



Η Επίδραση των Προσωπικών Στόχων κατά την Εκτέλεση Σέρβις στο Άθλημα της Πετοσφαίρισης

Χαράλαμπος Κρομμύδας, Χρήστος Μουζακίδης & Αστέριος Πατσιαούρας
ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση της επίδρασης των προσωπικών στόχων κατά την εκτέλεση σέρβις στο άθλημα της πετοσφαίρισης. Ογδόντα ($n=80$) αρχάριοι φοιτητές και φοιτήτριες (40 αγόρια και 40 κορίτσια), ηλικίας 19 ως 22 ετών ($M=19.54$, $SD=0.79$), συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα. Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της απόδοσης ήταν ένα τεστ για σέρβις των Russel & Lange (1940) με συντελεστή αξιοπιστίας .84. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, πειραματική ομάδα ($n=40$) και ομάδα ελέγχου ($n=40$), και εκτέλεσαν 20 σέρβις από πάνω. Μετά το δέκατο σέρβις τα άτομα της πειραματικής ομάδας αφού ενημερώθηκαν για την επίδοσή τους, καθόρισαν μόνοι τους γραπτά και προφορικά ένα προσωπικό στόχο βελτίωσης της αρχικής τους επίδοσης και εκτέλεσαν ξανά 10 σέρβις από πάνω, ενώ τα άτομα της ομάδας ελέγχου αφού ενημερώθηκαν για την επίδοσή τους εκτέλεσαν και αυτά 10 σέρβις από πάνω χωρίς όμως να θέσουν συγκεκριμένο στόχο βελτίωσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η απόδοση της πειραματικής ομάδας ήταν σημαντικά καλύτερη μετά από την προσωπική ρύθμιση στόχου ($p<.001$). Επιπλέον, η ομάδα ελέγχου δεν κατόρθωσε να ενισχύσει την απόδοσή της στις τελευταίες δέκα δοκιμές ($p>.05$). Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η βελτίωση της αθλητικής απόδοσης επηρεάζεται σημαντικά από τον καθορισμό προσωπικών στόχων.

Λέξεις κλειδιά: *προσωπικοί στόχοι, σέρβις, πετοσφαίριση, απόδοση*

The Effect of Personal Goals in a Service Skill on Volleyball

Haralampos Krommidas, Christos Mouzakidis, & Asterios Patsiaouras
Department of Physical Education and Sports Science, University of Thessaly, Trikala, Hellas²

Abstract

The present study was designed to examine the effect of personal goals in a service skill on volleyball. For this purpose, eighty ($n=80$) university students (male=40, female=40), 19 to 22 year of age ($M=19.54$, $SD=0.79$), voluntarily participated in an experiment. It was used the Russel's and Lange's test for a volleyball service performance (1940). The subjects organized into two groups (experimental group, and control group) and performed twenty trials of a specific service skill. After the tenth trial, the experimental group ($n=40$) set specific, personal goals and continue their performance trying to achieve the goal. The control group ($n=40$) set no goals after the tenth trial. The results showed that the performance of the experimental group was significantly better after the personal goal setting ($p<.001$). In addition, the control group didn't manage to enhance their performance in the last ten trials ($p>.05$). It seems that personal goals enhance performance in sport and exercise.

Keywords: *personal goals, service skill, volleyball, performance*

Εισαγωγή

Ο καθορισμός στόχων σχετίζεται σημαντικά με την προσπάθεια και την απόδοση του ανθρώπου σε διάφορους τομείς της ζωής του όπως λόγου χάρη στην εργασία, την παιδεία και τον αθλητισμό. Το 1985, οι Locke και Latham διαπίστωσαν ότι η εφαρμογή της θεωρίας των στόχων μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική στον αθλητισμό, επειδή η απόδοση αξιολογείται με μεγαλύτερη ευκολία. Ο στόχος είναι «ο σκοπός μιας ενέργειας, μια συγκεκριμένη στοχευμένη συμπεριφορά που ρυθμίζεται από την προσπάθεια και τη δράση του ίδιου του ατόμου». Σύμφωνα με τους Locke, Shaw, Saari και Latham (1981), ο καθορισμός στόχων έχει θετική επίδραση στην απόδοσή ενός ατόμου, γιατί αυξάνει την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωση του, αυξάνει την επιμονή του και του δίνει ένα σημαντικό κίνητρο για να συνεχίσει και να εντείνει την προσπάθειά του. Παράλληλα, ο Martens (1987) υποστηρίζει ότι, οι στόχοι βελτιώνουν τη σωστή εκτέλεση μιας άσκησης, βοηθούν το άτομο να ξεφύγει από την ρουτίνα της προπόνησης, κάνοντας την πιο προκλητική, αυξάνουν την παρακίνηση, την ικανοποίηση, και την αυτοπεποίθηση του αθλητή.

