

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΙΤΛΟΣ

Η σχέση της εξωτερικής αυτο-ομιλίας και των χειρονομιών νεαρών αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης κατά τη διάρκεια του αγώνα με τη συμπεριφορά του προπονητή.

της  
Σοφίας Καλάρογλου

Επιβλέπων Καθηγητής  
Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών « Άσκηση και Υγεία» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Έτος ολοκλήρωσης της διατριβής  
2011

## Περιεχόμενα

<b>Υπεύθυνη δήλωση</b>	Σελ. 3
<b>Ευχαριστίες</b>	Σελ. 4
<b>Περίληψη</b>	Σελ. 5
<b>Abstract</b>	Σελ. 6
<b>Εισαγωγή</b>	Σελ. 7
<b>Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας</b>	Σελ. 12
<i>Η φύση της αυτο-ομιλία</i>	Σελ. 12
<i>Θετική και αρνητική αυτο-ομιλία</i>	Σελ. 13
<i>Λειτουργίες Αυτο-ομιλίας</i>	Σελ. 15
<i>Αξιολόγηση της αυτο-ομιλίας</i>	Σελ. 19
<i>Αξιολόγηση της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό</i>	Σελ. 22
<i>Η επίδραση της συμπεριφοράς του προπονητή στην αυτο-ομιλία των αθλητών</i>	Σελ. 25
<i>Σκοπός και Υποθέσεις</i>	Σελ. 27
<i>Καινοτομία έρευνας</i>	Σελ. 27
<b>Μέθοδος και Διαδικασία</b>	Σελ. 28
<i>Συμμετέχοντες και Διαδικασία</i>	Σελ. 28
<i>Όργανα Αξιολόγησης</i>	Σελ. 29
<b>Αποτελέσματα</b>	Σελ. 32
<i>Περιγραφικά στατιστικά και συσχετίσεις</i>	Σελ. 32
<i>Συσχετίσεις</i>	Σελ. 34
<i>Αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης</i>	Σελ. 36
<b>Συζήτηση</b>	Σελ. 38
<b>Βιβλιογραφία</b>	Σελ. 44
<b>Παραρτήματα</b>	Σελ. 52
<i>STAGRS</i>	Σελ. 52
<i>CBQ</i>	Σελ. 59

## Υπεύθυνη Δήλωση

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένος-η ΚΑΛΑΡΟΓΛΟΥ ΣΟΦΙΑ.....  
(ονοματεπώνυμο - ΑΕΜ), μεταπτυχιακός φοιτητρια του τμήματος .....ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ...ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ του  
προγράμματος ...ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ.....

δηλώνω υπεύθυνα ότι αποδέχομαι τους παρακάτω όρους που αφορούν

(α) στα πνευματικά δικαιώματα της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας (ΜΔΕ)  
μου με τίτλο..... Η σχέση της εξωτερικής αυτο-ομιλίας και των χειρονομιών νεαρών  
αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης κατά τη διάρκεια του αγώνα με τη  
συμπεριφορά του προπονητή.

(β) στη διαχείριση των ερευνητικών δεδομένων που θα συλλέξω στην πορεία  
εκπόνησής της:

1. Τα πνευματικά δικαιώματα του τόμου της μεταπτυχιακής ή διδακτορικής  
διατριβής που θα προκύψει θα ανήκουν σε μένα. Θα ακολουθήσω τις οδηγίες  
συγγραφής, εκτύπωσης και κατάθεσης αντιτύπων της διατριβής στα ανάλογα  
αποθετήρια (σε έντυπη ή/και σε ηλεκτρονική μορφή).

2. Η διαχείριση των δεδομένων της διατριβής ανήκει από κοινού σε εμένα και  
στον/στην κύριο επιβλέποντα -ουσα καθηγητή -τρια.

3. Οποιαδήποτε επιστημονική δημοσίευση ή ανακοίνωση (αναρτημένη ή  
προφορική), ή αναφορά που προέρχεται από το υλικό/δεδομένα της εργασίας αυτής  
θα γίνεται με συγγραφείς εμένα τον ίδιο, τον/την κύριο-α επιβλέποντα -ουσα ή/και  
άλλους ερευνητές (πχ μέλη της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής, συνεργάτες  
κλπ), ανάλογα με τη συμβολή τους στην έρευνα και στη συγγραφή των ερευνητικών  
εργασιών.

4. Η σειρά των ονομάτων στις επιστημονικές δημοσιεύσεις ή επιστημονικές  
ανακοινώσεις θα αποφασίζεται από κοινού από εμένα και τον/την κύριο -α  
επιβλέποντα -ουσα της εργασίας, πριν αρχίσει η εκπόνησή της. Η απόφαση αυτή θα  
πιστοποιηθεί εγγράφως μεταξύ εμού και του/της κύριου-ας επιβλέποντος -ουσας.

**Τέλος, δηλώνω ότι γνωρίζω τους κανόνες περί δεοντολογίας και περί  
λογοκλοπής και πνευματικής ιδιοκτησίας και ότι θα τους τηρώ απαρέγκλιτα  
καθ' όλη τη διάρκεια της φοίτησης και κάλυψης των εκπαιδευτικών  
υποχρεώσεων μου που προκύπτουν από το ΠΜΣ/τμήμα και καθ' όλη τη  
διάρκεια των διαδικασιών δημοσίευσης που θα προκύψουν μετά την  
ολοκλήρωση των σπουδών μου.**

[- ημερομηνία -] 2/10/2011

Ο/Η δηλών -ούσα ΚΑΛΑΡΟΓΛΟΥ ΣΟΦΙΑ

(Ονοματεπώνυμο και υπογραφή του/της υποψήφιου-ας μεταπτυχιακού/διδάκτορα)

## **Ευχαριστίες**

Θεωρώ χρέος μου να ευχαριστήσω τον καθηγητή μου κ. Αντώνιο Χατζηγεωργιάδη για την αμέριστη ηθική υποστήριξη του και τις εποικοδομητικές του παρατηρήσεις κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της παρούσας εργασίας. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα το Νίκο Ζουρμπάνο για την πολύτιμη καθοδήγηση και ενθάρρυνση του για τη συγγραφή και εκπόνηση της μεταπτυχιακής μου εργασίας.

Επιπλέον, Θα ήθελα να ευχαριστήσω το διευθυντή του Μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών κ. Κουτεντάκη Ιωάννη για το ενδιαφέρον και τη βοήθεια που μου παρείχε κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Επίσης, αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω και τους λοιπούς καθηγητές του μεταπτυχιακού προγράμματος για τη προθυμία και το ζήλο που επέδειξαν με σκοπό την ανάδειξη εμού και των συμφοιτητών μου ως νέους ικανούς επιστήμονες.

*Η σχέση της εξωτερικής αυτο-ομιλίας και των χειρονομιών νεαρών αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης κατά τη διάρκεια του αγώνα με τη συμπεριφορά του προπονητή*

### **Περίληψη**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσουμε τη σχέση της συμπεριφοράς του προπονητή με την εξωτερική αυτο-ομιλία και τις χειρονομίες νεαρών αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης κατά τη διάρκεια του αγώνα. Τριάντα τέσσερεις νεαροί αθλητές και αθλήτριες παρατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια αγώνων αντισφαίρισης. Η εξωτερική αυτο-ομιλία και οι χειρονομίες τους καταγράφηκαν μέσω ενός οργάνου παρατήρησης στην αντισφαίριση (Self-Talk and Gestures Rating Scal- STAGRS; Van Raalte, Brewer, Rivera & Petipas, 1994). Οι αθλητές αξιολόγησαν επίσης τη συμπεριφορά των προπονητών τους μέσω του ερωτηματολογίου Coaching Behavior Questionnaire (CBQ; Williams, Jerome, Kenow, & Rogers, 2003), το οποίο αξιολογεί δύο διαστάσεις προπονητικής συμπεριφοράς, την υποστηρικτική και την αρνητική συμπεριφορά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η θετική συμπεριφορά του προπονητή είχε χαμηλή θετική σχέση με τη θετική αυτο-ομιλία των αθλητών και μέτρια με κάποιες παρατηρήσιμες συμπεριφορές καθοδήγησης, ενώ η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή είχε χαμηλή συσχέτιση μόνο με τις αρνητικές χειρονομίες και με την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και χειρονομιών. Συμπερασματικά, μπορούμε να αναφέρουμε ότι τα αποτελέσματα της έρευνας κατέδειξαν τη σημασία της προπονητικής συμπεριφοράς στη διαμόρφωση της αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια του αγώνα στην αντισφαίριση.

*Λέξεις κλειδιά: προπονητική συμπεριφορά, εξωτερική αυτο-ομιλία και χειρονομίες.*

## Abstract

The aim of the present study was to investigate the relationship between perceived coaching behaviour and observable self-talk and gestures of young tennis players during matches. Thirty-four junior tennis players were observed during matches. Their observable self-talk, gestures and match scores were recorded using the Self-Talk and Gestures Rating Scale (STAGRS; Van Raalte, Brewer, Rivera & Petipas, 1994). Participants also completed the Coaching Behavior Questionnaire (CBQ; Williams, Jerome, Kenow, & Rogers, 2003), which assesses two coaching behaviour dimensions (supportiveness and negative activation). The results showed that coaches' positive behaviour had a weak relationship with athletes' positive self-talk and a moderate relationship with athletes' instructional movements. Also, coaches' negative behaviour had a weak relationship only with athletes' negative gestures and with athletes' composite category of instructional self-talk and gestures. Overall, the results of the study stressed the importance of coaching behaviour in shaping athletes' self-talk and gestures during tennis competition.

*Key words: Coaches' behaviour, observable self-talk and gestures.*

## Εισαγωγή

Οι σκέψεις αποτελούν αναπόσπαστο μέρος οποιασδήποτε ενέργειας ή δραστηριότητας. Μπορούν να προηγούνται, να έπονται ή να συνοδεύουν την εκτέλεση μιας δραστηριότητας. Οι άνθρωποι πριν από κάθε ενέργεια, κατά τη διάρκεια ή ακόμα και μετά το πέρας της, σκέπτονται. Οι σκέψεις τους μπορούν να είναι σχετικές με τη δραστηριότητα που καλούνται να επιτελέσουν είτε και άσχετες. Μπορούν να είναι θετικές ή αρνητικές ή και ακόμα μπορούν να εκφραστούν σιωπηλά ή δυνατά. Αυτές οι σκέψεις θεωρούνται ως αναπόσπαστο και βασικό χαρακτηριστικό του ανθρώπου και ονομάζονται αυτο-ομιλία (Fields, 2002). Συγκεκριμένα, οι Hackfort και Schwenkmezger (1993) όρισαν την αυτο-ομιλία ως τον εσωτερικό διάλογο των ατόμων όταν αναλύουν αισθήματα ή απόψεις, όταν προσπαθούν να αλλάξουν, να αξιολογήσουν ή να σχηματίσουν απόψεις και να δώσουν στον εαυτό τους οδηγίες ενθαρρυντικές ή αποθαρρυντικές (σελ. 355). Η σημαντικότητα των σκέψεων διαφαίνεται και από την ενασχόληση πολλών αρχαίων φιλοσόφων με αυτό το θέμα. Ενδεικτικά, μπορούμε να αναφερθούμε στον Πλάτωνα, ο οποίος στο έργο του «Θεαίτητος ή περί επιστήμης πειραστικός» όρισε τις σκέψεις ως συνομιλία που διεξάγει η ψυχή μόνη με τον εαυτό της (Μανδηλάρας, 1993). Επίσης, κατά τους ελληνιστικούς χρόνους η σκέψη έγινε αντικείμενο φιλοσοφικής αναζήτησης και για τους στωικούς φιλοσόφους, οι οποίοι διαφωνούσαν για το εάν οι σκέψεις παίζουν ένα κριτικό ρόλο στη διαμόρφωση συμπεριφορών (Reardon, 1993).

Σήμερα, η αυτο-ομιλία έχει γίνει αντικείμενο μελέτης της αθλητικής ψυχολογίας. Έχει εξεταστεί ως ψυχολογική τεχνική, όπως η νοερή απεικόνιση, οι τεχνικές χαλάρωσης, ο καθορισμός στόχων με άμεσο σκοπό τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης (Gibson & Foster, 2007), ενώ νεότερες μελέτες στην προσπάθεια τους να μελετήσουν την αυτο-ομιλία πιο σφαιρικά, προσεγγίζουν το θέμα της από τη σκοπιά του περιεχομένου, και απαντούν σε ερωτήματα όπως τι είδους ομιλία κυρίως χρησιμοποιούν οι αθλητές και με τι συχνότητα (Van Raalte, Brewer, Rivera & Petipas, 1994). Σε αυτό το σημείο προκειμένου να γίνει πιο κατανοητή η έννοια της αυτο-ομιλίας, όπως αυτή παρουσιάζεται μέσα από το πρίσμα του αθλητισμού, πρέπει να δοθεί ο ορισμός της. Οι Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos και Douma (2001, σελ. 310) ανέφεραν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να εκφραστεί με λεκτική, αλλά και με μη λεκτική μορφή σαν χαμόγελο ή κοιτάζοντας βλοσυρά. Ένας πιο ολοκληρωμένος ορισμός, αν και πολύπλοκος, ανήκει στον Hardy (2006), ο οποίος περιέγραψε την αυτο-ομιλία ως α) εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας β) πολυδιάστατη από τη φύση της γ) έχοντας ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται δ) δυναμική ε) και επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δυο λειτουργίες: καθοδηγητική και παρακινητική. Επιπρόσθετα, στη βιβλιογραφία μπορούμε να διακρίνουμε και επιμέρους κατηγοριοποιήσεις της αυτο-ομιλίας σε θετική η αρνητική (Weinberg, 1988), σε εξωτερική ή εσωτερική (Hardy, 2006) και σε αυτο-ομιλία παρακίνησης ή τεχνικής υπόδειξης (Zinsser, Bunker, & Williams, 2001).

