

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ
ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

της

Μακράκη Ελευθερίας

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική
εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης 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.

Κομοτηνή

2008

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^η Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Ζέτου Ελένη, Επίκουρος καθηγήτρια

2^{ος} Επιβλέπων Καθηγητής: Μαυρομάτης Γεώργιος, Καθηγητής

3^{ος} Επιβλέπων Καθηγητής: Μπεμπέτσος Ευάγγελος, Λέκτορας



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

Αριθ. Εισ.: 9099/1
Ημερ. Εισ.: 25/11/2010
Δωρεά: _____
Ταξιθετικός Κωδικός: Δ
796.325 019
ΜΑΚ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



004000102881

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ελευθερία Μακράκη: Η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην απόδοση και μάθηση του σερβίς και στην αυτοαποτελεσματικότητα αθλητριών Πετοσφαίρισης.

(Με την επίβλεψη της κας Ελένης Ζέτου, Επίκουρης Καθηγήτριας)

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση του αυτοδιαλόγου στη βελτίωση της απόδοσης και της αυτό-αποτελεσματικότητας της δεξιότητας του σερβίς στην Πετοσφαίριση. Το δείγμα αποτέλεσαν 49 αθλήτριες της Πετοσφαίρισης 13 χρόνων ($MO = 13.6$, $TA = 0.86$) και προπονητικής εμπειρίας 2 ετών ($MO = 2,11$, $TA = 0,68$), οι οποίες διδάχθηκαν την τεχνική του σερβίς από πάνω (τένις περιστρεφόμενο). Το δείγμα χωρίστηκε τυχαία σε δυο ομάδες, πειραματική $N=24$ (αυτοδιάλογος για βελτίωση τεχνικής OAT) και ομάδα ελέγχου $N=25$ (παραδοσιακή εξάσκηση OE). Οι αθλήτριες ακολούθησαν ένα πρόγραμμα εξάσκησης 4 εβδομάδων, με δυο προπονητικές μονάδες την εβδομάδα διάρκειας 60' με στόχο τη μάθηση της δεξιότητας του σερβίς. Οι ασκούμενες της πειραματικής ομάδας πριν εκτελέσουν τη δεξιότητα χρησιμοποιούσαν αυτοδιάλογο τεχνικής, ενώ της ομάδας ελέγχου ελάμβαναν προφορική ανατροφοδότηση (γνώση απόδοσης και αποτελέσματος) από τον προπονητή. Οι ασκούμενες αφού βιντεοσκοπήθηκαν, αξιολογήθηκαν στα 5 σημεία της δεξιότητας από έναν έμπειρο παρατηρητή, αφού εξετάστηκε η εσωτερική του αξιοπιστία. Υπήρξαν τρεις περίοδοι μέτρησης, πριν, μετά και μια εβδομάδα μετά την παρέμβαση χωρίς εξάσκηση για να διαπιστωθεί η μάθηση της δεξιότητας. Επίσης οι ασκούμενες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο αυτο-αποτελεσματικότητας στην αρχή και στο τέλος της παρέμβασης. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη μάθηση της δεξιότητας και στη βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας μεταξύ των ομάδων. Συμπερασματικά οι ασκούμενες της ομάδας του αυτοδιαλόγου τεχνικής έμαθαν τη δεξιότητα του σερβίς και βελτίωσαν την αυτο-αποτελεσματικότητά τους. Προτείνεται οι προπονητές να χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο για να ενισχύσουν τη μάθηση και την αυτό-αποτελεσματικότητα των αθλητών τους.

Λέξεις κλειδιά: Αυτοδιάλογος, μάθηση, σερβίς, αυτό-αποτελεσματικότητα, Πετοσφαίριση

ABSTRACT

Eleftheria Makraki: The self-talk effect on service skill performance and learning and self-efficacy improvement in Volleyball female athletes

(Under the supervision of Mrs Eleni Zetou, Assistant Professor)

The aim of this study was to examine the effect of self-talk on serving skill performance and learning in volleyball and self-efficacy improvement. Participants were 49 novice female players 13 years old (mean age =13.6, SD=.86) with 2 years athletic experience (M=2.11, SD=.68). Prior to the beginning of the program, participants were randomly assigned into two groups: a. the self-talk group (STG, n = 24) and b. the traditional group (TG, n = 25). All athletes followed a four-week practice program, aiming at serving skill learning. The program consisted of two practice units per week, with a duration of 60 min. Participants of STG were taught to use the self-talk (self-talk for technique) loudly before they performed the serving drills. Control group received traditional feedback, that is, knowledge of performance and knowledge of results provided by the instructor. Service performance was assessed by videotaped evaluations in 5 elements of skill. There were three measurement sessions for field test: a pre-, a post- and a retention test (one week after post-test). ANOVA repeated measures revealed significant interaction between groups and measure. There were also significant interaction between groups and self-efficacy. The results indicated that participants of the STG improved their serving skill performance and learning as well as they improved their self-efficacy. In conclusion the results showed that self-talk improved performance and learning of serving skill of novice female volleyball athletes. Adding to that, athletes improved their self-efficacy.

Key-words: *self-talk, performance, learning, serving skill, Volleyball, self-efficacy.*

Αφιερώνεται,

στους γονείς μου και στον άντρα μου για την αμέριστη βοήθεια που μου έδωσαν.

Ευχαριστώ θερμά
την κυρία Ελένη Ζέτου για τη συνεργασία μας
και τους, Βαρδίο Γ., Αλετρά Φ., Παπαδάκη Κ. και
Γιαννάκου Ε. για τη βοήθειά τους στην έρευνα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ΑΦΙΕΡΩΣΗ.....	iv
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	v
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	ix
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Υποθέσεις της έρευνας.....	5
Οριοθετήσεις.....	5
Περιορισμοί.....	6
Λειτουργικοί Ορισμοί.....	6
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	7
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	15
Δείγμα.....	15
Όργανα Μέτρησης.....	15
Ερωτηματολόγια.....	15
Διαδικασία Μετρήσεων.....	16
Διαδικασία παρέμβασης.....	16
Σχεδιασμός της έρευνας.....	17
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	18
Περιγραφικά χαρακτηριστικά των ομάδων.....	18
Αρχικές μετρήσεις.....	18
Δείκτες αξιοπιστίας των οργάνων μέτρησης.....	20
Εσωτερική εγκυρότητα παρατηρητή.....	21

Έλεγχος μηδενικών υποθέσεων.....	21
Η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αποτελεσματικότητα του σερβίς	21
Η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην βελτίωση της τεχνικής του σερβίς.....	24
Η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην τεχνικής της αυτοαποτελεσματικότητας.	27
Η επίδραση της εξάσκησης με αυτοδιάλογο στην χρήση θετικών σκέψεων...	30
Η επίδραση της εξάσκησης με αυτοδιάλογο στην χρήση αρνητικών σκέψεων	32
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	35
Η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αποτελεσματικότητα του σερβίς.....	35
Η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην βελτίωση της τεχνικής του σερβίς.....	36
Η επίδραση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου στην αυτοαποτελεσματικότητα...	37
Η επίδραση της εξάσκησης με αυτοδιάλογο στην χρήση θετικών σκέψεων...	38
Η επίδραση της εξάσκησης με αυτοδιάλογο στην χρήση αρνητικών σκέψεων	38
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	39
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	41
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	44
Παράρτημα 1: Δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιότητας του σερβίς (ΑΑΗΡΕΡ, 1984).....	44
Παράρτημα 2: Κριτήρια αξιολόγησης τεχνικής του σερβίς από πάνω (τένις περιστρεφόμενο).....	45
Παράρτημα 3: Περιεχόμενο αρχικής ενημέρωσης για τον αυτοδιάλογο (πριν την έναρξη της παρέμβασης).....	45
Παράρτημα 4: Η κάρτα που δίνεται στους ασκούμενους στην αρχή πριν την παρέμβαση με οδηγίες τεχνικής.....	46
Παράρτημα 5: Ερωτηματολόγιο αυτοαποτελεσματικότητας στο σερβίς στο Βόλεϊμπολ (Theodorakis, 1996).....	47
Παράρτημα 6: Ερωτηματολόγιο αυτοδιαλόγου (Burnett, 1996).....	49

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Περιγραφικά χαρακτηριστικά των ομάδων.....	18
Πίνακας 2: Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις των ομάδων στην αρχική μέτρηση σε όλες τις μεταβλητές.....	19
Πίνακας 3: Ανάλυση διακύμανσης των αρχικών μετρήσεων των ικανοτήτων μεταξύ των μετρήσεων και των ομάδων για όλες τις μεταβλητές..	20
Πίνακας 4: Ανάλυση συσχέτισης Pearson ως προς τις μετρήσεις κάθε εξαρτημένης μεταβλητής.....	20
Πίνακας 5: Ανάλυση διακύμανσης ως προς τον αυτό-διάλογο και δείκτη αξιολόγησης το σκορ στο αποτέλεσμα στο σερβίς.....	22
Πίνακας 6: Περιγραφικά χαρακτηριστικά της αποτελεσματικότητας του σερβίς.....	23
Πίνακας 7: Ανάλυση διακύμανσης ως προς τον αυτό-διάλογο και δείκτη αξιολόγησης το σκορ στην αξιολόγηση της τεχνικής του σερβίς.....	25
Πίνακας 8: Περιγραφικά χαρακτηριστικά της αξιολόγησης της τεχνικής του σερβίς.....	26
Πίνακας 9: Ανάλυση διακύμανσης ως προς τον αυτό-διάλογο και δείκτη αξιολόγησης το σκορ στην αυτό-αποτελεσματικότητα στο σερβίς.....	28
Πίνακας 10: Περιγραφικά χαρακτηριστικά της αξιολόγησης της αυτό-αποτελεσματικότητας στο σερβίς.....	29
Πίνακας 11: Ανάλυση διακύμανσης ως προς τον θετικό αυτό-διάλογο και δείκτη αξιολόγησης το σκορ στην αυτό-αποτελεσματικότητα στο σερβίς.....	30
Πίνακας 12: Περιγραφικά χαρακτηριστικά της αξιολόγησης των θετικών σκέψεων.....	31
Πίνακας 13: Ανάλυση διακύμανσης ως προς τον αυτό-διάλογο και δείκτη αξιολόγησης το σκορ στην αυτό-αποτελεσματικότητα στο σερβίς με χρήση αρνητικών σκέψεων.....	33
Πίνακας 14: Περιγραφικά χαρακτηριστικά της αξιολόγησης των αρνητικών σκέψεων.....	34

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1: Η απόδοση των ομάδων στις περιόδους μέτρησης ως προς την αποτελεσματικότητα του σερβίς.....	22
Σχήμα 2: Η απόδοση των ομάδων στις περιόδους μέτρησης ως προς την αξιολόγηση της τεχνικής του σερβίς.....	25
Σχήμα 3: Η απόδοση των ομάδων στις περιόδους μέτρησης ως προς την αξιολόγηση της αυτό-αποτελεσματικότητας του σερβίς.....	28
Σχήμα 4: Η απόδοση των ομάδων στις περιόδους μέτρησης ως προς την αξιολόγηση των θετικών σκέψεων.....	31
Σχήμα 5: Η απόδοση των ομάδων στις περιόδους μέτρησης ως προς την αξιολόγηση των αρνητικών σκέψεων.....	33

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Η αθλητική ψυχολογία μελετά τη συμπεριφορά των ανθρώπων που ασχολούνται με την άσκηση και τον αθλητισμό. Συγκεκριμένα, απευθύνεται όχι μόνο στους αθλητές, τους προπονητές, αλλά και στους γονείς των αθλητών, τους διαιτητές, τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής, ενώ παράλληλα συνεργάζεται με φυσιοθεραπευτές,

διαιτολόγους για την αντιμετώπιση θεμάτων- προβλημάτων του αθλητή. Η αθλητική ψυχολογία, προσπαθεί με τα μέσα που διαθέτει να βοηθήσει τα άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό να βελτιώσουν και να μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους και να μάθει στους αθλητές να σκέφτονται έξυπνα στην προπόνηση και στον αγώνα, να ελέγχουν τα συναισθήματα τους και το άγχος τους, να πιστεύουν στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους. Επίσης προσπαθεί να βελτιώσει τον τρόπο επικοινωνίας μεταξύ των ατόμων και αναζητεί τρόπους αύξησης της παρακίνησης με απώτερο σκοπό τη βελτίωση της απόδοσης-επίδοσης (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαιωάννου, 2000). Οι ψυχολογικές δεξιότητες απαιτείται να αναπτύσσονται συγχρόνως με τις φυσικές δεξιότητες, διαφορετικά δημιουργούνται προβλήματα σε μεγαλύτερες αθλητικές ηλικίες, αφού συχνά ο αθλητής δεν μπορεί να ανταποκριθεί συναισθηματικά και να χειρισθεί αποτελεσματικά αυτό που μπορεί να εκτελέσει. Η μη ανάπτυξη σε μικρές, κρίσιμες αναπτυξιακά, ηλικίες αποτελεσματικών τρόπων και τεχνικών προσαρμογής, καθιστά πιο δύσκολη την ανάπτυξη ή την αλλαγή τρόπων και τεχνικών αργότερα σε κρίσιμες ηλικίες, για την ιδανική απόδοση (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαιωάννου, 2000).

Οι ψυχολογικές μέθοδοι-τεχνικές συνιστούν τους τρόπους ανάπτυξης και βελτίωσης των ψυχολογικών δεξιοτήτων. Ο αθλητής αναπτύσσει τις ψυχολογικές δεξιότητες στο χώρο της προπόνησης, το σπίτι κ.λπ. Ο αθλητικός ψυχολόγος σε συνεργασία με τον προπονητή και τον αθλητή προσπαθεί να βρει την κατάλληλη λύση σε κάθε κατάσταση, επιδιώκοντας την ανάπτυξη της αυτονομίας του αθλητή.

Οι Ψυχολογικές τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας αθλητής είναι: προπόνηση νοερής εξάσκησης, έλεγχος του στρες, τεχνικές χαλάρωσης, εξάσκηση στην προσοχή και την αυτοσυγκέντρωση, εξάσκηση στην τοποθέτηση στόχων και την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και χρήση αυτοδιαλόγου και θετικής σκέψης. Αυτές οι ψυχολογικές δεξιότητες αλληλοσυσχετίζονται. Η βελτίωση της μιας βοηθάει την ανάπτυξη της άλλης (Martens, 1987).

Πολλοί αθλητές και αθλήτριες αμφιβάλλουν για τις δυνατότητες τους, με αποτέλεσμα να μη μπορούν να αποδώσουν αυτό που πραγματικά μπορούν. Αυτό οφείλεται στην έλλειψη της αυτοπεποίθησης. Η αυτοπεποίθηση δεν έχει σχέση με το τι ελπίζουν οι αθλητές να κάνουν, αλλά με το τι ρεαλιστικά προσδοκούν να κάνουν. Αυτοπεποίθηση είναι η ρεαλιστική προσδοκία των αθλητών ότι θα κατορθώσουν να επιτύχουν, είναι η πίστη στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους (Martens, 1987).