Υπάρχουν αρκετές έρευνες στο χώρο του αθλητισμού που εξετάζουν την επίδραση των στόχων στην αθλητική απόδοση. Η πλειοψηφία αυτών των ερευνών υποστηρίζει ότι οι αθλητές που κάνουν σωστή χρήση της θεωρίας των στόχων αποδίδουν σημαντικά καλύτερα από αυτούς που δεν χρησιμοποιούν καθόλου στόχους ή προσπαθούν για το καλύτερο. Πιο συγκεκριμένα, οι Weinberg, Bruya, Longino, και Jackson (1988) σε μια δοκιμασία με κοιλιακούς βρήκαν ότι τα άτομα που έθεσαν συγκεκριμένους βραχυπρόθεσμους ή μακροπρόθεσμους στόχους ή συνδυασμό των δύο παραπάνω είχαν καλύτερη απόδοση από αυτούς που απλά προσπάθησαν “για το καλύτερο”. Οι Hall και Byrne την ίδια χρονική περίοδο (1988), πάλι σε δοκιμασία κοιλιακών διαπίστωσαν ότι τα άτομα που έθεσαν μακροπρόθεσμους και προσωπικούς στόχους, είχαν καλύτερη απόδοση από τα άτομα που προσπάθησαν “για το καλύτερο”. Δεν υπήρξε όμως διαφορά στην απόδοση μεταξύ αυτών που έθεσαν προσωπικούς στόχους και αυτών που οι στόχοι τους ήταν καθορισμένοι από άλλους. Μελέτη των Tenenbaum, Pinchas, Elbaz, Bar-Eli, και Weinberg που διεξήχθη το 1991 σε μαθητές σχολείων σε δοκιμασία κοιλιακών δείχνει να συμφωνεί με τις διαπιστώσεις των προηγούμενων μελετών. Οι μαθητές οι οποίοι έθεσαν βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους παρουσίασαν βελτίωση στην απόδοσή τους σε σχέση με τους μαθητές που δεν έθεσαν στόχους ή προσπάθησαν για “για το καλύτερο”. Παρόμοια, οι Lerner και Locke (1995) και οι Bar-Eli, Tenenbaum, Pie, Btsh,

και Almog (1997) βρήκαν ότι οι ομάδες που έθεσαν συγκεκριμένους εύκολους ή δύσκολους, ρεαλιστικούς ή μη ρεαλιστικούς στόχους, βελτιώθηκαν σημαντικά σε σχέση με την ομάδα που προσπάθησε “για το καλύτερο” ή από αυτούς που δεν έθεσαν συγκεκριμένους στόχους.

Δύο μελέτες που ασχολήθηκαν με την επιρροή των προσωπικών στόχων κατά την εκτέλεση προσαθειών στο ισοκινητικό μηχάνημα, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο καθορισμός προσωπικών στόχων, σε συνδυασμό με την ανατροφοδότηση, είναι ένας σημαντικός παράγοντας βελτίωσης της ισοκινητικής εκτέλεσης (Malliou, Beneka, Ginnekopoulos, Aggelousis, & Theodorakis, 1998; Theodorakis, Malliou, Papaioannou, Beneka, & Filactacidou, 1996). Οι Giannini, Weinberg, και Jackson (1988) σε έρευνά τους στο μπάσκετ διαπίστωσαν ότι η ομάδα που εκτέλεσε σουτ κάτω από ανταγωνιστικές συνθήκες είχε μεγαλύτερη ευστοχία από την ομάδα που προσπάθησε “για το καλύτερο”. Ο Γαβριηλίδης (2002) εξέτασε, σε δύο ομάδες καλαθοσφαιριστών, την επίδραση του αυτοπροσδιοριζόμενου καθορισμού στόχων τόσο στην αυτοαποτελεσματικότητα όσο και στην απόδοση, σε τρεις κινητικές δοκιμασίες της καλαθοσφαίρισης που αφορούσαν τις βολές, την ντριπλα και τις αμυντικές μετατοπίσεις (γλιστρημα). Η αυτοαποτελεσματικότητα αξιολογήθηκε με αντίστοιχες κλίμακες των παραπάνω κινητικών δοκιμασιών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο η πρώτη όσο και η δεύτερη ομάδα βελτιώθηκαν σημαντικά στη δεύτερη μέτρηση τόσο στην απόδοση, όσο και στην αυτοαποτελεσματικότητα. Όμως, η δεύτερη ομάδα που έθεσε προσωπικούς στόχους είχε στατιστικά σημαντική διαφορά από την πρώτη ομάδα, τόσο στην απόδοση, όσο και στην αυτοαποτελεσματικότητα.

