

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ  
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΣΥΝΘΕΤΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΤΕΝΙΣ**

Του  
Πολύδωρου Κουβαράκη

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Ψυχολογία της Άσκησης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Τρίκαλα  
2018

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

---

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

---

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος, Καθηγητής

---

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Κομούτος Νικόλαος, Αναπληρωτής Καθηγητής

© 2018  
Πολύδωρος  
Κουβαράκης  
ALL RIGHTS RESERVED

## Ευχαριστίες

Θέλω να ευχαριστήσω τους γονείς μου Μαίρη Γιαννουρή και Παντελή Κουβαράκη, που με στήριξαν ηθικά και οικονομικά για την ολοκλήρωση των μεταπτυχιακών μου σπουδών. Επίσης θέλω να ευχαριστήσω τη Λυδία Παναγιωτοπούλου και την Ιωάννα Κολοκυθά για την πολύτιμη βοήθεια που μου προσέφεραν.

Τέλος θέλω να ευχαριστήσω τον καθηγητή μου Θεοδωράκη Ιωάννη για την άριστη συνεργασία και τη συνεχή ανατροφοδότηση πληροφοριών και γνώσεων, όπως επίσης και τον διδάκτορα Γαλάνη Βαγγέλη για τη βοήθεια που μου προσέφερε.

Πολύδωρος Κουβαράκης

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	5
Ψυχολογικές Τεχνικές στα Αθλήματα .....	6
Καθορισμός στόχων (goal setting) .....	6
Νοερή απεικόνιση (imagery) .....	7
Τεχνικές χαλάρωσης (relaxation techniques) .....	7
Ρουτίνες (routines) .....	8
Αυτό-ομιλία: Ορισμός .....	9
Αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης - παρακίνησης.....	9
Θετική – αρνητική αυτό-ομιλία .....	10
Η επίδραση της Αυτό-ομιλίας στα Αθλήματα .....	12
Η επίδραση της Αυτό-ομιλίας στο Τένις (έρευνες σε εφήβους - ενήλικες) .....	13
<i>Αλληλεπίδραση Αυτό-ομιλίας και forehand/backhand</i> .....	14
<i>Αλληλεπίδραση Αυτό-ομιλίας και serve</i> .....	15
<i>Αλληλεπίδραση Αυτό-ομιλίας και volley</i> .....	15
Ψυχοτεχνικά μέσα για τη μέτρηση της αυτό-ομιλίας .....	16
Χρήση του ερωτηματολογίου FSTQ στην παρούσα έρευνα .....	17
Σκοπός και υπόθεση του πειράματος .....	17
Πειραματική Υπόθεση .....	18
ΜΕΘΟΔΟΣ .....	18
Συμμετέχοντες.....	18
Ψυχοτεχνικά μέσα- Εργαλεία .....	19
Διαδικασία .....	19
<i>Ασκήσεις αξιολόγησης επίδοσης στο τένις</i> .....	20
Η χρήση της αυτό-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στη πειραματική διαδικασία.....	24
Ειδικός εξοπλισμός.....	25
Επιτροπή αξιολόγησης .....	25
Παρέμβαση.....	26
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	28
ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....	33
Πρακτικές εφαρμογές - προτάσεις για μελλοντικές μελέτες .....	34
Περιορισμοί έρευνας .....	35
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	38
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....	43

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα έρευνα έχει ως σκοπό να μελετήσει την επίδραση της αυτό-ομιλίας στην επίδοση σε μία σύνθετη δοκιμασία στο τένις σε ένα δείγμα εφήβων ηλικίας 10 έως 15 ετών. Το δείγμα αποτελείται από 50 άτομα, έφηβους τόσο κορίτσια(N=27) όσο και αγόρια(N=23). Οι παίκτες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες των 25 ατόμων. Ο μέσος όρος ηλικίας για την ομάδα ελέγχου ήταν mean=13.2 με τυπική απόκλιση  $\pm 1.3$  και για την πειραματική ομάδα mean=12.8 με τυπική απόκλιση  $\pm 1.7$ . Μετρήθηκε η επίδοσή τους σε ένα σύνθετο τεστ (drill), το οποίο ήταν συνδιασμός τεσσάρων επιμέρους δοκιμασιών, δηλαδή, τις κινήσεις σερβίς, βολέ και χτυπήματα εδάφους (Hensley, 1989). Η πειραματική ομάδα διδάχθηκε την τεχνική της αυτό-ομιλίας, σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου. Στους συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας δόθηκε και το ερωτηματολόγιο Functions of Self-Talk Questionnaire (Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Chroni, 2008). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν μία στατιστικά σημαντική πολυμεταβλητή αλληλεπίδραση μέτρησης μεταξύ των δύο ομάδων. Επίσης, παρατηρείται σημαντική αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας και για τα τρία χτυπήματα. Η εξέταση των ζευγαρωτών συγκρίσεων έδειξε ότι στα σερβίς η απόδοση της πειραματικής ομάδας βελτιώθηκε ( $p < .01$ ), ενώ η απόδοση της ομάδας ελέγχου δεν άλλαξε σημαντικά ( $p = .61$ ), στα χτυπήματα εδάφους η απόδοση της πειραματικής βελτιώθηκε ( $p < .01$ ), ενώ η απόδοση της ομάδας ελέγχου δεν άλλαξε σημαντικά ( $p = .17$ ), και στα βολέ η απόδοση της πειραματικής ομάδας βελτιώθηκε ( $p < .01$ ), ενώ η απόδοση της ομάδας ελέγχου δεν άλλαξε σημαντικά ( $p = .08$ ). Μέσα από τα αποτελέσματα αυτά διαφαίνεται ότι η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης επιδρά θετικά στην επίδοση των αθλητών, ανοίγοντας ένα νέο δρόμο για συζήτηση και περαιτέρω έρευνα στο πεδίο αυτό.

*Λέξεις κλειδιά:* αυτό-ομιλία, έφηβοι, επίδοση, τένις, serve, forehand/backhand, volley

## Ψυχολογικές Τεχνικές στα Αθλήματα

Οι ερευνητές (Kahroniό, Radenkoniό, Mavriό & Muriό, 2014) αναφέρουν ότι η εκμάθηση των ψυχολογικών τεχνικών πρέπει να χωρίζεται σε δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος οι αθλητές πρέπει να εκπαιδεύονται σχετικά με την πνευματική κατάσταση με στόχο να τονιστεί η σημαντικότητά της στην θετική πορεία ενός αθλητή. Στο δεύτερο μέρος ξεκινάει η εκπαίδευση των τεχνικών και η ένταξή τους στην προπόνηση των αθλητών αυτών. Στον αθλητικό χώρο χρησιμοποιούνται αρκετές ψυχολογικές τεχνικές, όπως είναι ο καθορισμός στόχων (goal setting), η νοερή απεικόνιση (imagery), η αυτο-ομιλία (self-talk), οι τεχνικές χαλάρωσης (relaxation techniques) και οι ρουτίνες (routines) (Θεοδωράκης, Χατζηγεωργιάδης & Ζουρμπάνος, 2016), οι οποίες θα αναφερθούν σύντομα παρακάτω. Η αυτο-ομιλία, η οποία και έχει χρησιμοποιηθεί στην παρούσα έρευνα, θα αναλυθεί σε ξεχωριστό κεφάλαιο πιο κάτω.

### Καθορισμός στόχων (goal setting)

Οι στόχοι των αθλητών τους δίνουν τις απαραίτητες προσδοκίες και τα κίνητρα για να επιτύχουν τον σκοπό που έχουν θέσει με αποφασιστικότητα και επιμονή (Θεοδωράκης et al. 2016). Για να είναι ιδανική η απόδοσή τους πρέπει να θέτουν στόχους που αφορούν τους ίδιους και όχι ό,τι δε μπορούν να ελέγξουν. Πιο συγκεκριμένα, η απόδοσή τους είναι αυτό που πρέπει να στοχεύουν να βελτιώσουν, ενώ αντίθετα, δεν πρέπει να διασπώνται από παράγοντες εξωτερικούς όπως η τύχη, η έκβαση ενός αγώνα, η ικανότητα των άλλων αθλητών κλπ (ό.π.). Όπως υποστηρίζει και ο Bandura (1986), οι θετικές προσδοκίες ενός ατόμου, δηλαδή η αυτοπεποίθηση ενός ατόμου, επηρεάζουν τους στόχους που θέτει, γι' αυτό όσο πιο μεγάλη αυτοπεποίθηση έχει ένας αθλητής, τόσο πιο απαιτητικούς στόχους θέτει και συνεπώς είναι πιο πιθανό να πετύχει.

Ιδανικοί στόχοι είναι αυτοί που είναι μέτριας δυσκολίας (Θεοδωράκης et al. 2016), αυτοί που αποτελούν πρόκληση για τον αθλητή αλλά ταυτόχρονα είναι και ρεαλιστικοί. Επίσης, οι στόχοι που είναι χρονικά καθορισμένοι, αλλά όχι υπερβολικά μακροπρόθεσμοι είναι αυτοί που κινητοποιούν περισσότερο τους αθλητές, καθώς συνδυάζουν καθημερινή προπόνηση και καθορισμένο χρονικό περιθώριο. Ακόμα, είναι σημαντικό οι αθλητές να θέτουν οι ίδιοι τους δικούς τους προσωπικούς στόχους καθώς έχει παρατηρηθεί ότι τους αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη σοβαρότητα (ό.π.). Ακόμα και στην περίπτωση συμμετοχής ενός αθλητή σε ομαδικό άθλημα, είναι απαραίτητο να κριθεί και με βάση τους δικούς του ατομικούς στόχους, για να

αξιολογηθεί πιο δίκαια (πχ σε περίπτωση που η ομάδα του χάσει τον αγώνα, αλλά αυτός έχει πολύ καλή επίδοση). Η συχνή καταγραφή επίσης των στόχων των αθλητών τους βοηθάει στον δικό τους προσωπικό απολογισμό και στην δημιουργία μιας πιο ξεκάθαρης εικόνας για την πορεία τους (Θεοδωράκης et al. 2016). Συνεπώς, οι στόχοι που μπορεί το ίδιο το άτομο να ελέγξει καλύτερα, οι μέτριας δυσκολίας, οι συγκεκριμένοι και οι χρονικά καθορισμένοι, σύμφωνα με τις αρχές των Locke & Latham (1990) είναι οι στόχοι που είναι πιο πιθανό να πετύχουν.

### **Νοερή απεικόνιση (imagery)**

Η τεχνική της νοερής απεικόνισης (imagery) είναι η κάθε φανταστική αναπαράσταση σκηνών από αθλητικές καταστάσεις, όπου ο αθλητής φαντάζεται τον εαυτό του να εκτελεί κάποια κίνηση ή να παρακολουθεί άλλους στον αγωνιστικό χώρο. Πρόκειται για την φανταστική αναπαράσταση σκηνών από αγώνες, στρατηγικών, τεχνικών, πλάνα από τους αντιπάλους, από τους θεατές, από τον τρόπο που διεξάγεται ένας αγώνας, τους προπονητές κλπ. (Θεοδωράκης et al. 2016). Όπως αναφέρουν οι Θεοδωράκης, Χατζηγεωργιάδης & Ζουρμπάνος (2016) ο Orlick «ορίζει την νοερή απεικόνιση ως ένα τρόπο αντιμετώπισης προβλημάτων, ή γεγονότων με τη σκέψη, προτού το αντιμετωπίσει κανείς στην πραγματικότητα».

Ο Jacobson (1930) παρατήρησε ότι η νοερή εξάσκηση ενεργοποιεί μηχανισμούς του εγκεφάλου, ενώ ο Schramm (1967) κατέγραψε νευρομυϊκή δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της νοερής εξάσκησης ανάλογη με τη δραστηριότητα της πραγματικής κίνησης. Η νοερή απεικόνιση διακρίνεται σε δύο τύπους: Την εσωτερική νοερή απεικόνιση, όπου ο αθλητής φαντάζεται τον ίδιο του τον εαυτό να συμμετέχει σε κάποιον αγώνα ή να βρίσκεται σε αγωνιστικό χώρο και την εξωτερική, όπου ο αθλητής είναι κάποιος παρατηρητής που παρακολουθεί είτε τον εαυτό του είτε κάποιον άλλο (Θεοδωράκης et al. 2016). Χρησιμοποιείται η νοερή απεικόνιση για νοερή εξάσκηση ως γνωστικός μηχανισμός πριν ή μετά την προπόνηση και συνήθως πριν από κάποια ψυχολογική τεχνική χαλάρωσης, την οποία θα αναλύσουμε παρακάτω (ό.π.)

### **Τεχνικές χαλάρωσης (relaxation techniques)**

Η τεχνική της χαλάρωσης στοχεύει στη διαχείριση του άγχους τόσο του σωματικού, όσο και του γνωστικού (Θεοδωράκης et al. 2016). Σαν τεχνική

χρησιμοποιείται είτε πριν την προπόνηση/αγώνα για τη διαχείριση του άγχους είτε εκτός αγώνων, οποιαδήποτε στιγμή νιώσει ο αθλητής ότι χρειάζεται να μειώσει την ένταση που νιώθει (ό.π.)

Παραδείγματα τεχνικών χαλάρωσης αποτελεί ο έλεγχος της αναπνοής και η μυϊκή χαλάρωση. Ο έλεγχος της αναπνοής αφορά την εκμάθηση αναπνοής από την κοιλιά, βαθιές εισπνοές και εκπνοές, με ρυθμό και αναλογίες εισπνοών-εκπνοών. Το άτομο συγκεντρώνεται στη διαδικασία αυτή, την οποία επαναλαμβάνει. Η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση διαχωρίζεται στην ενεργητική και στην παθητική. Στην ενεργητική χαλάρωση, ο αθλητής προσπαθεί να χαλαρώσει τους μύες του και να εξασκηθεί στη διαφορά που έχει ένας μυς σε σύσπαση και ένας μυς σε χαλάρωση. Στην παθητική χαλάρωση ο αθλητής στοχεύει στη χαλάρωση των μυών του, χωρίς να χρειάζεται προηγουμένως να τους συσπά. Οι ασκήσεις αυτές επαναλαμβάνονται ρυθμικά και χρειάζονται τη συγκέντρωση του αθλητή (Θεοδωράκης et al. 2016). Οι αθλητές ακολουθούν συνήθως σενάρια μυϊκής χαλάρωσης ξαπλωμένοι, σε απομονωμένο από εξωτερικά ερεθίσματα περιβάλλον αρχικά, ενώ έπειτα μαθαίνουν τις τεχνικές αυτές σε καθιστή και όρθια στάση (ό.π.)

Ο Schultz, σύμφωνα με τον Ζέρβα (2002), ανέπτυξε μια άλλη τεχνική χαλάρωσης που ονομάζεται «αυτογενής εξάσκηση» ή «αυτογενής μέθοδος χαλάρωσης». Αυτή η μέθοδος στηρίζεται σε δύο αρχές, την αρχή της επίδρασης της σκέψης στο σώμα και την αρχή ότι αν επιτύχουμε χαλάρωση σε ένα μέλος-μέρος του σώματος αυτή μπορεί να γενικευτεί σε ολόκληρο το σώμα. Ο Ζέρβας αναφέρει επίσης, την τεχνική της απευαισθητοποίησης, η οποία αποσκοπεί ακόμα στη θεραπεία φοβιών των αθλητών που του δημιουργούν άγχος (2002). Ο αθλητής καλείται με βάση αυτή την τεχνική να προσδιορίσει την κατάσταση που τον αγχώνει με σκοπό να αναλύσει το πρόβλημα και να το συνδέσει με κάτι χαλαρωτικό.

