



**Η Επίδραση της Αυτοομιλίας στη Μάθηση του Σερβίς
και στη Βελτίωση της Αυτοαποτελεσματικότητας σε Αθλήτριες της Πετοσφαίρισης**
Ελευθερία Μακράκη, Ελένη Ζέτου, Ευάγγελος Μπεμπέτσος, & Γιώργος Μαυρομάτης
ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση της αυτοομιλίας στη μάθηση της δεξιότητας του σερβίς και στην αυτό-αποτελεσματικότητα αθλητριών πετοσφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 49 αθλήτριες της πετοσφαίρισης με μέσο όρο ηλικίας $MO = 13.6$, ($TA = 0.86$) και μέσο όρο προπονητικής εμπειρίας $MO = 2.11$, ($TA = 0.68$), οι οποίες διδάχθηκαν την τεχνική του σερβίς «από πάνω» (τένις περιστρεφόμενο). Το δείγμα χωρίστηκε τυχαία σε δυο ομάδες, μια πειραματική ($N = 24$ αυτοομιλία για τεχνική ΟΑΤ) και ομάδα ελέγχου ($N = 25$ παραδοσιακή εξάσκηση ΟΕ). Οι αθλήτριες ακολούθησαν ένα πρόγραμμα εξάσκησης 4 εβδομάδων, με δυο προπονητικές μονάδες την εβδομάδα, διάρκειας 60' με στόχο (20' σε κάθε προπονητική μονάδα) τη μάθηση της δεξιότητας του σερβίς. Οι ασκούμενες της πειραματικής ομάδας πριν εκτελέσουν τη δεξιότητα χρησιμοποιούσαν αυτοομιλία τεχνικής, ενώ της ομάδας ελέγχου ελάμβαναν προφορική ανατροφοδότηση από τον προπονητή. Οι ασκούμενες αφού βιντεοσκοπήθηκαν, αξιολογήθηκαν στα 5 σημεία της δεξιότητας από έναν έμπειρο παρατηρητή, αφού εξετάστηκε η εσωτερική του αξιοπιστία. Υπήρξαν τρεις περιόδοι μέτρησης, πριν, μετά και μια εβδομάδα μετά την παρέμβαση χωρίς εξάσκηση, για να διαπιστωθεί η μάθηση της δεξιότητας. Επίσης οι ασκούμενες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο αυτό-αποτελεσματικότητας στην αρχή και στο τέλος της παρέμβασης. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη μάθηση της δεξιότητας και στη βελτίωση της αυτο-αποτελεσματικότητας μεταξύ των ομάδων. Συμπερασματικά, οι ασκούμενες της ομάδας της αυτοομιλίας τεχνικής έμαθαν τη δεξιότητα του σερβίς και βελτίωσαν την αυτο-αποτελεσματικότητά τους. Προτείνεται οι προπονητές να χρησιμοποιούν την τεχνική της αυτοομιλίας για να ενισχύσουν τη μάθηση και την αυτο-αποτελεσματικότητα των αθλητών τους.

Λέξεις κλειδιά: αυτοομιλία, μάθηση, δεξιότητες, αυτό-αποτελεσματικότητα, πετοσφαίριση

The Influence of Self-Talk on Service Learning and Self-Efficacy Improvement to Volleyball Athletes
Eleftheria Makraki, Eleni Zetou, Evaggelos Bebetzos, & George Mavromatis
Department of Physical Education and Sports Sciences, Democritus University of Thrace, Komotini, Hellas

Abstract

In this study it was examined the effect of self-talk for technique on serving skill learning on volleyball. Participants were 49 novice female players ($M = 13.6$, $SD = .86$, and years of experience $M = 2.11$, $SD = .68$). Prior to the initiation of the intervention, participants were randomly assigned into two groups one self-talk group (STG, $n = 24$) and one control group (TG, $n = 25$). All athletes followed a four-week practice program, aiming at serving skill learning. The program consisted of two practice units per week, duration of 60 min each. Participants of STG were instructed to use the self-talk (self-talk for technique) loudly before they performed the serving drills (20' per unit). Control group received traditional feedback, provided by the instructor. Service performance was assessed by videotaped evaluations in 5 elements of the skill. There were three measurement sessions for field test: a pre-, a post- and a retention test (one week after post-test). ANOVA repeated measures revealed significant interaction between groups and measure. There were also significant interaction between groups and self-efficacy. The results indicated that participants of the STG improved serving skill learning as well as they improved their self-efficacy. In conclusion, the results showed that self-talk improved performance and learning of serving skill of novice female volleyball athletes. Adding to that, athletes improved their self-efficacy.

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

Εισαγωγή

Η αθλητική ψυχολογία, προσπαθεί με τις τεχνικές που διαθέτει να βοηθήσει τα άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό να βελτιώσουν και να μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαιωάννου, 2000). Οι ψυχολογικές τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας αθλητής είναι η νοερή εξάσκηση, ο έλεγχος του στρες, οι τεχνικές χαλάρωσης, η εξάσκηση στην προσοχή και στην αυτοσυγκέντρωση, η εξάσκηση στον καθορισμό στόχων και στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και η χρήση της αυτοομιλίας και της θετικής σκέψης.