Οι Θεοδωράκης, Μπαγιάτης, Μάντης, και Παπακωνσταντίνου (1992) βρήκαν, σε αθλητές τένις, ότι τα άτομα που έθεσαν εύκολους, δύσκολους και πολύ δύσκολους στόχους είχαν καλύτερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου, ενώ οι Boyce, Johnston, Wayda, Bunker, και Elliot (2001), εξετάζοντας την επίδραση των προσωπικών στόχων και των στόχων που καθορίζονται από άλλους κατά την εκτέλεση του σέρβις στο άθλημα του τένις έδειξαν ότι τα άτομα που έθεσαν προσωπικούς στόχους και τα άτομα που οι στόχοι τους καθορίστηκαν από άλλους είχαν καλύτερη απόδοση από αυτούς που προσπάθησαν “για το καλύτερο”. Οι Frierman, Weinberg, και Jackson (1990) όπως και οι Johnston, Ostrow, Perna, και Etzel (1997), κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα άτομα που έθεσαν μακροπρόθεσμους, συγκεκριμένους και δύσκολους στόχους, ομαδικούς ή ατομικούς, βελτίωσαν περισσότερο την απόδοσή τους από τα άτομα που προσπάθησαν “για το καλύτερο” σε δοκιμασία bowling. Και άλλες έρευνες όμως απέδειξαν ότι ο καθορισμός στόχων

βοηθάει στη βελτίωση της απόδοσης σε διάφορα αθλήματα όπως κολύμβηση (Theodorakis, 1995), στίβος (Jones & Cale, 1997), σκοποβολή (Boyce, 1992a), αμερικάνικο ποδόσφαιρο (Mellalieu, Han-ton, & O'Brien, 2006).

Υπάρχουν βέβαια και μελέτες που υποστηρίζουν ότι δεν έχουν βρει καμιά διαφορά στην απόδοση μεταξύ των αθλητών που έθεσαν στόχους και αυτών που προσπάθησαν “για το καλύτερο” ή δεν έθεσαν καθόλου στόχους. Πιο συγκεκριμένα, σε δύο έρευνες που διεξήχθησαν από τον Weinberg και τους συνεργάτες του (Weinberg, Bruya, & Jackson, 1985; Weinberg, Bruya, Jackson, & Garland, 1986), για την επίδραση είτε των βραχυπρόθεσμων ή μακροπρόθεσμων είτε βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων είτε των δύσκολων στόχων, δεν βρέθηκε καμιά διαφορά στην απόδοση μεταξύ των ατόμων που έθεσαν τους παραπάνω στόχους και αυτών που προσπάθησαν “για το καλύτερο” σε δοκιμασίες κοιλιακών μυών. Στον χώρο των ομαδικών αθλημάτων και συγκεκριμένα στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, προσπάθειες των Miller και Mc Auley (1987), Weinberg, Fowler, Jackson, Bagnall, και Bruya (1991), και Δέρρη και Θεοδωράκη (1997) να βρουν θετική επίδραση του καθορισμού συγκεκριμένων στόχων, ατομικών ή ομαδικών στην ευστοχία των ομάδων που έθεσαν τους παραπάνω στόχους και των ομάδων ελέγχου απέβη άκαριπη. Επιπλέον, οι Weinberg, Garland, Bruya, και Jackson (1990) διαπίστωσαν ότι δεν υπάρχει διαφορά στην απόδοση μεταξύ των ατόμων που έθεσαν ρεαλιστικούς ή μη ρεαλιστικούς στόχους και αυτών που προσπάθησαν “για το καλύτερο” ή δεν έθεσαν καθόλου στόχους. Παράλληλα, ο Boyce (1992b) σε έρευνά του για την επίδραση των προσωπικών στόχων σε μια δοκιμασία σκοποβολής, δεν διαπίστωσε καμιά διαφορά στην απόδοση μεταξύ των ατόμων που έθεσαν προσωπικούς στόχους και αυτών που οι στόχοι τους καθορίστηκαν από άλλους. Οι Boyce και Bingham (1997) σε αθλητές του bowling δεν βρήκαν καμιά διαφορά στην απόδοση μεταξύ των ατόμων που έθεσαν προσωπικούς στόχους, στόχους καθορισμένους από άλλους και αυτών που προσπάθησαν “για το καλύτερο”. Σε άλλη έρευνα (Fairall & Rodgers, 1997) με αθλητές στίβου δεν βρέθηκε καμιά διαφορά στην απόδοση μεταξύ των ατόμων που έθεσαν ανταγωνιστικούς στόχους, προσωπικούς στόχους και στόχους καθορισμένους από άλλους. Πρόσφατα, οι Corrêa, de Souza Júnior, και Santos (2006), εξέτασαν την επίδραση των στόχων, γενικών, μακροπρόθεσμων και βραχυπρόθεσμων σε αθλήτριες της πετοσφαίρισης σε μια δοκιμασία επίθεσης (συνεργασία πασαδόρου - επιθετικού). Οι παίκτριες χωρίστηκαν σε 4 ομάδες (τρεις πειραματικές και μια ομάδα ελέγχου). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι παρόλο που υπήρξε βελτίωση στην απόδοση και των 4 ομάδων, αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Τα διαφορούμενα αποτελέσματα μελετών για το αν ο καθορισμός στόχων βελτιώνει ή όχι την απόδοση των αθλητών και των αθλητριών, ο μικρός αριθμός ερευνών στο άθλημα της πετοσφαίρισης, σχετικών με τη θεωρία του καθορισμού στόχων, και η ανάγκη για συνεχή εξέλιξη της έρευνας στον αθλητικό χώρο, αποτέλεσαν σημαντικούς λόγους για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας που σκοπό είχε να εξετάσει την επίδραση των προσωπικών στόχων στην απόδοση αρχάριων φοιτητών και φοιτητριών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) Θεσσαλίας κατά την εκτέλεση σερβίς στο άθλημα της πετοσφαίρισης. Το ερευνητικό ερώτημα που τίθεται είναι εάν ο καθορισμός συγκεκριμένων προσωπικών στόχων βελτιώσει την απόδοση των φοιτητών-φοιτητριών που τους θέτουν, αντίθετα με τους φοιτητές-φοιτήτριες οι οποίοι δεν θέτουν στόχους.