### **Ρουτίνες (routines)**

Οι ρουτίνες στοχεύουν να προετοιμάσουν τους αθλητές δίνοντάς τους πλάνα ενεργειών που αφορούν αθλητικές δεξιότητες (πχ serve στο τένις) και συμπεριφορές (πχ προετοιμασία ειδικού εξοπλισμού στο τένις) δηλαδή δρουν τόσο ως προετοιμασία σε φυσικό επίπεδο όσο και σε ψυχολογικό. Η χρησιμότητά τους έγκειται στο γεγονός ότι βοηθούν τον αθλητή να αποτρέψει τυχόν απροσδόκητες καταστάσεις που οφείλονται σε εξωγενείς και απρόβλεπτους παράγοντες γι' αυτό και πραγματοποιούνται με τη βοήθεια του προπονητή και του αθλητικού ψυχολόγου



(ό.π.). Σημαντικό στοιχείο της τεχνικής της ρουτίνας είναι η διάρκεια, η επανάληψή της και η σταθερότητά της, αφού γίνεται με τον ίδιο τρόπο στον ίδιο χρόνο.

Σύμφωνα με τους Πέρκος, Χατζηγεωργιάδης και Χρόνη (2008), οι ρουτίνες διευκολύνουν τον αθλητή να αποκτήσει ο ίδιος τον έλεγχο μιας κατάστασης κατά τη διάρκεια του αγώνα και να αποφύγουν αρνητικές σκέψεις για αποτυχημένες προσπάθειες. Οι Θεοδωράκης και οι συνεργάτες του (2016) θεωρούν ότι οι ρουτίνες «βελτιώνουν την ετοιμότητα, ρυθμίζουν τη διέγερση, μεγιστοποιούν την αυτοσυγκέντρωση, αυξάνουν την αυτοπεποίθηση, βοηθούν στον έλεγχο του άγχους, ρυθμίζουν την προσπάθεια και αναπτύσσουν αυτοματισμούς» στους αθλητές. Χρησιμοποιούνται είτε κατά τη διάρκεια της προπόνησης, είτε του αγώνα είτε για την προετοιμασία του αγώνα. Ακριβώς επειδή βοηθούν τους αθλητές τόσο σε φυσικό επίπεδο όσο και σε ψυχολογικό, περιέχουν τόσο συμπεριφορικά στοιχεία (πχ αθλητικές συμπεριφορές) όσο και γνωστικά στοιχεία (πχ ψυχολογικές τεχνικές).

### **Αυτό-ομιλία: Ορισμός**

Στον χώρο του αθλητισμού μόλις τα τελευταία χρόνια έχει εμφανιστεί ενδιαφέρον για τη μελέτη των σκέψεων του αθλητή σε συνάφεια με τον αθλητισμό (Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Zourbanos, 2012). Σε γενικές γραμμές έχουν χρησιμοποιηθεί πολλοί όροι στην ψυχολογία για να εκφράσουν τις εσωτερικές σκέψεις ενός ατόμου, όπως «αυτόματες σκέψεις», «εσωτερικός διάλογος», «εσωτερική συζήτηση» κλπ (ό.π). αυτός ο όρος όμως, που έχει επικρατήσει στην Αθλητική Ψυχολογία είναι η αυτό-ομιλία. Οι Hatzigeorgiadis και Biddle (2008) διαφοροποίησαν τις προσεγγίσεις μελέτης της αυτό-ομιλίας ως εξής: Η πρώτη προσέγγιση βλέπει την αυτό-ομιλία ως μια αυθόρμητη ομιλία/ αυθόρμητες σκέψεις που εκφράζουν οι παίκτες ενώ η δεύτερη προσέγγιση βλέπει την αυτό-ομιλία ως διανοητική στρατηγική με χρήση ειδικών λέξεων-συνθημάτων. Παρακάτω ακολουθούν τα βασικά είδη της αυτό-ομιλίας.

### **Αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης - παρακίνησης**

Σύμφωνα με τον Hardy (2006), σε μια προσπάθεια ερμηνείας της αυτό-ομιλίας, μπορεί κάποιος να της δώσει τα παρακάτω χαρακτηριστικά. Η αυτό-ομιλία πρόκειται για λεκτικές δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό. Επιπλέον, η αυτό-ομιλία είναι πολυδιάστατη και ερμηνεύεται αναλόγως το περιεχόμενο των δηλώσεων

που χρησιμοποιούνται. Ακόμα, είναι μια δυναμική τεχνική και εξυπηρετεί τουλάχιστον δύο λειτουργίες: την καθοδήγηση, εξού και ο όρος αυτό-ομιλία καθοδήγησης και την παρακίνηση, απ' όπου και ο όρος αυτό-ομιλία παρακίνησης (Hardy, 2006). Η παρακινητική αυτό-ομιλία αφορά φράσεις και λέξεις που αυξάνουν την αυτό-πεποίθηση του ατόμου, ενώ η αυτό-ομιλία καθοδήγησης αποτελείται από λέξεις που παρέχουν καθοδήγηση σε τεχνικές και στρατηγικές ή αυξάνουν τον προσανατολισμό του παίκτη (Theodorakis et al. 2012).

Σε προηγούμενη έρευνα, οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, and Kazakas (2000) αναφέρουν ότι η αυτό-ομιλία- είτε παρακίνησης είτε υπόδειξης- έχει αποτελέσματα στην επίδοση των αθλητών ανάλογα με τον τύπο της άσκησης που ζητείται να πραγματοποιηθεί. Για παράδειγμα, η αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης, η οποία επικεντρώνεται σε ζητήματα τεχνικής, τακτικής ή/και σε κιναισθητικές πτυχές μίας κίνησης, υποθέτουμε ότι μπορεί να συμβάλει περισσότερο στη βελτίωση της εκτέλεσης σχετικών τεχνικών στοιχείων από ότι το δεύτερο είδος αυτό-ομιλίας που θα αναλύσουμε παρακάτω (θετική-αρνητική αυτό-ομιλία). Αντίθετα, η θετική/αρνητική αυτό-ομιλία είναι πιο αποτελεσματική στην εκτέλεση γνωστικών κινήσεων που απαιτούν δύναμη και αντοχή, καθώς χρησιμοποιείται για να αυξήσει την προσπάθεια, να αυξήσει την αυτό-εκτίμηση ή/και να δημιουργήσει θετική διάθεση (Tod, Hardy & Oliver, 2011). Ο Θεοδωράκης και οι συνεργάτες του (2000) εξέτασαν την υπόθεση αυτή σε μελλοντικές τους ανίστοιχες έρευνες και αποτελέσματα από κάποιες παρείχαν επιπλέον υποστήριξη στην υπόθεση αυτή (π.χ. water polo: Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos, 2004).

### **Θετική – αρνητική αυτό-ομιλία**

Όπως αναφέρουν οι Theodorakis et al. (2012), υπάρχει επίσης η διάκριση σε θετική και αρνητική αυτό-ομιλία. Η διάκριση αυτή, θα πρέπει να γίνεται με βάση το περιεχόμενο των φράσεων (θετικές ή αρνητικές) και όχι με βάση το αντίκτυπο που θα έχουν στους παίκτες. Αυτό συμβαίνει καθώς ο κάθε χαρακτήρας είναι διαφορετικός, όπως και οι αντιδράσεις του κάθε ατόμου και κατά συνέπεια, θα μπορούσε μια θετική αυτό-ομιλία να έχει αρνητικό αντίκτυπο και το αντίστροφο (ό.π) Αντίθετα, μια άλλη διάκριση της αυτό-ομιλίας είναι με βάση το αντίκτυπο και μόνο στην επίδοση. Υπάρχει η αυτό-ομιλία που διευκολύνει την καλή επίδοση του παίκτη και η αυτό-

ομιλία που την εξασθενεί (ό.π.).

Η θετική αυτό-ομιλία έχει κατά κύριο λόγο υποτεθεί ότι βοηθάει στην αύξηση της επίδοσης ενώ, αντίθετα, η αρνητική αυτό ομιλία αναμένεται να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην επίδοση ενός αθλητή (Zinsser, Bunker & Williams, 2010). Δεδομένης της υπόθεσης ότι η θετική αυτό-ομιλία είναι καλύτερη από την αρνητική είναι εκπληκτικό το γεγονός ότι έχουν διεξαχθεί μόνο τέσσερις έρευνες μέχρι σήμερα που να εξετάζουν το γεγονός αυτό. Παρόλα αυτά, τα αποτελέσματα εμπειρικών ερευνών συμφωνούν με την παραπάνω υπόθεση, καθώς όταν οι δύο αντίθετες τεχνικές εξετάζονται μαζί, το 60% των ερευνών φαίνεται να δείχνει πως η θετική αυτό-ομιλία είναι πιο χρήσιμη από την αρνητική, ως προς την επίδοση των αθλητών, ενώ το υπόλοιπο 40% των ερευνών δεν βρίσκουν κάποια σημαντική στατιστική διαφορά όταν εξετάζουν τα δύο είδη αυτά μαζί (Tod et al., 2011 p.675).

Εξαιτίας του μικρού αριθμού δεδομένων που μπόρεσαν να συλλέξουν ο Tod και οι συνεργάτες του (ό.π., σελ.676) στη συστηματική ανάλυσή τους πάνω σε έρευνες σχετικές με τις διαφορές μεταξύ θετικής και αρνητικής αυτό-ομιλίας, δεν μπορεί να υπάρξει ξεκάθαρο αποτέλεσμα. Στην περίπτωση της μείωσης του γνωστικού άγχους, υπάρχουν αρκετά στοιχεία στη βιβλιογραφία που υποδεικνύουν ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της και της θετικής αυτό-ομιλίας. Σε αντίθεση, τα υπάρχοντα στοιχεία για τη μείωση του σωματικού άγχους δεν δείχνουν την ύπαρξη κάποιας συσχέτισης. Τα θετικά αποτελέσματα της αυτό-ομιλίας στο γνωστικό άγχος είναι συναφή με τους θεωρητικούς ισχυρισμούς που δηλώνουν ότι η αυτό-ομιλία βρίσκεται στον πυρήνα του άγχους (Congroy & Metzler, 2004), και ότι η μείωση της αρνητικής ή αγχώδους αυτό-ομιλίας οδηγεί σε λιγότερο ανήσυχες καταστάσεις (Kendall & Treadwell, 2007).

Από την άλλη, και σχετικά με την αρνητική αυτό-ομιλία, τα δεδομένα ερευνών περιγράφουν ότι δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της και της απόδοσης σε κινητικές δεξιότητες. Μερίδα ερευνητών (π.χ. Hardy, Hall, & Alexander, 2001. Van Raalte et al., 1994) έδωσαν πιθανή εξήγηση στο φαινόμενο αυτό, στηρίζοντας ότι κάποιοι αθλητές μπορεί να χρησιμοποιούν την αρνητική τους αυτό-ομιλία ως πάροχο κινήτρου (π.χ μετά από ένα μικρό λάθος, μπορεί να “μαλώσουν” τους εαυτούς τους). Αυτό το εύρημα έρχεται σε αντίθεση με εργασίες που αναφέρονται στη “δυναμική της αρνητικής αυτό-ομιλίας” (π.χ., Kendall, 1984) και αμφισβητεί την αξία παρεμβάσεων που “σταματούν τη σκέψη” και στόχο τους έχουν τη μείωση της αρνητικής αυτό-ομιλίας από τους αθλητές. Αυτό θέτει αμφιβολίες στο πόσο χρήσιμο είναι να

στοχεύουμε αποκλειστικά στη μείωση της αρνητικής αυτό-ομιλίας και υπογραμμίζει έρευνες που περιγράφουν τη χρησιμότητα της εύρεσης μίας ισορροπίας στη χρήση θετικών και αρνητικών σκέψεων για την ευημερία των ατόμων (Tod et al., 2011).

### **Η επίδραση της Αυτό-ομιλίας στα Αθλήματα**

Οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί πάνω στην αυτό-ομιλία ως έρευνες πεδίου στον αθλητικό χώρο είναι ολιγάριθμες και είναι απαραίτητο να εκπονηθούν περισσότερες (Theodorakis et al. 2012). Η αυτό-ομιλία έχει μελετηθεί κυρίως ως προς το μέγεθος της επίδρασής της στην επίδοση στα αθλήματα, αλλά όχι τόσο στις πιο ανταγωνιστικές αθλητικές επιδόσεις (ό.π.). Πολλά από τα αποτελέσματα των ερευνών είναι αλληλοσυγκρουόμενα και φαίνεται ότι η επίδραση της αυτό-ομιλίας εξαρτάται από το είδος της αυτό-ομιλίας που χρησιμοποιείται καθώς και από τη μεθοδολογία (Ζέρβας, 2002). Σύμφωνα με μελέτες πάντως η αυτό-ομιλία φαίνεται να έχει πολύ θετικά αποτελέσματα σε τραυματισμένους αθλητές, κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης (Ζέρβας, 2002). Σε μια έρευνα σχετικά με τον φόβο της αποτυχίας, ο φόβος της αποτυχίας βρέθηκε να είναι προβλεπτικός παράγοντας της συχνότητας χρήσης αυτό-ομιλίας, η οποία φάνηκε να χρησιμοποιείται λιγότερο, ενώ αντίθετα σε περιπτώσεις νίκης, ο φόβος της αποτυχίας δεν ήταν προβλεπτικός παράγοντας (Pitt, Wolfson & Moss, 2014).

Έρευνα των Hatzigeorgiadis και Biddle (2008), έδειξε ότι η ένταση γνωστικού άγχους (cognitive anxiety intensity) πριν τον αγώνα παρουσιάζει θετική συσχέτιση με την αρνητική αυτό-ομιλία κατά τη διάρκεια του αγώνα, ενώ η γνωστική κατεύθυνση άγχους (cognitive anxiety direction) πριν τον αγώνα ήταν αρνητικά συσχετισμένη με την αρνητική αυτό-ομιλία (Murphy, 2012). Ο Hatzigeorgiadis ερεύνησε την επίδραση της παρακινητικής και καθοδηγητικής αυτό-ομιλίας σε ασκήσεις υδατοσφαίρισης που αφορούσαν την ακρίβεια και τη δύναμη (Murphy, 2012). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτό-ομιλία καθοδήγησης είχε μεγαλύτερη επίδραση στη δεξιότητα ακρίβειας, ενώ η παρακινητική αυτό-ομιλία μεγαλύτερη επίδραση στην δεξιότητα δύναμης (ό.π.).

Επίσης, είναι απαραίτητο να ερευνηθεί ο λόγος που η αυτο-ομιλία βοηθάει στη βελτίωση της επίδοσης στον αθλητισμό (Theodorakis et al. 2012). Έρευνες προς αυτή την κατεύθυνση έχουν δείξει ότι η αυτό-ομιλία σχετίζεται, από νευροφυσιολογική άποψη, με περιοχές του εγκεφάλου που έχουν να κάνουν με τα κέντρα ελέγχου και λόγου (ό.π.).

Άλλη μία χρήση της αυτό-ομιλίας έχει παρατηρηθεί μέσα από έρευνες και σχετίζεται με τη συγκέντρωση των αθλητών (Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis, 2004). Σε έρευνα που εκπονήθηκε σε αθλητές πόλο φάνηκε ότι, πέρα από τη βελτίωση της επίδοσης, η παρακινητική αυτο-ομιλία μειώνει και τις παρεμβαλόμενες σκέψεις κατά τη διάρκεια της άσκησης. Οι ερευνητές Hatzigeorgiadis, Zourbanos και Theodorakis (2007) σε πείραμα στο οποίο συμμετείχαν γυναίκες μαθήτριες πόλο σε πειραματικές ασκήσεις αυτο-ομιλίας για τη μείωση του άγχους, βρήκαν ότι και η αυτο-ομιλία ελέγχου του άγχους και η αυτο-ομιλία ελέγχου της προσοχής συνέβαλαν περισσότερο στην αύξηση της προσοχής.