Οι αρχικές έρευνες επικεντρώθηκαν στις επιδράσεις της θετικής και αρνητικής αυτο-ομιλίας στην απόδοση. Στις έρευνες πεδίου τα αποτελέσματα ήταν αντικρουόμενα. Σε κάποιες έρευνες βρέθηκε ότι η θετική και η αρνητική αυτο-ομιλία ανταποκρινόταν σε καλή ή σε φτωχή απόδοση (Highlen & Bennett, 1983; Van Raalte



et al., 1994), ενώ σε άλλες έρευνες δε βρέθηκε κάποια σχέση μεταξύ της αυτο-ομιλίας και της ποιότητας της απόδοσης (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1991; Van Raalte, Cornelius, Brewer, & Hatten, 2000). Πρέπει, όμως να διευκρινιστεί ότι σε αυτές τις έρευνες η αυτο-ομιλία εκτιμήθηκε σαν περιεχόμενο σκέψεων και εκφράσεων και όχι σαν μια σχεδιασμένη στρατηγική απόδοσης. Αντίθετα, σε πειραματικές έρευνες, όπου η αυτο-ομιλία εκτιμήθηκε σαν τεχνική βελτίωσης της απόδοσης, τα αποτελέσματα εμφάνισαν συνέπεια σε ό,τι αφορά τα θετικά αποτελέσματα της αυτο-ομιλίας στην απόδοση (Johnson-O' Connor & Kirschenbaum, 1982; Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, & Kozimor, 1995). Πιο πρόσφατες έρευνες που εξέτασαν τη χρήση της αυτο-ομιλίας παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης, υποστήριξαν την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής (Mallet & Hanrahan, 1997; Landin & Herbert, 1999). Ωστόσο, εξετάζοντας την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης στην απόδοση, οι ερευνητές συμπέραναν ότι όλες οι μορφές ομιλίας δεν είναι το ίδιο αποτελεσματικές για όλες τις δεξιότητες και ότι πρέπει να επιλέγονται σύμφωνα με τις θετικές απαιτήσεις της κάθε δεξιότητας, ώστε να έχουμε θετικά αποτελέσματα (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004; Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002; Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000). Επίσης, τα τελευταία χρόνια οι έρευνες εστιάστηκαν στην διερεύνηση των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας σε πειραματικό στάδιο (Hatzigeorgiadis, 2006; Hatzigeorgiadis et al., 2004; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2007; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, & Theodorakis, 2008; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mproubaki, & Theodorakis, 2009). Επιπλέον πρόσφατες έρευνες εστιάστηκαν στην αξιολόγηση του περιεχομένου και της συχνότητας αυτο-ομιλίας. Οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, και Papaioannou, (2009) ανέπτυξαν μια νέα κλίμακα που αξιολογεί τέσσερις διαστάσεις θετικών σκέψεων και

τέσσερις διαστάσεις αρνητικών σκέψεων και την ονόμασαν Automatic Self-Talk Questionnaire For Sports (ASTQS). Το ASTQS αν και είναι νέα κλίμακα, φαίνεται να έχει ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες. Στην ίδια βάση για την αξιολόγηση του περιεχομένου και της συχνότητας της αυτο-ομιλίας κινήθηκε και μια άλλη έρευνα των Van Raalte et al. (1994) με το σχεδιασμό ενός οργάνου παρατήρησης για την αξιολόγηση της εξωτερικής ομιλίας και των χειρονομιών αθλητών αντισφαίρισης.

Οι Van Raalte et al. (1994) διεξήγαγαν μια έρευνα με σκοπό τη παρακολούθηση της εξωτερικής αυτο-ομιλίας και των χειρονομιών που χρησιμοποιούσαν νεαροί παίκτες στην αντισφαίριση, χρησιμοποιώντας το Self-Talk And Gestures Rating Scale –STAGRS. Το STAGRS σχεδιάστηκε, ώστε να αξιολογεί την εξωτερική ομιλία και τις χειρονομίες των παιχτών και συγχρόνως να καταγράφει το score, χωρίς, όμως να αξιολογεί το περιεχόμενο της αυτο-ομιλίας. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι η παρατηρούμενη, αλλά και η αυτοαναφερόμενη θετική αυτο-ομιλία νεαρών αθλητών αντισφαίρισης δε σχετιζόταν με τη νίκη σε αντίθεση με την αρνητική που σχετιζόταν με την ήττα. Σε μια παρόμοια έρευνα οι Van Raalte et al. (2000) διερεύνησαν την επίδραση που έχει η αυτο-ομιλία στην αγωνιστική αντισφαίριση αντρών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι άντρες χρησιμοποιούσαν σε μεγάλο βαθμό εξωτερική αυτο-ομιλία και χειρονομίες κατά τη διάρκεια των αγώνων. Οι περισσότεροι παίκτες χρησιμοποιούσαν αυτο-ομιλία με τη μορφή τεχνικής οδηγίας, ενώ όλοι έκαναν χρήση αρνητικής και θετικής αυτο-ομιλίας. Και σε αυτή την έρευνα, όπως και στην προηγούμενη με τους νεαρούς αθλητές, η χρήση αρνητικής αυτο-ομιλίας ήταν μεγάλη. Εντούτοις η αρνητική αυτο-ομιλία δεν σχετίστηκε με την ήττα.

Τη σχέση του κοινωνικού περιβάλλοντος με την αυτο-ομιλία την υποστήριξε πρώτος ο Vygotsky (1986), ο οποίος ανέφερε ότι η εσωτερική ομιλία είναι η ομιλία

με το κοινωνικό περιβάλλον που εσωτερικεύεται. Στο αθλητισμό, σε δυο έρευνες οι Zourbanos, Theodorakis και Hatzigeorgiadis (2006) και Zourbanos, Hatzigeorgiadis και Theodorakis (2007) παρατήρησαν πώς το κοινωνικό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει το περιεχόμενο των σκέψεων των αθλητών και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η θετική συμπεριφορά και οι θετικές δηλώσεις του προπονητή μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο σκέψης των αθλητών.

Με οδηγό τα παραπάνω και με βάση την επίδραση της συμπεριφοράς του προπονητή στην εσωτερική αυτο-ομιλία των αθλητών (Zourbanos et al., 2006, 2007), σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσουμε τη σχέση της εξωτερικής αυτο-ομιλίας αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης μέσω του STAGRS και της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή από τους αθλητές κατά τη διάρκεια του αγώνα.

## Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας

### *Η φύση της αυτο-ομιλίας*

Παρότι πολλές έρευνες έχουν αποδείξει τη σημαντικότητα και τα οφέλη της αυτο-ομιλίας σε σχέση με την απόδοση, λίγες είναι οι μελέτες που αναφέρονται στη φύση της αυτο-ομιλίας (Conroy & Metzler, 2004, Van Raalte et al., 1994; Zourbanos et al., 2006). Η τελευταία φαίνεται να επηρεάζεται από προσωπικούς παράγοντες, όπως η προσωπική προτίμηση γνωστικών διεργασιών (Paivio, 1971). Ο Paivio ανέφερε ότι η κωδικοποίηση και η επεξεργασία πληροφοριών με λεκτικό ή με μη λεκτικό τρόπο φαίνεται να έγκειται στην προσωπική προτίμηση του κάθε ατόμου. Πάντως, η προσωπική προτίμηση γνωστικών διεργασιών αποτελεί ακόμα έναν τομέα ανεξερεύνητο, κυρίως λόγω έλλειψης οργάνων μέτρησης. Άλλος παράγοντας που φαίνεται να επηρεάζει την αυτο-ομιλία είναι η πίστη στην ίδια την διαδικασία της αυτο-ομιλίας. Παρότι η έλλειψη ερευνών πάνω σε αυτό το θέμα δε μας επιτρέπει να βγάλουμε γενικά συμπεράσματα, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ότι η εμπιστοσύνη των αθλητών στην αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας φέρεται να έχει επιδράσεις στην απόδοση (Araki, Mintah, Mack, Huddleston, Larson, & Jacobs, 2006). Σε μια έρευνα της Van Raalte et al. (1994) βρέθηκε ότι το 70% των παιχτών αντισφαίρισης που απάντησαν σε ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας πίστευαν ότι η αυτο-ομιλία τους επηρέασε την έκβαση του αγώνα. Επίσης, οι αυτοαναφορές έδειξαν ότι οι αθλητές που πίστευαν στην αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας πήραν περισσότερους πόντους από αυτούς που δεν πίστευαν. Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας είναι ο φόβος της αποτυχίας (Conroy & Metzler, 2004). Ειδικότερα, η αρνητική αυτο-ομιλία φαίνεται να έχει υψηλή συσχέτιση με το

φόβο της αποτυχίας και το άγχος του αγώνα και μέτρια συσχέτιση με το φόβο της επιτυχίας.

Άλλες έρευνες έχουν επικεντρωθεί στις επιρροές των παραγόντων κατάστασης, όπως τη δυσκολία της δοκιμασίας (Behrend, Rosengren, & Perlmutter, 1989), την κατάσταση του αγώνα (Van Raalte et al., 1994) και τους σημαντικούς άλλους (Zourbanos et al., 2006). Έρευνες έχουν δείξει ότι η δυσκολία της δοκιμασίας έχει σχέση με την αυτο-ομιλία, καθώς η τελευταία χρησιμοποιείται κυρίως σε μέτριας δυσκολίας δοκιμασίες (Behrend et al., 1989). Η Van Raalte et al. (2000), μελέτησαν την εξωτερική αυτο-ομιλία και τις χειρονομίες που χρησιμοποιούσαν παίχτες στην αντισφαίριση και βρήκαν ότι η έκβαση του πόντου ή το ποιος έχει το σερβίς από τους παίχτες αύξαιναν τις πιθανότητες εμφάνισης της αυτο-ομιλίας. Επίσης, βρήκαν ότι η αρνητική αυτο-ομιλία μπορούσε να προβλεφθεί από την κατάσταση του αγώνα καθώς επίσης ότι 78% των αθλητών χρησιμοποιούσαν περισσότερο αρνητικό αυτό-διάλογο μετά από έναν χαμένο πόντο.

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

Στην αθλητική βιβλιογραφία, δυο ερευνητικές προσεγγίσεις κυρίως έχουν χρησιμοποιηθεί για την διερεύνηση της αυτο-ομιλίας. Η πρώτη και η πιο διαδεδομένη προσέγγιση έχει εξετάσει την αυτο-ομιλία ως γνωστική στρατηγική με τη χρήση συγκεκριμένων λέξεων-κλειδιά για τη βελτίωση της απόδοσης, όπου η πλειονότητα των ερευνών έδειξε ότι η αυτο-ομιλία διευκολύνει τη μάθηση και βελτιώνει την απόδοση (Hatzigeorgiadis et al., 2004; Perkos et al., 2002; Theodorakis et al., 2000).

Σε έρευνες που έγιναν, προκειμένου να εξεταστεί η σχέση της αυτο-ομιλίας με την αθλητική απόδοση, έχουν βρεθεί αντικρουόμενα αποτελέσματα. Οι Rottela, Gansneder, Ojal και Billing (1980) βρήκαν ότι οι πιο επιτυχημένοι σκιέρ δεν

διέφεραν από τους λιγότερο καλούς σε ό,τι αφορά τη χρήση της αυτο-ομιλίας. Οι Highlen και Bennett (1983) σε μια έρευνα που έκαναν με διακεκριμένους δύτες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι κατά τη διάρκεια του αγώνα οι διακεκριμένοι δύτες χρησιμοποιούσαν λιγότερο θετική αυτο-ομιλία και περισσότερο ομιλία τεχνικής υπόδειξης. Οι ίδιοι ερευνητές (1983) σε μια άλλη εργασία τους που σχετιζόταν με παλαιστές, ανέφεραν ότι οι διακεκριμένοι παλαιστές χρησιμοποιούσαν περισσότερο αυτο-ομιλία κριτικής κατά τη διάρκεια του ανταγωνισμού από τους μη διακεκριμένους. Άλλοι ερευνητές Dagrou et al. (1991) παρατήρησαν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούσαν τον ίδιο τύπο αυτο-ομιλίας κατά τη διάρκεια του αγώνα είτε έχαναν είτε κέρδιζαν. Η απόκλιση των αποτελεσμάτων, ίσως μπορεί να δικαιολογηθεί από το γεγονός ότι οι παραπάνω έρευνες βασίστηκαν σε αυτο-δηλώσεις των ίδιων των αθλητών σχετικά με την αυτο-ομιλία τους. Αντίθετα, πειραματικές έρευνες, οι οποίες εξέτασαν τα αποτελέσματα της αυτο-ομιλίας σε σχέση με την απόδοση τείνουν να συγκλίνουν στην άποψη ότι η θετική αυτο-ομιλία σχετίζεται με την καλή απόδοση (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1992; Johnston- O' Connor & Kirschenbaum, 1986), ενώ η αρνητική με την κακή απόδοση (Dagrou et al., 1992). Ειδικότερα, η θετική αυτο-ομιλία έχει βρεθεί ότι επηρεάζει θετικά την απόδοση σε αθλήματα, όπως το γκολφ (Johnston- O' Connor & Kirschenbaum, 1986), τους δρόμους αντοχής (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould, 1984), την καλαθοσφαίριση (Hamilton & Fremour, 1985), το σκι (Rashall, Hall, Roux, Sasseville, & Rashall, 1998) και τη δεξιότητα στόχευσης με βελάκια (Dagrou et al., 1992; Van Raalte et al., 1995). Από τα παραπάνω γίνεται κατανοητό ότι οι πειραματικές και οι μη πειραματικές έρευνες παρουσιάζουν ασυμφωνία αποτελεσμάτων. Αυτό, ίσως μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η αρνητική αυτο-ομιλία είναι πιο επίσημη στην απόδοση νέων δεξιοτήτων (κάτι που συμβαίνει στις πειραματικές έρευνες) από ότι σε καλά

μαθημένες δεξιότητες (όπως γίνεται σε έρευνες πεδίου ή σε έρευνες που βασίζονται σε συνεντεύξεις). Επίσης, αυτή η ασυνέπεια των αποτελεσμάτων ίσως να δικαιολογείται από τη δυσκολία των αθλητών να περιγράψουν και να ανακαλέσουν τις σκέψεις τους, όπως τις βίωσαν κατά τη διάρκεια μιας δεξιότητας.

### *Λειτουργίες Αυτο-ομιλίας*

Σε γενικές γραμμές τα συναισθήματα, η συμπεριφορά ή και ακόμα η απόδοση ενός ατόμου μπορεί να επηρεαστούν μέσω της αυτο-ομιλίας. Η αυτο-ομιλία βοηθάει τα άτομα σε γνωστικές και μνημονικές διεργασίες και στην αυτοσυγκέντρωση τους (Hardy, 2006). Επίσης, η αυτο-ομιλία φαίνεται να επηρεάζει την αυτο-αποτελεσματικότητα. ο Bandura (1977) θεωρεί ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα δύναται να επηρεαστεί από την αυτο-ομιλία. Οι Hardy, Hall, και Hardy (2005) βρήκαν μια μέτρια συσχέτιση ανάμεσα στην αυτο-αποτελεσματικότητα και την αυτο-ομιλία. Ο Nideffer (1993) πρότεινε ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να συμβάλλει στην εστίαση της προσοχής στα σωστά και σχετικά σημεία μιας δραστηριότητας, ενώ ο Landin (1994) υποστήριξε ότι η αυτο-ομιλία είναι αποτελεσματική στην εκμάθηση και βελτίωση της τεχνικής, καθώς βελτιώνει την ικανότητα του μαθητευομένου να κωδικοποιεί, να αποθηκεύει και να διατηρεί στη μνήμη πληροφορίες για χρήση σε εφαρμοσμένες καταστάσεις. Σε γενικές γραμμές, στην αθλητική ψυχολογία μια από τις πρώτες αναφορές για τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας έγινε από τον Gallway (1974), όπου ο συγγραφέας κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι αθλητές αντισφαίρισης χρησιμοποιούσαν την αυτο-ομιλία για αύξηση της παρακίνησης τους. Αργότερα, ο Weinberg και Gould (1999) υποστήριξαν ότι η θετική αυτο-ομιλία ενισχύει την αυτο-εκτίμηση, τα κίνητρα και την αυτοσυγκέντρωση των αθλητών. Σε παρόμοια αποτελέσματα είχαν καταλήξει και οι Zinsser, Bunker και Willams (2001), καθώς,

ανέφεραν ότι οι θετικές σκέψεις βοηθούν τα άτομα να βρίσκονται στο παρόν, να αυξάνουν την συγκέντρωσή τους και να μην ασχολούνται με τα λάθη που έκαναν στο παρελθόν. Οι Hardy, Gammage, και Hall (2001) αναφέρουν ότι ο πιο βασικός λόγος που χρησιμοποιούν οι αθλητές την αυτο-ομιλία είναι για να αυξήσουν την αυτοσυγκέντρωσή τους. Οι Zinsser, Bunker και Williams (2006) ανέφεραν ότι η αυτο-ομιλία μπορεί να αλλάξει τη διάθεση και τα συναισθήματα, να ελέγξει την προσπάθεια και να διατηρήσει την ενέργεια των αθλητών. Οι Van Raalte et al. (1994) ανέφεραν ότι η χρήση αυτο-ομιλίας εκ μέρους των αθλητών αύξησε την απόδοσή τους, παρακινώντας και ηρεμώντας τους.