Μέθοδος και Διαδικασία

Συμμετέχοντες

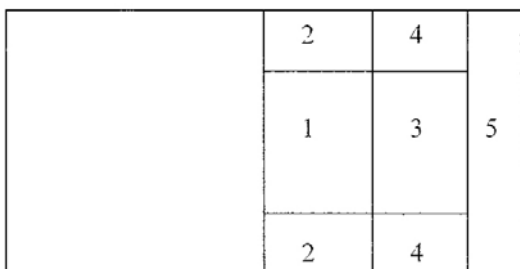
Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 80 αρχάριοι φοιτητές και φοιτήτριες (Αγόρια=40 και Κορίτσια=40) του δευτέρου έτους του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ηλικίας 19 ως 22 ετών ($M=19.54$, $SD=.79$). Η επιλογή των φοιτητών έγινε μετά από ενημέρωση των καθηγητών που δίδασκαν το μάθημα της πετοσφαίρισης και αφού δόθηκε η έγκρισή τους. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα και η επιλογή τους έγινε με βάση το χρόνο ενασχόλησής τους με το συγκεκριμένο άθλημα. Επιλέχθηκαν όσοι φοιτητές και φοιτήτριες δήλωσαν ότι είχαν εμπειρία μικρότερη των 12 μηνών ($M=7.45$, $SD=2.09$). Κατόπιν, έγινε ο διαχωρισμός των φοιτητών-φοιτητριών, με τυχαίο τρόπο, σε δύο ομάδες: την πειραματική ομάδα ($n=40$, 20 αγόρια και 20 κορίτσια), στην οποία οι συμμετέχοντες καθόρισαν συγκεκριμένους, προσωπικούς στόχους μετά την εκτέλεση της πρώτης προσπάθειας στο σερβίς, και την ομάδα ελέγχου ($n=40$, 20 αγόρια και 20 κορίτσια), στην οποία τα άτομα δεν έθεσαν στόχους και προσπάθησαν «για το καλύτερο».

Όργανο μέτρησης

Για τη μέτρηση της απόδοσης χρησιμοποιήθηκε το τεστ για σερβίς των Russel & Lange (1940) με συντελεστή αξιοπιστίας .84. Ο εξεταζόμενος στέκεται στον χώρο του σερβίς και εκτελεί δέκα συνεχόμενα σερβίς (από πάνω) στο απέναντι μισό γήπεδο το οποίο αποτελεί και τον στόχο, και στο οποίο σχεδιάζονται οι γραμμές και χωρίζουν το γήπεδο σε ζώνες (Εικόνα 1).

Η σχεδίαση των ζωνών γίνεται ως εξής: α) σύρεται μια γραμμή παράλληλα με την τελική γραμμή και σε απόσταση 1.53 m από αυτήν, β) μία άλλη γραμμή σύρεται παράλληλα με τον φιλέ και σε από-

σταση 3.81 m από αυτόν, γ) σύρονται δύο γραμμές παράλληλα με τις πλάγιες γραμμές του γηπέδου από τον φιλέ μέχρι την γραμμή (α) και σε απόσταση 1.53 m από αυτές. Κάθε σερβίς βαθμολογείται σύμφωνα με τον αριθμό που έχει η κάθε ζώνη της εικόνας 1. Όταν η μπάλα χτυπήσει στην γραμμή μιας ζώνης βαθμολογείται με τον βαθμό της ζώνης που έχει τον μεγαλύτερο αριθμό.



Εικόνα 1. Διάγραμμα των ζωνών στο τεστ των Russel και Lange (1940).

Διαδικασία

Ο χώρος που επιλέχθηκε ήταν το κλειστό Δημοτικό Γήπεδο Αθλοπαίδιών του Δήμου Τρικκαίων. Η ερευνητική διαδικασία ολοκληρώθηκε σε δύο ημέρες. Την πρώτη ημέρα προσήλθαν τα άτομα της πειραματικής ομάδας. Εκτέλεσαν αρχικά 10 σερβίς από πάνω, και, αφού ενημερώθηκαν για την επίδοσή τους, καθόρισαν μόνοι τους γραπτά και προφορικά ένα προσωπικό στόχο βελτίωσης της αρχικής τους επίδοσης και εκτέλεσαν ξανά 10 σερβίς από πάνω. Την δεύτερη μέρα προσήλθαν τα άτομα της ομάδας ελέγχου, τα οποία, αφού εκτέλεσαν και αυτά 10 σερβίς από πάνω, ενημερώθηκαν για την επίδοσή τους και εκτέλεσαν ξανά 10 σερβίς, χωρίς όμως να θέσουν συγκεκριμένο στόχο βελτίωσης.

