



The Effect of Self-Talk on a Novel Dance in Greek Traditional Dance Class

Maria Bougiesi, Pollatou Elizana, Ioannis Kotis, & Vasiliki Zisi

Department of Physical Education & Sport Science, University of Thessaly

Abstract

The purpose of the present study was to examine the effects of instructional self-talk on dance performance of a Greek traditional dance called 'Giatros', in Greek traditional dance learning clubs, among Primary and Secondary Education students. Participants were 32 children (12 boys, 20 girls), aged 7-15 years old ($M = 11.47$, $SD = 2.27$). They were divided in two age groups, corresponding to education levels: 1) school year 3rd to 6th (7-11 years old), and 2) school year 7th to 9th (12-15 years old), 16 children in each education level. In each age group, children were randomized in two groups: a) experimental and b) control. Both experimental and control group was taught the dance using the mimetic method, while in the experimental group the technique of self-talk, was also applied. Participants' dance performance was video recorded and the rhythmic performance of the dance was analyzed. According to the 3-way ANOVA with repeated measures, all students learned the basic dance pattern however, dance performance in experimental group was significantly higher ($p < .05$) than in control group in both age groups. Results revealed that instructional self-talk is an effective technique that may be used in Primary and Secondary Education Greek traditional dance classes.

Keywords: psychological techniques, children, self-talk, Greek traditional dance.

Ερευνητική

Η επίδραση της Αυτό-ομιλίας σε ένα καινούριο χορό σε μάθημα Ελληνικού παραδοσιακού χορού

Μαρία Μπουγιέση, Πολλάτου Ελιζάνα, Ιωάννης Κώτης, & Βασιλική Ζήση

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξεταστεί η επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης, στην εκτέλεση του ελληνικού παραδοσιακού χορού 'Γιατρός', σε μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου σε σύλλογο εκμάθησης ελληνικού παραδοσιακού χορού. Συνολικά συμμετείχαν 32 παιδιά (12 αγόρια, 20 κορίτσια) ηλικίας 7-15 ετών ($M = 11.47$, $SD = 2.27$). Τα παιδιά χωρίστηκαν σε δύο ηλικιακές κατηγορίες ανάλογα με τη βαθμίδα εκπαίδευσης: 1) Δημοτικό (7-11 ετών), 2) Γυμνάσιο (12-15 ετών), σε κάθε βαθμίδα εκπαίδευσης συμμετείχαν 16 παιδιά. Σε κάθε ηλικιακή κατηγορία, τα παιδιά κατανεμήθηκαν τυχαία σε δύο ομάδες: α) πειραματική και β) ελέγχου. Τόσο η πειραματική ομάδα όσο και η ομάδα ελέγχου, διδάχθηκαν το χορό με τη μιμητική μέθοδο, ωστόσο στην πειραματική ομάδα προστέθηκε η τεχνική της αυτο-ομιλίας. Για την αξιολόγηση της χορευτικής απόδοσης έγινε καταγραφή βίντεο και στη συνέχεια αξιολογήθηκε η ρυθμική εκτέλεση του χορού. Από την ανάλυση διακύμανσης (3-way ANOVA) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις φάνηκε ότι και στις δύο ηλικιακές κατηγορίες και οι δύο ομάδες απέδωσαν το χορό, ωστόσο η πειραματική ομάδα, και στις δύο ηλικιακές κατηγορίες, είχε σημαντικά υψηλότερη απόδοση ($p < .05$) από την ομάδα ελέγχου. Από τα αποτελέσματα, προτείνεται η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης ως μια αποτελεσματική τεχνική σε μάθημα Ελληνικού παραδοσιακού χορού, σε μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου.

Λέξεις κλειδιά: ψυχολογικές τεχνικές, παιδιά, αυτο-ομιλία, ελληνικός παραδοσιακός χορός.

Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια μεγάλη ανάπτυξη τρόπων καθοδήγησης του εαυτού στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας. Η αυτο-ομιλία αποτελεί μία βασική τέτοια τεχνική και είναι ένας μονόλογος του κάθε ατόμου με τον εαυτό του, μέσα από τον οποίο το άτομο ερμηνεύει συναισθήματα, διαχειρίζεται καταστάσεις, δίνει οδηγίες και ενισχύει τον εαυτό του (Hackfort & Schwenkmezger, 1993). Για τον Anderson (1997), αυτο-ομιλία είναι εκείνα που λέει κάποιος στον εαυτό του όταν μαθαίνει μία δεξιότητα, ώστε να σκεφτεί με μεγαλύτερη ακρίβεια για την απόδοσή του και να κατευθύνει τις ενέργειές του απαντώντας στις σκέψεις αυτές. Σύμφωνα με τους Theodorakis et al. (2000) αυτο-ομιλία είναι «όσα λέει ένας άνθρωπος στον εαυτό του είτε δυνατά είτε σαν μια μικρή φωνή μέσα στο κεφάλι του». Η αυτο-ομιλία χρησιμοποιείται για διάφορους λόγους, όπως για να δοθούν οδηγίες, για να ενισχυθεί η προσπάθεια του ασκούμενου, για να γίνει σωστά η εκτέλεση της τεχνικής και για να βελτιωθεί η απόδοση (Gammage et al., 2001).

