

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΤΑΕ-KWON-DO ΚΑΙ ΣΤΗΝ
ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ**

του
Νικόλαου Λιαδάκη

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται
στο καθηγητικό σώμα για την 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 στην κατεύθυνση «Μεγιστοποίηση Αθλητικής
Επίδοσης ή Απόδοσης»

Κομοτηνή
2013

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Ελένη Ζέτου, Επικ. Καθηγήτης

2^{ος} Επιβλέπων: Ευάγγελος Μπεμπέτσος, Επικ. Καθηγητής

3^{ος} Επιβλέπων: Αθανάσιος Κασαμπαλής, Επικ. Καθηγητής

13378/1

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Νικόλαος Λιαδάκης: Η επίδραση της αυτο-ομιλίας στη μάθηση δεξιοτήτων αρχάριων αθλητών του Tae-kwon-do και στην αντιλαμβανόμενη χρήση της.
(Με την επίβλεψη της κ Ελένης Ζέτου, Επικ. Καθηγήτρια)

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει την επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση και μάθηση τριών βασικών δεξιοτήτων του W.T.F Tae-kwon-do (*Ap chagi, Dollyo chagi, Bandae jireugi*), στην αντιλαμβανόμενη χρήση της αυτο-ομιλίας αρχάριων αθλητών, καθώς και στη θετική συσχέτιση μεταξύ των διαστάσεων (*προσπάθεια, αυτοματοποίηση, γνωστικό και συναισθηματικό έλεγχο, προσοχή και αυτοπεποίθηση*) του «ερωτηματολογίου λειτουργιών αυτο-ομιλίας» (Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Chroni, 2008). Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 36 αγόρια και κορίτσια ηλικίας 8-12 ετών ($MO=9.53$, $TA=1.53$), που χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, την πειραματική (ομάδα αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης, $N=18$) και την ομάδα ελέγχου ($N=18$). Το πρόγραμμα παρέμβασης διήρκεσε 8 εβδομάδες (2 προπονήσεις την εβδομάδα). Οι ασκούμενοι πριν την έναρξη της εξάσκησης χρησιμοποιούσαν φωναχτά συγκεκριμένες λέξεις-κλειδιά για την σωστή τεχνική της δεξιότητας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης ήταν πιο αποτελεσματική για την απόδοση και μάθηση των δεξιοτήτων του Tae-kwon-do, από την ομάδα που ελάμβανε ανατροφοδότηση με την παραδοσιακή διδασκαλία. Η χρήση της στις μικρές ηλικίες βοήθησε τους ασκούμενους στο να μάθουν τις δεξιότητες, αλλά και να αναπτύξουν τις ψυχολογικές διαστάσεις του ερωτηματολογίου (*προσπάθεια, αυτοματοποίηση, γνωστικό και συναισθηματικό έλεγχο, προσοχή και αυτοπεποίθηση*). Η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης μπορεί να αποτελέσει ένα ακόμη εργαλείο στα χέρια του προπονητή/καθηγητή Φυσικής Αγωγής για την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και σε άλλα σπορ.

Λέξεις-κλειδιά: αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης, Tae-kwon-do, μάθηση, απόδοση, ψυχολογικές δεξιότητες

ABSTRACT

Nikolaos Liadakis: The effect of self-talk on skills' learning of novice Tae-kwon-do athletes and its perceived usage

(Under the supervision of Eleni Zetou, Assistant Professor)

The purpose of the present study was to investigate the effect of instructional self-talk on performance and learning three basic skills of W.T.F Tae-kwon-do (Ap chagi, Dollyo chagi and Bandae jireugi), in the perceived use of self-talk of novice athletes as well as in the possible positive correlation between the dimensions (*effort, automaticity, cognitive and emotional control, attention and self-confidence*) of the “Functions of Self-Talk Questionnaire-FSTQ” (Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Chroni, 2008). The sample consisted of 36 boys and girls, 8-12 years old ($M=9.53$, $SD=1.53$), with a 2 year athletic experience, divided into two groups, the experimental (instructional self-talk group, $N = 18$) and the control group ($N = 18$). The intervention program lasted 8 weeks (2 sessions per week). Before starting the practice, the participants spoke aloud specific key-words for the proper use of the technical skill. Results showed that the instructional self-talk was more effective for performance and learning skills than the group that received feedback with traditional teaching. The use of instructional self-talk on younger athletes helped them to learn the skills but also to develop the psychological dimensions of the questionnaire (*effort, automaticity, cognitive and emotional control, attention and self-confidence*). Instructional self-talk can be used as an additional tool in the hands of the coach / physical education teacher on teaching and improving sport performance skills.

Key words: self-talk, instruction cues, Tae-kwon-do, skill acquisition, learning, psychological skills.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|--|-----|
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ..... | ii |
| ABSTRACT..... | iii |
| ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ..... | iv |
| ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ | vii |
| I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... | 1 |
| Σκοπός..... | 4 |
| Υποθέσεις της έρευνας | 5 |
| Ερευνητική υπόθεση..... | 5 |
| Μηδενικές υποθέσεις..... | 5 |
| Οριοθετήσεις..... | 6 |
| Περιορισμοί..... | 6 |
| Ορισμοί | 6 |
| Θεωρητικοί Ορισμοί..... | 6 |
| Λειτουργικοί ορισμοί..... | 7 |
| II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ..... | 9 |
| Τι είναι Αυτο-ομιλία | 9 |
| Πως λειτουργεί η Αυτο-ομιλία..... | 11 |
| Είδη της Αυτο-ομιλίας..... | 12 |
| Σχέση της αυτο-ομιλίας με τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας προς μάθηση..... | 15 |
| Σχέση της αυτο-ομιλίας με τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων..... | 18 |
| Σχέση της αυτο-ομιλίας με τα χαρακτηριστικά της παρέμβασης | 21 |
| Αντιλαμβανόμενη χρήση της Αυτο-ομιλίας μέσα από τις διαστάσεις (αυτοπεποίθηση, προσπάθεια, συναισθηματικό και γνωστικό έλεγχο, αυτοματοποίηση, προσοχή)..... | 23 |
| Παράγοντες που επηρεάζουν την αυτο-ομιλία..... | 24 |
| III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ..... | 26 |
| Δείγμα | 26 |
| Διαδικασία παρέμβασης..... | 26 |
| Διαδικασία μετρήσεων..... | 27 |
| Όργανα μέτρησης | 27 |

| | |
|--|-----------|
| Αξιολόγηση χρήσης αυτο-ομιλίας..... | 28 |
| Αξιοπιστία παρατηρητών | 29 |
| Στατιστική Ανάλυση..... | 29 |
| IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ | 30 |
| Αρχικές μετρήσεις | 30 |
| Η επίδραση της παρέμβασης στην απόδοση των ομάδων στην τεχνική εκτέλεση της δεξιότητας του Ap chagi | 30 |
| Η επίδραση της παρέμβασης στην απόδοση των ομάδων στην τεχνική εκτέλεση της δεξιότητας του Dollyo chagi | 31 |
| Η επίδραση της παρέμβασης στην απόδοση των ομάδων στην τεχνική εκτέλεση της δεξιότητας του Bandae jireugi..... | 32 |
| Έλεγχος χρήσης της αυτο-ομιλίας..... | 33 |
| Περιγραφικά χαρακτηριστικά των ερωτήσεων | 33 |
| Απαντήσεις στις ερωτήσεις αν τους βοήθησε η διαδικασία | 33 |
| Απαντήσεις στις ερωτήσεις αν χρησιμοποιούσαν τις λέξεις-κλειδιά..... | 33 |
| Συσχετίσεις μεταξύ των διαστάσεων του ερωτηματολογίου της αντιλαμβανόμενης χρήσης..... | 33 |
| V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ..... | 35 |
| Η επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση και μάθηση της δεξιότητας Ap chagi, | 35 |
| Η επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση και μάθηση της δεξιότητας Dollyo chagi | 36 |
| Η επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση και μάθηση της δεξιότητας Bandae jireugi..... | 37 |
| Αντιλαμβανόμενη χρήση της αυτο-ομιλίας αρχάριων αθλητών του Tae-kwon-do | 39 |
| Συσχέτιση μεταξύ των διαστάσεων του ερωτηματολογίου | 40 |
| VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ..... | 41 |
| VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ..... | 43 |
| VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ | 50 |
| Παράρτημα 1: Δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιότητας του «Ap chagi»..... | 50 |
| Παράρτημα 2: Πρωτόκολλο καταγραφής της επίδοσης των αθλητών στις δεξιότητες. | 51 |

| | |
|---|----|
| Παράρτημα 3: Κριτήρια αξιολόγησης δεξιάτητας «Ap chagi»..... | 52 |
| Παράρτημα 4: Δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιάτητας του «Dollyo chagi»..... | 53 |
| Παράρτημα 5: Κριτήρια αξιολόγησης της δεξιάτητας του «Dollyo chagi». | 54 |
| Παράρτημα 6: Δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιάτητας του «Bandae jireugi » | 55 |
| Παράρτημα 7: Κριτήρια αξιολόγησης δεξιάτητας «Bandae jireugi»..... | 56 |
| Παράρτημα 8: Ερωτηματολόγιο χρήσης της τεχνικής του αυτοδιαλόγου..... | 57 |

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

| | |
|---|----|
| Πίνακας 1. Αρχικές μετρήσεις στην τεχνική εκτέλεση των δεξιοτήτων. | 30 |
| Πίνακας 2. Η απόδοση των ομάδων όταν αξιολογήθηκε η τεχνική του Ar chagi..... | 31 |
| Πίνακας 3. Η απόδοση των ομάδων όταν αξιολογήθηκε η τεχνική του Dollyo chagi..... | 32 |
| Πίνακας 4. Η απόδοση των ομάδων όταν αξιολογήθηκε η τεχνική του Banae jireugi..... | 32 |
| Πίνακας 5. Μέσοι όροι των διαστάσεων του ερωτηματολογίου αντιλαμβανόμενης χρήσης της αυτο-ομιλίας..... | 33 |
| Πίνακας 6. Συσχετίσεις των διαστάσεων του ερωτηματολογίου χρήσης αυτο-ομιλίας..... | 34 |

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΤΑΕ-KWON-DO ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ

Για τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και την παρεμπόδιση προβλημάτων που εμποδίζουν τους αθλητές να αποδώσουν σύμφωνα με τις δυνατότητες τους, η Αθλητική Ψυχολογία χρησιμοποιεί ψυχολογικές τεχνικές. Μια από αυτές είναι και η αυτο-ομιλία (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαιωάννου, 2009).

Αυτο-ομιλία είναι η ομιλία που κάνει κάποιος με τον εαυτό του μιλώντας είτε από μέσα του ή μιλώντας δυνατά από έξω και μπορεί να είναι θετική, αρνητική ή ουδέτερη (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000). Οι γνωστικές στρατηγικές περιλαμβάνουν ενεργές νοητικές διεργασίες που έχουν σχεδιαστεί για να αλλάξουν ή να επηρεάσουν τα πρότυπα σκέψεων που υπάρχουν. Η αυτο-ομιλία είναι μια από τις πιο συνηθισμένες γνωστικές στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές (Wang, Huddleston, & Peng, 2003). Πιστεύεται ότι η αυτο-ομιλία βοηθάει τους αθλητές να κτίσουν την εμπιστοσύνη ως προς τον εαυτό τους, να βελτιώσουν την εστίαση της προσοχής τους, να αυξήσουν το επίπεδο της τεχνικής τους, να καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια, να μειώσουν τις παρεμβαλλόμενες σκέψεις πριν και κατά την προσπάθεια και να φτιάξουν την ψυχική τους διάθεση (Johnson, Hrycaiko, Johnson, & Halas, 2004).

Η αυτο-ομιλία χρησιμοποιείται συχνά από τους αθλητές και τους προπονητές και πιστεύεται ότι ενισχύει την αθλητική απόδοση και υπάρχουν στοιχεία που υποδηλώνουν ότι μπορεί να ενισχύσει την εκτέλεση της εργασίας. Επίσης, σχετίζεται και με τη μείωση ως προς την παρεμβολή σκέψεων (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004).

Οι Ming και Martin (1996), εξέτασαν τη χρήση της αυτο-ομιλίας με τη μορφή λέξεων -κλειδιών στη βελτίωση της τεχνικής και της απόδοσης αθλητών του καλλιτεχνικού πατινάζ. Οι αθλητές διάλεξαν λέξεις -κλειδιά για τα δύσκολα σημεία κάθε μιας από τις φιγούρες του προγράμματος τους, λέγοντας φωναχτά τις λέξεις-

κλειδιά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα αυτο-ομιλίας που συνδυάζει σχεδιασμό και απομνημόνευση λέξεων-κλειδιών και χρήση αυτών κατά την ώρα της εκτέλεσης, λειτούργησε αποτελεσματικά στη βελτίωση της τεχνικής των αθλητών. Στην εργασία των Thomas και Fogarty (1997), η χρήση ενός προγράμματος νοερής απεικόνισης και αυτο-ομιλίας είχε σαν αποτέλεσμα την αύξηση της απόδοσης των αρχάριων αθλητών του γκολφ μέσα σε διάστημα 2 μηνών.

Η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει την απόδοση με την ενεργοποίηση της επιθυμητής κίνησης μέσα από τη σωστή εστίαση της προσοχής, την τεχνική και την εκτέλεση της στρατηγικής (Theodorakis et. al., 2000). Η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης δείχνει να είναι συνυφασμένη με κινήσεις που απαιτούν δεξιότητες χρόνου και συντονισμού. Βέβαια σε εκρηκτικές κινήσεις σε αθλητές οι οποίοι έχουν αρκετά χρόνια εμπειρίας και οι δύο τύποι της αυτο-ομιλίας (αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και αυτο-ομιλία παρακίνησης) θα μπορούσαν να ενισχύσουν τη μυϊκή δύναμη η οποία απαιτεί τόσο τη βελτίωση της δύναμης όσο και του συντονισμού (Theodorakis et. al., 2000).

Η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης δείχνει να βελτιώνει τις επιδόσεις σε διάφορα αθλήματα και δοκιμασίες ανεξαρτήτου ηλικίας και προπονητικής εμπειρίας. Ωστόσο μεγάλη σημασία φαίνεται να έχει το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας ως προς την αποτελεσματικότητα της. Οι Theodorakis, και οι συνεργάτες του (2001) βρήκαν ότι, οι φοιτητές της Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι χρησιμοποίησαν την λέξη σύνθημα «ήρεμα», βελτίωσαν την επίδοσή τους στο σουτ στην Καλαθοσφαίριση, σε μια δοκιμασία τριών λεπτών, σε μεγαλύτερο βαθμό, από την ομάδα των φοιτητών, που χρησιμοποίησαν κατά την ίδια δοκιμασία, τη λέξη/σύνθημα «γρήγορα» καθώς και από την ομάδα ελέγχου.

Οι Thelwell και Greenlees (2003) που εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων σε τέσσερις ερασιτέχνες αθλητές του τριάθλου, βρήκαν αποτέλεσμα στη βελτίωση των συμμετεχόντων ως προς το έργο. Οι συμμετέχοντες αύξησαν τα κίνητρα τους, την αυτοπεποίθησή τους και ενίσχυσαν την εστίαση της προσοχής τους με έναν συνδυασμό ψυχολογικών τεχνικών (καθορισμός στόχων, χαλάρωση, νοερή απεικόνιση και αυτο-ομιλία). Η αυτο-ομιλία ήταν πιο αποτελεσματική όταν συνδυάζονταν και με άλλες τεχνικές ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων.

Ωστόσο οι Tsiggilis, Daroglou, Ardamerinos, Partemian και Ioakimidis (2003) διερεύνησαν την επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην αυτοπεποίθηση και στην επίδοση πάνω στις δεξιότητες του σουτ στο Χάντμπολ σε ένα δείγμα που αποτελούνταν από 46 φοιτητές και φοιτήτριες ΤΕΦΑΑ και δεν βρήκαν υπήρξε καμία σημαντική διαφορά μεταξύ της ομάδας που χρησιμοποίησε αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και της ομάδας ελέγχου τόσο ως προς την αυτοπεποίθηση όσο και ως προς την επίδοση πάνω στην δεξιότητα της ρίψης.

Όταν πρέπει να διδαχτεί μια δεξιότητα λεπτή, η οποία απαιτεί κινήσεις ακρίβειας και αυτοσυγκέντρωσης, (3 δεξιότητες του Tae-kwon-do) τότε η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης δείχνει να είναι πιο αποτελεσματική. Αντίθετα όταν η δραστηριότητα απαιτεί δύναμη και αντοχή τότε η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και η αυτο-ομιλία παρακίνησης δείχνουν το ίδιο αποτελεσματικές. Με βάση τα παραπάνω οι μορφές αυτο-ομιλίας πρέπει να επιλέγονται με βάση τις ιδιαίτερες απαιτήσεις της κάθε δεξιότητας για να υπάρξουν σαφή αποτελέσματα (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2009).