Πριν την έναρξη της δοκιμασίας, ο υπεύθυνος του σχεδιασμού και εφαρμογής της μελέτης αφού ενημέρωνε τους συμμετέχοντες για τη διαδικασία, τους έδειχνε τις ζώνες του γηπέδου και τόνιζε το βαθμό που αντιστοιχούσε σε κάθε ζώνη. Κατόπιν οι συμμετέχοντες, μετά την εκτέλεση τριών δοκιμαστικών προσπαθειών, ξεκινούσαν τη δοκιμασία. Λήφθηκε μέριμνα ώστε το ύψος του φιλέ να ανταποκρίνεται στους επίσημους κανονισμούς τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες.

Αποτελέσματα

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS for Windows 12.0. Χρησιμοποιήθηκαν οι εξής αναλύσεις: η περιγραφική

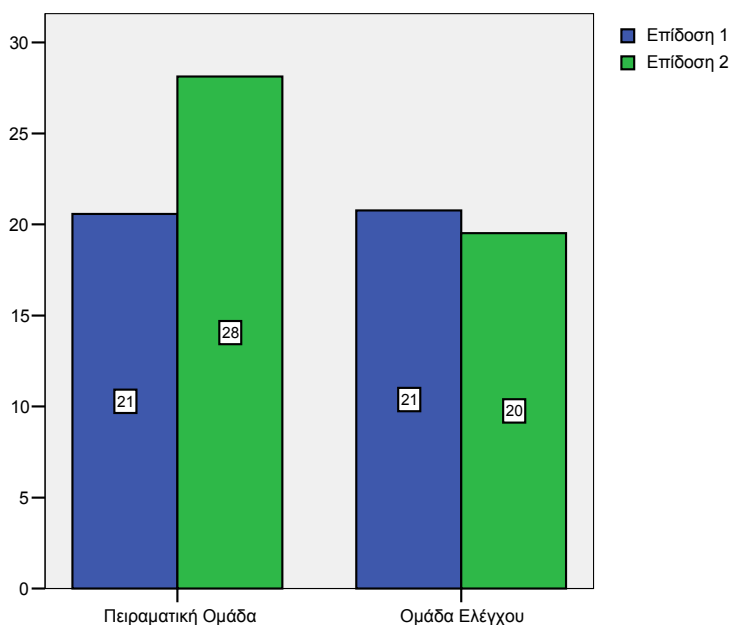
ανάλυση (descriptive analysis) για να υπολογιστούν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των δύο ομάδων στην πρώτη και τη δεύτερη μέτρηση, η σύγκριση των μέσων τιμών για δυο ανεξάρτητα δείγματα (independent samples t-test) ώστε να ελεγχθεί η ομοιογένεια του δείγματος ως προς την αρχική τους επίδοση (Πίνακας 1), και η ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας μόνο είναι εξαρτημένος (Repeated Two-Way, 2X2) για να υπολογιστούν οι διαφορές της πειραματικής και της ομάδας ελέγχου από την πρώτη στη δεύτερη μέτρηση.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου στην πρώτη και δεύτερη μέτρηση (στατιστικά σημαντικές διαφορές για την Π.Ο στη 2^η μέτρηση)

	Πρώτη Μέτρηση		Δεύτερη Μέτρηση	
	M	SD	M	SD
Πειραματική Ομάδα	20.58	7.22	28.13**	8.20
Ομάδα Ελέγχου	20.78	8.72	19.52	7.29

**p<.001

Όπως διαπιστώθηκε από τον έλεγχο ομοιογένειας, οι δύο ομάδες δεν παρουσίαζαν διαφορές στην αρχική τους επίδοση ($t_{1,78}=-.11, p > .05$). Από την ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας μόνο είναι εξαρτημένος (Repeated Two-Way, 2X2), φάνηκε ότι υπήρχε σημαντική αλληλεπίδραση ($F_{1,78}=63.60, p<.001$), μεταξύ των δύο παραγόντων Χρονική στιγμή μέτρησης (αρχική, τελική) και Ομάδα (πειραματική, ελέγχου). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση, φάνηκε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα Χρονική στιγμή μέτρησης μόνο στην πειραματική ομάδα ($F_{1,78}=93.63, p<.001$), ενώ δεν είχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση στην ομάδα ελέγχου ($F_{1,78}=2.57, p>.05$). Αυτό σημαίνει ότι στην ομάδα ελέγχου που εκτέλεσε σερβίς χωρίς να καθορίσει συγκεκριμένο στόχο, δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μέσων όρων της πρώτης ($M=20.78, SD=8.72$) και της δεύτερης μέτρησης ($M=19.52, SD=7.29$). Αντίθετα, στην πειραματική ομάδα που έθεσε συγκεκριμένους, προσωπικούς στόχους, σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές υψηλότερες επιδόσεις μεταξύ της αρχικής ($M=20.58, SD=7.22$) και της δεύτερης μέτρησης ($M=28.13, SD=8.20$) στο σερβίς, μετά δηλαδή των καθορισμό στόχων (Cohens' $d=.98$, Σχήμα 1).



