



運動員自我對話功能與相關研究分析

蔡俊傑／臺灣體育大學（臺中）育成暨運動產業研究中心主任

一、前言

近年來為提昇競技運動選手的表現，許多專家學者提出諸多訓練策略與訓練技巧，透過認知及情緒調整使競技表現維持水平或超越自我，達到更高的表現（Morris, 1997；Mamassis & Doganis, 2004；Orlick, 1986；Orlick, & Partington, 1988）。運動員自我對話（self-talk）即是其中一個重要訓練技巧，運動選手在面臨比賽前、中、後，大部份選手均會面臨失敗恐懼的焦慮（Conroy and Metzler, 2004），這是個體面臨壓力的正常心理機制，無論在比賽前練習、比賽中的競技或是比賽後的調息，個體自我對話均發揮良好心理機制的準備與緩衝（Conroy and Metzler, 2004；Hardy, Jones & Gould, 1996；Zinsser, Bunker & Williams, 2001）。自我對話已成為運動界熱門研究的主題（Hardy, 2006），因此本文在透過近年來國內外運動員自我對話功能的研究，分析歸納提出要點，以提供運動員競技練習或是教練訓練時之參酌。

二、自我對話的意義與起源

Hackfort and Schwenkmezger（1993）將自我對話（self-talk）的定義為「個體詮釋感情和知覺、規範與改變評價和信念，並給予自己指示和增強的一種內在對話」。（Hackfort & Schwenkmezger, 1993, p. 355）。Hardy, Hall, & Hardy（2005）對自我對話提出「運動員自我心理註記多元層次現象的言語表現」（Hardy, Hall, & Hardy, 2005, p. 905）

所謂「自我對話」就是個體對自己所說的話，也可稱為「內在對話」（internal

dialogue），它不是獨白（monologue），因為它不僅是一個「說」的過程，而且也是一個「聽」的過程（listening process）。Sokolov（1972）《內在語言和思想》（Inner Speech and Thought）一書中談到內在語言意義時指出，在心理學上的內在語言通常是象徵無聲的心理語言，在功能運作上有時會提升到替代個體的思想，它能計畫或解決個體內心的問題，雖然不是具體的形象，但它存在於我們的意識知覺、行動和情緒經驗中，是個體自我在內心對自己所說的、或是隱藏式的語言，能幫助個體教導自我或是當做感官與知覺語言的解釋，在個體意識和精神活動的心理歷程中，內在語言具有相當重要的地位。

自我對話的研究源自於Vygotsky語言發展理論和Luria兒童社交語言的研究。Vygotsky（1961）和Luria（1961）研究發現自我對話具有控制非語言行為的功能，Vygotsky（1961）首先提出自我對話的社會化功能，他認為語言扮演導正、溝通、學習及思考的功能，不僅是呈現個體的內在世界，也引領個體自我導正外在行動，並內化產生言詞的思考；換言之，個體自我對話是一種口語思考的活動，藉以控制並規範自己的行動。

Vygotsky將自我對話區分外顯的和內在的兩種語言，主張成人可以透過明顯的語言刺激、調整、監控兒童的行為，兒童將明顯的語言逐漸變為自我語言和內在語言，並可用內在語言調整、控制個人行為。Luria（1961）則強調語言溝通與個別化語文系統在複雜的組織行為中扮演一個重要的角色，他提出內隱自我語言（covert intra-personal



speech)的階段模式，描述個體可藉由縮短與改變內在教導，進入一個內隱的內在語言歷程以引導和控制個體行為。

在運動心理界也引用心理學的自我對話作為訓練研究主題，Hardy, Hall, & Hardy (2005)所提到，運動員自我對話與Vygotsky (1961)「口語自我調節理論」(verbal self-regulation theory)有一致、正向、隱藏及簡短自我語言的功能，在運動員的研究也呈現同樣的心理機制，當運動員接受外在訊息時，內在心理便產生反應機制，自我對話無論在運動心理或是心理學上的研究均有一致的情況。

自我對話相關的名詞有許多，根據研究者整理包含，自我陳述 (self statement)、內心的言語 (inner speech)、個人言語 (private speech)、內心的對話 (inner dialogue)、內在對話 (internal dialogue)、正向自我參照的口語陳述 (positive self-referent verbal statement)、口語上的自我調節 (self self-regulation)對自己說的話 (speech-to-self)、自我教導的語言 (self-directed speech)、破壞性的對話 (destructive dialogue)、自我認知 (self-cognition)、個人的自我對話 (private self-talk)、適應性的自我對話 (adaptive self-talk)、正向自我對話 (positive self-talk)、負向自我對話 (negative self-talk) (Burnett, 1994)。自我對話關鍵詞不僅只有self talk，為利於後續研究搜尋，可以透過相關關鍵字詞加以搜尋，但目前在體育界大部分仍以self talk為主。

三、運動員自我對話功能相關研究

近年來有關自我對話功能的研究，在國外相當的熱烈，以下為研究者以分類來探討自我對話功能相關研究。

(一) 指導性VS.誘導性自我對話

指導性自我對話 (instructional self-talk, 簡稱指導性ST) 是一種提升表現的思想，透過注意力集中，技術訊息和戰術的選擇，以觸發運動員的需求行為。激勵性自我對話 (motivational self-talk, 簡稱激勵性ST) 是指協助運動員建立信心和動機，以提高他們的努力，並控制激勵和焦慮 (Hardy, Jones, & Gould, 1996)。

指導性與激勵性在自我對話研究領域當中，何者較具有影響效能，必須依照任務特性、線索、複雜性、內容等因素而加以確定 (Landin, 1994)。Theodorakis, Weinberg, & Natsis, Douma, & Kazakas (2000) 用4種運動項目研究 (足球的射門準確度、羽毛球的發球準確度、仰臥起坐的耐力測試、膝蓋延展能力的測試) 來檢驗激勵性ST和指導性ST的效能。在足球的射門準確度和羽毛球的發球準確度上，激勵性ST對二者行為表現沒有顯著的效用。相反的，在仰臥起坐的耐力測試和膝蓋延展能力的測試中，激勵性ST有顯著的效用。Perkos, Theodorakis and Chroni (2002) 使用自我對話在籃球技巧上的影響，研究結果顯示，指導性ST有助於運球過人的測試，但是對於投籃沒有明顯的效果，Chroni, Perkos, & Theodorakis (2007) 對青少年籃球隊員研究也有同樣發現。Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos (2004) 研究丟擲水球的準確度和力道在指導性ST以及激勵性ST之間的關連，結果顯示，指導性ST有助於丟擲水球的準確度，激勵性ST有助於丟擲水球的力道。研究者認為，激勵性ST對於一般運動和運動員均有良好的效果；在特定線索與運動的複雜性上指導性ST比激勵性ST較具有效果。

Hatzigeorgiadis (2006) 以26位參與蛙式游泳課的學生作實驗，研究發現激勵性ST與指導性ST提示均能有效提升學生學習，但



激勵性ST提示 (motivational self-talk cue) 比指導性自我對話提示 (instructional self-talk cue) 對於運動員心理建設更具有正面影響，研究也指出激勵性ST提示、指導性ST提示均能有效提升學習者注意的能力。

誠如Theodorakis et al. (2000) 認為指導性ST對要求精密及技術的運動比較具有效能；然而在某些運動需要能力與努力的整體運動中，指導性ST與激勵性ST具有同等的效能。Hatzigeorgiadis et al. (2004) 擴充Theodorakis et al. (2000) 的研究對於精密性的游泳運動，指導性ST與激勵性ST都具有效能，但指導性ST比激勵性ST更具較高的效能；但對於僅需能力或耐力的運動僅有激勵性ST具有效能。

(二) 正向VS.負向自我對話

正向自我對話 (positive self-talk, 簡稱正向ST) 是指個體面對外在情境刺激時，自我對話的方式採取積極、正向、激勵的方式；負向自我對話 (negative self-talk, 簡稱負向ST) 是指個體面對外在情境刺激時，自我對話的方式採取消極、負向、退縮的方式。

Araki, Mintah, Mack, Huddleston, Larson, & Jacobs (2006) 提出自我對話的信念，在他的研究當中，除了檢測自我對話信念和表現的關係外，其次分析正向和負向的表現有無差異，以125名學生為樣本，研究發現自我對話信念和表現無顯著關係，但是正向自我語言的表現高於負向自我語言的表現。Dagrou et al. (1992) 研究標槍投擲表現，以正向ST、負向ST及中立自我對話做分析，研究發現正向ST組的表現明顯優於負向ST及中立自我對話組；而Van Raalte et al. (1995) 對於標槍投擲表現的研究，對於正向、負向自我對話做分析也得到一致的結果。

研究顯示，大部分的研究中，正向ST比負向ST或沒有自我對話表現更佳 (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1992; Van

Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman, & Kozimor, 1995)，此項論點在Van Raalte, Brewer, Rivera, & Petitpas (1994) 的研究再次獲得驗證，被觀察的選手如果積極使用正向ST，則表現會更佳。但仍有部分研究發現自我對話與表現無相關 (Dagrou et al., 1992; Highlen & Bennet, 1983)，其原因可能涉及樣本與運動項目的差異。

(三) 自我對話相關量表

為了使自我對話更趨科學實證，學者編製自我對話問卷，並透過實證研究使量表信效度達更高水準 (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Chroni, 2008; Hardy, Gammage, & Hall, 2001; Hardy et al., 2005; Zervas, Stavrou & Psychountaki, 2007)。

Hardy & Hall (2005) 研究自我對話再測信度，Hardy和他的團隊 (Hardy, et al., 2001; Hardy, et al., 2005) 為了解決自我對話問卷的問題，以質化量化進行量表的研究 (Hardy et al., 2001)，質化研究發現1.自我對話包含兩種內容 (激勵性和指導性)。2.自我對話的功能 (為什麼運動員使用自我對話)。在量化研究，以「自我對話使用問卷」 (Self-Talk Use Questionnaire, STUQ) 驗證質化部份，STUQ是以「意象使用問卷」 (Imagery Use Questionnaire, IUQ) 為發展基礎，該問卷具有良好的信效度，Hardy & Hall (2005) 實施後發現STUQ信效度良好，並且再測信度也達.7以上；與IUQ也有良好的效標關聯效度。

Theodorakis, et al. (2008) 發展「自我對話功能量表」 (Functions of Self-Talk Questionnaire, FSTQ)，該量表總計25題，包含5個層面 (1) 提昇自信心 (to increase confidence)、(2) 啟發自動執行 (to trigger automatic execution)、(3) 控制焦慮水準 (to control anxiety levels)、(4) 定向注意聚焦 (to direct attentional focus)、(5)



提升努力 (to enhance effort)。以Likert 5點量表表示 (1代表非常不同意, 5代表非常同意), 原問卷Cronbach's α 信度係數為0.76-.87, 在本次研究再側信度係數也達到.80-.96。以上量表均經嚴謹的實證的編製程序, 包含題目語意的呈現、選擇, 統計方法也經探索性因素分析 (exploratory factor analysis) 再經驗證性因素分析 (confirmatory factor analysis)。

Zervas, et al. (2007) 研究自我對話問卷 (Self-Talk Questionnaire, S-TQ) 設計兩種自我對話策略功能, 其一為動機功能 (motivational function), 其二為認知功能 (cognitive function), 該問卷包含11題。

上述量表均有其研究的特殊領域, 以Hardy & Hall (2005) 和Zervas, et al. (2007) 的量表是針對激勵性ST與指導性的ST分類作研究, 而Theodorakis, et al. (2008) 則將自我對話分類擴增到5種功能, 研究者建議在研究方面必須針對研究主題選擇自我對話相關量表, 以達研究信效度。

(四) 自我對話VS.專注力

自我對話在運動訓練的介入研究, 主要是降低焦慮提升注意力 (Landin, 1994; Finn, 1985; Zinsser et al., 2001)。Landin (1994) 證實自我對話可以提升專注力, 以及對工作線索直接或在直接的專注力。Finn (1985) 和Zinsser et al. (2001) 證實自我對話可以增加信心; Hardy, Jones and Gould (1996) 推測自我對話對於控制焦慮和觸發適當的行為是有效用的。從參與者意識到自我對話對他們的功效中, 我們可以推斷自我對話提升注意力的功用。Van Raalte, et al. (1994) 在新手網球選手的研​​究中, 要求參與者確認自我對話如何影響他們的表現, 參與者高度強調自我對話的激勵性功效。Landin and Herbert (1999) 以資深網球選手研究自我對話的效能。在實施自我對話的計畫後, 他們訪問了

參與者。參與者指出: 「使用自我對話可增加信心、維持專注力, 以及提升表現。」在對於女性足球員類似的自我對話介入研究中, Johnson et al. (2004) 指出參與者察覺到, 自我對話可以增強信心, 幫助他們集中注意力。Perkos et al. (2002) 對籃球初學者實施自我對話介入計畫, 透過簡短的問卷, 要求參與者回答自我對話是否增加他們的信心、專注力, 控制焦慮。得分最高的是提升專注力, 其次是增加信心和控制焦慮。

Hatzigeorgiadis et al. (2004) 透過執行2次擲水球研究, 2組實驗組和1組控制組測試2次, 使用自我對話的情況下, 實驗組的參與者想法上比較不會有干擾; 然而, 對控制組而言, 並沒有任何差異。Hatzigeorgiadis et al.認為, 使用自我對話可以減少干擾的想法, 進而提升專注力。在延續性的研究中, Hatzigeorgiadis (2006) 檢驗自我對話, 對於信心、努力、焦慮控制、專注力以及自動自發的功效。以體育系學生參與游泳研究, 在適當訓練後, 參與者執行任務時, 被要求選擇一個指導性ST提示和激勵性ST提示。結果顯示, 2種類型的自我對話都能協助他們提升注意力、信心、焦慮控制、以及產生自動自發。

(五) 國內研究

相對於國外的研究, 對於自我對話的研究較少。柳信美 (2007) 分析優秀撞球選手自我對話, 以2006年杜哈亞運撞球項目等6名國家代表隊選手為對象, 撞球選手於賽前及比賽時的自信心及自我對話之心理狀態, 藉由培養積極的自我對話以增進運動自信心, 研究結果顯示, 無論在時差與比賽環境、本身打法及對手打法、練習或比賽情形; 選手大部份以積極自我對話來激勵自己, 以提高自信心的程度。蘇德育 (2001) 研究優秀網球運動員自信心及自我對話行為之分析, 發現自我對話可以提升自信心, 與



柳信美（2007）研究呈現一致的情況。而莊艷惠、廖主民（2006）以自我對話提升柔道運動表現，在研究過程中以隨時紀錄日誌質化研究為主，從選手一天的訓練做詳實紀錄，包含起床、熱身、練習、失敗、成功、休息等，將自我對話介入訓練，並讓選手產生互動策略，過程中選手都能以積極的自我對話產生積極的心理機制。林培元（2005）以網球雙打比賽中運動員拍掌行為為現象研究，他認為網球雙打比賽中的拍掌行為是一種發揮類似於自我對話的功能，由於與隊友凝聚合作的重要性，運動員對於比賽中的心理狀態除了可靠自我調適外，亦會透過與搭檔間的非言語溝通來互相激勵、傳達情感與表達支持，因此出現拍掌行為。上述研究都提出自我對話可以提升自我信心、減低焦慮、增加表現，而林培元（2005）在他的研究中提出更可以透過非語言的拍掌，增加隊友凝聚力，相互激勵。

林玲安（2006）則透過完形治療法中個人內在的「覺察」及「自我對話」的觀點，整合身體與心理整體的行為，幫助運動員在面對內心衝突時，能重整思考模式，達到各項功能的完整表現。

（六）其它研究

除了上述研究，部分學者提到自我對話信念（Van Raalte et al., 1994; Hardy, Hall, and Hardy, 2004）、動覺性自我對話（Goudas, Hatzidimitriou, and Kikidi, 2006）、成就需求（Conroy and Metzler, 2004）等相關研究。Van Raalte et al.（1994）研究，年輕網球競賽選手認為，有信念的自我對話者優於無信念者。而在Hardy, Hall, and Hardy（2004）291選手的研究也發現熟練的運動員具有較強的自我對話信念。Theodorakis et al.（2000）在他事後研究的實驗二發現指導組的表現優於激勵組與控制組，根據指導組的自我陳述，他們對自我對話的信念比激勵組更強。

Goudas, Hatzidimitriou, and Kikidi（2006）提出第3種自我對話，命名為「動覺性自我對話」（kinaesthetic self-talk），所謂動覺性自我對話是指自我對話過程中讓運動員產生隱喻。該研究將樣本分為兩類，其一為業餘田徑運動員在鉛球投擲的表現，其二為大學生在立定跳遠的表現。研究發現，鉛球投擲在3種自我對話型態中都能有效提升表現；在立定跳遠項目在3種自我對話型態都無法有效提升表現，這個研究證實，近年來動覺性自我對話發展諮商模式是利用選手產生隱喻。動覺性自我對話是聚焦在透過自我對話影響運動表現檢測個體的潛在機制。有關動覺性自我對話，部分研究檢測認知與情感成分在自我對話的重要關聯性。Hardy, Hall, and Alexander（2001）以高中生為樣本，發現「愉快和討厭」（pleasant-unpleasant）的元素，與正向和負向自我對話有正相關，感情層面對自我對話的感情有正相關。

Conroy and Metzler（2004）檢測大學運動員在4種定向自我對話型態，包含失敗、成功、需求和恐懼，與運動焦慮、失敗恐懼和成功恐懼做相關研究。研究發現，定向自我對話在失敗恐懼比成功恐懼更強烈，Hatzigeorgiadis et al.（2004）大學體育課的學生在游泳運動使用自我對話對游泳表現，研究發現使用自我對話可以降低衝突性的思想，達到較好的表現。

因上述研究較少提及學生或選手的人格特質，因此研究者對於自我對話根據過去的訓練及比賽經驗，提出「自我對話人格因應類型」，自我語言為個體心理機制，當個體遭遇外在訊息衝擊時，自我內在心理機制所產生的反應；外在訊息衝擊可分為正向與負向衝擊，內在自我對話心理機制亦可區分為正向與負向反應，所構成的是四個象限的區分（如圖1）。研究者將四個象限定義為第1



型積極進取型（外在訊息越正向，自我語言越正向）、第2型消極畏怯型（外在訊息越正向，自我語言越負向）、第3型奮鬥突破

型（外在訊息越負向，自我語言越正向）、第4型悲觀灰心型（外在訊息越負向，自我語言越負向）。

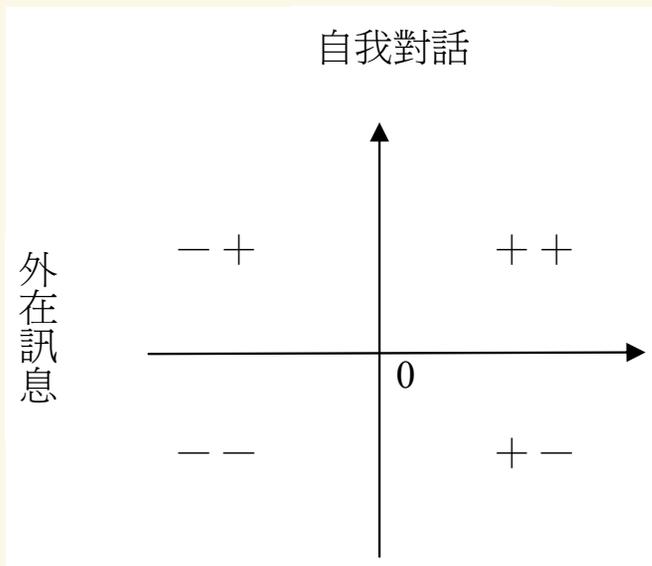


圖1 運動員自我對話人格因應類型關係圖

資料來源：研究者編製

圖1說明

- ++ 為積極進取型：外在訊息越正向，自我語言越正向。
- + - 為消極畏怯型：外在訊息越正向，自我語言越負向。
- + 為奮鬥突破型：外在訊息越負向，自我語言越正向。
- - 為悲觀灰心型：外在訊息越負向，自我語言越負向。

四、結論

自我對話是內在心理機制，由研究文獻中可以了解到自我對話的功能確實可以緩衝心理焦慮，有效提升競技表現，在國內對於自我對話的研究尚少，期望未來能引用自我對話理論，實際結合競技訓練，以提升國內競技水準。研究者根據上述文獻分析提出以下建議。