Οι σκέψεις με τον εαυτό μας που γίνονται σιωπηλά ή φωναχτά, είτε κατά τη διάρκεια, είτε πριν ή και μετά την εκτέλεση μιας δεξιότητας ή άσκησης ή προσπάθειας στα σπορ, ονομάζονται αυτοομιλία (Θεοδωράκης, 2005). Αυτή η διαδικασία των σκέψεων γίνεται συνήθως ασυνείδητα και επηρεάζει τα αισθήματα και στη συνέχεια τις πράξεις των αθλητών (Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis, 2007; Johnson, Grycaiko, Johnson & Halas, 2004; Morris & Andersen, 2007). Οι αθλητές και οι αθλήτριες που χρησιμοποιούν σωστά τη σκέψη, βοηθιούνται στην μεγιστοποίηση της απόδοσης και της επίδοσής τους (Παπαιωάννου, Θεοδωράκης & Γούδας, 2003).

Οι ερευνητές διακρίνουν ανάλογα με το περιεχόμενο της δύο κατηγορίες αυτοομιλίας την θετική και την αρνητική (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000). Η θετική αυτοομιλία εμφανίζεται σαν ενθάρρυνση, επιβράβευση και θετικές δηλώσεις που βοηθάνε τους αθλητές να παραμένουν συγκεντρωμένοι σε αυτό που κάνουν (Moran, 1996; Weinberg, 1988). Αντίθετα, η αρνητική αυτοομιλία αναφέρεται σε σκέψεις κακής κριτικής (Moran, 1996), σε δηλώσεις αυτό-κατηγορίας και αυτό-αμφιβολίας (Theodorakis et al., 2000) και θεωρείται λανθασμένη και αναποτελεσματική.

Ο Weinberg (1988) επισήμανε ότι η θετική αυτο-ομιλία βοηθάει τους αθλητές στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, στη μεγιστοποίηση της προσπάθειας και στη βελτίωση της απόδοσης. Η θετική αυτοομιλία βρέθηκε να έχει ευεργετικές επιδράσεις στην απόδοση σε πολλές περιπτώσεις: σε δεξιότητες του γκολφ (Johnston-O'Connor & Kirschenbaum, 1986), σε δεξιότητες του σκι (Rushall, Hall, Roux, Sasseville, & Rushall, 1988), σε τεστ αντοχής (Weinberg, Smith, Jackson, & Gould, 1984), σε δεξιότητες καλαθοσφαίρισης (Hamilton & Fremour, 1985) και σε δεξιότητες στόχευσης με βελάκια (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1992; Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman, & Kozimor, 1995).

Πολλοί αθλητές και αθλήτριες αμφιβάλλουν για τις δυνατότητες τους, με αποτέλεσμα να μη μπορούν να αποδώσουν αυτό που πραγματικά μπορούν. Αυτό οφείλεται στην έλλειψη της αυτοπεποίθησης (Θεοδωράκης et al., 2003). Η αυτοπεποίθηση δεν έχει σχέση με το τι ελπίζουν οι αθλητές να κάνουν, αλλά με το τι ρεαλιστικά προσδοκούν να κάνουν. Αυτοπεποίθηση είναι η ρεαλιστική προσδοκία των αθλητών ότι θα κατορθώσουν να επιτύχουν, είναι η πίστη στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους (Martens, 1987). Κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας, οι αθλητές και οι αθλήτριες, δημιουργούν στο μυαλό τους διάφορες σκέψεις θετικές, σε μορφή πρότασης, όπως: «μη σε νοιάζει για το λάθος...», σε μορφή έκφρασης, «έλα μπορείς...» ή αρνητικές: «ήταν πολύ άσχημο αυτό...», «δεν μπορώ ...», ή « λάθος ...» και πολλές άλλες σκέψεις (Hardy, Gammage, & Hall, 2001).

Κάποιες έρευνες στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας έχουν ασχοληθεί με την αυτοπεποίθηση και τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην αυτοπεποίθηση και τη θετική αυτοομιλία (π.χ. Hanton, Mellalieu, & Hall, 2004; Morris & Andersen, 2007). Οι θετικές σκέψεις και απαντήσεις οδηγούν το άτομο σε μια ευφορία και σε ένα ιδανικό επίπεδο αυτοπεποίθησης με αποτέλεσμα σίγουρες, σωστές ενέργειες και πράξεις με θετικό αποτέλεσμα (Hatzigeorgiadis et al., 2007; Morris & Andersen, 2007; Johnson et al., 2004). Σε έρευνα που έκαναν οι Hatzigeorgiadis και οι συνεργάτες του (2007), σε 21 γυναίκες αθλήτριες του πόλο, η αυτοομιλία είχε θετικά αποτελέσματα στην αύξηση της προσοχής των ατόμων στο στόχο.

