχουν, είναι η πίστη στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους (Martens, 1987; Vealey, 1986, 1988). Με τον όρο αυτοπεποίθηση δε σημαίνει, ότι οι αθλητές πρέπει να πιστεύουν συνεχώς πως θα κερδίζουν. Είναι η συσσώρευση μοναδικών εμπειριών των αθλητών, από τα χρόνια προπόνησης, από το πόσο εξασκήθηκαν, και από προηγούμενες επιτυχίες. Οι αθλητές πρέπει να έχουν αυτοπεποίθηση για να νικήσουν αλλά και να νικήσουν για να έχουν αυτοπεποίθηση (Vealey, Hayashi, Garner-Holman, & Giacobbi, 1998). Σχετική έννοια με την αυτοπεποίθηση είναι η αυτο-αποτελεσματικότητα. Με τον όρο αυτο-αποτελεσματικότητα εκφράζεται η προσδοκία του ατόμου ότι μπορεί να καταφέρει να εκτελέσει με επιτυχία μία συγκεκριμένη δραστηριότητα (Bandura, 1982). Η αυτο-αποτελεσματικότητα δηλαδή αναφέρεται στην αυτοπεποίθηση που

νιώθουν τα άτομα σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Έτσι, ένα άτομο μπορεί να νιώθει μεγάλη εμπιστοσύνη ότι μπορεί να τα καταφέρει στο μπάσκετ και όχι στο ποδόσφαιρο, στον αθλητισμό και όχι στο σχολείο. Η αυτο-αποτελεσματικότητα επηρεάζεται από τα πρότυπα που έχει κάποιος, τις προηγούμενες επιτυχημένες εκτελέσεις του, την συναισθηματική διέγερση και την λεκτική πειθώ, που προέρχεται είτε από τον ίδιο, είτε από άλλους (Bandura, 1977; Θεοδωράκης, 2005).

Αν και πολλές έρευνες έχουν προτείνει ότι ο αυτο-διάλογος μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της απόδοσης (Hardy, Gammage, & Hall, 2001; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2007; Landin & Hebert, 1999), λίγες είναι οι έρευνες που έχουν εξετάσει τη σχέση μεταξύ του αυτο-διαλόγου και της αυτο-αποτελεσματικότητας.

#### ***Σκοπός και υποθέσεις της έρευνας***

Με βάση τα παραπάνω σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση ενός προγράμματος εξάσκησης αυτο-ομιλίας και τελικά η χρήση αυτο-ομιλίας παρακίνησης στην αυτο-αποτελεσματικότητας των συμμετεχόντων και ακολούθως στην απόδοση τους στο *forehand drive* στην αντισφαίριση.

#### ***Μηδενικές και Εναλλακτικές Υποθέσεις***

*H01.* Η ομάδα αυτο-ομιλίας δεν θα αποδώσει καλύτερα στο *forehand drive* συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου μετά την εφαρμογή του προγράμματος εξάσκησης αυτο-ομιλίας.

*H02.* Η ομάδα αυτο-ομιλίας δεν θα παρουσιάσει υψηλότερα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου μετά την εφαρμογή του προγράμματος εξάσκησης αυτο-ομιλίας.

*H1.* Η ομάδα αυτο-ομιλίας θα αποδώσει καλύτερα στο *forehand drive* συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου μετά την εφαρμογή του προγράμματος εξάσκησης αυτο-ομιλίας.

*H2.* Η ομάδα αυτο-ομιλίας θα παρουσιάσει υψηλότερα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου μετά την εφαρμογή του προγράμματος εξάσκησης αυτο-ομιλίας.

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Πριν από κάθε ενέργεια, την ώρα που εκτελούν, την ώρα που προπονούνται στον αγωνιστικό χώρο οι αθλητές σκέπτονται. Οι σκέψεις τους είναι είτε σχετικές, είτε άσχετες με τη δραστηριότητα, μερικές φορές θετικές και άλλες αρνητικές (Θεοδωράκης, 2005). Η αυτο-ομιλία είναι ένα από τα μικρά μυστικά του ελέγχου της σκέψης (Zinsser et al., 2001).

Στη γενική ψυχολογία, η αυτο-ομιλία αναγνωρίζεται ως γνωστικό-συμπεριφορική τεχνική (Ellis, 1976; Meichenbaum, 1977). Η τεχνική αυτή βοηθάει τα άτομα να αποκτούν ενημερότητα των παράλογων και ακατάλληλων σκέψεων και να συναγωνίζονται ή να αμύνονται απέναντι στη μορφή αυτή των σκέψεων δημιουργώντας νέες συνήθειες αποτελεσματικής σκέψης. Η αποτελεσματική χρήση των γνωστών τεχνικών παρέμβασης όπως αυτή της αυτο-ομιλίας στηρίζεται σε τρεις αρχές: (α) η συμπεριφορά μπορεί να επηρεαστεί από την γνωστική δραστηριότητα, (β) η ίδια η γνωστική δραστηριότητα μπορεί να αλλάξει από μόνη της, και (γ) μπορούν οι γνωστικές αλλαγές να οδηγήσουν σε επιθυμητές αλλαγές της συμπεριφοράς. Ως ψυχολογική τεχνική η αυτο-ομιλία εμπεριέχεται σε αρκετές τεχνικές αλλαγής της συμπεριφοράς όπως η άσκηση στον εμβολιασμό απέναντι στο στρες, η συστηματική απευαισθητοποίηση, και η γνωστική αναδόμηση, (Ellis, 1976; Θεοδωράκης, 2005; Meichenbaum, 1977).

Στην αθλητική ψυχολογία σύμφωνα με τους Zinsser et al. (2001), η αυτο-ομιλία συμβαίνει οποιαδήποτε στιγμή ένα άτομο σκέφτεται κάτι. Ωστόσο, όπως υποστηρίζουν οι Hardy et al. (1996), ο συγκεκριμένος ορισμός υστερεί ως προς το ότι αναφέρεται σε περιεχόμενο σκέψης και όχι ως προς τις δηλώσεις που κάνει κάποιος στον εαυτό του. Το γεγονός αυτό προσδίδει στον όρο «αυτο-ομιλία», μια πολύ γενική και αόριστη διάσταση. Οι Hackfort και Schwenkmezger (1993) έδωσαν ένα αρκετά λειτουργικό ορισμό για την αυτο-ομιλία, ορίζοντάς τον ως διάλογος του ατόμου με τον εαυτό του, που εκφράζει αισθήματα και αντιλήψεις, καθορίζει και αλλάζει αξιολογήσεις, δίνει οδηγίες και ενισχύει το άτομο.

Πρόσφατα, ο Hardy (2006), με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία όρισε την αυτο-ομιλία ως «εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, πολυδιάστατο από τη φύση του, έχοντας ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται, είναι δυναμικός και επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δυο λειτουργίες, καθοδηγητική και παρακινήτική» (σελ. 84).

Αρκετές έρευνες και μαρτυρίες επαγγελματιών και ερασιτεχνών αθλητών, συστήνουν την αυτο-ομιλία ως τεχνική που βελτιώνει την απόδοση, μέσα από την ενίσχυση της παρακίνησης και της αυτοπεποίθησης που μπορεί να επιφέρει, αλλά και προετοιμάζοντας τους αθλητές για επικείμενο αγώνα (Rushall, 1984; Van Raalte, Brewer, Rivera, & Petitpas, 1994; Weinberg, Grove, & Jackson 1992). Σε έρευνα που έγινε σε κολυμβητές (Χατζηγεωργιάδης & Χρόνη, 2002), όλοι οι αθλητές ανέφεραν ότι χρησιμοποιούσαν την αυτο-ομιλία τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα.

Στην προπόνηση στην κολύμβηση η αυτο-ομιλία χρησιμοποιείται κυρίως όταν οι αθλητές βρίσκονται στο νερό και για λόγους παρακίνησης. Στον αγώνα η χρήση της αυτο-ομιλίας γίνεται εξίσου μέσα στο νερό κατά την διάρκεια της κούρσας, αλλά και έξω από την πισίνα, ιδιαίτερα πριν την εκκίνηση. Πριν τον αγώνα, η αυτο-ομιλία χρησιμοποιείται κυρίως για τόνωση της αυτοπεποίθησης. Κατά τη διάρκεια του αγώνα, η χρήση αποσκοπεί κυρίως στη διατήρηση της προσπάθειας και σε μικρότερο βαθμό αφορά στοιχεία τακτικής. Η ύπαρξη έντασης είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την χρήση της αυτο-ομιλίας από αθλητές της αναρρίχησης, όπως και η χρήση της αυτο-ομιλίας παρακίνησης καταγράφεται σε μεγαλύτερη κλίμακα από την αυτοομιλία τεχνικής οδηγίας (Χρόνη & Κουρτεσοπούλου, 2001).