Η αυτοπεποίθηση των αθλητών μπορεί να χωριστεί σε τρεις κατηγορίες. Πρώτον αθλητές με πολύ χαμηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης οι οποίοι είναι διστακτικοί, δεν πιστεύουν στον εαυτό τους, ούτε στις δυνάμεις τους και γι' αυτό δεν προσπαθούν αρκετά. Οι διστακτικοί αθλητές έχουν πολύ άγχος και δημιουργούν στο μυαλό τους αρνητικές σκέψεις και εικόνες. Πολλές φορές επικεντρώνονται στα ελαττώματα τους και τα λάθη τους με αποτέλεσμα να αποσπάται η προσοχή τους από ουσιώδη σημεία μιας καλής απόδοσης. Πιστεύουν ότι όλοι οι άλλοι είναι πολύ πιο καλοί από αυτούς. Δεύτερον αθλητές με πολύ υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης, οι οποίοι συνήθως είναι υπερόπτες και θρασεείς. Οι αθλητές αυτοί πιστεύουν ότι μπορούν να τα καταφέρνουν πάντα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να τους κάνει να μην προσπαθούν αρκετά ή αντίθετα να προσπαθούν υπερβολικά και να εξαντλούνται. Οι αθλητές αυτοί δεν παραδέχονται τα λάθη τους, βρίσκουν πάντα δικαιολογίες και δημιουργούν αρκετά προβλήματα στον προπονητή τους. Τρίτον αθλητές με ιδανικό επίπεδο αυτοπεποίθησης οι οποίοι θέτουν ρεαλιστικούς στόχους γνωρίζοντας πολύ καλά τις ικανότητες τους. Αθλητές με ιδανική αυτοπεποίθηση προσπαθούν αρκετά, σκέφτονται θετικά, αντιμετωπίζουν χωρίς άγχος δύσκολες καταστάσεις, γνωρίζουν ότι τα λάθη είναι μέρος της μάθησης, δεν τα παρατούν ποτέ ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις και είναι ικανοποιημένοι με την προσωπική τους βελτίωση. Αυτοί οι αθλητές έχουν την καλύτερη απόδοση (Θεοδωράκης, Γούδας & Παπαιωάννου, 2000).

Η αυτοπεποίθηση από μόνη της όμως δεν είναι πάντα αρκετή, οι αθλητές αν δεν έχουν ικανότητες είναι σίγουρο ότι όσο και να προσπαθούν δεν θα τα καταφέρουν. Αυτοπεποίθηση και ικανότητες πρέπει να αναπτύσσονται μαζί. Καλλιεργώντας το ένα μαζί με το άλλο. Το να έχεις αυτοπεποίθηση, χωρίς να έχεις ικανότητες, σημαίνει ότι έχεις λάθος αυτοπεποίθηση (Martens, 1987). Αρκετές έρευνες στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας έχουν ασχοληθεί με την αυτοπεποίθηση και την σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην αυτοπεποίθηση και το θετικό αυτοδιάλογο (Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis, 2007, Hanton, Mellalieu, Hall, 2004, Morris & Andersen, 2007).

Κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας οι αθλητές και οι αθλήτριες δημιουργούν στο μυαλό τους διάφορες σκέψεις θετικές, όπως: «δώσε τον καλύτερο εαυτό σου...», «πρέπει να δουλέψω περισσότερο...», «όλοι κάνουν λάθη...», «θα συγκεντρωθώ στο επόμενο...», ή αρνητικές: «ήταν πολύ άσχημο αυτό το σερβίς...», «αν χάσω το σουτ τι θα λένε για μένα...», «είμαι ανόητος...» και πολλές άλλες σκέψεις. Αυτοδιάλογος είναι η ομιλία που κάνει κάποιος με τον εαυτό του είτε μιλώντας από μέσα του ή μιλώντας δυνατά από έξω, (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000, p. 254). Αυτή η διαδικασία των σκέψεων γίνεται συνήθως ασυνείδητα και επηρεάζει τα αισθήματα και στη συνέχεια τις πράξεις των αθλητών. Οι θετικές σκέψεις και απαντήσεις οδηγούν το άτομο σε μια ευφορία και σε ένα ιδανικό επίπεδο αυτοπεποίθησης με αποτέλεσμα σίγουρες, σωστές ενέργειες και πράξεις με θετικό αποτέλεσμα. (Morris & Andersen, 2007, Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis, 2007, Johnson, Hrycaiko, Johnson & Halas, 2004). Οι αθλητές και οι αθλήτριες που χρησιμοποιούν σωστά τη σκέψη, βοηθούνται στην μεγιστοποίηση της απόδοσης και της επίδοσής τους (Παπαιωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 1999).

Αντίθετα οι αρνητικές σκέψεις δημιουργούν στρες, (Lodge, Harte & Tripp, 1998), μειώνουν την απόδοση και στερούν από τον αθλητή ή την αθλήτρια την ευκαιρία να νοιώσει ευχάριστα από την συμμετοχή του/της στην αθλητική άσκηση. Οι αρνητικές σκέψεις δημιουργούνται από την ανησυχία που νοιώθουν οι αθλητές για την αθλητικής τους απόδοση, η οποία της περισσότερες φορές έχει σχέση: με την απόδοση σε σύγκριση με τους άλλους, από την αδυναμία των αθλητών να πάρουν αποφάσεις, από τη διαρκή ενασχόληση των ατόμων με τα φυσιολογικά συμπτώματα

που σχετίζονται με το στρες, από την ανησυχία για πιθανές συνέπειες που θα έχει μια κακή απόδοση, όπως μη αποδοχή, τιμωρία, μη επιβεβαίωση της αυταξίας και χάσιμο ευκαιριών για μεγαλύτερη συμμετοχή και τέλος από σκέψεις αυτοκριτικής και αυτοκατηγορίας (Martens 1987). Οι σκέψεις αυτές, θετικές και αρνητικές, γίνονται διαρκώς πριν, μετά και κατά την διάρκεια του αγώνα ή της προπόνησης. Πριν, μετά ή κατά την διάρκεια μιας αθλητικής δεξιότητας.

Ο θετικός αυτοδιάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές περιπτώσεις όπως, στην εκμάθηση και τη διόρθωση δεξιοτήτων (Perkos, Theodorakis & Chroni, 2002), στην συγκέντρωση της προσοχής (Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis, 2007), στη δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης (Burnett, 1994) και στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησης (Hanton, Mellalieu, Hall, 2004). Ο θετικός αυτοδιάλογος χωρίζεται σε δυο μεγάλες κατηγορίες. Θετικός αυτοδιάλογος για παρακίνηση και θετικός αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης. Ο θετικός αυτοδιάλογος παρακίνησης περιλαμβάνει λέξεις όπως «δυνατά», «γερά», «πάμε», «μπορώ» και άλλες, οι οποίες έχουν ως στόχο να κάνουν το άτομο να δραστηριοποιηθεί περισσότερο. Ενώ ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης περιλαμβάνει λέξεις κλειδιά ή φράσεις που έχουν σχέση με τη σωστή τεχνική της δεξιότητας όπως «βλέπω το στόχο», «ψηλά ο αγκώνας», «ήρεμα» και άλλες. Οι αθλητές για να έχουν θετικά αποτελέσματα στη απόδοσή τους θα πρέπει να γνωρίζουν ποια μορφή αυτοδιαλόγου θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν. Δραστηριότητες που απαιτούν λεπτές κινήσεις όπως το σουτ ακριβείας, τότε θετικός αυτοδιάλογος με μορφή τεχνικής υπόδειξης είναι πιο αποτελεσματικός από τη μορφή αυτοδιαλόγου με μορφή παρακίνησης. Ενώ όταν οι δραστηριότητες που απαιτούν δύναμη και αντοχή όπως είναι η άσκηση των κοιλιακών, τότε ο θετικός αυτοδιάλογος με μορφή παρακίνησης είναι πιο αποτελεσματικός (Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos, 2004). Το σερβίς στην Πετοσφαίριση είναι μια δεξιότητα που για να είναι αποτελεσματική, χρειάζεται και τη δύναμη αλλά και την τεχνική και κυρίως μέσω αυτών χρειάζεται την κατεύθυνση-στόχο. Για το λόγο αυτό ο προβληματισμός ήταν ποιο είδος αυτοδιαλόγου θα βελτιώσει τη δεξιότητα του σερβίς. Οι υποθέσεις που τέθηκαν ήταν ότι ο αυτοδιάλογος παρακίνησης θα βελτιώσει τον παράγοντα δύναμη στο σερβίς και ο αυτοδιάλογος τεχνικής τον παράγοντα τεχνική του σερβίς.

Σκοπός

Ο θετικός αυτοδιάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην εκμάθηση και τη διόρθωση δεξιοτήτων, στην συγκέντρωση της προσοχής, στη δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης και στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησης, τα οποία είναι απαραίτητα για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση του θετικού αυτοδιαλόγου στη βελτίωση της απόδοσης και κατ' επέκταση στη μάθηση του σερβίς και στην αυτοαποτελεσματικότητα αθλητριών της Πετοσφαίρισης.

Υποθέσεις της έρευνας

Ερευνητικές υποθέσεις

Υ=Οι ομάδες του θετικού αυτοδιαλόγου θα έχουν καλύτερα αποτελέσματα στην απόδοση από την ομάδα ελέγχου.

Υ=Η ομάδα της τεχνικής υπόδειξης θα έχει καλύτερα αποτελέσματα στην απόδοση από την ομάδα της παρακίνησης.

Υ=Οι ομάδες του θετικού αυτοδιαλόγου θα βελτιώσουν την αυτοπεποίθηση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Μηδενικές υποθέσεις

0=Δεν θα υπάρξει επίδραση του θετικού αυτοδιαλόγου στο αποτέλεσμα της δεξιότητας του σερβίς, μεταξύ των ομάδων.

0=Δεν θα υπάρξει επίδραση του θετικού αυτοδιαλόγου στην τεχνική της δεξιότητας του σερβίς, μεταξύ των ομάδων.

0=Δεν θα υπάρξει επίδραση του θετικού αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση των αθλητριών, μεταξύ των ομάδων.

Οριοθετήσεις

Το δείγμα αποτέλεσαν μόνον αρχάριες αθλήτριες της Πετοσφαίρισης αστικής περιοχής, που εξασκήθηκαν και αξιολογήθηκαν σε μια μόνο κλειστή δεξιότητα της Πετοσφαίρισης (το σερβίς).

Περιορισμοί

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε μόνο σε αρχάριες αθλήτριες της πετοσφαίρισης (δύο χρόνια προπονητική εμπειρία).

Οι αθλήτριες ήταν μόνο 13 ετών.

Εξασκήθηκε και αξιολογήθηκε μόνο η δεξιότητα του σερβίς.

Πιθανά τα αποτελέσματα δεν μπορούν να γενικευτούν, σε άλλες δεξιότητες, ή άλλα αθλήματα και σε μεγαλύτερες ή πιο έμπειρες αθλήτριες, αν δεν υπάρξει παρόμοια έρευνα με άλλο δείγμα, ή σε άλλες δεξιότητες.

Λειτουργικοί Ορισμοί

Αυτοδιάλογος: ορίζεται ως η χρήση συγκεκριμένων λέξεων – φράσεων, σχετικών με τη δεξιότητα, που λέγονται φωναχτά ή σιωπηλά από τον αθλητή (κατά τους ερευνητές καλύτερα φωναχτά) (Weinberg, Grove & Jackson, 1992).

Θετικός/αρνητικός αυτοδιάλογος: ο αρνητικός αυτοδιάλογος περιλαμβάνει συνήθως πολύ συγκεκριμένα μικρά μηνύματα, που περνούν από το μυαλό των ατόμων. Ο αρνητικός αυτοδιάλογος δημιουργεί στρες, μειώνει την απόδοση και στερεί από τους αθλητές την ευκαιρία να αντλήσουν ευχαρίστηση από την συμμετοχή τους. Τα αντίστροφα συμβαίνουν στον θετικό αυτοδιάλογο (Martens, 1987).

Αυτοαποτελεσματικότητα: είναι η αυτοπεποίθηση της συγκεκριμένης κατάστασης. Αναφέρεται στην πίστη ενός ατόμου ότι μπορεί να βάλει ένα στόχο και να φέρει ένα καλό αποτέλεσμα (Ζέρβας, 2006).

Μάθηση: είναι το σύνολο των εσωτερικών διαδικασιών που οδηγεί σε σχετικά μόνιμες αλλαγές στη δυνατότητα δεξιοτεχνικής εκτέλεσης (Rose, 1997).

Απόδοση: είναι η ενέργεια που παρατηρείται όταν κάποιος εκτελεί μια δεξιότητα πριν ή μετά από εξάσκηση (Rose, 1997).

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Οι αθλητές και οι αθλήτριες δημιουργούν στο μυαλό τους πολλές και διαφορετικές σκέψεις. Οι σκέψεις αυτές μπορεί να γίνονται παντού, στην προπόνηση στο σπίτι, στην δουλειά, αρκετά συχνά και για μικρό ή μεγάλο χρονικό διάστημα. Αποτέλεσμα οι σκέψεις αυτές να αποσπούν την προσοχή π.χ. «τι θα πει ο προπονητής αν δεν βάλω το σουτ;» ή αντίθετα να εστιάζουν την προσοχή των ατόμων π.χ. «βλέπω το στόχο». Να αυξάνουν την αυτοπεποίθηση των ατόμων π.χ. «μπορώ!!» ή αντίθετα να την μειώνουν π.χ. «δεν θα τα καταφέρω...». Επίσης μπορεί να δημιουργούν στο άτομο άγχος και στρες π.χ. «οι φίλοι μου με βλέπουν...» ή και να ενισχύσουν την ψυχική διέγερση π.χ. «χαλαρά...». Αρκετές έρευνες και μαρτυρίες αθλητών και αθλητριών, αρχάριων ή επαγγελματιών, αναφέρουν ότι η τεχνική του αυτοδιαλόγου μπορεί να βελτιώσει την απόδοση, μέσα από την ενίσχυση της παρακίνησης και της αυτοπεποίθησης, αλλά και μέσα από την μείωση των παρεμβατικών σκέψεων (Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis, 2007), όμως μπορεί να μειώσει την απόδοση με την δημιουργία άγχους (Lodge, Harte & Tjipp, 1998) και παράλληλα να μειώσει την αυτοπεποίθηση.

Οι Hackfort και Schwenkmezger (1993) έδωσαν ένα αρκετά λειτουργικό ορισμό για τον αυτοδιάλογο, ως ο διάλογος που εκφράζει αισθήματα και αντιλήψεις, καθορίζει και αλλάζει αξιολογήσεις, δίνει οδηγίες, και ενισχύει το άτομο. Σύμφωνα με τον Anderson (1997) αυτοδιάλογος είναι αυτά που λέει το άτομο στον εαυτό του, έτσι ώστε να σκέφτεται ακριβέστερα την απόδοσή του για να κατευθύνει τις ενέργειές του σε απάντηση με τις προσδοκίες του. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι προωθούν τον αυτοδιάλογο ως γνωστική τεχνική που στηρίζεται στην επανάληψη θετικών δηλώσεων και σκέψεων (Zinnser, Bunker & Williams, 1998). Αυτοδιάλογος είναι η ομιλία που κάνει κάποιος με τον εαυτό του είτε μιλώντας από μέσα του ή μιλώντας δυνατά από έξω. Αυτός ο αυτοδιάλογος μπορεί να είναι θετικός, αρνητικός ή ουδέτερος, (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000). Τέλος ο αυτοδιάλογος έχει περιγραφεί ως ένα πολυδιάστατο φαινόμενο αγωνιών με εκφράσεις των αθλητών που αφορούν τον εαυτό τους. Αυτές

οι εκφράσεις μπορεί να εξυπηρετούν και τις δυο περιπτώσεις. Δηλαδή να εκφράζουν παρακίνηση, ή τεχνική υπόδειξη (Hardy, Hall & Hardy, 2005).

Οι αθλητές θα πρέπει από μικρή ηλικία να μάθουν να ελέγχουν και να κατευθύνουν τη σκέψη τους σε μορφή θετικού αυτοδιαλόγου. Πολλές έρευνες που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια στον αθλητισμό, τονίζουν τα θετικά αποτελέσματα που έχει ο θετικός αυτοδιάλογος στην απόδοση-επίδοση των αθλητών, (Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis, 2007, Perkos, Theodorakis & Chroni, 2002, Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos, 2004, Morris & Andersen, 2007, Johnson, Hrycaiko, Johnson & Halas, 2004). Σε έρευνα που έκαναν οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos και Theodorakis (2007) σε 21 γυναίκες αθλήτριες του πόλο ο αυτοδιάλογος είχε θετικά αποτελέσματα στην αύξηση της προσοχής των ατόμων στο στόχο. Επιπλέον πολλές από τις αθλήτριες ανέφεραν ότι ο αυτοδιάλογος τις βοήθησε να προσπαθήσουν περισσότερο να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να μειώσουν το άγχος και τις παρεμβατικές σκέψεις (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004).

