



Η Επίδραση της Αυτο-ομιλίας σε μια Νέα Δεξιότητα στο Ποδόσφαιρο σε Μαθητές Δημοτικού στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Νίκος Ζουρμπάνος, Δημήτρης Μπάρδας, & Αντώνης Χατζηγεωργιάδης
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας πειραματικής έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση της αυτο-ομιλίας παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης στην εκτέλεση μιας νέας κινητικής δεξιότητας (σουτ με το μη δεσπόζων πόδι) στο ποδόσφαιρο σε νεαρούς μαθητές και μαθήτριες δημοτικού στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Οι συμμετέχοντες σ' αυτή την μελέτη ήταν 60 μαθητές (38 αγόρια και 22 κορίτσια) ηλικίας 10-12 ετών ($M=10.90$, $T.A = .68$). Το τεστ που χρησιμοποιήθηκε ήταν το σουτ στο ποδόσφαιρο με το αριστερό πόδι από απόσταση 12 μέτρων με τέρμα πλάτους 1 μέτρου. Για τον σκοπό αυτής της μελέτης οι μαθητές χωρίστηκαν τυχαία σε δυο πειραματικές ομάδες (αυτο-ομιλία παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης) και μια ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας τεχνικής υπόδειξης. Τα αποτελέσματα προτείνουν ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία παρακίνησης σε νέες κινητικές δραστηριότητες στο μάθημα της φυσικής αγωγής όπως αυτή στο σουτ με το αριστερό πόδι. Τέλος, προτείνονται ιδέες για εφαρμογή της τεχνικής στο σχολικό περιβάλλον.

Λέξεις κλειδιά: *αυτο-ομιλία, φυσική αγωγή, δημοτικό σχολείο, ποδόσφαιρο*

The Effects of Self-talk on a Novel Task in Football in Elementary Physical Education Students

Nikos Zourbanos, Dimitris Bardas, & Antonis Hatzigeorgiadis
Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

Abstract

The purpose of the present study was to examine the effects of motivational and instructional self-talk on a new kinetic skill in football (shooting with the non-dominant foot) in young elementary physical education students. Participants were 60 pupils (38 boys και 22 girls) aged between 10-12 years ($M=10.90$, $S.D = .68$). The performance test in this experiment involved shooting from 12 meters distance in modified goalposts (width of 1 meter). For the purposes of the present experiment participants were randomly assigned into two experimental groups (motivational and instructional self-talk) and a control group. The results revealed that instructional self-talk was more effective than motivational self-talk in a new kinetic skill such as shooting with the non-dominant foot during the physical education lesson. Finally, suggestions for the application of the strategy in the school settings are proposed.