Οι θετικές σκέψεις παρακινούν ενώ οι αρνητικές σκέψεις δημιουργούν στρες (Lodge, Harte & Tripp, 1998), μειώνουν την απόδοση και στερούν από τον αθλητή ή την αθλήτρια, την ευκαιρία να νοιώσει ευχάριστα από την συμμετοχή του/της στην αθλητική άσκηση (Beauchamp, Halliwell, Fournier, & Kostner, 1996). Οι αρνητικές σκέψεις δημιουργούνται από την ανησυχία που νοιώθουν οι αθλητές για την αθλητική τους απόδοση. Η αθλητική απόδοση έχει σχέση με την απόδοση σε σύγκριση με τους άλλους, με την αδυναμία των αθλητών να πάρουν αποφάσεις, με τη διαρκή ενασχόληση των ατόμων με τα φυσιολογικά συμπτώματα που σχετίζονται με το στρες, την ανησυχία για πιθανές συνέπειες που θα έχει μια κακή απόδοση και τέλος από σκέψεις αυτοκριτικής και αυτοκατηγορίας (Martens 1987). Οι σκέψεις αυτές, θετικές και αρνητικές, γίνονται διαρκώς πριν, μετά και κατά τη διάρκεια του αγώνα ή της προπόνησης. Η χρονική στιγμή την οποία οι αθλητές χρησιμοποιούν περισ-

σότερο την αυτοομιλία είναι κατά την διάρκεια του αγώνα και της προπόνησης (Gammage, Hardy & Hall, 2001; Hardy, Gammage, & Hall, 2001; Hardy, Hall & Hardy, 2005).

Ο Hardy (2006, σελ. 84) ερμηνεύει την αυτοομιλία ως «εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, φαινόμενο πολυδιάστατο στη φύση του, με ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που γίνονται, δυναμικό, το οποίο επιτελεί για τον αθλητή τουλάχιστον δυο λειτουργίες: καθοδηγητική και παρακινητική». Οι Θεοδωράκης και οι συνεργάτες του (2003) αναφέρουν ότι η θετική αυτοομιλία χωρίζεται σε δυο μεγάλες κατηγορίες, θετική αυτοομιλία παρακίνησης και θετική αυτοομιλία τεχνικής υπόδειξης. Η θετική αυτοομιλία παρακίνησης περιλαμβάνει λέξεις όπως «δυνατά», «γερά», «πάμε» «μπορώ» και άλλες, οι οποίες έχουν ως στόχο να κάνουν το άτομο να δραστηριοποιηθεί περισσότερο. Η αυτοομιλία τεχνικής υπόδειξης περιλαμβάνει λέξεις κλειδιά ή φράσεις που έχουν σχέση με τη σωστή τεχνική της δεξιότητας όπως «βλέπω το στόχο», «ψηλά ο αγκώνας», «ήρεμα» και άλλες.

Το ερώτημα που δημιουργείται πολλές φορές στους προπονητές είναι ποια μορφή αυτοομιλίας είναι πιο κατάλληλη κάθε φορά. Αυτοομιλία για παρακίνηση ή αυτοομιλία για τεχνική υπόδειξη; Στον τομέα αυτό έχουν γίνει διάφορες έρευνες. Σε έρευνα των Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, και Kazakas, (2000) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο αυτοομιλία τεχνικής υπόδειξης, είχε καλύτερα αποτελέσματα σε δεξιότητες που απαιτούσαν ακρίβεια και λεπτές κινήσεις, ενώ δραστηριότητες που απαιτούν δύναμη, η αυτοομιλία για παρακίνηση είχε καλύτερα αποτελέσματα.

Υπάρχουν βέβαια και κάποιες άλλες έρευνες, περιορισμένες σε αριθμό, οι οποίες δεν είχαν τα αναμενόμενα αποτελέσματα (Τσιγγίλης, Δαρόγλου, Αρδαμερινός, Παρτεμιάν & Ιωακειμίδης, 2003). Στην συγκεκριμένη έρευνα, οι ασκούμενοι της ομάδας ελέγχου πριν την εκτέλεση του σουτ, χρησιμοποιούσαν ως αυτοομιλία την πρόταση «εκτέλεσε όσο καλύτερα μπορείς», ενώ της πειραματικής ομάδας «στόχος-αγκώνας-ψηλά». Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα ελέγχου εκτέλεσε το ίδιο καλά με την πειραματική στο σουτ στη χειροσφαίριση. Η αιτία ίσως να ήταν η όχι σωστή μορφή αυτοομιλίας. Επίσης σε μια άλλη έρευνα η ομάδα που έκανε χρήση αυτοομιλίας δεν βελτιώθηκε σημαντικά σε σχέση με την ομάδα που έκανε μόνο πρακτική εξάσκηση και αυτό γιατί οι ασκούμενοι πιθανά να μη πίστεψαν στη δύναμη της στρατηγικής (Kornspan, Overby, & Lerner, 2004).

Σκοπός, της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση της αυτοομιλίας στη μάθηση του σερβίς και στη βελτίωση της αυτό-αποτελεσματικότητας των αθλητριών πετοσφαίρισης.