Η αυτο-ομιλία διαχωρίζεται σε δύο βασικές κατηγορίες, την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης και την αυτο-ομιλία παρακίνησης, ανάλογα με το στόχο για την επίτευξη του οποίου χρησιμοποιείται (Hardy, 2006). Η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης είναι πιο αποτελεσματική όταν απαιτείται επιδεξιότητα, συγχρονισμός και ακρίβεια, ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης μπορεί να συμβάλει περισσότερο στην ενίσχυση της δύναμης και της αντοχής (Theodorakis et al., 2012). Για πιο λεπτές κινητικές δραστηριότητες, συστήνεται η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης, ενώ η αυτο-ομιλία παρακίνησης συστήνεται για πιο αδρές κινητικές δραστηριότητες που απαιτούν περισσότερη δύναμη (Boroujeni & Shahbazi, 2011; Hatzigeorgiadis et al., 2011).

Αρκετές έρευνες **αν**δεικνύουν τη θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας για καλύτερη απόδοση στον αθλητισμό, όπως στο τένις (Cutton & Landin, 2007; Landin & Hebert, 1999), στο μπάσκετ (Perkos et al., 2002; Theodorakis et al., 2001), στην κολύμβηση (Hatzigeorgiadis et al., 2014; Galanis et al., 2014) και στην αθλητική απόδοση γενικότερα (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

Σημαντική είναι η επίδραση της αυτο-ομιλίας στην απόδοση αθλητικών δραστηριοτήτων σε παιδιά. Οι Anderson et al. (1999) υποστήριξαν πως η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης βελτίωσε περισσότερο την απόδοση μαθητών στις βολές, σε σχέση με εκείνους που διδάχθηκαν με την επίδειξη της κίνησης και εκείνους που εκτός από την επίδειξη της κίνησης, τους δόθηκαν αναλυτικές πληροφορίες και ανατροφοδότηση. Τη θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας σε μαθητές δημοτικού υποστήριξαν και οι Kolovelonis et al. (2011), οι οποίοι βρήκαν πως οι μαθητές που χρησιμοποίησαν την αυτο-ομιλία βελτίωσαν την απόδοσή τους στην πάσα στήθους και σε push-ups, σε σχέση με τους μαθητές που δεν την χρησιμοποίησαν. Όπως τεκμηριώθηκε από τους Kolovelonis et al. (2012), η αυτο-ομιλία αποτελεί μία τεχνική αυτοελέγχου και πιο συγκεκριμένα η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές στην εκμάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων και στον έλεγχο του εαυτού τους. Μαθητές δημοτικού βελτίωσαν την απόδοσή τους σε καινούρια κινητική δεξιότητα στο ποδόσφαιρο, με τη χρήση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης (Ζουρμπάνος και συν., 2012). Επίσης, τόσο η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης όσο και η αυτο-ομιλία παρακίνησης, βελτίωσαν την απόδοση στο ποδόσφαιρο μαθητών δημοτικού, ενισχύοντας τη θετική συμβολή της αυτο-ομιλίας σε αυτήν την ηλικία (Zourbanos et al., 2013). Συνεχίζοντας σε μαθητές δημοτικού, τόσο η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης όσο και η αυτο-ομιλία παρακίνησης βελτίωσαν την απόδοση στη χειροσφαίριση στους μαθητές που χρησιμοποιούσαν την αυτο-ομιλία, από ότι στους μαθητές οι οποίοι δεν χρησιμοποίησαν την αυτο-ομιλία (Zourbanos et al., 2013).

Τόσο το ποδόσφαιρο και η χειροσφαίριση που προαναφέρθηκαν, όσο και ο χορός, αποτελούν αντικείμενα της φυσικής αγωγής στα οποία οι μαθητές χρειάζεται να μάθουν καινούριες κινητικές δεξιότητες και να βελτιωθούν. Οι έρευνες ωστόσο που υπάρχουν είναι ελάχιστες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση της επίδρασης της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στη εκτέλεση ενός καινούριου χορού, σε μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου, σε σύλλογο εκμάθησης Ελληνικού παραδοσιακού χορού. Συγκεκριμένα, δόθηκε έμφαση στη ρυθμική εκτέλεση του χορού με την ακολουθία της μουσικής, με τη χρήση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 32 παιδιά (12 αγόρια, 20 κορίτσια) ηλικίας 7-15 ετών ($MO=11.47$, $TA=2.27$), που παρακολουθούσαν μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού σε χορευτικό-πολιτιστικό σύλλογο, κατά μέσο όρο τρία χρόνια. Τα παιδιά χωρίστηκαν αρχικά σύμφωνα με την ηλικία τους και τη βαθμίδα εκπαίδευσης που παρακολουθούσαν, σε μαθητές Δημοτικού ($n=16$) και Γυμνασίου ($n=16$). Στη συνέχεια, σε κάθε ηλικιακή