Τα τελευταία χρόνια έγιναν κάποιες έρευνες σχετικά με την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας παρακίνησης και της τεχνικής υπόδειξης. Σε μια έρευνα των Hatzigeorgiadis et al. (2004) εξετάστηκε η επίδραση της αυτο-ομιλίας παρακίνησης ή τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση και στις παρεμβαλλόμενες σκέψεις σε δυο δεξιότητες στην υδατοσφαίριση (ρίψη της μπάλας σε στόχο και ρίψη της μπάλας στη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στη δραστηριότητα με λεπτή κίνηση (σουτ ακριβείας) η αυτο-ομιλία με μορφή τεχνικής υπόδειξης ήταν πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία παρακίνησης, ενώ στη δραστηριότητα που χρειαζόταν πιο πολύ δύναμη, η τεχνική παρακίνησης ήταν πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία με μορφή τεχνικής υπόδειξης. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι και οι δυο μορφές αυτο-ομιλίας βοήθησαν στη μείωση των γνωστικών παρεμβολών, δηλαδή σκέψεων που δεν αφορούσαν την εκτέλεση.

Ο Hatzigeorgiadis (2006) σε μια δοκιμασία που αφορούσε την κολύμβηση, συμπέρανε ότι οι συμμετέχοντες- αθλητές αντιλήφθηκαν τη θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης κυρίως στην αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης, αλλά και στην αύξηση της προσπάθειας και αυτοπεποίθησης,



καθώς και στον έλεγχο του άγχους. Επιπρόσθετα, πρέπει να αναφερθούμε σε μια συστηματική προσπάθεια καταγραφής των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Chroni 2008), όπου οι ερευνητές με τη βοήθεια ενός ερωτηματολογίου που ανέπτυξαν, που ονομάζεται Functions of Self Talk Questionnaire, αξιολόγησαν τις απόψεις των αθλητών για τις ενδεχόμενες επιδράσεις τις αυτο-ομιλίας. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία, γιατί αυξάνει την προσπάθεια τους, την αυτοσυγκέντρωση τους, την αυτοπεποίθηση τους, συμβάλλει στην μείωση του ελέγχου του στρες, καθώς και βελτιώνει την αυτοματοποίηση της εκτέλεσης της κίνησης.

Σε μια άλλη έρευνα των Hatzigeorgiadis et al. (2007) μελετήθηκε το αν οι διαφορετικές μορφές αυτο-ομιλίας επιτελούν διαφορετικές λειτουργίες. Το πείραμα αφορούσε μια λεπτή δεξιότητα στην υδατοσφαίριση. Οι συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος στο πείραμα εξετάστηκαν δυο φορές μια στην αρχή και μια μετά από ένα πρόγραμμα παρέμβασης. Αφού οι συμμετέχοντες ακολούθησαν το παρεμβατικό πρόγραμμα, χρησιμοποίησαν κατά τη διάρκεια της πειραματικής διαδικασίας λέξεις-κλειδιά που σχετίζονταν με τη κατεύθυνση της προσοχής και τον έλεγχο του άγχους. Επιπρόσθετα, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Functions of Self Talk Questionnaire. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η λέξη-κλειδί που είχε να κάνει με τον έλεγχο του άγχους επιδρούσε περισσότερο στον έλεγχο του άγχους από τη λέξη που είχε να κάνει με τον έλεγχο της προσοχής, ενώ δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των λέξεων που αφορούσαν τις λειτουργίες της προσοχής, της προσπάθειας, της αυτοπεποίθησης και της αυτόματης εκτέλεσης. Επίσης, και οι δυο λέξεις-κλειδιά φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη επίδραση στον έλεγχο της συγκέντρωσης. Παρατηρούμε, λοιπόν, ότι διαφορετικές μορφές αυτο-

ομιλίας, όπως η αυτο-ομιλία παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης μπορεί να επιτελούν διαφορετικές λειτουργίες.

Σε μια άλλη έρευνα που έγινε από τους Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, και Theodorakis (2008) ερευνήθηκαν τα αποτελέσματα της παρακινητικής αυτο-ομιλίας στην αυτο-αποτελεσματικότητα και στην απόδοση σε νεαρούς αθλητές αντισφαίρισης. Το πείραμα διεξήχθη σε πέντε συνεδρίες, όπου πήραν μέρος 46 νεαροί αθλητές αντισφαίρισης. Στην πρώτη συνεδρία οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν την δοκιμασία του 'forehand'. Επίσης, μοιράστηκαν σε δυο ομάδες (ομάδα ελέγχου και πειραματική), όπου η μια ομάδα θα έκανε χρήση παρακινητικής αυτο-ομιλίας, ενώ η άλλη ομάδα αποτελούσε την ομάδα ελέγχου. Και οι δυο ομάδες ακολούθησαν το ίδιο πρωτόκολλο προπόνησης (εκτέλεση back-hand) για τρεις συνεδρίες με τη διαφορά ότι η πειραματική ομάδα έκανε πρακτική της αυτο-ομιλίας παρακίνησης. Στην πέμπτη και τελική συνεδρία οι συμμετέχοντες επανέλαβαν τη δοκιμασία του 'forehand' με τα άτομα της πειραματικής ομάδας να χρησιμοποιούν και παρακινητική αυτο-ομιλία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χρήση αυτο-ομιλίας βελτίωσε τόσο την απόδοση όσο και την αυτο-αποτελεσματικότητα. Επίσης, βρέθηκε ότι η αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας σχετιζόταν με την αύξηση της απόδοσης και με την απόδοση. Οι παραπάνω έρευνες που εξέτασαν τη χρήση αυτο-ομιλίας παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης υποστηρίζουν και ενισχύουν την αποτελεσματικότητά τους στην αθλητική απόδοση, αλλά και στην αυτο-αποτελεσματικότητά. Συμπερασματικά, όπως τόνισε και οι Hatzigeorgiadis et al. (2007), όλες οι μορφές αυτο-ομιλίας δεν είναι το ίδιο αποτελεσματικές για όλες τις δεξιότητες, αλλά πρέπει να επιλέγονται ανάλογα με το είδος και τις ιδιαίτερες απαιτήσεις της κάθε δεξιότητας, ώστε να έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Επίσης, οι Hatzigeorgiadis et al. (2009) ορμώμενοι από τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών, μελέτησαν το αν η επίδραση στην απόδοση ενός προγράμματος παρέμβασης αυτο-ομιλίας στο *forehand-drive* οφείλεται σε αλλαγές στα επίπεδα της αυτοπεποίθησης και του άγχους. Αυτό που βρέθηκε είναι ότι η αυτο-ομιλία είχε θετική επίδραση στην απόδοση, βελτίωσε την αυτοπεποίθηση και μείωσε το γνωστικό άγχος. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι οι αλλαγές στην απόδοση είχαν άμεση σχέση με την αύξηση των επιπέδων της αυτοπεποίθησης. Λαμβάνοντας, λοιπόν, υπόψιν τις παραπάνω έρευνες, μπορούμε να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι η έρευνα και η μελέτη των λειτουργιών της αυτο-ομιλίας θα βοηθήσει στην αρτιότερη και σαφέστερη κατανόηση των μηχανισμών της που επιδρούν θετικά στην απόδοση και θα επιτρέψει στους αθλητές, τους προπονητές και τους αθλητικούς ψυχολόγους να σχεδιάσουν, να βελτιώσουν και να εκτιμήσουν καλύτερα τα προπονητικά προγράμματα που σχετίζονται με την αυτο-ομιλία.

#### *Αξιολόγηση της αυτο-ομιλίας*

Ο Vygotsky (1986) κατανοώντας τη δυσκολία της μεθοδολογικής προσέγγισης για τη μέτρηση της αυτο-ομιλίας, έγραψε «ότι ο τομέας της αυτο-ομιλίας είναι ένας από τους δυσκολότερους προς διερεύνηση» (σελ. 226). Η αυτο-ομιλία έχει προσεγγιστεί από διαφορετικές σκοπιές, οι οποίες ποικίλουν (σκέψεις που εκφράζονται φωναχτά, μαγνητοσκόπηση, αυτο-δηλώσεις, κλινικές συνεντεύξεις) και καθεμιά τους παρουσιάζει τα μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα τους (Blankstein & Segal, 2003). Η δυσκολία της μέτρησης των σκέψεων έγκειται στο γεγονός ότι οι άνθρωποι μπορούν να περιγράψουν τις σκέψεις τους βάσει των προτιμήσεων τους για το τι θα ήθελαν να συμβεί και όχι για το τι πραγματικά συμβαίνει (Dobson & Dozois, 2003). Επίσης, οι αυτο-δηλώσεις σκέψεων μπορούν να

παρερμηνευτούν εξαιτίας της αναξιπιστίας της μνήμης ή επειδή πολλές φορές οι πληροφορίες που ανακαλούνται μπορεί να έχουν ξεχασθεί ή να ανακαλούνται με ανακρίβεια (Nisbett & Wilson, 1977). Τέλος, υπάρχει μεγάλη δυσκολία στη μέτρηση της αυτο-ομιλίας μέσω εξωτερικής παρατήρησης (Guerrero, 2005).

Όπως θα αναφερθεί και εκτενέστερα παρακάτω στον τομέα της ψυχολογίας έχουν γίνει σοβαρές και άκρως επιστημονικές προσπάθειες να βρεθούν έγκυρα και αξιόπιστα μέτρα αξιολόγησης της αυτο-ομιλίας. Αυτά χρησιμοποιήθηκαν στην θεραπεία φοβιών, άγχους και κατάθλιψης (Cacciopio, Von Hippel, & Ernest, 1997). Στην αθλητική ψυχολογία αρχικά τα ερωτηματολόγια που αναπτύχθηκαν είχαν ως σκοπό τη μέτρηση της συχνότητας θετικών ή αρνητικών σκέψεων ή την αξιολόγηση της αυτο-ομιλίας βάσει ποσοτικών δεδομένων. Αργότερα, αναπτύχθηκαν ερωτηματολόγια με σκοπό τη μέτρηση καθοδηγητικών και παρακινητικών λειτουργιών ή και της αξιολόγησης παρεμβατικών σκέψεων που βιώνουν οι αθλητές κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Τα ερωτηματολόγια που αξιολογούν σκέψεις παρουσιάζουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα. Τα πλεονεκτήματα των προσεγγίσεων είναι ότι είναι σύντομα, εύκολα στην εφαρμογή και τη βαθμολόγηση και δεν χρειάζονται την ενοποίηση ή τη βαθμολόγηση των πρωτοκόλλων σκέψης. Αυτά τα πλεονεκτήματα συμβάλλουν στην κλινική χρησιμότητά τους και επιτρέπουν τη σύγκριση μελετών και τη συλλογή κανονιστικών και ψυχομετρικών πληροφοριών (Glass & Arnkoff, 1997). Οι Amsel και Fichten (1998) έχουν εκφράσει την ανησυχία τους για τις χαμηλές συχνότητες σκέψης που συχνά αναπαράγονται στις λίστες σκέψης. Τα ερωτηματολόγια αυτόδηλώσεων βελτιώνουν τις ευκαιρίες να προκύψουν κανονιστικά στοιχεία, τα οποία μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για την αξιολόγηση της αναπτυξιακής ωριμότητας των παιδιών και περιορίζονται λιγότερο από τις εκφραστικές ικανότητες των παιδιών

σε σχέση με τις μεθόδους παραγωγής (Kendall & Sessa, 1993). Επιπλέον, επειδή τα ανήσυχα παιδιά μπορεί αυθόρμητα να αναφέρουν μόνο αρνητικές σκέψεις, οι λίστες των ερωτηματολογίων που περιλαμβάνουν και θετικές και αρνητικές υποκλίμακες ίσως οδηγούν σε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα του περιεχομένου της γνωστικής εξέλιξης των παιδιών (Kendall & Chansky, 1991). Επομένως, ένα ερωτηματολόγιο που αξιολογεί σκέψεις γενικά προτιμάται αν ο κλινικός και γενικός ερευνητής ενδιαφέρεται μόνο για περιορισμένες μετρήσεις σκέψεων (δηλ. θετικών και αρνητικών σκέψεων) (Glass & Arnkoff, 1997). Γενικά στην ψυχολογία έχουν βρεθεί πολλά ερωτηματολόγια που αξιολογούν τις σκέψεις και στόχευαν στην μέτρηση της αυτο-ομιλίας. Η μέτρηση της τελευταίας σχετίζεται με την κατάθλιψη. Το πιο γνωστό ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις με κατάθλιψη είναι το Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ; Hollon & Kendall, 1980), όπου μια πλειάδα ερευνών ενισχύουν την εγκυρότητα του. Σε ό,τι αφορά σκέψεις άγχους, το Agoraphobic Cognitions Questionnaire (ACQ; Chambless, Caputo, Bright, & Gallagher, 1984) και το Social Interaction Self-Statement Test (SISST; Glass, Merluzzi, Biever & Larsen, 1982) είναι τα πιο διαδεδομένα ερωτηματολόγια για την αγοραφοβία και για το κοινωνικό άγχος. Στην εκπαιδευτική ψυχολογία τα πιο διαδεδομένα ερωτηματολόγια είναι το Self-Talk Inventory (STI; Burnett, 1996), καθώς και το Thought Occurrence Questionnaire (TOQ; Sarason, Sarason, Keefe, Hays, & Shearin, 1986), τα οποία δημιουργήθηκαν με σκοπό να μετρήσουν τη θετική και αρνητική αυτο-ομιλία των μαθητών και τη συχνότητα των παρεμβαλλόμενων σκέψεων κατά τη διάρκεια μιας δοκιμασίας. Το πασιφανές μειονέκτημα είναι ότι τα ερωτηματολόγια τυπικά αποφέρουν μόνο μερικές συνοπτικές μετρήσεις σε αντίθεση με κάποια μέτρα παραγωγής, όπως το να σκέφτεσαι δυνατά ή να ανακαλείς μνήμες με

τη βοήθεια βιντεοταινίας, τα οποία μπορούν να παράγουν ένα πλούσιο δείγμα εσωτερικού διαλόγου (Glass & Arnkoff,1997).