Μεθοδολογία

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 49 αθλήτριες της πετοσφαίρισης, ηλικίας με $MO=13,6$, ($TA=,86$) και προπονητικής εμπειρίας με $MO=2,11$, ($TA=,68$), οι οποίες διδάχθηκαν τη βασική τεχνική του σερβίς «από πάνω» (τένις περιστρεφόμενο) και συμμετείχαν εθελοντικά, αφού προηγουμένως ενημερώθηκαν αναλυτικά για το σχεδιασμό του προγράμματος. Το δείγμα χωρίστηκε τυχαία σε δυο ομάδες, την πειραματική $N=24$ (ΟΑΤ=ομάδα αυτοομιλίας-τεχνική) και την ομάδα ελέγχου $N=25$ (ΟΕ=παραδοσιακή εξάσκηση). Οι αθλήτριες των ομάδων ήταν διαφορετικών συλλόγων και οι αθλήτριες της πειραματικής ομάδας δεν γνώριζαν τι κάνουν οι αθλήτριες της ομάδας ελέγχου για να μην υπάρξει επίδραση της μιας παρέμβασης με την άλλη.

Διαδικασία Μετρήσεων

Στην πρώτη μονάδα εξάσκησης μετά από μια μικρή προθέρμανση, οι αθλήτριες εκτέλεσαν ένα δοκιμαστικό σετ των 5 επαναλήψεων. Έπειτα έγινε το τεστ αξιολόγησης της απόδοσης στο σερβίς. Οι αθλήτριες έπρεπε να εκτελέσουν δέκα προσπάθειες και να κατευθύνουν τη μπάλα πάνω από το δίχτυ στο απέναντι γήπεδο, ενώ παράλληλα γινόταν βιντεοσκόπηση των προσπαθειών των συμμετεχόντων. Η οδηγία που δόθηκε στις ασκούμενες πριν την εκτέλεση του τεστ ήταν «εκτέλεσε όσο καλύτερα μπορείς». Έπειτα, αφού οι ασκούμενες ενημερώθηκαν για το σκορ που συγκέντρωσαν, συμπλήρωσαν ένα σχετικό ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της «Αυτοαποτελεσματικότητας» (Bandura, 1977), προσαρμοσμένο στα σπορ και στην ελληνική γλώσσα (Theodorakis, 1996). Μια εβδομάδα μετά την παρέμβαση, χωρίς εξάσκηση στο σερβίς, έγινε επανάληψη της μέτρησης, για να αξιολογηθεί η διατήρηση της μάθησης του σερβίς.

Όργανα μετρήσεων

Αξιολόγησης της τεχνικής: Για να αξιολογηθεί η ικανότητα των ασκούμενων στην τεχνική του σερβίς, βιντεοσκοπήθηκαν ενώ εκτελούσαν 10 προσπάθειες και μετά αξιολογήθηκε η τεχνική τους στη δεξιότητα του σερβίς, σε πέντε σημαντικά σημεία (Πίνακας 1). Η αξιολόγηση έγινε από εξειδικευμένο παρατηρητή (προπονήτρια πετοσφαίρισης) αφού, εκπαιδεύτηκε και ελέγχθηκε η εσωτερική του αξιοπιστία (test-retest reliability, $r=.86$).

Πίνακας 1: Κριτήρια αξιολόγησης τεχνικής του σερβίς από πάνω (τένις περιστρεφόμενο).

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

Σκορ: 1=εφαρμόζει το κριτήριο, 0=δεν εφαρμόζει το κριτήριο

Αξιολόγηση της Αυτό-αποτελεσματικότητας: Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της αυτοαποτελεσματικότητας του ασκούμενου (Theodorakis, 1996). Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για το σκορ απόδοσης στο τεστ του σερβίς και μετά συμπλήρωσαν το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο. Αποτελείται από 5 ερωτήσεις με αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας της μορφής «Μπορώ να πετύχω στο συγκεκριμένο τεστ σκορ 40» και «πόσο σίγουρη είσαι για αυτό; Και οι απαντήσεις δύνονται σε μια 10 βάθμια κλίμακα καθόλου σίγουρη-απόλυτα σίγουρη. Μετά από 4 εβδομάδες παρέμβασης, έγινε επανάληψη της μέτρηση για την απόδοση στο σερβίς και συμπληρώθηκε ξανά το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο.

Διαδικασία παρέμβασης

Κατά τη διεξαγωγή της παρέμβασης, αρχικά δόθηκε στις αθλήτριες ένα ενημερωτικό φυλλάδιο στο οποίο γινόταν περιγραφή της σωστής τεχνικής της εκτέλεσης του σερβίς και έγινε ενημέρωση για το τι είναι η αυτοομιλία και πώς χρησιμοποιείται. Κατόπιν, πραγματοποιήθηκαν στο κύριο μέρος της προπονητικής μονάδας, για 20', 2 σετ από 10 επαναλήψεις, για δυο φορές την εβδομάδα. Το πρόγραμμα παρέμβασης διήρκεσε 4 εβδομάδες. Η ομάδα ελέγχου εκτέλεσε το πρόγραμμα με την οδηγία «εκτέλεσε όσο καλύτερα μπορείς...».