Οι Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos και Douma (2001), σε έρευνα τους όπου ασχολήθηκαν με το μπάσκετ, ανέφεραν ότι η ομάδα αυτο-ομιλίας με σχετικό λεκτικό περιεχόμενο, βελτίωσε την απόδοσή της περισσότερο από την ομάδα αυτο-ομιλίας με άσχετο για την δεξιότητα λεκτικό περιεχόμενο και από την ομάδα ελέγχου. Επιπλέον η μελέτη εξέτασε την αποτελεσματικότητα δύο διαφορετικών τύπων αυτο-ομιλίας στην απόδοση ενός στόχου καλαθοσφαίρισης. Πήραν μέρος 60 σπουδαστές από τμήματα επιστήμης φυσικής αγωγής και

αθλητισμού. Δημιουργήθηκαν δύο ομάδες οι οποίες κάνανε χρήση της αυτο-ομιλίας. Κατά τη διάρκεια του πειράματος, η ομάδα ελέγχου εκτελούσε τεχνικές οδηγίες, Η άλλη ομάδα χρησιμοποίησε τις λέξεις "χαλαρά" και "γρήγορα". Η ανάλυση έδειξε ότι μόνο οι συμμετέχοντες της ομάδας της αυτο-ομιλίας που χρησιμοποίησαν τη λέξη "χαλαρά" βελτίωσαν την απόδοσή τους σημαντικά σε σύγκριση με την άλλη ομάδα που σκεφτόταν «γρήγορα». Αν και οι δύο λέξεις υποδεικνύουν τεχνική οδηγία για να ενεργήσει ο αθλητής, ωστόσο η δεύτερη ήταν πιο αποτελεσματική. Η λέξη «χαλαρά» βοηθάει καλύτερα στην συγκέντρωση του αθλητή και φαίνεται, ότι αυτό προέχει όταν θέλει να στείλει την μπάλα στο καλάθι.

#### *Θετική και αρνητική αυτο-ομιλία*

Η έρευνα στο χώρο της αυτο-ομιλίας έχει εστιαστεί κυρίως στην εξέταση της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας και την επίδραση αυτών στην απόδοση. Οι Dagrou και Gauvin (1992) σε πειραματική έρευνα με ποδοσφαιριστές βρήκαν ότι η πειραματική ομάδα βελτίωσε σημαντικά την απόδοσή της στην εκτέλεση χτυπήματος πέναλτι, σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου η οποία δεν παρουσίασε καμία βελτίωση.

Επιπλέον η θετική αυτο-ομιλία βρέθηκε να υπερέχει της αρνητικής στο γκολφ (Johnson, O'Connor, & Kirschenbaum, 1982). Ευεργετικές επιδράσεις όμως στην απόδοση βρέθηκε να έχει η θετική αυτο-ομιλία και σε τεστ αντοχής (Weinberg et al., 1984), στην καλαθοσφαίριση (Hamilton, & Fremour, 1985), και στη στόχευση με βελάκια (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1992, Van Raalte et al., 1995). Επιπλέον σύμφωνα με τους Van Raalte et al., (1994) βρέθηκε ότι σε μικρούς αθλητές στην αντισφαίριση οι νικητές χρησιμοποιούσαν λιγότερο την αρνητική αυτο-ομιλία από τους ηττημένους. Σε παρόμοια έρευνα οι Van Raalte, Cornelius, Brewer, και Hatten, (2000) βρήκαν, πως σε ενήλικους αθλητές τένις η αρνητική αυτο-ομιλία δεν συσχετίστηκε με την ήττα, συμπεραίνοντας πως οι έμπειροι αθλητές ίσως να μπορούν να ελέγχουν σε κάποιο βαθμό τις αρνητικές σκέψεις τους και να τις χρησιμοποιούν για αύξηση της παρακίνησής τους.

Εντούτοις, σε κάποιες όμως άλλες έρευνες δεν παρουσιάστηκαν διαφορές μεταξύ θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας στη βελτίωση της απόδοσης (Dagrou,



Gauvin & Halliwell, 1991; Highlen & Bennet, 1983; Ojala, & Billing, 1980; Rotella, Cansneder, Weinberg, Gould, Jackson, & Barnes, 1980). Σε έρευνα του Rotella και συν. (1980) δεν διαπιστώθηκε διαφορά μεταξύ επιτυχημένων και μη αθλητών του σκι στη χρήση της αυτο-ομιλίας κατά την διάρκεια της προσπάθειας. Έρευνες ανέφεραν στατιστικά μη σημαντική σχέση μεταξύ θετικής αυτο-ομιλίας και απόδοσης καθώς επίσης και μη στατιστικά σημαντικής σχέσης μεταξύ αρνητικής αυτο-ομιλίας και απόδοσης (Meyers, Cooke, Cullen, & Liles, 1979; Van Raalte et al., 1994). Αλλά αυτές οι έρευνες ήταν λίγες και τα αποτελέσματα τους μπορεί να οφείλονται στην μεθοδολογία με την οποία προσέγγιζαν το θέμα.

### *Αυτο-ομιλία παρακίνησης και καθοδήγησης*

Στη βιβλιογραφία επικρατεί η διάκριση της αυτο-ομιλίας σε δύο μεγάλες κατηγορίες, την αυτοομιλία τεχνικής υπόδειξης και την αυτο-ομιλία παρακίνησης. Η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης αναφέρεται σε σχετικές λέξεις ή σκέψεις που τονίζουν συγκεκριμένες ενέργειες του ατόμου ή συγκεκριμένα σημεία τεχνικής όπως «βλέπω τον στόχο», «τεντώνω», ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης επιδιώκει να κάνει το άτομο να προσπαθήσει περισσότερο με λέξεις όπως «πάμε», «μπορώ», «δυνατά» (Θεοδωράκης, 2005). Η αυτο-ομιλία καθοδήγησης αναφέρεται σε δηλώσεις σχετικές με τεχνικές οδηγίες, επιλογές τακτικής και κιναισθήση (Zinsser et al., 2001). Η αυτο-ομιλία παρακίνησης αναφέρεται σε δηλώσεις σχετικές με την τόνωση της αυτοπεποίθησης, με την αύξηση της προσπάθειας και με τη δημιουργία θετικής διάθεσης (Zinsser et al., 2001).

Σύμφωνα με έρευνα των Landin και Hebert (1999), προχωρημένοι και έμπειροι αθλητές βελτιώνουν την τεχνική τους ανάλογα με το άθλημα τους, με την χρήση της αυτο-ομιλίας αλλά και αθλητές στο ξεκίνημα της αθλητικής τους δραστηριότητας μπορούν να βοηθούν στην εκμάθηση των αντίστοιχων τεχνικών του αθλήματος τους.

Οι Theodorakis et al. (2000), σύγκριναν την επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής οδηγίας, με την αυτο-ομιλία παρακίνησης σε μια σειρά πειραμάτων με κινητικές δεξιότητες. Και οι δυο μορφές αυτο-ομιλίας βρέθηκαν να έχουν θετική επίδραση στην απόδοση. Περαιτέρω παρατηρήθηκε ότι για κινητικές δεξιότητες δύναμης και αντοχής οι δύο μορφές αυτο-ομιλίας είχαν παρόμοια επίδραση, ενώ

για λεπτές κινητικές δεξιότητες η αυτο-ομιλία τεχνικής οδήγίας είχε μεγαλύτερη επίδραση από την αυτο-ομιλία παρακίνησης.

Σε παρόμοια έρευνα, οι Hatzigeorgiadis et al. (2004), εξέτασαν την αποτελεσματικότητα διαφορετικών μορφών αυτο-ομιλίας, (καθοδήγησης – παρακίνησης), σε δεξιότητες με διαφορετικές κινητικές απαιτήσεις (λεπτές και αδρές κινήσεις) σε δεξιότητα υδατοσφαίρισης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτο-ομιλία καθοδήγησης είχε θετική επίδραση στην απόδοση στη λεπτή δεξιότητα, ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης βελτίωσε την απόδοση τόσο στη λεπτή όσο και στην αδρή δεξιότητα. Επιπλέον διαπιστώθηκε ότι και οι δύο μορφές αυτο-ομιλίας βοήθησαν στην μείωση των παρεμβαλλόμενων σκέψεων οι οποίες δεν βοηθούσαν στην εκτέλεση.

Αθλητές του γκολφ που χρησιμοποιούσαν πιο συχνά αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είχαν καλύτερη απόδοση από αυτούς που χρησιμοποιούσαν θετική ή αρνητική αυτο-ομιλία (Harvey, Van Raalte, & Brewer, 2002). Σε παρόμοια έρευνα που έγινε στην καλαθοσφαίριση με τεστ πάσας της ντρίπλας και του σουτ, έδειξε πως οι νεαροί αθλητές θεωρούσαν ότι η αυτο-ομιλία καθοδήγησης τους βοήθησε στην αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης (Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002). Σε μια άλλη έρευνα, αθλητές αντοχής άκουγαν τρία λεπτά πριν από την προσπάθεια μουσική ή εκφράσεις τεχνικής υπόδειξης ή παρακίνησης. Βρέθηκε, εκτός του ότι άρεσε στους αθλητές η διαδικασία, είχαν καλύτερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου (Miller & Donohue, 2003).