Σε μετά-ανάλυση 32 άρθρων σχετικών με την αυτό-ομιλία, οι μελετητές (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis & Theodorakis, 2011) παρατήρησαν ότι αθλητές που εφαρμόζουν την τεχνική της αυτό-ομιλίας σε νεοαποκτηθείσες κινήσεις εμφανίζουν μεγαλύτερη και ταχύτερη βελτίωση στις κινήσεις αυτές, σε αντίθεση με αθλητές που εφαρμόζουν την αυτό-ομιλία σε κινήσεις που ήδη γνωρίζουν καλά. Η αντίθεση αυτή πρώτη φορά αναφέρθηκε από τον Hardy και τους συνεργάτες του (2009), οι οποίοι παρατήρησαν ότι σε αρκετές περιπτώσεις, υπάρχει έντονη διάκριση στην εμπειρία των αθλητών που συμμετέχουν στις έρευνες αυτό-ομιλίας. Στη διάκριση αυτή, οι πρώτοι μελετητές (Hatzigeorgiadis et al., 2011) απαντούν με την υπόθεση ότι οι μαθητές και οι αρχάριοι αθλητές μπορούν να επωφεληθούν περισσότερο από την αυτό-ομιλία από έμπειρους και καταξιωμένους αθλητές.

### **Η επίδραση της Αυτό-ομιλίας στο Τένις (έρευνες σε εφήβους - ενήλικες)**

Πολυάριθμες έρευνες έχουν γίνει με στόχο τη μελέτη της επίδρασης της αυτό-ομιλίας στην επίδοση (και όχι μόνο) των παικτών τένις. Η αυτό-ομιλία έχει συσχετιστεί με αυξημένο προσανατολισμό στο έργο των παικτών, το οποίο συνδέεται θετικά με την προσπάθεια, την ευχαρίστηση καθώς και τον καθορισμό στόχων (Perijn & Kavussanu, 2011). Μια ενδιαφέρουσα μελέτη που είχε στόχο να αναδείξει την επίδραση της αυτό-ομιλίας στην αντίληψη του αντιπάλου για τον άλλο παίκτη έδειξε τα παρακάτω αποτελέσματα. Αθλητές που έπαιζαν τένις και χρησιμοποιούσαν θετική αυτό-ομιλία φάνηκαν στα μάτια φοιτητών ψυχολογίας πιο έμπειροι και ικανοί αθλητές σε σύγκριση με όσους παίκτες τένις χρησιμοποιούσαν αρνητική αυτό-ομιλία ή δεν χρησιμοποιούσαν καθόλου (Van Raalte et al. 2006). Σε μία διαφορετική σκοπιά της αυτό-ομιλίας οι ερευνητές Gert-Jan De Muynck et al. (2017) συσχετίζουν την

χρήση της ψυχολογικής τεχνικής αυτής με την ανάγκη του αθλητή για ικανοποίηση από το άθλημα. Συγκεκριμένα, τα ευρήματά τους δείχνουν ότι η τεχνική της θετικής (σε σύγκριση με την αρνητική) αυτό-ομιλίας εφαρμόζεται από τους αθλητές τένις με μεγαλύτερη επιτυχία, όταν η επικοινωνία με τον προπονητή είναι θετική και όταν οι αθλητές αντλούν μεγαλύτερη ευχαρίστηση από το άθλημά τους.

#### *Αλληλεπίδραση Αυτό-ομιλίας και forehand/backhand*

Η επίδραση της αυτό-ομιλίας στην επίδοση αθλητών στο τένις φαίνεται ότι είναι θετική σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες. Πιο συγκεκριμένα, έρευνα που έγινε σε ενήλικες αθλητές τένις, με ομάδα ελέγχου και πειραματική διαδικασία έδειξε ότι οι ομάδες που διδάχθηκαν την τεχνική της αυτό-ομιλίας (με ή και χωρίς ανατροφοδότηση) παρουσίασαν βελτίωση στην επίδοσή τους σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου που δεν είχε καμία διαφορά (Latinjak, Torregrosa & Renom, 2011). Η παραπάνω έρευνα εξέτασε την επίδοση των αθλητών στο forehand groundstroke (ό.π.). Η αυτό-ομιλία σε έρευνα των Cutton & Landin (2007) βρέθηκε ότι μπορεί να βελτιώσει την επίδοση νεαρών ενηλίκων (μέση ηλικία 20.4 έτη) στην εκμάθηση της άσκησης forehand, ακόμα και χωρίς ανατροφοδότηση.

Σε έρευνα των Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios και Theodorakis (2008) σε νεαρά άτομα με μέσο όρο ηλικίας τα 13.26 έτη πάνω στην επίδραση της αυτό-ομιλίας «παρακίνησης» στην αυτό-αποτελεσματικότητα βρέθηκαν τα εξής: ενώ η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε καμία διαφορά στην αυτό-αποτελεσματικότητα, η ομάδα που διδάχθηκε την αυτό-ομιλία παρακίνησης είχε αυξημένη αυτό-αποτελεσματικότητα, όπως επίσης και αυξημένη επίδοση στο τένις, κατά τη διάρκεια μιας άσκησης forehand. Το πείραμα αυτό ολοκληρώθηκε σε πέντε συναντήσεις με δείγμα 46 νεαρά άτομα.

Σε άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε συγκρίθηκαν οι επιδόσεις στο τένις επτά ενηλίκων αντρών σε ασκήσεις forehand/backhand με και χωρίς χρήση αυτό-ομιλίας (Latinjak, Torregrosa & Renom, 2011). Τα αποτελέσματα έδειξαν η αυτό-ομιλία υπόδειξης ενδέχεται να βελτιώσει την προσοχή των παικτών και να επηρεάσει τον τρόπο σκέψης τους (ό.π)

Η συμβολή της παρακινητικής αυτό-ομιλίας στη μείωση του γνωστικού άγχους και την αύξηση της αυτοπεποίθησης φάνηκε πολύ σημαντική σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη στην Ελλάδα (Hatzigerorgiadis, Zourbanos, Mroumpaki & Theodorakis, 2009). Πιο συγκεκριμένα, έγινε πειραματική διαδικασία σε 72 νεαρούς

παίκτες τένις στην οποία εξετάστηκαν σε δοκιμασίες *forehand*, ενώ δόθηκε το *Competitive Anxiety Questionnaire* για τη μέτρηση της αυτοπεποίθησης και του γνωστικού άγχους. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν αύξηση στην αυτοπεποίθηση των αθλητών και μείωση του γνωστικού άγχους, μετά από τη χρήση αυτό-ομιλίας.

#### *Αλληλεπίδραση Αυτό-ομιλίας και serve*

Ανασκόπηση προηγούμενων ερευνών σχετικά με την αυτό-ομιλία και την επίδοση στο *serve* στο τένις, έδειξε ότι τόσο η αυτό-ομιλία όσο και η νοερή απεικόνιση βελτιώνουν την επίδοση στο *serve* (Lidor & Ziv, 2014).

Σε πείραμα που έγινε σε 115 ενήλικες αθλητές σε δοκιμασία *σερβίς*, ζητήθηκε από τους αθλητές να πραγματοποιήσουν τεχνικές αυτο-ομιλίας και νοερής απεικόνισης πριν από κάθε κίνηση *σερβίς* (Malouff, McGee, Halford & Rooke, 2008). Ο παίκτης και η παίκτρια που θα σκόραρε τους περισσότερους πόντους θα κέρδιζε ένα βραβείο, όπως αυτό είχε οριστεί από τους ερευνητές. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής έδειξαν ότι στα άτομα που χρησιμοποιούσαν την τεχνική της αυτο-ομιλίας, παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά στην ακρίβεια και επίδοσή τους στην κίνηση του *σερβίς* από ότι στα άτομα της ομάδας ελέγχου, που δεν χρησιμοποιούσαν την τεχνική αυτή. Οι ερευνητές στηρίζουν τα αποτελέσματα της έρευνάς τους σε προηγούμενες έρευνες στη βιβλιογραφία (Wampold, Mondin, Moody, Stich, Benson, & Ahn, 1997) που υποστηρίζουν πως τεχνικές όπως εκείνη της αυτο-ομιλίας έχουν θετικό αντίκτυπο στη ψυχολογία του παίκτη, καθώς, σκεπτόμενος τη σωστή εκτέλεση της κίνησης, αποκλείει αρνητικές σκέψεις σχετικές με λάθη και με ένα κακό αποτέλεσμα που θα μπορούσε να έχει.

#### *Αλληλεπίδραση Αυτό-ομιλίας και volley*

Όσον αφορά στην άσκηση *volley* στο τένις, σε μία από τις λίγες έρευνες που έχουν διεξαχθεί στο παρελθόν και μελετούν τη συγκεκριμένη κίνηση και τη συσχέτισή της με την αυτό-ομιλία, οι Landin και Hebert (1999) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η αυτό-ομιλία έκανε έμπειρους ενήλικες παίκτες να νιώθουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση μετά την παρέμβαση γιατί τους διευκόλυνε να συγκεντρωθούν στις θέσεις και στην κίνηση του *volley*. Επίσης, σημείωσαν και καλύτερη επίδοση.

Σε παλαιότερη έρευνα, ο Cutton (1989) είχε βρει ότι η χρήση φράσεων

υπόδειξης πριν από forehand volleys έχει τη δυνατότητα να αυξήσει την επίδοση των αθλητών στην κίνηση αυτή. Επιπλέον, σε βιντεοσκοπημένες επιδόσεις παρατηρήθηκε βελτίωση στη στάση του σώματος των ατόμων που χρησιμοποιούσαν την τεχνική της αυτο-ομιλίας στην πειραματική φάση. Το αποτέλεσμα της έρευνας έδειξε πως η αυτο-ομιλία μπορεί να έχει βοηθητικό χαρακτήρα στην εκμάθηση της τεχνικής του forehand volley σε αρχάριους αθλητές.

Κάνοντας βιβλιογραφική ανασκόπηση σε προηγούμενες έρευνες σχετικές με την επίδραση της αυτό-ομιλίας στην επίδοση των παικτών τένις, αξίζει να αναφέρουμε ότι έχουν γίνει λίγες αναφορές στις κινήσεις του serve και του volley. Αυτό αφήνει ένα κενό για περαιτέρω έρευνες που μπορούν να γίνουν με σκοπό να υπάρξει πιο εξειδικευμένη γνώση σχετικά με την επίδραση της τεχνικής στις συγκεκριμένες κινήσεις.

### **Ψυχοτεχνικά μέσα για τη μέτρηση της αυτό-ομιλίας**

Έχουν κατασκευαστεί αρκετά ψυχοτεχνικά μέσα για τη μέτρηση της αυτό-ομιλίας (self-talk), κυρίως μετά την ανάπτυξη της Γνωστικής Ψυχολογίας, καθώς από τότε δόθηκε μεγαλύτερη έμφαση εκεί (Van Raalte & Vincent, 2017). Ένα από τα ερωτηματολόγια για την αυτό-ομιλία, αφορά το μέγεθος της χρήσης της αυτό-ομιλίας και περιλαμβάνει αντίστοιχες ερωτήσεις στο Psychological Skills Inventory for Sports (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987) και στο Athletic Coping Skills inventory-28 (Smith, Schulz, Smoll & Placek, 1995). Επίσης, η αυτό-ομιλία μελετήθηκε και στο Test of Performance Strategies όπως αναφέρουν οι Van Raalte και Vincent (2017).

Μια ελληνική κλίμακα για τη μέτρηση της αυτό-ομιλίας είναι το Ερωτηματολόγιο Αυτό-Ομιλίας για τα Αθλήματα (S-TQ), το οποίο κατασκευάστηκε από τους Ζέρβα, Σταύρου & Ψυχουντάκη (2007). Αποσκοπεί στη διερεύνηση δύο λειτουργιών της τεχνικής της αυτό-ομιλίας, την παρακινητική και τη γνωστική λειτουργία όσον αφορά την βελτίωση της επίδοσης των αθλητών (Ζέρβας, Σταύρου & Ψυχουντάκη, 2007). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 11 ερωτήσεις οι οποίες αφορούν τους 2 αυτούς παράγοντες, την παρακινητική και τη γνωστική λειτουργία. (βλ. Παράρτημα σελ 43).

Το 2007 κατασκευάστηκε (Zourbanos, Hatzigeorgiadis & Theodorakis) το ερωτηματολόγιο Athletes Positive and Negative Self-Talk Scale. Ένα ακόμα ψυχομετρικό εργαλείο για τη μέτρηση της αυτό-ομιλίας είναι το Ερωτηματολόγιο Λειτουργιών της Αυτό-Ομιλίας (Functions of Self-Talk Questionnaire – FSTQ), το



οποίο χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα (Theodorakis et al., 2008). Αποτελείται από 25 ερωτήσεις οι οποίες μετά τη στατιστική ανάλυση που έγινε, βρέθηκε ότι αναδεικνύουν πολυδιάστατες λειτουργίες της αυτό-ομιλίας. Πιο συγκεκριμένα, η αυτό-ομιλία βοηθάει 1) την εστίαση της προσοχής, 2) αυξάνει την αυτοπεποίθηση, 3) ρυθμίζει ομαλά την προσπάθεια 4) ελέγχει τις γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις και 5) ενεργοποιεί τις αυτόματες λειτουργίες των αθλητών. Οπότε, σύμφωνα με το παραπάνω ερωτηματολόγιο οι λειτουργίες της αυτό-ομιλίας είναι πέντε (βλ. Παράρτημα σελ. 44).

Στον ελληνικό χώρο, έγινε και άλλη προσπάθεια δημιουργίας ενός πιο πολυδιάστατου ερωτηματολογίου για την Αυτό-Ομιλία, αυτή τη φορά οχτώ διαστάσεις (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis & Papaioannou, 2009). Το νέο ερωτηματολόγιο ονομάζεται Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS) και δομείται από οκτώ παράγοντες, τέσσερις θετικούς (ψυχολογικό ανέβασμα, αυτοπεποίθηση, έλεγχος άγχους και καθοδήγηση) και τρεις αρνητικούς παράγοντες (έγνοιες, αποδέσμευση και σωματική κούραση) και έναν ουδέτερο παράγοντα (άσχετες σκέψεις).

### **Χρήση του ερωτηματολογίου FSTQ στην παρούσα έρευνα**

Πέρα από την επίδραση της αυτό-ομιλίας στην βελτίωση της επίδοσης των αθλητών, θελήσαμε να μετρήσουμε και τις ψυχολογικές παραμέτρους στις οποίες η τεχνική αυτή έχει μεγαλύτερη επίδραση. Αυτό γίνεται με τη χρήση του ερωτηματολογίου Functions of Self-Talk Questionnaire. Έχουμε δει παραπάνω ότι το ερωτηματολόγιο αυτό σχεδιάστηκε για να μελετάει τις πέντε παραμέτρους στις οποίες θεωρείται ότι βοηθάει η αυτό-ομιλία. Ο σκοπός της χρήσης του στο πείραμα είναι να μελετήσουμε ποιες ακριβώς παράμετροι βελτιώνονται μέσα από τη χρήση της συγκεκριμένης άσκησης που επιλέξαμε.