Οι Ζουρμπάνος, Μπάρδας και Χατζηγεωργιάδης, (2012) σε έρευνα τους, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία παρακίνησης σε νέες κινητικές δραστηριότητες στο μάθημα της φυσικής αγωγής, όπως το σουτ με το αριστερό πόδι. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας τεχνικής υπόδειξης. Μετά την ολοκλήρωση των 2 σετ δόθηκαν ερωτήσεις στους συμμετέχοντες που σκοπό είχαν τον έλεγχο της χρήσης της αυτο-ομιλίας. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρακίνησης και στην ομάδα τεχνικής υπόδειξης έκαναν συχνή χρήση των λέξεων που τους δόθηκαν, ενώ η ομάδα ελέγχου σκεφτόταν διάφορες λέξεις όπως (δεν θα τα καταφέρω, δεν μπορώ να συγκεντρωθώ), αλλά όχι με τόση μεγάλη συχνότητα. Πιο συγκεκριμένα οι συμμετέχοντες των πειραματικών ομάδων ρωτήθηκαν α) σε κλίμακα από 1 = καθόλου έως 10 = συνέχεια πόσο συχνά χρησιμοποίησαν τις λέξεις-κλειδιά που τους δόθηκαν κατά τη διάρκεια των σετ. Επίσης ρωτήθηκαν β) αν χρησιμοποίησαν και άλλες λέξεις εκτός από αυτές που τους δόθηκαν, γ) ποιές ήταν αυτές και δ) από 1 = καθόλου έως 10 = συνέχεια, πόσο συχνά χρησιμοποίησαν τις λέξεις αυτές. Στην ομάδα ελέγχου οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν α) αν σκέφτονταν κάτι συγκεκριμένο κατά την εκτέλεση των

προσπαθειών και β) αν ναι τι ήταν αυτό. Τέλος, γ) ρωτήθηκαν πόσο συχνά, από 1 = καθόλου έως 10 = συνέχεια, σκέφτονταν αυτό το συγκεκριμένο πράγμα.

Το «Ar chagi», το «Dollyo chagi» και το «Bandaе jireugi» στο άθλημα του Tae-kwon-do είναι δεξιότητες που απαιτούν δύναμη, καλή τεχνική και αυτοσυγκέντρωση (Κεχαγιάς, 2004). Για το λόγο αυτό ο προβληματισμός ήταν αν η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης θα ήταν κατάλληλη για τη μάθηση των τριών αυτών δεξιοτήτων του Tae-kwon-do σε αυτές τις ηλικίες. Η υπόθεση που τέθηκε ήταν ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης θα είχε θετική επίδραση ως προς την εκμάθηση των 3 δεξιοτήτων στο τέλος της παρέμβασης. Επίσης η ομάδα της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης θα χρησιμοποιούσε την τεχνική της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης πιο συχνά σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Ακόμα ότι θα υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ των διαστάσεων (*προσπάθεια, αυτοματοποίηση, γνωστικό και συναισθηματικό έλεγχο, προσοχή και αυτοπεποίθηση*) του ερωτηματολογίου (Functions of Self-Talk Questionnaire-FSTQ) των Theodorakis, Hatzigeorgiadis, και Chroni, (2008).

Η εκπόνηση της παρούσας μελέτης, ενδεχομένως να οδηγήσει σε συμπεράσματα, που θα συνδράμουν στον κατάλληλο σχεδιασμό ψυχολογικών προγραμμάτων, που θα βασίζονται στην αυτο-ομιλία και συγκεκριμένα στην αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης με στόχο τόσο τη βελτίωση της εκμάθησης βασικών δεξιοτήτων σε αρχάριους αθλητές του Tae-kwon-do, όσο και στην αντιλαμβανόμενη χρήση της στο πρόγραμμα. Η νεαροί σε ηλικία αθλητές του Tae-kwon-do (8-12 ετών), οι οποίοι δεν έχουν ακόμα διαμορφώσει τρόπο σκέψης και αγωνιστικής συμπεριφοράς, η έλλειψη εμπειρίας (αρχάριοι) και οι ιδιαιτερότητες των τεχνικών δεξιοτήτων του Tae-kwon-do, όπου οι νεαροί αθλητές πρέπει να εκτελέσουν κυρίως με άρτια τεχνική, αλλά και ακρίβεια κάνουν ακόμα πιο σημαντικά τα συμπεράσματα της παρούσας μελέτης και πιο συγκεκριμένα πως θα επιδράσει η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης κάτω από αυτές τις ιδιαιτερότητες.

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει την επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση και μάθηση βασικών δεξιοτήτων (Ar chagi, Dollyo chagi και Bandaе jireugi), στην αντιλαμβανόμενη χρήση της αυτο-ομιλίας αρχάριων αθλητών του Tae-kwon-do, καθώς και στη θετική συσχέτιση μεταξύ των διαστάσεων (*προσπάθεια, αυτοματοποίηση, γνωστικό και συναισθηματικό*

έλεγχο, προσοχή και αυτοπεποίθηση) του ερωτηματολογίου (Functions of Self-Talk Questionnaire-FSTQ) των Theodorakis, Hatzigeorgiadis, και Chroni, (2008).

Υποθέσεις της έρευνας

Ερευνητική υπόθεση

Η βασική ερευνητική υπόθεση της παρούσας έρευνας θα είναι ότι οι ασκούμενοι της ομάδας της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης θα έχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την απόδοση και μάθηση των 3 δεξιοτήτων από τους ασκούμενους της ομάδας ελέγχου. Επίσης ότι οι ασκούμενοι της ομάδας της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης θα απαντήσουν θετικά στο ερωτηματολόγιο της αντιλαμβανόμενης χρήση της αυτο-ομιλίας και θα υπάρξει θετική συσχέτιση μεταξύ των διαστάσεων (*προσπάθεια, αυτοματοποίηση, γνωστικό και συναισθηματικό έλεγχο, προσοχή και αυτοπεποίθηση*) του ερωτηματολογίου (Functions of Self-Talk Questionnaire-FSTQ) των Theodorakis, Hatzigeorgiadis, και Chroni, (2008).

Μηδενικές υποθέσεις

1. Η ομάδα της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης δεν θα έχει στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την απόδοση της δεξιότητας «Αρ chagi» σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.
2. Η ομάδα της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης δεν θα έχει στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη μάθηση της δεξιότητας «Αρ chagi» σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.
3. Η ομάδα της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης δεν θα έχει στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την απόδοση της δεξιότητας «Dollyo chagi» σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.
4. Η ομάδα της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης δεν θα έχει στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη μάθηση της δεξιότητας «Dollyo chagi» σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

5. Η ομάδα της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης δεν θα έχει στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την απόδοση της δεξιότητας «Bandae jireugi» σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.
6. Η ομάδα της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης δεν θα έχει στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη μάθηση της δεξιότητας «Bandae jireugi» σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.
7. Η ομάδα της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης δεν θα έχει στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη χρήση της αυτο-ομιλίας σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.
8. Οι διαστάσεις του ερωτηματολογίου δεν θα συσχετίζονται θετικά μεταξύ τους.

Οριοθετήσεις

Το δείγμα αποτέλεσαν μόνον αρχάριοι αθλητές και αθλήτριες του αθλήματος του Tae-kwon-do αστικής περιοχής, που εξασκήθηκαν και αξιολογήθηκαν σε τρεις τεχνικές δεξιότητες του Tae-kwon-do («Ap chagi», «Dollyo chagi» και «Bandae jireugi»).

Περιορισμοί

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε μόνο σε αρχάριους αθλητές και αθλήτριες του Tae-kwon-do (δύο χρόνια προπονητική εμπειρία). Οι αθλητές/ες ήταν ηλικίας 8-12 ετών ($MO=9.53$, $TA=1.53$). Εξασκήθηκαν και αξιολογήθηκαν μόνο οι δεξιότητες «Ap chagi», «Dollyo chagi» και «Bandae jireugi» του Tae-kwon-do. Πιθανά τα αποτελέσματα δεν μπορούν να γενικευτούν, σε άλλες δεξιότητες, ή άλλα αθλήματα και σε μεγαλύτερους ή πιο έμπειρους αθλητές η αθλήτριες, αν δεν υπάρξει παρόμοια έρευνα με άλλο δείγμα, ή σε άλλες δεξιότητες.

Θεωρητικοί Ορισμοί

Αυτο-ομιλία: είναι η χρήση συγκεκριμένων λέξεων ή φράσεων, που σχετίζονται με τη δεξιότητα, που λέγονται φωναχτά ή σιωπηλά από τον αθλητή (Weinberg, Grove & Jackson, 1992).

Θετική/αρνητική αυτο-ομιλία: η αρνητική αυτο-ομιλία αποτελείται από συγκεκριμένα μικρά μηνύματα, που περνούν από το μυαλό των ατόμων. Η αρνητική

αυτο-ομιλία στρεσάρει τον αθλητή, οδηγεί σε μείωση της απόδοσης και αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για τους αθλητές ως προς την ικανοποίηση από την συμμετοχή τους. Τα αντίθετα συμβαίνουν στον θετική αυτο-ομιλία (Martens, 1987).

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

Απόδοση: το αποτέλεσμα της κίνησης που παρατηρείται όταν κάποιος εκτελεί μια δεξιότητα μετά από εξάσκηση (Rose, 1997).

Διατήρηση: το αποτέλεσμα της κίνησης που παρατηρείται όταν κάποιος εκτελεί μια δεξιότητα μετά από μια ή δυο εβδομάδες χωρίς εξάσκηση (Rose, 1997).

Λειτουργικοί ορισμοί

Αυτο-ομιλία Τεχνικής Υπόδειξης: Η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης στην παρούσα έρευνα, περιλαμβάνει λέξεις- κλειδιά ή φράσεις που έχουν σχέση με τη σωστή τεχνική της δεξιότητας (όπως «βλέπω το στόχο», «ψηλά ο αγκώνας», και άλλες) και λέγονται φωναχτά από τους αθλητές κατά τη διάρκεια της εξάσκησης (Theodorakis et. al., 2000).

Ap chagi: Το γόνατο αποτελεί το κλειδί για μια γρήγορη και εκρηκτική εκτέλεση. Η τελική θέση του γονάτου πριν το τέντωμα της κνήμης είναι αυτή όπου ο μηρός σχηματίζει με τον κάθετο άξονα του σώματος 45°. Μόλις σταθεροποιηθεί στο ανάλογο ύψος αμέσως στον ίδιο χρόνο, τεντώνει και η κνήμη, ως συνέχεια της κίνησης προβάλλοντας μπροστά τον τارسό με ανόρθωση των δακτύλων. Για να καταφέρει να ισορροπήσει ο αθλητής τη στιγμή του λακτίσματος και να εξασφαλίσει τη ταχύτητα του ποδιού κτυπήματος χαμηλώνει το κέντρο βάρους του σώματος του με ένα κύρτωμα της ράχης (Κεχαγιάς, 2004). Είναι η πρώτη τεχνική που μαθαίνει κάποιος όταν ασχοληθεί με το Tae-kwon-do. Ο αθλητής που εκτελεί το ευθύ αυτό λάκτισμα, ρίχνει το βάρος του στο πόδι στήριξης, το οποίο στρέφεται επιτόπου λίγο προς την εξωτερική μεριά του σώματος του αθλητή, όταν το άλλο πόδι σηκώνεται για να λακτίσει. Το πόδι που λακτίζει σηκώνεται ευθεία μπροστά και χτυπά τον αντίπαλο, παραμένοντας ελαφρά και ανεπαίσθητα λυγισμένο, ακόμα και όταν βρει το στόχο του. Ο κορμός του αθλητή ταυτόχρονα τραβιέται προς τα πίσω για να αποφευχθεί πιθανό χτύπημα από τον αντίπαλό του. Αυτό το ευθύ χτύπημα εκτελείται πάντα με το

« μήλο» του ποδιού και μπορεί να στοχεύει στην κοιλιακή χώρα, το στήθος και το κεφάλι του αντιπάλου (Χριστοδουλάκης, 2006).

Dollyo chagi: Σύμφωνα με τον Κεχαγιά (2004), η σειρά των διαδοχικών κινήσεων των μελών του σώματος στην τεχνική εκτέλεση είναι: 1. Στροφή του κορμού, στρέφοντας τον ώμο με το αντίστοιχο γόνατο, μέτωπο προς το στόχο, 2. Στροφή της λεκάνης, 3. Ανέβασμα του γονάτου με δίπλωση μηρού κνήμης, 4. Στροφή πέλματος κατά 180° 5. Τέντωμα ποδιού (ευθυγράμμιση μηρού-κνήμης), 6. Τέντωμα ταρσού κατά την επαφή. Είναι ένα γρήγορο πλαγιοημικυκλικό λάκτισμα, που έχει σαν στόχο κυρίως το κεφάλι, αλλά και κάθε άλλο σημείο του σώματος του αντιπάλου, ανεξάρτητα από το ύψος, με την ίδια αποτελεσματικότητα. Το πίσω πόδι σηκώνεται και κινείται σε ευθεία γραμμή προς τα εμπρός. Αφού το πόδι στήριξης στραφεί περίπου 120° και σταθεροποιηθεί, το πόδι που λακτίζει, εκτελεί αυτή την τεχνική, κινούμενο πλάγια και κυκλικά χτυπώντας τον αντίπαλο με το κουτουπιέ. Το πόδι που λακτίζει σε συνδυασμό με το σώμα του αθλητή σχηματίζει γωνία από 160° - 180° ενώ το γόνατο πάντα λυγίζει κατά την ώρα εκτέλεσης (Χριστοδουλάκης, 2006).

Bandae jireugi: Σε μετωπική επιθετική ενέργεια η τεχνική εκτέλεση γίνεται με την εκτίναξη του χεριού κτυπήματος προς τα εμπρός, περνώντας οι δύο κόμβοι της γροθιάς (τα σημεία επαφής) από την κάθετη νοητή ευθεία (κατακόρυφο άξονα σώματος). Το κτύπημα γίνεται με τα δύο μεγαλύτερα οστά του 1ου και 2ου μετακαρπίου (κότσια) του δείκτη και του μέσου. Ο κορμός στρίβει προς την πλευρά του χεριού χτυπήματος. Ολόκληρο το σώμα συμμετέχει στην ολοκλήρωση της γροθιάς. Κατά την εκτέλεση το χέρι κρούσης κατά την επαφή με το στόχο είναι τεντωμένο. Η γροθιά κατευθύνεται πάντα στο κέντρο του σώματος, στο ύψος του στήθους (Κεχαγιάς, 2004). Είναι μια ευθεία γροθιά με το χέρι που βρίσκεται στην ίδια μεριά του σώματος με το πόδι που βηματίζει δηλαδή το δεξί πόδι βηματίζει- το δεξί χέρι εκτελεί γροθιά (Χριστοδουλάκης, 2006).

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Τι είναι Αυτο-ομιλία

Πριν από κάθε ενέργεια οι αθλητές και οι αθλήτριες κάνουν διάφορες σκέψεις. Αυτό συμβαίνει στον αγώνα, αλλά και στην προπόνηση. Επίσης συμβαίνει ανεξαρτήτως από το επίπεδο του αθλητή, αν είναι δηλαδή αρχάριος ή προχωρημένος, επαγγελματίας ή ερασιτέχνης. Την ώρα που προπονούνται, την ώρα που εκτελούν, την ώρα που βρίσκονται στο σπίτι σκέπτονται για μικρό ή μεγάλο χρονικό διάστημα. Οι σκέψεις τους μπορεί να είναι σχετικές με τη δραστηριότητα ή και άσχετες. Μπορεί να είναι θετικές και να αυξάνουν την αυτοπεποίθηση ή να είναι αρνητικές και να τη μειώνουν. Επίσης μπορεί να αποσπούν την προσοχή του ατόμου, αλλά ίσως και να την εστιάζουν στο ιδανικό σημείο. Υπάρχουν αρκετές έρευνες και μαρτυρίες αθλητών προπονητών που ισχυρίζονται ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να βελτιώσει την απόδοση, μέσα από την ενίσχυση της παρακίνησης και της αυτοπεποίθησης, αλλά και μέσα από την μείωση των παρεμβατικών σκέψεων και τη μείωση του άγχους (Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis, 2007).

Η μείωση της αθλητικής απόδοσης κατά την εκτέλεση μιας δεξιότητας μπορεί να οφείλεται σε διαφορετικούς παράγοντες, όπως οι αρνητικές σκέψεις των αθλητών, σκέψεις που δε σχετίζονται με τη δεξιότητα που πρόκειται να εκτελεστεί, στον μεγάλο όγκο πληροφοριών που δέχονται πριν την εκτέλεση της δεξιότητας, στην έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης κ.α. Μια από τις πιο συνηθισμένες παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο και την αντιμετώπιση τέτοιων προβλημάτων είναι η τεχνική της αυτο-ομιλίας (Defrancesco & Burke, 1997).