Η πειραματική ομάδα έλαβε οδηγία να χρησιμοποιεί αυτοομιλία με τη μορφή της τεχνικής υπόδειξης «τη στιγμή που πετάω τη μπάλα, το χέρι φεύγει πίσω, πάνω από το κεφάλι, βλέπω το στόχο, χτυπάω...» το οποίο αντικαταστάθηκε με τις λέξεις κλειδιά: «στοχεύω, πετάω, οπλίζω, χτυπάω...». Στην αρχή του σετ γινόταν υπενθύμιση στις ασκούμενες για τη χρήση της αυτοομιλίας, για το πώς (φωναχτά) και πότε (πριν την προσπάθεια) να τον χρησιμοποιούν. Την παρέμβαση-προπόνηση της κάθε ομάδας έκανε ο προπονητής της (αφού ενημερώθηκε για τη διαδικασία), παρουσία της ερευνητριας (προπονήτρια πετοσφαίρισης) που βοηθούσε στη διαδικασία.

Αποτελέσματα

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS 13.0. Έγινε έλεγχος της ομοιογένειας της διακύμανσης χρησιμοποιώντας το Box's *M*, το Levene's και το Mauchly's τεστ (Green & Salkind, 2003). Χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική για να υπολογιστούν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των δύο ομάδων στην πρώτη, τη δεύτερη και τρίτη μέτρηση, η σύγκριση των μέσων τιμών για δυο ανεξάρτητα δείγματα (independent samples *t*-test) ώστε να ελεγχθεί η ομοιογένεια του δείγματος ως προς την αρχική τους επίδοση. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας μόνο είναι εξαρτημένος (ANOVA Repeated Measures 2 Ομάδα Χ 3 Μέτρηση) χρησιμοποιήθηκε για να υπολογιστούν οι διαφορές της πειραματικής και της ομάδας ελέγχου στις τρεις μετρήσεις, για κάθε μεταβλητή (μάθηση τεχνικής και αυτοαποτελεσματικότητα). Στον πίνακα 2 φαίνονται τα περιγραφικά χαρακτηριστικά των αθλητριών των ομάδων.

Πίνακας 2: Περιγραφικά χαρακτηριστικά των ομάδων

Ομάδα	N	Ηλικία		Εμπειρία	
		ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ
Αυτοομιλία τεχνικής υπόδειξης	24	13.80	.86	2.2	.94
Ελέγχου	25	13.27	.96	2.26	.77
Σύνολο	49	13.60	.86	2.11	.78

Δείκτες αξιοπιστίας των οργάνων μέτρησης

Για να ελεγχθούν οι δείκτες αξιοπιστίας των οργάνων μέτρησης εφαρμόστηκε η μέθοδος της μέτρησης και επαναμέτρησης μετά μια μέρα (test-retest reliability method,) εντοπίζοντας το συντελεστή συσχέτισης Pearson ($r > .80$). Η ανάλυση συσχέτισης Pearson των ομάδων μεταξύ των δύο μετρήσεων έδειξε ότι υπήρχε αρκετά σημαντική συσχέτιση της μέτρησης για την τεχνική του σερβίς ($r=.95$) και της αυτό-αποτελεσματικότητας ($r=.88$), που αποδεικνύει την αξιοπιστία των οργάνων μέτρησης.

Αξιοπιστία παρατηρητή

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

Αρχικές μετρήσεις

Έγινε σύγκριση των μέσων τιμών για δυο ανεξάρτητα δείγματα (independent samples *t*-test) ώστε να ελεγχθεί η ομοιογένεια του δείγματος ως προς την αρχική τους επίδοση σε όλες τις μεταβλητές. Όπως διαπιστώθηκε, οι δύο ομάδες δεν παρουσίαζαν διαφορές στην αρχική τους επίδοση, που σημαίνει ότι οι ασκούμενες των ομάδων ξεκίνησαν από το ίδιο επίπεδο στο τεστ τεχνικής, καθώς και επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας. Στον πίνακα 3 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των ομάδων στην αρχική μέτρηση.

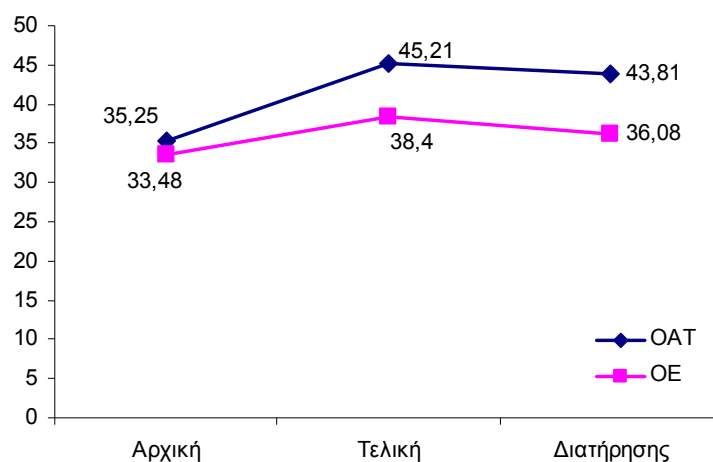
Πίνακας 3. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις των ομάδων στην αρχική μέτρηση στις μεταβλητές.