κατηγορία χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, μία πειραματική ομάδα ($n=8$) και μία ομάδα ελέγχου ($n=8$, Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Κατανομή του δείγματος ανά ηλικιακή κατηγορία και ανά ομάδα

	7-12 Ετών	13-15 Ετών	Σύνολο		
	N=16	N=16	Ομάδα ελέγχου	Πειραματική ομάδα	
Ομάδα Ελέγχου		Πειραματική ομάδα			
Αγόρια	1	4	5	2	N=12
Κορίτσια	7	4	3	6	N=20
Σύνολο	8	8	8	8	N=32

Αρχικά, οι ερευνητές ενημέρωσαν τους υπεύθυνους του χορευτικού συλλόγου όπου πραγματοποιούνταν τα μαθήματα, για τη διαδικασία και το σκοπό της έρευνας. Αφού έγινε δεκτή η πρόταση από το συμβούλιο του συλλόγου, στη συνέχεια ενημερώθηκαν οι γονείς των παιδιών που συμμετείχαν στο σύλλογο. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και αφού ενημερώθηκαν και τα παιδιά για τη διαδικασία, σε συνεννόηση με τους γονείς τους, υπογράφηκε από τους γονείς φόρμα συγκατάθεσης για τη συμμετοχή των παιδιών στην έρευνα.

Όργανα Μέτρησης/ Διαδικασία

Ο χορός 'Γιατρός'. Ο χορός που διδάχθηκαν τα παιδιά ήταν ο χορός 'Γιατρός', τον οποίο διδάχθηκαν για πρώτη φορά. Το μουσικό μέτρο του χορού είναι 4/4 και η χορευτική φράση (Τυροβολά και συν., 2008; Δήμας και συν., 2010) αποτελείται από 11 χορευτικές κινήσεις (Μαυροβουνιώτης και συν., 2013) οι οποίες ολοκληρώνονται σε τέσσερα μουσικά μέτρα. Είναι μίξη δύο τύπων του στα δύο, ενός αυτούσιου (οι έξι πρώτες κινήσεις) και ενός ετερόμορφου (λόγω της αντικατάστασης των τριών τελευταίων με δύο κινήσεις-καταληκτικό του στα τρία) (Δήμας και συν., 2010). Ως άριστη χορευτική απόδοση ορίστηκε η σωστά ρυθμική εκτέλεση των 11 χορευτικών κινήσεων, έχοντας σκορ άριστα: 16/16. Η αξιολόγηση της χορευτικής απόδοσης των παιδιών έγινε με βιντεοσκόπηση και παρατήρηση αυτών στο τέλος του 2ου, 6ου και 10ου μαθήματος από δύο κριτές. Η σωστή ρυθμική εκτέλεση του χορού από τα παιδιά σε κάθε βιντεοσκόπηση, αποτελούσε το σκορ του κάθε παιδιού για τη συγκεκριμένη βιντεοσκόπηση.

Διαδικασία

Τα μαθήματα χορού και οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στον χώρο του συλλόγου. Τα μαθήματα έγιναν από καθηγητή φυσικής αγωγής με ειδικότητα στον ελληνικό παραδοσιακό χορό και επιπλέον γνώσεις στο αντικείμενο της αθλητικής ψυχολογίας. Οι μαθητές αρχικά ενημερώθηκαν ανά ηλικιακή κατηγορία (μαθητές Δημοτικού, Γυμνασίου), για την εκμάθηση ενός καινούριου χορού, του χορού 'Γιατρός' και έγινε μια αναφορά στα χαρακτηριστικά του χορού: σχετικά με το μέρος της Ελλάδας από το οποίο προέρχεται, για τη λαβή των χεριών, καθώς επίσης έγινε και μια αναπαράσταση των χορευτικών κινήσεων από το δάσκαλό τους. Στο 1^ο και 2^ο μάθημα ακολουθήθηκε η μιμητική μέθοδος διδασκαλίας (Δήμας, 2004;) για όλα τα παιδιά. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής εκτελούσε το χορό στη μέση του ανοικτού κύκλου, έχοντας μέτωπο ίδιο με αυτό των παιδιών, ενώ ταυτόχρονα τα παιδιά πιασμένα στον κύκλο μέσα από την παρατήρηση και τη μίμηση προσπαθούσαν να εκτελέσουν το χορό. Στο τέλος του δεύτερου μαθήματος πραγματοποιήθηκε η πρώτη βιντεοσκόπηση. Για την πραγματοποίηση της βιντεοσκόπησης, τα παιδιά επανέλαβαν σε μία απόσταση 10 μέτρων δύο φορές τη χορευτική φράση (Δήμας και συν., 2010; Τυροβολά και συν., 2008). Η κάμερα ήταν σταθερά τοποθετημένη σε ένα σημείο και κατέγραφε αυτήν την απόσταση.