Οι Hackfort και Schwenkmezger (1993) έδωσαν ένα λειτουργικό ορισμό στην αυτο-ομιλία, ως η ομιλία που εκφράζει αισθήματα και αντιλήψεις, καθορίζει και αλλάζει αξιολογήσεις, δίνει οδηγίες, και ενισχύει το άτομο. Σύμφωνα με τον Anderson (1997) αυτο-ομιλία καλείται η συνομιλία του ατόμου με τον ίδιο του τον εαυτό, έτσι ώστε να σκέφτεται λεπτομερέστερα την απόδοσή και να κατευθύνει τις ενέργειές του σε απάντηση με τις προσδοκίες του. Από την άλλη πλευρά οι

αθλητικοί ψυχολόγοι θεωρούν την αυτο-ομιλία ως τη γνωστική τεχνική που έχει σαν κύριο χαρακτηριστικό την επανάληψη θετικών δηλώσεων και σκέψεων (Zinnser, Bunker & Williams, 1998). Αυτο-ομιλία είναι η ομιλία που κάνει κάποιος με τον εαυτό του είτε μιλώντας από μέσα του ή μιλώντας φωναχτά από έξω και μπορεί να είναι θετική, αρνητική ή ουδέτερη (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000). Επίσης η αυτο-ομιλία έχει περιγραφεί ως ένα πολυδιάστατο φαινόμενο αγωνιών με εκφράσεις των αθλητών και αθλητριών 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). Ο Hardy (2006), χαρακτήρισε την αυτο-ομιλία ως ένα πολυδιάστατο φαινόμενο με λέξεις ή δηλώσεις που χρησιμοποιούν οι αθλητές/τριες, απευθυνόμενες στον εαυτό τους και με το περιεχόμενο των δηλώσεων και των σκέψεων που χρησιμοποιούνται να έχουν έναν χαρακτήρα κάπως δυναμικό.

Αυτο-ομιλία είναι οι σκέψεις που κάνουν οι αθλητές πριν ή κατά τη διάρκεια μιας πράξης ή δραστηριότητας ή οι απαντήσεις που δίνουν από μέσα τους στιγμιαία κατά την αντιμετώπιση ενός προβλήματος (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 2008). Συχνά θέτουν ερωτήματα στον εαυτό τους και μέσα από ένα εσωτερικό διάλογο προσπαθούν να απαντήσουν. Αυτή η διαδικασία γίνεται συνήθως ασυνείδητα, αλλά οι σκέψεις για ένα πρόβλημα ή ένα ερώτημα που πρέπει να απαντηθεί, επηρεάζουν τα αισθήματα και στη συνέχεια τις πράξεις των αθλητών. Οι θετικές σκέψεις και απαντήσεις σ' ένα πρόβλημα οδηγούν σε μια ευφορία και αυτοπεποίθηση και στη συνέχεια σε σίγουρες ενέργειες και πράξεις. Στον αθλητισμό τέτοιες ενέργειες γίνονται διαρκώς, πριν από έναν αγώνα, κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, πριν από ένα σέρβις στην Πετοσφαίριση, πριν από μια ελεύθερη βολή στην Καλαθοσφαίριση, πριν από ένα άλμα αλλά και κατά τη διάρκεια αυτών. Η αυτο-ομιλία είναι μια τεχνική που μπορεί να εξασκηθεί και να χρησιμοποιηθεί θετικά. Όταν η σκέψη χρησιμοποιείται θετικά, βοηθάει στη μεγιστοποίηση της απόδοσης στον αθλητισμό αλλά και στη βελτίωση της τεχνικής (Παπαϊωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 2008).

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε θετική αυτο-ομιλία, τεχνικής υπόδειξης, μιλώντας φωναχτά από έξω τις λέξεις-κλειδιά οι αθλητές-ιες πριν την εκτέλεση των δεξιοτήτων (εξωτερική αυτο-ομιλία), με χρησιμοποίηση λέξεων-κλειδιών σχεδιασμένων από άλλους (συνεργασία ερευνητή –προπονητή) και όχι από

τους ίδιους τους αθλητές. Επίσης υπήρξε και θεωρητική διδασκαλία της Αυτο-ομιλίας από τον ερευνητή στην ομάδα αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης.

Πως λειτουργεί η Αυτο-ομιλία

Η αυτο-ομιλία είναι το μέσο που κάνει τις σκέψεις και τα πιστεύω συνειδητά και είναι το κλειδί που αυξάνει το γνωστικό έλεγχο. Γενικά φαίνεται ότι το θετικό αυτοσυναίσθημα, η υψηλή αυτοπεποίθηση, η αυτοσυγκέντρωση στα κατάλληλα σημεία και η μικρότερη αμφιβολία για τον εαυτό μας σχετίζεται με καλύτερη απόδοση (Williams & Leffingwell, 1996).

Η χρήση της γνωστικής στρατηγικής της αυτο-ομιλίας έχει χρησιμοποιηθεί «στο σταμάτημα της σκέψης», έχει χρησιμοποιηθεί ως εναύσματα σε διάφορες ενέργειες, στην αύξηση της προσπάθειας που καταβάλλεται, στην αλλαγή της διάθεσης, στην κατεύθυνση της προσοχής (Hardy, Jones, & Gould, 1996).

Η αυτο-ομιλία είναι μια στρατηγική, που σκοπεύει στη διευκόλυνση της μάθησης και στη βελτίωση της απόδοσης. Η στρατηγική βασίζεται στη χρήση λέξεων-κλειδιών, πριν ή κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης αθλητικών δεξιοτήτων και λειτουργεί με την ενεργοποίηση κατάλληλων γνωστικών και κινητικών μηχανισμών, που προκαλεί η χρήση των λέξεων αυτών. Με απλά λόγια, οι αθλητές σχεδιάζουν, σε συνεργασία με τον αθλητικό ψυχολόγο ή τον προπονητή, και χρησιμοποιούν σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές του αγώνα (π.χ. πριν από την εκκίνηση στο στίβο, ή πριν από την εκτέλεση μιας ελεύθερης βολής στο μπάσκετ) λέξεις ή σύντομες φράσεις που έχουν προσχεδιάσει (π.χ. "δυνατά", ή "μέσα"), φωναχτά ή από μέσα τους, για να προκαλέσουν την επιθυμητή δράση. Έρευνες έχουν δείξει ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να αυξήσει την αυτοσυγκέντρωση και να κατευθύνει την προσοχή ("κοίτα τη μπάλα"), να αυξήσει την προσπάθεια ("πάμε γερά"), να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση ("μπορώ") και να ρυθμίσει το άγχος ("ήρεμα τώρα"). Για τη μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας της αυτο-ομιλίας είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη τα χαρακτηριστικά της κάθε δεξιότητας, καθώς και οι ιδιαιτερότητες και προτιμήσεις των αθλητών (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, & Theodorakis, 2011).

Είδη της Αυτο-ομιλίας.

Οι Hardy, Oliver, και Tod, (2009) υποστηρίζουν ότι οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας κατατάσσονται σε τέσσερις ευρείες κατηγορίες: α) το είδος της αυτο-ομιλίας β) τις δοκιμασίες (δεξιότητες) που χρησιμοποιούνται, γ) τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, δ) τα χαρακτηριστικά της παρέμβασης.

Η αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον τύπο (περιεχόμενο) της αυτο-ομιλίας. Ο Sellars (1997), αναφέρει την ύπαρξη θετικής, αρνητικής και ουδέτερης αυτο-ομιλίας. Η θετική αυτο-ομιλία συμβάλει στην αύξηση την αυτοεκτίμησης και της απόδοσης. Αναλυτικότερα, η θετική αυτο-ομιλία μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να μείνει συγκεντρωμένος στο παρόν, χωρίς να σκέφτεται προηγούμενα λάθη ή να σχεδιάζει πολύ μακριά στο μέλλον. Αντιθέτως, η αρνητική αυτο-ομιλία μπορεί να αποσπάσει την προσοχή του αθλητή και να εμποδίσει την αυτοματοποιημένη εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων (Bunker, Williams & Zinsser, 1993).

Ένας άλλος διαχωρισμός της αυτο-ομιλίας είναι η αυτο-ομιλία παρακίνησης και η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης. Πιο συγκεκριμένα η αυτο-ομιλία παρακίνησης περιλαμβάνει λέξεις-κλειδιά που συμβάλουν στην αύξηση των ψυχικών αποθεμάτων των αθλητών και αθλητριών (πχ. «πάμε γερά!!!!»), στη μεγιστοποίηση της προσπάθειας (πχ. «δώστα όλα!!!!»), στο κτίσιμο της αυτοπεποίθησης (πχ. «μπορώ να το κάνω!!!!») και στη δημιουργία θετικής διάθεσης (πχ. «νοιώθω καλά...»). Αντίθετα η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης περιλαμβάνει λέξεις- κλειδιά με σκοπό την εστίαση ή την κατεύθυνση της προσοχής (πχ. «βλέπω το στόχο...»), την παροχή οδηγιών όσον αφορά στη βελτίωση της τεχνικής (πχ. «πίσω οι ώμοι...»), στην ανάπτυξη στρατηγικής για τον αγώνα (πχ. «δώσε ώθηση...») και στην ανάπτυξη των κιναισθητικών χαρακτηριστικών μιας δεξιότητας (πχ. «πιο μαλακά...»). Σχετικά με την αποτελεσματικότητα των δύο τύπων αυτο-ομιλίας ως προς την απόδοση, έρευνες δείχνουν ότι αυτο-ομιλία παρακίνησης και αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης μπορεί να έχουν διαφορετικές επιδράσεις ως προς το αποτέλεσμα της εκτέλεσης της δοκιμασίας του αθλητή (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004; Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000).

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, θετική ή αρνητική αυτο-ομιλία και εσωτερική ή εξωτερική αυτο-ομιλία. 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 ενώ 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, αυτο-ομιλία 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.

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

Ο Hardy και οι συνεργάτες του (2009), λαμβάνοντας υπόψη τους τις απαιτήσεις των δοκιμασιών υποστήριξαν ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης θα πρέπει να είναι περισσότερο αποτελεσματική σε δοκιμασίες που απαιτούν ακρίβεια σε χωροχρονικά σημεία σε αντίθεση με την αυτο-ομιλία παρακίνησης, όπου δείχνει περισσότερο αποτελεσματική σε δοκιμασίες που απαιτούν δύναμη και αντοχή.

Οι Boroujeni και Shahbazi (2011), διεξήγαγαν μια έρευνα με σκοπό να εξετάσουν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης ως προς την ικανότητα της πάσας και την απόδοση στο σουτ στο άθλημα της Καλαθοσφαίρισης. Στην έρευνα συμμετείχαν 72 γυναίκες φοιτήτριες, αρχάριες, ηλικίας 20 ετών. Υπήρχαν 3 ομάδες 24 ατόμων (ομάδα ελέγχου, ομάδα αυτο-ομιλίας παρακίνησης και ομάδα αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης). Επίσης η ομάδα που χρησιμοποίησε την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είχε καλύτερα αποτελέσματα από τις άλλες ως προς την ακρίβεια της πάσας και του σουτ. Η ομάδα που χρησιμοποίησε αυτο-ομιλία παρακίνησης είχε καλύτερα αποτελέσματα ως προς την ταχύτητα της πάσας από την ομάδα ελέγχου. Συνολικά τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είναι πιο αποτελεσματική σε δεξιότητες που απαιτούν ακρίβεια και χρόνο σε αντίθεση με την αυτο-ομιλία παρακίνησης που είναι αποτελεσματική σε δεξιότητες που απαιτούν ταχύτητα.

Οι Kolovelonis, Goudas, και Dermitzaki (2011), θέλησαν να εξετάσουν σε έρευνα τους τα αποτελέσματα που έχει η αυτο-ομιλία παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης σε 2 δοκιμασίες: την πάσα στήθους στην καλαθοσφαίριση και ένα τροποποιημένο «push ups test». Στην έρευνα συμμετείχαν 54 μαθητές πέμπτης και έκτης δημοτικού (24 αγόρια και 30 κορίτσια) εθελοντικά και χωρίστηκαν σε 3 ομάδες 18 ατόμων (ομάδα ελέγχου, ομάδα αυτο-ομιλίας παρακίνησης και ομάδα αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτο-ομιλία παρακίνησης ήταν πιο αποτελεσματική σε δοκιμασίες όπου απαιτούσαν δύναμη και αντοχή (push ups test) ενώ και τα 2 είδη αυτο-ομιλίας ήταν το ίδιο αποτελεσματικά όσον αφορά σε δοκιμασίες που απαιτούσαν ακρίβεια (chest pass test).

Ορισμένες όμως έρευνες δεν είχαν τα αναμενόμενα αποτελέσματα σχετικά με τη θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας (Τσιγγίλης, Δαρόγλου, Αρδαμερινός, Παρτεμιάν & Ιωακειμίδης, 2003). Στην συγκεκριμένη έρευνα δεν υπήρχε καμία διαφορά ανάμεσα στις 2 ομάδες ως προς την κινητική δοκιμασία. Και οι δύο ομάδες εκτέλεσαν το ίδιο καλά. Ίσως να μη χρησιμοποιήθηκε η σωστή μορφή αυτο-ομιλίας. Επιπλέον σε μια άλλη έρευνα η ομάδα που έκανε χρήση αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης δε βελτιώθηκε σημαντικά σε σχέση με την ομάδα που έκανε μόνο εξάσκηση με τον παραδοσιακό τρόπο, με τη συνεχή ανατροφοδότηση από τον προπονητή κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ο λόγος είναι ότι οι ασκούμενοι ίσως

δεν πείστηκαν από τη δύναμη της στρατηγικής και τα ευεργετικά αποτελέσματα της θετικής αυτο-ομιλίας (Kornspan, Overby, & Lerner, 2004).

Η αυτο-ομιλία μπορεί να είναι εσωτερική όταν ο αθλητής λέει τις λέξεις-κλειδιά από μέσα του (στον εαυτό του), η εξωτερική όταν ο αθλητής πριν εκτελέσει «φωνάζει δυνατά» τις λέξεις-κλειδιά (Ming & Martin 1996, Masciana, Van Raalte, Brewer, Brandon, & Coughlin, 2001). Οι λέξεις-κλειδιά μπορεί να είναι λέξεις σχεδιασμένες από άλλους (Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman, & Kozimor, 1995) ή να έχει επιτραπεί στους ίδιους τους αθλητές η χρησιμοποίηση λέξεων-κλειδιών της επιθυμίας τους/επιλογής τους (Schuler & Langens, 2007).

Σχέση της αυτο-ομιλίας με τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας προς μάθηση

Όσον αφορά στα χαρακτηριστικά των αθλητικών δεξιοτήτων υπάρχουν δύο σημαντικές διακρίσεις που σχετίζονται με τις κινητικές απαιτήσεις της δοκιμασίας και το αν η δοκιμασία ήταν νέα ή όχι στους ασκούμενους, δηλαδή αν οι ασκούμενοι είχαν εξασκηθεί από πριν στη συγκεκριμένη δεξιότητα ή δεν είχαν κάποια εμπειρία στη δεξιότητα. Σχετικά με τις κινητικές απαιτήσεις η διάκριση είναι μεταξύ των δοκιμασιών που αφορούν ως επί το πλείστον λεπτές κινητικές δεξιότητες που απαιτούν επιδεξιότητα, συντονισμό χεριού-ματιού, ακρίβεια και ευστοχία (πχ. ρίψη μικρών βελών, ευστοχία στο γκολφ, το σουτ στο μπάσκετ και οι δοκιμασίες που αφορούν αδρές κινητικές δεξιότητες, οι οποίες απαιτούν φυσική κατάσταση, αντοχή, δύναμη και ισχύ (π.χ. ποδηλασία, τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων, άλμα εις μήκος, σφαιροβολία).

Σε ένα πείραμα που εφαρμόστηκε σε αρχάριους αθλητές τένις ο Ziegler (1987), χρησιμοποίησε τη τεχνική της αυτο-ομιλίας για να βελτιώσει την τεχνική των παικτών και να βοηθήσει στην εστίαση της προσοχής τους στο forehand και στο backhand. Έτσι κατά τη διάρκεια εκμάθησης των χτυπημάτων, τα άτομα της πειραματικής ομάδας εκτελούσαν χρησιμοποιώντας τις παρακάτω λέξεις: «μπάλα» καθώς η μπάλα εκτοξευόταν από τη μηχανή προς αυτούς, «αναπήδηση» καθώς η μπάλα χτυπούσε το έδαφος μπροστά τους και «χτύπα» τη στιγμή της επαφής της μπάλας με τη ρακέτα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε σχέση με την ομάδα ελέγχου η μάθηση της πειραματικής ομάδας επιταχύνθηκε κατά 45%.

Σε μια άλλη έρευνα που διεξήγαγαν οι Mallet και Hanrahan (1997), χρησιμοποιήθηκαν αποτελεσματικά λέξεις-κλειδιά για να βοηθήσουν τους δρομείς ταχύτητας να έχουν στενή εσωτερική εστίαση της προσοχής στην κούρσα των 100 μέτρων. Οι αθλητές στο πείραμα αυτό εκτελούσαν 2 κούρσες των 100 μέτρων κάθε 2 μέρες. Τις τελευταίες μέρες τις εκτελούσαν αφού πρώτα τους γίνονταν υπενθύμιση να σκέπτονται τις παρακάτω λέξεις σε διάφορες φάσεις της διαδρομής. Αυτές οι λέξεις ήταν: «σπρώξε» για τα πρώτα 30 μέτρα της κούρσας, «φτέρνα» για τα επόμενα 30 μέτρα και «επίθεση» για τα τελευταία 40 μέτρα μέχρι το τέλος. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια σημαντική βελτίωση των επιδόσεων τους σε μια αδρή κινητική δεξιότητα, όταν έτρεξαν χρησιμοποιώντας τη τεχνική της αυτο-ομιλίας, αλλά και βελτίωση της τεχνικής τους.