Από τα παραπάνω βγαίνει το συμπέρασμα ότι όταν πρέπει να διδαχθεί μια άσκηση στην οποία η κίνηση είναι λεπτή και απαιτεί ιδιαίτερη ακρίβεια και αυτοσυγκέντρωση, όπως είναι τα σερβίς στο τένις ή στο βόλεϊ, το σουτ στο μπάσκετ ή στο ποδόσφαιρο, τότε η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματική (Hatzigeorgiadis et al., 2004; Theodorakis et al., 2000). Αντίθετα όταν η κίνηση ή η άσκηση απαιτούν δύναμη και αντοχή όπως είναι οι κουλιακοί, η έκταση του γόνατος, να στείλουμε την μπάλα πολύ μακριά, και γενικά τα αθλήματα ρίψεων τότε η αυτο-ομιλία καθοδήγησης και η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είναι το ίδιο αποτελεσματικές (Theodorakis et al., 2000). Ωστόσο θα ήταν σωστό, ο αθλητής να ερωτάται πια από τις δυο αυτές τεχνικές του αρέσει περισσότερο πριν την εφαρμογή της τεχνικής (Harvey και συν., 2002).

### *Προγράμματα παρέμβασης και αυτο-ομιλία*

Η τεχνική της αυτο-ομιλίας έχει μεγάλη πρακτική αξία και πολλές εφαρμογές στο χώρο της άσκησης και του αθλητισμού. Οι αθλητές όσον αφορά την συνεργασία τους με αθλητικούς ψυχολόγους χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία στα προγράμματα προετοιμασίας τους (Halliwell, 1990; Murphy, 1996; Orlick, 1990). Ως ψυχολογική τεχνική εφαρμόζεται στα προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας στους αγώνες των αθλητών αλλά και στην προπόνηση (Hardy και συν., 2001). Θεωρείται ως βασική τεχνική που οδηγεί στην επιτυχία, στην αύξηση της απόδοσης, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, στον έλεγχο του άγχους και στην βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης (Hardy και συν., 1996). Σε έρευνα διαπιστώθηκε, ότι οι πιο συνηθισμένες τεχνικές αθλητών εθνικού επιπέδου στο πατινάζ στον πάγο ήταν η θετική αυτο-ομιλία (Gould, Finch, & Jackson, 1993). Οι προπονητές θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους αθλητές στο να αποφεύγουν την αρνητική αυτο-ομιλία και να προτιμούν την θετική. Επίσης, οι αθλητές και οι αθλήτριες μπορούν να χρησιμοποιούν λέξεις-κλειδιά σε συγκεκριμένες καταστάσεις ανάλογα με το άθλημα και την δραστηριότητα ή το είδος της άσκησης. Η αυτο-ομιλία όπως και κάθε ψυχολογική τεχνική δεν μαθαίνεται αυτόματα και πρέπει να ενσωματώνεται η χρήση του στην καθημερινή προπόνηση των αθλητών από τους προπονητές τους, έτσι ώστε πλέον στον αγώνα να χρησιμοποιείται αυτόματα από τους αθλητές όπως φάνηκε σε πρόγραμμα παρέμβασης διάρκειας δυο μηνών σε νεαρούς αθλητές της καλαθοσφαίρισης (Perkos, Theodorakis & Chroni, 2002). Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι η ομάδα αυτο-ομιλίας είχε καλύτερη απόδοση από την ομάδα που προπονούνταν με τον κλασικό τρόπο σε ασκήσεις της πάσας και της ντρίπλας.

### *Λειτουργίες – Μηχανισμοί της αυτο-ομιλίας*

Οι Hardy et al. (1996) θεώρησαν την αυτο-ομιλία ως βασική τεχνική για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, τον έλεγχο του άγχους και τη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης. Οι Zinsser et al. (2001) υποστήριξαν ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση και κατεύθυνση της προσοχής, ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης στη βελτίωση της παρακίνησης, στην

ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και στον έλεγχο της προσπάθειας. Οι Hatzigeorgiadis et al. (2007), υποστήριξαν ότι αν διαφορετικές λέξεις-κλειδιά μπορούν να έχουν διαφορετική επίδραση στην απόδοση, τότε διαφορετικές μορφές αυτο-ομιλίας μπορούν να επιτελούν διαφορετικές λειτουργίες. Δύο έρευνες έχουν εξετάσει αν διαφορετικές μορφές αυτο-ομιλίας μπορούν να επιτελούν διαφορετικές λειτουργίες. Στην πρώτη, ο Hatzigeorgiadis (2006), εξέτασε τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων όσον αφορά τη χρήση της αυτοομιλίας τεχνικής οδηγίας και παρακίνησης μετά από τρεις μέρες εκπαίδευσης στην τεχνική της αυτο-ομιλίας στην κολύμβηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι δυο τύποι αυτο-ομιλίας τους βοήθησαν κυρίως για τη βελτίωση της προσοχής. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ανέφεραν, ότι η αυτο-ομιλία παρακίνησης τους βοήθησε περισσότερο στην ενίσχυση της προσπάθειας απ' ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης. Τέλος και οι δυο μορφές αυτο-ομιλίας φάνηκαν να έχουν την ίδια επίδραση στη βελτίωση της προσοχής, της αυτοπεποίθησης και στον έλεγχο του άγχους.

Στη δεύτερη, σ' ένα παρόμοιο πείραμα οι Hatzigeorgiadis et al. (2007), μαζί με τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων σχετικά με τις ευεργετικές επιδράσεις της αυτο-ομιλίας, εξέτασαν την αυτοπεποίθηση, τα συμπτώματα άγχους και τη συχνότητα των παρεμβατικών σκέψεων κατά τη διάρκεια των προσπαθειών χωρίς αυτο-ομιλία (baseline) και των πειραματικών προσπαθειών (αυτο-ομιλία παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης). Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι η αυτο-ομιλία παρακίνησης είχε μεγαλύτερη επίδραση στο άγχος από την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι και οι δυο μορφές αυτο-ομιλίας τους βοήθησαν το ίδιο στη συγκέντρωση. Οι συγγραφείς συμπέραναν, ότι η αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας μπορεί να αποδοθεί κυρίως στη λειτουργία του για τη βελτίωση της προσοχής όσον αφορά τουλάχιστον νέες δεξιότητες. Επίσης, ότι η αυτο-ομιλία παρακίνησης είναι πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης για τη μείωση του άγχους. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί, ότι τα παραπάνω πειράματα είχαν ως δείγμα φοιτητές και όχι αθλητές. Επίσης πρέπει να αναφερθεί, ότι ο πειραματικός σχεδιασμός των συγκεκριμένων ερευνών δεν προϋπόθετε την ύπαρξη ομάδας ελέγχου.

### *Αυτο-ομιλία και αυτο-αποτελεσματικότητα*

Ως αυτο-αποτελεσματικότητα ορίζεται η προσδοκία του ανθρώπου να εκτελέσει με επιτυχία μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, που απαιτείται για να πραγματοποιηθεί μια δραστηριότητα (Bandura, 1977). Σε έρευνα τους οι Τσιγγίλης, Δαρόγλου, Αρδαμερινός, Παρτεμιάν, και Ιωακειμίδης, (2003), εξέτασαν την επίδραση αυτο-ομιλίας τεχνικών οδηγιών στο επίπεδο της αυτοπεποίθησης και της απόδοσης κατά την διάρκεια της εκτέλεσης ενός τεστ στη χειροσφαίριση. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων ούτε στο επίπεδο της απόδοσης ούτε στο επίπεδο της αυτοπεποίθησης. Το 63% των ατόμων δήλωσαν ότι τους άρεσε η τεχνική της αυτο-ομιλίας και ότι την χρησιμοποιούσαν σε κάθε προσπάθεια. Τα αποτελέσματα σχολιάζονται σε σχέση με την επίδραση της αυτοπεποίθησης στην απόδοση, και την επίδραση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας στην απόδοση, ανάλογα με το είδος του τεστ, το επίπεδο των αθλητών και τον αριθμό των επαναλήψεων.

Οι Hardy, Hall, Gibbs, και Greenslade, (2005), εξέτασαν την επίδραση της αυτο-ομιλίας παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση και στην αυτο-αποτελεσματικότητα. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι η αυτο-ομιλία σχετίζονταν θετικά με την αυτο-αποτελεσματικότητα και η αυτο-αποτελεσματικότητα με την απόδοση αλλά καμία μορφή αυτο-ομιλίας δεν σχετίζονταν με την απόδοση. Τέλος, σε μια πρόσφατη έρευνα οι Cumming, Nordin, Horton, και Reynolds, (2006), εξέτασαν την επίδραση της νοερής απεικόνισης και της αυτο-ομιλίας στην απόδοση και στην αυτο-αποτελεσματικότητα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας παρέμειναν σταθερά, όμως παρουσιάστηκε βελτίωση στην απόδοση.