Μετά την αρχική μέτρηση - 1^η βιντεοσκόπηση, τα παιδιά σε κάθε ηλικιακή κατηγορία χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες (ελέγχου, πειραματική) με διαφορετικές ώρες μαθήματος. Η ομάδα ελέγχου συνέχισε την εκμάθηση του χορού με τη μιμητική μέθοδο. Η πειραματική ομάδα συνέχισε με τη μιμητική μέθοδο συμπεριλαμβανομένης της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης. Έγινε μία περιληπτική ενημέρωση στην πειραματική ομάδα για την τεχνική της αυτο-ομιλίας και δόθηκαν οδηγίες για τη χρήση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής εξήγησε στα παιδιά πως ταυτόχρονα με την εκτέλεση του χορού θα λέει κάποιες λέξεις, οι οποίες περιγράφουν την κίνηση που κάνει και κάθε λέξη θα λέγεται ταυτόχρονα με την αντίστοιχη κίνηση. Οι λέξεις

κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν «Δεξι, έξω-πάω, αριστερό, περπατάω, δεξι, έξω-πάω, πατάω, σταματάω». Η επιλογή των λέξεων που χρησιμοποιήθηκαν έγινε με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία (Theodorakis et al., 2000). Στη συνέχεια, ο καθηγητής έδειξε το χορό στα παιδιά με τον εξής τρόπο: εκτέλεσε το χορό στο κέντρο του κύκλου με μέτωπο ίδιο με αυτό των παιδιών ενώ ταυτόχρονα έλεγε και τις αντίστοιχες λέξεις. Ακολούθως, επανέλαβε το ίδιο στο κέντρο του κύκλου με μέτωπο ίδιο με αυτό των παιδιών, ενώ ταυτόχρονα οι μαθητές οι οποίοι ήταν πιασμένοι στον κύκλο εκτέλεσαν το χορό και επανέλαβαν τις λέξεις. Οι μαθητές συνέχισαν μόνοι τους και μέσα στη διάρκεια του μαθήματος ο καθηγητής επανέλαβε την εκτέλεση του χορού στο κέντρο του κύκλου ενώ ταυτόχρονα έλεγε τις συγκεκριμένες λέξεις μαζί με τους μαθητές άλλες τέσσερις φορές.

Οι επόμενες βιντεοσκοπήσεις έγιναν για όλες τις ομάδες (πειραματική - ελέγχου) στο τέλος του 6^{ου} και 10^{ου} μαθήματος αντίστοιχα. Δόθηκε προσοχή ώστε οι ομάδες να μη συναντηθούν μεταξύ τους πριν την ολοκλήρωση της μελέτης. Με τη λήξη της μελέτης, έγινε μία παρουσίαση-ενημέρωση σε όλα τα παιδιά που συμμετείχαν, στους γονείς και στο συμβούλιο του συλλόγου, σχετικά με την τεχνική της αυτο-ομιλίας, τι είναι, πως χρησιμοποιείται, καθώς επίσης και για καταστάσεις της ζωής που μπορεί να χρησιμοποιηθεί.

Στατιστική Ανάλυση

Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS v15. Αρχικά έγινε έλεγχος της κατανομής των μεταβλητών με τους δείκτες Skewness και Kurtosis, ώστε να διασφαλιστεί ότι η τιμή τους είναι <2. Για να ελεγχθούν πιθανές αρχικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων (πειραματικής - ελέγχου) σε κάθε ηλικιακή κατηγορία ξεχωριστά, έγινε ανάλυση ανεξάρτητων δειγμάτων (independent samples t-test). Για να μελετηθούν οι επιδράσεις της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση των μαθητών, χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης τριπλής κατεύθυνσης (3-way ANOVA) 2 X 2 X 2 (ηλικιακή κατηγορία X ομάδα X μέτρηση) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα. Ηλικιακή κατηγορία (Δημοτικό και Γυμνάσιο), ομάδα (πειραματική και ελέγχου), καθώς επίσης υπήρχαν τρεις μετρήσεις: αρχική, ενδιάμεση και τελική. Η περαιτέρω διερεύνηση των αλληλεπιδράσεων έγινε με έλεγχο των contrast κατά τις αναλύσεις διακύμανσης (one-way ANOVA) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στο παράγοντα εντός των ατόμων (μέτρηση).

Αποτελέσματα

Στον Πίνακα 2 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της χορευτικής απόδοσης των μαθητών στις 3 μετρήσεις για τις δύο ομάδες (ελέγχου και πειραματική), σε κάθε ηλικιακή κατηγορία (Δημοτικό, Γυμνάσιο). Από τον αρχικό έλεγχο των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι και στις τρεις μετρήσεις, και στις δύο ηλικιακές κατηγορίες, παρατηρήθηκαν χαμηλές τιμές για τα Skewness και Kurtosis των μεταβλητών, οι οποίες κυμάνθηκαν από 0.75 έως 1.89, παραπέμποντας σε κανονική κατανομή.