Η εργασία των Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma και Kazakas (2000) ασχολήθηκε με την εξέταση της επίδρασης των δύο διαφορετικών μορφών αυτο-ομιλίας. Η μία μορφή ήταν αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης π.χ. «βλέπω το δίχτυ», «βλέπω το στόχο» κ.α., ενώ η άλλη μορφή ήταν η παρακινητική αυτο-ομιλία π.χ. «εκτείνω γρήγορα και δυνατά». Στην έρευνα αυτή έγιναν 4 διαφορετικά πειράματα. Το πρώτο πείραμα αφορούσε ένα τεστ ευστοχίας στο ποδόσφαιρο, το δεύτερο ένα τεστ σέρβις στην αντιπέρση (batmington), το τρίτο ένα τεστ κοιλιακών και το τέταρτο ένα τεστ δύναμης στο Cybex. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι για τις δεξιότητες που απαιτούν ακρίβεια, προκαθορισμένη πορεία και λεπτό κινητικό συντονισμό (λεπτές κινητικές δεξιότητες) ήταν προτιμότερη η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης (τεστ ευστοχίας στο ποδόσφαιρο, τεστ σέρβις στην αντιπέρση), ενώ για τις αδρές κινητικές δεξιότητες που απαιτείται άσκηση δύναμης (τεστ κοιλιακών και τεστ δύναμης στο Cybex) βρέθηκε ότι και τα δύο είδη αυτο-ομιλίας βοήθησαν στατιστικά σημαντικότερα από την έλλειψη αυτο-ομιλίας.

Σε έρευνα των Perkos, Theodorakis, και Chroni, (2002) σε ομάδα με αθλητές μπάσκετ ηλικίας 11-13 ετών, σχεδιάστηκε ένα προπονητικό πρόγραμμα για χρονικό διάστημα δώδεκα εβδομάδων με σκοπό τη βελτίωση 3 λεπτών κινητικών δεξιοτήτων. Για την αξιολόγηση του προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν τρία τεστ της ντρίπλας, της πάσας και του σουτ. Οι παίκτες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: την ομάδα αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και την ομάδα ελέγχου. Κατά τη διάρκεια των προπονήσεών τους και για χρονικό διάστημα τριάντα περίπου λεπτών την κάθε φορά, οι αθλητές εκτελούσαν, κάτω από την καθοδήγηση των προπονητών τους,

τρεις συγκεκριμένες ασκήσεις σχετικές για την κάθε δεξιότητα. Η κάθε άσκηση είχε χρονική διάρκεια 2 λεπτών, ενώ μετά τη λήξη της εξάσκησης της κάθε δεξιότητας μεσολαβούσε ένα μικρό διάλειμμα ενός λεπτού με στόχο την προετοιμασία των αθλητών για την επόμενη δεξιότητα. Οι αθλητές της πειραματικής ομάδας παροτρυνόταν από τους προπονητές τους να χρησιμοποιούν φωναχτά τις ανάλογες λέξεις-κλειδιά την ώρα που εκτελούσαν τις ασκήσεις για την κάθε δεξιότητα. Οι συγκεκριμένες αυτές λέξεις, επιλέχθηκαν ύστερα από περιγραφική έρευνα ανάμεσα σε εξειδικευμένους προπονητές καλαθόσφαιρας υψηλού αγωνιστικού επιπέδου. Οι λέξεις αυτές χρησιμοποιούνταν από τους νεαρούς αθλητές κατά την διάρκεια της εκτέλεσης και ήταν διαφορετικές για την κάθε δεξιότητα. Πριν από την έναρξη της κάθε δοκιμασίας οι προπονητές υπενθύμιζαν στους αθλητές τη λέξη ή τις λέξεις που έπρεπε να χρησιμοποιήσει για την κάθε δεξιότητα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στο τέλος της παρέμβασης η ομάδα αυτοομιλίας είχε εντυπωσιακή βελτίωση πολύ καλύτερη από την ομάδα που προπονούταν με τον κλασικό τρόπο, και στις ασκήσεις της ντρίπλας, και στις ασκήσεις της πάσας, αλλά και στο σουτ δηλαδή και στις 3 λεπτές δεξιότητες.

Σε άλλη παρόμοια έρευνα όπου πραγματοποιήθηκαν δυο πειράματα, ένα τεστ στόχου και ένα τεστ δύναμης, βρήκαν ότι στο πρώτο πείραμα του στόχου η ομάδα της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης είχε καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα της αυτο-ομιλίας παρακίνησης. Στο δεύτερο πείραμα που οι συμμετέχοντες έπρεπε να ρίξουν τη μπάλα όσο πιο μακριά μπορούσαν, η ομάδα της αυτο-ομιλίας παρακίνησης είχε καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης. Συμπερασματικά φαίνεται ότι σε δραστηριότητες με λεπτή κίνηση (λεπτές κινητικές δραστηριότητες) όπως το σουτ ακριβείας, η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είχε καλύτερα αποτελέσματα, ενώ δραστηριότητες που απαιτούν δύναμη, αντοχή (αδρές κινητικές δραστηριότητες) η αυτο-ομιλία παρακίνησης είχε καλύτερα αποτελέσματα (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos 2004).

Όπως αναφέρθηκε, μια άλλη διάκριση έχει να κάνει με την εμπειρία των αθλητών σε μια δεξιότητα. Πιο συγκεκριμένα με το πόσο εξοικειωμένοι είναι οι συμμετέχοντες με την δεξιότητα που θα εκτελέσουν. Σε έρευνα που διεξήγαγαν οι Landin και Hebert (1999), θέλησαν να εφαρμόσουν μια παρέμβαση με την τεχνική της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης, σε 5 αθλήτριες του τένις (ηλικίας 18-22 ετών), σε δεξιότητες του τένις και πιο συγκεκριμένα στη δεξιότητα του βολέ (tennis

forehand). Οι αθλήτριες ήταν έμπειρες και εξοικειωμένες με τη δεξιότητα. Τα αποτελέσματα μετά το τέλος της παρέμβασης έδειξαν ότι οι αθλήτριες αύξησαν την απόδοση τους στη δεξιότητα. Επίσης οι αθλήτριες του τένις ανέφεραν αυξημένη αυτοπεποίθηση μετά την παρέμβαση και εξήγησαν το συγκεκριμένο γεγονός ως απόρροια της βελτίωσης της εστίασης της προσοχής και την αποκατάσταση προβλημάτων σχετικά με το ρυθμό της κίνησης.

Οι Hatzigeorgiadis, Theodorakis, και Zourbanos (2004), σε έρευνα τους εξέτασαν την επίδραση των 2 ειδών αυτο-ομιλίας (αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και αυτοομιλία παρακίνησης) σε 2 δοκιμασίες της υδατοσφαίρισης σε φοιτητές οι οποίοι δεν είχαν παίξει ποτέ υδατοσφαίριση και δεν είχαν καμία εξοικείωση με τις συγκεκριμένες δεξιότητες. Δύο δοκιμασίες διεξήχθησαν στην πισίνα εκ των οποίων μια δοκιμασία που απαιτούσε ακρίβεια (εκτέλεση ρίψης της μπάλας σε στόχο) και μια δεύτερη δοκιμασία η οποία απαιτούσε ισχύ (ρίψη της μπάλας σε απόσταση). Στην πρώτη δοκιμασία (δοκιμασία, ακρίβεια) και οι δύο ομάδες αυτο-ομιλίας βελτίωσαν τις επιδόσεις τους, αλλά με τους συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης να έχουν μεγαλύτερη βελτίωση από εκείνους που χρησιμοποίησαν την αυτο-ομιλία παρακίνησης. Αντίθετα στη δεύτερη δοκιμασία (ρίψη μπάλας σε απόσταση, ισχύς) μόνο οι συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν την αυτο-ομιλία παρακίνησης είχαν σαν αποτέλεσμα την σημαντική βελτίωση της απόδοσης τους.

Οι Hatzigeorgiadis και οι συνεργάτες του (2011) στην έρευνα τους συμπέραναν ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία παρακίνησης για τη βελτίωση της απόδοσης σε νέες δεξιότητες. Σύμφωνα με αυτούς η αυτο-ομιλία δείχνει να είναι μια αποτελεσματική τεχνική ως προς τη διευκόλυνση της μάθησης και τη βελτίωση της απόδοσης σε διάφορες δοκιμασίες. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας στα σπορ ενθαρρύνοντας τη χρησιμοποίηση της ως προς τη μάθηση και την απόδοση

Σχέση της αυτο-ομιλίας με τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων

Στην έρευνα του Handschin (1995), μελετήθηκε η επίδραση ενός προγράμματος αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην αυτοπεποίθηση και την

απόδοση τεσσάρων αρχάριου επιπέδου αθλητριών του καλλιτεχνικού πατινάζ. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι επήλθε αύξηση της απόδοσης και της αυτοπεποίθησης ως συνέπεια της παρέμβασης.

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 αυτο-ομιλίας 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.

Στόχος της εργασίας που διεξήγαγαν οι Χατζηγεωργιάδης και Χρόνη (2002) ήταν η διερεύνηση πληροφοριών σχετικών με τη χρησιμοποίηση της αυτο-ομιλίας από αθλητές κολύμβησης. Δεκαεννέα άριστοι κολυμβητές και κολυμβήτριες από κλιμάκιο της εθνικής ομάδας, με μέσο όρο ηλικίας 17,5 χρόνια, συμμετείχαν στην έρευνα. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις σχετικές με το χώρο, τρόπο, χρόνο, και λόγους χρήσης της τεχνικής της αυτο-ομιλίας, καθώς και το περιεχόμενο της. Με εξαίρεση έναν συμμετέχοντα, που δήλωσε ότι δε χρησιμοποίησε την αυτο-ομιλία, όλοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι τη χρησιμοποίησαν τόσο στην προπόνηση, όσο και στον αγώνα. Στην προπόνηση, η αυτο-ομιλία χρησιμοποιείται κυρίως μέσα στο νερό και για λόγους παρακίνησης. Στον αγώνα, η χρήση της αυτο-ομιλίας γίνεται εξίσου μέσα στο νερό κατά τη 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, ενώ σε μικρότερο βαθμό αφορά σε στοιχεία τακτικής. Τα αποτελέσματα της έρευνας προσφέρουν μια βάση πάνω στην οποία μπορεί να στηριχθούν μελλοντικές έρευνες για τη χρήση της αυτο-ομιλίας από κολυμβητές και κολυμβήτριες.

Σκοπός της έρευνας των Grammatika, Zourbanos και Karagianni (2008), ήταν να διερευνηθεί η χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας από αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης και να εξετάσει τις λειτουργίες, που επιτελεί σύμφωνα με τις αντιλήψεις των αθλητών και αθλητριών. Στην έρευνα συμμετείχαν 118 έμπειροι

αθλητές και αθλήτριες, οι οποίοι συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Λειτουργιών Αυτο-ομιλίας (Functions of Self-Talk Questionnaire, Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Chroni, 2008). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, σχεδόν το σύνολο των αθλητών και αθλητριών (83.2%) κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα δήλωσε ότι κάνει θετικές και αρνητικές σκέψεις, ενώ η χρήση αυτο-ομιλίας παρακίνησης καταγράφηκε σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό (70%) από αυτή της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης (22.5%). Οι αθλητές ανέφεραν ότι κατά τον αγώνα και την προπόνηση κάνουν πιο συχνά θετικές από ότι αρνητικές σκέψεις. Επίσης βρέθηκε ότι από τις λειτουργίες της αυτο-ομιλίας οι συμμετέχοντες είχαν υψηλότερα σκορ στην προσπάθεια και ακολούθως στην αυτοσυγκέντρωση, στην αυτοπεποίθηση, στο συναισθηματικό και γνωστικό έλεγχο, και τέλος στον αυτοματισμό. Τα αποτελέσματα της έρευνας αναλύονται και γίνεται συζήτηση σχετικά με την ευρεία και συστηματική χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας στο άθλημα της αντισφαίρισης.

Σκοπός της έρευνας που διεξήγαγαν οι Makraki, Zetou, Bebetos και Manromatis (2010), ήταν να διερευνήσουν την επίδραση της αυτοομιλίας στη μάθηση της δεξιότητας του σερβίς και στην αυτό-αποτελεσματικότητα αθλητριών πετοσφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 49 αθλήτριες της πετοσφαίρισης, οι οποίες διδάχθηκαν την τεχνική του σερβίς από πάνω. Οι αθλήτριες ακολούθησαν ένα πρόγραμμα εξάσκησης 4 εβδομάδων, με δυο προπονητικές μονάδες την εβδομάδα, διάρκειας 60' με στόχο (20' σε κάθε προπονητική μονάδα) τη μάθηση της δεξιότητας του σερβίς. Οι ασκούμενες της πειραματικής ομάδας πριν εκτελέσουν τη δεξιότητα χρησιμοποιούσαν αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης, ενώ της ομάδας ελέγχου ελάμβαναν προφορική ανατροφοδότηση από τον προπονητή. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη μάθηση της δεξιότητας και στη βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας μεταξύ των ομάδων. Συμπερασματικά, οι ασκούμενες της ομάδας της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης έμαθαν τη δεξιότητα του σερβίς και βελτίωσαν την αυτοαποτελεσματικότητά τους. Επίσης όταν οι προπονητές ασχολούνται με αρχάριους αθλητές και αθλήτριες καλό είναι να τους μάθουν να χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης, έτσι ώστε να μαθαίνουν πιο γρήγορα και σωστά την τεχνική των δεξιοτήτων. Το σίγουρο όμως είναι, όπως δείχνουν τα αποτελέσματα, ότι με τη χρήση της αυτο-ομιλίας

βελτιώνεται και η αυτό-αποτελεσματικότητα των ασκούμενων, πολύ σημαντική παράμετρος για τη βελτίωση των αρχάριων αθλητών.

Σχέση της αυτο-ομιλίας με τα χαρακτηριστικά της παρέμβασης

Τα χαρακτηριστικά της παρέμβασης φαίνεται να είναι επίσης σημαντικός παράγοντας για την επιτυχία της τεχνικής της αυτο-ομιλίας. Η διάρκεια της παρέμβασης μπορεί να είναι σύντομη δηλαδή διάρκειας μέχρι μιας εβδομάδας (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas & Theodorakis, 2013) ή μεγαλύτερης διάρκειας αρκετών εβδομάδων (Harbalis, Hatzigeorgiadis & Theodorakis, 2008). Επίσης ένας άλλος διαχωρισμός είναι αν κατά τη διάρκεια της παρέμβασης γίνεται διδασκαλία της τεχνικής της αυτο-ομιλίας, ή απλώς δέχονται κάποιες πληροφορίες σχετικά με την αυτο-ομιλία ή δε γίνεται ούτε και αυτό.

Στην έρευνα τους 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 αυτο-ομιλίας 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.

Μια αξιόλογη προσπάθεια έγινε από τους Harbalis, Hatzigeorgiadis και Theodorakis (2008). Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος παρέμβασης αυτο-ομιλίας στην απόδοση αθλητών του μπάσκετ σε αναπηρικό καροτσάκι. Είκοσι-δύο (N = 22) αθλητές μπάσκετ με αναπηρικό καροτσάκι από δύο διαφορετικές ομάδες του ίδιου πρωταθλήματος συμμετείχαν στη μελέτη. Η διάρκεια της παρέμβασης ήταν 12 εβδομάδες και στόχος της ήταν η βελτίωση των δύο θεμελιωδών δεξιοτήτων του μπάσκετ, πάσα και ντρίμπλα. Μία ομάδα αποτελούσε την ομάδα αυτο-ομιλίας (Ο.Α), ενώ η άλλη την ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Η Ομάδα αυτο-ομιλίας, εκτός από την συνήθη πρακτική τους, εφάρμοσε την τεχνική της αυτο-ομιλίας με τη χρησιμοποίηση λέξεων-κλειδίων ενώ η (ΟΕ) ακολούθησε το ίδιο πρόγραμμα

προπόνησης χωρίς τη χρήση της αυτο-ομιλίας. Επιδόσεις των αθλητών αξιολογήθηκαν πριν από την έναρξη του προγράμματος και σε δύο χρονικά σημεία μετά, μέσω της παρέμβασης και μετά την ολοκλήρωση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι επιδόσεις της ΟΑ βελτιώθηκαν περισσότερο σε σχέση με την ΟΕ στις δύο δεξιότητες μπάσκετ. Συνολικά, τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι η χρήση της αυτο-ομιλίας, και ιδίως με τη μορφή τεχνικών διδασκαλίας, μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη βελτίωση της απόδοσης των παικτών καλαθοσφαίρισης με καρότσι και η χρήση της θα πρέπει να ενθαρρυνθεί και να ασκείται από τους προπονητές

Σκοπός της μελέτης των Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas και Theodorakis (2013) ήταν να εξετάσει τα αποτελέσματα μιας παρέμβασης αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης σύντομης διάρκειας (5 ημερών) σε 45 μαθητές δημοτικού σχολείου (ηλικίας $MO=10,82$ χρόνια) στη δεξιότητα του σουτ στο ποδόσφαιρο. Τα αποτελέσματα έδειξαν μεγαλύτερη βελτίωση της ομάδας τεχνικής υπόδειξης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, παρόλο που η διάρκεια διδασκαλίας της αυτοομιλίας ήταν μικρή .

Η εξάσκηση των διανοητικών δεξιοτήτων (τεχνικές χαλάρωσης και αυτο-ομιλία), ήταν αποτελεσματική στο να παράγει βελτίωση στο ποσοστό απόδοσης των παικτών του hockey επί πάγου (Rogerson & Hrycaiko, 2002). Αρκετοί ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι προγράμματα που βασίζονται στο συνδυασμό καθορισμού στόχου, αυτοσυγκέντρωσης, αυτο-ομιλίας και Νοερής Απεικόνισης οδηγούν σε βελτιωμένες επιδόσεις (Mamasis & Doganis, 2004).