#### *Αξιολόγηση της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό*

Στον αθλητισμό μια πρώτη προσπάθεια μέτρησης της συχνότητας θετικών και αρνητικών σκέψεων τόσο στην προπόνηση, όσο και στον αγώνα έγινε μέσω του Test of Performance Strategies-2 (TOPS-2; Thomas, Murphy,& Hardy,1999) το οποίο μετράει τη συχνότητα θετικών και αρνητικών σκέψεων. Αργότερα, ο Hardy (2005) δημιούργησε το Self-Talk Use Questionnaire (STUQ), το οποίο αξιολογεί τη χρήση της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό. Αυτό που ουσιαστικά εξετάζει το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι Πού, Πότε, Τι και Γιατί χρησιμοποιείται η αυτο-ομιλία. Οι Hardy, Zervas, Stavrou, και Psychountaki (2007) ανέπτυξαν το Self-Talk Questionnaire (S-TQ) που μετράει τις παρακινητικές και καθοδηγητικές λειτουργίες της αυτο-ομιλίας ως ψυχολογική στρατηγική βασιζόμενοι στην προσέγγιση του Hardy et al. (2001). Ενώ, οι Theodorakis et al. (2008) δημιούργησαν το Functions of Self-Talk Questionnaire (FSTQ) που αξιολογεί πέντε αντιλαμβανόμενες λειτουργίες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματά τους, η τεχνική της αυτο-ομιλίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της αυτοπεποίθησης, για τον έλεγχο γνωστικών και συναισθηματικών αντιδράσεων, για την αύξηση της προσοχής, τη ρύθμιση της προσπάθειας και την ενεργοποίηση του αυτοματισμού κατά την εκτέλεση. Οι Hatzigeorgiadis και Biddle (2000) κατανοώντας την απουσία ερωτηματολογίων που μετρούν το περιεχόμενο και τη δομή της αυτο-ομιλίας των αθλητών δημιούργησαν το Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS), το οποίο αποτελείται από τέσσερις υποκλίμακες: ανησυχία, σκέψεις αποφυγής προσπάθειας και μη σχετικές σκέψεις. Αν και το TOQS έχει ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες,

επικεντρώνεται στην αξιολόγηση αρνητικών και μη σχετικών σκέψεων, χωρίς να λαμβάνει υπόψιν τις θετικές σκέψεις. Κατανοώντας την ανάγκη καταγραφής και αξιολόγησης των θετικών σκέψεων οι Zourbanos et al. (2009) δημιούργησαν το Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS) με σκοπό την αξιολόγηση του περιεχομένου και της συχνότητας της αυτο-ομιλίας των αθλητών. Η κλίμακα περιλαμβάνει 19 θέματα που αξιολογούν τέσσερις διαστάσεις θετικών σκέψεων, όπως εμπύχωση, αυτοπεποίθηση, καθοδήγηση, έλεγχο άγχους, καθώς και 21 θέματα που αξιολογούν τέσσερις διαστάσεις αρνητικών σκέψεων, ανησυχία, σωματική κούραση, σκέψεις εγκατάλειψης και μη σχετικές σκέψεις. Παρατηρούμε, λοιπόν, ότι εμφανίζεται μια συστηματική προσπάθεια να βρεθούν αξιόπιστα και έγκυρα ερωτηματολόγια, ώστε να μελετηθεί ο τομέας της αυτο-ομιλίας εκτενέστερα και αρτιότερα.

Η αυτο-ομιλία μέσω παρατήρησης κατά τη διάρκεια του αγώνα μελετήθηκε από τους Van Raalte et al (1994; 2000) με την εισαγωγή ενός νέου οργάνου του STAGRS. Σε μια έρευνα της το 1994 μέτρησαν τους παράγοντες διαμόρφωσης και τις συνέπειες της αυτο-ομιλίας σε νεαρούς αθλητές αντισφαίρισης, ενώ το ίδιο όργανο χρησιμοποιήθηκε και το 2000 σε άνδρες-αθλητές με σκοπό να μετρηθεί η σχέση μεταξύ αυτο-ομιλίας και απόδοσης στη αντισφαίριση. Η αξιοπιστία μεταξύ των παρατηρητών ως προς την καταγραφή των κατηγοριών και του σκορ του αγώνα αξιολογήθηκε από μια σειρά ερευνών (Van Raalte et al., 1994), παρόμοιες με αυτές που έγιναν από τον Smith, Smoll, και Hunt (1977), όταν ανέπτυξαν το σύστημα αξιολόγησης προπονητικής συμπεριφοράς (CBAS). Στην πρώτη έρευνα, 7 παρατηρητές παρακολούθησαν μια βιντεοταινία που αποτελείτο από 39 είδη χειρονομιών και αυτο-ομιλίας με τυχαία σειρά. Κάθε μια από τις 13 κατηγορίες του STAGRS (όλες οι κατηγορίες εκτός από 'και άλλα') παρουσιάστηκε 3 φορές στην βιντεοταινία. Η ακρίβεια της καταγραφής ορίστηκε ως η συμφωνία στον τρόπο

καταγραφής των συμπεριφορών με τον πρώτο συγγραφέα. Ο αριθμός των λαθών καταγραφής κυμαινόταν από 0 έως 3 με μέσο όρο 1.7 λαθών ανά παρατηρητή. Αυτό εκφράζει ένα μέσο όρο συμφωνίας 96%. Πρέπει να επισημανθεί ότι όλα τα λάθη καταγραφής ίσως να οφείλονταν σε προβλήματα της βιντεοταινίας (προπόνησης) και όχι σε μη κατανόηση των κατηγοριών. Αυτή η πιθανότητα επισημάνθηκε και στην δεύτερη και στην τρίτη έρευνα.

Η δεύτερη και τρίτη έρευνα σχετικά με την αξιοπιστία, έγινε ώστε να εξεταστεί η αξιοπιστία των παρατηρητών και συγκεκριμένων κατηγοριών μέσα σε συνθήκες πεδίου. Σε αυτές τις έρευνες η αξιοπιστία ανάμεσα στους παρατηρητές μετρήθηκε, υπολογίζοντας το μέσο όρο συσχέτισης ανάμεσα στις καταγραφές STAGRS διαφορετικών ζευγαριών-παρατηρητών. Τέσσερα ζευγάρια παρατηρητών έβλεπαν αγώνες αντισφαίρισης σε κάθε έρευνα. Οι συσχετίσεις ανάμεσα στη συχνότητα καταγραφής των ζευγαριών παρατηρητών στις 14 κατηγορίες STAGRS κυμαινόταν από .87 και .98 στην δεύτερη και τρίτη έρευνα αντίστοιχα. Επειδή, ίσως οι παίκτες να ένιωθαν άβολα με το γεγονός ότι παρακολουθούνταν, συμπεριφορές, όπως, κακοποίηση μπάλας, κακοποίηση αντιπάλου ή θετική αυτο-ομιλία δεν παρατηρήθηκαν. Στην τρίτη έρευνα, η ανάλυση των συσχετίσεων ανάμεσα στις συχνότητες καταγραφής των ζευγαριών-παρατηρητών για κάθε μια από τις κατηγορίες STAGRS υποδεικνύει σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στους παρατηρητές για όλες τις κατηγορίες που παρατηρήθηκαν (.91 έως .99).

Εν κατακλείδι το STAGRS επιτρέπει στους ερευνητές να καταγράφουν τη παρατηρούμενη αυτο-ομιλία και τις χειρονομίες, ενώ συγχρόνως γίνεται καταγραφή του score σε αγώνες αντισφαίρισης. Το STAGRS αποτελείται από δυο μέρη. Το πρώτο αφορά την καταγραφή του score, όπου καταγράφονται όλοι οι πόντοι, λάθοι, άσοι, games, sets, καθώς και τα service-breaks. Το δεύτερο αφορά την παρατήρηση



αυτο-ομιλίας-χειρονομιών σε κάθε πόντο, η οποία έχει κωδικοποιηθεί σε δεκατέσσερα είδη συμπεριφορών.

#### *Η επίδραση της συμπεριφοράς του προπονητή στην αυτο-ομιλία των αθλητών*

Τη σχέση του κοινωνικού περιβάλλοντος με την αυτο-ομιλία την υποστήριξε πρώτος ο Vygotsky (1986), ο οποίος ανέφερε ότι η εσωτερική ομιλία είναι η ομιλία με το κοινωνικό περιβάλλον που εσωτερικεύεται. Σε αυτό το πλαίσιο, οι Zourbanos et al. (2006) οι οποίοι διερευνώντας τη σχέση της συμπεριφοράς του προπονητή και της κοινωνικής στήριξης με την αυτο-ομιλία των αθλητών, συμπέραναν ότι η στήριξη αυτοεκτίμησης εκ μέρους του προπονητή διαμεσολάβησε τη σχέση μεταξύ της θετικής συμπεριφοράς του προπονητή και της θετικής αυτο-ομιλίας των αθλητών. Μια άλλη μελέτη (Zourbanos et al., 2007) έδειξε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή προέβλεψε τις θετικές δηλώσεις του προπονητή και αυτές με τη σειρά τους προέβλεψαν τη θετική αυτο-ομιλία των αθλητών, ενώ η σχέση αρνητικής συμπεριφοράς του προπονητή με την αρνητική αυτο-ομιλία των αθλητών ερμηνεύτηκε μέσω των αρνητικών δηλώσεων του προπονητή.

Οι Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni και Theodorakis (2010) ολοκλήρωσαν μια πολυδιάστατη έρευνα σε τρία στάδια. Αρχικά διεξήχθη μια έρευνα με σκοπό να εκτιμηθεί η δομική εγκυρότητα του Coaching Behavior Questionnaire (CBQ; Williams, Jerome, Kenow and Rogers, 2003), ενός ερωτηματολογίου που αξιολογεί τις αντιλήψεις των αθλητών σχετικά με τη συμπεριφορά των προπονητών, στην ελληνική γλώσσα. Δεύτερον, ερευνήθηκε η σχέση μεταξύ της προπονητικής συμπεριφοράς και της αυτο-ομιλίας των αθλητών σε πεδίο με δυο διαφορετικά δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υποστηρικτική προπονητική συμπεριφορά σχετιζόταν θετικά με την θετική αυτο-ομιλία στο ένα δείγμα και ήταν αρνητικά

συσχετισμένο με την αρνητική αυτο-ομιλία και στα δυο δείγματα., ενώ η αρνητική υποστηρικτική συμπεριφορά σχετιζόταν αρνητικά με τη θετική αυτο-ομιλία στο ένα δείγμα και θετικά με την αρνητική αυτο-ομιλία και στα δυο δείγματα. Η τρίτη έρευνα εξέτασε τις συσχετίσεις πειραματικά, με σκοπό να δοθούν σαφείς αποδείξεις σχετικά με την κατεύθυνση της αιτιολογίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι διαφορές στην προπονητική συμπεριφορά επιδρούν στην αυτο-ομιλία των αθλητών. Γενικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδωσαν αρκετές αποδείξεις σχετικά με τους δεσμούς ανάμεσα στην προπονητική συμπεριφορά και την αυτο-ομιλία των αθλητών και υποδηλώνουν ότι οι προπονητές φέρονται να έχουν επίδραση στις σκέψεις των αθλητών.

Τέλος, μια πρόσφατη έρευνα (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Goudas, Papaioannou, Chroni, & Theodorakis, 2011) έγινε με σκοπό να ερευνηθεί η σχέση ανάμεσα στην κοινωνική στήριξη από τον προπονητή, όπως την αντιλαμβάνονται οι παίκτες, και στην αυτο-ομιλία των αθλητών. Για το λόγο αυτό έγιναν δυο μελέτες. Στην πρώτη μελέτη αναπτύχθηκε ένα όργανο, το οποίο βασίστηκε στην προσέγγιση των Rees και Hardy (2000,2004), με σκοπό να αξιολογηθούν οι αντιλήψεις των αθλητών σχετικά με τη συμπεριφορά του προπονητή στην ελληνική γλώσσα. Στη δεύτερη μελέτη ερευνήθηκε η σχέση ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη συμπεριφορά του προπονητή και στην αυτο-ομιλία των αθλητών. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τις διαστάσεις της κοινωνικής υποστήριξης και το ASTQS (Zourbanos et al., 2009). Τα αποτελέσματα της πρώτης έρευνας υποστήριξαν την παραγοντική δομή του οργάνου, που περιλαμβάνει διαστάσεις συναισθηματικής και πληροφοριακής και της στήριξης αυτοεκτίμησης. Τα αποτελέσματα της δεύτερης μελέτης έδειξαν ότι οι διαστάσεις της κοινωνικής στήριξης από τον προπονητή, όπως την αντιλήφθηκαν οι αθλητές, ήταν θετικά συσχετισμένες με τις διαστάσεις της θετικής αυτο-ομιλίας και

αρνητικά συσχετισμένες με τις διαστάσεις της αρνητικής αυτο-ομιλίας. Από την παρούσα έρευνα, αλλά και από τις παραπάνω έρευνες φαίνεται ότι η συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται με την αυτο-ομιλία των αθλητών.

### *Σκοπός και Υποθέσεις*

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσουμε τη σχέση της συμπεριφοράς του προπονητή με την εξωτερική αυτο-ομιλία των αθλητών. Υποθέτουμε α) ότι η θετική συμπεριφορά του προπονητή θα σχετίζεται θετικά με χειρονομίες, όπως αυτές του σφιξίματος της γροθιάς και της εκτέλεσης της κίνησης και αρνητικά με χειρονομίες, όπως της κακοποίησης της μπάλας, της κακοποίησης της ρακέτας και της απογοητευμένης γλώσσας του σώματος β) η αρνητική συμπεριφορά θα σχετίζεται θετικά με χειρονομίες όπως η κακοποίηση της μπάλας, η κακοποίησης της ρακέτας και η απογοητευμένη γλώσσα του σώματος και αρνητικά με χειρονομίες, όπως αυτή του σφιξίματος της γροθιάς και της εκτέλεσης της κίνησης.

### *Καινοτομία έρευνας*

Η καινοτομία της έρευνας έγκειται στο γεγονός ότι μέχρι τώρα έχουν εξεταστεί οι σχέσεις της συμπεριφοράς του προπονητή με την αυτο-ομιλία των αθλητών μέσω αυτο-αναφορών και όχι μέσω παρατήρησης.