Σε άλλη έρευνα των Hanton, Mellalieu και Hall (2004) τονίζεται ότι οι στρατηγικές που χρησιμοποίησαν 10 ελίτ αθλητές για να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους και να μειώσουν το άγχος τους ήταν, η νοερή εξάσκηση, το σταμάτημα της σκέψης και ο θετικός αυτοδιάλογος. Για παρόμοια αποτελέσματα κάνουν λόγο οι Γουρτζή, Φιλίππου, Καγιώργη και Ζουρμπάνος (2007), οι οποίοι αναφέρουν ότι η αυτοπεποίθηση προέβλεψε θετικό αυτοδιάλογο και είχε αρνητική σχέση με τον αρνητικό αυτοδιάλογο. Ενώ το προαγωνιστικό, σωματικό και γνωστικό άγχος προέβλεψε τον αρνητικό αυτοδιάλογο. Η απουσία του θετικού αυτοδιαλόγου συσχετιζόταν με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την κατάθλιψη σε αντίθεση με την παρουσία του θετικού αυτοδιαλόγου (Burnett, 1994). Οι Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman, και Kozimor (1995) στην έρευνά τους, εξέτασαν την επίδραση του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου στην απόδοση των αθλητών ρίψης με βελάκια. Το δείγμα της έρευνας χωρίστηκε σε τρεις ομάδες, μια ομάδα ελέγχου που απλώς εκτελούσε τις ρίψεις και δυο πειραματικές: μια πειραματική αρνητικού αυτοδιαλόγου που πριν από την κάθε προσπάθεια οι συμμετέχοντες έλεγαν την φράση «δεν μπορώ να το κάνω...» και μια θετικού αυτοδιαλόγου που έλεγαν τη φράση πριν από κάθε ρίψη, «μπορώ να το κάνω...», ως οδηγία παρακίνησης. Βρέθηκε ότι η ομάδα του θετικού αυτοδιαλόγου είχε σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα του αρνητικού αυτοδιαλόγου.

Σε μια άλλη έρευνα των Hamilton, Scott και MacDougall (2007), οι ερευνητές χώρισαν 9 ποδηλάτες που πήραν μέρος σε τρεις ομάδες. Στην πρώτη ομάδα δόθηκαν οδηγίες θετικού αυτοδιαλόγου και τα άτομα εκπαιδεύτηκαν στο πώς να χρησιμοποιούν το θετικό αυτοδιάλογο για να βελτιώσουν την αυτοπεποίθησή τους και να αυξήσουν την προσπάθειά τους. Στη δεύτερη ομάδα δόθηκαν η ίδιες οδηγίες όπως στην πρώτη ομάδα, αλλά οι ποδηλάτες είχαν την ευκαιρία καθώς θα ποδηλατούν να ακούν μια κασέτα με θετικές σκέψεις. Τέλος στην τρίτη ομάδα δόθηκαν οι ίδιες οδηγίες όπως στην πρώτη και στην δεύτερη με μόνη διαφορά ότι η κασέτα που άκουγαν περιείχε αρνητικές σκέψεις. Όπως τα πόδια μου είναι αδύναμα και δεν μπορώ να διατηρήσω αυτό το ρυθμό. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνα έδειξαν ότι οι ομάδες με το θετικό αυτοδιάλογο, είτε με τη χρήση του μαγνητοφώνου είτε όχι, είχαν πολύ θετικά αποτελέσματα, με μεγαλύτερη βελτίωση την ομάδα που άκουγε από το μαγνητόφωνο θετικές σκέψεις.

Οι προπονητές και οι αθλητικοί ψυχολόγοι θα έχουν καλύτερα αποτελέσματα εάν συγκεντρωθούν στην ανάπτυξη του θετικού αυτοδιαλόγου, ο οποίος θα λειτουργήσει σαν μηχανισμός που θα αυξήσει την αυτοεκτίμηση και θα μειώσει την κατάθλιψη, παρά να προσπαθούν στο να μειώσουν-εξαλείψουν τον αρνητικό αυτοδιάλογο (Burnett, 1994). Η εξάσκηση των διανοητικών δεξιοτήτων, τεχνικές χαλάρωσης και αυτοδιάλογος, ήταν αποτελεσματικές στο να παράγει βελτίωση στο ποσοστό των παικτών του hockey επί πάγου (Rogerson & Hrycaiko, 2002). Ο συνδυασμός νοερής εξάσκησης, ο αυτοδιάλογος και οι τεχνικές χαλάρωσης, είχαν θετικά αποτελέσματα στις ικανότητες των χορευτριών και βοήθησαν στη μείωση και τη χρονική διάρκεια των τραυματισμών (Morris & Andersen, 2007). Μια ακόμα έρευνα που συμπεριέλαβε στο πρόγραμμά της τις δεξιότητες του καθορισμού στόχων και της θετικής αυτό-ομιλίας, βοήθησε στην αύξηση του αυτοκαθορισμού των μαθητών για την συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής (Κολοβελώνης, Γούδας, Δημητρίου, & Γεροδήμος, 2006).

Σε παρόμοια έρευνα οι Beauchamp, Halliwell, Fournier και Kostner, (1996) εφάρμοσαν μια παρέμβαση, διάρκειας 14 εβδομάδων σε αρχάριους αθλητές του γκολφ, που περιελάμβανε μεταξύ των άλλων τις τεχνικές του καθορισμού στόχων και της αυτοομιλίας και βρήκαν θετική επίδραση στην απόδοση των αθλητών και στα εσωτερικά τους κίνητρα και αύξηση της ευχαρίστησης και της διασκέδασής τους. Σύμφωνα με τους ερευνητές η χρήση των ψυχολογικών δεξιοτήτων της

παρέμβασης, ενίσχυσε τη διαδικασία της εσωτερίκευσης με αποτέλεσμα την αύξηση της αυτονομίας και του αυτοκαθορισμού των αθλητών.

Σημαντικό κομμάτι ευθύνης στην ανάπτυξη της θετικής σκέψης, έχουν οι «σημαντικοί άλλοι», δηλαδή οι γονείς, οι προπονητές, οι φίλοι, οι καθηγητές και γενικά άτομα που βρίσκονται στον κοινωνικό τους περίγυρο. Στην έρευνα που έκανε ο Burnett, (1996) σε 675 παιδιά ηλικίας 7–13 χρονών, αναφέρει ότι όταν οι «σημαντικοί άλλοι» μιλάνε θετικά, τότε τα παιδιά αυτά συνηθίζουν να χρησιμοποιούν θετικές μορφές αυτοδιαλόγου. Ενώ όταν μιλάνε αρνητικά στα παιδιά, τότε υπάρχουν πιο συχνά αρνητικές μορφές αυτοδιαλόγου. Οι θετικές δηλώσεις των «σημαντικών άλλων» οδήγησαν σε θετικό αυτοδιάλογο, ο οποίος βελτίωσε τη σχολική τους επίδοση. Επίσης στην έρευνα αυτή καταγράφηκε ότι τα αγόρια φαίνεται να επηρεάζονται περισσότερο από τις δηλώσεις των γονέων ενώ τα κορίτσια επηρεάζονται περισσότερο από τους καθηγητές. Όταν οι προπονητές έχουν υποστηρικτική συμπεριφορά και υποστηρίζουν την αυτοεκτίμηση των αθλητών τους, τότε οι αθλητές κάνουν θετικές σκέψεις. Το αντίθετο συμβαίνει σε περιπτώσεις που οι προπονητές χρησιμοποιούν αρνητικά σχόλια, κάνουν έντονες παρατηρήσεις και άσχημη κριτική (Zourbanos, Theodorakis & Hatzigeorgiadis, 2006).

Τα αποτελέσματα αυτά είναι σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας των Zourbanos, Hatzigeorgiadis και Theodorakis (2007), στην οποία πήραν μέρος 106 γυναίκες και 137 άνδρες αθλητές διαφόρων αθλημάτων και έδειξαν ότι η συμπεριφορά του προπονητή συνδέεται άμεσα με την συμπεριφορά του αθλητή. Θετικές δηλώσεις προπονητών οδηγούν τους αθλητές σε θετικό αυτοδιάλογο, ενώ αρνητικές δηλώσεις και συμπεριφορές οδηγούν σε αρνητικό αυτοδιάλογο.

Το ερώτημα που δημιουργείται πολλές φορές στους προπονητές είναι ποια μορφή αυτοδιαλόγου είναι κατάλληλη κάθε φορά. Αυτοδιάλογος για παρακίνηση ή αυτοδιάλογος για τεχνική υπόδειξη. Σε αυτό τον τομέα έχουν γίνει διάφορες έρευνες. Μια αξιόλογη προσπάθεια έγινε από τους Perkos, Theodorakis και Chroni (2002). Η έρευνα αυτή περιλάμβανε 4 διαφορετικά πειράματα. Ένα πείραμα ευστοχίας στο ποδόσφαιρο, ένα για το σερβίς στην αντιπέριση, ένα τεστ για κοιλιακούς και τέλος ένα τεστ για δύναμη στο «cybex». Για κάθε πείραμα χρησιμοποιήθηκαν τρεις ομάδες. Δυο πειραματικές και μια ελέγχου. Η μια πειραματική χρησιμοποιούσε αυτοδιάλογο τεχνικής υπόδειξης, «βλέπω το στόχο...» και η άλλη πειραματική ομάδα χρησιμοποιούσε αυτοδιάλογο παρακίνησης,

«μπορώ...». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης είχε καλύτερα αποτελέσματα σε ασκήσεις που απαιτούσαν ακρίβεια και λεπτές κινήσεις. Ενώ σε δεξιότητες που απαιτούσαν δύναμη, βρέθηκε ότι και τα δυο είδη αυτοδιαλόγου ήταν το ίδιο αποτελεσματικά.

Σε μια άλλη παρόμοια έρευνα όπου πραγματοποιήθηκαν δυο πειράματα, ένα τεστ στόχου και ένα τεστ δύναμης, έδειξε ότι στο πρώτο πείραμα του στόχου η ομάδα της τεχνικής υπόδειξης είχε καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα της παρακίνησης. Στο δεύτερο πείραμα που οι συμμετέχοντες έπρεπε να ρίξουν τη μπάλα όσο πιο μακριά μπορούσαν, η ομάδα της παρακίνησης είχε καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα της τεχνικής υπόδειξης. Συμπερασματικά φαίνεται ότι σε δραστηριότητες με λεπτή κίνηση όπως το σουτ ακριβείας, ο αυτοδιάλογος με τεχνική υπόδειξη είχε καλύτερα αποτελέσματα, ενώ δραστηριότητες που απαιτούν δύναμη, ο αυτοδιάλογος για παρακίνηση είχε καλύτερα αποτελέσματα (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos 2004).

Ένα άλλο σημαντικό πρόβλημα είναι η επιλογή των σωστών φράσεων και λέξεων που πρέπει να χρησιμοποιούνται από τον αθλητή για την κάθε δραστηριότητα χωριστά. Σε μια έρευνα στο μπάσκετ η ομάδα που σκεφτόταν τη λέξη «χαλαρά» όταν εκτελούσε σουτ στο καλάθι είχε καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα που σκεφτόταν τη λέξη «γρήγορα» (Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos & Douma, 2001). Και οι δυο λέξεις έχουν σχέση με τεχνική υπόδειξη, ωστόσο η λέξη «χαλαρά» ήταν πιο αποτελεσματική, διότι η λέξη χαλαρά βοηθάει στην συγκέντρωση των αθλητών και είναι αυτό το οποίο απαιτείται για την επιτυχή εκτέλεση του σουτ.

Υπάρχουν βέβαια και κάποιες άλλες έρευνες περιορισμένες σε αριθμό οι οποίες δεν είχαν τα αναμενόμενα αποτελέσματα (Τσιγγίλης, Δαρόγλου, Αρδαμερινός, Παρτεμιάν & Ιωακειμίδης, 2003). Στην έρευνα αυτή η ομάδα ελέγχου εκτέλεσε το ίδιο καλά με την πειραματική ομάδα στην κινητική δοκιμασία. Η αιτία ίσως να ήταν η όχι σωστή μορφή αυτοδιαλόγου. Επίσης σε μια άλλη έρευνα η ομάδα που έκανε χρήση αυτοδιαλόγου δεν βελτιώθηκε σημαντικά σε σχέση με την ομάδα που έκανε μόνο πρακτική εξάσκηση και αυτό γιατί οι ασκούμενοι πιθανά να μη πίστεψαν στη δύναμη της στρατηγικής του θετικού αυτοδιαλόγου (Kornspan, Overby, & Lerner, 2004).

Ορισμένες έρευνες προσπάθησαν επίσης να εξετάσουν τον αυτοδιάλογο ως περιεχόμενο σκέψεων και τη σχέση του με την απόδοση. Τα αποτελέσματα τους δεν

έχουν δώσει ξεκάθαρα συμπεράσματα για τη σχέση μεταξύ θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου και απόδοσης. Οι Van Raalte, Brewer, Rivera και Petitpas (1994) σε μια έρευνα σε 24 αθλητές αντισφαιρίσματος, συμπέραναν ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος, που οι ίδιοι οι ερευνητές παρατήρησαν και οι αθλητές ανέφεραν, συσχετίστηκε με την ήττα των αθλητών. Επιπρόσθετα, αν και ο εξωτερικός θετικός αυτοδιάλογος δεν συσχετίστηκε με καλύτερη απόδοση, παίκτες σε αναφορές τους δήλωσαν, πως ο θετικός αυτοδιάλογος τους βοήθησε να αποδώσουν καλύτερα. Το (2000) οι Van Raalte, Cornelins, Brewer και Hatten σε μια παρόμοια μελέτη που έκαναν, αυτή την φορά σε 18 ενήλικες αθλητές του τένις, βρήκαν ότι όλοι οι αθλητές χρησιμοποιούσαν αυτοδιάλογο και έκαναν χειρονομίες κατά την διάρκεια του αγώνα και επιπλέον ο αρνητικός αυτοδιάλογος δεν σχετιζόταν απαραίτητα με την ήττα. Σε παρόμοια αποτελέσματα καταλήγουν και οι Hardy, Hall και Alexander (2001), οι οποίοι υποστήριξαν ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος μπορεί να παρακινήσει τον αθλητή ή την αθλήτρια και δεν είναι αναγκαία καταστρεπτικός για την απόδοση του/της. Τέλος, οι Hamilton, Scott και MacDougall (2007) στο παρεμβατικό πείραμα που έκαναν απέδειξαν ότι δυο από τους τρεις αθλητές που χρησιμοποιούσαν αρνητικό αυτοδιάλογο είχαν μια μικρή βελτίωση. Αυτό εξηγήθηκε ότι ορισμένοι αθλητές λαμβάνουν τον αρνητικό αυτοδιάλογο ως πρόκληση στην οποία ανταποκρίνονται θετικά και έτσι παρουσιάζεται βελτίωση στην απόδοση.