### **Σκοπός και υπόθεση του πειράματος**

Καθώς το σύνολο των μέχρι σήμερα ερευνών στο χώρο της αυτό-ομιλίας, όπως έχουν παρουσιαστεί παραπάνω, περιλαμβάνουν μεμονομένα τεστ, ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την αποτελεσματικότητα της τεχνικής αυτής σε μία σύνθετη δοκιμασία που προσομοιάζει συνθήκες παιχνιδιού. Η άσκηση αυτή περιλαμβάνει, όπως θα παρουσιάσουμε παρακάτω, διαδοχικά χτυπήματα (serve,

forehand, backhand, forehand volley, backhand volley) σε συγκεκριμένη σειρά.

### **Πειραματική Υπόθεση**

Η υπόθεση που θα εξεταστεί στο παρόν πείραμα είναι η παρακάτω:

H<sub>0</sub>: Οι αθλητές της πειραματικής ομάδας (ομάδα αυτο-ομιλίας) θα εμφανίσουν καλύτερη επίδοση από τους αθλητές της ομάδας ελέγχου στην άσκηση της αντισφαίρισης.

Η εναλλακτική υπόθεση που προκύπτει είναι η εξής:

H<sub>1</sub>: Οι αθλητές της πειραματικής ομάδας (ομάδας αυτο-ομιλίας) δεν θα παρουσιάσουν βελτίωση στην επίδοσή τους στην άσκηση αντισφαίρισης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

## **ΜΕΘΟΔΟΣ**

### **Συμμετέχοντες**

Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο να μελετήσει την επίδραση της τεχνικής της αυτό-ομιλίας στην επίδοση στο τένις σε ένα δείγμα εφήβων ηλικίας 10 έως 15 ετών. Πριν τη διεξαγωγή της έρευνας δόθηκαν πιλοτικά οι οδηγίες και οι αθλητικές αξιολογήσεις σε ένα μικρό δείγμα εφήβων ώστε να μελετηθεί κατά πόσο είναι κατανοητές στον πληθυσμό-στόχο. Εφόσον δεν υπήρχε κανένα πρόβλημα κατανόησης ξεκίνησε η επιλογή των ατόμων του δείγματος με τυχαία δειγματοληψία, από ομίλους αντισφαίρισης.

Το δείγμα του πειράματος αποτελείται από 50 παίκτες, ηλικίας 10 έως 15 ετών. Το δείγμα συλλέχτηκε από Ομίλους αντισφαίρισης του Δήμου Ηρακλείου. Επισκέφτηκα τον κάθε Όμιλο και -μετά από έγκριση του Ομίλου- ενημέρωσα τα παιδιά για την διεξαγωγή του πειράματος και για την ανάγκη προσέλευσής τους στην πρώτη συνάντηση όπου θα γινόταν και η πρώτη μέτρηση. Το κάθε παιδί είχε δικό του φάκελο με ένα χαρτί ενημέρωσης για τη διαδικασία και ένα έγγραφο συγκατάθεσης που θα έπρεπε να το υπογράψουν οι ίδιοι ή οι κηδεμόνες τους για να λάβουν μέρος στο πείραμα (βλ. Παράρτημα σελ. 41).

Οι προϋποθέσεις συμμετοχής στο πείραμα ήταν οι εξής: Να προπονείται ο 2παίκτης τουλάχιστον ένα χρόνο, να γνωρίζει τις κινήσεις του forehand, backhand, serve, volley, να μην έχει διδαχτεί την τεχνική της αυτό-ομιλίας και να έχει ηλικία από 10 έως 15 ετών. Επίσης, εάν κάποιος παίκτης απουσίαζε έστω και σε μία αξιολόγηση θα εξαιρούταν από το πείραμα.

### **Ψυχοτεχνικά μέσα- Εργαλεία**

Στους συμμετέχοντες δόθηκε το ερωτηματολόγιο Functions of Self-Talk Questionnaire (FSTQ) (Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Chroni, 2008). Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από τα 25 υποκείμενα που αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα. Η πρώτη μέτρηση έγινε την ημέρα του πρώτου μαθήματος αυτό-ομιλίας και η δεύτερη μέτρηση την ημέρα που πραγματοποιήθηκε το τελευταίο μάθημα αυτό-ομιλίας.

### **Διαδικασία**

Το δείγμα του πειράματος αποτελείται από 50 παίκτες, ηλικίας 10 έως 15 ετών. Το δείγμα συλλέχτηκε από Ομίλους αντισφαίρισης του Δήμου Ηρακλείου. Επισκέφτηκα τον κάθε Όμιλο και -μετά από έγκριση του Ομίλου- ενημέρωσα τα παιδιά για την διεξαγωγή του πειράματος και για την ανάγκη προσέλευσής τους στην πρώτη συνάντηση όπου θα γινόταν και η πρώτη μέτρηση. Η αρχική ενημέρωση έγινε σε 60 παιδιά, από τα οποία ενδιαφέρθηκαν 50 σε αριθμό, τα οποία αποτέλεσαν και το δείγμα της παρούσας έρευνας. Το κάθε παιδί είχε δικό του φάκελο με ένα χαρτί ενημέρωσης για τη διαδικασία και ένα έγγραφο συγκατάθεσης που θα έπρεπε να το υπογράψουν οι ίδιοι ή οι κηδεμόνες τους για να λάβουν μέρος στο πείραμα.

Οι προϋποθέσεις συμμετοχής στο πείραμα ήταν οι εξής: Να προπονείται ο παίκτης τουλάχιστον ένα χρόνο, να γνωρίζει τις κινήσεις του forehand, backhand, serve, volley, να μην έχει διδαχτεί την τεχνική της αυτό-ομιλίας και να έχει ηλικία από 10 έως 15 ετών. Επίσης, εάν κάποιος παίκτης απουσίαζε έστω και σε μία αξιολόγηση θα εξαιρούταν από το πείραμα.

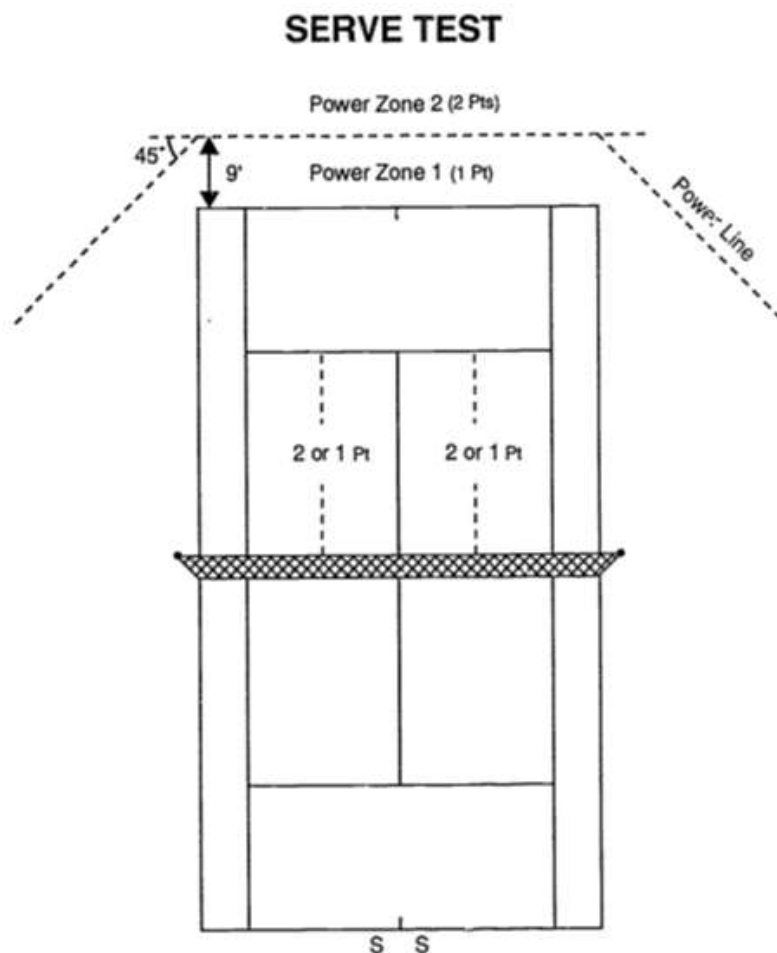
Οι παίκτες αξιολογήθηκαν σε μία σύνθετη άσκηση στο τένις, που προσομοιάζει συνθήκες παιχνιδιού και περιλαμβάνει τις κινήσεις του σερβίς (serve), των χτυπημάτων εδάφους (forehand και backhand) και του βολέ (volley). Η αξιολόγηση έγινε σε δύο ημέρες σε όλο το δείγμα, το οποίο έπειτα χωρίστηκε σε πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου με τυχαίο τρόπο, με μόνο κριτήριο τη βαθμολογία των συμμετεχόντων. Για την ύπαρξη αξιοπιστίας έγινε προσπάθεια οι δύο ομάδες να μην έχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου (πειραματική ομάδα με μέσο όρο στο σερβίς mean=20,40, στα χτυπήματα εδάφους mean=59,12 και στο βολέ mean=25,40 και η

ομάδα ελέγχου με μέσο όρο στα σερβίς mean=17,68, στα χτυπήματα εδάφους mean=60,12 και στα βολέ mean=25,64), ώστε στο σημείο έναρξης της έρευνας η επίδοση των δύο ομάδων να είναι ισόποση. Στην πρώτη ομάδα που αποτέλεσε και την ομάδα ελέγχου δε έγινε κάποια παρέμβαση εκμάθησης ψυχολογικών τεχνικών. Στη δεύτερη ομάδα έγινε παρέμβαση και εκμάθηση της τεχνικής της «αυτό-ομιλίας» (“self-talk”). Μετά συγκρίθηκε η επίδοση των δύο ομάδων πριν και μετά την παρέμβαση.

### **Ασκήσεις αξιολόγησης επίδοσης στο τένις**

Τα τρία τεστ που αξιολόγησαν την ικανότητά τους στην τοποθέτηση και τη δύναμη σε τρία διαφορετικά είδη χτυπημάτων βασίζονται στο serve test, το ground stroke test και το volley test. Το τεστ που χρησιμοποιήθηκε στο παρόν πείραμα αποτελεί μία παραλλαγή τριών τεστ όπως αυτά παρουσιάζονται από τον Larry Hensley στο βιβλίο του «Tennis Skills Test Manual». Στην παρούσα έρευνα έγινε συνδυασμός των τριών αυτών αξιολογήσεων. Ο χρόνος που χρειάζεται ο κάθε παίκτης για την ολοκλήρωση της προθέρμανσης και των χτυπημάτων αναμένεται να είναι είκοσι λεπτά. Αρχικά παρακάτω θα αναφερθούν τα tests αυτούσια και μετά ο συνδυασμός που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα, μιας και εδώ έγινε μικρή τροποποίηση στον αριθμό των χτυπημάτων. Αυτό έγινε ώστε τα χτυπήματα των παικτών να είναι ισάριθμα.

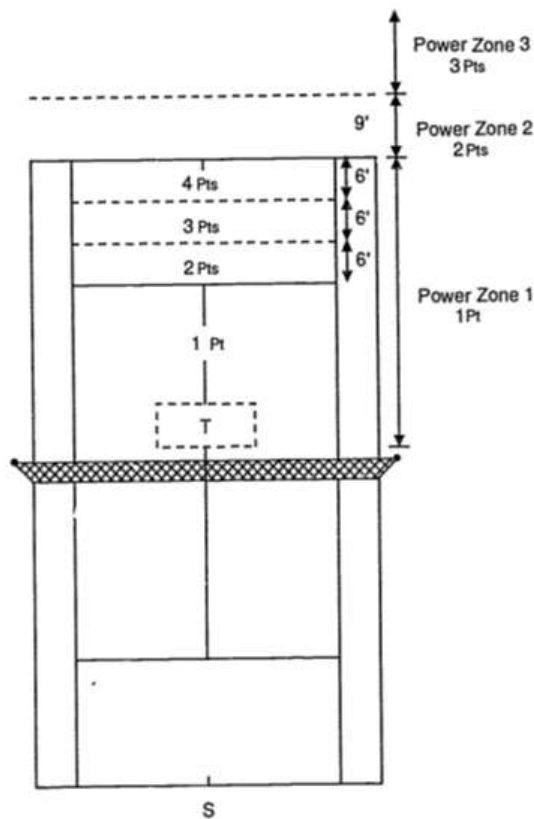
Σύμφωνα με το “serve test” ο παίκτης αφού κάνει προθέρμανση πέντε λεπτών, καλείται να πραγματοποιήσει πέντε χτυπήματα serve από δεξιά και άλλα πέντε από αριστερά. Οι βολές εντός περιοχής βαθμολογούνται με δύο πόντους εφόσον τοποθετούνται στο προκαθορισμένο μισό του γηπέδου, με έναν πόντο αν είναι εντός περιοχής service αλλά εκτός του προκαθορισμένου χώρου, ενώ σε αντίθετη περίπτωση, αν είναι εκτός περιοχής service παίρνουν μηδέν. Όσον αφορά την αξιολόγηση της δύναμης, η βαθμολογία δίνεται ως εξής: Εφόσον οι βολές είναι εντός της περιοχής service δίνεται και βαθμός δύναμης αναλόγως τη θέση της δεύτερης αναπήδησης, διαφορετικά δεν δίνεται βαθμός. Στο σχήμα περιγράφονται οι περιοχές ως ζώνες δύναμης (power zones). Στο serve test οι ζώνες δύναμης κυμαίνονται από 1 έως 2 (Βλ. Σχήμα 1)



Σχήμα 1. Αναπαράσταση του γηπέδου με βάση το “serve-test” (Hensley, 1989)

Η αξιολόγηση στο “forehand/ backhand”, τόσο σε επίπεδο τοποθέτησης όσο και σε επίπεδο δύναμης γίνεται ως εξής: Στον ίδιο χώρο, ο παίκτης πραγματοποιεί 20 χτυπήματα (10 forehand και 10 backhand) από τα οποία αυτά που προσγειώνονται στις προκαθορισμένες περιοχές βαθμολογούνται αναλόγως τη θέση (από 1 έως 4 βαθμούς, αναλόγως το βάθος). Όσον αφορά τη δύναμη, αναλόγως το σημείο που αναπήδησε η μπάλα και της κατάληξης της δεύτερης αναπήδησης, δίνονται οι αντίστοιχοι βαθμοί (από το 1 έως το 3). Στο σχήμα περιγράφονται οι περιοχές ως ζώνες δύναμης (power zones) οι οποίες κυμαίνονται από το 1 έως 3 (Βλ. Σχήμα 2)

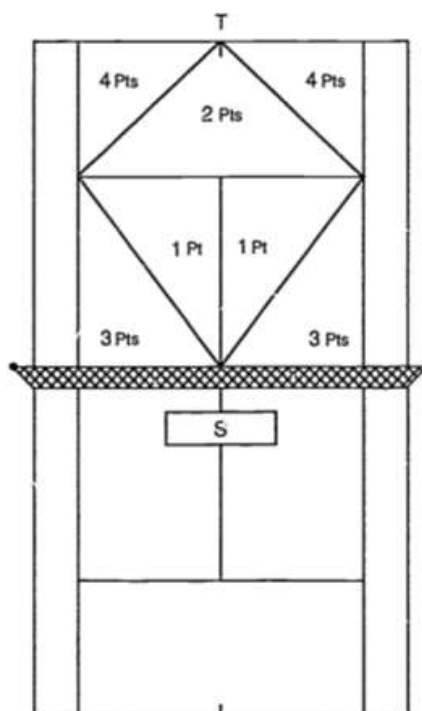
### GROUND STROKE TEST Forehand and Backhand Drive



Σχήμα 2. Αναπαράσταση του γηπέδου με βάση το “forehand/ backhand” test (Hensley, 1989)