(一) 訓練運動員正向自我對話訓練

研究歸納顯示正向自我對話可以有效提

升運動員運動表現，因此國內體育教師或教練，平日訓練時應多教育選手或學生多使用正向語言，以激勵自己提升成績表現，避免以負向語言削弱本身的比賽動機。

(二) 慎用指導性對話與誘導性對話

根據上述文獻分析，指導性對話與誘導性對話對於運動項目有其特殊使用性，建議訓練選手時應針對運動項目慎選指導性對話與誘導性對話，避免錯選造成「事倍功半」之憾。

(三) 注重學生個別差異使用不同自我對話

研究者根據訓練及比賽經驗，提出「自



我對話人格因應類型」，學生的人格有其個別差異，身為教練或教師應該了解每一個選

手的人格特質，採取不同的自我對話，以提升運動訓練的效能與效益。

參考文獻

- 林玲安 (2006)。從覺察到覺醒：創造運動員內在自我對話的空間。學校體育雙月刊，16 (6)，94-99。
- 林培元 (2005)。網球雙打比賽中運動員拍掌行為現象之初探。政大體育研究，17，49-66。
- 柳信美 (2007)。優秀撞球選手自我對話之探討。台北市立體育學院休閒與運動管理研究所碩士論文。
- 莊艷惠、廖主民 (2006)。咫尺之間的心理決戰-以自我對談提升柔道運動表現。國民體育季刊，35 (4)，26-29。
- 蘇德育 (2001)。國內優秀網球運動員自信心及自我對話行為之分析研究。中國文化大學運動教練研究所碩士論文。
- Araki, K., Mintah, J. K., Mack, M. G., Huddleston, S., Larson, L., & Jacobs, K. (2006). Belief in self-talk and dynamic balance performance. *Athletic Insight - The Online Journal of Sport Psychology*, 8 (4). 2008/8/11查詢<http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss4/SelfTalkandPerformance.html>.
- Burnett, P. C. (1994). Self-talk in upper primary school children: Its relationship with irrational beliefs, self-esteem and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12, 181-188.
- Chroni, S., Perkos, S., & Theodorakis, Y. (2007). Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. *Athletic Insight -The Online Journal of Sport Psychology*, 9 (1). 2008/8/11查詢<http://www.athleticinsight.com/Vol9Iss1/SelfTalkandPerformance>.
- 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.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance. *Canadian Journal of Sport Science*, 17, 145-147.
- Finn, J. A. (1985). Competitive excellence: It's a matter of mind and body. *The Physician and Sportsmedicine*, 13, 61-75.
- Goudas, M., Hatzidimitriou, V., & Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on throwing and jumping events performance. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 105-116.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). 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 Sport Exercise*, 7, 81-97.
- Hardy, J., & Hall, C. R. (2005). A comparison of test-retest reliability using the Self-Talk Use Questionnaire. *Journal of Sport Behavior*, 28, 201-215.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. R. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 251-257.



- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905-917.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice*. Chichester, UK: Jones Wiley & Sons.
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 164-175.
- 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.
- Highlen, P. S., & Bennet, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 1, 390-409.
- Johnson, J.M., Hrycaiko, W.D., Johnson, V.G. & Halas, M.J. (2004). Self-talk and Female Youth Soccer Performance. *The Sport Psychology*, 18, 44-59.
- Landin, D. & Hebert, E. P.(1999). The influence of self-talk on the performances of skilled female tennis players. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 335-342.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299-313.
- Luria, A. R. (1961). *The Role of Speech in the Regulation of Behavior*. New York: Liveright.
- Mamassis, G., & Doganis, G.(2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*, 16, 118-137.
- Morris, T. (1997). *Psychological skills training in sport*. Leeds: British Association of Sports Sciences Monograph No 3. Leeds, UK: The National Coaching Foundation.
- Orlick, T. & Partington, J.(1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Orlick, T.(1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- 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.
- Sokolov, A. N. (1972). *Inner Speech and Thought*. New York: Plenum Press.
- Theodorakis, Y., & Goudas, M. (2006). Introduction. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 97-104.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. & Chroni, S.(2008). Self-talk: It works, but how? development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(1), 10-30.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., & Natsis P., Douma, E., & 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 performance. *Journal of Sport Behavior*, 3, 50-57.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.
- Vygotsky, L. S. (1961). *Thought and language*. Cambridge: M.I.T. Press.
- 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(2), 142-159.
- Zinsner, N., Bunker, L. K, & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 284-311). Mountain View, CA: Mayfield.