Άλλες έρευνες προσπάθησαν να προχωρήσουν στη συλλογή δεδομένων, από αθλητές πανεπιστημίου και ασκούμενους και να δώσουν απαντήσεις στα ερωτήματα που, πότε, τι και γιατί. Που, σε ποιο χώρο χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο οι αθλητές, πότε, δηλαδή πια χρονική στιγμή χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο, τι λένε ή τι σκέφτονται οι αθλητές, δηλαδή έχει σχέση με το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου και τέλος γιατί χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο, δηλαδή έχει σχέση με τους λόγους που ωθούν τους αθλητές στο να χρησιμοποιήσουν αυτοδιάλογο. Οι Hardy, Gammage και Hall (2001) βρήκαν στην έρευνα που έκαναν ότι οι περισσότεροι αθλητές χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο στο χώρο όπου ασκούν το άθλημα τους και κατά δεύτερο σε άλλους χώρους όπως για παράδειγμα το σπίτι. Σε παρόμοια αποτελέσματα καταλήγει και η έρευνα του Gammage, Hardy και Hall (2001). Στην έρευνα των Χρόνη και Κουρτεσοπούλου (2002) παρουσιάζεται ότι από τους 21 αθλητές της αναρρίχησης που πήραν μέρος στην έρευνα οι 20 δήλωσαν ότι χρησιμοποιούσαν την τεχνική του αυτοδιαλόγου στην προπόνηση, ενώ όσον αφορά στους αγώνες ο αριθμός κατέβηκε στα 18. Σε αντίθεση οι Hardy, Hall και Hardy

(2005) βρήκαν ότι οι 295 αθλητές διαφόρων αθλημάτων χρησιμοποιούσαν τον αυτοδιάλογο περισσότερο κατά τη διάρκεια του αγώνα παρά στην προπόνηση. Οι αθλητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο πριν, κατά την διάρκεια, αλλά και μετά το πέρας του αγώνα, ή της προπόνησης. Η χρονική στιγμή όμως κατά την οποία οι αθλητές χρησιμοποιούν περισσότερο τον αυτοδιάλογο είναι κατά την διάρκεια του αγώνα ή της προπόνησης (Gammage, Hardy & Hall, 2001, Hardy, Gammage & Hall, 2001, Hardy, Hall & Hardy, 2005).

Ως προς το περιεχόμενο οι Hardy, Gammage και Hall (2001) χώρισαν τις φράσεις ή λέξεις σε 4 μεγάλες κατηγορίες. Πρώτα σε σχέση με την ποιότητα της δήλωσης, θετικός ή αρνητικός αυτοδιάλογος και εσωτερικός ή εξωτερικός αυτοδιάλογος. Δεύτερον σε σχέση με την μορφή, χρησιμοποιώντας λέξεις όπως «αναπνοή», εκφράσεις όπως «έλα μπορείς», ή ακόμα χρησιμοποιώντας ολόκληρες προτάσεις, «μην σε νοιάζει για το λάθος, συνέχισε για την επόμενη φάση». Τρίτο στο πρόσωπο στο οποίο γίνεται η δήλωση. Οι αθλητές μιλούσαν στο πρώτο πρόσωπο για παράδειγμα, «εγώ μπορώ να το κάνω», ή στο δεύτερο πρόσωπο, «εσύ μπορείς να το κάνεις». Στην έρευνα του Hardy, Gammage και Hall (2001) οι αθλητές ανέφεραν ότι χρησιμοποιούσαν και το πρώτο και το δεύτερο πρόσωπα εξίσου το ίδιο. Σε αντίθεση στην έρευνα του Gammage, Hardy και Hall (2001) οι αθλητές χρησιμοποιούσαν περισσότερο το δεύτερο πρόσωπο και αυτό γιατί πίστευαν ότι το δεύτερο πρόσωπο δίνει μεγαλύτερο κύρος και εξουσία σε σχέση με το πρώτο. Τέταρτον αυτοδιάλογος για κατεύθυνση και καθοδήγηση, η οποία χωρίζεται σε γενικές οδηγίες και ειδικές. Οι ειδικές έχουν να κάνουν περισσότερο με την τεχνική του αθλήματος, ενώ η γενικές με το στόχο του αθλήματος.

Τέλος ως προς τους λόγους οι αθλητές χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο για παρακίνηση και τεχνική καθοδήγηση. Στην έρευνα των Χρόνη και Κουρτεσοπούλου, (2002), το 80% των αθλητών χρησιμοποιούσε αυτοδιάλογο παρακίνησης και το 12% οδηγίες καθοδήγησης. Για παρόμοια αποτελέσματα κάνουν λόγο και οι Hardy, Gammage και Hall (2001). Οι τεχνικές οδηγίες αφορούσαν περισσότερο στην διόρθωση και στη βελτίωση μιας τεχνικής δεξιότητας ή στην εκμάθηση μιας καινούργιας και κατά δεύτερο σε εκφράσεις που αφορούσαν τη διατήρηση της τεχνικής. Στον τομέα της παρακίνησης συναντάται αυτοδιάλογος για συγκέντρωση, για αύξηση της αυτοπεποίθησης, για ενθάρρυνση, για πνευματική ετοιμότητα (Hardy, Gammage & Hall, 2001), για αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, όπως κούραση, απογοήτευση και πόνος (Χρόνη και

Κουρτεσοπούλου, 2002) και για χαλάρωση και αντιμετώπιση του στρες (Hardy, Gammage & Hall, 2001).

III. ΜΕΘΟΔΟΣ

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 45 αθλήτριες της πετοσφαίρισης, ηλικίας 13 ετών (ΜΟ=13,60, ΤΑ=0,86) και προπονητικής εμπειρίας 2 ετών (ΜΟ=2,11, ΤΑ=0,68), οι οποίες γνώριζαν ήδη τη βασική τεχνική του σερβίς από πάνω (τένις περιστρεφόμενο). Το δείγμα χωρίστηκε τυχαία σε τρεις ομάδες. Δυο πειραματικές και μια ομάδα ελέγχου. Οι γονείς των αθλητριών υπέγραψαν τη συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή των παιδιών στην έρευνα.

Όργανα

Κινητικό τεστ: Για να αξιολογηθεί η ικανότητα του παίκτη στο σερβίς χρησιμοποιήθηκε το τεστ της AAHPER (1984). Ο συντελεστής αξιοπιστίας ήταν .80 και η επιλογή του τεστ έγινε γιατί το συγκεκριμένο τεστ μοιάζει πολύ με τις συνθήκες παιχνιδιού. Παράλληλα με την αξιολόγηση του αποτελέσματος στο σερβίς οι ασκούμενοι βιντεοσκοπήθηκαν και μετά αξιολογήθηκε η τεχνική τους στη συγκεκριμένη δεξιότητα σε 5 σημαντικά σημεία και καταγράφηκε σε ένα πρωτόκολλο. Η αξιολόγηση έγινε από εξειδικευμένο παρατηρητή αφού ελέγχθηκε η εσωτερική του αξιοπιστία (intra test reliability).

Ερωτηματολόγια

Αυτοαποτελεσματικότητα: Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της αυτο-αποτελεσματικότητας του ασκούμενου (Theodorakis, 1996). Ο ασκούμενος ενημερωνόταν για το σκορ απόδοσης στο τεστ του σερβίς και μετά συμπλήρωνε το ερωτηματολόγιο της αυτό-αποτελεσματικότητας (Παράρτημα 2).

Αυτό-διαλόγου: Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της αξιολόγησης χρήσης αυτό-διαλόγου (Burnett, 1996), που ανάλογα με τις απαντήσεις του συμμετέχοντα

τον κατατάσσει σε μια από τις δυο κατηγορίες, αυτού που χρησιμοποιεί θετικό ή αρνητικό αυτό-διάλογο (Παράρτημα 4).

Διαδικασία Μετρήσεων

Στην πρώτη μονάδα εξάσκησης μετά από μια μικρή προθέρμανση, οι αθλήτριες εκτελούσαν ένα δοκιμαστικό σετ των 5 επαναλήψεων. Έπειτα γινόταν το τεστ αξιολόγησης της απόδοσης στο σερβίς (AAHPER, 1984). Η οδηγία που δόθηκε σε όλο το δείγμα πριν την εκτέλεση του τεστ ήταν «εκτέλεσε όσο καλύτερα μπορείς». Έπειτα αφού οι συμμετέχοντες ενημερώνονταν για το σκορ που συγκέντρωσαν, συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο της αυτό-αποτελεσματικότητας (Theodorakis, 1996) και το ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της χρήσης αυτό-διαλόγου (Burnett, 1996). Μετά τις 4 εβδομάδες παρέμβασης επαναλήφθηκε η μέτρηση για την απόδοση στο σερβίς και συμπληρώθηκαν πάλι τα ερωτηματολόγια. Μια εβδομάδα μετά επαναλήφθηκε ξανά η μέτρηση για να αξιολογηθεί η διατήρηση της απόδοσης του σερβίς.

Διαδικασία παρέμβασης

Κατά τη διεξαγωγή της παρέμβασης, αρχικά δόθηκε στις αθλήτριες ένα ενημερωτικό φυλλάδιο στο οποίο περιγραφόταν η σωστή τεχνική της εκτέλεσης του σερβίς και ενημερώθηκαν για το τι είναι ο αυτό-διάλογος και πως χρησιμοποιείται (Παράρτημα 3). Μετά στο κύριο μέρος της προπονητικής μονάδας πραγματοποιήθηκαν 2 σετ από 10 επαναλήψεις, για δυο φορές την εβδομάδα, χρόνος αποδεκτός για τη βελτίωση μιας δεξιάτητας. Το πρόγραμμα διήρκεσε 4 εβδομάδες.

Η μια πειραματική ομάδα έλαβε οδηγία να χρησιμοποιεί αυτό-διάλογο με την μορφή της τεχνικής υπόδειξης «τη στιγμή που πετάω τη μπάλα, το χέρι φεύγει πίσω, πάνω από το κεφάλι, βλέπω το στόχο, χτυπάω...» το οποίο αντικαταστάθηκε με τις λέξεις κλειδιά: « στοχεύω, πετάω, σπλίζω, χτυπάω...». Η δεύτερη πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε αυτό-διάλογο παρακίνησης «μπορώ να περάσω το σερβίς και να το κατευθύνω στη ζώνη που θέλω...» το οποίο αντικαταστάθηκε με τις λέξεις κλειδιά: «μπορώ... θα πετύχω το στόχο...». Στην αρχή του σετ ο προπονητής υπενθύμιζε τη χρήση του αυτό-διαλόγου, όπου οι συμμετέχοντες

χρησιμοποιούσαν φωναχτά. Η ομάδα ελέγχου εκτελούσε το πρόγραμμα με την οδηγία «εκτέλεσε όσο καλύτερα μπορείς...».

Σχεδιασμός της έρευνας

Μετά το πέρας των μετρήσεων και την καταγραφή των δεδομένων εξετάστηκε η ομαλή κατανομή του δείγματος και η ομαλή διακύμανση. Το δείγμα παρουσίασε ομοιογένεια και ομαλή διακύμανση και έτσι τελικά χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης (3 Ομάδα X 3 Μέτρηση) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα μέτρηση.

Ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η «ομάδα» με τρία επίπεδα (δυο πειραματικές ομάδες και η ομάδα ελέγχου) και οι μετρήσεις με τρία επίπεδα (αρχική, τελική και μέτρηση διατήρησης). Εξαρτημένες μεταβλητές ήταν τα σκορ του τεστ αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας του σερβίς, τα σκορ της αξιολόγησης της τεχνικής μέσω ανάλυσης του βίντεο, τα σκορ του ερωτηματολογίου της αυτό-αποτελεσματικότητας και τα σκορ του ερωτηματολογίου του αυτό-διαλόγου. Το επίπεδο σημαντικότητας (p) ορίστηκε στο 0.05. Όπου βρέθηκαν σημαντικές διαφορές έγιναν περαιτέρω αναλύσεις διακύμανσης ANOVA και οι επιμέρους διαφορές των μέσων όρων αξιολογήθηκαν με «post hoc Bonferroni» αναλύσεις. Πριν την ανάλυση των δεδομένων έγινε ανάλυση διακύμανσης σε όλες τις μεταβλητές στην αρχική μέτρηση, για να ανιχνευθούν πιθανές αρχικές διαφορές.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Πριν από την ανάλυση των δεδομένων εξετάστηκε η ομαλή κατανομή του δείγματος και η κανονική διακύμανση για κάθε εξαρτημένη μεταβλητή σύμφωνα με το Levene's test και βρέθηκε ότι η ανάλυση δεν επηρεάζεται από περιορισμούς στην ομοιογένεια της διακύμανσης.

Περιγραφικά χαρακτηριστικά των ομάδων.

Στον πίνακα 1 φαίνονται τα περιγραφικά χαρακτηριστικά των αθλητριών όλων των ομάδων.

Πίνακας 1: Περιγραφικά χαρακτηριστικά των ομάδων

<i>Ομάδα</i>	<i>Ηλικία</i>			<i>Εμπειρία</i>	
	<i>N</i>	<i>ΜΟ</i>	<i>ΤΑ</i>	<i>ΜΟ</i>	<i>ΤΑ</i>
Αυτό-διάλογος τεχνικής	15	13,80	,86	2,2	,94
Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	13,73	,70	1,87	,58
Ελέγχου	15	13,27	,96	2,26	,77
Σύνολο	45	13,60	,86	2,11	,78

Αρχικές μετρήσεις.

Για να διαπιστωθούν πιθανές αρχικές διαφορές των ασκούμενων στην πρώτη μέτρηση, έγινε ανάλυση διακύμανσης (one-way ANOVA) σε όλες τις μεταβλητές. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p > 0.5$), μεταξύ των ομάδων σε κάποια από τις μεταβλητές, που σημαίνει ότι οι ασκούμενες των ομάδων ξεκίνησαν από το ίδιο επίπεδο στα τεστ τεχνικής και αποτελέσματος, καθώς και αυτο-αποτελεσματικότητας και αυτο-διαλόγου. Στον πίνακα 2 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των ομάδων.

Πίνακας 2. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις των ομάδων στην αρχική μέτρηση σε όλες τις μεταβλητές.

	Ομάδα	N	M.O	T.A
Αποτέλεσμα σερβίς	Αυτό-διάλογος τεχνικής	15	14,60	1,24
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	13,87	2,8
	Ελέγχου	15	13,67	3,22
	Σύνολο	45	14,04	2,54
Τεχνική σερβίς	Αυτό-διάλογος τεχνικής	15	5,93	2,77
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	3,95	2,03
	Ελέγχου	15	4,43	2,21
	Σύνολο	45	4,84	2,49
Αυτό-αποτελεσματικότητα	Αυτό-διάλογος τεχνικής	15	5,93	2,77
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	3,95	2,03
	Ελέγχου	15	4,43	2,21
	Σύνολο	45	4,84	2,49
Αυτοδιάλογος θετικός	Αυτό-διάλογος τεχνικής	15	45	2,25
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	44,27	3,03
	Ελέγχου	15	44,47	2,13
	Σύνολο	45	44,59	2,46
Αυτοδιάλογος αρνητικός	Αυτό-διάλογος τεχνικής	15	26,81	5,25
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	27,67	5,12
	Ελέγχου	15	28,07	3,95
	Σύνολο	45	27,50	4,75

Στον πίνακα 3 φαίνεται η ανάλυση διακύμανσης των αρχικών μετρήσεων των ικανοτήτων μεταξύ των μετρήσεων και των ομάδων για όλες τις μεταβλητές.

Πίνακας 3: Ανάλυση διακύμανσης των αρχικών μετρήσεων των ικανοτήτων μεταξύ των μετρήσεων και των ομάδων για όλες τις μεταβλητές.

Μεταβλητή	Source Group	Sum of Squares	df	F	Sig p
Αποτέλεσμα σερβίς	Between	7,24	2	,550	,581
	Within	276,66	42		
Τεχνική σερβίς	Between	24,41	2	,706	,50
	Within	743,1	43		
Αυτό-αποτελεσματικότητα	Between	31,41	2	2,74	,079
	Within	229,03	43		
Αυτό-διάλογος θετικός	Between	4,48	2	,359	,700
	Within	268,7	43		
Αυτό-διάλογος αρνητικός	Between	12,79	2	,275	,761
	Within	1000,7	43		

Δείκτες αξιοπιστίας των οργάνων μέτρησης

Για να ελεγχθούν οι δείκτες αξιοπιστίας των οργάνων μέτρησης εφαρμόστηκε η μέθοδος της μέτρησης και επαναμέτρησης μετά μια μέρα (test-retest reliability method) εντοπίζοντας το συντελεστή συσχέτισης Pearson ($r > .8$). Η ανάλυση συσχέτισης Pearson των ομάδων μεταξύ των δύο μετρήσεων έδειξε ότι υπήρχε αρκετά υψηλά σημαντική συσχέτιση: α) της μέτρησης για το αποτέλεσμα του σερβίς, β) της μέτρησης για την τεχνική του σερβίς, γ) της αυτό-αποτελεσματικότητας, και δ) του αυτό-διαλόγου που αποδεικνύει την αξιοπιστία των οργάνων μέτρησης. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 4.