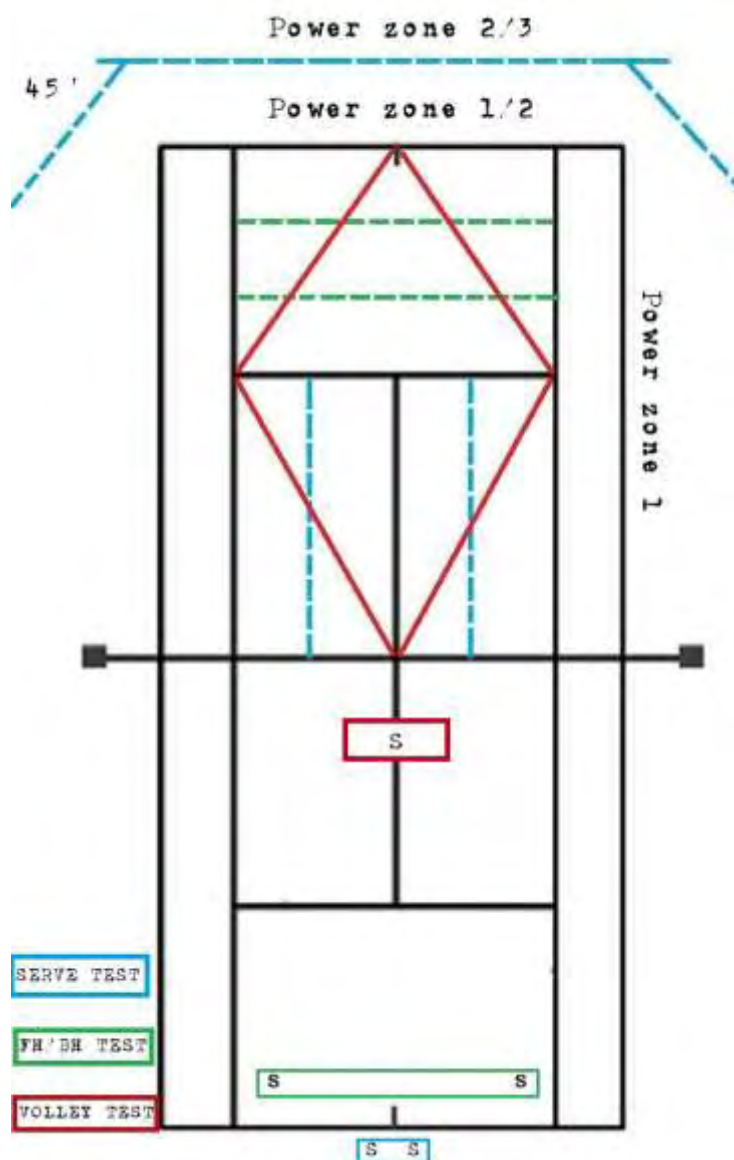
Τέλος, το “volley test”, αποτελείται από 20 χτυπήματα (10 forehand volley και 10 backhand volley). Μεγαλύτερη βαθμολογία δίνεται στα χτυπήματα που έχουν βάθος, στις γωνίες του γηπέδου (4 βαθμούς) έπειτα τα κοφτά χτυπήματα κοντά στο φιλέ (3 βαθμούς) και τη χαμηλότερη βαθμολογία τα χτυπήματα στο κέντρο (1/2 βαθμούς). (Βλ. Σχήμα 3)

### VOLLEY TEST



Σχήμα 3. Αναπαράσταση του γηπέδου με βάση το “volley test” (Hensley, 1989)

Η αξιολόγηση της επίδοσης των παικτών που πραγματοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα έγινε με βάση την παρακάτω διαδικασία, η οποία συνδυάζει τα παραπάνω tests και τα χτυπήματα ως εξής: Ο κάθε παίκτης ξεκινά από τη δεξιά πλευρά του γηπέδου για το serve test εκτελώντας ένα serve και στη συνέχεια εκτελεί ένα forehand χτύπημα και ένα backhand, ενώ μετά προσεγγίζει το φιλέ και εκτελεί ένα forehand volley χτύπημα και ένα backhand volley. Ακριβώς η ίδια άσκηση πραγματοποιείται από την αριστερή πλευρά του γηπέδου. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται δέκα φορές. Το γήπεδο είχε μαρκαριστεί με διαφορετικά χρώματα (μπλε, πράσινο, κόκκινο) που αντιπροσώπευαν τη διαφορετική άσκηση, ώστε να διευκολυνθούν οι παίκτες. Αναλυτικά η μορφή του γηπέδου απεικονίζεται στο σχήμα 4.



Σχήμα 4. Αναπαράσταση του γηπέδου της παρούσας έρευνας με βάση και τα τρία tests (serve test, forehand/ backhand test και volley test).

#### Η χρήση της αυτό-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στη πειραματική διαδικασία

Όσον αφορά στην εκμάθηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων σχετικών με την κίνηση του αθλητή, στη βιβλιογραφία γίνεται ο διαχωρισμός μεταξύ εξωτερικής και εσωτερικής προσοχής. Ο διαχωρισμός αυτός παρατηρείται πρώτη φορά από τους Wulf, Hüb και Prinz (1998), οι οποίοι συγκεκριμένα ορίζουν την εσωτερική προσοχή ως εκείνη που στρέφει την προσοχή του αθλητή στις κινήσεις του σώματος και την εξωτερική προσοχή ως εκείνη που απευθύνεται στο αποτέλεσμα που έχει η κίνηση



αυτή στο περιβάλλον του αθλητή. Έτσι, εάν θέλουμε ο αθλητής να έχει εσωτερική προσοχή, χρησιμοποιούμε λέξεις όπως «χέρι», «πόδι» ενώ εάν θέλουμε να έχει εξωτερική προσοχή χρησιμοποιούμε λέξεις όπως «μπάλα» ή «στόχος» (Zourbanos, 2013, σελ. 173).

Στη συγκεκριμένη έρευνα χρησιμοποιήθηκαν λέξεις που αφορούσαν στην εσωτερική προσοχή του αθλητή, καθώς με την τεχνική της αυτό-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης επιθυμούμε να επικεντρωθεί ο αθλητής στην ορθή εκτέλεση της κίνησης και όχι στον στόχο των αθλητών εντός του γηπέδου. Οι λέξεις που χρησιμοποιήθηκαν ήταν «χέρια», «πόδια» και «κορμός», κάθε μία από τις οποίες αντιστοιχούσε σε συγκεκριμένη στάση του σώματος που έπρεπε να υιοθετήσει ο κάθε αθλητής στην εκτέλεση της άσκησης αντισφαίρισης. Οι λέξεις αυτές εκφέρονταν από τον αθλητή με εξωτερική ομιλία, δηλαδή λέγοντάς τες φωναχτά πριν την εκτέλεση τη κάθε κίνησης.

### **Ειδικός εξοπλισμός**

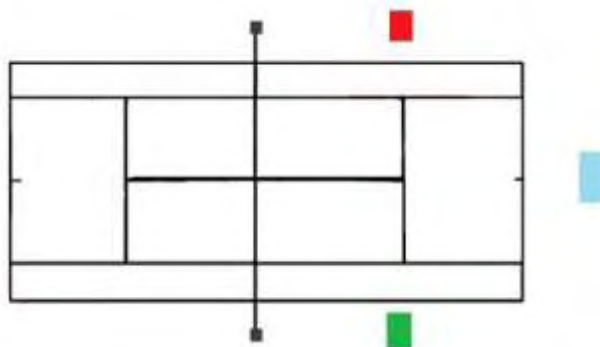
Σαν ειδικός εξοπλισμός χρησιμοποιήθηκε για την άσκηση ένα κανονάκι (Lobster Grand V) το οποίο λειτουργεί με τέτοιο τρόπο ώστε να εκτοξεύει τις μπάλες με την ίδια ταχύτητα στο σημείο που επιλέγει ο ερευνητής. Το μηχάνημα αυτό μας δίνει τη δυνατότητα να δημιουργήσουμε δικό μας πρόγραμμα με τέσσερις εκτοξεύσεις. Η κάθε μπάλα ρυθμίστηκε σε ταχύτητα 55mph και η κάθε ρήψη απείχε από την επόμενη κατά 2 δευτερόλεπτα. Όσον αφορά στην τροχιά της μπάλας, ρυθμίστηκε σε μέτρια και στις τέσσερις ρήψεις. Το μηχάνημα ρυθμίστηκε να εκτοξεύει τις μπάλες στα  $\frac{3}{4}$  του γηπέδου, δεξιά και αριστερά από το κέντρο.

Τα μπαλάκια που χρησιμοποιήθηκαν στις πέντε αξιολογήσεις ήταν Wilson US Open, τα οποία ανοίχτηκαν την ημέρα της πρώτης μέτρησης και έγινε χρήση τους μόνο στις μετρήσεις του πειράματος.

### **Επιτροπή αξιολογησης**

Για την καταμέτρηση των σκορ συμμετείχαν τρεις κριτές, κάθε ένας από τους οποίους ήταν υπεύθυνος για τη βαθμολόγηση ενός συγκεκριμένου από τα τρία χτυπήματα. Ο κριτής – υπεύθυνος για την καταμέτρηση του σερβίς καθόταν σε υπερυψωμένη καρέκλα τρία μέτρα πίσω από την τελική γραμμή (base line). Ο κριτής που καταμετρούσε τα forehand/backhand χτυπήματα καθόταν σε υπερυψωμένη

καρέκλα πλάγια του γηπέδου στο ύψος της γραμμής του σερβίς (serve line). Ο τρίτος κριτής, υπεύθυνος για την καταμέτρηση του forehand/backhand volley καθόταν επίσης σε υπερυψωμένη καρέκλα στο ίδιο ύψος με τον προηγούμενο αλλά στην απέναντι πλευρά πλάγια του γηπέδου.



*Εικόνα:* Θέσεις κριτών στο γήπεδο κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης. Με πράσινο χρώμα παρουσιάζεται ο κριτής του forehand/backhand, με κόκκινο του forehand/backhand volley και με γαλάζιο ο κριτής του serve.

## Παρέμβαση

Η παρέμβαση περιλάμβανε την εκπαίδευση των αθλητών της πειραματικής ομάδας σε τεχνικές αυτό-ομιλίας. Συγκεκριμένα, διδάχθηκαν την αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης, σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου που δεν διδάχτηκε κάτι καινούριο. Η εκμάθηση της παραπάνω τεχνικής γινόταν 2 ώρες την εβδομάδα για πέντε (5) εβδομάδες (συνολικά 10 προπονήσεις). Οι παίκτες αξιολογήθηκαν και πάλι στην άσκηση (serve test, forehand/ backhand test και volley test) ώστε να φανεί η ύπαρξη ή όχι βελτίωσης της απόδοσής τους. Πριν από το πρώτο μάθημα με την πειραματική ομάδα ο ερευνητής παρακολούθησε τις προπονήσεις των παιδιών που την αποτελούν και παρατήρησε τα λάθη στην τεχνική τους σε κάθε ένα από τα χτυπήματα που μελετάμε. Για το κάθε παιδί ξεχωριστά δημιούργησε μία φόρμα που θα το καθοδηγεί στην εκμάθηση της τεχνικής της αυτό-ομιλίας. Στη φόρμα αυτή αναφερόταν η λέξη κλειδί που θα λέει ο αθλητής, ο χρόνος στον οποίο πρέπει να ειπωθεί η λέξη και μία επεξήγηση των πραγμάτων που πρέπει να κάνει σε κάθε λέξη. Π.χ. χρήση της λέξης «χέρια» στην κίνηση του forehand, πριν εκτοξεύσει την μπάλα το μηχάνημα με υπόδειξη να περάσει το χέρι γρήγορα μπροστά ώστε η επαφή της κεφαλής της ρακέτας με την μπάλα να γίνει μπροστά από το σώμα.

Η αυτό-ομιλία έπρεπε να γίνεται με λεκτική εκφορά των λέξεων (εξωτερική

ομιλία) πριν το κάθε χτύπημα. Στο τέλος της φόρμας υπήρχε ένα κουτί που καλούσε το παιδί να κάνει μία αυτό-αξιολόγηση για το εάν έκανε αυτό-ομιλία κατά την εκτέλεση των κινήσεων, πόσο συχνά εφάρμοζε την αυτό-ομιλία στη διάρκεια των μαθημάτων και κατά πόσο η αυτό-ομιλία φαίνεται να το βοηθάει στην σωστή εκτέλεση των χτυπημάτων. Κατά τη διάρκεια των προπονήσεων ακολουθήθηκαν σχετικές προασκήσεις πάνω στα τεστ με διαρκή χρήση της τεχνικής τη αυτό-ομιλίας. Η επίδοσή τους μετρήθηκε μία φορά την κάθε εβδομάδα, η αξιολόγηση έγινε την πρώτη ημέρα, μετά το τέταρτο μάθημα, μετά το έκτο μάθημα, μετά το όγδοο και μετά το δέκατο μάθημα (μετά το πέρας της τελευταίας προπόνησης). Κατά τη διάρκεια του πειράματος τα υποκείμενα δεν άλλαξαν χώρο προπόνησης και οι αξιολογήσεις γίνονταν στο ίδιο γήπεδο κάθε φορά (το υλικό των γηπέδων ήταν «green set»).

*Πρώτο μάθημα:* Δόθηκε στο κάθε παιδί η έντυπη φόρμα (βλ. Παράρτημα σελ.45) με λέξεις που θα χρησιμοποιεί ο παίκτης πριν το κάθε χτύπημα και τις διορθώσεις που αντιστοιχούν στις λέξεις αυτές. Οι λέξεις που χρησιμοποιήθηκαν ήταν «χέρια», «πόδια» και «κορμός». Η κάθε λέξη υποδείκνυε στον αντίστοιχο παίκτη και μία διαφορετική διόρθωση στην τεχνική του. Στους 25 παίκτες της πειραματικής ομάδας σε αυτό το πρώτο μάθημα χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο Functions of Self-Talk Questionnaire (FSTQ) (Theodorakis et al. 2008).

*Δεύτερο έως δέκατο μάθημα:* Οι παίκτες εκπαιδεύτηκαν στην τεχνική της αυτό-ομιλίας ακολουθώντας τις υποδείξεις του προπονητή και της φόρμας που τους είχε δοθεί. Οι αθλητές εξασκήθηκαν στην χρήση της τεχνικής και έγινε προσπάθεια να ενασχολούνται για ίσο χρόνο με το κάθε χτύπημα. Μετά το τέλος του δέκατου μαθήματος οι αθλητές συμπλήρωσαν ξανά το ερωτηματολόγιο FSTQ (ό.π.)

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### Αρχικές διαφορές

Για να εξεταστούν πιθανές διαφορές στην απόδοση των χτυπημάτων που εκτελέστηκαν ανάμεσα στους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, εκτελέστηκε μονόπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA). Τα αποτελέσματα έδειξαν μη στατιστικά σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση,  $F(3, 46) = 1.26, p = .30$ .

### Κυρίως ανάλυση

Δίπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης με ένα επαναλαμβανόμενο παράγοντα (μέτρηση: αρχική/τελική) και ένα ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα: ελέγχου/πειραματική) εκτελέστηκε για να εξεταστούν διαφορές στην απόδοση ανάμεσα στις δύο μετρήσεις για τις δύο ομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική πολυμεταβλητή αλληλεπίδραση μέτρησης και ομάδας,  $F(3, 46) = 11.18, p < .01, \eta^2 = .42$ . Εξέταση των μονομεταβλητών αναλύσεων έδειξαν σημαντική αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας και για τα τρία χτυπήματα. Για τα σερβίς,  $F(1, 48) = 9.93, p < .01, \eta^2 = .17$ , για τα χτυπήματα εδάφους,  $F(1, 36) = 6.07, p < .05, \eta^2 = .11$ , και για τα βολέ,  $F(1, 48) = 12.98, p < .01, \eta^2 = .21$ .