Στο χώρο του αθλητισμού, η αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας οφείλεται στην ενεργοποίηση των ατόμων για περισσότερη προσπάθεια, στο ότι δείχνει την κατεύθυνση προς την οποία πρέπει να κινηθεί κανείς, στον έλεγχο του στρες, στην αύξηση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης. Λειτουργεί ως μια εσωτερική πηγή ανατροφοδότησης και καθοδήγησης της προσοχής,

λειτουργεί ως ένας μηχανισμός αυτο-ρύθμισης. Η αυτο-ομιλία είναι μια ενδιαφέρουσα εσωτερική διεργασία ελέγχου της σκέψης. Δεν είναι χρήση λέξεων μεταξύ αθλητή και προπονητή, μεταξύ γονέα και παιδιού. Οι αθλητές πρέπει να ενεργοποιούνται μόνοι τους. Οι σπουδαίοι αθλητές χρησιμοποιούν με ιδιαίτερα επιτυχή τρόπο τη σκέψη τους όταν αγωνίζονται ή όταν προπονούνται. Χρησιμοποιούν με επιτυχή τρόπο τον εσωτερικό τους διάλογο και μπορούν να αυτορυθμίζονται. Καλός αθλητής, είναι ο αυτορυθμιζόμενος αθλητής. Και η αυτο-ομιλία βοηθάει στην κατεύθυνση αυτή, είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα τεχνική αυτο-ρύθμισης. Οι προπονητές πρέπει να προβληματιστούν και να διδάσκουν στους αθλητές τους στρατηγικές αυτο-ρύθμισης, όπως η αυτο-ομιλία, στην εκμάθηση δεξιοτήτων κινητικών και γνωστικών, στη λύση προβλημάτων, στη διόρθωση λαθών, στη συγκέντρωση της προσοχής, στη δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης, στον έλεγχο του στρες, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η θετική αυτο-ομιλία είναι μια χρήσιμη δεξιότητα ζωής, (Θεοδωράκης 2005).

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και ειδικότερα όσον αφορά τις προαναφερθείσες έρευνες συμπεραίνεται ότι έχουν διερευνηθεί κατά καιρούς η σχέση της αυτο-ομιλίας με την απόδοση στον αθλητισμό και ανάλογα βρέθηκε ότι η θετική αυτο-ομιλία επηρεάζει θετικά την απόδοση ενώ η αρνητική αυτο-ομιλία αρνητικά, ότι η αυτο-ομιλία σχετίζεται θετικά με την αυτο-αποτελεσματικότητα και η αυτο-αποτελεσματικότητα με την απόδοση και σε ορισμένες έρευνες καμία μορφή αυτο-ομιλίας δεν σχετίζονταν με την απόδοση. Εξετάστηκε η επίδραση της νοερής απεικόνισης και της αυτο-ομιλίας στην απόδοση και στην αυτο-αποτελεσματικότητα και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας παρέμειναν σταθερά, όμως παρουσιάστηκε βελτίωση στην απόδοση. Φαίνεται ότι όταν πρέπει να διδαχθεί μια άσκηση στην οποία η κίνηση είναι λεπτή και απαιτεί ιδιαίτερη ακρίβεια και αυτοσυγκέντρωση, όπως είναι τα σερίβις στο τένις ή στο βόλεϊ, το σουτ στο μπάσκετ ή στο ποδόσφαιρο, τότε η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματική, ενώ όταν η κίνηση ή η άσκηση απαιτούν δύναμη και αντοχή όπως είναι οι κοιλιακοί, η έκταση του γόνατος, να στείλουμε την μπάλα πολύ μακριά, και γενικά στα αθλήματα ρίψεων τότε η αυτο-ομιλία καθοδήγησης και η

αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είναι το ίδιο αποτελεσματικές. Ερευνήθηκε η επίδραση αυτο-ομιλίας τεχνικών οδηγιών στο επίπεδο της αυτοπεποίθησης και της απόδοσης και τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ούτε στο επίπεδο της απόδοσης ούτε στο επίπεδο της αυτοπεποίθησης. Εξετάσθηκαν η αυτοπεποίθηση, τα συμπτώματα άγχους και η συχνότητα των παρεμβατικών σκέψεων κατά τη διάρκεια των προσπαθειών χωρίς αυτο-ομιλία και των πειραματικών προσπαθειών (αυτο-ομιλία παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης), και τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι η αυτο-ομιλία παρακίνησης είχε μεγαλύτερη επίδραση στο άγχος από την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης. Βρέθηκε ότι στο γκολφ αθλητές που χρησιμοποιούσαν πιο συχνά αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είχαν καλύτερη απόδοση από αυτούς που χρησιμοποιούσαν θετική ή αρνητική αυτο-ομιλία, και άλλες έρευνες ανέφεραν στατιστικά μη σημαντική σχέση μεταξύ θετικής αυτο-ομιλίας και απόδοσης καθώς επίσης και μη στατιστικά σημαντικής σχέσης μεταξύ αρνητικής αυτο-ομιλίας και απόδοσης, ενώ σε έρευνα στην καλαθοσφαίριση με τεστ πάσας ντρίπλας και σουτ, φάνηκε πως οι νεαροί αθλητές θεωρούσαν ότι η αυτο-ομιλία καθοδήγησης τους βοήθησε στην αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης. Σε άλλη έρευνα η αυτο-ομιλία καθοδήγησης είχε θετική επίδραση στην απόδοση στη λεπτή δεξιότητα, ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης βελτίωσε την απόδοση τόσο στη λεπτή όσο και στην αδρή δεξιότητα. Ερευνήθηκε η χρήση της αυτο-ομιλίας τεχνικής οδηγίας και παρακίνησης και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι δυο τύποι αυτο-ομιλίας βοήθησαν κυρίως για τη βελτίωση της προσοχής. Έρευνα έδειξε ότι με η χρήση της αυτο-ομιλίας κατά την διάρκεια της προπόνησης υπήρξε καλύτερη απόδοση σε σχέση με την προπόνηση με τον κλασικό τρόπο σε ασκήσεις της πάσας και της ντρίπλας στην καλαθοσφαίριση. Βρέθηκε ότι η ύπαρξη έντασης είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την χρήση της αυτο-ομιλίας από αθλητές της αναρρίχησης, όπως και η ότι χρήση της αυτο-ομιλίας παρακίνησης καταγράφεται σε μεγαλύτερη κλίμακα από την αυτο-ομιλία τεχνικής οδηγίας αλλά δεν έχει βρεθεί και επομένως, χρήζει διερεύνησης αν η χρήση αυτο-ομιλίας επιδρά στην αποτελεσματικότητα και στην απόδοση που με αυτή την εργασία διερευνήσαμε.

Τα ερωτήματα που θέτει η παρούσα έρευνα ήταν αν οι αθλητές που εξασκήθηκαν στην αυτο-ομιλία θα απόδιδαν καλύτερα ή χειρότερα στο *forehand*

drive στην αντισφαίριση, και θα παρουσίαζαν υψηλότερα ή χαμηλότερα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου.

Τα συμπεράσματα πιθανόν να βοηθήσουν να διαλευκανθεί η σχέση της αυτο-ομιλίας με την αυτο-αποτελεσματικότητα και την απόδοση.



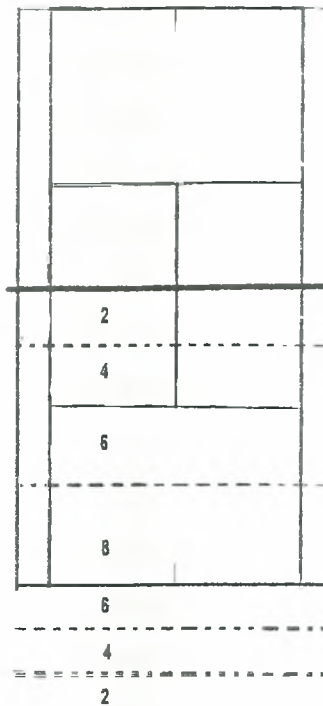
## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### *Συμμετέχοντες*

Στην έρευνα συμμετείχαν 46 αθλητές αντισφαίρισης από τους οποίους 22 ήταν άνδρες και 24 γυναίκες. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 13.26 ( $\pm$  1.96) έτη. Βασικό κριτήριο επιλογής του δείγματος θα είναι η ικανότητά τους να χτυπάνε forehand drive. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε ομάδες, λαμβάνοντας υπόψη το φύλο τους. Το δείγμα χωρίστηκε σε δύο ομάδες, όπου η Α ήταν η ομάδα παρέμβασης, στην οποία χρησιμοποιήθηκε η τεχνική της αυτοομιλίας και η Β ομάδα η ομάδα ελέγχου. Όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τους σκοπούς του πειράματος και υπέγραψαν τη φόρμα αποδοχής συμμετοχής (βλ. Παράρτημα Α).

### *Όργανα Μέτρησης*

*Δεξιότητα της έρευνας – Forehand drive:* Για την πραγματοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το Broer-Miller Forehand-Backhand Drive test (όπως αναφέρεται μέσα στο Harold και Barrow, 1979), μπαλάκια του τένις και μια ρακέτα. Το τεστ αυτό μετράει την ικανότητα κάποιου να εκτελεί χτυπήματα forehand drive στο γήπεδο (βλ. Σχήμα 1). Ο συντελεστής αξιοπιστίας του τεστ αναφέρεται .80 για αρχάριους όσο και για μέτριου επιπέδου παίκτες.