Keywords: *self-talk, physical education, elementary school, football*

Εισαγωγή

Η αυτο-ομιλία ως ψυχολογική τεχνική είναι η συνειδητή και οργανωμένη συνομιλία των ατόμων με τον εαυτό τους. Ο Anderson (1997) δήλωσε ότι η αυτο-ομιλία είναι αυτά που λένε στον εαυτό τους όσοι μαθαίνουν κάποια δεξιότητα, με στόχο να σκέφτονται με περισσότερη λεπτομέρεια την απόδοσή τους και να κατευθύνουν τις ενέργειές τους με βάση αυτά που αντιλαμβάνονται από την απόδοσή τους. Γενικά ενώ τα αποτελέσματα των ευεργετικών επιδράσεων της αυτο-ομιλίας στον αθλητισμό είναι πολλά, στη φυσική αγωγή και ιδίως στις νεαρές ηλικίες δεν υπάρχουν αρκετά ερευνητικά δεδομένα (Kolovelonis, Goudas, & Dermitzaki, 2011). Σε γενικές γραμμές, οι έρευνες στον αθλητισμό υποστηρίζουν τη θετική αυτο-ομιλία, την αυτο-ομιλία παρακίνησης και την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης ή καθοδήγησης ως τις πλέον αποτελεσματικές μορφές κατά την εκτέλεση κάποιας δεξιότητας και τη βελτίωση της απόδοσης (Landin & Hebert, 1999; Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000; Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman, & Kozimor, 1995; Ziegler, 1987). Δεκάδες έρευνες στον αθλητισμό έχουν δείξει βελτίωση στην απόδοση των αθλητών μέσω της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης σε διάφορα αθλήματα, όπως η κολύμβηση (Rushall & Shewchuk, 1989), η αντισφαίριση (Landin & Hebert, 1999), τα 100 μέτρα στο στίβο (Mallet & Hanrahan, 1997) και το γκολφ (Harvey, Van Raalte, & Brewer, 2002). Παρόμοια ευεργετικά αποτελέσματα έχει δείξει και η αυτο-ομιλία παρακίνησης (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004; Theodorakis et al., 2000) σε δραστηριότητες που απαιτούν δύναμη, αλλά και ακρίβεια. Οι Theodorakis et al. (2000) πρότειναν ότι η αυτο-ομιλία παρακίνησης θεωρείται πιο αποτελεσματική για αδρές κινητικές δεξιότητες, ενώ η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είναι πιο αποτελεσματική για λεπτές δεξιότητες. Εντούτοις, τα αποτελέσματα των ερευνών με βάση αυτή την υπόθεση δεν επαληθεύτηκαν συστηματικά δείχνοντας ότι σε κάποιες περιπτώσεις η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης ήταν το ίδιο αποτελεσματική με την αυτο-ομιλία παρακίνησης ακόμη και σε κινητικές λεπτές δεξιότητες (Hatzigeorgiadis et al., 2004). Στον τομέα της φυσικής αγωγής μόλις μια έρευνα έχει εξετάσει την επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης στην απόδοση των μαθητών. Πιο συγκεκριμένα, οι Kolovelonis et al. (2011) εξέτασαν την επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης σε δυο δεξιότητες στο μάθημα της φυσικής αγωγής σε μαθητές δημοτικού. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι και οι δυο μορφές αυτο-ομιλίας βελτίωσαν την απόδοση των μαθητών και επιβεβαίωσαν εν μέρει την παραπάνω υπόθεση δείχνοντας ότι για τη λεπτή κινητική δεξιότητα και οι δυο μορφές αυτο-ομιλίας ήταν το ίδιο αποτελεσματικές (Hatzigeorgiadis et al., 2004) ενώ για την αδρή δεξιότητα η αυτο-ομιλία παρακίνησης ήταν πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης. Σε μια πρόσφατη μετα-ανάλυση στην αυτο-ομιλία, οι Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis και Theodorakis (2011) υποστήριξαν ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης εκτός από τις λεπτές δεξιότητες ίσως είναι πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία παρακίνησης και για την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων προτείνοντας μια νέα υπόθεση ανάλογη με αυτή των Theodorakis et al. (2000). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση της επίδρασης της αυτο-ομιλίας παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης στην εκτέλεση μιας νέας δεξιότητας (σουτ με το μη δεσπόζων πόδι) στο ποδόσφαιρο σε νεαρούς μαθητές και μαθήτριες δημοτικού στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

Μέθοδος & Διαδικασία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 60 μαθητές και μαθήτριες (38 αγόρια και 22 κορίτσια) ηλικίας 10-12 ετών ($M.O = 10.90$, $T.A = .68$). Για τον σκοπό της μελέτης οι μαθητές χωρίστηκαν τυχαία σε δυο πειραματικές ομάδες (αυτο-ομιλία παρακίνησης: $n = 15$, και τεχνικής υπόδειξης: $n = 15$) και μια ομάδα ελέγχου ($n = 30$).

Μετρήσεις

Σουτ στο ποδόσφαιρο. Το τεστ που χρησιμοποιήθηκε ήταν μια προσαρμοσμένη άσκηση για σουτ στο ποδόσφαιρο με το αριστερό πόδι από απόσταση 12 μέτρων σε τέρμα πλάτους 1 μέτρου. Ο συνολικός αριθμός των επιτυχημένων προσπαθειών για κάθε σετ αποτελούσε το συνολικό σκορ του κάθε συμμετέχοντα. Όλοι οι συμμετέχοντες εξετάστηκαν 3 φορές (μια αρχική μέτρηση και δυο πειραματικές μετρήσεις) εκτελώντας με το μη-δεσπόζων πόδι. Για τη συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών στο πείραμα χορηγήθηκε άδεια από τους γονείς και τον καθηγητή φυσικής αγωγής.