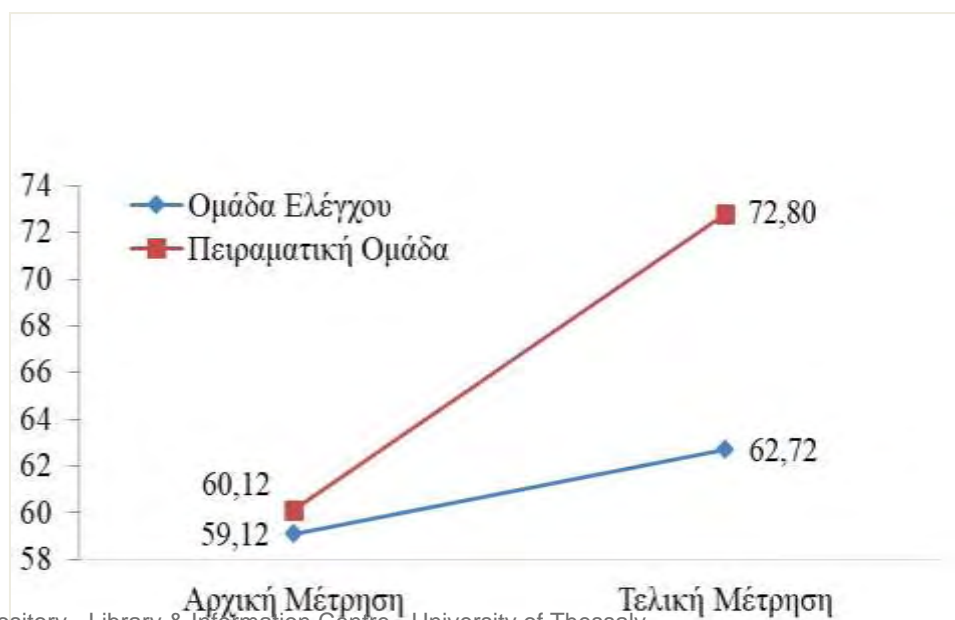
Εξέταση των ζευγαρωτών συγκρίσεων έδειξε μεταβολές στην απόδοση για την πειραματική ομάδα, αλλά όχι για την ομάδα ελέγχου. Συγκεκριμένα, για τα σερβίς (serves) η απόδοση της πειραματικής βελτιώθηκε ( $p < .01$ ), ενώ η απόδοση της ομάδας ελέγχου δεν άλλαξε σημαντικά ( $p = .61$ ), για τα χτυπήματα εδάφους (groundstrokes) η απόδοση της πειραματικής βελτιώθηκε ( $p < .01$ ), ενώ η απόδοση της ομάδας ελέγχου δεν άλλαξε σημαντικά ( $p = .17$ ), και για τα βολέ (volleys) η απόδοση της πειραματικής βελτιώθηκε ( $p < .01$ ), ενώ η απόδοση της ομάδας ελέγχου δεν άλλαξε σημαντικά ( $p = .08$ ). Τα περιγραφικά στατιστικά για τα τρία χτυπήματα εμφανίζονται στον Πίνακα 1 και γραφικά απεικονίζονται στο Διάγραμμα 1.

**Πίνακας 1.** Περιγραφικά στατιστικά για την απόδοση στα χτυπήματα πριν και μετά την παρέμβαση.

	Αρχική Μέτρηση				Τελική Μέτρηση			
	Ομάδα Ελέγχου		Πειραματική Ομάδα		Ομάδα Ελέγχου		Πειραματική Ομάδα	
	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ
Σερβίς	20.40	5.32	17.68	4.84	20.96	3.36	23.26	4.12
Χτυπήματα εδάφους	59.12	11.69	60.12	14.26	62.72	11.93	72.80	15.54
Βολέ	25.40	6.67	25.64	6.10	28.32	7.03	36.84	8.99

Για να εξεταστούν οι διαφορές στην απόδοση ολόκληρης της άσκησης οι τιμές της απόδοσης σε κάθε χτύπημα τυποποιήθηκαν (Z-scores) και προστέθηκαν. Δίπλευρη ανάλυση διακύμανσης με ένα επαναλαμβανόμενο παράγοντα (μέτρηση: αρχική/τελική) και ένα ανεξάρτητο παράγοντα (ομάδα: ελέγχου/πειραματική) εκτελέστηκε για να εξεταστούν διαφορές στη συνολική απόδοση ανάμεσα στις δύο δύο ομάδες για τις δύο μετρήσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μέτρησης και ομάδας,  $F(1, 48) = 27.65, p < .01, \eta^2 = .37$ . Εξέταση των ζευγαρωτών συγκρίσεων έδειξε ότι ενώ στην αρχική μέτρηση δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ( $p = .46$ ), στην τελική μέτρηση η πειραματική ομάδα είχε σημαντικά καλύτερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου ( $p < .01$ ). Οι διαφορές στη συνολική απόδοση εμφανίζονται στο Διάγραμμα 2.

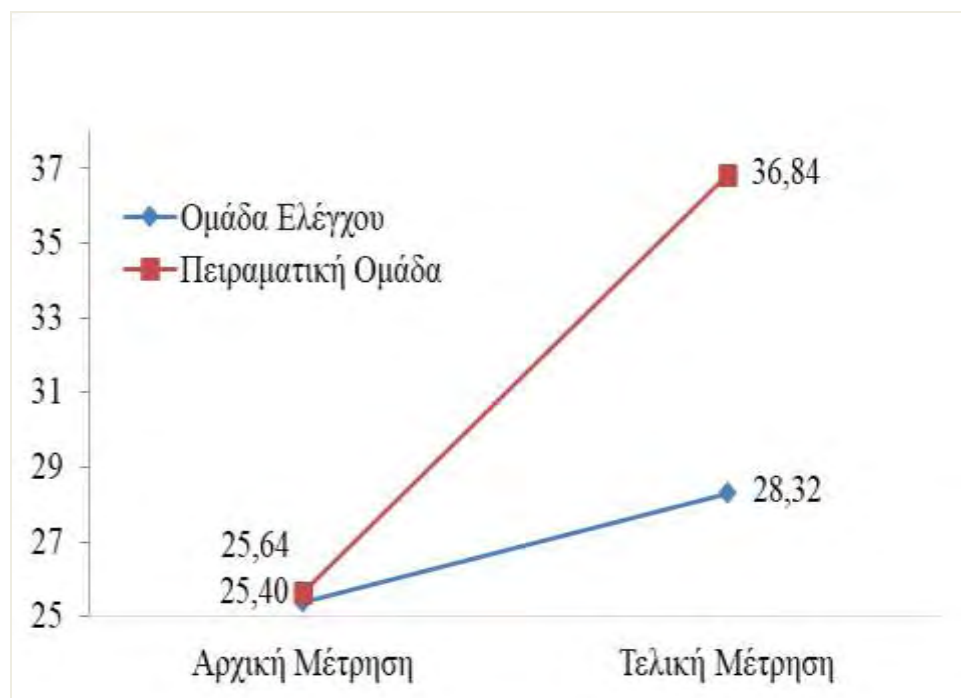
### 1. Χτυπήματα εδάφους



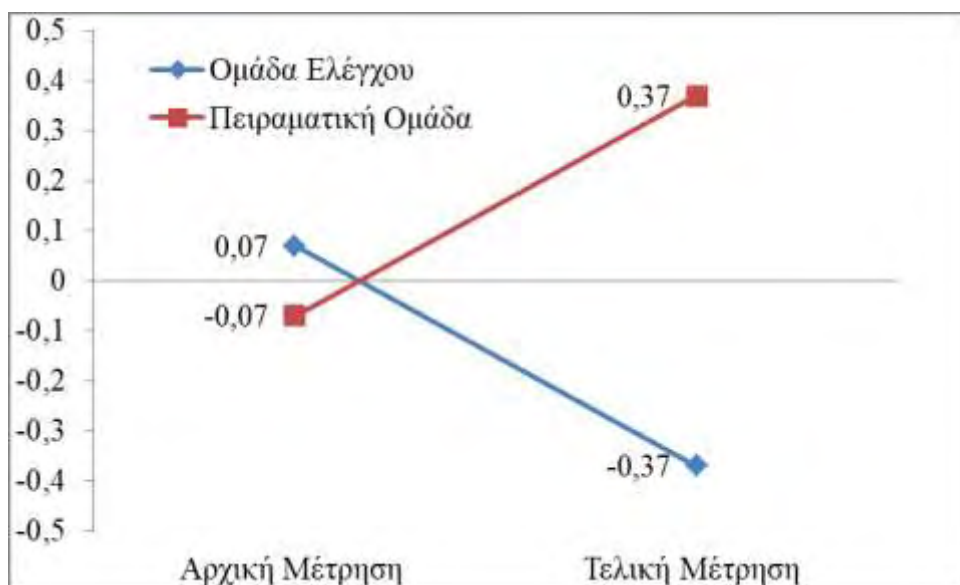
## 2. Σερβίς



## 3. βολέ



*Διαγράμματα 1. Διαφορές στην απόδοση των δύο ομάδων για τα χτυπήματα εδάφους (1), σερβίς (2) και βολέ (3), πριν-μετά την παρέμβαση.*

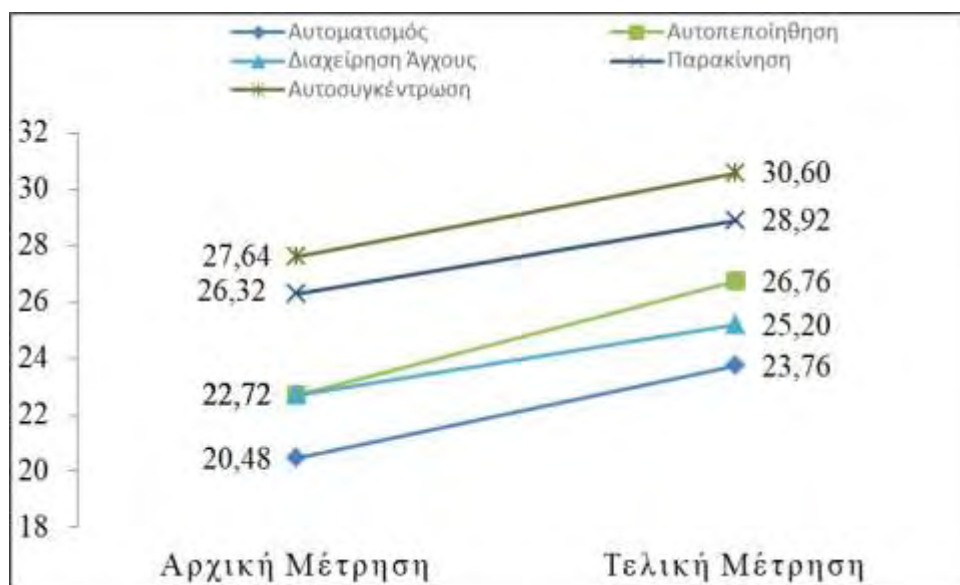


**Διάγραμμα 2.** Διαφορές στην απόδοση των δύο ομάδων πριν και μετά την παρέμβαση στην συνολική απόδοση (z scores).

### Ανάλυση ερωτηματολογίου

Για να ελεγχθεί κατά πόσο οι λειτουργίες της αυτό-ομιλίας βελτιώθηκαν ανάμεσα στους συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας δημιουργήθηκαν πέντε ζεύγη νέων μεταβλητών: 1) αυτοπεποίθηση, 2) αυτοματισμός, 3) παρακίνηση, 4) διαχείριση άγχους και 5) αυτοσυγκέντρωση, αθροίζοντας τους αντίστοιχους σε κάθε κατηγορία αριθμούς της κλίμακας του ερωτηματολογίου που επέλεξαν τα υποκείμενα μετά το πέρας της αρχικής και της τελικής δοκιμασίας. Η γραφική απεικόνιση για τις μέσες τιμές των μεταβλητών αυτών παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 3.

Η περιγραφική ανάλυση έδειξε ότι η εφαρμογή της τεχνικής της αυτό-ομιλίας βοήθησε τα άτομα να βελτιώσουν τα παραπάνω πέντε στοιχεία. Οι συμμετέχοντες φαίνεται να ένιωσαν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και κατάφεραν να εκτελέσουν με περισσότερο αυτοματισμό τα χτυπήματά τους, καθώς οι δύο αυτές λειτουργίες σημείωσαν τη μεγαλύτερη αύξηση.



*Διάγραμμα 3. Περιγραφική ανάλυση των μεταβλητών του ερωτηματολογίου πριν και μετά την εφαρμογή της τεχνικής της αυτό-ομιλίας*



## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει την επίδραση μίας σύνθετης άσκησης αντισφαίρισης στην απόδοση των αθλητών σε τέσσερις διαφορετικές τεχνικές χτυπημάτων (serve, volley, forehand και backhand). Αξίζει να επισημανθεί ότι είναι η πρώτη έρευνα που μελετάει την τεχνική της αυτό-ομιλίας και την επίδραση που αυτή ασκεί στους παίκτες σε μία διαδικασία που προσομοιάζει συνθήκες παιχνιδιού και όχι μεμονομένες ασκήσεις. Μέσα από τα αποτελέσματα διαφαίνεται στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου στην γενική απόδοση, συγκρίνοντας τις αρχικές και τις τελικές τιμές των δύο ομάδων. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με προηγούμενες έρευνες που μελετούν τη σύνδεση ανάμεσα στη χρήση της αυτό-ομιλίας και στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών (Hardy, 2012; Latinjak, Torregrosa & Renom, 2011; Theodorakis et al., 2012). Δεδομένης της έλλειψης στατιστικής διαφοράς στα αποτελέσματα της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου στην πρώτη μέτρηση, το επιχείρημα ότι η αυτό-ομιλία επέδρασε θετικά στο τελικό αποτέλεσμα της πειραματικής ομάδας γίνεται πιο ισχυρό. Η συνοχή, επίσης, των αποτελεσμάτων της πειραματικής ομάδας και στις πέντε μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν, ενισχύουν την πεποίθησή μας ότι η τεχνική της αυτό-ομιλίας συνέβαλε στην βελτιστοποίηση της απόδοσής της.

Προχωρώντας στα επιμέρους αποτελέσματα, παρατηρούμε σημαντική αύξηση και στις τέσσερις τεχνικές χτυπημάτων. Συγκεκριμένα, όπως αναφέρεται και στη σχετική βιβλιογραφία (Lidor & Ziv, 2014; Malouff et al., 2008), παρατηρήθηκε βελτίωση στην εκτέλεση της τεχνικής του serve στην πειραματική ομάδα, ενώ δεν παρατηρήθηκε βελτίωση στην ομάδα ελέγχου. Το ίδιο φαινόμενο παρατηρείται και στην τεχνική του volley, μία τεχνική η οποία δεν έχει μελετηθεί εκτενώς σε προηγούμενη βιβλιογραφία σε συσχέτιση με την αυτό-ομιλία (Landin & Hebert, 1999; Cutton, 1989). Τέλος, στις τεχνικές του forehand και του backhand παρατηρείται επίσης αύξηση στις τιμές της πειραματικής ομάδας, αποτέλεσμα που συμφωνεί με προηγούμενα πειράματα που μελετούν την αλληλεπίδραση των χτυπημάτων εδάφους με την αυτό-ομιλία (Cutton & Landin, 2007; Hatzigeorgiadis et al., 2008; Latinjak et al., 2011).