## Μέθοδος και Διαδικασία

### *Συμμετέχοντες και Διαδικασία*

Στην έρευνα πήραν μέρος 34 νεαροί αθλητές αντισφαίρισης (20 αγόρια, 14 κορίτσια), με μέσο όρο ηλικίας 13.68 ( $\pm 1.8$ ) χρόνια. Οι συμμετέχοντες είχαν μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας 4.5 ( $\pm 2.39$ ) χρόνια και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας 2.9 ( $\pm 1.56$ ) χρόνια. Οι αθλητές ήταν εγγεγραμμένοι στην Ομοσπονδία Αντισφαίρισης Ελλάδος και 4 από αυτούς είχαν αγωνιστική εμπειρία σε διεθνές επίπεδο, 17 σε εθνικό και 11 σε περιφερειακό-τοπικό επίπεδο. Η καταγραφή των δεδομένων έγινε κατά τη διάρκεια τριών τουρνουά. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε μετά το τέλος του αγώνα και η συμμετοχή ήταν εθελοντική, ενώ 2 από τους αθλητές αρνήθηκαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο. Κατά τη συνάντηση των ερευνητών με τους προπονητές, τους γονείς και τους αθλητές δόθηκαν πληροφορίες για τους σκοπούς της έρευνας, καθώς και οι κατάλληλες οδηγίες για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Δυο παρατηρητές κάθονταν στο ύψος του δικτιού και κατέγραφαν το σκορ και τα είδη αυτο-ομιλίας και χειρονομιών που παρατηρούσαν κατά τη διάρκεια των αγώνων. Πριν τη συλλογή δεδομένων σε πραγματικές συνθήκες αγώνων, ζητήθηκε από τους παρατηρητές να προπονηθούν τουλάχιστον για 10 ώρες με τον τρόπο που προτείνει το εγχειρίδιο του STAGRS. Παρότι, υπήρχε συμφωνία μεταξύ των παρατηρητών ως προς την καταγραφή πόντων και των ειδών αυτο-ομιλίας και χειρονομιών, 9 από τους 17 αγώνες καταγράφηκαν και σε βιντεοταινία για να γίνει περαιτέρω έλεγχος της συμφωνίας καταγραφής των δεδομένων ανάμεσα στους παρατηρητές. Αν και η αρχική πρόθεση ήταν να καταγραφούν σε βιντεοταινία όλοι οι

αγώνες, κάτι τέτοιο δεν στάθηκε εφικτό, λόγω άρνησης κάποιων παραγόντων ή του επιδαιτητή του αγώνα ή των αθλητών ή και των γονιών τους.

### *Όργανα Αξιολόγησης*

*Παρατήρηση Αυτό-ομιλίας.* Το STAGRS αναπτύχθηκε με σκοπό να βοηθήσει τους παρατηρητές να καταγράψουν την παρατηρούμενη αυτο-ομιλία και τις χειρονομίες των αθλητών καθώς και το σκορ του αγώνα συγχρόνως. Το STAGRS συνίσταται από δυο μέρη: το πρώτο, όπου γίνεται καταγραφή του σκορ (βασισμένο στις διαδικασίες καταγραφής πόντων του Friend at Court) (Barr, Gerdes, Haitbrink, Schwan, & Snyder, 1993) και το δεύτερο, όπου καταγράφονται η αυτο-ομιλία και οι χειρονομίες. Το μέρος, όπου γίνεται η καταγραφή της αυτο-ομιλίας και των χειρονομιών αναπτύχθηκε, παρατηρώντας παιδικά τουρνουά αντισφαίρισης και καταγράφοντας την αυτο-ομιλία και τις χειρονομίες που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια των αγώνων. Το STAGRS περιλαμβάνει τις παρακάτω 14 κατηγορίες:

- ΚΑ** κακοποίηση μπάλας
- ΦΙ** Φιλόφρονηση αντιπάλου
- ΣΦ** σφίξιμο γροθιάς
- ΩΘ** Ω θεέ μου! απογοήτευση
- ΧΤ** χτύπημα στο ίδιο του τον εαυτό
- ΤΕ** αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης
- ΧΑ** χαμόγελο-γέλιο
- ΚΙ** κίνηση χτυπήματος
- Α** αρνητική αυτο-ομιλία
- ΚΑΚ** κακοποίηση αντιπάλου
- Θ** θετική αυτο-ομιλία
- ΡΑ** κακοποίηση ρακέτας (σπάσιμο ή πέταγμα ρακέτας)
- ΓΕ** γενική αυτο-ομιλία
- Άλλα

Κατά τη χρήση του STAGRS, οι παρατηρητές βλέπουν τον κάθε πόντο και τη συμπεριφορά του κάθε παίχτη, μέχρι το επόμενο σερβίς. Τότε, οι παρατηρητές καταγράφουν τον προηγούμενο πόντο και οποιαδήποτε είδους αυτο-ομιλία ή χειρονομία έχει συμβεί. Αυτός ο τρόπος διευκολύνει καλύτερα τους παρατηρητές να παρατηρήσουν το διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ πόντου και αυτο-ομιλίας και χειρονομιών.

Το μέρος όπου καταγράφονται οι πόντοι απαιτεί από τους παρατηρητές να καταγράψουν όλους τους πόντους, τα λάθη, τους άσσους, τα games, τα σετ και τα σπασίματα των σερβίς. Όταν οι παρατηρητές θα έχουν περίσσεια χρόνου μπορούν να μεταφέρουν συγκεκριμένες εκφράσεις που δεν περιλαμβάνονται στις παραπάνω κατηγορίες, σε ένα συνοδευτικό χαρτί. Θα ήταν ιδανικό να καταγραφούν όλες οι δηλώσεις των παιχτών, αλλά κάτι τέτοιο είναι αδύνατο κατά τη διάρκεια ενός συνεχούς παιχνιδιού.

Πάντως, το STAGRS επιτρέπει στους παρατηρητές να καταγράφουν τη πλειοψηφία των συμπεριφορών που συμβαίνουν σε έναν αγώνα και συγχρόνως να κρατούν το σκορ. Η ανάλυση των συσχετίσεων ανάμεσα στις συχνότητες καταγραφής των ζευγαριών-παρατηρητών για κάθε μια από τις κατηγορίες STAGRS υποδεικνύει σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στους παρατηρητές για όλες τις κατηγορίες που παρατηρήθηκαν (.91 έως .99).

*Συμπεριφορά Προπονητή.* Για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς των προπονητών, οι διαστάσεις της προπονητικής συμπεριφοράς, οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα των Williams, Jerome, Kenow, Rogers, Sartain και Darland (2003), εφαρμόστηκαν, που ονομάζονται συναισθηματική ή υποστηρικτική συμπεριφορά (8 θέματα, πχ., Ο προπονητής μου μου δείχνει εμπιστοσύνη σαν

παίχτη) και αρνητική συμπεριφορά ( 7 θέματα, πχ., Η συμπεριφορά του προπονητή μου με κάνει να ανησυχώ για την απόδοση μου). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε κλίμακα Likert από διαφωνώ απόλυτα (1) έως συμφωνώ απόλυτα (4) και οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να επιδείξουν τις απόψεις τους για τη συμπεριφορά των προπονητών τους κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα. Οι Zourbanos et al. (2010) εξέτασαν τη δομική εγκυρότητα του CBQ στην ελληνική γλώσσα μέσω της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ικανοποιητικούς ψυχομετρικούς δείκτες για την ελληνική γλώσσα.

## Αποτελέσματα

### *Περιγραφικά στατιστικά και συσχετίσεις*

Για τους σκοπούς της έρευνας και σύμφωνα με τις υποδείξεις από την έρευνα των Van Raalte et al. (2004) δημιουργήθηκαν κάποιες σύνθετες κατηγορίες αυτο-ομιλίας και χειρονομιών σε σχέση με την περιγραφή αλλά και τη συχνότητα που παρουσιάστηκαν κατά την παρατήρηση στην παρούσα έρευνα. Από τις 13 κατηγορίες περιγραφικά δεδομένα παρουσιάζονται για τις 12 κατηγορίες (βλέπε Πίνακα 1).

Η κατηγορία «Γενική αυτο-ομιλία» δεν καταγράφηκε καθόλου από τους παρατηρητές. Σύμφωνα με τη συχνότητα εμφάνισης και με τις υποδείξεις των Van Raalte et al. δημιουργήθηκαν οι εξής σύνθετες κατηγορίες.

Από τις κατηγορίες «Κακοποίηση μπάλας», «Ω θεέ μου! Απογοήτευση» και «Κακοποίηση ρακέτας (σπάσιμο ή πέταγμα ρακέτας)» δημιουργήθηκε μια σύνθετη κατηγορία με το όνομα «Αρνητικές χειρονομίες». Σε αυτή την σύνθετη κατηγορία οι Van Raalte et al. την ορίζουν ως «Αρνητικές χειρονομίες και αυτο-ομιλία» και συστήνουν να περιλαμβάνονται και οι κατηγορίες «Χτύπημα στο ίδιο του τον εαυτό», «Χαμόγελο-γέλιο» και «Κακοποίηση αντιπάλου» και «Αρνητική αυτο-ομιλία». Εντούτοις, στην παρούσα έρευνα στην κατηγορία «Χτύπημα στο ίδιο του τον εαυτό», από τους 34 αθλητές μόνο 2 αθλητές παρατηρήθηκαν να παρουσιάζουν αυτή την χειρονομία κατά τη διάρκεια του αγώνα από μόνο 1 φορά ο καθένας. Για το λόγο αυτό δεν συμπεριλήφθηκε. Επίσης δεν συμπεριλήφθηκαν και οι άλλες κατηγορίες διότι παρουσίασαν πολύ χαμηλή συχνότητα εμφάνισης: α) «Χαμόγελο-γέλιο» 27 αθλητές δεν την εμφάνισαν καθόλου, 4 αθλητές χαμογέλασαν 1 φορά, 2 αθλητές χαμογέλασαν 2 φορές και 1 αθλητής χαμογέλασε 8 φορές συνολικά σε έναν αγώνα και β) στην κατηγορία «Κακοποίηση αντιπάλου» 3 αθλητές έκαναν χειρονομία στον



αντίπαλό τους από 1 φορά συνολικά σε έναν αγώνα. Τέλος η κατηγορία «Αρνητική αυτο-ομιλία» εξετάστηκε μόνη της αφού κρίθηκε ότι περιέγραφε χωρίς χειρονομίες εξωτερική αρνητική αυτο-ομιλία.

Σχετικά με τη θετική αυτο-ομιλία οι Van Raalte et al. (1994) συστήνουν τη δημιουργία μιας σύνθετης κατηγορίας επονομαζόμενη ως «θετική αυτο-ομιλία» από τις κατηγορίες «Φιλόφρονηση αντιπάλου», «Σφίξιμο γροθιάς» και «Θετική αυτο-ομιλία». Σχετικά με την κατηγορία «Φιλόφρονηση αντιπάλου» κρίθηκε σωστό να μην συμπεριληφθεί σε αυτή την κατηγορία διότι πολλές φορές οι αθλητές αντισφαίρισης κάνουν κοπλιμέντα στον αντίπαλο ειρωνικά το οποίο αποτελεί μια αρνητική συμπεριφορά και όχι θετική όπως χαρακτηρίστηκε από τους Van Raalte et al. Επιπρόσθετα η συμπεριφορά αυτή δεν παρουσιάστηκε σε ποσοστό 58.8% σε κανένα αγώνα, ενώ παρουσιάστηκε μόνο μια φορά από 8 αθλητές κατά τη διάρκεια του αγώνα, από 3 αθλητές 2 φορές, από 1 αθλητή 3 φορές, από καποιον άλλον 4 φορές και τέλος από 1 αθλητή 5 φορές. Για το λόγο αυτό δημιουργήθηκε η κατηγορία «θετική αυτο-ομιλία» από τις κατηγορίες «Σφίξιμο γροθιάς» και «Θετική αυτο-ομιλία».

Τέλος σχετικά με την σύνθετη κατηγορία «αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και χειρονομιών» η οποία σύμφωνα με τους Van Raalte et al. (1994) απαρτίζεται από τις κατηγορίες «αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης» και «κίνηση χτυπήματος» λόγω της μέτριας εμφάνισης της «αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης» σε σύγκριση με την «κίνηση χτυπήματος» (Πίνακας 1) εξετάστηκαν χωριστά αλλά και ως σύνθετη κατηγορία με το όνομα «αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και χειρονομιών».

## Πίνακας 1

### Περιγραφικά στατιστικά των κατηγορικών της αυτο-ομιλίας

<i>Όργανο παρατήρησης αυτο-ομιλίας και χειρονομιών-STAGRS</i>	<i>M.O</i>	<i>T.A</i>
<b>Κατηγορίες</b>		
Κακοποίηση μπάλας	.38	1.10
Φιλόφρονηση αντιπάλου	.76	1.23
Σφίξιμο γροθιάς	2.29	5.29
Ω θεέ μου! απογοήτευση	3.18	3.12
Χτύπημα στο ίδιο του τον εαυτό	.06	.24
Αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης	1.00	1.81
Χαμόγελο-γέλιο	.47	1.44
Κίνηση χτυπήματος	3.12	6.54
Αρνητική αυτο-ομιλία	7.06	6.66
Κακοποίηση αντιπάλου	.09	.29
Θετική αυτο-ομιλία	3.15	7.01
Κακοποίηση ρακέτας (σπάσιμο ή πέταγμα ρακέτας)	.85	1.28

### Συσχετίσεις

Σε γενικές γραμμές οι σύνθετες κατηγορίες φάνηκαν να σχετίζονται χαμηλά προς μέτρια με τη συμπεριφορά του προπονητή (βλέπε Πίνακα 2). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η θετική συμπεριφορά του προπονητή είχε χαμηλή θετική σχέση με τη θετική αυτο-ομιλία των αθλητών και μέτρια με την κίνηση χτυπήματος ενώ η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή είχε χαμηλή συσχέτιση μόνο με τις αρνητικές χειρονομίες και με την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και χειρονομιών.

**Πίνακας 2.**

**Συσχετίσεις της συμπεριφοράς του προπονητή με την αυτό-ομιλία των αθλητών**

Συμπεριφορά Προπονητή	Κατηγορίες Παρατηρήσιμης Αυτό-ομιλίας					
	Αρνητικές χειρονομίες	Σφίξιμο γροθιάς	Κίνηση χτυπήματος	Αρνητική αυτο-ομιλία	Θετική αυτο-ομιλία	Αυτο-ομιλία και χειρονομίες τεχνικής υπόδειξης
Θετική Συμπεριφορά	.06	.27	.52**	.12	.24	.39*
Αρνητική Συμπεριφορά	.30	-.29	-.02	.07	-.01	.25

### *Αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης*

Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση παλινδρόμησης για να εξεταστεί η πρόβλεψη της εξωτερικής αυτο-ομιλίας από τη συμπεριφορά του προπονητή. Πιο συγκεκριμένα εξετάστηκε η πρόβλεψη της σύνθετης κατηγορίας «Αρνητικές χειρονομίες» από τη θετική και αρνητική συμπεριφορά του προπονητή. Το πολλαπλό  $R$  της παλινδρόμησης ήταν .40 το οποίο όμως δεν ήταν στατιστικά σημαντικό  $F(2,29) = 2.73, p = .08$ . Συνολικά το 16% της μεταβλητότητας της σύνθετης κατηγορίας «Αρνητικές χειρονομίες» εξηγήθηκε από τη θετική και αρνητική συμπεριφορά του προπονητή. Μόνο η αρνητική συμπεριφορά είχε στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην πρόβλεψη της κατηγορίας «Αρνητικές χειρονομίες»  $\beta = .47, t = 2.31, p < .05$ , δείχνοντας ότι η αρνητική συμπεριφορά είναι αυτή με τη μεγαλύτερη πρόβλεψη όσον αφορά την εξωτερική αυτό-ομιλία των αθλητών και αθλητριών.