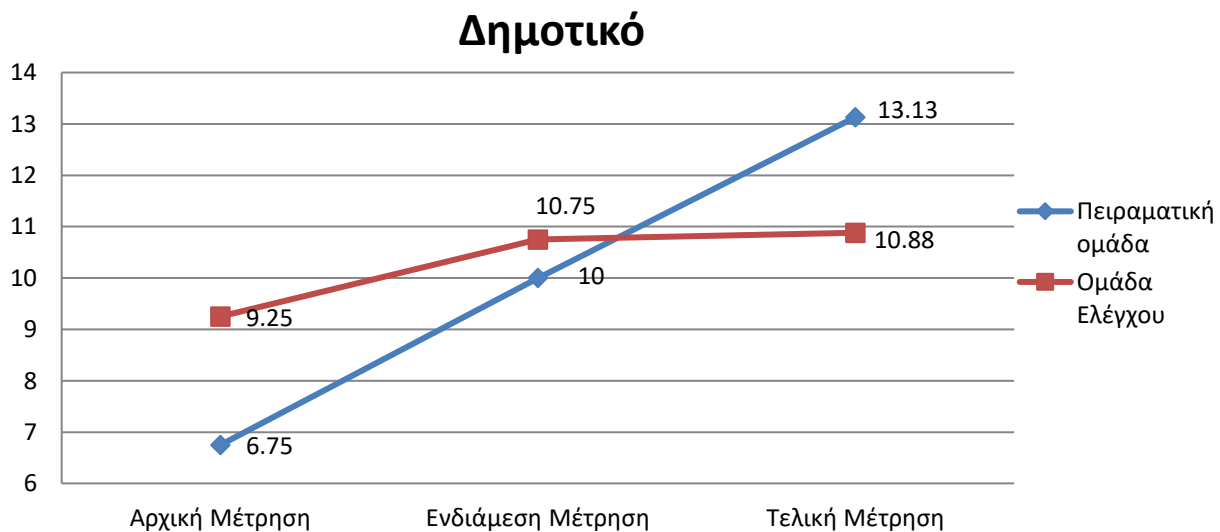
Πίνακας 2. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της απόδοσης των μαθητών, για τις δύο ομάδες (πειραματική - ελέγχου) και για τις δύο ηλικιακές κατηγορίες (Δημοτικό - Γυμνάσιο).

		Αρχική		Ενδιάμεση		Τελική	
		M	SD	M	SD	M	SD
Δημοτικό	Ομάδα ελέγχου	9.25	1.17	10.75*	0.46	10.88	0.35
	Πειραματική	6.75*	3.01	10.00*^	2.27	13.13^	0.84
Γυμνάσιο	Ομάδα ελέγχου	7.25	4.13	9.63	2.56	10.75	1.58
	Πειραματική	10.25*	1.17	12.00**	1.31	13.63#	0.74
Σύνολο		8.37	2.93	10.59	1.98	12.09	1.61

* \wedge : $p < .01$ #: $p < .05$

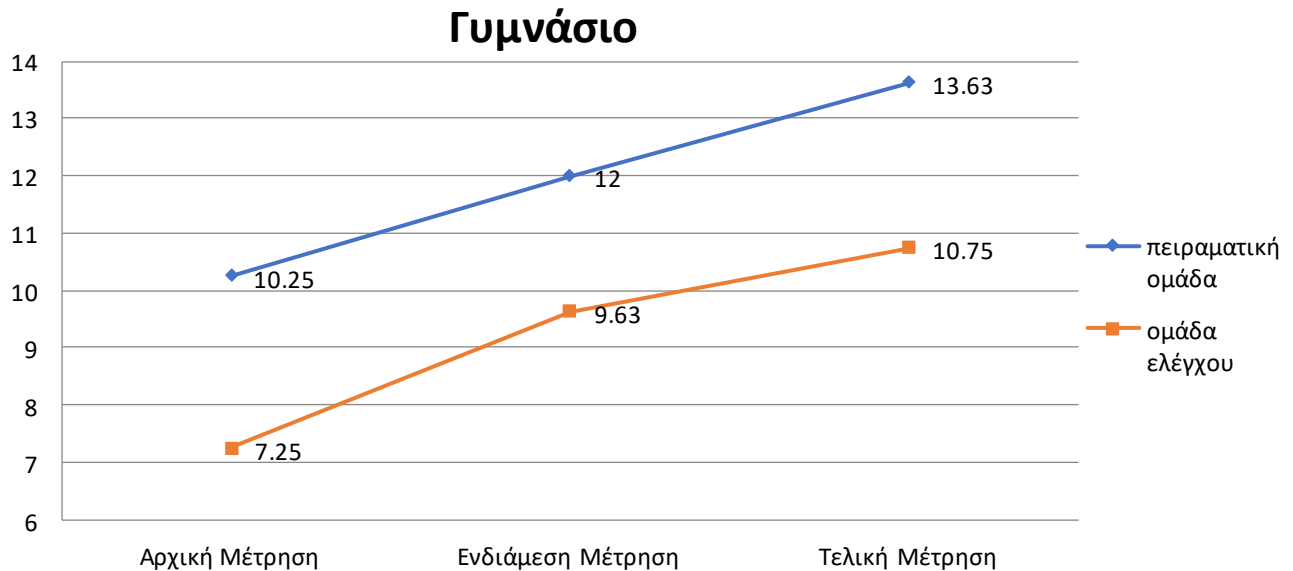
Τα αποτελέσματα από την ανάλυση διακύμανσης τριπλής κατεύθυνσης (3-way ANOVA) 2 X 2 X 2 (ηλικιακή κατηγορία X ομάδα X μέτρηση) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση της μέτρησης ($F_{2,56} = 57.20, p < .001, \eta^2 = .67$), σημαντική αλληλεπίδραση Ομάδα X Μέτρηση ($F_{2,56} = 5.94, p < .01, \eta^2 = .18$) και σημαντική αλληλεπίδραση Ομάδα X Ηλικιακή Κατηγορία X Μέτρηση ($F_{2,56} = 6.07, p < .01, \eta^2 = .18$). Η αλληλεπίδραση Μέτρηση X Ηλικιακή Κατηγορία δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($F_{2,56} = 0.32, p = .72$).