Κατά την έναρξη και τη λήξη της πειραματικής διαδικασίας, χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας ερωτηματολόγιο με σκοπό να διερευνηθεί ο τρόπος με τον οποίο τα ίδια τα άτομα θεωρούν ότι η αυτό-ομιλία τους βοήθησε. Το

ερωτηματολόγιο αυτό (Functions of Self-Talk Questionnaire (FSTQ)) εξετάζει πέντε άξονες στους οποίους έχει βρεθεί ότι επηρεάζει η αυτό-ομιλία σε προηγούμενες έρευνες (την εστίαση της προσοχής, την αυτοπεποίθηση, την προσπάθεια, τις γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις και τις αυτόματες λειτουργίες). Διαβάζοντας την ανάλυση των αποτελεσμάτων που αντλήσαμε από την πειραματική ομάδα, βλέπουμε σημαντική στατιστική διαφορά στους παράγοντες της αυτοπεποίθησης, του αυτοματισμού, της παρακίνησης και της αυτοσυγκέντρωσης. Οι παράγοντες αυτοί δηλαδή είναι εκείνοι που έλαβαν πιο υψηλές τιμές στη δεύτερη χορήγηση του ερωτηματολογίου. Αντίθετα, ενώ παρατηρείται αλλαγή στην διαχείριση του άγχους, δεν παρουσιάζει στατιστική σημαντικότητα, σε αντίθεση με τα ευρήματα των Hatzigerorgiadis, Zourbanos, Mroumpaki & Theothorakis (2009), οι οποίοι ανέφεραν σημαντική μείωση του γνωστικού άγχους με τη συμβολή της παρακινητικής αυτό-ομιλίας.

### **Πρακτικές εφαρμογές - προτάσεις για μελλοντικές μελέτες**

Η παρούσα έρευνα παρουσιάζει την εφαρμογή μίας σύνθετης άσκησης αντισφαίρισης συνδυάζοντάς την με την τεχνική της αυτό-ομιλίας, αναζητώντας τυχών συσχέτιση ανάμεσα στην χρήση της τεχνικής και την βελτίωση της επίδοσης των αθλητών που συμμετείχαν στην πειραματική διαδικασία. Η άσκηση δομήθηκε βάσει ενός έτοιμου μοντέλου, το οποίο τροποποιήθηκε για να γίνουν οι μετρήσεις πιο εύκολες στην κατανόηση των αθλητών και με όσο δυνατόν λιγότερες οδηγίες από τον ερευνητή κατά τη διάρκεια της άσκησης. Οι αθλητές εξετάστηκαν στις κινήσεις των σερβίς, βολέ και χτυπημάτων εδάφους, κάνοντας σε κάθε χτύπημα χρήση της τεχνικής της αυτό-ομιλίας.

Διαβάζοντας τα αποτελέσματα και διακρίνοντας μία στατιστικά σημαντική αύξηση στην επίδοση της πειραματικής ομάδας έναντι της ομάδας ελέγχου, είμαστε σε θέση να προτείνουμε την άσκηση αυτή σε άλλους προπονητές που έχουν σαν σκοπό τη βελτίωση των αθλητών τους στις κινήσεις αυτές. Η διαδικασία της άσκησης είχε για κάθε παιδί διάρκεια 10 λεπτών, χρόνος που επιτρέπει σε κάποιον προπονητή να την εντάξει στην ώρα διδασκαλίας του. Είναι, επίσης, ευέλικτη σε αλλαγές και ενδείκνυται κάποιος να αυξήσει ή να μειώσει τις επαναλήψεις ή να απομονώσει τα χτυπήματα εάν επιθυμεί να επικεντρωθεί σε κάποια συγκεκριμένη τεχνική. Στο Παράρτημα (σελ. 47) παρουσιάζουμε πιο συγκεκριμένα τις λέξεις που χρησιμοποιήθηκαν για το κάθε χτύπημα, καθώς και οδηγίες για τη χρήση της

άσκησης. Επιπροσθέτως, η άσκηση αυτή περιλαμβάνει όλα τα βασικά χτυπήματα που χρειάζεται κάποιος για να εξελίξει το επίπεδό του στο άθλημα της αντισφαίρισης.

Ο παρών πειραματικός σχεδιασμός, μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί, είτε αυτούσιος είτε με αλλαγές σε μελλοντικές έρευνες που επιθυμούν να μελετήσουν τη συσχέτιση της αυτό-ομιλίας με την βελτίωση στην επίδοση των αθλητών. Προτείνουμε να γίνει αντίστοιχη έρευνα σε μεγαλύτερο πληθυσμό, δίνοντας στα αποτελέσματα ισχυρότερη αξιοπιστία και ελέγχοντας τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων. Τα παραπάνω μπορούν να αποτελέσουν αρωγό στην προσπάθεια ισχυροποίησης μίας θεωρίας σχετικά με την επίδραση της αυτό-ομιλίας στην βελτίωση της επίδοσης των αθλητών στις συγκεκριμένες κινήσεις αντισφαίρισης.

### **Περιορισμοί έρευνας**

Όπως σε κάθε πειραματική διαδικασία (Fabio Sani & John Todman, 2009. σελ.40 ) υπήρξαν και στην παρούσα ανεξάρτητες μεταβλητές που χρειάστηκαν χειρισμό. Η εξέταση των παιδιών έγινε σε εξωτερικό γήπεδο όπου οι καιρικές συνθήκες όπως ο άνεμος και η βροχή επηρέαζαν την διαδικασία. Για το λόγο αυτό και για να διατηρηθεί η αξιοπιστία της πειραματικής διαδικασίας υπήρξε επανάληψη της ίδιας άσκησης πέντε φορές στην πειραματική ομάδα. Η επανάληψη της διαδικασίας σε συνδυασμό με την αύξηση στην επίδοση που παρατηρείται στα αποτελέσματα της πειραματικής ομάδας, μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι διατηρήθηκε η αξιοπιστία του πειράματος. Παρά τις διαφορετικές καιρικές συνθήκες που αντιμετωπίσαμε, δεν ακυρώθηκε καμία προπόνηση και καμία μέτρηση. Η χρήση ενός κλειστού γηπέδου θα μπορούσε να εξαλείψει αυτές τις εξωτερικές μεταβλητές, αλλά δεν ήταν δυνατή η εύρεση αντίστοιχου χώρου.

Ένας άλλος περιορισμός είναι η έλλειψη ελέγχου που είχε ο ερευνητής ως προς τις ώρες που έκαναν οι συμμετέχοντες προπόνηση εβδομαδιαίως. Είχαν δοθεί στην αρχική ενημέρωση των αθλητών οδηγίες ως προς τις ώρες που θα προπονούνται την εβδομάδα (2 ώρες/εβδομάδα). Παρ' όλα αυτά, και ενώ ο έλεγχος έγινε εύκολα στην πειραματική ομάδα, στην οποία τις προπονήσεις τις έκανε ο ίδιος ο ερευνητής, στην ομάδα ελέγχου δεν έχουμε αντίστοιχη ενημέρωση, πέρα από το λόγο των συμμετεχόντων. Αυτό σημαίνει ότι κάποιος αθλητής ενδεχομένως έκανε περισσότερη ή λιγότερη ώρα προπόνησης από την προτεινόμενη, πράγμα που θα μπορούσε να πλήξει τα αποτελέσματα του πειράματος. Για το λόγο αυτό προσπαθήσαμε να έχουμε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων, ώστε να μην υπάρχουν

στατιστικά σημαντικά σφάλματα που να αφορούν στο κομμάτι αυτό.

Στον αρχικό σχεδιασμό της έρευνας είχε γίνει προσπάθεια επικοινωνίας με ομίλους από όλη την Κρήτη. Το σχέδιο αυτό καταρρίφθηκε στην πορεία του σχεδιασμού, καθώς οι προπονήσεις στην αυτό-ομιλία έπρεπε να γίνουν από τον ίδιο τον ερευνητή και οι μετρήσεις να γίνουν στο ίδιο γήπεδο για όλα τα παιδιά. Για τον λόγο αυτό ενημερώθηκαν Όμιλοι του Ηρακλείου Κρητης, από τους οποίους δέχθηκαν να συμμετέχουν τρεις, με τους οποίους έγινε η τελική συνεργασία.

Ακόμα ένας περιορισμός που παρατηρείται στην πραγματοποίηση της δοκιμασίας είναι ότι ο ερευνητής ζήτησε από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν την τεχνική της αυτό-ομιλίας φωναχτά μέσα στην προσομοίωση του παιχνιδιού. Κάτι τέτοιο όμως δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί σε έναν κανονικό αγώνα, αφού στο άθλημα της αντισφαίρισης, κατά τη διάρκεια ενός πόντου ο αθλητής δεν επιτρέπεται να μιλάει. Η οδηγία αυτή δόθηκε στους αθλητές της έρευνας, παρά το τι συμβαίνει σε έναν κανονικό αγώνα, για να εξασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες έκαναν χρήση της αυτό-ομιλίας σε κάθε πόντο ανεξαιρέτως και για να εξασφαλιστεί η εγγυρότητα του πειράματος.

Ένας τελευταίος περιορισμός που αντιμετωπίσαμε αφορά στη βιβλιογραφική ανασκόπηση. Συγκεκριμένα βρέθηκαν δύο μόνο έρευνες τόσο στη συσχέτιση της αυτό-ομιλίας με την κίνηση του volley (Landin & Hebert, 1999, Cutton, 1989), όσο και στη συσχέτισης της πρώτης με την κίνηση του serve (Lidor & Ziv, 2014; Malouff J.M. et al., 2008). Στο κομμάτι αυτού του βιβλιογραφικού κενού, θα μπορούσε να συμβάλλει η παρούσα έρευνα που εξετάζει στενά την συσχέτιση της αυτό-ομιλίας με την βελτίωση της απόδοσης στις κινήσεις αυτές.

Συνοπτικά, ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει την επίδραση της τεχνικής της αυτό-ομιλίας στην επίδοση των αθλητών σε μία σύνθετη άσκηση τένις που προσομοιάζει συνθήκες παιχνιδιού. Αποτελεί πρωτοπόρα έρευνα, καθώς για πρώτη φορά εξετάζεται η πορεία των αθλητών με τη χρήση της αυτο-ομιλίας σε μία σύνθετη άσκηση που προσομοιάζει σε παιχνίδι και όχι σε μεμονομένες ασκήσεις. Τα αποτελέσματα δείχνουν στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου στην γενική απόδοση, συγκρίνοντας τις αρχικές και τις τελικές τιμές των δύο ομάδων. Οι προπονητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν την προτεινόμενη διαδικασία αξιολόγησης της απόδοσης των παικτών και τη διαδικασία εισαγωγής της αυτό-ομιλίας και να τα εντάξουν στην καθημερινή τους προπονητική πρακτική. Περαιτέρω έρευνες είναι απαραίτητο να διεξαχθούν ώστε να αυξηθεί η

εγγυρότητα των αποτελεσμάτων που δείχνουν ότι η αυτο-ομιλία συμβάλλει στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών σε μία σύνθετη δοκιμασία τένις.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Conroy, D.E., & Metzler, J.N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 69–89.
- Cutton, D. M. (1989). The effects of attentional focusing on the acquisition of an open motor skill. Unpublished manuscript, Louisiana State University at Baton Rouge.
- Cutton, D. D. & Landin, D. (2007). The effects on self-talk and augmented feedback on learning the tennis forehand. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 19 (3). 288-303. DOI: 10.1080/10413200701328664.
- De Muynck G.J., Vansteenkiste M, Delrue J., Aelterman N, Haerens L & Soenens B. (2017). The Effects of Feedback Valence and Style on Need Satisfaction, Self-Talk, and Perseverance Among Tennis Players: An Experimental Study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. vol. 39, 67-80.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 7, 81-97.  
DOI:10.1016/j.psychsport.2005.04.002
- Hardy, J., Hall, C.R., & Alexander, M.R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19, 469–475.
- Hardy, J., Oliver, E., & Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk within sport. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37–74). London: Routledge
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y, & Zourbanos, N. (2004). Self-Talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self- talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240-251.

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S. & Theodorakis Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport & Exercise*. Vol. 10(1), 186-192. DOI: 10.1037/t17817-000
- Hatzigeorgiadis A., Zourbanos N., Galanis E. & Theodorakis y. (2011). Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*. Vol 6(4), 348–356. DOI:10.1177/1745691611413136
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C. & Theodorakis Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist* vol. 22 (4), 458-471.
- Hensley L. (1989). Tennis for Boys and Girls Skills Test Manual. *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*. ISBN 0-88314-442-5
- Jacobson, E. (1930). Electrical measurements of neuromuscular states during mental activity. *American Journal Physiology*. vol. 94, 22-34.
- Kendall, P.C. (1984). Cognitive processes and procedures. In C. Franks, G. Wilson, P. Kendall, & K. Browne, *Annual review of behavior therapy* (Vol. 10, pp. 123–163). New York: Guilford Press.
- Kendall, P.C., & Treadwell, K.R.H. (2007). The role of self-statements as a mediator in treatment for youth with anxiety disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 380–389.
- Kahrović I., Radenković O., Mavrić F. & Murić B. (2014). Effects of the Self-Talk Strategy in the Mental Training of athletes. *Physical Education and Sport Vol. 12, No 1, 2014, 51 – 58*. UDC 796.011.1:159.922.7
- Landin, D & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 11(2), 263-282. DOI: 10.1080/10413209908424204.
- Latinjak, A., Torregrosa M. & Renom, J. (2011). Combining Self Talk and Performance Feedback: Their Effectiveness With Adult Tennis Players. *The Sport Psychologist* vol. 25 (1), 18-31. DOI: 10.1123/tsp.25.1.18
- Latinjak, A., Torregrosa M. & Renom, J. (2011). Comparing the effects of different self-instructions on thought content and tennis performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, vol. 3(1), 17-28.

- Livor, R. & Ziv, Gal (2014). *Psychological and instructional aspects of serving in tennis and badminton – A Review and implications for coaching. Innovative writings in sports and exercise psychology*. Schinke, Robert (Ed.), 37-49. Hauppauge, Ny. US. Nova Science Publishers.
- Locke, E. & Latham, C. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, vol. 1, 181–199.
- Malouff J.M., McGee J.A., Halford H.T. & Rooke S.E. (2008). Effects of Pre-Competition Positive Imagery and Self-Instructions on Accuracy of serving in Tennis *Journal of Sport Behavior*. Vol. 31, No. 3.
- Murphy, S. M. (2012). *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. (Ed. in Chief Nathan, P.). Oxford University Press.
- Pepijn, K. C & Kavussanu, M. (2011). Achievement goals and motivational responses in tennis: Does the context matter? *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 12(2), 176-183.
- Pitt, T., Wolfson S. & Moss, M. (2014). Research Note: The relationship between fear of failure and self-talk in winning and losing situations. *Sport & Exercise Psychology Review*, vol. 10 (1), 91-95.
- Sani F., Todman J. (2009). Πειραματικοί Σχεδιασμοί και Στατιστικές Εφαρμογές στην Ψυχολογία. Αθήνα. Εκδόσεις Πεδίο.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, vol. 17, 379–398.
- Schramm, V. (1967). *An investigation of the electromyographic responses obtained during mental practice*. University of Wisconsin-Madison.
- Theodorakis, Y. Hatzigeorgiadis A. & Zourbanos, N. (2012). Cognitions: Self-Talk and Performance. *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. (Ed. in Chief Nathan, P.). Oxford University Press.
- 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 Educations and Exercise Science*.