Πίνακας 4. Ανάλυση συσχέτισης Pearson ως προς τις μετρήσεις κάθε εξαρτημένης μεταβλητής.

Μεταβλητή	Συσχέτιση (r)	Σημαντικότητα (p)
Αποτέλεσμα σερβίς	.968**	.000
Τεχνική σερβίς	.947**	.000
Αυτό-αποτελεσματικότητα	.886**	.000
Αυτό-διάλογος θετικός	.867**	.001
Αυτό-διάλογος αρνητικός	.845**	.001

**= $p < .01$

Εσωτερική εγκυρότητα παρατηρητή

Επίσης ελέγχθηκε η εσωτερική εγκυρότητα του παρατηρητή αφού εκπαιδεύτηκε, αξιολόγησε τις βιντεοσκοπημένες εκτελέσεις των ασκούμενων και μετά από μια μέρα αξιολόγησε ξανά. Η συσχέτιση της αρχικής και τελικής αξιολόγησης ήταν υψηλή ($r=.86$).

Έλεγχος μηδενικών υποθέσεων. Για τον έλεγχο των μηδενικών υποθέσεων που αφορούσαν την αλληλεπίδραση των διαφορετικών μεθόδων εξάσκησης στις διαφορετικές περιόδους μέτρησης, εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης (ANOVA repeated measures)³ (Ομάδα) X 3 (Μέτρηση) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα μέτρηση για κάθε δείκτη αξιολόγησης των εξαρτημένων μεταβλητών. Έγινε ο έλεγχος σφαιρικότητας Mauchly's για κάθε ανεξάρτητη μεταβλητή. Για τις μεταβλητές στις οποίες παραβιάστηκε η σφαιρικότητα των τιμών χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης Greenhouse Geisser. Το επίπεδο σημαντικότητας (p) ορίστηκε στο 0.05. Στο σχεδιασμό της ανάλυσης, η μεταξύ των ομάδων (Between-groups) μεταβλητή θεωρήθηκε η μεταβλητή «ομάδα» και η μέσα στις ομάδες (within-group) μεταβλητές θεωρήθηκαν τα «σκορ των μετρήσεων». Οι επιμέρους διαφορές των μέσων όρων μεταξύ των ομάδων, μεταξύ των μετρήσεων και μέσα στις μετρήσεις αξιολογήθηκαν με Bonferroni post hoc ανάλυση.

Η επίδραση του αυτό-διαλόγου στην αποτελεσματικότητα του σερβίς.

Από την ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις που εφαρμόστηκε με δείκτη αξιολόγησης τα σκορ της μέτρησης αποτελεσματικότητας του σερβίς παρουσιάστηκαν τα παρακάτω αποτελέσματα:

- α) Υπήρχε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ($F_{(4,84)} = 8,34, p<.05$) μεταξύ των τριών περιόδων μέτρησης και των τριών ομάδων που εξασκήθηκαν με διαφορετική μέθοδο.
- β) Υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση ($F_{(2,84)} = 211,73, p<0.05$) των τριών περιόδων μέτρησης.

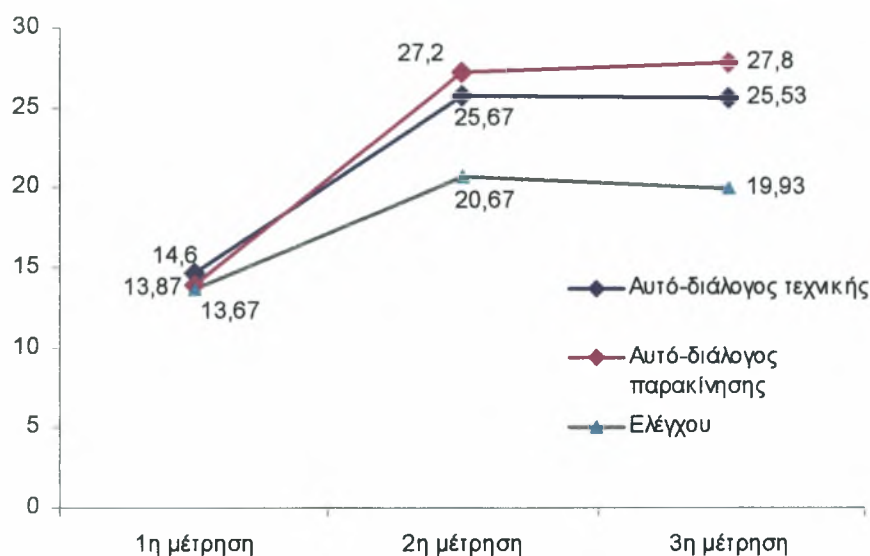
γ) Από την ανάλυση της κύριας επίδρασης μεταξύ των ομάδων των διαφορετικών μεθόδων εξάσκησης, φάνηκε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση ($F_{(2,42)} = 8,16, p < 0.05$) της ομάδας.

Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται συνοπτικά στον πίνακα 5.

Πίνακας 5: Ανάλυση διακύμανσης ως προς τον αυτό-διάλογο και δείκτη αξιολόγησης το σκορ στο αποτέλεσμα στο σερβίς.

		SS	df	MS	F	Sig.	η^2
Μέτρηση	*	256,69	4	64,174	8,34	,000	,284
Ομάδα							
Μέτρηση		3258,86	2	64,174	211,73	,000	,834
Ομάδα		197,55	2	98,73	8,164	,001	,280

Η γραφική απεικόνιση της απόδοσης των ομάδων στην αποτελεσματικότητα του σερβίς, όπως φαίνονται από τους μέσους όρους παρουσιάζεται στο σχήμα 1.



Σχήμα 1: Η απόδοση των ομάδων στις περιόδους μέτρησης ως προς την αποτελεσματικότητα του σερβίς.

Ακολούθησε Bonferroni post hoc ανάλυση στους μέσους όρους των ομάδων ως προς το σκορ απόδοσης. Οι μέσοι όροι των ομάδων για την κάθε περίπτωση φαίνονται στον πίνακα 6.

Πίνακας 6: Περιγραφικά χαρακτηριστικά της αποτελεσματικότητας του σερβίς.

Μέτρηση	Ομάδα	N	M.O	T.A
Αρχική	Αυτό-διάλογος τεχνικής	15	14,60	1,24
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	13,87	2,8
	Ελέγχου	15	13,67	3,22
	Σύνολο	45	14,04	2,54
Τελική	Αυτό-διάλογος τεχνικής	15	25,67	4,1
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	27,20	25,21
	Ελέγχου	15	20,67	4,7
	Σύνολο	45	24,51	5,38
Διατήρηση	Αυτό-διάλογος τεχνικής	15	25,53	4,22
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	27,80	5,41
	Ελέγχου	15	19,93	4,7
	Σύνολο	45	24,42	5,76

Η σύγκριση μεταξύ των μετρήσεων. Για την ομάδα «αυτο-διάλογος τεχνικής»: α) ο μέσος όρος της επίδοσης βελτιώθηκε από την αρχική μέτρηση στην τελική β) ο μέσος όρος της τελικής μέτρησης δεν είχε διαφορά από την μέτρηση της διατήρησης

Για την ομάδα «αυτο-διάλογος παρακίνησης»: α) ο μέσος όρος της επίδοσης βελτιώθηκε από την αρχική μέτρηση στην τελική, β) ο μέσος όρος της τελικής μέτρησης δεν είχε διαφορά από την μέτρηση της διατήρησης.

Για την ομάδα «ελέγχου»: α) οι μέσοι όροι επίδοσης βελτιώθηκαν από την αρχική μέτρηση στην τελική, β) ο μέσος όρος της τελικής μέτρησης δεν είχε διαφορά από την μέτρηση της διατήρησης.

Η σύγκριση μεταξύ των ομάδων. Στην τελική μέτρηση βρέθηκε ότι α) η ομάδα «αυτο-διάλογος παρακίνησης» ήταν καλύτερη από την ομάδα «αυτο-διάλογος τεχνικής» και την ομάδα ελέγχου ($p < 0.05$), β) η ομάδα «αυτο-διάλογος τεχνικής» ήταν χειρότερη από την ομάδα «αυτο-διάλογος παρακίνησης» αλλά καλύτερη από την ομάδα ελέγχου ($p < 0.05$), γ) τέλος η ομάδα ελέγχου ήταν χειρότερη και από τις δυο πειραματικές ($p > 0.05$).

Στη μέτρηση διατήρησης βρέθηκε ότι α) η ομάδα της «αυτό-διάλογος παρακίνησης» ήταν καλύτερη από την ομάδα της «αυτό-διάλογος τεχνικής» και την ομάδα ελέγχου ($p < 0.05$), β) η ομάδα της «αυτό-διάλογος τεχνικής» ήταν χειρότερη από την ομάδα της «αυτό-διάλογος παρακίνησης» αλλά καλύτερη από την ομάδα ελέγχου ($p < 0.05$), γ) τέλος η ομάδα ελέγχου ήταν χειρότερη και από τις δυο πειραματικές ($p > 0.05$),.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι τρεις ομάδες βελτιώθηκαν στην αποτελεσματικότητα του σερβίς, αλλά οι ομάδες «αυτό-διάλογος τεχνικής» και «αυτό-διάλογος παρακίνησης» ήταν πολύ καλύτερες από την ομάδα ελέγχου, με καλύτερη την ομάδα «αυτό-διάλογος παρακίνησης».

Η επίδραση του αυτό-διαλόγου στη βελτίωση της τεχνικής του σερβίς.

Από την ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις που εφαρμόστηκε με δείκτη αξιολόγησης τα σκορ της αξιολόγησης της τεχνικής του σερβίς παρουσιάστηκαν τα παρακάτω αποτελέσματα:

α) Υπήρχε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ($F_{(4,86)} = 9,038$, $p < 0.05$) μεταξύ των τριών περιόδων μέτρησης και των τριών ομάδων που εξασκήθηκαν με διαφορετική μέθοδο.

β) Υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση ($F_{(2,86)} = 134,4$, $p < 0.05$) των τριών περιόδων μέτρησης.

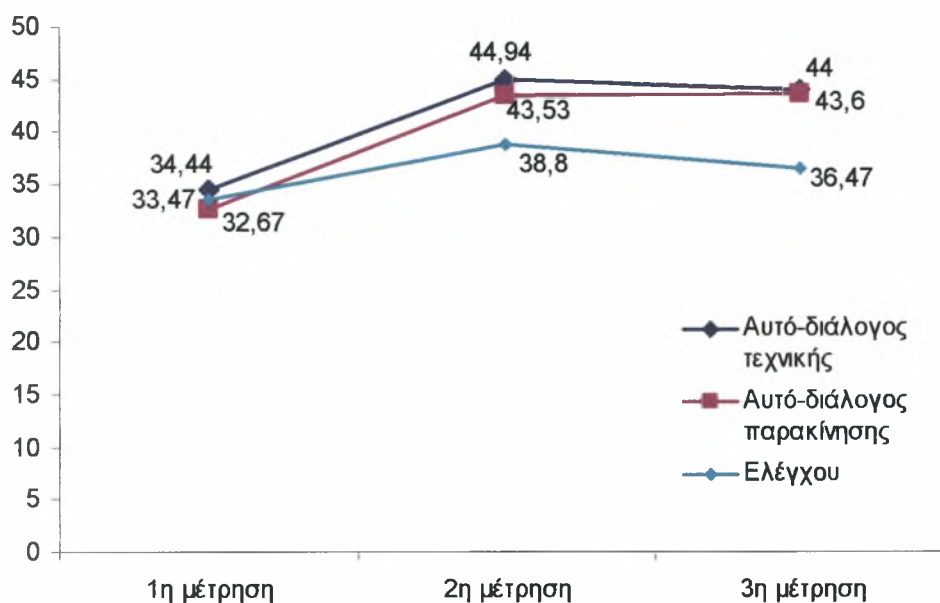
γ) Από την ανάλυση της κύριας επίδρασης μεταξύ των ομάδων φάνηκε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση ($F_{(2,43)} = 8,76$, $p < 0.05$) μεταξύ των διαφορετικών μεθόδων εξάσκησης.

Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται συνοπτικά στον πίνακα 7.

Πίνακας 7: Ανάλυση διακύμανσης ως προς τον αυτό-διάλογο και δείκτη αξιολόγησης το σκορ στην αξιολόγηση του σερβίς.

		SS	df	MS	F	Sig.	η^2
Μέτρηση	*	291,89	4	72,97	9,04	,000	,296
Ομάδα							
Μέτρηση		2170,57	2	1085,28	134,41	,000	,760
Ομάδα		198,25	2	99,12	8,76	,001	,290

Η γραφική απεικόνιση της απόδοσης των ομάδων στην αξιολόγηση της τεχνικής του σερβίς, όπως φαίνονται από τους μέσους όρους παρουσιάζεται στο σχήμα 2.



Σχήμα 2: Η απόδοση των ομάδων στις περιόδους μέτρησης ως προς την αξιολόγηση της τεχνικής του σερβίς.

Ακολούθησε Bonferroni post hoc ανάλυση στους μέσους όρους των ομάδων ως προς την αξιολόγηση στην τεχνική του σερβίς. Οι μέσοι όροι των ομάδων για την κάθε περίπτωση φαίνονται στον πίνακα 8.

Πίνακας 8: Περιγραφικά χαρακτηριστικά της αξιολόγησης της τεχνικής του σερβίς.

Μέτρηση	Ομάδα	N	M.O	T.A
Αρχική	Αυτό-διάλογος τεχνικής	16	34,44	5,03
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	32,67	3,2
	Ελέγχου	15	33,47	3,96
	Σύνολο	46	33,54	4,13
Τελική	Αυτό-διάλογος τεχνικής	16	44,94	2,49
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	43,53	1,12
	Ελέγχου	15	38,80	5,25
	Σύνολο	46	42,48	4,25
Διατήρηση	Αυτό-διάλογος τεχνικής	16	44	2,47
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	43,60	,986
	Ελέγχου	15	36,47	7,59
	Σύνολο	46	41,41	5,69

Η σύγκριση μεταξύ των μετρήσεων. Για την ομάδα «αυτο-διάλογος τεχνικής»: α) ο μέσος όρος της επίδοσης στην τεχνική βελτιώθηκε σημαντικά από την αρχική μέτρηση στην τελική, β) ο μέσος όρος της τελικής μέτρησης παρέμεινε ο ίδιος και στη μέτρηση της διατήρησης.

Για την ομάδα «αυτο-διάλογος παρακίνησης»: α) ο μέσος όρος της επίδοσης βελτιώθηκε σημαντικά από την αρχική μέτρηση στην τελική, β) ο μέσος όρος της τελικής μέτρησης παρέμεινε σταθερός στη μέτρηση της διατήρησης.

Για την ομάδα «ελέγχου»: α) οι μέσοι όροι επίδοσης βελτιώθηκαν από την αρχική μέτρηση στην τελική, β) ο μέσος όρος της τελικής μέτρησης μειώθηκε στην μέτρηση της διατήρησης.

Η σύγκριση μεταξύ των ομάδων. Στην τελική μέτρηση βρέθηκε ότι α) η ομάδα «αυτο-διάλογος τεχνικής» ήταν καλύτερη από την ομάδα της «αυτο-διάλογος παρακίνησης» και την ομάδα ελέγχου ($p < 0.05$), β) η ομάδα «αυτο-διάλογος παρακίνησης» ήταν χειρότερη από την ομάδα της «αυτο-διάλογος τεχνικής» αλλά πολύ καλύτερη από την ομάδα ελέγχου ($p < 0.05$), γ) τέλος η ομάδα ελέγχου ήταν χειρότερη και από τις δυο πειραματικές ($p > 0.05$).