Μια ακόμα έρευνα που συμπεριέλαβε στο πρόγραμμά της τις δεξιότητες του καθορισμού στόχων και της θετικής αυτο-ομιλίας, βοήθησε στην αύξηση του αυτοκαθορισμού των μαθητών για την συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής (Κολοβελώνης, Γούδας, Δημητρίου & Γεροδήμος, 2006). Ο συνδυασμός νοερής εξάσκησης, η αυτο-ομιλία και οι τεχνικές χαλάρωσης, είχαν θετικά αποτελέσματα στις ικανότητες των χορευτριών και βοήθησαν στη μείωση και τη χρονική διάρκεια των τραυματισμών των αθλητών (Morris & Andersen, 2007).

Ο Χατζηγεωργιάδης και οι συνεργάτες του (2011) στην μετανάλυση τους αξιολογούν την εκπαίδευση των ασκουμένων στην αυτο-ομιλία σαν σημαντικό παράγοντα βελτίωσης της απόδοσης. Σε μελέτες όπου κατά τη διάρκεια της παρέμβασης εφαρμόστηκε εκπαίδευση της αυτο-ομιλίας, υπήρξαν καλύτερα

αποτελέσματα σε σύγκριση με μελέτες που δεν υπήρξε εκπαίδευση της αυτο-ομιλίας.

Σκοπός της έρευνας των Wolfram και Mickleright (2011), ήταν να εξετάσουν την επίδραση που έχει η εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων με ένα συνδυασμό ψυχολογικών τεχνικών στην απόδοση και στο προαγωνιστικό άγχος σε όχι μεγάλης κλάσης ιπείς. Η παρέμβαση περιλάμβανε την εφαρμογή διανοητικών τεχνικών όπως αυτο-ομιλία, εκπαίδευση της συγκέντρωσης, τεχνικές χαλάρωσης και νοερή εξάσκηση. Οι αναλύσεις δεδομένων αποκάλυψαν μια σημαντική διαφορά μεταξύ των αποτελεσμάτων πριν και μετά την παρέμβαση. Τα ευρήματα έδειξαν ότι η εκπαίδευση των διανοητικών ικανοτήτων είχαν θετική επίδραση στις ανταγωνιστικές επιδόσεις των αναβατών. Η αυτο-ομιλία σε συνδυασμό με τη νοερή απεικόνιση και τις πρόσθετες νοητικές ικανότητες χαλάρωσης βοήθησε τους αναβάτες να ρυθμίσουν τη φυσιολογική διέγερση καθώς και τη βέλτιστη ικανότητα σωματικών αντιδράσεων. Η ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων ήταν ιδιαίτερα επωφελής στους αρχάριους ή άπειρους κυρίως αναβάτες, γιατί τους επέτρεψε να διαχειριστούν με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα συναισθηματικές καταστάσεις.

Αντιλαμβανόμενη χρήση της Αυτο-ομιλίας μέσα από τις διαστάσεις (αυτοπεποίθηση, προσπάθεια, συναισθηματικό και γνωστικό έλεγχο, αυτοματοποίηση, προσοχή).

Είναι γεγονός ότι ερευνητικά δεν είναι σαφές σε τι οφείλεται ακριβώς η αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας, αν και εικάζεται ότι έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της αυτοπεποίθησης, της αυτοσυγκέντρωσης και του ελέγχου του άγχους. Η αποτελεσματικότητα της τεχνικής στην εκμάθηση και βελτίωση διάφορων αθλητικών δεξιοτήτων από τους Ming και Martin (1996) ερμηνεύεται θεωρητικά, ως χρήση κανόνων με τον εαυτό, που κατευθύνουν μια συμπεριφορά.

Ο Landin (1994) ανέφερε την θετική σχέση ανάμεσα στην αυτο-ομιλία και την αύξηση της εστίασης της προσοχής. Οι Hardy, Jones και Gould (1996) αναφέρουν τη θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και στη βελτίωση της ρύθμισης της προσπάθειας αλλά και στην αυτοματοποίηση της εκτέλεσης των ασκήσεων. Οι Landin και Hebert (1999), στην έρευνα τους σε

έμπειρους παίκτες του Βόλεϊ ανέφεραν τη θετική επίδραση της αυτοομιλίας στην αυτοματοποίηση της εκτέλεσης των ασκήσεων.

Αρχάριοι καλαθοσφαιριστές ανέφεραν ότι η χρήση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης είχε σαν αποτέλεσμα την βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης και της προσοχής, την αύξηση της αυτοπεποίθησης και τη ρύθμιση της διάθεσης (Perkos et al., 2002). Επίσης φοιτητές οι οποίοι δεν είχαν κάποια εξοικείωση με τις δοκιμασίες της υδατοσφαίρισης στις οποίες συμμετείχαν, αύξησαν την προσοχή τους και μείωσαν τις παρεμβαλλόμενες σκέψεις στις δοκιμασίες που απαιτούσαν ακρίβεια και τεχνική μετά από παρέμβαση αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης (Hatzigeorgiadis et al., 2004). Οι Johnson και οι συνεργάτες του (2004), μετά από έρευνα σε γυναίκες αθλήτριες ποδοσφαίρου, ανέφεραν ότι σύμφωνα με τις αντιλήψεις των αθλητριών, η παρέμβαση αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης είχε σαν αποτέλεσμα την αύξηση της αυτοπεποίθησης, αύξηση της προσπάθειας και της εστίασης της προσοχής. Σύμφωνα με την έρευνα των Hatzigeorgiadis, Theodorakis, και Chroni (2008), οι καθορισμένες λειτουργίες της αυτο-ομιλίας αναφέρονται στη βελτίωση της εστίασης της προσοχής, στη ρύθμιση της προσπάθειας, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, τον γνωστικό και συναισθηματικό έλεγχο και προκαλώντας την αυτόματη εκτέλεση. Υψηλότερες συσχετίσεις βρέθηκαν μεταξύ της εμπιστοσύνης, προσπάθειας και προσοχής, γνωστικού και συναισθηματικού ελέγχου και τελευταία της αυτοματοποίησης.

Παράγοντες που επηρεάζουν την αυτο-ομιλία

Οι προπονητές και οι αθλητικοί ψυχολόγοι θα έχουν καλύτερα αποτελέσματα εάν συγκεντρωθούν στην ανάπτυξη της θετικής αυτο-ομιλίας, η οποία θα λειτουργήσει σαν μηχανισμός που θα αυξήσει την αυτοεκτίμηση και θα μειώσει την κατάθλιψη, παρά να προσπαθούν στο να μειώσουν-εξαλείψουν την αρνητική αυτο-ομιλία (Burnett, 1994).

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 αυτο-ομιλίας. Ενώ όταν μιλάνε αρνητικά στα παιδιά, τότε υπάρχουν πιο συχνά αρνητικές μορφές αυτο-ομιλίας. Οι θετικές δηλώσεις των «σημαντικών άλλων» οδήγησαν σε θετική αυτο-ομιλία, η οποία 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).

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 36 άτομα, αγόρια και κορίτσια ηλικίας 8-12 ($MO=9.53$, $TA=1.53$) ετών και προπονητικής εμπειρίας 2 ετών. Οι αθλητές και αθλήτριες ήταν μέλη της ίδιας ομάδας και είχαν τον ίδιο προπονητή. Το δείγμα χωρίστηκε τυχαία σε δύο ομάδες. Μια πειραματική και μια ομάδα ελέγχου. Η Πειραματική ($N=18$) αποτέλεσε την ομάδα αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και η 2^η ομάδα, την ομάδα ελέγχου ($N=18$). Το πρόγραμμα παρέμβασης είχε διάρκεια 8 εβδομάδων και περιλάμβανε 2 προπονήσεις την εβδομάδα. Οι γονείς των αθλητών έδωσαν γραπτή συγκατάθεσή για τη συμμετοχή των παιδιών τους στην έρευνα.

Διαδικασία παρέμβασης

Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης διάρκειας 8 εβδομάδων (2 προπονήσεις την εβδομάδα, 60'), οι ασκούμενοι της πειραματικής ομάδας πριν την εκτέλεση των συγκεκριμένων δεξιοτήτων (Ar chagi, Dollyo chagi, Bandae jireugi) χρησιμοποιούσαν λέξεις- κλειδιά που δήλωναν τεχνική υπόδειξη. Κάθε αθλητής της Πειραματικής ομάδας έπρεπε να μάθει τη λέξη-κλειδί που θα χρησιμοποιούσε κατά την εκτέλεση της κάθε δεξιότητας. Σε κάθε προπόνηση οι αθλητές/τριες εκτελούσαν 2-3 σετ τω 10 επαναλήψεων σε κάθε μία από τις 3 δεξιότητες σε στόχο χειρός. Πριν από κάθε προσπάθεια ο αθλητής έπρεπε να επαναλαμβάνει δυνατά τη λέξη-κλειδί που του είχε δοθεί ανάλογα με τη δεξιότητα που εκτελούσε. Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης εξηγήθηκε στους αθλητές της ομάδας τεχνικής υπόδειξης τι είναι ο αυτο-ομιλία και ποια η χρησιμότητά της. Επίσης τους δόθηκαν και γραπτά οι λέξεις-κλειδιά που θα έπρεπε να χρησιμοποιούν σε κάθε δεξιότητα.

Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν από τους ασκούμενους της Πειραματικής ομάδας κατά την εκτέλεση της δεξιότητας Ar chagi, στη διάρκεια της παρέμβασης ήταν «γόνατο ανεβαίνει», «σπάει η μέση». Για τη δεξιότητα Dollyo chagi οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν «στρίβει το πέλμα», «ταρσός χτυπάει». Τέλος για τη δεξιότητα Bandae jireugi οι λέξεις- κλειδιά που

χρησιμοποιήθηκαν ήταν «τεντώνει το χέρι», «κότσια χτυπάνε». Οι ασκούμενοι της ομάδας ελέγχου εκτελούσαν τις ασκήσεις με το συνηθισμένο παραδοσιακό τρόπο, με ανατροφοδότηση (γνώση της απόδοσης με έμφαση τα σημαντικά σημεία της κάθε δεξιότητας) από τον προπονητή τους.

Διαδικασία μετρήσεων

Πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις: μια ημέρα πριν την έναρξη της παρέμβασης πραγματοποιήθηκε η αξιολόγηση της τεχνικής απόδοσης και των 3 δεξιοτήτων και στις 2 ομάδες (αρχική μέτρηση). Την τελευταία μέρα της παρέμβασης των 8 εβδομάδων πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση και στις 2 ομάδες για να διαπιστωθεί αν το πρόγραμμα παρέμβασης είχε αποτελέσματα στη μάθηση των δεξιοτήτων (τελική μέτρηση). Μία εβδομάδα μετά την τελική μέτρηση, χωρίς εξάσκηση στις συγκεκριμένες δεξιότητες, έγινε η αξιολόγηση της διατήρησης της απόδοσης (μέτρηση διατήρησης).

Η διαδικασία της αξιολόγησης έγινε σε πέντε βασικά σημεία και των 3 δεξιοτήτων και κάθε αθλητής και των 2 ομάδων εκτέλεσε 10 προσπάθειες σε κάθε μία από τις 3 δεξιότητες. Η βαθμολογία του κάθε αθλητή σε κάθε ένα από τα 5 σημεία της δεξιότητας βαθμολογήθηκε από 0-1. Για παράδειγμα αν κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης της δεξιότητας «Αρ chagi», ο αθλητής και στα 5 σημεία της δεξιότητας βαθμολογήθηκε με 1, τότε παίρνει 5 στο σύνολο της βαθμολογίας στην συγκεκριμένη μόνο προσπάθεια από τις 10 που θα εκτελέσει. Δηλαδή σε σύνολο 10 προσπαθειών, το άριστα ήταν 50 στη μια δεξιότητα. Πριν από κάθε αξιολόγηση δίνονταν πληροφορίες στους αθλητές σχετικά με τους κανόνες της δοκιμασίας σε κάθε δεξιότητα και ακολουθούσε η καθιερωμένη προθέρμανση που περιελάμβανε διάφορες δρομικές ασκήσεις, αναπηδήσεις, μιμητικές ασκήσεις και διατάσεις.

Μετά την ολοκλήρωση της τελικής μέτρησης οι ασκούμενοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο που είχε σαν σκοπό τον έλεγχο της χρήσης ή όχι της αυτο-ομιλίας των Theodorakis, Hatzigeorgiadis, και Chroni, (2008).

Όργανα μέτρησης

Ποιοτική αξιολόγηση: Χρησιμοποιήθηκε κάμερα τύπου Digital HD Video Camera Recorder για τη βιντεοσκόπηση των τριών μετρήσεων (αρχική, τελική και μέτρηση

διατήρησης) για να αξιολογηθεί η πιθανή βελτίωση/μάθηση της τεχνικής και των 3 δεξιοτήτων. Η κάμερα ήταν τοποθετημένη στα 5μ. απόσταση από τον ασκούμενο, σε γωνία 45° προς αυτόν, ώστε να βιντεοσκοπείται πλαγιομετωπικά. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε από δυο εξειδικευμένους παρατηρητές (προπονητές) αφού ελέγχτηκε η εσωτερική και εξωτερική τους αξιοπιστία (intra & inter test reliability).

Αξιολόγηση χρήσης αυτο-ομιλίας: Μετά το τέλος του παρεμβατικού προγράμματος δόθηκαν ερωτήσεις στους συμμετέχοντες που σκοπό είχαν την αξιολόγηση των λειτουργιών που μπορεί να εξυπηρετεί η αυτο-ομιλία. Πιο συγκεκριμένα οι ασκούμενοι της πειραματικής ομάδας συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο που σκοπό είχε την εκτίμηση της αντιλαμβανόμενης επίδρασης της αυτο-ομιλίας με το ερωτηματολόγιο Functions of Self-Talk Questionnaire-FSTQ των Theodorakis, Hatzigeorgiadis και Chroni, (2008).

Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε 25 ερωτήσεις οι οποίες αξιολογούσαν πέντε διαστάσεις: *αυτοπεποίθηση* (π.χ. νοιώθω πιο σίγουρος /η για τον εαυτό μου), *αυτόματη εκτέλεση* (π.χ. εκτελώ ενστικτωδώς), *προσπάθεια* (π.χ. διατηρώ την προσπάθεια που καταβάλω σε υψηλό επίπεδο), *συναισθηματικό και γνωστικό έλεγχο* (π.χ. νοιώθω πιο χαλαρός), *αυτοσυγκέντρωση* (π.χ. συγκεντρώνομαι καλύτερα σε αυτό που πρέπει να κάνω). Οι απαντήσεις δίνονταν σε κλίμακα από 1 = καθόλου έως 5 = πάρα πολύ. Η δομική εγκυρότητα του FSTQ και η εσωτερική συνοχή των υποκλιμάκων υποστηρίχθηκε (Cronbach's alpha από .76 έως .86) από τους Theodorakis και συν. (2008). Εκτός από τις 25 ερωτήσεις, οι οποίες αφορούσαν στην αξιολόγηση του αποτελέσματος της χρησιμοποίησης των λέξεων-κλειδιών, το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα ερευνητική μελέτη περιελάμβανε τρεις ερωτήσεις στην αρχή. Πιο συγκεκριμένα οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας ρωτήθηκαν σε κλίμακα από 1= καθόλου έως 10= συνέχεια: α) πόσο συχνά χρησιμοποίησαν τις λέξεις-κλειδιά που τους υποδείχθηκαν, β) πόσο πιστεύουν ότι τους βοήθησαν για ν' αποδώσουν και γ) εάν οι λέξεις κλειδιά τους βοήθησαν ώστε να εκτελέσουν καλύτερα την τεχνική. Επίσης το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε και τρεις ερωτήσεις στο τέλος, οι οποίες απαντήθηκαν από όλους τους συμμετέχοντες και αφορούσαν: α) το εάν οι νεαροί αθλητές κατά την εκτέλεση της τεχνικής έλεγαν συστηματικά στον εαυτό τους κάτι συγκεκριμένο και β) αν ναι τι ήταν αυτό. Τέλος γ) ρωτήθηκαν πόσο συχνά, από 1= καθόλου έως 10= συνέχεια,

σκέφτονταν αυτό το συγκεκριμένο πράγμα. Η παρουσία του ερευνητή αποτέλεσε καθοριστικό ρόλο για την παροχή επεξηγήσεων.

Αξιοπιστία παρατηρητών

Ο έλεγχος της εσωτερικής αξιοπιστίας των παρατηρητών αξιολογήθηκε με παρατήρηση και καταγραφή τη μια μέρα 10 ασκούμενων και παρατήρηση και καταγραφή των ίδιων την επόμενη μέρα. Ο συντελεστής συσχέτισης ήταν αρκετά υψηλός ($r=.80$). Ο έλεγχος της εξωτερικής αξιοπιστίας των παρατηρητών (inter observer reliability) αξιολογήθηκε με παρατήρηση και καταγραφή των 10 ασκούμενων από τους δυο αξιολογητές και συσχέτιση των αξιολογήσεών τους. Ο συντελεστής συσχέτισης ήταν υψηλός ($r=.77$).