- 12:1, 10-30. DOI: 10.1080/10913670701715158.
- Tod D., Hardy J., Oliver E. J. (2011). Effects of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1123/jsep.33.5.666.
- Van Raalte, J. L. & Vincent, A. (2017). Self-Talk in Sport and Performance. *Sport Psychology*. DOI: 10.1093/9780190236557.013.157.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Cornelius, A. E. & Petitpas, A. J. (2006). Self-Presentational effects of self-talk on perceptions of tennis players. *Hellenic Journal of Psychology*, vol. 3 (2), 134-149.
- 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 & Exercise Psychology*, vol. 16, 400-415.
- Wampold, B. E., Mondin, G. W., Moody, M., Stich, F., Benson, K., & Ahn, H. (1997). A meta-analysis of outcome studies comparing bona fide Psychotherapies: Empirically, "All Must Have Prizes". *Psychological Bulletin*, 122, 203-215.
- Williams, J.M., & Straub, W. (2006). Sport psychology: Past, present, future. In J.M. Williams (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (4th Ed., 1-12).
- Wulf G, Höß M, Prinz W. (1998). Instructions for motor learning: differential effects of internal versus external focus of attention. *Journal of Motor Behavior*. 30, No. 2, 169-179. DOI: 10.1080/00222899809601334.
- Zervas, Y., Stavrou, N. A. & Psychountaki, M. (2007). Development and Validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 142-159. DOI: 10.1080/10413200601185156.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni S., Theodorakis, Y. & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and Preliminary Validation of a Measure Identifying the Structure of Athletes' Self-Talk. *The Sport Psychologist*. vol. 23, 233-251.
- Zourbanos N., Hatzigeorgiadis A., Bardas D. & Theodorakis Y. (2013). The Effects of Self-Talk on Dominant and Nondominant Arm Performance on a Handball Task in Primary Physical Education Students. *The Sport Psychologist*. vol. 27, 171-176.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2010). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport*

*psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed., 305–335). Boston: McGraw Hill.

Ζέρβας, Γ. *Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*. Αθήνα 2002.

Θεοδωράκης Γ., Χατζηγεωργιάδης Α., Ζουρμπάνος Ν. (2016). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Εκδόσεις Κάλλιπος.

Πέρκος, Σ., Χατζηγεωργιάδης, Α. & Χρόνη, Σ. (2008). Οι προαγωνιστικές ρουτίνες στην ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση: Οδηγίες για αποτελεσματική εξάσκηση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, τεύχος 6, 378-385.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο Αυτό-Ομιλίας για τα Αθλήματα (S-TQ) (Ζέρβας, Σταύρου & Ψυχουντάκη, 2007).

	Never	Rarely	Sometime s	Often	Always
1. I talk to myself in order to be able to concentrate more fully on the competition.					
2. I talk to myself about the technical elements of the competition					
3. I talk to myself to give directions					
4. I talk to myself to enhance my self-confidence					
5. I talk to myself to motivate myself					
6. I talk to myself to increase my effort					
7. I talk to myself to encourage myself					
8. I talk to myself to strengthen a positive thought					
9. I talk to myself to stop negative thinking					
10. I talk to myself in order to help myself to relax					
11. I talk to myself to correct my mistakes					

Το Ερωτηματολόγιο Functions of Self- Talk Questionnaire – FSTQ. (Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Chroni, 2008).

<b>ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΣΤ ΠΟΥ ΕΜΑΘΑ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΛΕΞΕΙΣ, ΑΥΤΟ ΘΑ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ, ΝΑ ...</b>		<b>Καθόλου</b>						<b>Πάρα πολύ</b>
1	Νοιώθω πιο σίγουρος-η για τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6	7
2	Εκτελώ ενστικτωδώς	1	2	3	4	5	6	7
3	Διατηρώ την προσπάθειά που καταβάλω σε υψηλό επίπεδο	1	2	3	4	5	6	7
4	Νοιώθω πιο χαλαρός	1	2	3	4	5	6	7
5	Συγκεντρώνομαι καλύτερα σε αυτό που πρέπει να κάνω	1	2	3	4	5	6	7
6	Νοιώθω πιο σίγουρος-η για τις ικανότητές μου	1	2	3	4	5	6	7
7	Εκτελώ αυτόματα	1	2	3	4	5	6	7
8	Συνεχίζω να προσπαθώ στο μέγιστο	1	2	3	4	5	6	7
9	Ελέγχω τα νεύρα μου	1	2	3	4	5	6	7
10	Συγκεντρώνομαι καλύτερα στην εκτέλεση	1	2	3	4	5	6	7
11	Νοιώθω πιο δυνατός-η	1	2	3	4	5	6	7
12	Εκτελώ σαν αν έχω «αυτόματο πιλότο»	1	2	3	4	5	6	7
13	Προσπαθώ περισσότερο	1	2	3	4	5	6	7
14	Διώχνω το άγχος	1	2	3	4	5	6	7
15	Κατευθύνω την προσοχή μου εκεί που πρέπει	1	2	3	4	5	6	7
16	Ενισχύεται η αυτοπεποίθησή μου	1	2	3	4	5	6	7
17	Ότι κάνω βγαίνει αυθόρμητα	1	2	3	4	5	6	7
18	Προσπαθώ πιο σκληρά	1	2	3	4	5	6	7
19	Διακόπτω κακές σκέψεις	1	2	3	4	5	6	7
20	Διατηρώ την προσοχή μου	1	2	3	4	5	6	7
21	Εμφυχώνω τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6	7
22	Ότι κάνω βγαίνει αυτόματα	1	2	3	4	5	6	7
23	Εντείνω τις προσπάθειές μου	1	2	3	4	5	6	7
24	Επαναφέρω την ηρεμία μέσα μου	1	2	3	4	5	6	7
25	Συγκεντρώνομαι σ' αυτό που κάνω τη στιγμή αυτή	1	2	3	4	5	6	7

Έντυπο συγκατάθεσης για συμμετοχή παιδιών στο πείραμα.



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



### Έντυπο συναίνεσης δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία

**Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας:** Η επίδραση της αυτο-ομιλίας σε μια σύνθετη άσκηση στο τένις.

**Επιστημονικός Υπεύθυνος-η:** Θεοδωράκης Γιάννης, Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (τηλέφωνο 24310 47001)

**Ερευνητές:** Κουβαράκης Πολύδωρος [polydoroskouvarakis@gmail.com](mailto:polydoroskouvarakis@gmail.com)  
(6979450818)

### **Σκοπός της ερευνητικής εργασίας**

Η παρούσα έρευνα έχει ως στόχο να μελετήσει την επίδραση της τεχνικής της αυτό-ομιλίας στην επίδοση στην αντισφαίριση σε ένα δείγμα εφήβων ηλικίας 12 έως 15 ετών.

### **Διαδικασία**

Οι 60 παίκτες, που είναι έφηβοι 10 έως 15 ετών χωρίζονται σε 2 ομάδες, η καθεμία των 30 ατόμων. Προϋπόθεση είναι να έχουν διδαχθεί το serve, το forehand/backhand και το volley. Ο διαχωρισμός γίνεται μετά από αξιολόγηση της επίδοσής τους στο serve test, στο forehand/ backhand test και στο volley test ως άσκηση drill, δηλαδή, ως ένα ενιαίο test που περιλαμβάνει τις παραπάνω ασκήσεις σε τεχνικές. Η αξιολόγηση γίνεται 2 φορές ώστε να ελεγχθεί ως προς την αξιοπιστία και την εγκυρότητα. Στην πρώτη ομάδα που αποτελεί και την ομάδα ελέγχου δε γίνεται κάποια παρέμβαση εκμάθησης ψυχολογικών τεχνικών. Στη δεύτερη ομάδα γίνεται παρέμβαση και εκμάθηση της τεχνικής της «αυτό-ομιλίας» (“self-talk”). Οπότε συγκρίνεται η επίδοση των δύο ομάδων πριν και μετά την παρέμβαση.

Ο κάθε παίκτης ξεκινά από τη δεξιά πλευρά του γηπέδου για το serve test εκτελώντας 2 serve και στη συνέχεια εκτελεί δύο forehand χτυπήματα και δύο backhand, ενώ μετά προσεγγίζει το φιλέ και εκτελεί δύο forehand volley χτυπήματα και δύο backhand. Σαν ειδικός εξοπλισμός χρησιμοποιήθηκε για την άσκηση ένα κανονάκι το οποίο λειτουργεί με τέτοιο τρόπο ώστε να εκτοξεύει τις μπάλες με την ίδια ταχύτητα στο ίδιο σημείο. Επιπλέον, για το serve test ειδικά χρησιμοποιήθηκε ένα Radar Gun το οποίο καταγράφει την ταχύτητα της μπάλας. Ακριβώς η ίδια άσκηση πραγματοποιείται από την αριστερή πλευρά του γηπέδου. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται 10 φορές. Το γήπεδο θα έχει μαρκαριστεί με διαφορετικά χρώματα (μπλε, πράσινο, κόκκινο) που θα αντιπροσωπεύουν τη διαφορετική άσκηση, ώστε να διευκολυνθούν οι παίκτες.

Η παρέμβαση θα συνίσταται στην εκπαίδευση των τεχνικών αυτό-ομιλίας σε όλους τους παίκτες. Θα διδαχθούν την αυτό-ομιλία τεχνικής υπόδειξης. Η ομάδα ελέγχου θα εκτελεί τις ασκήσεις χωρίς αυτό-ομιλία ενώ η πειραματική ομάδα θα χρησιμοποιεί την τεχνική της αυτό-ομιλίας. Αφού γίνει η παρέμβαση με την εκμάθηση των παραπάνω τεχνικών 3 ώρες την εβδομάδα επί 3 εβδομάδες (συνολικά 9 προπονήσεις), οι παίκτες θα αξιολογηθούν και πάλι στην άσκηση (serve test, forehand/ backhand test και volley test) ώστε να φανεί η ύπαρξη ή όχι βελτίωσης της απόδοσής τους.

Κατά τη διάρκεια των προπονήσεων θα ακολουθούν σχετικές προασκήσεις πάνω στα τεστ με διαρκή χρήση της τεχνικής τη αυτό-ομιλίας. Η επίδοσή τους θα μετράται μία φορά την εβδομάδα. Η αξιολόγηση θα γίνει την πρώτη μέρα, την τρίτη, την έκτη και τη δέκατη (μετά το πέρας της τελευταίας προπόνησης) ενώ στους συμμετέχοντες θα ένα δοθεί το ερωτηματολόγιο Functions of Self-Talk Questionnaire (FSTQ) στα ελληνικά (Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Chroni, 2008).

#### **Κίνδυνοι και ενοχλήσεις**

Δεν υπάρχουν κίνδυνοι.

#### **Προσδοκώμενες ωφέλειες**

Με τη συμμετοχή στην έρευνα θα βελτιώσετε την απόδοσή σας στην αντισφαίριση και πιο συγκεκριμένα στα χτυπήματα serve, forehand-backhand και volley. Επίσης θα μάθετε την τεχνική της αυτο-ομιλίας.

#### **Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων**

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομα σας δε θα φαίνεται πουθενά.

#### **Πληροφορίες**

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις

#### **Ελευθερία συναίνεσης**

Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε

#### **Δήλωση συναίνεσης**

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

**Ημερομηνία:** \_/\_/\_

Ονοματεπώνυμο και υπογραφή συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή

Φυλλάδιο οδηγιών αυτό-ομιλίας που δόθηκε στους αθλητές με συμπληρωμένο ένα παράδειγμα προπόνησης.

Προπόνηση Serve		
Τι θα λέω	Πότε θα το λέω	Γιατί το λέω;
«Χέρια»	Πριν την εκτέλεση του σερβίς	Π.χ. για να κλείσει τον καρπό
«Πόδια»	Πριν την εκτέλεση του σερβίς	Π.χ. Για να λυγίσω τα πόδια
«Κορμός»	Πριν την εκτέλεση του σερβίς	Π.χ. Για να κάνω στροφή του κορμού

Προπόνηση Forehand		
Τι θα λέω	Πότε θα το λέω	Γιατί το λέω;
«Χέρια»	Πριν χτυπήσει την μπάλα ο αντίπαλος.	Π.χ. Για να περάσω το χέρι μπροστά από το σώμα
«Πόδια»	Πριν χτυπήσει την μπάλα ο αντίπαλος.	Π.χ. Για να κάνω στροφή της μύτης του πίσω ποδιού.
«Κορμός»	Πριν χτυπήσει την μπάλα ο αντίπαλος.	Π.χ. Για να παραμείνει ο κορμός όρθιος.

Προπόνηση Backhand		
Τι θα λέω	Πότε θα το λέω	Γιατί το λέω;
«Χέρια»	Πριν χτυπήσει την μπάλα ο αντίπαλος.	Π.χ. Για να κλείσω το πρόσωπο της ρακέτας με το αριστερό χέρι.
«Πόδια»	Πριν χτυπήσει την μπάλα ο αντίπαλος.	Π.χ. Για να λυγίσω κάτω από την μπάλα πριν χτυπήσω.
«Κορμός»	Πριν χτυπήσει την μπάλα ο αντίπαλος.	Π.χ. Για να κάνω στροφή του κορμού.

Προπόνηση Volley Forehand		
Τι θα λέω	Πότε θα το λέω	Γιατί το λέω;
«Χέρια»	Πριν χτυπήσει την μπάλα ο αντίπαλος.	Π.χ. Τα δύο χέρια να είναι σε κοντινή απόσταση μεταξύ τους.
«Πόδια»	Πριν χτυπήσει την μπάλα ο αντίπαλος.	Π.χ. Να κάνω τσεκ και να στρίψω πριν χτυπήσει την μπάλα ο αντίπαλος.
«Κορμός»	Πριν χτυπήσει την μπάλα ο αντίπαλος.	Π.χ. Να σφίξω τους κοιλιακούς ώστε να παραμείνω σταθερός.



Προπόνηση Volley Backhand		
Τι θα λέω	Πότε θα το λέω	Γιατί το λέω;
«Χέρια»	Πριν χτυπήσει την μπάλα ο αντίπαλος.	Π.χ. Ο αγκώνας του δεξιού χεριού να είναι μπροστά από το σώμα στο άνοιγμα της ρακέτας.
«Πόδια»	Πριν χτυπήσει την μπάλα ο αντίπαλος.	Π.χ. Τσεκ-Στρίβω-Σταυρώνω
«Κορμός»	Πριν χτυπήσει την μπάλα ο αντίπαλος.	Π.χ. Να σφίξω τους κοιλιακούς ώστε να παραμείνω σταθερός.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

	<b><u>Χρήση αυτο-ομιλίας</u></b>		<b><u>Γράψτε λίγα λόγια για την χρήση της αυτο-ομιλίας σε κάθε προπόνηση</u></b>	<b><u>Παρουσία</u></b>	
<b><u>1<sup>Ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b><u>Σχόλια:</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>
<b><u>2<sup>Ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b><u>Σχόλια:</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>
<b><u>3<sup>Ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b><u>Σχόλια:</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>
<b><u>4<sup>Ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b><u>Σχόλια:</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>
<b><u>5<sup>Ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b><u>Σχόλια:</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>
<b><u>6<sup>Ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b><u>Σχόλια:</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>
<b><u>7<sup>Ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b><u>Σχόλια:</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>
<b><u>8<sup>Ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b><u>Σχόλια:</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>
<b><u>9<sup>Ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b><u>Σχόλια:</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>
<b><u>10<sup>Ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b><u>Σχόλια:</u></b>	<b>ΝΑΙ</b> <input type="checkbox"/>	<b>ΟΧΙ</b> <input type="checkbox"/>