Σχήμα 1. Broer-Miller Forehand-Backhand Drive Test.

*Ερωτηματολόγιο μέτρησης / επαλήθευσης αυτο-ομιλίας:* Οι συμμετέχοντες στην πειραματική ομάδα συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο μετά το πέρας του τεστ με σκοπό να καθορίσουμε αν χρησιμοποίησαν την τεχνική της αυτο-ομιλίας. Οι αθλητές ρωτήθηκαν σε 10-βάθμια κλίμακα (10 = Ναι κάθε φορά, 1 = όχι καθόλου) αν χρησιμοποίησαν την τεχνική της αυτο-ομιλίας με σκοπό να εξετάσουμε πόσο συχνά χρησιμοποίησαν τις λέξεις κλειδιά. «π.χ., Χρησιμοποίησες την τεχνική της αυτο-ομιλίας πριν από κάθε χτύπημα;» (βλ. Παράρτημα Β). Τέλος, στην ομάδα ελέγχου οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε 10-βάθμια κλίμακα (10 = Ναι κάθε φορά, 1 = όχι καθόλου) αν «Σκεφτόντουσαν κάτι συγκεκριμένο πριν από κάθε χτύπημα» (βλ. Παράρτημα Γ).

*Ερωτηματολόγιο αυτο-αποτελεσματικότητας:* Ακολουθώντας τις υποδείξεις των Bandura και Jourden (1991) για τη μέτρηση των επιπέδων της αυτο-αποτελεσματικότητας, δημιουργήθηκε για το συγκεκριμένο πείραμα, ένα ερωτηματολόγιο που μετρούσε τα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας που έχει κάποιος όταν εκτελεί το συγκεκριμένο τεστ. Η κλίμακα απαρτίζεται από 7

ερωτήσεις και ρωτάει πόσο σίγουρος είναι κάποιος ότι μπορεί να πετύχει: (α) 20 από τους 80 πόντους, (β) 30 από τους 80 πόντους, (γ) 40 από τους 80 πόντους, (δ) 50 από τους 80 πόντους, (ε) 60 από τους 80 πόντους, (ζ) 70 από τους 80 πόντους, και (στ) 80 πόντους. Για κάθε ερώτηση οι συμμετέχοντες υπολογίζουν τα επίπεδα της αυτο-αποτελεσματικότητας τους σε 10-βάθμια κλίμα όπου (1 =καθόλου σίγουρος και 10 = απόλυτα σίγουρος) (βλ. Παράρτημα Δ). Οι δείκτες α του Cronbach κυμάνθηκαν από .78 έως .91.

Το ερωτηματολόγιο αυτό χρησιμοποιήθηκε και σε αρκετές άλλες προγενέστερες έρευνες σε ελληνικό πληθυσμό.

### *Διαδικασία*

Η συμμετοχή των αθλητών στην έρευνα ήταν εθελοντική, ενώ παράλληλα λήφθηκε έγγραφη γονική συγκατάθεση. Το πείραμα ολοκληρώθηκε σε πέντε ενότητες: αρχική αξιολόγηση (ενότητα 1), εξάσκηση (ενότητα 2 ως την ενότητα 4), και τελική αξιολόγηση (ενότητα 5).

*Ενότητα 1 – Αρχική αξιολόγηση.* Οι συμμετέχοντες αρχικά ενημερώθηκαν ότι για τις πέντε ενότητες που ακολουθούν και ότι επρόκειτο να συμμετέχουν σε ένα πρόγραμμα που αξιολογεί τις ικανότητες στο τένις. Για να αυξηθεί η θέληση για συμμετοχή αυτών που πήραν μέρος στην έρευνα, ενημερώθηκαν ότι τρεις συμμετέχοντες με την καλύτερη επίδοση θα λάβουν συγκεκριμένα είδη τένις ως βραβείο. Κατόπιν οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν σχετικά με τις διαδικασίες της αρχικής αξιολόγησης. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε η αρχική αξιολόγηση. Εκτελέστηκαν τρία σετ δέκα κτυπημάτων forehand drive. Το πρώτο σετ ήταν δοκιμαστικό χρησιμοποιήθηκε για εξοικείωση (και δεν αξιολογήθηκε). Μετά από την ολοκλήρωση του πρώτου σετ, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο αυτο-αποτελεσματικότητας όσον αφορά το δεύτερο σετ. Στη συνέχεια, εκτέλεσαν το δεύτερο σετ, και συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο αυτο-αποτελεσματικότητας όσον αφορά το τρίτο σετ, και εκτέλεσαν το τρίτο σετ. Όλοι οι συμμετέχοντες εξετάστηκαν ξεχωριστά ο καθένας από τους άλλους.

*Ενότητες 2 έως 5 – Φάση προπόνησης.* Μετά την ολοκλήρωση τους αρχικής μέτρησης οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) έτσι ώστε να υπάρχει ισορροπία με βάση την αρχική τους απόδοση,

αλλά και τις τιμές αυτο-αποτελεσματικότητας. Οι δύο ομάδες στη συνέχεια ορίστηκαν τυχαία ως πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου. Για τις τρεις ενότητες που ακολούθησαν οι δύο ομάδες ακολούθησαν το ίδιο πρωτόκολλο προπόνησης. Για να ελαχιστοποιηθεί η επίδραση της προπόνησης στην απόδοση στις τρεις ενότητες προπόνησης χρησιμοποιήθηκε το backhand drive. Στην αρχή της δεύτερης ενότητας, στην ομάδα παρέμβασης έγινε μια σύντομη διάλεξη σχετικά με τη χρήση της αυτο-ομιλίας. Εκτέλεσαν στη συνέχεια τέσσερα σετ οκτώ κτυπημάτων με backhand drive χρησιμοποιώντας μία διαφορετική λέξη κλειδί αυτο-ομιλίας για κάθε σύνολο. Οι μπάλες στην φάση εξάσκησης ρίχτηκαν από τον προπονητή. Επειδή ο σκοπός αυτής της φάσης ήταν να εκπαιδευθούν οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας στη γενικότερη χρήση της αυτο-ομιλίας, χρησιμοποιήθηκαν λέξεις κλειδιά τεχνικής υπόδειξης (π.χ. «λαβή», «βαθιά») καθώς και λέξεις κλειδιά παρακίνησης (π.χ. «πάμε», «μπορώ»). Μετά την ολοκλήρωση κάθε σετ ο κάθε συμμετέχων συμπλήρωνε ερωτηματολόγιο για το πόσο συχνά χρησιμοποίησε την λέξη κλειδί. Στην ομάδα ελέγχου έγινε μια σύντομη διάλεξη σχετικά με την χρήση από πλευράς τακτικής του κτυπήματος, και στη συνέχεια έγινε εκτέλεση του ίδιου αριθμού σετ, χωρίς τη χρήση του αυτο-ομιλίας. Οι ίδιες διαδικασίες ακολούθηθηκαν για την τρίτη και την τέταρτη ενότητα. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, για να αποφευχθεί η επαφή μεταξύ των συμμετεχόντων, και αντιληφθούν το διαφορετικό τρόπο προπόνησης, η προπόνηση των δύο ομάδων πραγματοποιήθηκε σε διαφορετικές ώρες της ημέρας. Το πρόγραμμα προπόνησης εφαρμόστηκε σε ομάδες τεσσάρων ή πέντε αθλητών.

*Ενότητα 5 – Τελική αξιολόγηση.* Στην πέμπτη ενότητα οι διαδικασίες της αρχικής αξιολόγησης επαναλήφθηκαν. Όσον αφορά τα έπαθλα, και προκειμένου να διατηρηθούν τα επίπεδα παρακίνησης για όλους τους αθλητές, επισημάνθηκε ότι τα βραβεία θα δίνονταν στους τρεις αθλητές που θα παρουσιάσουν μεγαλύτερη βελτίωση, σε σχέση με τα αρχικά αποτελέσματά τους. Οι συμμετέχοντες και των δύο ομάδων εκτέλεσαν τρία σετ κτυπημάτων και συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο αυτο-αποτελεσματικότητας όπως στην αρχική αξιολόγηση. Οι αθλητές της πειραματικής ομάδας κλήθηκαν να επιλέξουν και να χρησιμοποιήσουν μία από τις λέξεις κλειδιά αυτο-ομιλίας παρακίνησης με τις

οποίες είχαν κάνει προπόνηση στις προηγούμενες ενότητες, για να το χρησιμοποιήσουν κατά τη διάρκεια των κτυπημάτων τους. Μετά από την ολοκλήρωση της τελικής αξιολόγησης συμπληρώθηκε από την πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου το ερωτηματολόγιο σχετικά με τη χρήση της αυτο-ομιλίας. Μετά από την ολοκλήρωση του πειράματος εξηγήθηκε στους συμμετέχοντες ο σκοπός της έρευνας και τους ευχαρίστησαν για τη συμμετοχή τους.