Επίσης εξετάστηκε η πρόβλεψη της σύνθετης κατηγορίας «Θετική αυτο-ομιλία» από τη θετική και αρνητική συμπεριφορά του προπονητή. Το πολλαπλό  $R$  της παλινδρόμησης ήταν .28 το οποίο όμως δεν ήταν στατιστικά σημαντικό  $F(2,29) = 1.24, p = .30$ . Συνολικά μόνο το 8% της μεταβλητότητας της σύνθετης κατηγορίας «Θετική αυτο-ομιλία» εξηγήθηκε από τη θετική και αρνητική συμπεριφορά του προπονητή.

Τέλος εξετάστηκε η πρόβλεψη της σύνθετης κατηγορίας «Αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και χειρονομιών» από τη θετική και αρνητική συμπεριφορά του προπονητή. Το πολλαπλό  $R$  της παλινδρόμησης ήταν .68 που ήταν στατιστικά σημαντικό  $F(2,29) = 12.21, p < .001$ . Συνολικά το 46% της μεταβλητότητας της σύνθετης κατηγορίας «Αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και χειρονομιών» εξηγήθηκε από τη θετική και αρνητική συμπεριφορά του προπονητή. Τόσο η αρνητική συμπεριφορά είχε στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην πρόβλεψη της κατηγορίας

«Αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και χειρονομιών»  $\beta = .66, t = 4.05, p < .001$ , όσο και η θετική συμπεριφορά  $\beta = .75, t = 4.59, p < .001$  δείχνοντας ότι κυρίως η συμπεριφορά του προπονητή είτε με θετικό είτε με αρνητικό τρόπο προέβλεπε την αυτο-ομιλία των αθλητών που είχε να κάνει με την τεχνική τους.

## Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσουμε τη σχέση της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή με την εξωτερική αυτο-ομιλία και των χειρονομιών νεαρών αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης κατά τη διάρκεια του αγώνα. Τα αποτελέσματα μας, επιβεβαίωσαν τις υποθέσεις μας, καθώς έδειξαν ότι η αντιλαμβανόμενη θετική συμπεριφορά του προπονητή είχε χαμηλή θετική σχέση με τη θετική αυτο-ομιλία των αθλητών και μέτρια με την κίνηση του χτυπήματος, ενώ η αντιλαμβανόμενη αρνητική συμπεριφορά του προπονητή είχε χαμηλή συσχέτιση μόνο με τις αρνητικές χειρονομίες και με την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και χειρονομιών.

Σε γενικές γραμμές στην παρούσα έρευνα, οι αθλητές που έλαβαν μέρος χρησιμοποίησαν σε μεγάλο βαθμό εξωτερική ομιλία και χειρονομίες κατά τη διάρκεια αγώνων αντισφαίρισης. Έγινε εκτενής χρήση της θετικής αυτο-ομιλίας καθώς και της αρνητικής αυτο-ομιλίας. Τα αποτελέσματα μας συμπίπτουν με αυτά των Van Raalte et al. (1994) και των Van Raalte et al. (2000), καθώς και σε αυτές τις έρευνες οι αθλητές εκφράσανε δυνατά τις θετικές και αρνητικές τους σκέψεις σε αγώνες αντισφαίρισης. Πρωταρχική θέση στις κατηγορίες της αυτο-ομιλίας κατέχει η αρνητική αυτο-ομιλία. Αυτό μπορεί να εξηγείται από το γεγονός ότι παρά τη θετική φύση της αυτο-ομιλίας (Hardy et al., 2001) μερικοί αθλητές μπορεί να σκέφτονται λιγότερο θετικά και να εκφράζονται με αρνητικό τρόπο κατά τον αγώνα λόγω της πίεσης για απόδοση ή της αντιμετώπισης ενός καλύτερου αντιπάλου, αλλά και λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας τους (Van Raalte et al., 2000). Επίσης, χρησιμοποιήθηκε και η κατηγορία κίνηση χτυπήματος και η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης χωρίς όμως να χρησιμοποιηθούν στο ίδιο μέγεθος. Οι παίκτες, δηλαδή, προτίμησαν να βελτιώσουν τη προηγούμενη λανθασμένη τους κίνηση όχι

μέσω φωναχτών τεχνικών οδηγιών προς τον εαυτό τους, αλλά μέσω της ορθής μιμητικής κίνησης. Αυτό ίσως να δικαιολογείται από το γεγονός ότι οι παίκτες που υπέπεσαν σε κάποιο τεχνικό λάθος θέλησαν μέσω της επανάληψης της σωστής κίνησης να παρέχουν στον εαυτό τους τις σωστές οδηγίες, ώστε να μην επαναλάβουν στο μέλλον το ίδιο σφάλμα, χωρίς ωστόσο να πληροφορούν δυνατά τον αντίπαλο ότι κατανόησαν το λάθος τους και ότι είναι πλέον σε θέση να ανταποκριθούν σε παρόμοιες αγωνιστικές καταστάσεις. Παραπληροφορούν, δηλαδή κατά κάποιο τρόπο τον αντίπαλο, αποκρύπτοντας του ότι έγινε κατανοητό το προηγούμενο τεχνικό λάθος, με σκοπό όταν επαναληφθεί ένα παρόμοιο αγωνιστικό επεισόδιο, αυτοί πλέον να είναι σε θέση να ανταποκριθούν επαρκώς και να πάρουν τον πόντο.

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι ενώ η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή σχετιζόταν με τις αρνητικές χειρονομίες, δεν σχετιζόταν με την αρνητική αυτο-ομιλία. Αυτό ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν νεαροί παίκτες. Οι τελευταίοι λόγω του νεαρού της ηλικίας τους αντιμετωπίζουν τον προπονητή ως πρότυπο προς μίμηση δείχνοντας του συγχρόνως τον ανάλογο σεβασμό. Αυτός ο σεβασμός δεν τους επιτρέπει να εκφραστούν δυνατά με αρνητικό τρόπο στη δυσαρέσκεια τους απέναντι στην άσχημη συμπεριφορά του προπονητή τους, με αποτέλεσμα να επιζητούν εκτόνωση στις χειρονομίες. Επίσης, η μη συσχέτιση της κακής συμπεριφοράς των προπονητών (μια άσχημη κριτική) και της συχνότητας παρουσίας της αρνητικής αυτο-ομιλίας ίσως να επεξηγείται από το γεγονός ότι κάποιοι παίκτες εκλαμβάνουν την κακή κριτική ως ευκαιρία για να αποδείξουν την αξία τους και να γίνουν περισσότερο ανταγωνιστικοί (Horn and Lox, 1993).

Τα αποτελέσματα μας παρουσιάζουν ομοιότητες με τις έρευνες των Zourbanos et al. (2006; 2007; 2010; 2011). Σε γενικές γραμμές ενώ δεν φάνηκε να

σχετίζεται η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή με την αρνητική αυτο-ομιλία των αθλητών, εντούτοις η θετική συμπεριφορά του προπονητή σχετιζόταν θετικά με την αυτο-ομιλία της τεχνικής υπόδειξης που μπορεί να θεωρηθεί ως θετική αυτο-ομιλία. Πιο συγκεκριμένα στην έρευνα των Zourbanos et al (2006), βρέθηκε ότι η στήριξη αυτοεκτίμησης εκ μέρους του προπονητή διαμεσολάβησε τη σχέση μεταξύ της θετικής συμπεριφοράς του προπονητή και της θετικής αυτο-ομιλίας των αθλητών ενώ η αρνητική συμπεριφορά των προπονητών προέβλεψε την αρνητική αυτο-ομιλία των παιχτών. Σε μια άλλη έρευνα των Zourbanos et al. (2007), βρέθηκε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή προέβλεψε τις θετικές δηλώσεις του προπονητή και αυτές με τη σειρά τους προέβλεψαν τη θετική αυτο-ομιλία των παιχτών, ενώ η σχέση αρνητικής συμπεριφοράς του προπονητή με την αρνητική αυτο-ομιλία των αθλητών ερμηνεύτηκε μέσω των αρνητικών δηλώσεων του προπονητή. Στην πειραματική έρευνα των Zourbanos et al. (2010) για την εξέταση της επίδρασης της συμπεριφοράς του προπονητή στην εκτέλεση του forehand-drive τα αποτελέσματα ήταν λίγο διαφορετικά από τις προηγούμενες έρευνες δείχνοντας ότι η θετική συμπεριφορά του προπονητή μείωσε τις αρνητικές σκέψεις ενώ η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή μείωσε τις θετικές σκέψεις των αθλητών κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του χτυπήματος. Σε μια άλλη έρευνα των Zourbanos et al. (2011) έδειξαν ότι οι διαστάσεις της κοινωνικής στήριξης από τον προπονητή (συναισθηματική, αυτο-εκτίμησης, πληροφοριακής), όπως την αντιλήφθηκαν οι αθλητές, ήταν θετικά συσχετισμένες με τις διαστάσεις της θετικής αυτο-ομιλίας και αρνητικά συσχετισμένες με τις διαστάσεις της αρνητικής αυτο-ομιλίας. Τα δικά μας ευρήματα, όμως παρότι έδειξαν συσχέτιση ανάμεσα στην αρνητική συμπεριφορά του προπονητή και των αρνητικών χειρονομιών των παιχτών, δεν έδειξαν κάποια σχέση με την αρνητική αυτο-ομιλία. Αυτό ίσως να αιτιολογείται από το γεγονός της χρήσης



διαφορετικών οργάνων για την αξιολόγηση της αυτο-ομιλίας που χρησιμοποιήθηκαν στις παραπάνω έρευνες, καθώς στις δυο παραπάνω έρευνες των Zourbanos et al. (2006; 2007; 2010; 2011) χρησιμοποιήθηκαν αυτο-αναφορές, ενώ στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε το STAGRS, το οποίο αποτελεί όργανο εξωτερικής παρατήρησης της αυτο-ομιλίας. Παρόμοια αποτελέσματα που αποδεικνύουν το ρόλο των σημαντικών άλλων έχουν αναφερθεί και στην εκπαίδευση. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα θετικά σχόλια που γίνονται από τους δασκάλους, φαίνεται να σχετίζονται με θετική αυτο-ομιλία των μαθητών, ενώ τα αρνητικά σχόλια των δασκάλων έχουν σχέση με την αρνητική αυτο-ομιλία των μαθητών (Burnett, 1999).

Από τα παραπάνω ευρήματα γίνεται κατανοητό ότι η συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται άμεσα με την αυτο-ομιλία των παιχτών. Εάν οι στόχοι των αθλητών, η προσωπικότητα και τα γενικά πιστεύω τους βρίσκονται κοντά με αυτά των προπονητών τους, τότε ανάμεσα τους καλλιεργείται μια θετική σχέση που με τη σειρά της οδηγεί σε μια επίσης θετική ατμόσφαιρα (Williams et al., 2003). Αντίθετα, μια αρνητική προπονητική συμπεριφορά μπορεί να επιφέρει δυσμενείς σκέψεις στους αθλητές, κάτι που ίσως να αποβεί επιζήμιο για την αθλητική τους απόδοση (Van Raalte et al., 1994; Zourbanos et al., 2006; Zourbanos et al., 2007). Διαπιστώνουμε, λοιπόν, τη σημαντικότητα χρήσης και πρακτικής αξίας της τεχνικής της αυτο-ομιλίας στο χώρο του αθλητισμού (Θεοδωράκης, 2005). Αφού πρώτα, οι ίδιοι οι προπονητές κατανοήσουν τη χρησιμότητα της θετικής και εποικοδομητικής αυτο-ομιλίας, καθώς και τη σημαντικότητα της ίδιας τους της συμπεριφοράς ως προς τη δημιουργία μιας σωστής αθλητικής παιδείας των αθλητών τους, στη συνέχεια πρέπει να πείσουν τους ίδιους τους αθλητές για τα ευεργετικά της οφέλη. Έτσι, οι προπονητές πρέπει να εντάξουν στην καθημερινή προπόνηση των αθλητών τη στρατηγική της αυτο-ομιλίας. Η χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας μέσα στην προπόνηση πρέπει να θεωρηθεί

επιτακτική ανάγκη, γιατί μόνο έτσι οι αθλητές θα μπορέσουν να τη χρησιμοποιήσουν σωστά και επιλεκτικά κατά τη διάρκεια του αγώνα (Perkos et al., 2002). Επίσης, ανάλογα με την αγωνιστική ανάγκη που προκύπτει κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ο προπονητής πρέπει να επιλέγει τις ανάλογες μορφές αυτο-ομιλίας. Οι τελευταίες με τον καιρό θα εσωτερικευτούν με τη μορφή της αυτο-ομιλίας από τους αθλητές, οι οποίοι με τη σειρά τους θα τις χρησιμοποιούν επιλεκτικά κατά τη διάρκεια του αγώνα. Σαν γενική κατευθυντήρια οδηγία προς τους προπονητές πρέπει να πούμε ότι τα σχόλια, λέξεις-κλειδιά που θα χρησιμοποιούν προς τους αθλητές πρέπει να είναι σύντομα, ακριβή, να περιέχουν το κατάλληλο όγκο πληροφοριών και να ταιριάζουν με τη δεξιότητα και το επίπεδο του ατόμου που απευθύνονται (Landin, 1994). Καταληκτικά, όλα αυτά θα βοηθήσουν στην καλλιέργεια μιας θετικής αυτο-ομιλίας και ίσως στην επίτευξη του καλύτερου δυνατού αγωνιστικού αποτελέσματος, γιατί ανάμεσα σε δυο άρτια τεχνικά καταρτισμένους παίκτες, θα νικήσει αυτός που θα ξέρει να ελέγχει καλύτερα το αγωνιστικό του άγχος και θα έχει την υψηλότερη αυτο-εκτίμηση και αυτο-πεποίθηση, στοιχεία που τα καλλιεργεί η στρατηγική της αυτο-ομιλίας.