Από την περαιτέρω διερεύνηση των παραπάνω αλληλεπιδράσεων διαπιστώθηκε ότι στην ηλικιακή κατηγορία του Δημοτικού σχολείου, η απόδοση βελτιώθηκε σημαντικά, τόσο στην πειραματική ομάδα ($F_{2,14} = 29.88, p < .001, \eta^2 = .81$), όσο και στην ομάδα ελέγχου ($F_{2,14} = 13.24, p < .01, \eta^2 = .65$) (Σχήμα 1). Στην πειραματική ομάδα, η βελτίωση της απόδοσης ήταν στατιστικά σημαντική τόσο μεταξύ της αρχικής και ενδιάμεσης μέτρησης ($F_{1,7} = 15.77, p < .01, \eta^2 = .69$), όσο και μεταξύ της ενδιάμεσης και τελικής μέτρησης ($F_{1,7} = 23.91, p < .01, \eta^2 = .77$). Στην ομάδα ελέγχου όμως, η απόδοση βελτιώθηκε μεν σημαντικά μεταξύ της αρχικής και ενδιάμεσης μέτρησης ($F_{1,7} = 12.60, p < .01, \eta^2 = .64$), αλλά όπως φαίνεται και στο Σχήμα 1, η βελτίωση μεταξύ ενδιάμεσης και τελικής μέτρησης ήταν μη στατιστικά σημαντική ($F_{1,7} = 1.00, p = .35, \eta^2 = .13$).



Σχήμα 1. Η πορεία της απόδοσης των δύο ομάδων (πειραματική - ελέγχου) των παιδιών του Δημοτικού κατά τις τρεις μετρήσεις (αρχική - ενδιάμεση - τελική)

Παρόμοια ήταν και η πορεία της απόδοσης στα παιδιά του Γυμνασίου (Σχήμα 2). Η απόδοση παρουσίασε σημαντική βελτίωση συνολικά, τόσο στην πειραματική ομάδα ($F_{2,14} = 28.79, p < .001, \eta^2 = .80$), όσο και στην ομάδα ελέγχου ($F_{2,14} = 6.67, p < .01, \eta^2 = .49$). Η πορεία όμως αυτής της βελτίωσης ήταν διαφορετική για τις δύο ομάδες. Πιο συγκεκριμένα, στην πειραματική ομάδα, η βελτίωση της απόδοσης ήταν στατιστικά σημαντική τόσο μεταξύ της αρχικής και ενδιάμεσης μέτρησης ($F_{1,7} = 14.91, p < .01, \eta^2 = .68$), όσο και μεταξύ της ενδιάμεσης και τελικής μέτρησης ($F_{1,7} = 12.45, p < .05, \eta^2 = .64$). Στην ομάδα ελέγχου όμως, η βελτίωση της απόδοσης δεν ήταν στατιστικά σημαντική μεταξύ αρχικής και ενδιάμεσης μέτρησης ($F_{1,7} = 4.40, p = .074, \eta^2 = .39$), ενώ μεταξύ ενδιάμεσης και τελικής μέτρησης πλησίασε αλλά δεν έφτασε το όριο σημαντικότητας ($F_{1,7} = 5.51, p = .051, \eta^2 = .44$).



Σχήμα 2. Η πορεία της απόδοσης των δύο ομάδων (πειραματική - ελέγχου) των παιδιών του Γυμνασίου κατά τις τρεις μετρήσεις (αρχική - ενδιάμεση - τελική)

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας μελέτης, ήταν να εξετάσει την επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στη χορευτική εκτέλεση ενός καινούριου χορού, του χορού 'Γιατρός', σε μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου, σε σύλλογο εκμάθησης ελληνικού παραδοσιακού χορού. Όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα, οι μαθητές και για τις δύο ηλικιακές κατηγορίες που χρησιμοποίησαν την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης βελτίωσαν την ρυθμική εκτέλεση του χορού.

Από τη στατιστική ανάλυση φάνηκε, πως για το Δημοτικό η πειραματική ομάδα σημείωσε μία συνεχόμενη βελτίωση της απόδοσης, ενώ αντίθετα η ομάδα ελέγχου αν και αρχικά σημείωσε κάποια βελτίωση, στη συνέχεια η απόδοσή της έμεινε σχεδόν αμετάβλητη (Σχήμα 1). Με τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας, ενισχύεται η θετική επίδραση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης στην απόδοση μιας καινούριας κινητικής δεξιότητας σε μαθητές Δημοτικού, κάτι με το οποίο συμφωνούν και άλλες έρευνες (Ζουρμπάνος και συν., 2012; Kolovelonis et al., 2012). Για τους μαθητές του Γυμνασίου η πειραματική ομάδα σημείωσε σημαντική βελτίωση τόσο μεταξύ αρχικής και ενδιάμεσης, όσο και μεταξύ ενδιάμεσης και τελικής μέτρησης, κάτι που δεν παρατηρήθηκε για την ομάδα ελέγχου, για την οποία δεν διαπιστώθηκε κάποια στατιστικά σημαντική βελτίωση μεταξύ των μετρήσεων. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν και τα συμπεράσματα των Hatzigeorgiadi et al. (2011), σύμφωνα με τα οποία η αυτο-ομιλία είναι μία τεχνική που μπορεί να δώσει άμεσα θετικά αποτελέσματα στα πρώτα στάδια μάθησης. Επίσης, η εξάσκηση είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, όταν πραγματοποιείται παρέμβαση με αυτο-ομιλία (Hatzigeorgiadis et al., 2011) για τη συνέχιση βελτίωσης της απόδοσης.

Με την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης, χρησιμοποιούνται λέξεις κλειδιά σχετικές με την τεχνική της δεξιότητας που εκτελείται (Theodorakis et al., 2000). Σύμφωνα με τον Landin (1994) μία από τις βασικότερες λειτουργίες της αυτο-ομιλίας είναι η εστίαση και ο έλεγχος της προσοχής. Στη συγκεκριμένη μελέτη, τα παιδιά χρησιμοποίησαν λέξεις κλειδιά που τα βοήθησαν να είναι συγκεντρωμένα στην εκτέλεση του χορού, εστιάζοντας περισσότερο στην ρυθμική εκτέλεση αυτού. Η αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης θα μπορούσε να αποτελέσει και έναν τρόπο ενίσχυσης της ακολουθίας του ρυθμού της μουσικής, κατά την εκτέλεση ενός χορού, εκτός από τις κρούσεις παλαμών (Pitsi et al., 2013) που χρησιμοποιούνται κυρίως γι' αυτό το λόγο, καθώς οι λέξεις που ορίζονται κάθε φορά πρέπει να λέγονται σύμφωνα με το ρυθμό της μουσικής.

Από τα αποτελέσματα γίνεται κατανοητό πως η τεχνική της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης, βοήθησε τα παιδιά Δημοτικού και Γυμνασίου να βελτιώσουν την απόδοσή τους. Ο μικρός αριθμός του δείγματος δεν επιτρέπει την γενίκευση των αποτελεσμάτων. Η παρούσα μελέτη όμως, δίνει χρήσιμες πληροφορίες για τη χρήση

ψυχολογικών τεχνικών όπως αυτή της αυτο-ομιλίας, από κατάλληλα καταρτισμένους καθηγητές φυσικής αγωγής σε μαθήματα εκμάθησης ελληνικού παραδοσιακού χορού που γίνονται σε πολιτιστικούς συλλόγους, σε παιδιά ηλικίας Δημοτικού - Γυμνασίου. Επιπλέον έρευνα σχετικά με την τεχνική της αυτο-ομιλίας στην εκμάθηση ελληνικού παραδοσιακού χορού σε μαθητές όλων των ηλικιών (Δημοτικό-Γυμνάσιο-Λύκειο), θα ήταν χρήσιμη και θα έδινε περισσότερα στοιχεία στην κατεύθυνση αυτή. Ενώ η εκμάθηση της αυτο-ομιλίας από μαθητές θα τους βοηθούσε όχι μόνο στο μάθημα της φυσικής αγωγής αλλά και σε άλλους τομείς της ζωής τους.

Σημασία για τη Φυσική Αγωγή και το μάθημα του ελληνικού παραδοσιακού χορού

Η εκμάθηση μιας νέας κινητικής δεξιότητας και ενός χορού, μπορεί να γίνει με διάφορες διδακτικές μεθόδους και τεχνικές. Η παρούσα εργασία εντάσσει την αυτο-ομιλία τεχνικής υπόδειξης ως μία αποτελεσματική τεχνική στη διαδικασία εκμάθησης ελληνικού παραδοσιακού χορού. Εντάσσει τεχνικές από το χώρο της αθλητικής ψυχολογίας στη διδακτική διαδικασία του ελληνικού παραδοσιακού χορού, ένα αντικείμενο πιο 'παραδοσιακό' από ότι άλλα στο χώρο της φυσικής αγωγής. Γίνεται έτσι μία καινοτόμα προσέγγιση στη διαδικασία εκμάθησης του ελληνικού παραδοσιακού χορού, ενισχύοντας την άποψη για την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας.

Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Η χρήση τεχνικών για τη βελτίωση της απόδοσης σε μία κινητική δεξιότητα, μπορεί να βοηθήσει το άτομο τόσο ως προς τη βελτίωση της συγκεκριμένης δεξιότητας, όσο και στη ζωή του γενικότερα. Η χρήση της αυτο-ομιλίας τεχνικής υπόδειξης, βελτίωσε την απόδοση των παιδιών στον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Η εκμάθηση και χρήση της τεχνικής αυτής όμως, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες καταστάσεις όπως στη διαχείριση του άγχους σε σχολικές εξετάσεις, βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα ζωής των παιδιών.

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 <https://doi.org/10.1080/07303084.1997.10604874>
- Anderson, A., Vogel, P., & Albrecht, R. (1999). The effect of instructional self-talk on the overhand throw. *Physical Educator*, 56, 215-221.
- Boroujeni, S. T., & Shahbazi, M. (2011). The effect of instructional and motivational self-talk on performance of basketball's motor skill. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3113-3117. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.255>
- Cutton, D. M., & Landin, D. (2007). The effects of self-talk and augmented feedback on learning the tennis forehand. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 288-303. <https://doi.org/10.1080/10413200701328664>
- Δανιά, Α., Κουτσούμπα Μ., Χατζηχαριστός, Δ., & Τυροβολά, Β. (2009). Η έρευνα για την κατασκευή οργάνων αξιολόγησης της χορευτικής επίδοσης. Ανασκοπική μελέτη. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή*, 7, 179-202.
- Δήμας Η., (2004). Λαϊκή Μουσικοχορευτική Παράδοση. Χορευτικές Συνήθειες των Φοιτητών-τριών της Ελλάδας, Αθήνα: Art Work, 2η έκδοση.
- Δήμας, Η., Τυροβολά, Β., & Κουτσούμπα, Μ. (2010). *Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός. Θεωρήσεις για το λόγο, τη γραφή και τη διδασκαλία του*. Αθήνα, Ελλάδα: αυτοέκδοση.
- Finn, J. A. (1985). Competitive excellence: It's a matter of mind and body. *The Physician and Sportmedicine*, 13, 61-75. <https://doi.org/10.1080/00913847.1985.11708746>
- Gammage, K. L., Hardy, J., & Hall, C. R. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 233-247.
- Gerena, C. (2015). *Positive Thinking in Dance: The Benefits of Positive Self-Talk Practice in Conjunction with Somatic Exercises for Collegiate Dancers*. Unpublished master thesis, University of California, USA.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993), *Anxiety*. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp.328-364). New York: Macmillan.

- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 82-95. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.790095>
- 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. <https://doi.org/10.1080/10413200490437886>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: a meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 348-356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.002>
- Kolovelonis, A. Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2012). The effects of self-talk and goal setting on self-regulation of learning a new motor skill in physical education. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 221-235. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.671592>
- Μαυροβουνιώτης, Φ., Μαλκογεώργος, Α., Αργυριάδου, Ε. (2013). *Ελληνικοί Λαϊκοί Χοροί. Διδακτική των χορών, Ο κοινωνικός & ψυχολογικός ρόλος του χορού, Χορός και υγεία-Χοροθεραπεία*. Θεσσαλονίκη, Ελλάδα:University Studio Press Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών.
- Landin, D. K. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299-313. <https://doi.org/10.1080/00336297.1994.10484128>
- 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. <https://doi.org/10.1080/10413209908404204>
- 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. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.4.368>
- Pitsi, A., Diggelidis, N., & Philippou, P. (2013). Κατασκευή Κλίμακας Διαβαθμισμένων Κριτηρίων (rubric) για την Αξιολόγηση του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού. Έλεγχος Εγκυρότητας και Αξιοπιστίας. *Inquiries in Physical Education and Sport*, 11, 79-98.
- Silva, J. (1982). Performance enhancement through cognitive intervention. *Behavior Modification*, 6, 443-463.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315. <https://doi.org/10.1177/01454455820064001>
- 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, NY: 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.
- Τυροβολά, Β., Κουτσούμπα, Μ., & Ταμπάκη, Α. (2008). Η δομικο-μορφολογική και τυπολογική ανάλυση στη μελέτη του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Το παράδειγμα των μοτίβων των χορών «στα δύο» και «στα τρία» στους χορούς της Κρήτης. *Επιστήμη του Χορού*, 2, 31-57.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2013). The effects of a self-talk intervention on elementary students' motor task performance. *Early Child Development and Care*, 183(7), 924-930. <https://doi.org/10.1080/03004430.2012.693487>
- 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*, 27(2), 171-176. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.2.171>
- Ζουρμπάνος, Ν., Μπάρδας, Δ., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2012). Η επίδραση της αυτο-ομιλίας σε μια νέα δεξιότητα στο ποδόσφαιρο σε μαθητές δημοτικού στο μάθημα της φυσικής αγωγής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό τόμος*, 10, 1-5.