Στατιστική Ανάλυση

Ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η «ομάδα» με δύο επίπεδα (μια πειραματική ομάδα και η ομάδα ελέγχου) και οι «μετρήσεις» με τρία επίπεδα (αρχική, τελική και μέτρηση διατήρησης). Εξαρτημένες μεταβλητές ήταν τα σκορ αξιολόγησης των τριών δεξιοτήτων του Tae-kwon-do των αθλητών, μέσω ανάλυσης/καταγραφής του βίντεο.

Αφού εξετάστηκε η ομαλή κατανομή του δείγματος και η ομαλή διακύμανση των επιδόσεων στην κάθε μια τεχνική, έγινε ανάλυση διακύμανσης one-way ANOVA για την επίδοση στην κάθε μια από τις τρεις τεχνικές, για τις δύο ομάδες, στην αρχική μέτρηση, για να ανιχνευθούν πιθανές αρχικές διαφορές. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα (ANOVA repeated measures, 2 ομάδες X 3 μετρήσεις) για κάθε μια δεξιότητα για να διαπιστωθούν οι πιθανές διαφορές των ομάδων. Οι επιμέρους διαφορές των μέσων όρων αξιολογήθηκαν με αναλύσεις Bonferonni. Το επίπεδο σημαντικότητας (p) ορίστηκε στο 0.05.

Για την αξιολόγηση των απαντήσεων του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και συχνότητες. Για τον έλεγχο συσχετίσεων μεταξύ των διαστάσεων του ερωτηματολογίου, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης (Pearson correlation).

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αρχικές μετρήσεις

Από την ανάλυση διακύμανσης (One-way ANOVA) διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στην πρώτη μέτρηση που πραγματοποιήθηκε και στις τρεις δεξιότητες (*Ap chagi*, *Dollyo chagi*, *Bandae jireugi*), γεγονός που υποδηλώνει, ότι πριν την παρέμβαση, όλοι οι συμμετέχοντες ξεκίνησαν από το ίδιο επίπεδο, όσον αφορά στην τεχνική των τριών δεξιοτήτων (Πίνακας 1).

Πίνακας 1: Αρχικές μετρήσεις στην τεχνική εκτέλεση των δεξιοτήτων.

| Δεξιότητες | N | Πειραματική (ΟΙΠΠ) | | Ελέγχου (ΟΕ) | | $F_{(1,35)}$ | p |
|-----------------------|----|--------------------|------|--------------|-----|--------------|------|
| | | ΜΟ | ΤΑ | ΜΟ | ΤΑ | | |
| <i>Ap chagi</i> | 18 | 29.33 | 6.02 | 28.83 | 7.4 | .000 | .826 |
| <i>Dollyo chagi</i> | 18 | 32.94 | 4.6 | 32.83 | 4.7 | .117 | .943 |
| <i>Bandae jireugi</i> | 36 | 26.17 | 7 | 27.67 | 6.6 | .738 | .512 |

Η επίδραση της παρέμβασης στην απόδοση των ομάδων στην τεχνική εκτέλεση της δεξιότητας του *Ap chagi*

Η Ανάλυση Διακύμανσης (2 ομάδες x 3 μετρήσεις) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδας και μέτρησης ($F_{(2,68)}=10.754, p=.001, \eta^2=.24$), καθώς και σημαντική κύρια επίδραση της μέτρησης ($F_{(2,68)}=59.247, p=.000, \eta^2=.63$), και της ομάδας ($F_{(1,34)}=18.36, p=.000, \eta^2=.35$), που ερμηνεύεται πως οι ομάδες είχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών μετρήσεων στη δεξιότητα της τεχνικής του *Ap chagi* (Πίνακας 2).

Οι πολλαπλές συγκρίσεις με Bonferroni έδειξαν ότι α) δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ομάδα ελέγχου μεταξύ της αρχικής και των δυο μετρήσεων που ακολούθησαν, β) υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ομάδα τεχνικής υπόδειξης μεταξύ της αρχικής και της δεύτερης μέτρησης καθώς και μεταξύ της πρώτης και της τρίτης μέτρησης.

Πίνακας 2: Η απόδοση των ομάδων όταν αξιολογήθηκε η τεχνική του *Ar chagi*

| Ομάδες | 1 ^η μέτρηση | | 2 ^η μέτρηση | | 3 ^η μέτρηση | | |
|------------------|------------------------|-------|------------------------|-------|------------------------|-------|------|
| | N | MO | TA | MO | TA | MO | TA |
| Πειραματική (OA) | 18 | 29.33 | 6.2 | 44.67 | 3.4 | 45.17 | 2.66 |
| Ελέγχου (OE) | 18 | 28.83 | 7.4 | 34.39 | 9.12 | 35.83 | 6.03 |
| Σύνολο | 36 | 29.08 | 6.7 | 39.53 | 8.55 | 40.50 | 6.6 |

Η LSD ανάλυση πολλαπλών συγκρίσεων μεταξύ των επιμέρους επιπέδων του παράγοντα «μέτρηση», έδειξε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων από την πρώτη στη δεύτερη ($p < 0.05$) και από την πρώτη στην τρίτη μέτρηση ($p < 0.05$). Μεταξύ της τελικής και της μέτρησης διατήρησης, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Και οι δυο ομάδες παρουσίασαν βελτίωση, με την πειραματική να είναι καλύτερη από την ομάδα ελέγχου και στην τελική, αλλά και στη μέτρηση διατήρησης. Τα αποτελέσματα των ομάδων στη δεξιότητα *Ar chagi* όταν αξιολογήθηκε η τεχνική εκτέλεση, παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

Η επίδραση της παρέμβασης στην απόδοση των ομάδων στην τεχνική εκτέλεση της δεξιότητας του *Dollyo chagi*

Η Ανάλυση Διακύμανσης (2 ομάδες x 3 μετρήσεις) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδας και μέτρησης ($F_{(2,68)}=9.589, p=.002, \eta^2=.22$), καθώς και σημαντική κύρια επίδραση της μέτρησης ($F_{(2,68)}=34.615, p=.000, \eta^2=.50$), και της ομάδας ($F_{(1,34)}=29.517, p=.006, \eta^2=.46$), που ερμηνεύεται πως οι ομάδες είχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών μετρήσεων στη δεξιότητα της τεχνικής του *Dollyo chagi*

Οι πολλαπλές συγκρίσεις με Bonferroni έδειξαν ότι α) δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ομάδα ελέγχου μεταξύ της αρχικής και των δυο μετρήσεων που ακολούθησαν, β) υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην

ομάδα τεχνικής υπόδειξης μεταξύ της αρχικής και της δεύτερης μέτρησης καθώς και μεταξύ της πρώτης και της τρίτης μέτρησης (Πίνακας 3).

Πίνακας 3: Η απόδοση των ομάδων όταν αξιολογήθηκε η τεχνική του *Dollyo chagi*

| Ομάδες | 1 ^η μέτρηση | | 2 ^η μέτρηση | | 3 ^η μέτρηση | | |
|------------------|------------------------|-------|------------------------|-------|------------------------|-------|------|
| | N | MO | TA | MO | TA | MO | TA |
| Πειραματική (OA) | 18 | 32.94 | 4.6 | 42.50 | 2.64 | 42.50 | 2.15 |
| Ελέγχου (OE) | 18 | 32.83 | 4.6 | 39.28 | 4.41 | 39.03 | 5.19 |
| Σύνολο | 36 | 32.89 | 6.7 | 38.54 | 8.8 | 39.59 | 7 |

Η επίδραση της παρέμβασης στην απόδοση των ομάδων στην τεχνική εκτέλεση της δεξιότητας του *Bandae jireugi*

Η Ανάλυση Διακύμανσης (2 ομάδες x 3 μετρήσεις) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδας και μέτρησης ($F_{(2,68)}=24.136, p=.000, \eta^2=.415$), καθώς και σημαντική κύρια επίδραση της μέτρησης ($F_{(2,68)}=71.153, p=.000, \eta^2=.67$), και της ομάδας ($F_{(1,34)}=22.239, p=.000, \eta^2=.39$), που ερμηνεύεται πως οι ομάδες είχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών μετρήσεων στη δεξιότητα της τεχνικής του *Bandae jireugi* (Πίνακας 4).

Οι πολλαπλές συγκρίσεις με Bonferroni έδειξαν ότι α) δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ομάδα ελέγχου μεταξύ της αρχικής και των δυο μετρήσεων που ακολούθησαν, β) υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ομάδα τεχνικής υπόδειξης μεταξύ της αρχικής και της δεύτερης μέτρησης καθώς και μεταξύ της πρώτης και της τρίτης μέτρησης.

Πίνακας 4: Η απόδοση των ομάδων όταν αξιολογήθηκε η τεχνική του *Bandae jireugi*

| Ομάδες | 1 ^η μέτρηση | | 2 ^η μέτρηση | | 3 ^η μέτρηση | | |
|------------------|------------------------|-------|------------------------|-------|------------------------|-------|------|
| | N | MO | TA | MO | TA | MO | TA |
| Πειραματική (OA) | 18 | 26.17 | 6.98 | 43.44 | 2.2 | 43.72 | 2.1 |
| Ελέγχου (OE) | 18 | 27.67 | 6.6 | 33.28 | 6.03 | 31.39 | 7.97 |
| Σύνολο | 36 | 26.92 | 6.7 | 38.36 | 6.82 | 37.56 | 8.5 |

Έλεγχος χρήσης της αυτο-ομιλίας

Οι συμμετέχοντες στην ομάδα τεχνικής υπόδειξης έκαναν συχνή χρήση των λέξεων που τους δόθηκαν ($MO = 6.80$, $TA = 2.21$), ενώ η ομάδα ελέγχου σκεφτόταν διάφορες λέξεις όπως «δεν θα τα καταφέρω....», «δεν μπορώ να συγκεντρωθώ.....» αλλά όχι με τόση μεγάλη συχνότητα ($MO = 1.19$, 2.20).

Περιγραφικά χαρακτηριστικά των ερωτήσεων

Πίνακας 5. Μέσοι όροι των διαστάσεων του ερωτηματολογίου της αντιλαμβανόμενης χρήσης της αυτο-ομιλίας

| <i>Διαστάσεις</i> | <i>MO</i> | <i>TA</i> |
|--|-----------|-----------|
| <i>Προσπάθεια</i> | 3.2 | .33 |
| <i>Αυτοματισμός</i> | 2.9 | .27 |
| <i>Γνωστικός/συναισθηματικός έλεγχος</i> | 3.5 | .34 |
| <i>Αυτοπεποίθηση</i> | 3.4 | .41 |
| <i>Προσοχή</i> | 3.8 | .47 |

Απαντήσεις στις ερωτήσεις αν τους βοήθησε η διαδικασία

Στις ερωτήσεις αν τους βοήθησε η διαδικασία της αυτο-ομιλίας με τις συγκεκριμένες λέξεις κλειδιά (2^η και 3^η ερώτηση) το 68.4% των ασκουμένων απάντησε ότι τους βοήθησε «πάρα πολύ» (κλίμακα 1-10), ενώ το 15.8% απάντησε «πολύ».

Απαντήσεις στις ερωτήσεις αν χρησιμοποιούσαν τις λέξεις -κλειδιά

Στις ερωτήσεις αν χρησιμοποιούσαν τις λέξεις κλειδιά (1^η, 5^η, 6^η και 7^η ερώτηση) το 52.6% απάντησε ότι χρησιμοποιούσε «αρκετά συχνά», ενώ το 21.1% «πάρα πολύ συχνά», ενώ το 15.8% «συχνά».

Συσχετίσεις μεταξύ των διαστάσεων του ερωτηματολογίου της αντιλαμβανόμενης χρήσης

Για να διαπιστωθούν θετικές συχτίσεις μεταξύ των διαστάσεων του ερωτηματολογίου, (για το ποια διάσταση επηρεάζει θετικά την άλλη) πραγματοποιήθηκε έλεγχος συσχτίσεων μεταξύ των πέντε διαστάσεων. Η ανάλυση έδειξε υψηλή θετική συχτίση μεταξύ των διαστάσεων του ερωτηματολογίου, που σημαίνει ότι η κάθε μια διάσταση συνέφερε θετικά στην άλλη (Πίνακας 6).

Πίνακας 6. Συσχτίσεις των διαστάσεων του ερωτηματολογίου χρήσης αυτο-ομιλίας

| | <i>ΜΟ</i> | <i>ΤΑ</i> | <i>Προσπάθεια</i> | <i>Αυτοματισμός</i> | <i>Γνωστικός/συναίσθηματικός έλεγχος</i> | <i>Αυτοπεποίθηση</i> | <i>Προσοχή</i> |
|--|-----------|-----------|-------------------|---------------------|--|----------------------|----------------|
| <i>Προσπάθεια</i> | 3.17 | ,33 | | | | | |
| <i>Αυτοματισμός</i> | 2.97 | ,26 | ,710** | | | | |
| | | | ,001 | | | | |
| <i>Γνωστικός/συναίσθηματικός έλεγχος</i> | 3.46 | ,35 | ,722** | ,815** | | | |
| | | | ,001 | ,000 | | | |
| <i>Αυτοπεποίθηση</i> | 3.48 | ,42 | ,677** | ,564* | ,550* | | |
| | | | ,002 | ,015 | ,018 | | |
| <i>Προσοχή</i> | 3.86 | ,44 | ,588* | ,902** | ,602** | ,534* | |
| | | | ,010 | ,000 | ,008 | ,022 | |

***p* < 0.01

**p* < 0.05

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει την επίδραση της αυτο-ομιλίας εχνικής υπόδειξης στην απόδοση και μάθηση βασικών δεξιοτήτων (*Ap chagi*, *Dollyo chagi* και *Bandae jireugi*), στην αντιλαμβανόμενη χρήση της αυτο-ομιλίας αρχάριων αθλητών του *Tae-kwon-do*, καθώς και στη θετική συσχέτιση μεταξύ των διαστάσεων (*προσπάθεια, αυτοματοποίηση, γνωστικό και συναισθηματικό έλεγχο, προσοχή και αυτοπεποίθηση*) του ερωτηματολογίου.

Η επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση και μάθηση της δεξιότητας *Ap chagi*,

Τα αποτελέσματα φαίνεται ότι στήριξαν τις υποθέσεις της εργασίας αφού υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων (Ομάδα αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και ομάδα ελέγχου) στην δεξιότητα *Ap chagi* από την πρώτη στη δεύτερη (απόδοση) και από την πρώτη στην τρίτη μέτρηση (μάθηση). Στην ομάδα αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης δόθηκαν πληροφορίες για τα ευεργετικά αποτελέσματα της αυτο-ομιλίας καθώς και λέξεις-κλειδιά οι οποίες δήλωναν τεχνική υπόδειξη. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν από τους ασκούμενους της ομάδας αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στη διάρκεια της παρέμβασης κατά την εκτέλεση της δεξιότητας *Ap chagi*, ήταν «γόνατο ανεβαίνει», «σπάει η μέση». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι δύο ομάδες βελτιώθηκαν στην τεχνική της δεξιότητας, αλλά η ομάδα «αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης» ήταν πολύ καλύτερη από την ομάδα ελέγχου. Όταν οι προπονητές έχουν να κάνουν με αρχάριους αθλητές και αθλήτριες, όπως στην παρούσα έρευνα, καλό είναι να μάθουν στα παιδιά να χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης, έτσι ώστε να μαθαίνουν πιο γρήγορα και σωστά τις αθλητικές δεξιότητες (Makraki, Zetou, Bebetos, & Mavromatis, 2010; Beauchamp, Halliwell, Fournier, & Kostner, 1996; Handschin 1995).

Σε έρευνα των Perkos, Theodorakis και Chroni, (2002), οι οποίοι εφάρμοσαν αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης σε 62 αρχάρια αγόρια της καλαθοσφαίρισης, βρήκαν ότι η αυτο-ομιλία βοήθησε τα παιδιά να βελτιώσουν τη ντρίπλα και την πάσα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Κάτι ανάλογο έδειξε και η έρευνα των Ming και Martin (1996), όπου η παρέμβαση αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης που εφαρμόστηκε σε αρχάριους αθλητές του καλλιτεχνικού πατινάζ είχε σαν αποτέλεσμα τη βελτίωση της τεχνικής και της απόδοσής τους. Οι αθλητές διάλεξαν λέξεις-κλειδιά για τα δύσκολα σημεία κάθε μιας από τις φιγούρες του προγράμματος τους, λέγοντας φωναχτά τις λέξεις-κλειδιά. Σε παρόμοια αποτελέσματα έφτασαν και άλλοι ερευνητές όπου η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης βελτίωσε την απόδοση των αθλητριών σε λεπτές δεξιότητες που απαιτούσαν ακρίβεια και στόχος ήταν η βελτίωση της τεχνικής (Johnson, Hrycaiko, Johnson, & Halas, 2004; Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004; Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000).

Ένας άλλος λόγος όπου στηρίχτηκαν οι υποθέσεις της εργασίας ήταν το γεγονός ότι εφαρμόστηκε κατά την διάρκεια της παρέμβασης διδασκαλία της αυτο-ομιλίας. Έρευνες έδειξαν μεγαλύτερη βελτίωση της ομάδας τεχνικής υπόδειξης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου όταν υπήρχε διδασκαλία της αυτο-ομιλίας, σύντομης διάρκειας (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas, & Theodorakis, 2013) ή μεγαλύτερης διάρκειας (Harbalis, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis 2008).