Σχήμα 1. Μέσοι όροι της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου στην απόδοσή τους στο σέρβις κατά την πρώτη και δεύτερη μέτρηση.

Συμπεράσματα-Συζήτηση

Η μελέτη αφορούσε κυρίως την διερεύνηση της επίδρασης του καθορισμού συγκεκριμένων προσωπικών στόχων, οι οποίοι τέθηκαν μετά από τη γνώση του πρώτου αποτελέσματος, στην προσπάθεια βελτίωσης της επίδοσης των συμμετεχόντων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση των προσωπικών στόχων στην απόδοση φοιτητών και φοιτητριών του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας κατά την εκτέλεση του σερβίς στο άθλημα της πετοσφαίρισης.

Οι δύο ομάδες (πειραματική και ελέγχου), ξεκίνησαν την πειραματική διαδικασία έχοντας στην αρχική μέτρηση τον ίδιο μέσο όρο επίδοσης στα 10 σερβίς. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι η ομάδα ελέγχου, που εκτέλεσε σερβίς χωρίς να καθορίσει συγκεκριμένο στόχο, δεν βελτίωσε σημαντικά την επίδοσή της στη δεύτερη μέτρηση. Αντίθετα, η πειραματική ομάδα που έθεσε συγκεκριμένους, προσωπικούς στόχους, βελτίωσε σημαντικά την επίδοσή της στο σερβίς στη δεύτερη μέτρηση, μετά δηλαδή των καθορισμό στόχων. Το σημαντικό σημείο όμως ήταν ότι οι συμμετέχοντες στην πειραματική ομάδα, παρόλο που δεν είχαν μεγάλη εμπειρία στο άθλημα με συνέπεια την όχι τόσο καλή τεχνική στην εκτέλεση του σερβίς, έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον και προσήλωση σε αυτό που έκαναν καταβάλλοντας σημαντική προσπάθεια στο να πετύχουν τον στόχο που έθεσαν.

Τα παραπάνω αποτελέσματα συμφωνούν με ένα μεγάλο αριθμό ερευνών οι οποίες υποστηρίζουν ότι η σωστή χρήση της θεωρίας των στόχων οδηγεί σε βελτίωση της αθλητικής απόδοσης (Anshel et al., 1992; Boyce et al., 2001; Γαβριηλίδης, 2002; Lerner & Locke,

1995; Mellalieu et al., 2006; Theodorakis, 1995; 1996). Υπάρχουν βέβαια και μελέτες οι οποίες δεν συμφωνούν με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας (Boyce & Bingham, 1997; Boyce & Wayda, 1994; Corrêa, de Souza Júnior, & Santos, 2006; Miller & Mc Auley, 1987; Weinberg et al., 1985). Τα αρνητικά συμπεράσματα ερευνών, που αφορούν τον καθορισμό στόχων ή τον συνδυασμό στόχων και δέσμευσης, σύμφωνα με τους ερευνητές, οφείλονται στη διαφορετική μεθοδολογική προσέγγιση του θέματος. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής είναι ενθαρρυντικά γιατί τονίζουν την αναγκαιότητα εφαρμογής της θεωρίας των στόχων στο άθλημα της πετοσφαίρισης για την εκμάθηση και τελειοποίηση δεξιοτήτων, όπως το σερβίς, το μπλοκ, το καρφί.

Η θεωρία των στόχων επηρέασε σημαντικά την απόδοση των φοιτητών και φοιτητριών κατά την εκτέλεση του σερβίς στο άθλημα της πετοσφαίρισης. Είναι πιθανό όμως, η αποτελεσματικότητα αυτή των στόχων για τη βελτίωση της απόδοσης να ελαττώνεται και να αδυνατεί να συμβάλλει στη βελτίωση της ευστοχίας στα σερβίς όταν δεν εφαρμόζεται πρόγραμμα προπόνησης μεταξύ των προσπαθειών. Σύμφωνα με τους Δέρρη και Θεοδωράκη (1997), η απόδοση είναι πιθανόν να παρουσιάσει σημαντική βελτίωση εάν ο καθορισμός στόχων συμπεριληφθεί σε ένα διαρκές πρόγραμμα εξάσκησης. Για την υλοποίηση αυτού του σκοπού, οι Δέρρη και Θεοδωράκης (1997) προτείνουν βήματα όπως εντοπισμό των αδυναμιών και των δυνατοτήτων του αθλητή, στρατηγικές επίτευξης των στόχων, δέσμευση για την επίτευξη των στόχων, καταγραφή και τελική

αξιολόγηση της απόδοσης. Κατά την εφαρμογή του προγράμματος πρέπει να δοθεί επίσης ιδιαίτερη προσοχή στα χαρακτηριστικά στοιχεία των στόχων, στις ατομικές διαφορές των αθλητών, στη δυνατότητα αναπροσαρμογής των στόχων όταν τα παιδιά αδυνατούν να τους πετύχουν, στην παροχή ανατροφοδότησης και στον καθορισμό χρονικών περιορισμών για την επίτευξη τους (το πώς αναφέρεται από τους Δέρρη και Θεοδωράκη, 1997).