Διαδικασία

Εκτός από τους γονείς και τον καθηγητή φυσικής αγωγής για τη διεξαγωγή της έρευνας χορηγήθηκε άδεια και από το διευθυντή του σχολείου. Οι μαθητές ενημερώθηκαν ότι στη συγκεκριμένη μέρα θα έκαναν κάποιο τεστ που θα αξιολογούσε τις ικανότητές τους στο σουτ στο ποδόσφαιρο με το μη δεσπόζων πόδι. Στη συνέχεια ενημερώθηκαν για τη διαδικασία και όλοι οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν 3 σουτ για εξοικείωση με το τεστ και στη συνέχεια εκτέλεσαν 10 σουτ τα οποία αξιολογήθηκαν ως αρχική μέτρηση. Μετά την αρχική μέτρηση οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε 3 ομάδες (δύο πειραματικές και μια ομάδα ελέγχου). Οι δυο πειραματικές ομάδες ακολούθησαν την ίδια διαδικασία για τα 2 επόμενα σετ. Και στις δυο ομάδες (αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης) δόθηκαν οδηγίες για τη χρήση της αυτο-ομιλίας. Η μια πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε αυτο-ομιλία παρακίνησης «Μπορώ» πριν από κάθε σουτ ενώ η άλλη πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης «Βλέπω μπάλα - Στόχο». Η επιλογή των λέξεων που χρησιμοποίησαν οι συμμετέχοντες έγινε με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία (Hatzigeorgiadis et al., 2004; Theodorakis et al., 2000). Μετά την ολοκλήρωση των 2 σετ δόθηκαν ερωτήσεις στους συμμετέχοντες που σκοπό είχαν τον έλεγχο της χρήσης της αυτο-ομιλίας. Πιο συγκεκριμένα οι συμμετέχοντες των πειραματικών ομάδων ρωτήθηκαν α) σε κλίμακα από 1 = καθόλου έως 10 = συνέχεια πόσο συχνά χρησιμοποίησαν τις λέξεις-κλειδιά που τους δόθηκαν κατά τη διάρκεια των σετ. Επίσης ρωτήθηκαν β) αν χρησιμοποίησαν και άλλες λέξεις εκτός από αυτές που τους δόθηκαν, γ) ποιές ήταν αυτές και δ) από 1 = καθόλου έως 10 = συνέχεια, πόσο συχνά χρησιμοποίησαν τις λέξεις αυτές. Στην ομάδα ελέγχου οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν α) αν σκέφτονταν κάτι συγκεκριμένο κατά την εκτέλεση των προσπαθειών και β) αν ναι τι ήταν αυτό. Τέλος, γ) ρωτήθηκαν πόσο συχνά, από 1 = καθόλου έως 10 = συνέχεια, σκέφτονταν αυτό το συγκεκριμένο πράγμα. Οι συμμετέχοντες εξετάστηκαν ο καθένας χωριστά και δόθηκε προσοχή ώστε οι ομάδες να μην συναντηθούν μεταξύ τους πριν την ολοκλήρωση του πειράματος. Με τη λήξη του πειράματος δόθηκαν εξηγήσεις στους συμμετέχοντες για τον σκοπό του πειράματος και τους ευχαρίστησαν για τη συμμετοχή τους.