	Ομάδα	N	M.O	T.A	t(47)
Τεχνική στο σερβίς	Αυτοομιλία τεχνικής υπόδειξης	24	35.25	5.29	1.51 $p=.137$
	Ελέγχου	25	33.48	4.41	
	Σύνολο	49	34.65	4.88	
Αυτό-αποτελεσματικότητα	Αυτοομιλία τεχνικής υπόδειξης	24	4.89	2.77	.98 $p=.14$
	Ελέγχου	25	4.42	2.21	
	Σύνολο	49	4.65	2.49	

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

Από την ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες (ANOVA *Repeated Measures 2X3*), φάνηκε ότι υπήρχε σημαντική αλληλεπίδραση ($F_{2,47}=12.92$, $\eta^2=.21$, $p<.05$), μεταξύ των δύο παραγόντων "Ομάδα" (ΟΑΤ, ΟΕ) και "Μέτρησης" (αρχική, τελική, διατήρησης). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση, φάνηκε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα "Χρονική στιγμή μέτρησης" ($F_{2,47}=74.93$, $\eta^2=.61$, $p<.05$), και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της "Ομάδας" ($F_{1,47}=26.106$, $\eta^2=.35$, $p>.05$).

Αυτό σημαίνει ότι για την ομάδα της «αυτοομιλίας τεχνικής υπόδειξης» ο μέσος όρος της επίδοσης βελτιώθηκε από την αρχική μέτρηση ($MO=35.25$, $TA=4.46$) στην τελική ($MO=45.21$, $TA=2.34$) και ο μέσος όρος της τελικής μέτρησης δεν είχε διαφορά από την μέτρηση της διατήρησης ($MO=43.81$, $TA=2.58$). Για την ομάδα «ελέγχου» ο μέσος όρος επίδοσης βελτιώθηκε από την αρχική μέτρηση ($MO=33.48$, $TA=3.69$) στην τελική ($MO=38.4$, $TA=5.08$) και ο μέσος όρος της τελικής μέτρησης είχε μικρή μείωση από την μέτρηση της διατήρησης ($MO=36.08$, $TA=7.05$). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι δυο ομάδες έμαθαν την τεχνική του σερβίς, αλλά η ομάδα «αυτοομιλίας τεχνικής υπόδειξης» ήταν πολύ καλύτερη από την ομάδα ελέγχου στην τελική μέτρηση αλλά και στη μέτρηση διατήρησης (Σχήμα 1).

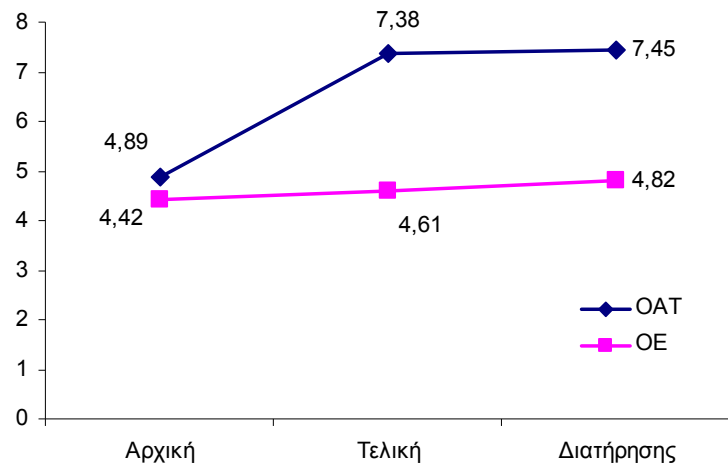


Σχήμα 1: Η απόδοση των ομάδων στις περιόδους μέτρησης ως προς την αξιολόγηση της τεχνικής του σερβίς.

Η επίδραση της αυτοομιλίας στην αυτό-αποτελεσματικότητα

Από την ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες (ANOVA *Repeated Measures 2X3*), φάνηκε ότι υπήρχε σημαντική αλληλεπίδραση ($F_{2,47}=25.32$, $\eta^2=.35$, $p<.05$), μεταξύ των δύο παραγόντων "Ομάδα" (πειραματική, ελέγχου) και "Μέτρησης" (αρχική, τελική, διατήρησης). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση, φάνηκε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα "Χρονική στιγμή μέτρησης" ($F_{2,47}=38.05$, $\eta^2=.45$, $p<.05$), και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της "Ομάδας" ($F_{1,47}=38.43$, $\eta^2=.45$, $p>.05$).