### *Επαλήθευση πειραματικών χειρισμών*

Δύο πρωτόκολλα ελέγχου χρησιμοποιήθηκαν. Το πρώτο περιελάμβανε τη χρήση του αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της προπόνησης για τους συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να δείξουν πόσο συχνά χρησιμοποιούσαν την προτεινόμενη λέξη κλειδί της αυτο-ομιλίας σε μια 10βάθμια κλίμακα, από 1 (καθόλου) σε 10 (όλη την ώρα). Το δεύτερο πρωτόκολλο περιελάμβανε τη χρήση της αυτο-ομιλίας για την τελική αξιολόγηση. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης κλήθηκαν να δηλώσουν: (α) πόσο συχνά χρησιμοποίησαν την λέξη κλειδί αυτο-ομιλίας που είχαν επιλέξει οι ίδιοι, (β) εάν χρησιμοποίησαν κάποιο άλλη λέξη αυτο-ομιλίας, (γ) σε αυτή την περίπτωση, ποια ήταν αυτή, και (δ) σε αυτή την περίπτωση, πόσο συχνά, σε μια 10βάθμια κλίμακα (1 = λίγες φορές, 10 = συνέχεια). Οι συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου κλήθηκαν να δηλώσουν (α) εάν χρησιμοποίησαν οποιαδήποτε μορφή αυτο-ομιλίας, (β) σε αυτή την περίπτωση, τι ήταν αυτή η λέξη κλειδί, και (γ) σε αυτή την περίπτωση, πόσο συχνά, σε μια 10βάθμια κλίμακα (1 = λίγες φορές, 10 = συνέχεια).

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### *Έλεγχος διαδικασιών*

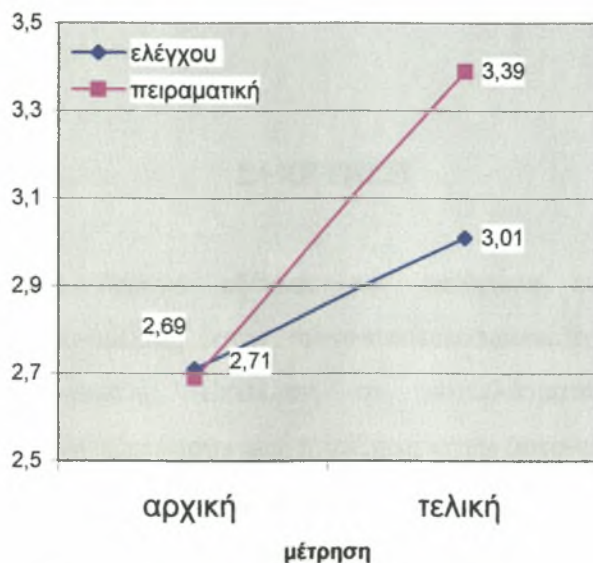
Από τον έλεγχο διαδικασιών προέκυψε ότι πέντε αθλητές από την ομάδα ελέγχου χρησιμοποίησαν με συνέπεια κάποια μορφή αυτο-ομιλίας, ενώ τέσσερις αθλητές από την ομάδα παρέμβασης χρησιμοποίησαν κάποια άλλη μορφή αυτο-ομιλίας ή δε χρησιμοποίησαν σε ικανοποιητικό βαθμό τις λέξεις κλειδιά που είχαν επιλεγεί. Οι συμμετέχοντες αυτοί δεν συμπεριλήφθηκαν στις αναλύσεις που ακολούθησαν. Από τους μέσους όρους φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες στην ομάδα αυτο-ομιλίας χρησιμοποίησαν την τεχνική της αυτο-ομιλίας. Οι μέσοι όροι και για τις τρεις προπονητικές μονάδες ήταν 7.41 ( $\pm .76$ ), 7.52 ( $\pm .67$ ), and 7.51 ( $\pm .68$ ) αντίστοιχα.

### *Αρχικές διαφορές*

Για την εξέταση των διαφορών στην αρχική μέτρηση ανάμεσα στις δύο ομάδες, εκτελέστηκαν αναλύσεις διακύμανσης. Σχετικά με την απόδοση η ανάλυση έδειξε ότι δεν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου,  $F_{(1,37)} = 0.20$ ,  $p = .66$ . Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν και για την αυτο-αποτελεσματικότητα,  $F_{(1,37)} = 0.01$ ,  $p = .93$ .

### *Αυτο-αποτελεσματικότητα*

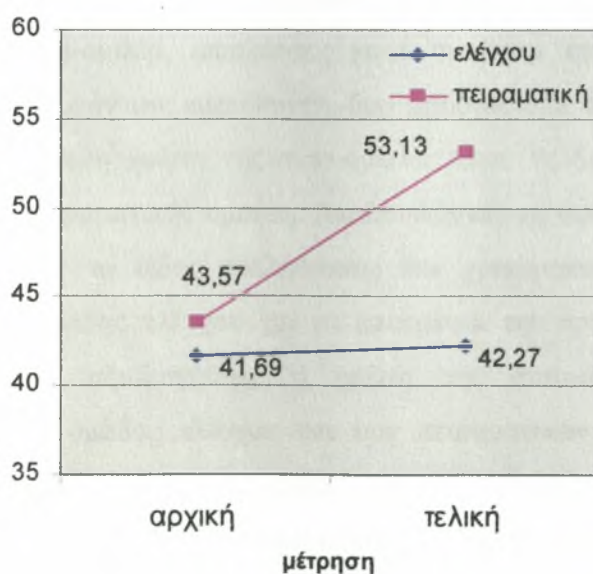
Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ανάλυσης διακύμανσης έδειξαν σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης,  $F_{(1,35)} = 4.90$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .12$  στην αυτο-αποτελεσματικότητα. Περαιτέρω ανάλυση τους αλληλεπίδρασης έδειξε ότι και οι δύο ομάδες βελτιώθηκαν, ωστόσο η βελτίωση τους ομάδας παρέμβασης ήταν μεγαλύτερη,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .57$ , από τη βελτίωση τους ομάδας ελέγχου,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .29$ . Οι μέσοι όροι για τους δύο ομάδες και η φύση τους αλληλεπίδρασης παρουσιάζονται στο Σχήμα 2.



Σχήμα 2. Τιμές αυτο-αποτελεσματικότητας.

### Απόδοση

Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ανάλυσης διακύμανσης έδειξαν σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης,  $F_{(1, 35)} = 18.16, p < .01, \eta^2 = .34$ , στην απόδοση. Περαιτέρω ανάλυση τους αλληλεπίδρασης έδειξε ότι η απόδοση τους ομάδας παρέμβασης βελτιώθηκε,  $p < .01, \eta^2 = .57$ , ενώ η απόδοση τους ομάδας ελέγχου δε μεταβλήθηκε,  $p = .35, \eta^2 = .02$ . Οι μέσοι όροι για τους δύο ομάδες και η φύση τους αλληλεπίδρασης παρουσιάζονται στο Σχήμα 3.



Σχήμα 3. Τιμές Απόδοσης.

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα έρευνα εξέτασε την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτο-ομιλίας στην αυτο-αποτελεσματικότητα αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης. Επιπλέον, τα αποτελέσματα στην απόδοση καταγράφηκαν για να εξετάσουν εάν η αύξηση στην αυτο-αποτελεσματικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως λειτουργία μέσω της οποίας η αυτο-ομιλία διευκολύνει την απόδοση. Συνολικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χρήση της αυτο-ομιλίας βελτίωσε και την αυτο-αποτελεσματικότητα και την απόδοση, και ότι η αύξηση στην αυτο-αποτελεσματικότητα συνδέονται με την αύξηση στην απόδοση, κάτι που ενισχύει την άποψη ότι οι αύξηση στην αυτο-αποτελεσματικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως ένας από τους μηχανισμούς που εξηγεί την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση.

Στην παρούσα έρευνα δόθηκε έμφαση στην επαλήθευση της αυτο-ομιλίας, ώστε να εξασφαλισθεί ότι η ομάδα ελέγχου δεν έκανε χρήση αυτο-ομιλίας. Οι Hardy et al. (2005) έδωσαν έμφαση στη σημασία των λεπτομερών επαληθεύσεων, οι οποίοι εξασφαλίζουν την ακεραιότητα του πειραματικού σχεδιασμού. Πρότειναν, ότι οι συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου, είναι επίσης πιθανό να χρησιμοποιούν αυτο-ομιλία, απειλώντας κατά συνέπεια την εγκυρότητα του πειράματος. Προς αυτήν την κατεύθυνση, δυο επαληθεύσεις υιοθετήθηκαν. Κατ' αρχήν, αξιολογήθηκε η χρήση της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της φάσης εκπαίδευσης της πειραματικής ομάδας. Ακολουθώντας τις συστάσεις των Hardy et al. (2005), αυτό το είδος επαλήθευσης δεν χρησιμοποιήθηκε στη φάση εκπαίδευσης της ομάδας ελέγχου για να αποτρέψει την προώθηση της αυτο-ομιλίας. Δεύτερον, αξιολογήθηκε η χρήση της αυτο-ομιλίας από τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου και των πειραματικών ομάδων κατά τη διάρκεια της τελικής αξιολόγησης. Όσον αφορά τον πρώτο, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα έκανε επαρκή χρήση της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. Όσον αφορά το δεύτερο, διαπιστώθηκε ότι πέντε



συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου ανέφεραν συστηματικά τη χρήση της αυτο-ομιλίας. Ειδικότερα, δύο συμμετέχοντες ανέφεραν ότι χρησιμοποίησαν το σύνθημα «βαθιά» (αναφερόμενο στην τοποθέτηση της μπάλας), και τρεις συμμετέχοντες ανέφεραν ότι χρησιμοποίησαν τα συνθήματα «μπορώ να το κάνω» ή «δυνατά». Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι τέσσερις συμμετέχοντες από την πειραματική ομάδα ανέφεραν τη χρησιμοποίηση άλλων λέξεων κλειδιά αντί αυτών που επιλέχτηκαν αρχικά από τον αθλητή. Αυτοί οι συμμετέχοντες αποκλείστηκαν στη συνέχεια από τις περαιτέρω αναλύσεις.