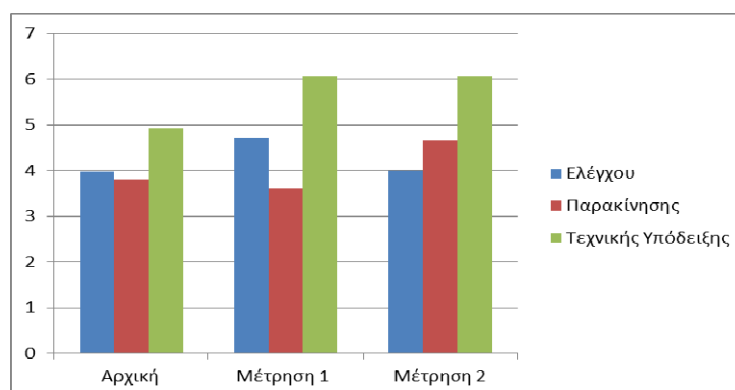
Αποτελέσματα

Έλεγχος χρήσης αυτο-ομιλίας

Οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρακίνησης ($MO = 7.73$, $TA = 1.94$) και στην ομάδα τεχνικής υπόδειξης έκαναν συχνή χρήση των λέξεων που τους δόθηκαν ($MO = 6.80$, $TA = 2.21$), ενώ η ομάδα ελέγχου σκεφτόταν διάφορες λέξεις όπως (δεν θα τα καταφέρω, δεν μπορώ να συγκεντρωθώ) αλλά όχι με τόση μεγάλη συχνότητα ($MO = 1.19$, 2.20).

Αρχική μέτρηση

Εκτελέστηκε Ανάλυση Διακύμανσης μονής κατεύθυνσης για την εξέταση τυχόν διαφορών στην αρχική μέτρηση μεταξύ της ομάδας ελέγχου και των πειραματικών ομάδων. Η ανάλυση έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στην αρχική μέτρηση ($F_{2, 59} = 2.72$, $p = .08$, αν και η ομάδα τεχνικής υπόδειξης είχε αρκετά υψηλότερα σκορ από τις υπόλοιπες ομάδες (Σχήμα 1). Οι μέσοι όροι παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.



Σχήμα 1. Σχεδιάγραμμα των τριών προσπαθειών και για τις τρεις ομάδες

Απόδοση στο σουτ με το αριστερό πόδι

Ανάλυση Διακύμανσης (3 ομάδες x 3 σετ) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις εκτελέστηκε για να εξετάσει τυχόν διαφορές στην απόδοση των 3 προσπαθειών μεταξύ των δυο πειραματικών ομάδων και της ομάδας ελέγχου. Η ανάλυση έδειξε ότι η αλληλεπίδραση μεταξύ χρόνου και ομάδας πλησίασε το κριτήριο της σημαντικότητας ($F_{6,72} = 1.98, p = .08, \eta^2 = .14$). Οι πολλαπλές συγκρίσεις με Bonferroni έδειξαν ότι α) δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ομάδα ελέγχου μεταξύ της αρχικής και των 2 προσπαθειών που ακολούθησαν, β) δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ομάδα παρακίνησης μεταξύ της αρχικής και των 2 προσπαθειών που ακολούθησαν και γ) η ομάδα τεχνικής υπόδειξης έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της αρχικής και της δεύτερης πειραματικής μέτρησης.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι όλων των προσπαθειών και για τις τρεις ομάδες

	Αρχική <i>MO ± TA</i>	Μέτρηση 1 <i>MO ± TA</i>	Μέτρηση 2 <i>MO ± TA</i>
Ελέγχου	3.97 ± 1.30	4.70 ± 2.15	4.00 ± 2.44
Παρακίνησης	3.80 ± 1.47	3.60 ± 1.92	4.67 ± 2.85
Τεχνικής υπόδειξης	4.93 ± 1.83	6.07 ± 1.58	6.07 ± 1.67

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας πειραματικής έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση της αυτο-ομιλίας παρακίνησης και τεχνικής υπόδειξης στην εκτέλεση μιας νέας δεξιότητας (σουτ με το μη δεσπόζων πόδι) στο ποδόσφαιρο σε νεαρούς μαθητές και μαθήτριες δημοτικού στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας τεχνικής υπόδειξης υποστηρίζοντας την υπόθεση των Hatzigeorgiadis et al. (2011).