Στη μέτρηση διατήρησης βρέθηκε ότι α) η ομάδα «αυτο-διάλογος τεχνικής» ήταν καλύτερη από την ομάδα «αυτο-διάλογος παρακίνησης» και την ομάδα ελέγχου, β) η ομάδα της «αυτο-διάλογος παρακίνησης» ήταν χειρότερη από την ομάδα της «αυτο-διάλογος τεχνικής» αλλά καλύτερη από την ομάδα ελέγχου, γ) τέλος η ομάδα ελέγχου ήταν χειρότερη και από τις δυο πειραματικές.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι και οι τρεις ομάδες βελτιώθηκαν στην αξιολόγηση της τεχνικής του σερβίς, αλλά οι ομάδες «αυτο-διάλογος τεχνικής» και «αυτο-διάλογος παρακίνησης» ήταν πολύ καλύτερες από την ομάδα ελέγχου, με καλύτερη την ομάδα «αυτο-διάλογος τεχνικής».

Η επίδραση του αυτό-διαλόγου της τεχνικής στην αυτό-αποτελεσματικότητα

Από την ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις που εφαρμόστηκε με δείκτη αξιολόγησης τα σκορ στο ερωτηματολόγιο της αυτό-αποτελεσματικότητας του σερβίς παρουσιάστηκαν τα παρακάτω αποτελέσματα:

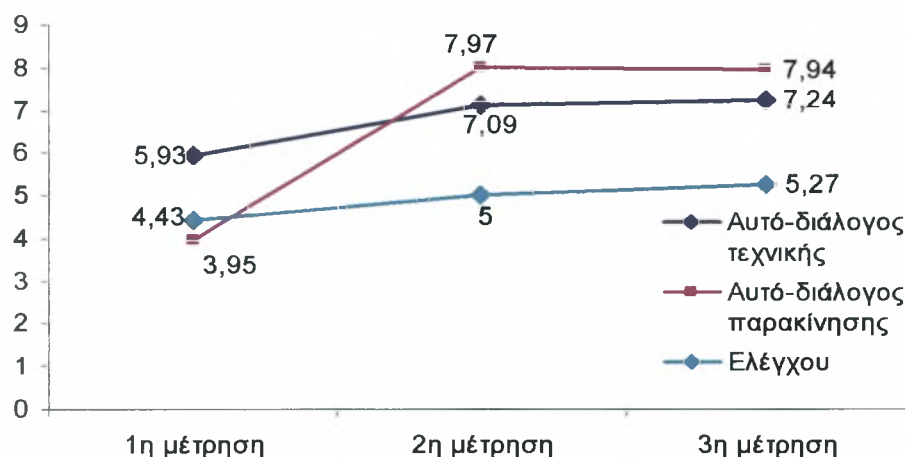
- α) Υπήρχε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ($F_{(4,80)} = 9,205, p < 0.05$) μεταξύ των τριών περιόδων μέτρησης και των τριών ομάδων που εξασκήθηκαν με διαφορετική μέθοδο.
- β) Υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση ($F_{(2,80)} = 36,53, p < 0.05$) των τριών περιόδων μέτρησης.
- γ) Από την ανάλυση της κύριας επίδρασης μεταξύ των ομάδων φάνηκε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση ($F_{(2,40)} = 5,113, p < 0.05$) μεταξύ των διαφορετικών μεθόδων εξάσκησης.

Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται συνοπτικά στον πίνακα 9.

Πίνακας 9: Ανάλυση διακύμανσης ως προς τον αυτό-διάλογο και δείκτη αξιολόγησης το σκορ στην αυτό-αποτελεσματικότητα στο σερβίς.

		SS	df	MS	F	Sig.	η^2
Μέτρηση	*	56,49	4	14,123	9,205	,000	,315
Ομάδα							
Μέτρηση		112,095	2	56,048	36,528	,000	,477
Ομάδα		30,44	2	15,22	5,113	,011	,204

Η γραφική απεικόνιση της απόδοσης των ομάδων στην αξιολόγηση της αυτό-αποτελεσματικότητας του σερβίς, όπως φαίνονται από τους μέσους όρους παρουσιάζεται στο σχήμα 3.



Σχήμα 3: Η απόδοση των ομάδων στις περιόδους μέτρησης ως προς την αξιολόγηση της αυτό-αποτελεσματικότητας του σερβίς.

Ακολούθησε Bonferroni post hoc ανάλυση στους μέσους όρους των ομάδων ως προς την αξιολόγηση στην αυτό-αποτελεσματικότητα του σερβίς. Οι μέσοι όροι των ομάδων για την κάθε περίπτωση φαίνονται στον πίνακα 10.

Πίνακας 10: Περιγραφικά χαρακτηριστικά της αξιολόγησης της αυτό-αποτελεσματικότητας στο σερβίς.

Μέτρηση	Ομάδα	N	Μ.Ο	Τ.Α
Αρχική	Αυτό-διάλογος τεχνικής	16	5,93	2,77
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	13	3,95	2,03
	Ελέγχου	14	4,43	2,21
	Σύνολο	43	4,84	2,49
Τελική	Αυτό-διάλογος τεχνικής	16	7,09	1,86
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	13	7,97	1,14
	Ελέγχου	14	5,00	2,18
	Σύνολο	43	6,67	2,15
Διατήρηση	Αυτό-διάλογος τεχνικής	16	7,24	1,93
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	13	7,94	,87
	Ελέγχου	14	5,27	2,08
	Σύνολο	43	6,81	2,03

Η σύγκριση μεταξύ των μετρήσεων. Για την ομάδα της «αυτό-διάλογος τεχνικής»: α) ο μέσος όρος στην αυτό-αποτελεσματικότητα βελτιώθηκε σημαντικά από την αρχική μέτρηση στην τελική β) ο μέσος όρος της τελικής μέτρησης αυξήθηκε στη μέτρηση της διατήρησης.

Για την ομάδα της «αυτό-διάλογος παρακίνησης»: α) ο μέσος όρος της αυτό-αποτελεσματικότητας βελτιώθηκε σημαντικά από την αρχική μέτρηση στην τελική, β) ο μέσος όρος της τελικής μέτρησης παρέμεινε σχεδόν ο ίδιος στη μέτρηση της διατήρησης.

Για την ομάδα «ελέγχου»: α) οι μέσοι όροι επίδοσης βελτιώθηκαν ελάχιστα από την αρχική μέτρηση στην τελική, β) ο μέσος όρος της τελικής μέτρησης έμεινε σχεδόν σταθερός στη μέτρηση της διατήρησης.

Η σύγκριση μεταξύ των ομάδων. Στην τελική μέτρηση βρέθηκε ότι α) η ομάδα της «αυτό-διάλογος τεχνικής» και η ομάδα της «αυτό-διάλογος παρακίνησης» είχαν σχεδόν τα ίδια σκορ στην αυτό-αποτελεσματικότητα, καλύτερα από την ομάδα ελέγχου, β) η ομάδα ελέγχου ήταν πολύ χειρότερη και από τις δυο πειραματικές.

Στη μέτρηση διατήρησης βρέθηκε ότι α) και οι τρεις ομάδες παρέμειναν σταθερές με την ομάδα της «αυτό-διάλογος τεχνικής» και της «αυτό-διάλογος παρακίνησης» να έχουν σχεδόν τα ίδια σκορ στην αυτό-αποτελεσματικότητα, πολύ καλύτερα όμως από την ομάδα ελέγχου, β) η ομάδα ελέγχου παρέμεινε στα ίδια σκορ και ήταν χειρότερη και από τις δυο πειραματικές.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι μόνον οι δυο πειραματικές ομάδες βελτιώθηκαν στην αυτό-αποτελεσματικότητα του σερβίς.

Η επίδραση της εξάσκησης με αυτό-διάλογο στην χρήση θετικών σκέψεων

Από την ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις που εφαρμόστηκε με δείκτη αξιολόγησης τα σκορ στο ερωτηματολόγιο του αυτό-διαλόγου στις θετικές σκέψεις, παρουσιάστηκαν τα παρακάτω αποτελέσματα:

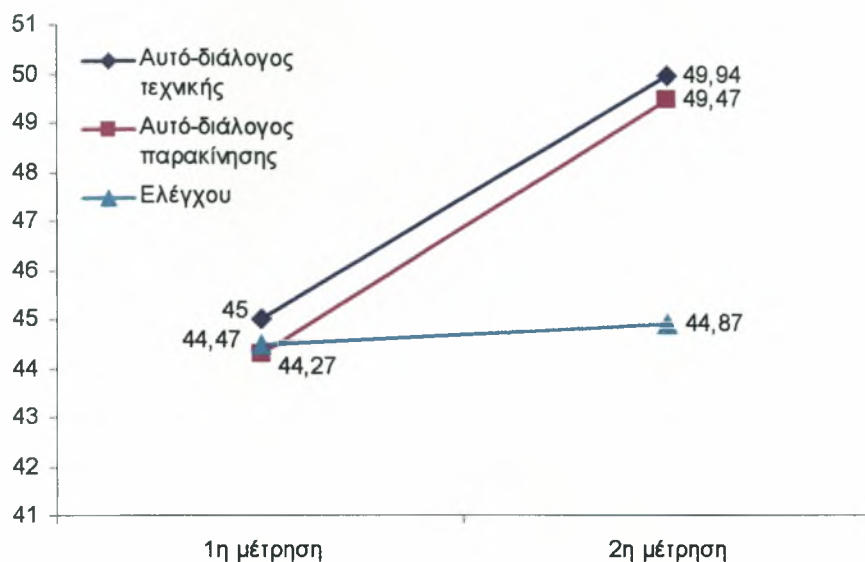
- α) Υπήρχε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ($F_{(2,43)} = 30,205$, $p < .05$) μεταξύ των τριών περιόδων μέτρησης και των τριών ομάδων που εξασκήθηκαν με διαφορετική μέθοδο.
- β) Υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση ($F_{(1,43)} = 155,36$, $p < 0.05$) των τριών περιόδων μέτρησης.
- γ) Από την ανάλυση της κύριας επίδρασης μεταξύ των ομάδων φάνηκε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση ($F_{(2,43)} = 6,706$, $p < 0.05$) μεταξύ των διαφορετικών μεθόδων εξάσκησης.

Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται συνοπτικά στον πίνακα 11.

Πίνακας 11: Ανάλυση διακύμανσης ως προς τον αυτό-διάλογο και δείκτη αξιολόγησης το σκορ στην αυτό-αποτελεσματικότητα στο σερβίς.

		SS	df	MS	F	Sig.	η^2
Μέτρηση	*	110,24	2	55,119	30,205	,000	,584
Ομάδα							
Μέτρηση		283,504	1	283,504	155,357	,000	,783
Ομάδα		133,06	2	66,530	6,706	,003	,238

Η γραφική απεικόνιση της απόδοσης των ομάδων στην αξιολόγηση των θετικών σκέψεων, όπως φαίνονται από τους μέσους όρους παρουσιάζεται στο σχήμα 4.



Σχήμα 4: Η απόδοση των ομάδων στις περιόδους μέτρησης ως προς την αξιολόγηση των θετικών σκέψεων.

Ακολούθησε Bonferroni post hoc ανάλυση στους μέσους όρους των ομάδων ως προς την αξιολόγηση των θετικών σκέψεων. Οι μέσοι όροι των ομάδων για την κάθε περίπτωση φαίνονται στον πίνακα 12.

Πίνακας 12: Περιγραφικά χαρακτηριστικά της αξιολόγησης των θετικών σκέψεων.

Μέτρηση	Ομάδα	N	Μ.Ο	Τ.Α
Αρχική	Αυτό-διάλογος τεχνικής	16	45,0	2,25
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	44,27	3,03
	Ελέγχου	15	44,47	2,13
	Σύνολο	46	44,59	2,46
Τελική	Αυτό-διάλογος τεχνικής	16	49,94	2,40
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	49,47	2,10
	Ελέγχου	15	44,87	2,50
	Σύνολο	46	48,13	3,25

Η σύγκριση μεταξύ των μετρήσεων. Για τις ομάδες «αυτό-διάλογος τεχνικής» και «αυτό-διάλογος παρακίνησης» ο μέσος όρος θετικών σκέψεων βελτιώθηκε σημαντικά από την αρχική μέτρηση στην τελική

Για την ομάδα «ελέγχου» ο μέσος όρος θετικών σκέψεων παρέμεινε σταθερός από την αρχική μέτρηση στην τελική.

Η σύγκριση μεταξύ των ομάδων. Στην τελική μέτρηση βρέθηκε ότι α) η ομάδα της «αυτό-διάλογος τεχνικής» και η ομάδα της «αυτό-διάλογος παρακίνησης» είχαν σχεδόν τα ίδια σκορ στη θετική σκέψη, καλύτερα από την ομάδα ελέγχου, β) η ομάδα ελέγχου ήταν πολύ χειρότερη και από τις δυο πειραματικές.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι μόνον οι δυο πειραματικές ομάδες βελτιώθηκαν στη του θετικού αυτό-διαλόγου.

Η επίδραση της εξάσκησης με αυτό-διάλογο στην χρήση αρνητικών σκέψεων

Από την ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις που εφαρμόστηκε με δείκτη αξιολόγησης τα σκορ στο ερωτηματολόγιο του αυτό-διαλόγου στις αρνητικές σκέψεις, παρουσιάστηκαν τα παρακάτω αποτελέσματα:

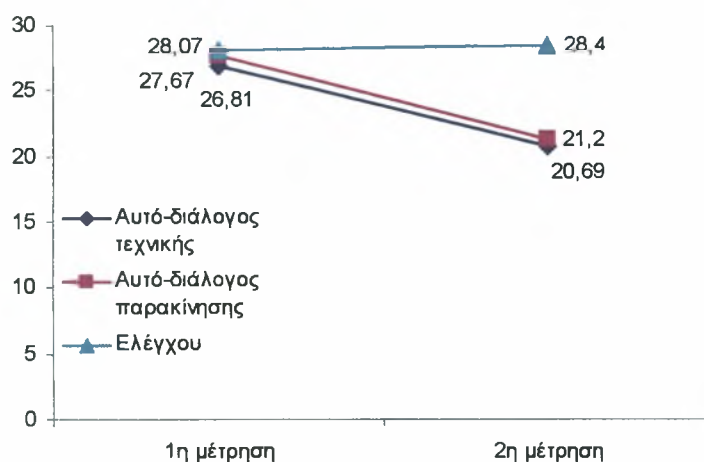
- α) Υπήρχε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ($F_{(2,43)} = 42,881$, $p < 0.05$) μεταξύ των τριών περιόδων μέτρησης και των τριών ομάδων που εξασκήθηκαν με διαφορετική μέθοδο.
- β) Υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση ($F_{(1,43)} = 148,08$, $p < 0.05$) των τριών περιόδων μέτρησης.
- γ) Από την ανάλυση της κύριας επίδρασης μεταξύ των ομάδων φάνηκε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση ($F_{(2,43)} = 5,26$, $p < 0.05$) μεταξύ των διαφορετικών μεθόδων εξάσκησης.

Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται συνοπτικά στον πίνακα 13.

Πίνακας 13: Ανάλυση διακύμανσης ως προς τον αυτό-διάλογο και δείκτη αξιολόγησης το σκορ στην αυτό-αποτελεσματικότητα στο σερβίς.

		SS	df	MS	F	Sig.	η^2
Μέτρηση	*	222,2	2	111,1	42,881	,000	,666
Ομάδα							
Μέτρηση		383,66	1	383,66	148,08	,000	,775
Ομάδα		355,87	2	177,93	5,26	,009	,197

Η γραφική απεικόνιση της απόδοσης των ομάδων στην αξιολόγηση των αρνητικών σκέψεων, όπως φαίνονται από τους μέσους όρους παρουσιάζεται στο σχήμα 5.