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, είναι σύμφωνα με τα προηγούμενα συμπεράσματα σχετικά με την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση (Theodorakis et al., 2000; Van Raalte et al., 1995), ιδιαίτερα όταν οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται στην τεχνική της αυτο-ομιλίας (Hatzigeorgiadis et al. 2004). Η απόδοση της πειραματικής ομάδας βελτιώθηκε αρκετά, ενώ αυτή της ομάδας ελέγχου παρέμεινε αμετάβλητη. Εντούτοις, ο αρχικός σκοπός της μελέτης ήταν να εξερευνήσει εάν τα αποτελέσματα μπορούν να αποδοθούν στην αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας.

Οι Hardy et al. (2005) πρότειναν ότι ένας από τους πιθανούς μηχανισμούς που εξηγούν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας είναι η επίδραση που έχει η αυτο-ομιλία στην αυτο-αποτελεσματικότητα των αθλητών. Στο πείραμά τους, ακόμα κι αν δεν μπόρεσαν να εξετάσουν τις διαφορές στην αυτο-αποτελεσματικότητα μεταξύ της ομάδας ελέγχου, και της ομάδας αυτο-ομιλίας λόγω των επαληθεύσεων της έρευνας. Σε αντίθεση με τη εργασία των Hardy et al. (2005) μόνο τέσσερις συμμετέχοντες από την πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε κάποιο άλλο τύπο αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της τελικής αξιολόγησης και αυτό μπορεί να αποδοθεί στην εξάσκηση που έκανε η πειραματική ομάδα και στο γεγονός ότι οι συμμετέχοντες είχαν την άδεια να επιλέξουν τον τρόπο αυτο-ομιλίας που θα χρησιμοποιούσαν. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης έδειξαν ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα των συμμετεχόντων στην πειραματική ομάδα ήταν βελτιωμένη σημαντικά συγκρινόμενη με την αρχική αξιολόγηση. Η αυτο-αποτελεσματικότητα της ομάδας ελέγχου αυξήθηκε επίσης, και αυτό ήταν λογικό θεωρώντας ότι είχαν επαναλάβει τη δοκιμή στην αρχική αξιολόγηση,

εντούτοις αυτή η αύξηση δεν ήταν στατιστικά σημαντική, και ήταν χαμηλότερη από αυτή της ομάδας αυτο-ομιλίας.

Συνολικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποστηρίζουν το μεσολαβητικό ρόλο της αυτο-αποτελεσματικότητας στη σχέση αυτοομιλίας - απόδοσης. Αφενός, διαπιστώθηκε ότι η αυτο-ομιλία αύξησε την αυτο-αποτελεσματικότητα και την απόδοση, αφ' ετέρου, διαπιστώθηκε ότι η αύξηση στην αυτο-αποτελεσματικότητα αφορούσε την αύξηση στην απόδοση. Θεωρώντας ότι η σχέση μεταξύ της αυτο-αποτελεσματικότητας και της απόδοσης έχει επίσης υποστηριχθεί με συνέπεια στη βιβλιογραφία (Moritz et al., 2000), η παρούσα μελέτη παρέχει τα ιδιαίτερα στοιχεία ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα είναι μεταξύ των μηχανισμών που εξηγούν την αποτελεσματική επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση.

Η παρούσα μελέτη εστίασε στη χρήση παρακινήτικης αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της τελικής αξιολόγησης. Από προκαταρκτικά αποτελέσματα υπάρχουν ενδείξεις, ότι αυτός ο τύπος αυτο-ομιλίας μπορεί να ασκήσει ιδιαίτερη επίδραση στην παρακίνηση των συμμετεχόντων (Hatzigeorgiadis, 2006). Αυτό δεν υπονοεί ότι η χρήση άλλων τύπων αυτο-ομιλίας (όπως τεχνικής οδηγίας) είναι λιγότερο αποτελεσματικοί στην ενίσχυση της αυτο-αποτελεσματικότητας, εντούτοις αυτό δεν εξετάστηκε στην παρούσα έρευνα. Περαιτέρω έρευνα θα μπορούσε να εξετάσει τα αποτελέσματα άλλων τύπων αυτο-ομιλίας στην αυτο-αποτελεσματικότητα καθώς επίσης και να συγκρίνει την αποτελεσματικότητά τους. Τέλος θα μπορούσαν να διερευνηθούν και άλλοι μηχανισμοί μέσω των οποίων λειτουργεί η αυτο-ομιλία (Hardy, 2006; Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Chroni, 2007).

Η υψηλή αυτο-αποτελεσματικότητα είναι ένα σημαντικό ψυχολογικό προτέρημα για τους αθλητές. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποστηρίζουν ότι η παρακινήτικη αυτο-ομιλία μπορεί να είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για την αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας. Οι αθλητές, οι προπονητές και οι αθλητικοί ψυχολόγοι επομένως ενθαρρύνονται για να προωθήσουν τη χρήση του παρακινήτικης αυτο-ομιλίας για να ενσταλάξουν την πεποίθηση στους αθλητές σχετικά με τις ικανότητές τους για την ολοκλήρωση των στόχων και των σκοπών. Για την καλύτερη χρήση της τεχνικής

της αυτο-ομιλίας, συνιστάται να αξιολογούνται οι ανάγκες των αθλητών σε σχέση με τις επιθυμητές εκβάσεις, να εξετάζονται οι προτιμήσεις των αθλητών σχετικά με το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας, και η χρήση της αυτο-ομιλίας να εξασκείται λεπτομερώς και να καθοδηγείται.

Εν κατακλείδι, η τεχνική της αυτο-ομιλίας έχει δείξει, ότι αποτελεί μια αποτελεσματική στρατηγική για τη βελτίωση της απόδοσης. Η εξέταση των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας ενισχύει την κατανόησή μας σχετικά με τους μηχανισμούς που κρύβονται σχετικά με την αποτελεσματικότητά και επιτρέπει την ανάπτυξη και την εφαρμογή αναλυτικών προγραμμάτων εξάσκησης των ψυχολογικών τεχνικών. Η παρούσα μελέτη εξέτασε τα αποτελέσματα της αυτο-ομιλίας στην απόδοση και την αυτο-αποτελεσματικότητα, και παρείχε κάποια στοιχεία ότι η αύξηση στην αυτο-αποτελεσματικότητα των αθλητών είναι μεταξύ των μηχανισμών που εξηγούν την αποτελεσματική επίδραση της αυτο-ομιλίας στην αθλητική απόδοση.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Cumming, J., Nordin, S.M., Horton, R., & Reynolds, S. (2006). Examining the direction of imagery and self-talk on dart-throwing performance and self-efficacy. *The Sport Psychologist*, 20, 257-274.
- Dagrou, E., & Gauvin, L. (1992). Self-talk: A mediator of performance. *Sciences & Sports*, 7, 101-106.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1991). La preparation mentale des athletes Ivoiriens: Pratiques courantes de perspectives de recherche. (Mental preparation of Ivory Coast athletes: Current practice and research perspective). *International Journal of Sport Psychology*, 22, 15-34.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effets de langage positif, negatif et neuter sur la performance motrice. (Effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance). *Canadian Journal of Sport Science*, 17, 145-147.
- Ellis, A. (1976). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Gould, D., Tammen, V., Murphy, S., & May, J. (1989). An examination of U.S. Olympic Sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3, 300-312.
- Hamilton, S.A. & Fremour, W.J. (1985). Cognitive behavioral training for college basket-ball free-throw performance. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 479-483.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. R. (2001). A description of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.

- Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 7(2).
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Jones Wiley & Sons.
- Harvey, D. T., Van Raalte, J., & Brewer, B. W. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal*, 6(2), 84-91.
- Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphy & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.
- 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. (in press). An examination on the moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Highlen, P. S., & Bennet, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 1, 390-409.
- Θεοδωράκης, Γ. (2005). Αυτο-ομιλία και Επίδοση στον Αθλητισμό και στην Εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της ΨΕΒΕ*, 3, 21-42.
- Kirschenbaum, D. S., Ordman, A. M., Tomarken, A. J., & Holtzbauer, R. (1982). Effects of differential self-monitoring and level of mastery on sports performance: Brain power bowling. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 335-342.
- Landin, D., & Hebert, E.P. (1999). The influence of ST on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Mallett, C.J., & Hanrahan, S.J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign IL:

Human Kinetics.

- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York:Plenum.
- Meyers, A. W., Cooke, C. J., Cullen, J., & Liles, L. (1979). Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361-366.
- Miller, A., & Donohue, B. (2003). The development and controlled evaluation of athletic mental preparation strategies in high school distance runners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 321-334.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383.
- Rotella, R. J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billings, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study on young developing athletes. *Journal of Sport Psychology*, 2, 350-354.
- Rushall, B. (1984). The content of competition thinking. In W. Straub & J.M. Williams (Eds.), *Cognitive Sport Psychology*, (pp. 51-62). New York: Sports Sciences Associates.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional ST on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Τσιγγίλης, Ν. Δαρόγλου, Γ. Αρδαμερινός, Ν. Παρτεμιάν, Σ. & Ιωακειμίδης, Π. (2003). Η Επίδραση του Αυτοδιαλόγου στην Αυτοπεποίθηση και την Απόδοση σ' Ένα Τεστ στην Χειροσφαίριση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό- τόμος 1(2)*, 189 – 196.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Lewis, B.P., Linder, D.E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart performance. *Journal of Sport Behavior*, 3, 50-57.

- Van Raalte, J. L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A.J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 400-415.
- Van Raalte, J.L., Cornelius, A.E., Brewer, B.W., & Hatten, S.J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*, 345-356.
- Vealey, R.S., Hayashi, S.W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport-Confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 54-80.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sportconfidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology, 8*, 221-246.
- Vealey, R.S. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedure. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*, 471-478.
- Weinberg, R. S., Gould, D., Jackson, A., & Barnes, P. (1980). Influence of cognitive strategies on tennis serves of players of high and low ability. *Perceptual and Motor Skills, 50*, 663-666.
- Weinberg, R. S., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *The Sport Psychologist, 6*, 3-13.
- Weinberg, R. S., & Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players: A coach's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology, 2*, 164-174.
- Weinberg, R. S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation, and positive self-talk on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 9*, 25-32.
- Williams, J., & Leffingwell, T. (1996). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In J. Van Raalte & B. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 51-74). Washington, DC: American Psychological Association.

- Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2002). Ο αυτοδιάλογος στην κολύμβηση. *Φυσική Δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής*, 3, 10-17.
- Χρόνη, Σ., & Κουρτεσοπούλου, Α. (2002). Αθλητισμός αναψυχής: Χρήση αυτοδιαλόγου από αθλητές αναρρίχησης. *Αθλητική Ψυχολογία*, 13, 91-103.
- Ziegler, S.G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of ground strokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 405-411.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2001). Cognitive Techniques for improving Performance and Building Confidence. In J. M. Williams, (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4<sup>th</sup> Ed.), (pp. 284-311). London, UK: McGraw-Hill Humanities.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

ΦΟΡΜΑ ΑΠΟΔΟΧΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Α Α

Ημερομηνία γέννησης

Φύλο Άνδρας

Γυναίκα

Πόσα χρόνια παίζεις τένις σε σύλλογο;

Πόσα χρόνια παίρνεις μέρος σε αγώνες;

Υψηλότερο επίπεδο αγωνιστικής συμμετοχής  
(τοπικό, περιφερειακό, εθνικό, διεθνές)

Δηλώνω ότι επιθυμώ να συμμετάσχω σε αυτή την έρευνα και δεσμεύομαι ότι θα ανταποκριθώ της απαιτήσεις της έρευνας από άποψη συμμετοχής και προσπάθειας.

Υπογραφή

.....

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

1. Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της πρώτης εκτέλεσης πόσο χρησιμοποίησες τις λέξεις κλειδιά

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

2. Εκτός από τις λέξεις κλειδιά που σου υποδείχθηκαν, έλεγες στον εαυτό σου **κάτι άλλο συγκεκριμένο** πριν από κάθε βολή; ΝΑΙ ΟΧΙ

3. Αν ναι τι ακριβώς;

.....  
 .....

4. Αν ναι, πόσο συχνά;

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

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

1. Την ώρα που εκτελούσες έλεγχος στον εαυτό σου κάτι συγκεκριμένο πριν από κάθε βολή; ΝΑΙ      ΟΧΙ

2. Αν ναι τι ακριβώς;

.....  
 .....

3. Αν ναι, πόσο συχνά;

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

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

Στο παρακάτω ερωτηματολόγιο κύκλωσε πόσο σίγουρος αισθάνεσαι ότι μπορείς να πετύχεις τα αναγραφόμενα αποτελέσματα.

ΠΟΣΟ ΣΙΓΟΥΡΟΣ ΕΙΣΑΙ ΟΤΙ ΣΤΟ ΤΕΣΤ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ...

**20 από τους 80 Πόντους**

Καθόλου σίγουρος	Λίγο σίγουρος	Έτσι κι έτσι	Αρκετά σίγουρος	Απόλυτα σίγουρος
------------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

**30 από τους 80 Πόντους**

Καθόλου σίγουρος	Λίγο σίγουρος	Έτσι κι έτσι	Αρκετά σίγουρος	Απόλυτα σίγουρος
------------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

**40 από τους 80 Πόντους**

Καθόλου σίγουρος	Λίγο σίγουρος	Έτσι κι έτσι	Αρκετά σίγουρος	Απόλυτα σίγουρος
------------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

**50 από τους 80 Πόντους**

Καθόλου σίγουρος	Λίγο σίγουρος	Έτσι κι έτσι	Αρκετά σίγουρος	Απόλυτα σίγουρος
------------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

**60 από τους 80 Πόντους**

Καθόλου σίγουρος	Λίγο σίγουρος	Έτσι κι έτσι	Αρκετά σίγουρος	Απόλυτα σίγουρος
------------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

**70 από τους 80 Πόντους**

Καθόλου σίγουρος	Λίγο σίγουρος	Έτσι κι έτσι	Αρκετά σίγουρος	Απόλυτα σίγουρος
------------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

**80 πόντους**

Καθόλου σίγουρος	Λίγο σίγουρος	Έτσι κι έτσι	Αρκετά σίγουρος	Απόλυτα σίγουρος
------------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε

## Αρχική Μέτρηση

	TEST	S1	ΕΠΙΔΟΣΗ ευθεία (1)	S2	ΕΠΙΔΟΣΗ διαγώνια (2)
	1	-			
	2	-			
	3	-			
	4	-			
	5	-			
	6	-			
	7	-			
	8	-			
	9	-			
	10	-			
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>				

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ

## ΣΤΑΔΙΟ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ - ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

## ΗΜΕΡΑ 2

**Άσκηση backhand drive (ευθεία)**

Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης πόσο χρησιμοποίησες τη λέξη «ΠΛΑΤΗ»

	καθόλου									συνέχεια
Σετ1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Άσκηση backhand drive (διαγώνια)**

Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης πόσο χρησιμοποίησες τις λέξεις «ΒΑΘΙΑ»

	καθόλου									συνέχεια
Σετ2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Άσκηση backhand drive (ευθεία)**

Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης πόσο χρησιμοποίησες τις λέξεις «ΠΑΤΑΩ»

	καθόλου									συνέχεια
Σετ3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Άσκηση backhand drive (διαγώνια)**

Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης πόσο χρησιμοποίησες τις λέξεις «ΜΠΟΡΩ»

	καθόλου									συνέχεια
Σετ4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**ΗΜΕΡΑ 3****Άσκηση backhand drive (ευθεία)**

Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης πόσο χρησιμοποίησες τη λέξη «ΜΠΑΛΑ»

	καθόλου									συνέχεια
Σετ1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Άσκηση backhand drive (διαγώνια)**

Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης πόσο χρησιμοποίησες τις λέξεις «ΗΡΕΜΑ»

	καθόλου									συνέχεια
Σετ2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Άσκηση backhand drive (ευθεία)**

Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης πόσο χρησιμοποίησες τις λέξεις «ΧΑΜΗΛΑ»

	καθόλου									συνέχεια
Σετ3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Άσκηση backhand drive (διαγώνια)**

Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης πόσο χρησιμοποίησες τις λέξεις «ΔΥΝΑΤΑ»

	καθόλου									συνέχεια
Σετ4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## ΗΜΕΡΑ 4

### Άσκηση backhand drive (ευθεία)

Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης πόσο χρησιμοποίησες τη λέξη «ΜΠΡΟΣΤΑ»

	καθόλου								συνέχεια	
Σετ1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Άσκηση backhand drive (διαγώνια)

Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης πόσο χρησιμοποίησες τις λέξεις «ΠΑΜΕ»

	καθόλου								συνέχεια	
Σετ2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Άσκηση backhand drive (ευθεία)

Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης πόσο χρησιμοποίησες τις λέξεις «ΛΑΒΗ»

	καθόλου								συνέχεια	
Σετ3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Άσκηση backhand drive (διαγώνια)

Χρησιμοποιώντας 1 κλίμακα από 1 έως 10 όπου 1 σημαίνει καθόλου και 10 συνεχώς, πες μου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης πόσο χρησιμοποίησες τις λέξεις «ΜΕΣΑ»

	καθόλου								συνέχεια	
Σετ4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10