Η παρούσα μελέτη είχε κάποιους περιορισμούς. Το μικρό δείγμα δεν μας επέτρεψε γενίκευση των αποτελεσμάτων. Ίσως, έρευνες με μεγαλύτερο πληθυσμό να δώσουν αρτιότερα και σαφέστερα αποτελέσματα. Ένας άλλος περιορισμός είναι ότι σε ορισμένες συμπεριφορές παρουσιάστηκαν μικρές συχνότητες, έτσι ώστε δεν μας επιτρέπει η εξέτασή τους. Αυτό ίσως να δικαιολογηθεί από το γεγονός ότι παρότι ένα σύστημα καταγραφής σαν το STAGRS είναι ικανό να παρέχει πολύτιμα δεδομένα μέσα σε ρεαλιστικές συνθήκες αγώνων, μπορεί να οδηγήσει τους παίκτες, και ιδίως τους νεαρούς παίκτες σε ένα είδος αντιδραστικότητας, δηλαδή σε μια συστηματική και επιτηδευμένη αλλαγή συμπεριφοράς του παίχτη, ως αποτέλεσμα

της αίσθησης που έχει ότι παρακολουθείται. Παρόλα αυτά, πρέπει να ειπωθεί ότι οι παρατηρητές προσπάθησαν να κρατήσουν τη παρουσία τους όσο το δυνατόν πιο διακριτική, τηρώντας με πιστότητα τους κανόνες που αναφέρονται στο εγχειρίδιο χρήσης του STAGRS.

Όλα τα προαναφερθέντα μας οδηγούν σε άμεση συμφωνία με τα λεγόμενα των Congroy και Metzler (2004), οι οποίοι ανέφεραν ότι βασική προτεραιότητα των μελλοντικών ερευνών που σχετίζονται με την αυτο-ομιλία, πρέπει από εδώ και στο εξής να είναι ο καθορισμός της απαρχής της. Έτσι, οι μελλοντικές έρευνες πρέπει να στραφούν επισταμένως στους παράγοντες διαμόρφωσης της αυτο-ομιλίας. Μια σημαντική πτυχή που είναι απαραίτητη να ερευνηθεί είναι η ταυτόχρονη παρατήρηση της συμπεριφοράς γονέων και προπονητή με αυτή της συμπεριφοράς των αθλητών. Επίσης, πρόσφορο έδαφος για μελλοντική έρευνα αποτελεί η συγχρονισμένη παρατήρηση της εξωτερικής αυτο-ομιλίας των παιχτών μέσω του σημαντικού και πολύτιμου συστήματος καταγραφής STAGRS (Van Raalte et al., 1994) και της εσωτερικής αυτο-ομιλίας ή δηλώσεων με αυτο-αναφορές μέσω του ASTQS, ενός ερωτηματολογίου που στόχο έχει την αξιολόγηση του περιεχομένου και της συχνότητας της αυτο-ομιλίας των αθλητών (Zourbanos et al., 2009).

Συμπερασματικά, μπορούμε να αναφέρουμε ότι φαίνεται να υπάρχει σχέση ανάμεσα στην συμπεριφορά του προπονητή και στην αυτο-ομιλία των αθλητών. Η παρούσα έρευνα αποτελεί ένα ακόμη βήμα στη περαιτέρω διερεύνηση της αυτο-ομιλίας και συγκεκριμένα στη μελέτη της σχέσης των σημαντικών άλλων ως προς τη δημιουργία της αυτο-ομιλίας, καθώς για πρώτη φορά εξετάστηκαν οι σχέσεις της συμπεριφοράς του προπονητή με την αυτο-ομιλία των αθλητών μέσω παρατήρησης.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Amsel, R., & Fichten, C. S. (1998). Recommendations for self-statements inventories: Use of valence, end points, frequency, and relative frequency. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 255-277.
- Araki, K., Mintah, J. K., Mack, M. G., Huddleston, S., Larson, L. & Jacobs, K. (2006). Belief in self-talk and dynamic balance performance. *Athletic Insight: the Online Journal of Sport Psychology*, 8(4). Retrieved 26 January 2007, from [www.athleticinsight.com/Vol8Iss4/selftalkandperformance.htm](http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss4/selftalkandperformance.htm).
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unified theory of behavioural change. *Psychological Reviews*, 84, 191–215.
- Behrend, D., Rosengren, K. and Permuter, M. (1989). A new look at the effects of age, task difficulty, and parents' presence on childrens' private speech. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 305-320.
- Blankstein, K. R. & Segal, Z. V. (2003). Cognitive assessment. Issues and methods. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 40-85). New York: The Guilford Press.
- Burnett, P.C. (1986). Children's self-talk and significant others' positive and negative statements. *Educational Psychology*, 16, 57-67.
- Burnett, P.C. (1999). Childrens' self-talk and academic self-concepts. The impact of teachers' statements. *Educational Psychology in Practice*, 15, 195-200.
- Cacioppo, J. T., von Hippel, W., & Ernst, J. M. (1997). Mapping cognitive structures and processes through verbal content. The thought-listing technique. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 928-940.
- Chambless, D.L., Caputo, G.C., Bright, P., & Gallagher, R. (1984). Assesment of fear

- in agoraphobics: The Body Sensations Questionnaire and the Agoraphobic Cognitions Questionnaire . *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 1090-1097.
- Clair Gibson, A., & Foster C. (2007) The role of self talk in the awareness of physiological state and physical performance. *Sports Medicine*, 37, 1029-1044.
- Conroy, D. E. & Metzler, J. N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 69–89.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effets de langage positif, negatif et neuter sur la performance motrice. (Effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance). *Canadian Journal of Sport Science*, 17, 145-147.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1991). La preparation mentale des athletes Ivoiriens: Pratiques courantes de perspectives de recherche. (Mental preparation of Ivory Coast athletes: Current practice and research perspective). *International Journal of Sport Psychology*, 22, 15-34.
- Dobson, K.S., & Dozois, D.J.A. (2003). Historical and philosophical bases of the cognitive –behavioral therapies. In K.S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive behavioral therapies* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 4-39). New York: the Guilford Press.
- Gallway, W. (1974). *Inner game of tennis*. New York: Sport Science Associates.
- Glass, G.R., & Arnkoff, D. B. (1997). Questionnaire methods of cognitive self-statements assessment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 6, 911-922.

- Glass, G.R, Merluzzi, T. V., Biever, J.L., & Larsen, K.H. (1982). Cognitive assessment of social anxiety: Development and validation of a self-statement questionnaire . *Cognitive Therapy and Research*, 6, 37-55.
- Guerrero, M. C. M. (2005). *Inner speech-L2: Thinking words in a second language*. New York, NY: Springer.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant, (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328–364). New York: Macmillan.
- Hamilton, S. A., & Fremour, W. J. (1985). Cognitive behavioral training for college basket-ball free-throw performance. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 479-483.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. R. (2001). A description of athlete self-talk. *The SportPsychologist* 15, 306-318.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905-917.
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology, Special Issue: Self-Talk in Sport Psychology*, 3, 164-175.
- Hatzigeorgiadis, A. & Biddle, S. J.H. (2000). Assessing cognitive interference in sports: The development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS). *Anxiety, Stress & Coping*, 13, 65-86.

- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Boubaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk – performance relationship: The effects of self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport & Exercise, 10*, 186-192.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Exploring the functions of self-talk: The mediating role of self-efficacy on the self-talk – performance relationship in young tennis players. *The Sport Psychologist, 22*, 458-471.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). An examination on the moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 240-251.
- Highlen, P. S. & Bennet, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed skill athletes. *Journal of Sport Psychology, 1*, 390-409.
- Johnston-O'Connor, E. J., & Kirschenbaum, D. S. (1986). Something succeeds like success: Positive self-monitoring for unskilled golfers. *Cognitive Therapy and Research, 10*, 123-136.
- Kendall, P. C., & Chansky, T.E. (1991). Considering cognition in anxiety- disordered children. *Journal of Anxiety Disorders, 5*, 167-185.
- Landin, D. K. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest, 46*, 299-313.
- Landin, D. K., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance

- of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Μανδηλαράς, Β. (1993). *Πλάτων, Θεαίτητος ή περί επιστήμης*. Αθήνα: Κάκτος.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- Nideffer, R. (1993). Attention control training. In R. N. Singer, M. Murphey & I. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp 127-170). New York: Macmillan.
- Nisbett, R. & Wilson, T. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.
- Paivio, A. (1971). *Imagery and verbal processes*. New York: Holt, Rhinehart, and Winston.
- 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.
- Reardon, J. P. (1993). Handling the self-talk of athletes. In K. P. & W. F. Straub (Eds.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior* (3rd Ed.), (pp.203-211). Forest Glen, MI: Mouvement Publications.
- Rotella, R. J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billings, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study on young developing athletes. *Journal of Sport Psychology*, 2, 350-354.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14, 327-347.



- Rees, T., & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors : Effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 319-337.
- Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., & Rushall, A.C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2, 283-297.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Keefe, D. E., Hayes, B. E., & Shearin, E. N. (1986). Cognitive interference: Situational determinants and traitlike characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 215-226.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Hunt, E.B (1977). A system for the behavioural assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 48, 401-407.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos, V. & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309–315.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-Talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the Functions of Self-Talk Questionnaire. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 12, 10-30.
- 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.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behaviour*, 18, 50–57.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis

- players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400–415.
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Hatten, S. J., & Brewer, B. W. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 345–356.
- Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language*. (A. Kozulin, Ed.). Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1999). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation, and positive self-talk on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9, 25-32.
- Williams, J. M., Jerome, G. J., Kenow, I. J., Rogers, T., Sartain, T.A., & Darland, G. (2003). Factor structure of the coaching behaviour questionnaire and its relationship to athlete variables. *The Sport Psychologist*, 17, 16-34.
- Zervas, Y., Stavrou, N. A. & Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the self-talk questionnaire (ST-Q) for sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 142–159.
- Zinsser, N., Bunker, L. & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (4<sup>th</sup> ed., pp. 284-311). Mountain View, C.A: Mayfield.
- Zinsser, N., Bunker, L. & Williams, J. M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (5th Ed, pp. 349–381).

Boston: McGraw-Hill.

- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validity of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist, 23*, 233-251.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 407-414.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk and coaches' behavior and statements. *International Journal of Sports Science and Coaching, 2*, 57-66.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2010). A multi-method examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*, 764-785.
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behavior, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology, 3*, 150-163.
- Θεοδωράκης, Γ. (2005). Αυτο-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και στην εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδας, 3*, 21-42.

# Παράρτημα Ι

## ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΑΥΤΟ- ΟΜΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΩΝ(STAGRS)

Judy L. Van Raalte, Patricia M. Rivera,  
Britton W. Brewer, And Albert J. Petitpas

Κέντρο για την μεγιστοποίηση της απόδοσης και εφαρμοσμένης έρευνας (CPEAR)  
Τμήμα Ψυχολογίας  
Κολλέγιο Σπρίνγκφιλντ  
Σπρίνγκφιλντ, MA 01109

Η ανάπτυξη αυτού του εγχειριδίου υποστηρίχθηκε από επιχορήγηση της ένωσης αντισφαίρισης ΗΠΑ(1993). Θα επιθυμούσαμε να ευχαριστήσουμε το Δρ Ron Smith για τη βοήθεια του στην ανάπτυξη αυτού του εγχειριδίου. Τα μέρη αυτού του εγχειριδίου είναι βασισμένα στα προπονητικά εγχειρίδια του Smith, Smoll και Hunt (1976) σχετικά με το σύστημα αξιολόγησης της συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της προπόνησης (CBAS).

# ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΩΝ (STAGRS)

Judy L. Van Raalte, Patricia M. Rivera,  
Britton W. Brewer, και Albert J. Petitpas

Κολλέγιο Σπρίνγκφιλντ

## Μέρος I

### Η κλίμακα εκτίμησης αυτο-ομιλίας και χειρονομιών (STAGRS)

#### Εισαγωγή

Αυτό το εγχειρίδιο αναπτύχθηκε για να εκπαιδεύσει τους ερευνητές να αξιολογήσουν συγκεκριμένες συμπεριφορές, όπως την αυτο-ομιλία και τις χειρονομίες που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια των αγώνων αντισφαίρισης με τη χρησιμοποίηση της κλίμακας εκτίμησης αυτο-ομιλίας και χειρονομιών (STAGRS). Το STAGRS αποτελείται από ένα μέρος, όπου χρησιμεύει για την καταγραφή σκορ και από ένα άλλο μέρος, όπου περιλαμβάνει μια λίστα που μετρά την αυτο-ομιλία και τις χειρονομίες, η οποία απαρτίζεται από 14 κατηγορίες. Οι κατηγορίες συμπεριλαμβάνουν τις συμπεριφορές που προσδιορίζονται από το σύστημα ποινικής ρήτρας USTA και αντιπροσωπεύουν την αυτο-ομιλία και τις χειρονομίες που οι παίκτες αντισφαίρισης παρουσιάζουν κατά τη διάρκεια των ανταγωνισμών. Οι κατηγορίες μετρούν την αυτο-ομιλία και τις χειρονομίες που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Το STAGRS αναπτύχθηκε για ένα ερευνητικό πρόγραμμα με σκοπό να ερευνήσει τη σχέση μεταξύ της αυτο-ομιλίας και των χειρονομιών νεαρών αθλητών αντισφαίρισης και της απόδοσης.

#### Ανάπτυξη του STAGRS

Η ανάπτυξη των διαδικασιών κωδικοποίησης για STAGRS άρχισε την άνοιξη του 1992. Οι ερευνητές παρατήρησαν αγώνες πρωταθλημάτων αντισφαίρισης σε παιδιά και κατέγραψαν την αυτο-ομιλία και τις χειρονομίες που εμφανίστηκαν κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών. Αυτές οι πληροφορίες χρησιμοποιήθηκαν για να αναπτύξουν ένα αρχικό σύνολο κατηγοριών εκτίμησης από το οποίο το παρόν STAGRS εξελίχθηκε.

Το φθινόπωρο του 1992, περίπου 12 ερευνητές συγκεντρώθηκαν για να τελειοποιήσουν το STAGRS. Διάφορες προσαρμογές έγιναν για να διευκολύνουν τη σύνθετη διαδικασία καταγραφής πόντων, καθώς και της αυτο-ομιλίας και των χειρονομιών κατά τη διάρκεια ανταγωνιστικών καταστάσεων αντισφαίρισης. Δύο μελέτες που αξιολόγησαν την αξιοπιστία που υπάρχει μεταξύ των παρατηρητών του

STAGRS οδήγησαν στο περαιτέρω ραφινάρισμα του μέτρου. Αυτές οι εργασίες έδειξαν ότι το STAGRS έχει επαρκή αξιοπιστία μεταξύ των παρατηρητών και μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά κατά τη διάρκεια αγώνων αντισφαίρισης.

## Επισκόπηση του προπονητικού προγράμματος

Είναι σημαντικό για αυτήν την έρευνα οι παρατηρητές να είναι καλά εκπαιδευμένοι και ικανοί χρήστες του STAGRS. Οι παρατηρητές πρέπει να είναι γνώστες του συστήματος καταγραφής πόντων σε αγώνες αντισφαίρισης και των κατηγοριών εκτίμησης του STAGRS. Το STAGRS είναι επιστημονικά χρήσιμο μόνο εάν οι ανεξάρτητοι παρατηρητές που παρατηρούν τις ίδιες συμπεριφορές αντισφαίρισης τις σημειώνουν με τον ίδιο τρόπο. Δηλαδή η υψηλή αξιοπιστία μεταξύ των παρατηρητών πρέπει να καθιερωθεί.