Ωστόσο 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 χρησιμοποιήθηκε η σωστή μορφή αυτο-ομιλίας. Αρνητικά αποτελέσματα υπήρξαν και στην έρευνα των Kornspan, Overby, και Lerner (2004), για το λόγο ότι οι ασκούμενοι ίσως δεν πείστηκαν από τη δύναμη της στρατηγικής και τα ευεργετικά αποτελέσματα της θετικής αυτο-ομιλίας.

Η επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση και μάθηση της δεξιότητας *Dollyo chagi*

Παρόμοια αποτελέσματα σχετικά με την επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση και στη μάθηση υπήρξαν και στη δεξιότητα *Dollyo chagi*. Και στη

συγκεκριμένη δεξιότητα επιβεβαιώθηκαν οι υποθέσεις της εργασίας καθώς υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων (Ομάδα αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και ομάδα ελέγχου) στην δεξιότητα *Dollyo chagi* από την πρώτη στη δεύτερη (απόδοση) και από την πρώτη στην τρίτη μέτρηση (μάθηση). Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν από τους ασκούμενους της ομάδας αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στη διάρκεια της παρέμβασης κατά την εκτέλεση της δεξιότητας *Dollyo chagi*, ήταν «στρίβει το πέλμα», «ταρσός χτυπάει». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι δύο ομάδες βελτιώθηκαν στην τεχνική της δεξιότητας, αλλά η ομάδα «αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης» ήταν πολύ καλύτερη από την ομάδα ελέγχου στη δεξιότητα *Dollyo chagi*. Πιο συγκεκριμένα δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στην ομάδα ελέγχου μεταξύ της αρχικής και των δυο μετρήσεων που ακολούθησαν. Επίσης υπήρξαν σημαντικές διαφορές στην ομάδα αυτό-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης μεταξύ της αρχικής και της δεύτερης μέτρησης καθώς και μεταξύ της πρώτης και της τρίτης μέτρησης. Επειδή όπως και στην προηγούμενη δεξιότητα οι αθλητές ήταν αρχάριοι, η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης ήταν η πιο κατάλληλη για τους αθλητές του Tae-kwon-do (Makraki, Zetou, Bebetos, & Mavromatis 2010; Beauchamp, Halliwell, Fournier, & Kostner 1996; Handschin 1995).

Επίσης επειδή το *Dollyo chagi* είναι μια λεπτή δεξιότητα, που απαιτεί ακρίβεια κατά την εκτέλεση και στόχος ήταν η βελτίωση της τεχνικής, η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης δείχνει πιο αποτελεσματική, σε δεξιότητες με αυτά τα χαρακτηριστικά και επιβεβαιώνει τα αποτελέσματα άλλων ερευνών (Johnson, Hrycaiko, Johnson, & Halas, 2004; Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004; Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000).

Έρευνες έδειξαν μεγαλύτερη βελτίωση της ομάδας αυτό-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου όταν υπήρχε διδασκαλία της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια της παρέμβασης σε κάθε δεξιότητα (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas, & Theodorakis, 2013; Harbalis, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis 2008).

Η επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση και μάθηση της δεξιότητας *Bandae jireugi*.

Κάτι ανάλογο βρέθηκε και στην δεξιότητα *Bandae jireugi*. Πιο αναλυτικά και εδώ επιβεβαιώθηκαν οι υποθέσεις της εργασίας αφού υπήρξαν στατιστικά

σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων (Ομάδα αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και ομάδα ελέγχου) στην δεξιότητα *Bandae jireugi* από την πρώτη στη δεύτερη (απόδοση) και από την πρώτη στην τρίτη μέτρηση (μάθηση). Υπήρξαν σημαντικές διαφορές στην ομάδα αυτό-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης μεταξύ της αρχικής και της δεύτερης μέτρησης (τελικής μέτρησης) καθώς και μεταξύ της πρώτης και της τρίτης μέτρησης (μέτρηση διατήρησης), επιβεβαιώνοντας την ερευνητική υπόθεση ως προς τη συγκεκριμένη δεξιότητα. Δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές στην ομάδα ελέγχου μεταξύ της αρχικής και των δυο μετρήσεων που ακολούθησαν. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν από τους ασκούμενους της ομάδας αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στη διάρκεια της παρέμβασης κατά την εκτέλεση της δεξιότητας *Bandae jireugi*, ήταν «τεντώνει το χέρι», «κότσια χτυπάνε». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι δύο ομάδες βελτιώθηκαν στην τεχνική της δεξιότητας, αλλά η ομάδα «αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης» ήταν πολύ καλύτερη από την ομάδα ελέγχου.

Έρευνες σε άλλα αθλήματα συμφωνούν με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας για τους αρχάριους αθλητές του Tae-kwon-do (Makraki, Zetou, Bebetos, & Mavromatis, 2010; Beauchamp, Halliwell, Fournier, & Kostner, 1996; Handschin, 1995). Φαίνεται ότι οι αρχάριοι αθλητές οφελούνται περισσότερο από την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης. Επίσης σχετικά πρόσφατες έρευνες (Johnson, Hrycaiko, Johnson & Halas, 2004; Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004; Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000), έχουν δείξει ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είναι πιο αποτελεσματική σε λεπτές δεξιότητες, όπου η ακρίβεια και ο συντονισμός έχουν μεγάλη σημασία και στόχος είναι η βελτίωση τεχνικής, όπως οι συγκεκριμένες δεξιότητες του Tae-kwon-do.

Επιπρόσθετα σε αυτή την έρευνα υπήρξε κατά τη διάρκεια της παρέμβασης (8 εβδομάδες) διδασκαλία της αυτο-ομιλίας και θεωρητικά (μοιράστηκε έντυπο υλικό με τα ευεργετικά αποτελέσματα της αυτο-ομιλίας στην ομάδα αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και σε πρακτικά (λέξεις-κλειδιά και εφαρμογή πάνω σε σταθερό στόχο που κρατάει ο προπονητής). Έρευνες έχουν καταλήξει σε συμπεράσματα ότι η διδασκαλία της αυτο-ομιλίας (έστω και σύντομη) έχει καλύτερα αποτελέσματα ως προς τη βελτίωση της τεχνικής των δεξιοτήτων, σε σχέση με τη μη διδασκαλία κατά τη διάρκεια της παρέμβασης σε αθλητές η αθλήτριες (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas, & Theodorakis, 2013; Harbalis, Hatzigeorgiadis, & Theodorakis, 2008).

Αντιλαμβανόμενη χρήση της αυτο-ομιλίας αρχάριων αθλητών του Tae-kwon-do

Η υπόθεση που τέθηκε ήταν ότι οι αρχάριοι αθλητές θα αντιληφθούν τη θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας, όπως αυτή εκφράζεται μέσα από τις διαστάσεις (*αυτοπεποίθηση, προσπάθεια, συναισθηματικό και γνωστικό έλεγχο, αυτοματοποίηση, προσοχή*). Τα αποτελέσματα στήριξαν τις υποθέσεις της παρούσας εργασίας. Πιο συγκεκριμένα, οι αρχάριοι αθλητές που αποτελούσαν την ομάδα αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης, απάντησαν ότι μέσω της διαδικασίας ενεργοποίησαν περισσότερο την προσοχή τους, μετά το γνωστικό έλεγχο, την αυτοπεποίθησή τους και μετά την προσπάθειά τους. Και οι τέσσερις αυτές διαστάσεις θεωρούνται απαραίτητες για τη μάθηση νέων δεξιοτήτων. Λιγότερο επηρεάστηκε η αυτοματοποίηση των κινήσεων ως προς την εκτέλεση της τεχνικής τους, πιθανά γιατί στην προπονητική διαδικασία η διάσταση αυτή είναι αποτέλεσμα περισσότερων χρόνων εμπειρίας και απαιτείται και περισσότερος χρόνος εξάσκησης. Άλλωστε σε αυτά τα αποτελέσματα κατέληξαν και οι άλλες έρευνες των Hatzigeorgiadis, Theodorakis, και Chroni (2008) όπου οι καθορισμένες λειτουργίες της αυτο-ομιλίας αναφέρονται στη βελτίωση της εστίασης της προσοχής (Landin, 1994), στη ρύθμιση της προσπάθειας, την αύξηση της αυτοπεποίθησης (Hardy, Jones, & Gould, 1996), το γνωστικό και συναισθηματικό έλεγχο και στην αυτόματη εκτέλεση. Αντίθετα οι Landin και Hebert (1999), στην έρευνα τους σε έμπειρους παίκτες του Βόλεϊ ανέφερε την θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας στην αυτοματοποίηση της εκτέλεσης των ασκήσεων, ενώ στη έρευνα μας η αυτοματοποίηση των κινήσεων επηρεάστηκε λιγότερο σε σχέση με τις άλλες διαστάσεις. Αυτό όμως οφείλεται στο γεγονός ότι στη μια περίπτωση το δείγμα ήταν έμπειροι αθλητές, ενώ στην παρούσα έρευνα οι συμμετέχοντες ήταν αρχάριοι αθλητές.

Πιστεύεται ότι η αυτο-ομιλία βοηθάει τους αθλητές να κτίσουν την εμπιστοσύνη ως προς τον εαυτό τους, να βελτιώσουν την εστίαση της προσοχής τους, να αυξήσουν το επίπεδο της τεχνικής τους, να καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια, να μειώσουν τις παρεμβαλλόμενες σκέψεις πριν και κατά την προσπάθεια και να φτιάξουν την ψυχική τους διάθεση και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους (Johnson, Hrycaiko, Johnson, & Halas, 2004). Επίσης οι αθλητές-τριες της ομάδας της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης, έκαναν συχνή χρήση των λέξεων που τους

δόθηκαν, ενώ η ομάδα ελέγχου σκεφτόταν διάφορες λέξεις όπως (δεν θα τα καταφέρω, δεν μπορώ να συγκεντρωθώ) αλλά όχι με τόση μεγάλη συχνότητα.

Συσχέτιση μεταξύ των διαστάσεων του ερωτηματολογίου

Επιπλέον τα αποτελέσματα στήριξαν και την τελευταία ερευνητική υπόθεση που τέθηκε, καθώς η ανάλυση έδειξε υψηλή θετική συσχέτιση μεταξύ των διαστάσεων του ερωτηματολογίου (*αυτοπεποίθηση, προσπάθεια, συναισθηματικό και γνωστικό έλεγχο, αυτοματοποίηση, προσοχή*), που σημαίνει ότι η κάθε μια διάσταση συνεισέφερε θετικά στην άλλη. Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα των ερευνών των Hatzigeorgiadis, Theodorakis και Chroni (2008) όπου υψηλότερες συσχετίσεις βρέθηκαν μεταξύ της εμπιστοσύνης, προσπάθεια και προσοχής, γνωστικού και συναισθηματικού ελέγχου και τελευταία την αυτοματοποίηση. Στην παρούσα έρευνα, η αυτοματοποίηση των κινήσεων επηρεάστηκε λιγότερο, επειδή στην προπονητική διαδικασία, η διάσταση αυτή είναι αποτέλεσμα περισσότερων χρόνων εμπειρίας, σε αντίθεση με το δείγμα μας, το οποίο αποτελούνταν από αρχάριους αθλητές του Tae-kwon-do.

VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμπεραίνεται ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης βοήθησε την πειραματική ομάδα (ομάδα αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης) να βελτιώσει την τεχνική των ασκουμένων και στις 3 δεξιότητες. Προτείνεται λοιπόν η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης να εφαρμόζεται κατά τη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας, όταν σκοπός του προπονητή είναι η βελτίωση της τεχνικής.

Η τεχνική της αυτο-ομιλίας και πιο ειδικά της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης, στην παρούσα μελέτη, έδειξε ότι ήταν η πιο κατάλληλη ως προς τη βελτίωση της τεχνικής των δεξιοτήτων (απόδοση και μάθηση), σε αρχάριους αθλητές/τριες του Tae-kwon-do. Σε αρχάριους αθλητές/τριες η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είναι πιο κατάλληλη σε σχέση με άλλη μορφή αυτο-ομιλίας (παρακίνησης), πιθανά γιατί ο στόχος ήταν η βελτίωση της τεχνικής των δεξιοτήτων και όχι της δύναμης ή της αντοχής. Γι αυτό και η παρέμβαση είχε θετικά αποτελέσματα. Αυτό υποστηρίζουν και οι Θεοδωράκης, Γούδας, και Παπαϊωάννου (2009), ότι όταν πρέπει να διδαχτεί μια λεπτή δεξιότητα, η οποία απαιτεί κινήσεις ακρίβειας και αυτοσυγκέντρωσης (όπως οι δεξιότητες του Tae-kwon-do) τότε η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης δείχνει να είναι πιο αποτελεσματική.

Κύριος στόχος των προπονητών αλλά και όλων των ανθρώπων που ασχολούνται και ενδιαφέρονται για την ανάπτυξη του αθλήματος του Tae-kwon-do είναι η βελτίωση του περιεχόμενου και των μεθόδων προπόνησης έτσι ώστε οι αθλητές Tae-kwon-do να είναι όσο το δυνατό πιο άρτια προετοιμασμένοι. 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. Η αυτο-ομιλία 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 θετική αυτο-ομιλία στον αθλητισμό

αλλά και κατ' επέκταση στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, πράγμα που οδηγεί σε ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης την καταβολή μεγαλύτερης προσπάθειας, το συναισθηματικό και γνωστικό έλεγχο και τον αυτοματισμό της διαδικασίας γενικότερα, που έμμεσα οδηγεί όχι μόνο στην βελτίωση της απόδοσης και μάθησης στον αθλητισμό αλλά και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Όταν οι δεξιότητες που πρέπει να διδαχθούν είναι λεπτές η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης φαίνεται να αποτελεί μια αποτελεσματική τεχνική. Το ίδιο αποτελεσματική δείχνει όταν οι αθλητές και αθλήτριες είναι αρχάριοι, όπου στόχος του προπονητή σε αυτή την ηλικία, είναι η ανάπτυξη και βελτίωση της τεχνικής των δεξιοτήτων.

Η χρήση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στις μικρές ηλικίες φαίνεται ότι έχει θετικές επιδράσεις στην εκμάθηση και στη βελτίωση της απόδοσης κατά την εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων. Η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων είναι κάτι που ευχαριστεί και τονώνει την αυτοπεποίθηση των αθλητών. Η αυτο-ομιλία μπορεί να αποτελέσει ένα ακόμη εργαλείο στα χέρια του προπονητή/καθηγητή Φυσικής Αγωγής για την εκμάθηση και τη βελτίωση της απόδοσης σε νέες αθλητικές δεξιότητες. Όπως χρησιμοποιήθηκε η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης στο Tae-kwon-do στην παρούσα έρευνα, με παρόμοιο τρόπο μπορεί να τη χρησιμοποιήσουν οι προπονητές/καθηγητές Φ.Α. και σε άλλα σπορ για τη μάθηση νέων δεξιοτήτων. Επίσης οι προπονητές του Tae-kwon-do μπορούν να χρησιμοποιήσουν την τεχνική της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης σε έμπειρους αθλητές και αθλήτριες του αθλήματος για να ελέγξουν την επίδραση του τύπου αυτού της αυτο-ομιλίας (αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης) σε έμπειρους αθλητές του Tae-kwon-do και όχι σε αρχάριους όπως ήταν το δείγμα της παρούσας έρευνας.

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anderson, L. (1997). Learning Strategies in Physical Education: Self-Talk, Imagery, and Goal-Setting. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68(1), 30-35.
- Boroujeni, S., & Shahbazi, M. (2011). The Effect of Instructional and Motivational Self-Talk on Performance of Basketball's Motor Skill. *Social and Behavioral Sciences*, 15 (2011), 3113–3117.
- Bunker, L., Williams, J.M., & Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams (Ed), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed.) (pp. 225-242). Mountain View, CA: Mayfield.
- 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.
- Defrancesco, C., & Burke, K.L. (1997). Performance enhancement strategies used in a tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185-195.
- Gammage, K. L., Hardy, J., & Hall, C. R. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 233-247.
- Grammatika, S., Zourbanos, N., & Karagianni, O. (2008). A Preliminary Study on the Functions of Self-Talk in Tennis Athletes. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 6(3), 348 – 356.

- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). *Anxiety*. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant, *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 328–364). New York: MacMillan.
- Handschin, E.M. (1995). *A self-talk intervention program for enhancing figure skating performance*. Unpublished master's thesis, University of North Carolina, Greensboro.
- Harbalis, T., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2008). Self-Talk in wheelchair Basketball: The effects of an intervention program on dribbling and passing performance. *International Journal of Special Education*, 23(3), 62-69.
- Hardy, J., Oliver, E., & Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk within sport. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37–74). London: Routledge.
- 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. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hardy, L., Jones, J., & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: *Theory and practice of elite performers*. Chichester, John Wiley & Sons Ltd.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and Sports Performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348-356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects

of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 186–192.

Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: the effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138-150.

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, 91-104.

Johnson, J., Hrycaiko, D., Johnson, G. & Halas, J. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *Sport Psychology*, 18, 44–59.

Κεχαγιάς, Δ.(2004). *Τεχνικά Χαρακτηριστικά του Taekwondo*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τελέθριον.