Αυτό σημαίνει ότι για την ομάδα της «αυτοομιλίας τεχνικής υπόδειξης» ο μέσος όρος της επίδοσης βελτιώθηκε από την αρχική μέτρηση ($MO=4.89$, $TA=1.92$) στην τελική ($MO=7.38$, $TA=1.75$) και ο μέσος όρος της τελικής μέτρησης είχε μια μικρή διαφορά από την μέτρηση της διατήρησης ($MO=7.45$, $TA=1.68$). Για την ομάδα «ελέγχου» ο μέσος όρος επίδοσης δεν βελτιώθηκε σημαντικά από την αρχική μέτρηση ($MO=4.42$, $TA=1.39$) στην τελική ($MO=4.61$, $TA=1.49$) και ο μέσος όρος της τελικής μέτρησης δεν είχε διαφορά από την μέτρηση της διατήρησης ($MO=4.82$, $TA=1.46$). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα ελέγχου δεν βελτιώθηκε στην αποτελεσματικότητα στη δεξιότητα του σερβίς σε σχέση με την ομάδα «αυτοομιλίας τεχνικής υπόδειξης» που ήταν πολύ καλύτερη (Σχήμα 2).



Σχήμα 2: Η απόδοση των ομάδων στις περιόδους μέτρησης ως προς την αυτοαποτελεσματικότητα στη δεξιότητα του σερβίς.

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση της θετικής αυτοομιλίας στη μάθηση της τεχνικής και στη βελτίωση της αυτό-αποτελεσματικότητας αρχάριων αθλητριών πετοσφαίρισης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι δυο ομάδες βελτιώθηκαν στην τεχνική του σερβίς και στην αυτό-αποτελεσματικότητα, αλλά η ΟΑΤ ήταν πολύ καλύτερη από την ΟΕ.

Στην παρούσα έρευνα πολλές αθλήτριες από την ομάδα της αυτοομιλίας της τεχνικής όταν ρωτήθηκαν πως τους φάνηκε η διαδικασία, ισχυρίστηκαν ότι η αυτοομιλία τις βοήθησε να εστιάσουν την προσοχή τους στα σημεία κλειδιά της δεξιότητας και πιθανά αυτό της έκανε να καταφέρουν να βελτιωθούν. Σε έρευνα των Perkos, Theodorakis και Chroni (2002), οι οποίοι εφαρμόσαν την αυτοομιλία τεχνικής υπόδειξης σε 62 αρχάρια αγόρια της καλαθοσφαίρισης, βρήκαν ότι η τεχνική βοήθησε τους αθλητές να βελτιώσουν τη ντριπλά και την πάσα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Σε παρόμοια αποτελέσματα έφτασαν και οι Johnson, et al., (2004), Hatzigeorgiadis, Theodorakis και Zourbanos (2004), και Theodorakis, et al., (2000), όπου η αυτοομιλία τεχνικής υπόδειξης βελτίωσε την απόδοση των αθλητριών. Αντίθετα αρνητικά ήταν τα αποτελέσματα των Τσιγγίλη, et al., (2003), οι οποίοι βρήκαν ότι η ομάδα ελέγχου εκτέλεσε το ίδιο καλά με την πειραματική ομάδα στην κινητική δοκιμασία. Η πιθανή αιτία μπορεί να ήταν η όχι σωστή μορφή αυτοομιλίας.

Η αυτοαποτελεσματικότητα εκφράζει την προσδοκία του ατόμου ότι μπορεί να καταφέρει να εκτελέσει με επιτυχία μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Είναι δηλαδή η αυτοπεποίθηση που νοιώθουν τα άτομα σε συγκεκριμένες καταστάσεις (Θεοδωράκης et al., 2000, σελ.87). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι μόνον η πειραματική ομάδα βελτιώθηκε στην αυτό-αποτελεσματικότητα του σερβίς. Άρα, η αυτοομιλία τεχνικής υπόδειξης κατάφερε να αυξήσει την αυτοπεποίθηση των αθλητριών. Σε παρόμοια αποτελέσματα για αύξηση της αυτό-αποτελεσματικότητας κατέληξαν και οι έρευνες των Johnson, et al., (2004), Hatzigeorrgiadis, et al., (2007), και των Morris και Andersen (2007). Ο Bandura (1977) δήλωσε ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα μπορεί να επηρεαστεί από τη λεκτική πειθώ, η οποία μπορεί να προέρχεται είτε από εξωτερικές πηγές είτε και από τον ίδιο μας τον εαυτό με τη μορφή της αυτο-ομιλίας.

Η παρούσα έρευνα παρουσιάζει κάποιους περιορισμούς. Το μικρό δείγμα της έρευνας και το ότι συμμετείχαν μόνο κορίτσια, εμποδίζει στο να γενικεύσουμε τα αποτελέσματα. Παρόλα αυτά αποτελεί μια βάση για παραπάνω έρευνες σε αυτή την περιοχή. Περισσότερες έρευνες θα πρέπει να γίνουν όσον αφορά στην αυτοομιλία είτε τεχνικής, είτε παρακίνησης, σε διαφορετικά αθλήματα και διαφορετικές ηλικίες των αθλητών. Επίσης πιθανά να εξετασθεί ο τρόπος που λειτουργεί η τεχνική στον αθλητή τη στιγμή που εκτελεί, πιθανά με συνεντεύξεις των αθλητών αμέσως μετά την εκτέλεση. Όπως και η πιθανή αξιολόγηση της χρήσης της τεχνικής κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμπεραίνεται ότι η αυτοομιλία τεχνικής υπόδειξης βοήθησε την πειραματική ομάδα να βελτιώσει την τεχνική και την αυτό-αποτελεσματικότητα των α-