Οι Hatzigeorgiadis et al. (2011) στην πρόσφατη μετα-ανάλυση πρότειναν ότι η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική από την αυτο-ομιλία παρακίνησης για τη βελτίωση της απόδοσης σε νέες δεξιότητες. Μια από τις κυρίαρχες λειτουργίες της αυτο-ομιλίας είναι ο έλεγχος της προσοχής (Landin, 1994). Με τη χρήση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης τα άτομα χρησιμοποιούν συγκεκριμένες λέξεις-κλειδιά που συνήθως σχετίζονται με την τεχνική της δεξιότητας ή την εστίαση της προσοχής τους σε ένα συγκεκριμένο κομμάτι της δεξιότητας που εκτελείται. Κάτι ανάλογο έγινε και στο συγκεκριμένο πείραμα κατά την εκτέλεση του σουτ με το αριστερό πόδι.

Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εξετάσουν τη συγκεκριμένη υπόθεση αλλά αυτή τη φορά να συγκρίνουν την επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης και παρακίνησης μεταξύ μιας νέας δεξιότητας, όπως έγινε στο συγκεκριμένο πείραμα, αλλά και μιας μαθημένης, ώστε να δούμε και τις πιθανές επιδράσεις την αυτο-ομιλίας παρακίνησης ή τεχνικής υπόδειξης μεταξύ της νέας και της μαθημένης δεξιότητας. Επίσης ενδιαφέρον θα έχει να εξεταστεί η εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων με τη χρήση της αυτο-ομιλίας τα οποία δείχνουν ότι έχουν μεγαλύτερη επίδραση στην απόδοση, αφού οι συμμετέχοντες εξασκούνται και κάνουν περισσότερη χρήση της τεχνικής της αυτο-ομιλίας (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Zourbanos, in press).

Η παρούσα μελέτη ως προκαταρκτική παρουσιάζει κάποιους περιορισμούς. Η έλλειψη συγκριτικών στοιχείων για την επιβεβαίωση της συγκεκριμένης υπόθεσης δεν επιτρέπει την γενίκευσή της, ωστόσο η παρούσα έρευνα αναδεικνύει σημαντικές πληροφορίες για τις επιδράσεις της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων σε νεαρούς μαθητές φυσικής αγωγής.

Σημασία για τη Φυσική Αγωγή

Η παρούσα μελέτη συμβάλλει στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο. Η χρήση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στις μικρές ηλικίες φαίνεται ότι έχει θετικές επιδράσεις στην εκμάθηση και στη βελτίωση της απόδοσης κατά την εκτέλεση μιας νέας κινητικής δεξιότητας. Η εκμάθηση καινούριων δραστηριοτήτων στο μάθημα της φυσικής αγωγής είναι κάτι που δημιουργεί χαρά και τονώνει την αυτοπεποίθηση. Η αυτο-ομιλία μπορεί να αποτελέσει ένα ακόμη εργαλείο στα χέρια του καθηγητή φυσικής αγωγής για την εκμάθηση και τη βελτίωση της απόδοσης σε νέες κινητικές δεξιότητες που συνήθως οι μαθητές αντιμετωπίζουν προβλήματα. Όπως χρησιμοποιήθηκε η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης στο ποδόσφαιρο στο πείραμα αυτό, με παρόμοιο τρόπο μπορεί να τη χρησιμοποιήσει κανείς σε όλα τα σπορ και τις κινητικές δραστηριότητες που διδάσκονται στο σχολείο.

Βιβλιογραφία

- Anderson, A. (1997). Learning strategies in physical education: self-talk, imagery, and goal-setting. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 68, 30-35.
- Harvey, D. T., Van Raalte, J., & Brewer, B. W. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Journal Sports Journal*, 6, 84-91.
- 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., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and Sports Performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348-356.
- Kolovelonis, A. Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 153-158.
- Landin, D. K. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299-313.
- Landin, D. K., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- Rushall, B. S., & Shewchuk, M. L. (1989). Effects of thought content instructions on swimming performance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 29, 326-335.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2012). Cognitions: self-talk and performance. In S. Murphy (Ed.), *Oxford handbook of sport and performance psychology. Part two: Individual psychological processes in performance* (pp. 191-212). New York: Oxford University Press.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I. & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behaviour*, 18, 50-57.
- Ziegler, S. G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of groundstrokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behaviour Analysis*, 20, 405-411. *Behaviour Analysis*, 20, 405-411.