Kolovelonis, A., Goudas, M & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical educations. *Psychology of Sport and Exercise*, 12 (2011), 153-158.

Kolovelonis, A., Goudas, M., Dimitriou, E., & Gerodimos, V. (2006). The effect of a life skills training program on students' self-determination. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 4, 379-389.

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*, 28(4), 59-74.

- Landin, D., & Hebert, P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263–282.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299–313.
- Makraki, E., Zetou, E., Bebetos, E., & Mavromatis, G. (2010). The Influence of Self-Talk on Service Learning and Self-Efficacy Improvement to Volleyball Athletes. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 8 (2), 172 – 180.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16 (2004), 118–137.
- Masciana, C., Van Raalte, L., Brewer, W., Brandon, G., & Coughlin, A. (2001). Effects of cognitive strategies on dart throwing performance. *International Sports Journal*, 5, 31–39.
- Mallett, J., & Hanrahan, S. (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.
- Ming, S., & Martin, G. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist*, 10 (3), 227-238.
- Morris, T., & Andersen, M. (2007). Psychological intervention programs for reduction of injury in ballet dancers. *Research in sports medicine*, 15, 13 – 32.
- 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.

- Rogerson, J., Hrycaiko, W. (2002). Enhancing competitive performance of ice-hockey goaltenders using centering and self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 14-26.
- Rose J. (1997). *A multilevel approach to the study of motor control and learning*. Allyn & Bacon.
- Schuler, J., & Langens, A. (2007). Psychological crisis in a marathon and the buffering effects of self-verbalizations. *Journal of Applied Social Psychology*, 37, 2319–2344.
- Sellars, C. (1997). *Building self-confidence*. Leeds: National Coaching Federation.
- Thelwell, C., & Greenlees, A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17, 318–337.
- Theodorakis, Y., Goudas, M. & Papaioannou, A. (2009). Αυτοδιάλογος. *Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό* (σελ 87-106). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Theodorakis, Y., Chroni, A., Laparidis, C., Bebetos, E. & Douma, E. (2001). Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.
- 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.
- Thomas, R., & Fogarty, G. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, 11 (1), 86-10.

- Tsiggilis, N., Daroglou, G., Ardamerinos, N., Partemian, S. & Ioakimidis, P. (2003). The Effect of Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in a Handball Throwing Test. *Inquiries Sport Phys Educ*, 1, 189 – 196.
- Van Raalte, L., Brewer, W., Lewis, P., Linder, E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behaviour*, 18, 50–57.
- Wang, L., Huddleston, S. & Peng, L. (2003). Psychological skill use by Chinese swimmers. *International Sports Journal*, 7, 48–55.
- 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.
- 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). American Psychological Association. Washington, DC.
- Wolfram, I. & Micklerigh, D. (2011). The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of veterinary behaviour*, 6 (5), 267-275.
- Χριστοδουλάκης, Σ. (2006). *Συμβολή στη μαχητική τέχνη του Taekwondo*. Αθήνα: Εκδόσεις Λογосоφία.
- Ziegler, S. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of groundstrokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behaviour Analysis*, 20, 405-411.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (1998). Cognitive techniques for building

confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 270-295). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

Zourbanos , N., Hatzigeorgiadis , A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2013). The effects of a self-talk intervention on elementary students' motor task performance. *Early Child Development and Care*, 183:7, 924-930.

Zourbanos, N., Bardas, D. & Hatzigeorgiadis, A. (2012). The Effects of Self-talk on a Novel Task in Football in Elementary Physical Education Students. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 10 (1), 1 – 5.

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1: Δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιότητας του «Ar chagi».

Περιγραφή της δοκιμασίας του «Ar chagi».

Σκοπός: Να μετρηθεί το επίπεδο της τεχνικής του αθλητή στην δεξιότητα «Ar chagi»

Εξοπλισμός: Προπονητικός στόχος τον οποίο κρατάει ο προπονητής και δεν τον μετακινεί. Ο στόχος κρατιέται από τον προπονητή στο ύψος της κοιλιακής χώρας του αθλητή. Ο αθλητής που εκτελεί βρίσκεται σε «θέση αγώνα» και έχει μέτωπο προς τον προπονητικό στόχο.

Εκτέλεση: Ο αθλητής από «θέση αγώνα» με μέτωπο στον προπονητικό στόχο, συγκεντρώνεται και εκτελεί λάκτισμα πάνω στο στόχο που κρατά σταθερό ο προπονητής του. Ο αθλητής εκτελεί 10 προσπάθειες. Μόλις εκτελέσει την 1η προσπάθεια ο αθλητής επανέρχεται σε «θέση αγώνα» για να εκτελέσει την 2η προσπάθεια κ.ο.κ. Πριν από την εκτέλεση της 1η προσπάθειας ο αθλητής βρίσκεται σε θέση Τσουμπί - στάση ετοιμότητας . Μετά την τελευταία προσπάθεια και στο τέλος της άσκησης αθλητής επανέρχεται σε θέση Τσουμπί - στάση ετοιμότητας και φεύγει. Από αυτή τη θέση ξεκινούν και καταλήγουν σχεδόν όλες οι ασκήσεις στο Ταεκβοντό.

Βαθμολόγηση: Ο τρόπος βαθμολόγησης αξιολογεί την ικανότητα του αθλητή να εκτελεί με σωστή τεχνική τη συγκεκριμένη δεξιότητα. Η βαθμολόγηση θα γίνει σύμφωνα με τα 5 κριτήρια αξιολόγησης της δεξιότητας (Παράρτημα 2). Κάθε ένα από τα 5 σημεία θα αξιολογηθεί σε κάθε προσπάθεια από 0-1. Η μέγιστη βαθμολογία της κάθε προσπάθειας θα είναι 5. Συνεπώς η μέγιστη συνολική βαθμολογία που μπορεί να συγκεντρώσει κάθε αθλητής στην δεξιότητα «Ar chagi» είναι (10 προσπ.Χ5 πόντοι) 50 βαθμοί.

Παράρτημα 2: Πρωτόκολλο καταγραφής της επίδοσης των αθλητών στις δεξιότητες.

| <i>α/α</i> | <i>Όνοματεπώνυμο</i> | <i>1η</i> | <i>2η</i> | <i>3η</i> | <i>4η</i> | <i>5η</i> | <i>6η</i> | <i>7η</i> | <i>8η</i> | <i>9η</i> | <i>10η</i> | <i>Σύνολο</i> |
|-------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------|
| <i>1</i> | | | | | | | | | | | | |
| <i>2</i> | | | | | | | | | | | | |
| <i>3</i> | | | | | | | | | | | | |
| <i>4</i> | | | | | | | | | | | | |
| <i>5...</i> | | | | | | | | | | | | |

Παράρτημα 3: Κριτήρια αξιολόγησης δεξιότητας «Ap chagi»

| Σημεία ελέγχου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1. Υπάρχει ανόρθωση του γονάτου; Σχηματίζει ο μηρός με τον κάθετο άξονα του σώματος γωνία 45° (πριν το τέντωμα της κνήμης) | | | | | | | | | | |
| 2. Γίνεται η σταθεροποίηση του γονάτου και το τέντωμα κνήμης στον ίδιο χρόνο; | | | | | | | | | | |
| 3.Υπάρχει προβολή του ταρσού; | | | | | | | | | | |
| 4.Χαμηλώνει το Κ.Β του σώματος; Κυρτώνει η ράχη; | | | | | | | | | | |
| 5.Γίνεται σπάσιμο μέσης; | | | | | | | | | | |

Παράρτημα 4: Δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιότητας του «Dollyo chagi».

Περιγραφή της δοκιμασίας του «Dollyo chagi».

Σκοπός: Να μετρηθεί το επίπεδο της τεχνικής του αθλητή στην δεξιότητα «Dollyo chagi».

Εξοπλισμός: Προπονητικός στόχος τον οποίο κρατάει ο προπονητής και δεν τον μετακινεί. Ο στόχος κρατιέται από τον προπονητή στο ύψος του κεφαλιού του αθλητή. Ο αθλητής που εκτελεί βρίσκεται σε «θέση αγώνα» και έχει μέτωπο προς τον προπονητικό στόχο.

Εκτέλεση: Ο αθλητής από «θέση αγώνα» με μέτωπο στον προπονητικό στόχο, συγκεντρώνεται και εκτελεί λάκτισμα πάνω στο στόχο που κρατά σταθερό ο προπονητής του. Ο αθλητής εκτελεί 10 προσπάθειες. Μόλις εκτελέσει την 1η προσπάθεια ο αθλητής επανέρχεται σε «θέση αγώνα» για να εκτελέσει την 2η προσπάθεια κ.ο.κ. Πριν από την εκτέλεση της 1η προσπάθειας ο αθλητής βρίσκεται σε θέση Τσουμπί - στάση ετοιμότητας . Μετά την τελευταία προσπάθεια και στο τέλος της άσκησης αθλητής επανέρχεται σε θέση Τσουμπί - στάση ετοιμότητας και φεύγει. Από αυτή τη θέση ξεκινούν και καταλήγουν σχεδόν όλες οι ασκήσεις στο Ταεκβοντό.

Βαθμολόγηση: Ο τρόπος βαθμολόγησης αξιολογεί την ικανότητα του αθλητή να εκτελεί με σωστή τεχνική τη συγκεκριμένη δεξιότητα. Η βαθμολόγηση θα γίνει σύμφωνα με τα 5 κριτήρια αξιολόγησης της δεξιότητας (Παράρτημα 4). Κάθε ένα από τα 5 σημεία θα αξιολογηθεί σε κάθε προσπάθεια από 0-1 (βαθμός). Η μέγιστη βαθμολογία της κάθε προσπάθειας θα είναι 5. Συνεπώς η μέγιστη συνολική βαθμολογία που μπορεί να συγκεντρώσει κάθε αθλητής στην δεξιότητα «Dollyo chagi» είναι (10 προσπ.Χ5 πόντοι) 50 βαθμοί.

Παράρτημα 5: Κριτήρια αξιολόγησης δεξιότητας «Dollyo chagi»

| Σημεία ελέγχου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1. Κατά την στροφή του κορμού στρέφεται ο ώμος με το αντίστοιχο γόνατο; Το μέτωπο βλέπει προς το στόχο; | | | | | | | | | | |
| 2. Υπάρχει στροφή της λεκάνης; | | | | | | | | | | |
| 3. Γίνεται ανέβασμα του γονάτου με δίπλωση μηρού- κνήμης; | | | | | | | | | | |
| 4. Η στροφή πέλματος είναι κατά 180°; | | | | | | | | | | |
| 5. Ευθυγραμμίζεται ο μηρός με την κνήμη κατά το τέντωμα του ποδιού; Η επαφή με το στόχο γίνεται με τον ταρσό; (κουντουπιέ) | | | | | | | | | | |

Παράρτημα 6: Δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιότητας του «Bandae jireugi»

Περιγραφή της δοκιμασίας του «Bandae jireugi »

Σκοπός: Να μετρηθεί το επίπεδο της τεχνικής του αθλητή στην δεξιότητα «Bandae jireugi ».

Εξοπλισμός: Προπονητικός στόχος τον οποίο κρατάει ο προπονητής και δεν τον μετακινεί. Ο στόχος κρατιέται από τον προπονητή στο ύψος του στήθους(διάφραγμα) του αθλητή. Ο αθλητής που εκτελεί βρίσκεται σε «θέση αγώνα» και έχει μέτωπο προς τον προπονητικό στόχο

Εκτέλεση: Ο αθλητής από «θέση αγώνα» με μέτωπο στον προπονητικό στόχο, συγκεντρώνεται και εκτελεί λάκτισμα πάνω στο στόχο που κρατά σταθερό ο προπονητής του. Ο αθλητής εκτελεί 10 προσπάθειες. Μόλις εκτελέσει την 1^η προσπάθεια ο αθλητής επανέρχεται σε «θέση αγώνα» για να εκτελέσει την 2^η προσπάθεια κ.ο.κ. Πριν από την εκτέλεση της 1ης προσπάθειας ο αθλητής βρίσκεται σε θέση Τσουμπί - στάση ετοιμότητας . Μετά την τελευταία προσπάθεια και στο τέλος της άσκησης αθλητής επανέρχεται σε θέση Τσουμπί - στάση ετοιμότητας και φεύγει. Από αυτή τη θέση ξεκινούν και καταλήγουν σχεδόν όλες οι ασκήσεις στο Ταεκβοντό.

Βαθμολόγηση: Ο τρόπος βαθμολόγησης αξιολογεί την ικανότητα του αθλητή να εκτελεί με σωστή τεχνική τη συγκεκριμένη δεξιότητα. Η βαθμολόγηση θα γίνει σύμφωνα με τα 5 κριτήρια αξιολόγησης της δεξιότητας (Παράρτημα 6). Κάθε ένα από τα 5 σημεία θα αξιολογηθεί σε κάθε προσπάθεια από 0-1 (βαθμός). Η μέγιστη βαθμολογία της κάθε προσπάθειας θα είναι 5. Συνεπώς η μέγιστη συνολική βαθμολογία που μπορεί να συγκεντρώσει κάθε αθλητής στην δεξιότητα «**Bandae jireugi** » είναι (10 προσπ.Χ5 πόντοι) 50 βαθμοί.

Παράρτημα 7: Κριτήρια αξιολόγησης δεξιότητας «Bandaе jireugi»

| Σημεία ελέγχου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1. Σε «θέση αγώνα» το μπροστινό πόδι κατευθύνεται εμπρός έχοντας κλίση 0-30 μοίρες προς τα μέσα; Το πίσω πόδι έχει κλίση 45 μοίρες προς τα έξω; Η απόσταση των ποδιών είναι λίγο μεγαλύτερη από το άνοιγμα των ώμων; Ο κορμός στρέφεται λίγο διαγώνια; Είναι λυγισμένοι οι αγκώνες(60-120 μοίρες); Το μπροστινό χέρι βρίσκεται μπροστά από το σώμα προς τον αντίπαλο; Το πίσω χέρι βρίσκεται μπροστά και κάτω από το σαγόκι; | | | | | | | | | | |
| 2. Γίνεται βηματισμός εμπρός με το δεξί πόδι; Στρίβει ο κορμός προς την πλευρά του χεριού κτυπήματος(για δεξιόχειρα αθλητή); | | | | | | | | | | |
| 3. Είναι οι 2 μπροστινοί κόμβοι τα σημεία επαφής με το στόχο; | | | | | | | | | | |
| 4. Τεντώνει το χέρι εκτέλεσης; | | | | | | | | | | |
| 5. Συμμετέχει όλο το σώμα στην ολοκλήρωση της γροθιάς; | | | | | | | | | | |

Παράρτημα 8: Ερωτηματολόγιο χρήσης της τεχνικής του αυτοδιαλόγου

ΟΜΑΔΑ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ

1. Πόσο συχνά χρησιμοποιήσες τις λέξεις κλειδιά που σου υποδείχθηκαν;

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

2. Πόσο πιστεύεις ότι σε βοήθησαν για ν' αποδώσεις;

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

3. Οι λέξεις κλειδιά που σου υποδείχθηκαν σε βοήθησαν να εκτελείς καλύτερα την τεχνική;

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

4. Τι αποτέλεσμα είχε η χρησιμοποίηση των λέξεων κλειδιά;

| Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποίησα είχαν ως αποτέλεσμα ... | καθόλου | λίγο | αρκετά | πολύ | πάρα πολύ |
|--|---------|------|--------|------|-----------|
| ... να προσπαθώ πιο σκληρά | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να ενισχύεται η αυτοπεποίθησή μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να εκτελώ σαν αν έχω «αυτόματο πιλότο» | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να μειώνω τη νευρική μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να συγκεντρώνομαι καλύτερα στην εκτέλεση | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να εντείνω τις προσπάθειές μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να νοιώθω πιο σίγουρος-η για τον εαυτό μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... η εκτέλεση να βγαίνει αυθόρμητα | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να διώχνω το άγχος | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να διατηρώ την προσοχή μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να προσπαθώ περισσότερο | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να νοιώθω πιο δυνατός-η | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να εκτελώ αυτόματα | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να νοιώθω πιο χαλαρός | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να συγκεντρώνομαι καλύτερα σε αυτό που πρέπει να κάνω | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να συνεχίζω να προσπαθώ στο μέγιστο | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να εμψυχώνω τον εαυτό μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... η εκτέλεση βγαίνει αυτόματα | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να διακόπτω κακές σκέψεις | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να κατευθύνω την προσοχή μου εκεί που πρέπει | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να διατηρώ την προσπάθειά μου καταβάλλω σε υψηλό επίπεδο | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να νοιώθω πιο σίγουρος-η για τις ικανότητές μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να εκτελώ ενστικτωδώς | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να επαναφέρω την ηρεμία μέσα μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ... να συγκεντρώνομαι σ' αυτό που κάνω τη στιγμή αυτή | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. Εκτός από τις λέξεις κλειδιά που σου υποδείχθηκαν ,
έλεγχες στον εαυτό σου κάτι άλλο συγκεκριμένο όταν εκτελούσες;ΝΑΙ ΟΧΙ

6. Αν ναι τι ακριβώς;

.....

7. Αν ναι, πόσο συχνά;

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

ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

1. Τη ώρα που εκτελούσες έλεγχες συστηματικά στον εαυτό σου κάτι συγκεκριμένο;
ΝΑΙ ΟΧΙ

2. Αν ναι τι ακριβώς;

.....

3. Αν ναι, πόσο συχνά;

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