κουμένων. Προτείνεται λοιπόν να εφαρμόζεται κατά τη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας και αν ο στόχος που θέτει ο προπονητής είναι η βελτίωση της τεχνικής, να χρησιμοποιείται η αυτοομιλία τεχνικής υπόδειξης. Κυρίως όταν οι προπονητές ασχολούνται με αρχάριους αθλητές και αθλήτριες καλό είναι να τους μάθουν να χρησιμοποιούν την αυτοομιλία τεχνικής, έτσι ώστε να μαθαίνουν πιο γρήγορα και σωστά την τεχνική των δεξιοτήτων. Το σίγουρο όμως είναι, όπως δείχνουν τα αποτελέσματα, ότι με τη χρήση της αυτοομιλίας βελτιώνεται και η αυτό-αποτελεσματικότητα των ασκουμένων, πολύ σημαντική παράμετρος για τη βελτίωση των αρχάριων αθλητών.

Σημασία για τον Αγωνιστικό Αθλητισμό

Αυτό που ενδιαφέρει τους προπονητές, αλλά και όσους ασχολούνται με το άθλημα της πετοσφαίρισης, είναι να βελτιώσουν το περιεχόμενο και τις μεθόδους προπόνησης ώστε να παράγουν όσο το δυνατόν πιο έτοιμους αθλητές για τον αγώνα. Έχει λοιπόν σημασία το τι είδους πρακτικές θα χρησιμοποιήσουν, όχι μόνο από άποψη βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, της τεχνικής και της τακτικής, αλλά και της ανάπτυξης κάποιων ψυχολογικών δεξιοτήτων που στηρίζουν τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων και την ανάπτυξη των τεχνικών αλλά και των τακτικών δεξιοτήτων. Η χρήση της αυτοομιλίας επηρεάζει θετικά τη συμπεριφορά των αθλητών, αυξάνει την αυτό-αποτελεσματικότητά τους και επομένως και την απόδοσή τους. Οι αθλητές που μαθαίνουν τη χρήση της τεχνικής στην προπονητική διαδικασία, μπορούν να τον χρησιμοποιούν και στον αγώνα αλλά και στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, πράγμα που οδηγεί στην ανάπτυξη της αυτό-αποτελεσματικότητας γενικότερα, που έμμεσα οδηγεί στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Βιβλιογραφία

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F., & Kostner, R. (1996). Effects on cognitive behavioral psychological training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10, 157-170.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effets du langage positif, négatif, et neutre sur la performance motrice. [Effects of positive, negative, and neutral self-talk on motor performance]. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 17, 145-147.
- Gammage, K., Hardy, J., Craig, R., & Hall, C. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 233-247.
- Hamilton, S.A., & Fremour, W.J. (1985) Cognitive-behavioral training for college basketball free-throw performance. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 479-483.
- Hanton S., Mellalieu S.D. & Hall R., (2004). Self - confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport & Exercise*, 5, 477 - 495.
- 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 descriptive study of athletes self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905-917.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240 -251.
- Johnson, J.J.M., Hrycaiko, D.W., Johnson, G.V., & Halas, J.M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18, 44-59.
- 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.
- Kornspan, A. S., Overby, L. Y., & Lerner, B. S. (2004). Analysis and Performance of Preperformance
- Landin, D. The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 1994, 46, pp. 299-313.
- Landin, D., & Hebert, E. P. The influence of ST

- on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1999, 11, pp. 263-282.
- Lodge, J., Harte, D., & Tripp, G. (1998). Children's self-talk under conditions of mild anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 153-176.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Moran, A.P., (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performance*, Psychology Press Publishers, East Sussex, UK.
- Morris T. & Andersen M.B., (2007). Psychological intervention programs for reduction of injury in ballet dancers. *Research in Sports Medicine*, 15, 13 - 32.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383.
- 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.
- Theodorakis Y., Chroni S., Laparidis K., Bebetos V., & Douma I., (2001). The effect of Self - talk on a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309 - 315.
- Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self satisfaction on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 171-182.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of Motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- 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 Behavior*, 18, 50-57.
- Weinberg, R. S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation, and positive self-talk strategies on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9, 25-32.
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behaviour, social support, and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 117 - 133.
- Θεοδωράκης Γ., Γούδας Μ., & Παπαιωάννου Α. (2000). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλιδη.
- Θεοδωράκης, Γ. (2005). Αυτό-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρίας Βορείου Ελλάδας*, 3, 21-42.
- Παπαιωάννου Α., Θεοδωράκης Γ. & Γούδας Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλιδη.
- Τσιγγίλης Ν., Δαρόγλου Γ., Αδραμερινός Ν., Παρτεμιάν Σ., & Ιωακειμίδης Π. (2003). Η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση και την απόδοση σε ένα τεστ στην χειροσφαίριση. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 1, 189 - 196.