Το γεγονός ότι το δείγμα αποτελούνταν από φοιτητές και φοιτήτριες, οι οποίοι είχαν μικρή εμπειρία στο άθλημα της πετοσφαίρισης (4 ως 12 μήνες) και η μη αξιολόγηση των παραγόντων, που επη-

ραάζουν την απόδοση και τον καθορισμό στόχων, όπως είναι η δέσμευση (Hollenbeck & Klein, 1987), η προσωπική ικανοποίηση και η αυτοαποτελεσματικότητα (Bandura, 1986), αποτελούν σημαντικούς περιορισμούς της παρούσας έρευνας. Οι επόμενοι ερευνητές που θα προσπαθήσουν να αξιολογήσουν την επίδραση του καθορισμού στόχων στο άθλημα της πετοσφαίρισης, θα πρέπει: 1) να έχουν δείγμα, το οποίο θα αποτελείται από έμπειρους αθλητές και αθλήτριες πετοσφαίρισης και 2) να αξιολογήσουν τους τρεις παράγοντες που επηρεάζουν τον καθορισμό στόχων και την απόδοση (δέσμευση, αυτοαποτελεσματικότητα, προσωπική ικανοποίηση).

Σημασία για τον Αγωνιστικό Αθλητισμό

Η παρούσα έρευνα μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για τους προπονητές της πετοσφαίρισης, προκειμένου οι αθλητές και οι αθλήτριες της πετοσφαίρισης να επιτυγχάνουν καλύτερη απόδοση, μέσω του αυτοκαθορισμού στόχων. Οι αθλητές μέσω του καθορισμού των στόχων, πιθανολογείται ότι θα δραστηριοποιούνται πολύ περισσότερο, θα έχουν προσωπικό ενδιαφέρον και θα αναπτύσσεται έμμεσα η υπευθυνότητά τους στην κάθε προπόνηση. Ο καθορισμός στόχων δεν αποτελεί φυσικά τη μαγική συνταγή για τη βελτίωση της απόδοσης. Όταν όμως συνδυαστεί με συστηματική προπόνηση και διαρκή αξιολόγηση παρέχεται η ευκαιρία και το κίνητρο στους αθλητές και τις αθλήτριες να μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους. Παράλληλα, η χρήση της θεωρίας θα βοηθήσει τους αθλητές να θέσουν στόχους, για παράδειγμα, στα μαθήματα του σχολείου, του πανεπιστημίου, ή για τη επαγγελματική και προσωπική τους ζωή. Ο καθορισμός στόχων βοηθάει τα άτομα να αποκτήσουν την αίσθηση του προσωπικού ελέγχου, της ατομικής ευθύνης, της συγκέντρωσης στην αξία της προσπάθειας, ενώ ταυτόχρονα αυξάνουν και την αυτοπεποίθηση σύμφωνα και με τους Θεοδωράκη, Γούδα και Παπαϊωάννου (2000).

Βιβλιογραφία

- Anshel, M.H., Weinberg, R.S., & Jackson, A. (1992). The effect of goal difficulty and task complexity on intrinsic motivation and motor performance. *Journal of Sport Behavior*, 15, 159-176.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bar-Eli, M., Tenenbaum, G., Pie, J., Btsh, Y., & Almog, A. (1997). Effect of goal difficulty, goal specificity and duration of practice time intervals on muscular endurance performance. *Journal of Sports Sciences*, 15, 125-135.
- Boyce, B.A. (1992a). Effects of goal specificity and goal difficulty upon skill acquisition of a selected shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 70, 1031-1039.
- Boyce, B.A. (1992b). The effects of goal proximity on skill acquisition and retention of a shooting task in a field-based setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 298-308.
- Boyce, B.A., & Bingham, S.M. (1997). The effects of self-efficacy and goal setting on bowling performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 312-323.
- Boyce, B.A., Johnston, T., Wayda, V.K., Bunker, L.K., & Elliot, J. (2001). The effect of three types of goal setting conditions on tennis performance: a field based study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20, 188-200.
- Boyce, B.A., & Wayda, V.K. (1994). The effects of assigned and self-set goals on task performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 258-269.
- Corrêa, U.C., de Souza Júnior, O.P., & Santos, S. (2006). Goal setting in acquisition of a volleyball skill late in motor learning. *Perceptual and Motor Skills*, 103(1), 273-278.
- Γαβρηλίδης, Α. (2002). Η επίδραση του αυτοπροσδιοριζόμενου καθορισμού στόχων στην αυτοαποτελεσματικότητα και την απόδοση των καλαθοσφαιριστών. *Αθλητική Ψυχολογία*, 13, 71-89.
- Δέρρη, Β., & Θεοδωράκης, Γ. (1997). Η επίδραση της δέσμευσης σε ατομικούς ή ομαδικούς στόχους κατά την εκτέλεση ελευθέρων βολών στο μπάσκετ. *Αθληση και Κοινωνία. Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης*, 16, 55-63.
- Fairall, D.G., & Rodgers, W.M. (1997). The effects of goal-setting methods on goal attributes in athletes: A field experiment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 1-16.
- Frierman, S.H., Weinberg, R.S., & Jackson, A. (1990). The relationship between goal proximity and specificity in bowling: A field ex-

- periment. *The Sport Psychologist*, 4, 145-154.
- Giannini, J., Weinberg, R., & Jackson, A. (1988). The effects of mastery, competitive and cooperative goals on the performance of simple and complex basketball skills. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 408-417.
- Hall, H.K., & Byrne, A.T.J. (1988). Goal setting in sport: Claryfing recent anomalies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 184-198.
- Hollenbeck, J., & Klein, H. (1987). Goal commitment and the goal setting process: Problems, prospects and proposals for future research. *Journal of Applied Psychology*, 72, 212-220.
- Hollenbeck, J., Williams, C., & Klein, H. (1989). An empirical examination of the antecedents of commitment to difficult goals. *Journal of Applied Psychology*, 74, 18-23.
- Johnston, S.R., Ostrow, A.C., Perna, F.M., & Etzel, E.F. (1997). The effects of group individual goal setting on bowling performance. *The Sport Psychologist*, 11, 190-200.
- Jones, G., & Cale, A. (1997). Goal difficulty, anxiety and performance. *Ergonomics*, 40(3), 319-333.
- Lerner, B.S., & Locke, E.A. (1995). The effects of goal setting, self-efficacy, competition and personal traits on the performance of an endurance task. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 138-152.
- Locke, E., & Latham, G. (1985). The application of goal setting to sports performance. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.
- Locke, E., & Latham, G. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Locke, E., Shaw, K., Saari, L., & Latham, G. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological bulletin*, 90, 125-152.
- Miller, J., & Mc Auley, G. (1987). Effects of goal setting training program on basketball free throw self-efficacy and performance. *The Sport Psychologist*, 1, 103-113.
- Malliou, P., Beneka, A., Giannakopoulos, K., Aggelousis, N., & Theodorakis, Y. (1998). Goal setting: an efficient way to maximise isokinetic performance. *Isokinetics and Exercise Science*, 7(1), 11-17.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. Μετάφραση στα ελληνικά: Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (1993). *Προπονητής και Αθλητική Ψυχολογία*. Θεσσαλονίκη: SALTO.
- Russel, N., & Lange, E. (1940). *Achievement tests in volleyball for high school girls*. *Research Quarterly*, 11(4), 33.
- Smith, M., & Lee, C. (1992). Goal setting and performance in a novel coordination task: Mediating mechanisms. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 169-176.
- Mellalieu, S.D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2006). The effects of goal setting on rugby performance. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 39(2), 257-261.
- Tenenbaum, G., Pinchas, S., Elbaz, G., Bar-Eli, M., & Weinberg, R.S. (1991). Effect of goal proximity and goal specificity on muscular endurance performance: A replication and extension. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 174-187.
- Theodorakis, Y. (1995). Effects of self-efficacy, satisfaction and personal goals on swimming performance. *The Sport Psychologist*, 9, 245-253.
- 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., Malliou, P., Papaioannou, A., Beneka, A., & Filactakidou, A. (1996). The effect of personal goals, self-efficacy and self-satisfaction on injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 5, 173-183.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2000). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Μπαγιάτης, Κ., Μάντης, Κ., & Παπακωνσταντίνου, Β. (1992). Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία: η θεωρία του καθορισμού στόχων στη βελτίωση της απόδοσης στο τένις. *Άθληση και Κοινωνία. Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης*, 5, 5-13.
- Weinberg, R.S., Bruya, L.D., & Jackson, A. (1985). The effects of goal proximity and goal specificity on endurance performance. *Journal of Sports Sciences*, 15, 125-135.
- Weinberg, R.S., Bruya, L.D., Jackson, A., & Garland, H. (1986). Goal difficulty and endurance performance: A challenge to the goal attainability assumption. *Journal of Sport and Behavior*, 10, 82-92.
- Weinberg, R.S., Bruya, L.D., Longino, J., & Jackson, A. (1988). Effect of goal proximity and specificity on endurance performance of primary-grade children. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 81-91.
- Weinberg, R.S., Garland, H., Bruya, L., & Jackson, A. (1990). Effect of goal difficulty and positive reinforcement on endurance performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 144-156.
- Weinberg, R., Fowler, C., Jackson, A., Bagnall, J., & Bruya, L. (1991). Effect of goal difficulty on motor performance: a replication across tasks and subjects. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 160-173.