Σχήμα 5: Η απόδοση των ομάδων στις περιόδους μέτρησης ως προς την αξιολόγηση των αρνητικών σκέψεων.

Ακολούθησε Bonferroni post hoc ανάλυση στους μέσους όρους των ομάδων ως προς την αξιολόγηση των αρνητικών σκέψεων. Οι μέσοι όροι των ομάδων για την κάθε περίπτωση φαίνονται στον πίνακα 14.

Πίνακας 14: Περιγραφικά χαρακτηριστικά της αξιολόγησης των θετικών σκέψεων.

Μέτρηση	Ομάδα	N	M.O	T.A
Αρχική	Αυτό-διάλογος τεχνικής	16	26,81	5,25
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	27,67	5,12
	Ελέγχου	15	28,07	3,95
	Σύνολο	46	27,50	4,74
Τελική	Αυτό-διάλογος τεχνικής	16	20,69	4,06
	Αυτό-διάλογος παρακίνησης	15	21,20	2,98
	Ελέγχου	15	28,40	3,71
	Σύνολο	46	23,37	5,013

Η σύγκριση μεταξύ των μετρήσεων. Για τις ομάδες «αυτό-διάλογος τεχνικής» και «αυτό-διάλογος παρακίνησης» ο μέσος όρος αρνητικών σκέψεων μειώθηκε σημαντικά από την αρχική μέτρηση στην τελική

Για την ομάδα «ελέγχου» ο μέσος όρος θετικών σκέψεων παρέμεινε σταθερός από την αρχική μέτρηση στην τελική.

Η σύγκριση μεταξύ των ομάδων. Στην τελική μέτρηση βρέθηκε ότι α) η ομάδα της «αυτό-διάλογος τεχνικής» και η ομάδα της «αυτό-διάλογος παρακίνησης» είχαν σχεδόν τα ίδια σκορ στη αρνητική σκέψη, καλύτερα από την ομάδα ελέγχου, β) η ομάδα ελέγχου ήταν πολύ χειρότερη και από τις δυο πειραματικές.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι μόνον οι δυο πειραματικές ομάδες μείωσαν τον αρνητικό αυτό-διάλογο.

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση του θετικού αυτοδιαλόγου α) στη αποτελεσματικότητα του σερβίς, β) στην βελτίωση της τεχνικής, γ) στην βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας- αυτοπεποίθησης, δ) στην βελτίωση της θετικής σκέψης και τέλος στην μείωση των αρνητικών σκέψεων. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν τις υποθέσεις της έρευνας

Η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αποτελεσματικότητα του σερβίς.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι τρεις ομάδες βελτιώθηκαν στην αποτελεσματικότητα του σερβίς, αλλά οι ομάδες «αυτό-διάλογος τεχνικής» και «αυτό-διάλογος παρακίνησης» ήταν πολύ καλύτερες από την ομάδα ελέγχου, με καλύτερη την ομάδα «αυτό-διάλογος παρακίνησης». Στις δυο πειραματικές ομάδες δόθηκαν οδηγίες για αυτοδιάλογο, στη μια οδηγίες παρακίνησης «μπορώ να πετύχω το στόχο...» και στην άλλη οδηγίες τεχνικής (λέξεις κλειδιά), «στοχεύω, πετάω, οπλίζω, χτυπάω...». Παρατηρήθηκε ότι και στις δύο ομάδες υπήρχαν λέξεις που είχαν κοινή έννοια και για τις δυο ομάδες. Ήταν οι λέξεις «στοχεύω» και «στόχος» αντίστοιχα.

Στο βόλει και πιο συγκεκριμένα για να είναι καλό ένα σερβίς δεν φτάνει να είναι μόνο δυνατό, αλλά πρέπει να κατευθύνεται και σε ορισμένα σημεία, στα οποία η αντίπαλη ομάδα θα δυσκολευτεί να «βγάλει» καλή υποδοχή. Άρα οι αθλήτριες θα πρέπει να μάθουν να στοχεύουν. Οι αθλήτριες από την ομάδα παρακίνησης και της ομάδας της τεχνικής, ανέφεραν ότι ο αυτοδιάλογος τις βοήθησε να προσπαθήσουν περισσότερο και να εστιάσουν την προσοχή τους στο στόχο, κάτι το οποίο δεν έκαναν πριν. Άρα γενικά παρατηρείται ότι ο αυτοδιάλογος βοηθάει τις αθλήτριες και τους αθλητές να εστιάσουν την προσοχή τους στο σωστό σημείο. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε και η έρευνα των Hatzigeorgiadiis, Zourbanos και Theodorakis, (2007), οι οποίοι εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα με αυτοδιάλογο τεχνικής,

μπάλα – στόχος, το οποίο βοήθησε τις αθλήτριες του πόλου να αυξήσουν την προσοχή τους στο στόχο.

Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξαν και οι Johnson, Hrycaiko, Johnson και Halas, (2004) στην έρευνα των οποίων ο αυτοδιάλογος βοήθησε τις αθλήτριες του ποδοσφαίρου να εστιάσουν την προσοχή τους στα σωστά σημεία. Ο θετικός αυτοδιάλογος παρακίνησης ήταν πιο αποτελεσματικός σε σχέση με τον αρνητικό αυτοδιάλογο σε μια δοκιμασία με βελάκια που εφαρμόστηκε σε 60 άνδρες ηλικίας 10 έως 22 ετών (Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman, & Kozimor, 1995). Σε αντίθετα αποτελέσματα κατέληξαν οι Kornspan, Overby, και Lerner, (2004) στην έρευνα των οποίων ο αυτοδιάλογος παρακίνησης δε βελτίωσε την απόδοση των αθλητών, είτε γιατί οι αθλητές δεν πίστεψαν σε αυτόν, είτε γιατί οι ερευνητές δεν χρησιμοποίησαν την σωστή μορφή αυτοδιαλόγου, όπως αυτοδιάλογο τεχνικής.

Στην τελική μέτρηση βρέθηκε ότι η ομάδα της «αυτό-διάλογος παρακίνησης» ήταν καλύτερη από την ομάδα της «αυτό-διάλογος τεχνικής» και την ομάδα ελέγχου. Το σερβίς στο βόλεϊ για να είναι αποτελεσματικό απαιτεί το στοιχείο της δύναμης. Σε δραστηριότητες που απαιτούν δύναμη, ο αυτοδιάλογος παρακίνησης είναι πιο αποτελεσματικός (Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos, 2004). Σε διαφορετικά αποτελέσματα όμως κατέληξε η έρευνα των Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, και Kazakas, (2000), οι οποίοι εξέτασαν την αποτελεσματικότητα διαφορετικών μορφών αυτοομιλίας σε τέσσερις διαφορετικές δεξιότητες, αφού σχεδιάστηκαν τέσσερα διαφορετικά πειράματα. Οι ερευνητές βρήκαν ότι όταν η δραστηριότητα απαιτεί δύναμη, τότε και οι δυο μορφές αυτοδιαλόγου ήταν το ίδιο αποτελεσματικές.

Η επίδραση του αυτό-διαλόγου στη βελτίωση της τεχνικής του σερβίς

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι και οι τρεις ομάδες βελτιώθηκαν στην τεχνική του σερβίς, αλλά οι ομάδες «αυτό-διάλογος τεχνικής» και «αυτό-διάλογος παρακίνησης» ήταν πολύ καλύτερες από την ομάδα ελέγχου, με καλύτερη την ομάδα «αυτό-διάλογος τεχνικής». Όταν οι προπονητές έχουν να κάνουν με αρχάριους αθλητές και αθλήτριες καλό είναι να μάθουν στα παιδιά να χρησιμοποιούν αυτοδιάλογο τεχνικής. Έτσι ώστε να μαθαίνουν πιο γρήγορα και σωστά τις αθλητικές δεξιότητες. Στην παρούσα έρευνα πολλές αθλήτριες από την

ομάδα του αυτοδιαλόγου τεχνικής ισχυρίστηκαν ότι ο αυτοδιάλογος τις βοήθησε να εστιάσουν την προσοχή τους στα σημεία κλειδιά της τεχνικής έτσι ώστε να καταφέρουν να βελτιωθούν. Σε έρευνα των Perkos, Theodorakis και Chroni, (2002), οι οποίοι εφάρμοσαν αυτοδιάλογο τεχνικής σε 62 αρχάρια αγόρια της καλαθοσφαίρισης, βρήκαν ότι ο αυτοδιάλογος βοήθησε τα παιδιά να βελτιώσουν την ντρίπλα και την πάσα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Σε παρόμοια αποτελέσματα έφτασαν και άλλοι ερευνητές όπου ο αυτοδιάλογος τεχνικής βελτίωσε την επίδοση των αθλητριών (Johnson, Hrycaiko, Johnson & Halas, 2004, Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos 2004, Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000). Σε αρνητικά αποτελέσματα κατέληξαν οι Τσιγγίλης, Δαρόγλου, Αρδαμερινός, Παρτεμιάν και Ιωακειμίδης, (2003). Στην έρευνα αυτή η ομάδα ελέγχου εκτέλεσε το ίδιο καλά με την πειραματική ομάδα στην κινητική δοκιμασία, πιθανά γιατί δεν χρειαζοποιούσε σωστή μορφή αυτοδιαλόγου.

Η επίδραση του αυτό-διαλόγου στην αυτό-αποτελεσματικότητα

Ως αυτοαποτελεσματικότητα εκφράζεται η προσδοκία του ατόμου ότι μπορεί να καταφέρει να εκτελέσει με επιτυχία μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Είναι δηλαδή η αυτοπεποίθηση που νοιώθουν τα άτομα σε συγκεκριμένες καταστάσεις (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαιωάννου, 2000, σελ.87).

Στην τελική μέτρηση βρέθηκε ότι α) οι ομάδες του «αυτό-διάλογου τεχνικής» και «αυτό-διάλογου παρακίνησης» είχαν σχεδόν τα ίδια σκορ στην αυτό-αποτελεσματικότητα, καλύτερα από την ομάδα ελέγχου, β) η ομάδα ελέγχου ήταν πολύ χειρότερη και από τις δυο πειραματικές.

Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι μόνον οι δυο πειραματικές ομάδες βελτιώθηκαν στην αυτό-αποτελεσματικότητα του σερβίς. Άρα ο αυτοδιάλογος κατάφερε να αυξήσει την αυτοπεποίθηση των αθλητριών. Σε παρόμοια αποτελέσματα για αύξηση της αυτοπεποίθησης κατέληξαν και έρευνες άλλων ερευνητών (Johnson, Hrycaiko, Johnson & Halas, 2004, Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis, 2007, Morris & Andersen 2007).

Η επίδραση του αυτό-διαλόγου στην χρήση θετικών σκέψεων

Για τις ομάδες «αυτό-διάλογου τεχνικής» και «αυτό-διάλογου παρακίνησης» ο μέσος όρος θετικών σκέψεων βελτιώθηκε σημαντικά από την αρχική μέτρηση στην τελική, οι δυο πειραματικές ομάδες είχαν σχεδόν τα ίδια σκορ στην θετική σκέψη. Για την ομάδα «ελέγχου» ο μέσος όρος θετικών σκέψεων παρέμεινε σταθερός από την αρχική μέτρηση στην τελική. Οι αθλήτριες ανέφεραν ότι τους άρεσε η διαδικασία του αυτοδιαλόγου και προσπάθησαν να τη μεταφέρουν και σε άλλες αθλητικές δεξιότητες.

Η επίδραση του αυτό-διαλόγου στην χρήση αρνητικών σκέψεων

Για τις ομάδες «αυτό-διάλογου τεχνικής» και «αυτό-διάλογου παρακίνησης» ο μέσος όρος αρνητικών σκέψεων μειώθηκε σημαντικά από την αρχική μέτρηση στην τελική, δυο πειραματικές ομάδες είχαν σχεδόν τα ίδια σκορ στην αρνητική σκέψη. Για την ομάδα «ελέγχου» ο μέσος όρος θετικών σκέψεων παρέμεινε σταθερός από την αρχική μέτρηση στην τελική. Για μείωση των αρνητικών σκέψεων κάνουν λόγο στις έρευνες τους και οι Hatzigeorgiadiis, Zourbanos και Theodorakis, (2007), και Hatzigeorgiadiis, Theodorakis, και Zourbanos (2004).

VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμπεραίνεται ότι ο αυτοδιάλογος παρακίνησης βοήθησε τις πειραματικές ομάδες να βελτιώσουν την τεχνική και το αποτέλεσμα του σερβίς αντίστοιχα αλλά επίσης και την αυτοαποτελεσματικότητα, αλλά και τη μείωση των αρνητικών σκέψεων των ασκουμένων. Προτείνεται λοιπόν να εφαρμόζεται κατά τη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας και αν ο στόχος που θέτει ο προπονητής είναι η βελτίωση της τεχνικής, να χρησιμοποιείται αυτό-διάλογος τεχνικής. Αν ο στόχος της προπόνησης είναι το αποτέλεσμα, δηλαδή ο στόχος, να χρησιμοποιείται αυτοδιάλογος παρακίνησης. Το σίγουρο όμως είναι, όπως δείχνουν τα αποτελέσματα, ότι με τη χρήση του αυτό-διαλόγου βελτιώνεται η αυτοαποτελεσματικότητα των ασκουμένων, πολύ σημαντική παράμετρος για τη βελτίωση αρχάριων αθλητών, αλλά επίσης μειώνεται η χρήση αρνητικών σκέψεων και αυξάνονται οι θετικές σκέψεις.

Αυτό που ενδιαφέρει τους προπονητές, αλλά και όσους ασχολούνται με το άθλημα είναι να βελτιώσουν το περιεχόμενο και τις μεθόδους προπόνησης ώστε να παράγουν όσο το δυνατόν πιο έτοιμους αθλητές για το άθλημα. Έχει λοιπόν σημασία το τι είδους πρακτικές θα χρησιμοποιήσουν, όχι μόνο από άποψη βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, της τεχνικής και της τακτικής αλλά και της ανάπτυξης κάποιων ψυχολογικών δεξιοτήτων που στηρίζουν τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων και την ανάπτυξη των τεχνικών και τακτικών δεξιοτήτων. Ο αυτό-διάλογος έχει αποδειχθεί ότι βοηθά αφενός στην ολοκλήρωση των μικρών, αλλά και μεγαλύτερων αθλητών διευκολύνοντας τη βελτίωση της απόδοσής τους και αφετέρου στο να μάθουν να χρησιμοποιούν το θετικό αυτό-διάλογο στον αθλητισμό αλλά και κατ' επέκταση στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, πράγμα που οδηγεί σε ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης γενικότερα που έμμεσα οδηγεί στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να έχουν στόχο τη διερεύνηση του αυτό-διαλόγου στην μάθηση και άλλων δεξιοτήτων του ίδιου ή άλλου αθλήματος, ή κατά

πόσο επιδρά αν οι δεξιότητες είναι ανοιχτές ή κλειστές, απλές ή σύνθετες, αν απαιτούν στόχο-κατεύθυνση ή όχι. Επίσης παράλληλα να εξετασθεί αν ο αυτό-διάλογος επιδρά στην παρακίνηση του αθλητή/τριας για εξάσκηση και βελτίωση.

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Burnett, P.C. (1994). Self-talk in upper primary school children: Its relationship with irrational beliefs, self-esteem and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12, 181-188.
- Burnett, P.C. (1996). Children's self-talk and significant others' positive and negative statements. *Educational Psychology*, 16, 57-68.
- Γουρζή Μ., Φιλίππου Κ., Καγιώργη Ε. & Ζουρμπάνος Ν. (2007). Η σχέση του προ-αγωνιστικού άγχους με τον αυτοδιάλογο κολυμβητών κατά τη διάρκεια του αγώνα. *Inquiries in sport & physical education*. Τομ.5(1), 173 – 178.
- Θεοδωράκης Γ., Γούδας Μ. & Παπαιωάννου Α. (2000). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Hanton S., Mellalieu S.D. & Hall R., (2004). Self – confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of sport & exercise*, 5, 477 – 495.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N. & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self- talk content on self- talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240 -251.
- Johnson, J.J.M., Hrycaiko, D.W., Johnson, G.V., & Hallas, J.M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18, 44-59.

- Kornspan, A. S., Overby, L. Y., & Lerner, B. S. (2004). Analysis and Performance of Pre-performance Imagery and Other Strategies on a Golf Putting Task. *Journal of Mental Imagery*. Vol 28(3-4) Fal-Win 2004, 59-74.
- Lodge, J., Harte, D., & Tripp, G. (1998). Children's self-talk under conditions of mild anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 153-176.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Morris T. & Andersen M.B., (2007). Psychological intervention programs for reduction of injury in ballet dancers. *Research in sports medicine*, 15, 13 – 32.
- Παπαιωάννου Α., Θεοδωράκης Γ. & Γούδας Μ. (1999). *Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής αγωγής*. Εκδόσεις Σάλτο.
- 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.
- Rose D. J. (1997). *A multilevel approach to the study of motor control and learning*. Allyn & Bacon.
- Theodorakis Y., Chroni S., Laparidis K., Bebetos V. & Douma I., (2001). The effect of Self – talk on a basketball shooting task. *Perceptual and motor skills*, 92, 309 – 315.
- Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self satisfaction on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 171-182.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of Motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.

Τσιγγίλης Ν., Δαρόγλου Γ., Αδραμερινός Ν., Παρτεμιάν Σ. & Ιωακειμίδης Π.(2003). Η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση και την απόδοση σε ένα τεστ στην χειροσφαίριση. *Inquiries in sport & physical education*, Τομ.1(2), 189 – 196.

Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A.J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.

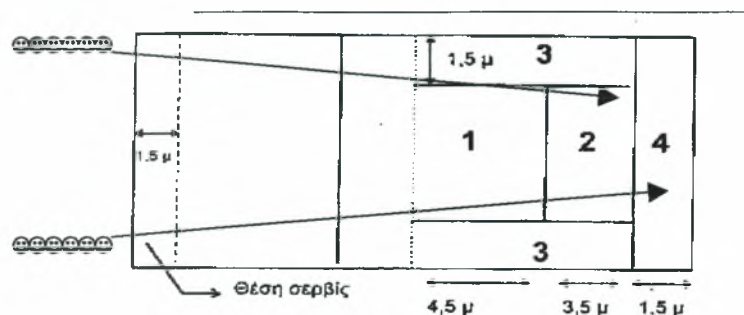
Weinberg, R. S., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *The Sport Psychologist*, 6, 3 – 13.

Ζέρβας, Ι., Ε.(2006). *Εισαγωγή στην Κινητική Συμπεριφορά-Ψυχολογική Προσέγγιση*. Έκδοση του ιδίου, Αθήνα 2006.

Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behaviour, social support, and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 117 – 133.

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1: Δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιότητας του σερβίς (ΑΑΗΡΕΡ, 1984).



Περιγραφή της δοκιμασίας του σερβίς

Σκοπός: Να μετρηθεί η ικανότητα του μαθητή να σερβίρει όπως σε ένα παιχνίδι.

Εξοπλισμός: μπάλες του βόλεϊμπολ, δίχτυ ύψους 2,24μ., ταινία για την οριοθέτηση των αφετηριακών σημείων, δύο στυλοβάτες.

Εκτέλεση: Ο δοκιμαζόμενος στέκεται απέναντι στο διαγραμμισμένο γήπεδο στην κατάλληλη θέση του σέρβις. Με σερβίς (τένις περιστρεφόμενο) πρέπει να στείλει τη μπάλα πάνω από το φιλέ στο απέναντι γήπεδο. Ο παίκτης εκτελεί 5 ή 8 συνεχόμενες προσπάθειες.

Βαθμολόγηση: μέγιστη βαθμολογία: (10 προσπ.Χ4 πόντοι) 40 βαθμοί. Ο τρόπος βαθμολόγησης αξιολογεί την ικανότητα του δοκιμαζόμενου να εκτελεί σέρβις σε συγκεκριμένες περιοχές. Όταν η μπάλα αγγίζει το δίχτυ και πέσει μέσα στο γήπεδο η προσπάθεια μετράει και δίνονται οι πόντοι ανάλογα με την περιοχή που προσγειώνεται η μπάλα.

Πρωτόκολλο καταγραφής της επίδοσης των μαθητών στο σερβίς

α/α	Όνοματεπώνυμο	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η	9η	10η	Σύνολο
1												
2												
3												
4												
5.....												

Παράρτημα 2: Κριτήρια αξιολόγησης τεχνικής του σερβίς από πάνω (τένις περιστρεφόμενο).

Σημεία ελέγχου	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Το αριστερό πόδι προηγείται του δεξιού;										
2. Το αριστερό χέρι τεντωμένο κρατά τη μπάλα μπροστά στο δεξί ώμο;										
3. Το πέταγμα της μπάλας είναι κατακόρυφο και ύψους περίπου 2μ;										
4. Το δεξί χέρι κινείται πάνω και πίσω λυγίζει στον αγκώνα και έρχεται με ταχύτητα και δύναμη, ενώ τεντώνει, να χτυπήσει τη μπάλα με όλη την παλάμη;										
5. Το σημείο που το χέρι έρχεται σε επαφή είναι πίσω και κάτω από τη μπάλα και το βάρος μετακινείται από το πίσω στο μπροστά πόδι;										

Παράρτημα 3: Περιεχόμενο αρχικής ενημέρωσης για τον αυτοδιάλογο (πριν την έναρξη της παρέμβασης).

Ο αυτοδιάλογος είναι η καλύτερη σκέψη από αυτά που λέτε στον εαυτό σας. Αυτές οι σκέψεις με τον εαυτό σας μπορεί να γίνονται είτε φωναχτά είτε σιωπηλά. Έτσι μόνο εσείς θα ξέρετε τι λέτε στον εαυτό σας. Αυτή η μελέτη ενδιαφέρετε για την χρήση του αυτοδιαλόγου πριν, κατά την διάρκεια και μετά από την άσκηση.

Ο αυτοδιάλογος μπορεί να συνδεθεί με τα συναισθήματα,(βελτίωση της ψυχικής διάθεσης), με την συγκέντρωση της προσοχής, (παραμένω συγκεντρωμένος κατά όλη την διάρκεια μιας άσκησης), με τη διατήρηση του κινήτρου, (συνεχίζεις να προσπαθείς με τα μέγιστα ακόμα και μέχρι το τέλος μιας προσπάθειας), η για εκμάθηση/ βελτίωση δεξιοτήτων.

Παράρτημα 4: Η κάρτα που δίνεται στους ασκούμενους στην αρχή πριν την παρέμβαση με οδηγίες τεχνικής

1. Το αριστερό πόδι πιο μπροστά από το δεξί, που έχει όλο το βάρος του σώματος.
2. Κρατώ τη μπάλα με το αριστερό χέρι τεντωμένο στο ύψος του δεξιού ώμου, το δεξί χέρι απλά ακουμπά πάνω στη μπάλα.
3. Σημαδεύω που θα χτυπήσω τη μπάλα. Πετώ τη μπάλα κάθετα ψηλά (περίπου 2μ.), ενώ το δεξί χέρι τραβιέται πάνω και πίσω.
4. Το δεξί χέρι έρχεται με δύναμη και χτυπά πίσω και πάνω στη μπάλα (η παλάμη αγκαλιάζει τη μπάλα), ενώ γίνεται μεταφορά βάρους από το πίσω πόδι στο μπροστά (αριστερό).
5. Μετά το χτύπημα το χέρι κατεβαίνει προς το αριστερό γόνατο ενώ τρέχω γρήγορα μέσα στο γήπεδο για να πάρω θέση για την άμυνα.

Παράρτημα 5: Ερωτηματολόγιο αυτοαποτελεσματικότητας στο σερβίς στο Βόλειμπολ (Theodorakis, 1996).

Όνομα

Επίδοση της αθλήτριας στο τεστ.....

Διάβασε κάθε ερώτηση προσεκτικά. Για να απαντήσεις κυκλώνεις το Ναι ή το Όχι ανάλογα με το αν μπορείς να πετύχεις το σκορ που έχει ή κάθε ερώτηση. Στην συνέχεια κυκλώνεις έναν αριθμό από το 1 έως το 10 ανάλογα με το πόσο σίγουρη είσαι για την απάντηση σου.

1. Μπορώ να πετύχω στο συγκεκριμένο τεστ σκορ 8 ΝΑΙ ΟΧΙ

Πόσο σίγουρη είσαι για αυτό;

Καθόλου σίγουρη : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 : Απόλυτα σίγουρη

2. Μπορώ να πετύχω στο συγκεκριμένο τεστ σκορ 16 ΝΑΙ ΟΧΙ

Πόσο σίγουρη είσαι για αυτό;

Καθόλου σίγουρη : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 : Απόλυτα σίγουρη

3. Μπορώ να πετύχω στο συγκεκριμένο τεστ σκορ 24 ΝΑΙ ΟΧΙ

Πόσο σίγουρη είσαι για αυτό;

Καθόλου σίγουρη : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 : Απόλυτα σίγουρη

4. Μπορώ να πετύχω στο συγκεκριμένο τεστ σκορ 32 ΝΑΙ ΟΧΙ

Πόσο σίγουρη είσαι για αυτό;

Καθόλου σίγουρη : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 : Απόλυτα σίγουρη

5. Μπορώ να πετύχω στο συγκεκριμένο τεστ σκορ 40 ΝΑΙ ΟΧΙ

Πόσο σίγουρη είσαι για αυτό;

Καθόλου σίγουρη : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 : Απόλυτα σίγουρη

Παράδειγμα: προσθέτεις τα σκορ των «να», $10+10=20 / 5$ (ερωτήσεις) =4 τελικό σκορ

Συγκρίνεις μέσους όρους πριν και μετά.

Παράρτημα 6: Ερωτηματολόγιο αυτοδιαλόγου (Burnett, 1996).

Στο παρακάτω κείμενο είναι μερικές καταστάσεις και ορισμένα πράγματα που ίσως λες στον εαυτό σου. Διάβασε την κάθε πρόταση προσεχτικά και αποφάσισε, ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή για σένα.

	ΣΥΧΝ	ΜΕΡΙΚΕΣ	ΠΟΤ
Εάν θα το λες ΣΥΧΝΑ , σημειώστε το Σ για ΣΥΧΝΑ	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
Εάν θα το πεις ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ , σημειώστε το Μ για ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
Εάν δεν θα το πεις ΠΟΤΕ , σημειώστε το Π για ΠΟΤΕ	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π

Δεν υπάρχει καμία σωστή ή λανθασμένη απάντηση. Μόνο αυτά που λες σε σένα. Παρακαλώ χαρακτηρίσε τον τρόπο που μιλάς πραγματικά σε σένα και απάντησε σε κάθε ερώτηση.

Ο δάσκαλός σου, σου ζητά να διαβάσεις μια σελίδα του βιβλίου ανάγνωσής σου στην τάξη σου. Πόσο συχνά θα πεις αυτό σε σένα;

	ΣΥΧΝ	ΜΕΡΙΚΕΣ	ΠΟΤ
1. Μπορώ να το κάνω αυτό.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
2. Δεν είμαι καλός στην ανάγνωση μπροστά στην τάξη.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
3. Διάβασα πραγματικά καλά την τελευταία φορά, θα το κάνω πάλι.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
4. Είμαι αδύνατος αναγνώστης.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
5. Στα παιδιά θα τους αρέσει πραγματικά η ανάγνωσή μου.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
6. Ελπίζω ότι κανένας δεν θα γελάσει όταν δεν θα μπορώ να διαβάσω κάποια λέξη.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
7. Θα διαβάσω καλά.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π

Ο δάσκαλός σου, σου δίνει ένα δύσκολο πρόβλημα μαθηματικών να ολοκληρώσεις. Πόσο συχνά θα πεις αυτό σε σένα;

		ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ Σ. ΦΟΡΕΣ	ΠΟΤΕ
8.	Θα βάλω τα δυνατά μου.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
9.	Τα μαθηματικά είναι πάντα ένα πρόβλημα για μένα.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
10.	Θα ζητήσω βοήθεια από τρίτους.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
11.	Είμαι αδύνατος στα μαθηματικά.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
12.	Το έχω κάνει μια φορά. Μπορώ να το ξανακάνω	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
13.	Δεν υπάρχει τρόπος που μπορώ να το κάνω αυτό.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
14.	Ελπίζω ότι δεν θα είμαι ο μοναδικός που δεν μπορεί να το κάνει.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π

Θα δώσετε σύντομα μια αναφορά για το πρόγραμμά σας μπροστά σε ολόκληρη την τάξη. Πόσο συχνά θα πεις αυτό σε σένα;

		ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΠΟΤΕ
15.	Πρόκειται να το κάνω καλά.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
16.	Ο καθένας θα σκεφτεί ότι είμαι αδύνατος.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
17.	Όλα θα είναι ΕΝΤΑΞΕΙ.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
18.	Αυτό πρόκειται να είναι απαίσιο.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
19.	Πρέπει να μείνω ήρεμος	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π

2	Ξέρω ότι πρόκειται να αποτύχω.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
0				
2	Είμαι τόσο νευρικός.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
1.				

Τώρα είναι η σειρά σου για να δώσεις την αναφορά σου. Πήγαινε στο μπροστινό μέρος της τάξης, γύρισε και αντιμετώπισε το δάσκαλο και τους συμμαθητές σου. Πόσο συχνά θα πεις αυτό σε σένα;

		ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕ	ΠΟΤΕ
2	Χαλάρωσε και άφησε τις λέξεις να έρθουν.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
2.				
2	Εύχομαι να τελειώσει γρήγορα.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
3.				
2	Μπορείς να το κάνεις.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
4.				
2	Πρόκειται να κάνω ένα λάθος.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
5.				
2	Να είσαι σίγουρος	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
6.				
2	Είμαι αδύνατος στο να δίνω ομιλίες.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
7.				
2	Απλά πες αυτό που έχεις να πεις.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
8.				
2	Πρόκειται να τα κάνω χάλια.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
9.				

Ο δάσκαλός σου, σε επαινεί μπροστά σ' ολόκληρη την τάξη για ένα πραγματικά καλό πρόγραμμα. Πόσο συχνά θα πεις αυτό σε σένα;

		ΣΥΧΝ	ΜΕΡΙΚΕΣ	ΠΟΤ
		Α	ΦΟΡΕΣ	Ε
3	Ωχ όχι! Όλοι με κοιτάνε.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
0.				

3	Αυτό είναι πραγματικά σπουδαίο.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
1.				
3	Αυτό είναι ενοχλητικό.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
2.				
3	Μπράβο μου.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
3.				
3	Θα ήθελε να μην το έκανε αυτό ο δάσκαλος.	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
4.				
3	Τα πήγα πραγματικά καλά	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
5.				
3	Εργάστηκα πραγματικά σκληρά σε αυτό το	<input type="checkbox"/> Σ	<input type="checkbox"/> Μ	<input type="checkbox"/> Π
6.	πρόγραμμα.			

Οδηγίες για το σκορ

Τα στοιχεία 1 έως 36 σημειώνονται χρησιμοποιώντας τη διαβάθμιση: συχνά=3, μερικές φορές=2, ποτέ=1.

Τα στοιχεία 1 ..3 ..5 ..7 ..8 ..10 ..12 ..15 ..17 ..19 ..22 ..24 ..26 ..28 ..31 ..33 ..35 και 36 προστίθενται μαζί για να διαμορφώσουν τη **θετική** υποκλίμακα του αυτοδιαλόγου (Range=18-54, άλφα = 0.90).

Τα στοιχεία 2 ..4 ..6 ..9 ..11 ..13 ..14 ..16 ..18 ..20 ..21 ..23 ..25 ..27 ..29 ..30 ..32 και 34 προστίθενται μαζί για να διαμορφώσουν **την αρνητική** υποκλίμακα αυτοδιαλόγου (Range=18-54, alpha=0.89).