



Ψυχολογικές Δεξιότητες Αθλητών και Αθλητριών της Ελληνικής Καλαθοσφαίρισης

Γεώργιος Καραμουσαλίδης, Ευάγγελος Μπεμπέτσος, & Κωνσταντίνος Λαπαρίδης
ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετασθούν οι διαφορές των ψυχομετρικών ιδιοτήτων του ερωτηματολογίου Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων των Smith, Smoll, Schutz και Ptacek (1995), σε αθλητές και αθλήτριες της Ελληνικής καλαθοσφαίρισης ($N=239$, $M=21.7$ ετών, $SD=4.175$). Και οι επτά υποκλίμακες του ερωτηματολογίου είχαν αποδεκτή εσωτερική συνοχή, (με τους δείκτες Cronbach's alpha να κυμαίνονται από .61 έως .76). Οι πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης (MANOVA) έδειξαν ότι: (α) αθλητές με περισσότερα χρόνια αθλητικής εμπειρίας είχαν περισσότερο ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές δεξιότητες σε σύγκριση με αθλητές που είχαν λιγότερα χρόνια αθλητικής εμπειρίας, $p<.001$, (β) αθλητές που προπονούσαν περισσότερες ώρες συγκριτικά με αθλητές που προπονούσαν λιγότερες ώρες εβδομαδιαία, σκόραραν υψηλότερα στις κλίμακες των ψυχολογικών δεξιοτήτων ($p<.001$), (γ) οι αθλητές είχαν πιο ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές τους δεξιότητες σε σύγκριση με τις αθλήτριες ($p<.001$), και τέλος (δ) οι αθλητές εθνικών κατηγοριών είχαν επίσης πιο ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές τους δεξιότητες συγκριτικά με τους αθλητές των τοπικών κατηγοριών ($p<.001$). Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ACSI-28 είναι ένα αξιόπιστο όργανο για την καταγραφή των ψυχομετρικών ιδιοτήτων Ελλήνων αθλητών/τριών καλαθοσφαίρισης.

Λέξεις κλειδιά: *ψυχολογικές δεξιότητες, φύλο, κατηγορίες, καλαθοσφαίριση*

Psychological Skills of Greek Basketball Players

George Karamousalidis, Evangelos Bebetsos, & Konstantinos Lapidis

Department of Physical Education and Sports Sciences, Democritus University of Thrace, Komotini, Hellas

Abstract

The purpose of the present study was to examine the differences of the psychometric properties of the Athletic Coping Skills Inventory-28 (Smith et al., 1995), among Greek basketball athletes, ($N=239$, $M=21.7$ yrs, $SD=4.175$). All seven items of the questionnaire had acceptable internal consistency (Cronbach's alpha was fluctuated between .61 - .76). The MANOVA analysis showed that: a) athletes with greater athletic experience scored higher on the psychological skills in relation with the athletes of lesser athletic experience $p<.001$, b) athletes who practiced more on a weekly basis scored higher on the psychological skills in comparison with those who practiced less, $p<.001$, c) also male athletes scored higher in comparison with the female ones $p<.001$, and finally, d) athletes of national categories showed greater development of their psychological skills in relation with athletes of local categories $p<.001$. In conclusion, the results showed that ACSI-28 is a reliable instrument for the registration of the psychometric properties of Greek basketball athletes.

Keywords: *psychological skills, gender, categories, basketball*

Εισαγωγή

Οι έρευνες της ψυχολογίας όσον αφορά τον αθλητισμό και η συνεχής της ανάπτυξη τις τελευταίες δεκαετίες, οδήγησαν στο συμπέρασμα, (Browne & Mahoney, 1984; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; Mahoney & Suinn, 1986; Smith et al., 1995), ότι οι ψυχολογικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο στην αθλητική απόδοση. Σύμφωνα με τον Martens (1987), μερικοί αθλητές έχουν κάτι παραπάνω από φυσικές δεξιότητες, έχουν την ικανότητα να ανεβάζουν τον εαυτό τους ψυχολογικά, να αυτοσυγκεντρώνονται πιο έντονα, να ελέγχουν τα επίπεδα του στρες, να βάζουν σωστούς στόχους. Επίσης έχουν ανεπτυγμένη την ικανότητα νοερής προπόνησης, να φαντάζονται δηλαδή νοερά ότι εκτελούν με επιτυχία και στη συνέχεια με την ίδια επιτυχία να εκτελούν ότι φαντάστηκαν.

Η Vealey (1988), προσπάθησε να δώσει έναν ορισμό σχετικά με τον όρο των ψυχολογικών δεξιοτήτων και να τις προσδιορίσει ως οι «ιδιότητες», (qualities) που αναπτύσσονται εσωτερικά στους ανθρώπους. Όμως ποιες είναι αυτές οι ψυχολογικές δεξιότητες και πως αναγνωρίζονται;

Ο Martens (1987), αλλά και οι Weinberg και Gould (1999), θεώρησαν πως οι βασικές ψυχολογικές δεξιότητες τις οποίες πρέπει οι αθλητές να εξασκούν και να αναπτύσσουν είναι: η νοερή απεικόνιση, ο έλεγχος της ψυχικής ενέργειας, ο έλεγχος του στρες, η προσοχή, η αυτοσυγκέντρωση και ο καθορισμός στόχων.

Ο Mahoney (1988), μέσα από τις προσπάθειες για να ορίσει την «ιδανική αθλητική προσωπικότητα», επικεντρώθηκε σε έξι ψυχολογικές δεξιότητες: το άγχος, την αυτοσυγκέντρωση, την αυτοπεποίθηση, την πνευματική προετοιμασία, τα κίνητρα και την έμφαση στην ομάδα. Σύμφωνα με την Vealey (1988), οι βασικές μέθοδοι ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων περιλαμβάνουν τεχνικές ελέγχου στρες, τεχνικές νοερής απεικόνισης, τεχνικές καθορισμού στόχων και τεχνικές προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης.

Αν και οι αθλητές, προπονητές και οι αθλητικοί επιστήμονες αναγνωρίζουν τη σημασία και την σπουδαιότητα των ψυχολογικών δεξιοτήτων στις υψηλές και εξαιρετικές αθλητικές επιδόσεις, οι έρευνες που επιβεβαιώνουν τη σχέση αυτή είναι σχετικά πρόσφατες (Browne & Mahoney, 1984; Mahoney et al., 1987; Mahoney & Suinn, 1986; Murphy & Jowdy, 1992; Smith et al., 1995; White, 1993; Williams & Krane, 1992). Ο Morgan (1980), προσπάθησε να ορίσει χωρίς επιτυχία την «ιδανική αθλητική προσωπικότητα», (ideal athletic personality). Αργότερα έρευνες έδειξαν ότι συγκεκριμένες κατηγορίες των ψυχολογικών δεξιοτήτων, μπορούν να διαφοροποιήσουν τους αθλητές π.χ. σε τομείς όπως η αποτελεσματικότητα της άσκησης, αντοχή στον πόνο και στον ανταγωνισμό (Morgan, 1985; Straub, 1984). Μια σειρά από έρευνες μας έχουν δώσει κείμενα που

περιγράφουν πως συγκεκριμένες ψυχολογικές δεξιότητες μπορούν να διδαχτούν, να εφαρμοστούν και να γίνουν αντικείμενο μάθησης (Anshel, 1992; Syer & Connolly, 1987; Williams, 1986). Για να μπορέσουμε όμως να είμαστε σε θέση να αξιολογήσουμε τη σημασία των ψυχολογικών δεξιοτήτων στη βελτίωση και στην μεγιστοποίηση της αθλητικής επίδοσης, θα πρέπει κατά αρχήν να τις αναγνωρίσουμε.

Για το λόγο αυτό, αναπτύχθηκαν και ελέγχθηκαν μια σειρά από τεστ όπως το Ερωτηματολόγιο Χαρακτηριστικού Άγχους (Sport Competition Anxiety Test, SCAT, Martens, 1977), ένα μονοδιάστατο ερωτηματολόγιο άγχους, το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (Competitive Sport Anxiety Inventory-2, CSAI-2), (Martens, Vealey, & Burton, 1990), ένα πολυδιάστατο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του αγωνιστικού άγχους κατάστασης, το Sport Anxiety Scale (Smith, Smoll, & Schutz, 1990), το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης αγωνιστικού άγχους και το ερωτηματολόγιο του Ομαδικού Περιβάλλοντος της ομάδας (Group Environment Questionnaire, Brawley, Carron, & Widmeyer, 1987). Ο Mahoney και οι συνεργάτες του (1987), ανέπτυξαν ένα τεστ άμεσης αξιολόγησης των ψυχολογικών δεξιοτήτων (PSIS) των αθλητών. Στη συνέχεια (Cox & Liu, 1993; White, 1993) εξελίχθηκε σε ένα όργανο μέτρησης ψυχολογικών δεξιοτήτων (PSIS R-5) με έξι υποκλίμακες και 45 ερωτήσεις.

Ακόμη πιο πρόσφατα οι Smith et al. (1995) προχώρησαν σε μια νέα μορφή Αξιολόγησης Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων (ACSI-28). Αυτό το όργανο αξιολογεί επτά ψυχολογικές δεξιότητες, την Αντιμετώπιση Δυσκολιών, την Μεγιστοποίηση Απόδοσης σε Συνθήκες Πίεσης, Καθορισμό Στόχων / Πνευματική Προετοιμασία, Αυτοσυγκέντρωση, Απαλλαγή από Ανησυχίες, Αυτοπεποίθηση και Συμμόρφωση στον Προπονητή/τρια.

Το 1995 οι Smith και Christensen χρησιμοποίησαν το ίδιο ερωτηματολόγιο για την μελέτη του ρόλου των σωματικών και ψυχολογικών δεξιοτήτων σαν παράγοντες πρόβλεψης της επίδοσης αλλά και της «επιβίωσης» στο επαγγελματικό baseball. Μία προκαταρκτική προσαρμογή και μετάφραση στην Ελληνική γλώσσα έγινε από τους Γούδα, Θεοδωράκη και Αντωνίου (1996) και αφορούσε το άθλημα της αντισφαίρισης (badminton), ενώ το 1998 οι Goudas, Theodorakis και Karamousalidis, το χρησιμοποίησαν στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης όπου εξετάστηκε η δομική εγκυρότητα του μεταφρασμένου ερωτηματολογίου. Ακόμη πιο πρόσφατα, οι Μπεμπέτσος και Αντωνίου (2003) διερεύνησαν τις διαφορές ως προς την ηλικία και το φύλο στις ψυχολογικές δεξιότητες 85 αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης. Στην έρευνα αυτή διαπιστώθηκαν διαφορές στις ψυχολογικές δεξιότητες μόνο ως προς την ηλικία και όχι ως προς το φύλο και αυτό συνέβη λόγω της ιδιαιτερότητας του αθλήματος, όπως ανέφεραν οι συγγραφείς (Μπεμπέτσος & Αντωνίου, 2003).

Πίνακας 1.Στοιχεία του δείγματος

Φύλο		Αθλητική εμπειρία		Ώρες προπόνησης		Επίπεδο κατηγορίας	
Άνδρες	60.7%	1-6 χρόνια	20.9%	0-8 ώρες	64%	Εθνικές κατ.	42.7%
Γυναίκες	39.3%	7-10 χρόνια	44.8%	>9 ώρες	36%	Τοπικές κατ.	57.3%
		>11 χρόνια	34.3%				

Παρουσιάστηκαν λοιπόν έρευνες που στηρίζουν τη σπουδαιότητα των ψυχολογικών δεξιοτήτων στην αθλητική επίδοση, μέθοδοι αναγνώρισης και αξιολόγησης αυτών, καθώς και προσπάθειες που έγιναν στον Ελληνικό χώρο σε διάφορα αθλήματα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθούν τυχόν διαφορές στις ψυχολογικές δεξιότητες σε Έλληνες αθλητές/τριες καλαθοσφαίρισης, ως προς το φύλο, τα χρόνια της αθλητικής εμπειρίας, τις εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης καθώς και το επίπεδο στο οποίο αθλούνται (εθνικές ή τοπικές κατηγορίες).

Μέθοδος και Διαδικασία

Συμμετέχοντες

Το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα ήταν 239 αθλητές (n=145) και αθλήτριες (n= 94) που συμμετέχουν στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Η ηλικία του δείγματος ήταν από 14 - 39 ετών με μέσο όρο ηλικίας 21.7 χρόνων. Αναλυτικά τα στοιχεία του δείγματος παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Ερωτηματολόγιο

Για τη μέτρηση και αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών και αθλητριών της καλαθοσφαίρισης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο ACSI-28 που ανέπτυξαν ο Smith και οι συνεργάτες του (1995). Το ACSI-28 αποτελείται από επτά υποκλίμακες και κάθε μια από αυτές περιέχει τέσσερα θέματα: Αντιμετώπιση Δυσκολιών, π.χ. "Όταν τα πράγματα πάνε άσχημα, λέω στον εαυτό μου να ηρεμήσει και τα καταφέρνω", Μεγιστοποίηση της Απόδοσης σε Συνθήκες Πίεσης, π.χ. "Έχω την τάση να παίζω καλύτερα κάτω από πίεση γιατί σκέφτομαι πιο καθαρά", Καθορισμός Στόχων, π.χ. "Κάθε μέρα και κάθε εβδομάδα, έχω πολύ συγκεκριμένους στόχους που με καθοδηγούν τι να κάνω", Αυτοσυγκέντρωση, π.χ. "Είναι εύκολο για μένα να κρατάω τις σκέψεις μου μακριά από οτιδήποτε αποσπά την προσοχή μου από τον αγώνα", Απαλλαγή από Ανησυχίες, π.χ. "Ενώ αγωνίζομαι, ανησυχώ μήπως κάνω λάθη ή αποτύχω", Αυτοπεποίθηση, π.χ. "Αισθάνομαι σίγουρος/η ότι θα παίξω καλά" και Συμμόρφωση στον/στην Προπονητή/τρια, π.χ. "Αν κάποιος προπονητής με κρίνει ή με κοροϊδεύει, διορθώνω τα λάθη μου, χωρίς να θυμώνω μαζί του". Τα 28 θέματα αξιολογούνται με τη χρήση πεντάβαθμιας κλίμακας τύπου Likert, (Ποτέ = 1 έως Πά-

ντα = 5). Στους αθλητές και αθλήτριες δόθηκαν επίσης ερωτήσεις που αφορούσαν την ηλικία, το φύλο, τα χρόνια αθλητικής εμπειρίας, τις εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης και το επίπεδο κατηγορίας στο οποίο αγωνίζονται.

Διαδικασία

Οι αθλητές και οι αθλήτριες αφού ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της έρευνας καθώς και για την εμπιστευτικότητα των απαντήσεων τους, εθελοντικά κλήθηκαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο. Για να διαπιστωθούν τυχόν διαφορές στις ψυχολογικές δεξιότητες το δείγμα χωρίστηκε: 1) ως προς το φύλο σε αθλητές και αθλήτριες, 2) ως προς τις εβδομαδιαίες ώρες που αθλούνται σε δύο κατηγορίες (α) 0 έως 8 ώρες την εβδομάδα, (β) 9 ώρες και άνω, 3) ως προς τα χρόνια της αθλητικής εμπειρίας σε τρεις κατηγορίες: (α) 1 έως 6 χρόνια αθλητικής εμπειρίας, (β) 7 έως 10 χρόνια και (γ) 11 και άνω χρόνια και 4) ως προς το επίπεδο κατηγορίας στο οποίο αθλούνται σε (α)αθλητές εθνικών κατηγοριών, (β) αθλητές τοπικών κατηγοριών, (γ) αθλήτριες εθνικών κατηγοριών και (δ) αθλήτριες τοπικών κατηγοριών. Το ερωτηματολόγιο δόθηκε στους αθλητές κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου 2004-05 και πριν από την έναρξη της προπόνησης τους.

Στατιστική Ανάλυση

Τα δεδομένα αναλύθηκαν με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου SPSS 11. Για την ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) με επίπεδο σημαντικότητας $p < .001$.

Αποτελέσματα

Ανάλυση Αξιοπιστίας

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται συνοπτικά τα αποτελέσματα ελέγχου της αξιοπιστίας της κλίμακας ψυχολογικών δεξιοτήτων. Και οι επτά υποκλίμακες του ερωτηματολογίου είχαν αποδεκτή εσωτερική συνοχή, (με τους δείκτες Cronbach's α από .61 έως .76).

Πολυμεταβλητές Αναλύσεις Διακύμανσης (MANOVA)

Χρησιμοποιήθηκε Πολυμεταβλητή Ανάλυση Διακύμανσης για να εξεταστούν ενδεχόμενες διαφορές (α) λόγω επιπέδου κατηγορίας (ανάμεσα σε αθλητές εθνικών κατηγοριών, αθλητές τοπικών κατηγοριών, αθλήτριες εθνικών κατηγοριών και αθλήτριες τοπικών κατηγοριών), (β) λόγω της αθλητικής

εμπειρίας (ανάμεσα σε αθλητές που είχαν 11 και άνω χρόνια αθλητική εμπειρία, αθλητές που είχαν 7 έως 10 χρόνια και αθλητές που είχαν 6 χρόνια και κάτω), (γ) λόγω των εβδομαδιαίων ωρών που προπονούνταν (πάνω από 9 ώρες την εβδομάδα σε σχέση με αυτούς που αθλούνταν 0-8 ώρες την εβδομάδα) και (δ) λόγω του φύλου, στο γραμμικό συνδυασμό των 7 εξαρτημένων μεταβλητών (οι 7 ψυχολογικές δεξιότητες).

Πίνακας 2. Συντελεστές αξιοπιστίας των υποκλιμάκων

Ψυχολογικές Δεξιότητες	Cronbach's alpha
Αντιμετώπιση δυσκολιών	.61
Μεγιστοποίηση της απόδοσης σε συνθήκες πίεσης	.76
Καθορισμός στόχων	.71
Αυτοσυγκέντρωση	.71
Απαλλαγή από ανησυχίες	.67
Αυτοπεποίθηση	.70
Συμμόρφωση στον/στην προπονητή/τρια	.65

Πολυμεταβλητές Αναλύσεις Διακύμανσης (MANOVA)

Χρησιμοποιήθηκε Πολυμεταβλητή Ανάλυση Διακύμανσης για να εξετασθούν ενδεχόμενες διαφορές (α) λόγω επιπέδου κατηγορίας (ανάμεσα σε αθλητές εθνικών κατηγοριών, αθλητές τοπικών κατηγοριών, αθλήτριες εθνικών κατηγοριών και αθλήτριες τοπικών κατηγοριών), (β) λόγω της αθλητικής εμπειρίας (ανάμεσα σε αθλητές που είχαν 11 και άνω χρόνια αθλητική εμπειρία, αθλητές που είχαν 7 έως 10 χρόνια και αθλητές που είχαν 6 χρόνια και κάτω), (γ) λόγω των εβδομαδιαίων ωρών που προπονούνταν (πάνω από 9 ώρες την εβδομάδα σε σχέση με αυτούς που αθλούνταν 0-8 ώρες την εβδομάδα) και (δ) λόγω του φύλου, στο γραμμικό συνδυασμό των 7 εξαρτημένων μεταβλητών (οι 7 ψυχολογικές δεξιότητες).

Με βάση το Wilks'λ στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν ως προς το επίπεδο κατηγορίας ($F_{21,647} = 4.5, p < .001$), ως προς την αθλητική εμπειρία ($F_{14,436} = 3.48, p < .001$), ως προς τις εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης ($F_{7,219} = 6.3, p < .001$) και ως προς το φύλο ($F_{7,219} = 6.3, p < .001$).

Ακολούθησαν χωριστές αναλύσεις διακύμανσης από τις οποίες προέκυψε ότι στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το *επίπεδο κατηγορίας* στο οποίο αθλούνται οι αθλητές και οι αθλήτριες παρουσιάστηκαν στη Μεγιστοποίηση Απόδοσης σε Συνθήκες Πίεσης ($F_{3,38} = 4.3, p < .001, \eta^2 = .16$ και στην Αυτοπεποίθηση ($F_{3,21} = 12.3, p < .001, \eta^2 = .14$) δηλαδή όσοι αθλούνταν σε εθνικές κατηγορίες σκόραραν υψηλότερα σε σχέση με αυτούς που αθλούνταν σε τοπικό επίπεδο.

Ως προς την *αθλητική εμπειρία* παρουσιάστηκαν

στην Αντιμετώπιση Δυσκολιών ($F_{2,14} = 12.1, p < .001, \eta^2 = .09$), στη Μεγιστοποίηση Απόδοσης σε Συνθήκες Πίεσης ($F_{2,27} = 14.4, p < .001, \eta^2 = .11$), στην Αυτοσυγκέντρωση ($F_{2,10} = 8.4, p < .001, \eta^2 = .08$) και στην Αυτοπεποίθηση ($F_{2,15} = 12.6, p < .001, \eta^2 = .10$). Οι αθλητές με τα περισσότερα χρόνια αθλητικής εμπειρίας σκόραραν υψηλότερα στις τέσσερις δεξιότητες σε σύγκριση με αυτούς που είχαν λιγότερα χρόνια αθλητικής εμπειρίας.

Ως προς τις *εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης* στην Αντιμετώπιση Δυσκολιών ($F_{1,10} = 16.6, p < .001, \eta^2 = .06$), την Μεγιστοποίηση Απόδοσης σε Συνθήκες Πίεσης ($F_{1,13} = 12.7, p < .001, \eta^2 = .05$), Καθορισμός Στόχων/ Πνευματική Προετοιμασία ($F_{1,17} = 20.8, p < .001, \eta^2 = .08$), Αυτοσυγκέντρωση ($F_{1,17} = 29.6, p < .001, \eta^2 = .12$), και στην Αυτοπεποίθηση ($F_{1,19} = 32.9, p < .001, \eta^2 = .12$). Οι αθλητές που έκαναν παραπάνω προπόνηση εβδομαδιαία υπερτερούσαν στις παραπάνω πέντε δεξιότητες σε σύγκριση με αυτούς που προπονούνταν λιγότερο εβδομαδιαία.

Τέλος ως προς το *φύλο* οι αθλητές υπερτερούσαν σε σχέση με τις αθλήτριες στη Μεγιστοποίηση Απόδοσης σε Συνθήκες Πίεσης ($F_{1,18} = 19.3, p < .001, \eta^2 = .08$) και στην Αυτοπεποίθηση ($F_{1,14} = 23.5, p < .001, \eta^2 = .09$).

Συζήτηση

Όπως αναφέρθηκε σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετασθούν οι διαφορές των ψυχομετρικών ιδιοτήτων του ερωτηματολογίου Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων του Smith και των συνεργατών του (1995), σε αθλητές και αθλήτριες της Ελληνικής καλαθοσφαίρισης.

Οι δείκτες Cronbach α πιστοποιήσαν την αξιοπιστία του ερωτηματολογίου και επιβεβαίωσαν την αποδεκτή εσωτερική συνοχή των υποκλιμάκων. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με προηγούμενες έρευνες που έγιναν στον Ελληνικό χώρο, (Goudas et al., 1998; Γούδας, Θεοδωράκης, & Αντωνίου, 1996; Καραμουσαλίδης, 1997) και όλες οι έρευνες επιβεβαιώνουν την ανάγκη για μερική τροποποίηση ή επανεξέταση κάποιων υποκλιμάκων. Πρέπει να τονιστεί εδώ ότι και ο Smith με τους συνεργάτες του (1995), είχαν παρόμοια αποτελέσματα σε κάποιες υποκλίμακες.

Όσον αφορά το διαχωρισμό αθλητών και αθλητριών, οι Mahoney et al. (1987), ισχυρίστηκαν ότι μόνο ως προς την αυτοπεποίθηση παρουσιάστηκαν διαφορές και πιο συγκεκριμένα οι γυναίκες είχαν χαμηλότερα σκορ σε σχέση με τους άνδρες. Ένα χρόνο αργότερα όμως η Vealey (1988), διαπίστωσε πως τα επίπεδα της αυτοπεποίθησης μεταξύ ελίτ αθλητών και αθλητριών δεν ήταν σημαντικά διαφορετικά και στατιστικά δεν υπήρχαν διαφορές. Στη συνέχεια ο White (1993), διαπίστωσε πως η μοναδική διαφοροποιήσιμη ψυχολογική δεξιότητα ανάμεσα σε αθλητές και αθλήτριες ήταν η έμφαση στην ομάδα.

Σε μια έρευνα του Γούδα και των συνεργατών

του (1998), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές παρουσίασαν διαφορές σε σχέση με τις αθλήτριες στις πέντε από τις επτά υποκλίμακες, (Αντιμετώπιση Δυσκολιών, Μεγιστοποίηση Απόδοσης σε Συνθήκες Πίεσης, Καθορισμός Στόχων, Αυτοσυγκέντρωση και Αυτοπειπίθηση) και μόνο σε δύο από αυτές παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές δηλ. η Αντιμετώπιση Δυσκολιών και η Αυτοπειπίθηση, (όπου οι αθλητές σκόραραν υψηλότερα σε σχέση με τις αθλήτριες). Τα αποτελέσματα έτσι επιβεβαιώνουν εν μέρει την έρευνα των Mahoney et al. (1987), και μπορούν να αποτελέσουν αντικείμενο περαιτέρω έρευνας όχι μόνο για το άθλημα της καλαθοσφαίρισης αλλά και για άλλα αθλήματα είτε ατομικά είτε ομαδικά. Στην παρούσα έρευνα οι αθλητές διαφοροποιήθηκαν σε σχέση με τις αθλήτριες σε όλες τις δεξιότητες εκτός από μια, την Απαλλαγή από Ανησυχίες, και μάλιστα με στατιστικά σημαντικές διαφορές σε δύο δεξιότητες, (Μεγιστοποίηση Απόδοσης σε Συνθήκες Πίεσης, Αυτοπειπίθηση). Άρα και τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν και έρχονται να ενισχύσουν τα ευρήματα από την προηγούμενη έρευνα στον Ελληνικό χώρο (Γούδας et al., 1998). Βέβαια σε άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στον Ελληνικό χώρο (Μπεμπέτσος & Αντωνίου, 2003), και αφορούσε αθλητές και αθλήτριες αντιπτέρησης, δε διαπιστώθηκαν διαφορές στις ψυχολογικές δεξιότητες ως προς το φύλο, αλλά αυτό μάλλον οφειλόταν στην ιδιομορφία του αθλήματος (μεικτό σπορ) όπως ανέφεραν οι συγγραφείς.

Εν συνεχεία, έρευνες που έχουν συγκρίνει ελίτ και μη ελίτ αθλητές για να διαπιστώσουν τυχόν διαφορές στα επίπεδα των ψυχολογικών τους ικανοτήτων, ανέφεραν διαφορές σε ορισμένες ψυχολογικές δεξιότητες (Mahoney, 1989; Mahoney et al., 1987; Williams, 1986). Βέβαια στην παρούσα έρευνα ο διαχωρισμός των αθλητών έγινε ανάλογα με τα χρόνια της αθλητικής εμπειρίας, με τις εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης και με το επίπεδο των κατηγοριών στο οποίο αγωνίζονται.

Όσον αφορά τους παράγοντες επίπεδο κατηγορίας και αθλητική εμπειρία τα αποτελέσματα ήταν παρόμοια με αυτά της έρευνας του Γούδα και των συνεργατών του (1998), όπου για τη μεν αθλητική εμπειρία παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε τέσσερις δεξιότητες (Αντιμετώπιση Δυσκολιών, Μεγιστοποίηση Απόδοσης σε Συνθήκες Πίεσης, Αυτοπειπίθηση και Αυτοσυγκέντρωση), ενώ για το επίπεδο κατηγορίας διαφορές σημαντικές παρουσιάστηκαν σε τρεις δεξιότητες (Καθορισμός Στόχων, Αυτοπειπίθηση και Αντιμετώπιση Δυσκολιών). Οι διαφορές αυτές ήταν αναμενόμενες, γιατί οι αθλητές με μεγάλη αθλητική εμπειρία αλλά και αυτοί οι οποίοι αγωνίζονται σε υψηλό επίπεδο είναι λογικό να αναπτύσσουν ένα μεγαλύτερο θετικό ψυχολογικό προφίλ σε σχέση με αυτούς που δεν

έχουν μεγάλη αθλητική εμπειρία και αγωνίζονται σε χαμηλότερο επίπεδο κατηγορίας. Παρόμοια αποτελέσματα αναφέρθηκαν και στην έρευνα του Mahoney (1989), σε ελίτ και μη ελίτ αθλητές.

Για τον παράγοντα εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης τα αποτελέσματα ήταν παρόμοια με αυτά της έρευνας του Καραμουσαλίδη (1997), μόνο που τώρα προστέθηκε μια επιπλέον δεξιότητα (Αντιμετώπιση Δυσκολιών) σε αυτές που βρέθηκαν στατιστικά σημαντικά διαφοροποιήσιμες. Είναι αναμενόμενο οι αθλητές που αγωνίζονται σε υψηλό επίπεδο παράλληλα να προπονούνται και πιο έντονα σε εβδομαδιαία βάση με αποτέλεσμα να αναπτύσσουν περισσότερο κάποιες δεξιότητες όπως π.χ. η Αυτοσυγκέντρωση.

Συνοψίζοντας θα μπορούσε να θεωρηθεί πως κάποιος που είναι μεγάλος αθλητής ή αθλήτρια, που προπονείται επίμονα, με πολλά χρόνια αθλητικής εμπειρίας, είναι απίθανο να μην έχει αναπτύξει σε υψηλό βαθμό κάποιες από τις παραπάνω ψυχολογικές δεξιότητες. Από την άλλη όμως δεν πρέπει να αποκλείσουμε το ενδεχόμενο κάποιος που δεν έχει υψηλές επιδόσεις στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, να μην έχει και υψηλά επίπεδα ψυχολογικών δεξιοτήτων, καθώς μπορεί να μην διαθέτει τα ανάλογα σωματικά προσόντα ή τα ανάλογα επίπεδα τεχνικής ή ακόμη και να τυχαίνει να αγωνίζεται σε μία ομάδα πολύ περιορισμένων δυνατοτήτων.

Συμπερασματικά το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελεί ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για τους προπονητές που θέλουν να διερευνήσουν τις ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών τους, με απώτερο σκοπό τη βελτίωση της απόδοσης τους. Θα μπορούσαν να αξιολογούν κατά τακτά χρονικά διαστήματα τους αθλητές τους, και με διάφορες μεθόδους να επεμβαίνουν είτε μόνοι τους είτε με τη βοήθεια των αθλητικών ψυχολόγων, με αποτέλεσμα βελτιώνοντας τις δεξιότητες αυτές να πετυχαίνουν και τη βελτίωση της ίδιας της απόδοσης.

Επίσης με δεδομένο ότι οι περισσότερες έρευνες επιβεβαιώνουν τη σχέση των ψυχολογικών δεξιοτήτων με την απόδοση των αθλητών/τριών δημιουργείται η ανάγκη μελέτης και έρευνας για την αξιολόγηση των ψυχολογικών αυτών χαρακτηριστικών και για την περαιτέρω διερεύνηση της σε σχέση με την ίδια την αθλητική επίδοση.

Τέλος θα πρέπει να επισημανθεί πως το ερωτηματολόγιο αυτό δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για την επιλογή αθλητών αθλητριών π.χ. για την πρόβλεψη της απόδοσης τους αλλά μόνο ως όργανο αξιολόγησης αλλά και παρέμβασης στις ψυχολογικές δεξιότητες είτε από τους προπονητές είτε από τους αθλητικούς ψυχολόγους, (καθώς και για οποιοσδήποτε ερευνητικούς σκοπούς), το οποίο θεωρείται αναγκαίο για τους αθλητές ώστε να δυναμώσουν τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά.

Σημασία για τη Φυσική Αγωγή

Όπως οι αθλητές/τριες θεωρούνται το επίκεντρο του αθλητισμού, όμοια και οι μαθητές/τριες αποτελούν το επίκεντρο της σχολικής Φυσικής Αγωγής. Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής με τη χρήση του παραπάνω ερωτηματολογίου θα μπορούσαν να καταγράψουν τα επίπεδα ανάπτυξης των ψυχολογικών δεξιοτήτων των μαθητών τους με απώτερο σκοπό τη βελτίωση της απόδοσης τους. Έτσι θα συντελούσαν στη βελτίωση της μαθητικής επίδοσης στη Φυσική Αγωγή αλλά και στο χτίσιμο μιας ισχυρής προσωπικότητας. Τέλος, κάποιες από τις δεξιότητες αυτές θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμες στους μαθητές όταν καλούνται να λειτουργήσουν υπό πίεση και όχι μόνο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Βιβλιογραφία

- Anshel, M., Weinberg, R., & Jackson, A. (1992). The effect of goal difficulty and task complexity on intrinsic motivation and motor performance. *Journal of Sport Behavior*, 15, 159-176.
- Brawley, L.R., Carron, A.V., & Widmeyer, W.N. (1987). Assessing the cohesion of teams: Validity of the GEQ. *Journal of Sport Psychology*, 9, 275-294.
- Browne, M.A., & Mahoney, M.J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology*, 35, 605-625.
- Cox, R.H., & Liu, Z. (1993). Psychological skills: A cross-cultural investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 349-354.
- Γούδας, Μ., Θεοδωράκης, Γ., & Αντωνίου Π. (1996). Προκαταρκτική διερεύνηση ερωτηματολογίου αξιολόγησης ψυχολογικών δεξιοτήτων. *Πρακτικά. Αθλητική Ψυχολογία: Νέες τάσεις και εφαρμογές. Κομοτηνή*, 200-204.
- Goudas, M., Theodorakis, Y., & Karamousalidis, G. (1998). Psychological skills in basketball: Preliminary study for the development of a Greek form of the Athletic Coping Skills inventory - 28. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 59-65.
- Καραμουσαλίδης, Γ. (1997). Νέα μέθοδος αξιολόγησης ψυχολογικών δεξιοτήτων σε αθλητές/τριες της καλαθοσφαίρισης. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Mahoney, M.J., & Suinn, R.M. (1986). History and overview of modern sport psychology. *The Clinical Psychologist*, 39, 64-68.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Mahoney, M.J. (1988). *The Psychological Skills Inventory for Sports (R-5)*. Goleta, CA: Health Science Systems.
- Mahoney, M.J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morgan, W.P. (1980). Test of champions. *Psychology Today*, 8, 92-108.
- Morgan, W.P. (1985). Psychogenic factors and exercise metabolism. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 17, 309-316.
- Μπεμπέτσος, Ε., & Αντωνίου, Π. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 1289-1296.
- Murphy, S.M., & Jowdy, D.P. (1992). Imagery and mental practice. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 217-248). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The SAS. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Schutz, R.W., & Placek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport specific psychological skills. The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 379-398.
- Smith, R.E., & Christensen, D.S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 399-415.
- Straub, W.F. (1984). *Cognitive sport psychology*. New York: Sport Science Associates.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sports Psychology* 8, 221-246.
- Vealey, R.S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist* 2, 318-336.
- Syer, J., & Connolly, C. (1987). *Sporting body sporting mind. An athlete's guide to mental training*. London: Simon & Schuster Limited .
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (2nd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- White, S. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist*, 7, 49-57.

Williams, J. (1986). Goal setting, Psychological characteristics of peak performance. *Applied Sport Psychology*, 9, 123-130.

and self-reported measures of state anxiety and self-confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 134-143.

Williams, J.M., & Krane, V. (1992). Coping style