Το επιμορφωτικό πρόγραμμα που έχει αναπτυχθεί για να καθιερώσει την υψηλή αξιοπιστία των παρατηρητών περιλαμβάνει: (1) μελέτη αυτού του εγχειριδίου (2) ομαδική επισκόπηση των κανόνων της αντισφαίρισης (3) επιμόρφωση ομάδας για τη χρήση του STAGRS, που συμπεριλαμβάνει παρατήρηση και συζήτηση βιντεοσκοπημένων ταινιών σε στιγμές προπόνησης, αλλά και κατά τη διάρκεια πραγματικών αγώνων αντισφαίρισης (4) καταγραφή αυτο-ομιλίας και χειρονομιών από βιντεοσκοπήσεις και (5) πρακτική στη χρήση του STAGRS σε πραγματικές συνθήκες αγώνων. Ένας υψηλός βαθμός εμπείρας στη χρήση του STAGRS απαιτείται προτού να χαρακτηριστεί ένας εκπαιδευόμενος ως παρατηρητής σε έρευνες που χρησιμοποιούν αυτό το μέτρο.

Το πρόγραμμα προπόνησης απαιτεί από τους εκπαιδευόμενους να συμπληρώσουν τουλάχιστον 10 ώρες προπόνησης, πριν το πρώτο τους τουρνουά. Οι παρατηρητές πρέπει να συμπληρώσουν τουλάχιστον 4 ώρες συμπληρωματικής προπόνησης πριν από το επόμενο τουρνουά.

## Επισκόπηση του STAGRS

Το STAGRS αποτελείται βασικά από δύο μέρη: το πρώτο μέρος, όπου γίνεται η καταγραφή σκορ και το δεύτερο μέρος, όπου γίνεται η καταγραφή αυτο-ομιλίας και χειρονομιών. Το μέρος που χρησιμεύει στην καταγραφή του σκορ απαιτεί από τους παρατηρητές να προσδιορίσουν τους παίκτες και να καταγράψουν το παιχνίδι, τα σετ και το σκορ του αγώνα πόντο-πόντο. Στο μέρος, όπου καταγράφεται η αυτο-ομιλία και οι χειρονομίες, οι παρατηρητές πρέπει να αναγνωρίσουν και να καταγράψουν την αυτο-ομιλία και τις χειρονομίες που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του αγώνα.

## Σύστημα καταγραφής

Το σύστημα καταγραφής βασίζεται στο USTA Friend at Court Scorecard Marking Procedures. Οι παρατηρητές καταγράφουν πόντους, λάθη, άσους, games, sets, και σπασίματα service πάνω στη φόρμα STAGRS. Καταγράφονται και τα tie-breaks (βλ. σχ. 1).

SB	Server	SET No.1																																	
1																																			
2																																			
3																																			

Σχήμα 1. Δείγμα της φόρμας STAGRS για τα τρία πρώτα games του πρώτου set.

Σερβίς. Οι άσσοι καταγράφονται με A, τα διπλά λάθη με F, και τα χαμένα πρώτα σερβίς στο midline του κουτιού για το σκορ (βλ. τα παραδείγματα στο πρώτο game στο σχήμα 1).

Τοποθέτηση των αρχικών του σερβίστα και των ονομάτων.

Η τοποθέτηση των αρχικών του σερβίστα δείχνει το τέλος του γηπέδου (δηλ. αριστερά ή δεξιά του παρατηρητή) από όπου γίνεται το σερβίς. Όπως φαίνεται στο σχήμα 1, ο Smith είναι αριστερά του παρατηρητή στο πρώτο game. Σημειώστε ότι στο σχήμα 1, το άθροισμα των παιχνιδιών που κερδίθηκαν από τον Smith και Jones καταγράφεται στις στήλες δεξιά, κάτω από το σημείο, όπου εμφανίζονται τα ονόματα τους

Service Breaks. Ένα "X" στη στήλη αριστερά "SB" δείχνει το σπάσιμο σερβίς. Δείτε το παράδειγμα στο τρίτο game στο σχήμα 1.

Σημαντικά γεγονότα. Οι παρατηρητές πρέπει να καταγράψουν πάνω στο STAGRS, όταν εμφανίζονται οποιαδήποτε σημαντικά γεγονότα, όπως ένας τραυματισμός ή κράμπες. Ένας κωδικός αριθμός που γράφεται στο STAGRS πρέπει να ταιριάζει με μια περιγραφή των γεγονότων στο ειδικό φύλλο που συνοδεύει το STAGRS. Δείτε το παράδειγμα ενός κωδικού αριθμού στο δεύτερο game στο σχήμα 1.

Σειρά σερβίς στο tie-break. Τα αρχικά του σερβίστα πρέπει να τοποθετηθούν στην κατάλληλη σειρά πάνω σε κάθε κουτί που αφορά το tie-break (σχήμα 2). Το αποτέλεσμα του tiebreaker αναφέρονται ως 7-6 (X) ή 6-7 (X) με (X) να είναι ο αριθμός των πόντων που κερδίζονται από τον ηττημένο. Παραδείγματος χάριν, όπως φαίνεται στο σχήμα 2, 7-6 (4) ότι το tie-break κερδίστηκε από Smith 7-4,



TIE BREAK SERVER																				
	R			L	R			L	R			L	R			L	R			
		L	R			L	R			L	R			L	R			L		

Εικόνα 2. Δείγμα STAGRS tiebreaker.

Κατηγορίες αυτό-ομιλίας και χειρονομιών.

Οι 14 κατηγορίες προσδιορίζονται από τους αντίστοιχους κώδικες . Δέκα τρεις από τις 14 κατηγορίες έχουν έναν αντίστοιχο γράμμα-κώδικα. Η "άλλα" κατηγορία κωδικοποιείται από έναν αριθμό και οι πληροφορίες για αυτά που συνέβησαν καταγράφονται έπειτα από τους παρατηρητές στη συνημμένη ειδική σελίδα. Οι παρατηρητές δεν κωδικοποιούν συνομιλίες, όπου είναι απαραίτητες για τη συνέχεια του αγώνα (π.χ., "θέλω άλλη μια μπάλα").

1. **Κακοποίηση μπάλας (ΚΑ).** Κατά τη διάρκεια μεταξύ πόντων, ένας παίχτης χτυπά τη μπάλα με απογοήτευση  
παράδειγμα: Ένας παίχτης χτυπάει τη μπάλα μέσα στο δίχτυ ή τη χτυπά ενάντια στον τοίχο.
2. **Φιλοφρόνηση αντίπαλου (ΦΙ).** Ένας παίχτης επαινεί έναν αντίπαλο για έναν καλά παιγμένο πόντο.  
παράδειγμα: Ένας παίχτης λέει "ωραίο χτύπημα" στον αντίπαλό του/της.
3. **Σφίξιμο γροθιάς (ΣΦ).** Σαν μορφή αυτο-συγχαρητηρίων, ο παίχτης σφίγγει τη γροθιά του/της.  
παράδειγμα: Ένας παίχτης παίρνει έναν πόντο και σφίγγει τη γροθιά του.
4. **"Ω θεέ μου!" (ΩΘ).** Ένας παίχτης επιδεικνύει μια απογοητευτική γλώσσα σώματος.  
παράδειγμα: Ένας παίχτης κοιτάει ψηλά στον ουρανό, εκφράζοντας αηδία.
5. **Αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης (ΤΕ).** Ένας παίκτης δίνει στον εαυτό του πληροφορίες για το πώς να παίξει καλύτερα.  
παράδειγμα: Ένας παίχτης λέει, "κίνησε τα πόδια σου και πέρνα τη μπάλα."

6. **Χτύπημα στον εαυτό του** (θετικά ή αρνητικά) (**ΧΤ**). Ένας παίχτης εσκεμμένα χτυπά τον εαυτό του με τη ρακέτα ή το χέρι του.  
παράδειγμα: ένας παίχτης χτυπά το μηρό του μετά από ένα πόντο
7. **Γέλιο** (θετικό ή αρνητικό) (**ΧΑ**). Ένας παίχτης γελά.  
παράδειγμα: Ένας παίχτης χάνει ένα πόντο και αρχίζει να γελά.
8. **Κίνηση του κτυπήματος** (**ΚΙ**). Ένας παίχτης κάνει πρακτική των χτυπημάτων ανάμεσα στους πόντους  
παράδειγμα: Αφού ένας παίχτης χάσει ένα forehand, κάνει πρακτική της σωστής κίνησης του forehand.
9. **Αρνητική αυτο-ομιλία** (**Α**). Ένας παίχτης κάνει αρνητικά σχόλια στον εαυτό του.  
παράδειγμα: Ένας παίχτης λέει " Είσαι απαράδεκτος, ήταν ένα πολύ κακό χτύπημα !"
10. **Κακοποίηση αντιπάλου** (**ΚΑΚ**). Ένας παίχτης προφορικά ή φυσικά προκαλεί τον αντίπαλό του/της.  
παράδειγμα: Αφού ένας παίχτης λέει ότι ένας πόντος ήταν έξω, ο αντίπαλός του λέει " Αποκλείεται, ήταν μέσα, είναι δικός μου πόντος.
11. **Θετική αυτο-ομιλία** (**Θ**). Ένας παίχτης λέει θετικά σχόλια στον εαυτό του.  
παράδειγμα: Ένας παίχτης λέει, "Μπράβο, συνέχισε το"
12. **Κακοποίηση ρακέτας** (**ΡΑ**). Κατά τη διάρκεια των πόντων, ένας παίχτης σπάει, πετάει ή κακοποιεί τη ρακέτα, λόγω απογοήτευσης.  
παράδειγμα: Αφού ένας παίχτης χάσει έναν πόντο, ο παίχτης πετάει τη ρακέτα του ενάντια στον τοίχο.
13. **Γενική αυτο-ομιλία** (**ΓΕ**). Ένας φορέας μιλά, αλλά το περιεχόμενο και ο τόνος της αυτο-ομιλίας είναι ασαφής στον παρατηρητή.  
παράδειγμα: Ένας παίχτης μουρμουρίζει κάτι σε ξένη γλώσσα μετά από έναν πόντο.
14. **Άλλα**. Οποιοσδήποτε αυτο-ομιλίες ή χειρονομίες που εμφανίζονται, αλλά δεν εντάσσονται στις παραπάνω κατηγορίες

# Παράρτημα II

## CBQ (GREEK)

### ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΟ ΤΕΝΙΣ

#### ΦΟΡΜΑ ΑΠΟΔΟΧΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΘΛΗΤΗ

Στις επόμενες σελίδες σας ζητείτε να συμπληρώσετε κάποια ερωτηματολόγια που αναφέρονται σε απόψεις και σκέψεις που κάνεις σχετικά με τη συμμετοχή σου στον αθλητισμό. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και συνεπώς τα στοιχεία συγκεντρώνονται εμπιστευτικά. Στις ερωτήσεις που καλείστε να απαντήσετε, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε με απόλυτη ειλικρίνεια. Διαβάστε προσεκτικά κάθε ερώτηση ξεχωριστά και απαντήστε χωρίς να ξοδέψετε πολύ χρόνο. Μπορεί να βρείτε κάποιες ερωτήσεις που να μοιάζουν. Παρακαλούμε μην ενοχληθείτε και απαντήστε την κάθε μία ξεχωριστά. Προσέξτε να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις. Σας ευχαριστούμε.

Δηλώνω ότι επιθυμώ να συμμετάσχω σε αυτή την έρευνα.

**ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

ΠΡΙΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ημερομηνία γέννησης		
Φύλο	Ανδρας	Γυναίκα
Πόσα χρόνια παίζεις τένις σε σύλλογο;		
Πόσα χρόνια παίρνεις μέρος σε αγώνες;		
Υψηλότερο επίπεδο αγωνιστικής συμμετοχής (τοπικό, περιφερειακό, εθνικό, διεθνές)		
Μέρες προπόνησης τη βδομάδα:		
Ωρες προπόνησης τη βδομάδα:		
Χρόνια συνεργασίας με τον προπονητή σου:		

Η συμπεριφορά του προπονητή παίζει καθοριστικό ρόλο στην πορεία και απόδοση του αθλητή. Παρακάτω περιγράφονται μερικές καταστάσεις στις οποίες ο προπονητής αντιδράει με κάποιο συγκεκριμένο τρόπο. Διάβασε προσεκτικά κάθε ερώτηση και απάντησε κατά πόσο η συμπεριφορά αυτή ταιριάζει με την συμπεριφορά του προπονητή σου. Οι απαντήσεις σου δεν θα γνωστοποιηθούν σε **κανέναν** και είναι **ανώνυμες**.

	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. Η κριτική από τον προπονητή μου γίνεται με καλό τρόπο.	1	2	3	4
2. Η συμπεριφορά του προπονητή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα με κάνει να αισθάνομαι σφικτός/η και να είμαι σε ένταση.	1	2	3	4
3. Όταν το χρειάζομαι, ο τόνος της φωνής του προπονητή μου είναι καταπραϊντικός και καθησυχαστικός	1	2	3	4
4. Ο προπονητής μου είναι ατάραχος και χαλαρός.	1	2	3	4
5. Η συμπεριφορά του προπονητή μου και η εκδήλωση των συναισθημάτων του με κάνει να αγωνίζομαι άσχημα.	1	2	3	4
6. Ο προπονητής μου με υποστηρίζει ακόμη και όταν κάνω κάποιο λάθος.	1	2	3	4
7. Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, ο προπονητής μου δίνει έμφαση στο «τι θα πρέπει να κάνω» και όχι στο «τι δεν έκανα».	1	2	3	4
8. Η συμπεριφορά του προπονητή μου και η εκδήλωση των συναισθημάτων του με χαλαρώνουν και αγωνίζομαι καλύτερα.	1	2	3	4
9. Η συμπεριφορά του προπονητή αποσπά την προσοχή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα.	1	2	3	4
10. Ο προπονητής μου χρησιμοποιεί τα διαλείμματα για ν' αυξήσει την αυτοπεποίθησή μου.	1	2	3	4
11. Ο προπονητής μου ελέγχει τα συναισθήματά του αποτελεσματικά κατά τη διάρκεια του αγώνα	1	2	3	4
12. Όταν ο προπονητής μου δείχνει ιδιαίτερα νευρικός, δεν μπορώ να αγωνιστώ καλά.	1	2	3	4
13. Η συμπεριφορά του προπονητή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα με κάνει να ανησυχώ για την απόδοσή μου.	1	2	3	4
14. Αγχώνομαι περισσότερο όταν βλέπω τον προπονητή μου παρά όταν είμαι αφοσιωμένος/η στον αγώνα.	1	2	3	4
15. Ο προπονητής μου με κάνει να νοιώθω νευρικότητα.	1	2	3	4

**ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΟΥ**