



Μεταφυσικές Πεποιθήσεις και Ρουτίνες στον Αθλητισμό: Σχέση με Εστία Ελέγχου, Άγχος και Δημογραφικά Χαρακτηριστικά

Στέφανος Πέρκος¹, Βασίλειος Μπαρκούκης² & Ιωάννης Χριστόπουλος¹

¹ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα

²ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Περίληψη

Οι μεταφυσικές πεποιθήσεις αναφέρονται στην πίστη των ανθρώπων σε φαινόμενα τα οποία αντιτίθενται στις αρχές της επιστημονικής σκέψης. Οι μεταφυσικές ρουτίνες στον αθλητισμό αναφέρονται σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, σταθερά επαναλαμβανόμενη και άσχετη με την τεχνική εκτέλεση. Στην παρούσα ανασκόπηση καταγράφονται τα ευρήματα στη διεθνή βιβλιογραφία που αφορούν στη χρήση μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών στον αθλητισμό. Η χρήση τους επηρεάζεται κυρίως από την εστία ελέγχου και το άγχος των αθλητών. Εμφανίζονται διαφορές στο φύλο, κυρίως στο είδος των ρουτινών που εφαρμόζονται. Επιπλέον, εμφανίζονται διαφορές ανάλογα με το είδος του αθλήματος και τη θέση που αγωνίζεται ο αθλητής. Τέλος, δίνονται προτάσεις για μελλοντική έρευνα, ώστε να μελετηθεί πιο διεξοδικά η εμφάνιση μεταφυσικών πεποιθήσεων και η εφαρμογή μεταφυσικών ρουτινών στον αθλητισμό.

Λέξεις κλειδιά: *μεταφυσικές πεποιθήσεις, μεταφυσικές ρουτίνες, αθλητισμός*

Superstitious beliefs and rituals in sport: Association with locus of control, anxiety and demographic characteristics

¹Stefanos Perkos, ¹Vasilios Barkoukis & ¹Ioannis Christopoulos

¹Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

²Department of Physical Education and Sports Sciences, Aristotle University of Thessaloniki, Hellas

Abstract

Superstitious beliefs refer to the belief in phenomena that contradict basic principles of scientific thought. Superstitious rituals reflect a stable and repeated behavior which is irrelevant to the sporting activity. In the present review findings of the international literature are presented regarding the use of superstitious beliefs and rituals in sporting contexts. Their use is heavily affected by athletes' locus of control and anxiety. There are gender differences, mainly in the type of rituals used. In addition, there are differences depending on the type of sport and the playing position of the athlete. Finally, directions for future research are providing to more thoroughly investigate superstitious beliefs and the application of superstitious rituals in sport.

Key words: *superstitious beliefs, superstitious rituals, sports*

Εισαγωγή

Οι μεταφυσικές πεποιθήσεις (superstitious beliefs) αναφέρονται στην πίστη των ανθρώπων σε φαινόμενα τα οποία αντιτίθενται στις αρχές της επιστημονικής σκέψης (Broad, 1953). Σύμφωνα με τον Dudley (1999), φαινόμενα τέτοιου είδους μπορεί να αποτελούν οι διάφορες προλήψεις, όπως για παράδειγμα η πεποίθηση ότι οι μαύρες γάτες και οι σπασμένοι καθρέπτες μπορούν να φέρουν γρουσουζιά, οι προγνώσεις (π.χ. μαντεία, αστρολογία κ.τ.λ.), καθώς και διάφορα άλλα «μαγικά» φαινόμενα (όπως π.χ. η μετακίνηση αντικειμένων με τη δύναμη του νου). Οι μεταφυσικές πεποιθήσεις προϋποθέτουν τη σύνδεση μεταξύ δύο γε-

γονότων, η οποία, όχι μόνον μπορεί να μη βασίζεται σε επιστημονικά κριτήρια, αλλά πολλές φορές να αντιτίθεται και σε αυτά (Ciborowski, 1997). Οι μεταφυσικές πεποιθήσεις μπορεί να προβλέπουν είτε σε θετικά αποτελέσματα (π.χ. η εύρεση ενός νομίσματος μπορεί να φέρει τύχη), είτε σε αποφυγή αρνητικών καταστάσεων (π.χ. η αποφυγή περάσματος κάτω από σκάλες γλυτώνει από την κακοδαμονία, Zebb & Moore, 2003).

Οι διάφορες αυτές πεποιθήσεις ίσως σχετίζονται με την προσπάθεια των ατόμων να ελέγξουν καταστάσεις για τις οποίες αντιλαμβάνονται ότι είναι εκτός του ελέγχου τους (Jahoda, 1969) ή τους προσφέρει τα μέσα για να αντιμετωπίσουν μια μειονεκτική κατάσταση [θεωρία της αποστέρησης (deprivation theory), Rice (2003)]. Σύμφωνα με την Keinan (2002) το μοντέλο ελέγχου-κινήτρων συνοψίζει πληρέστερα τις προηγούμενες αντιλήψεις για τον τρόπο με τον οποίο οι μεταφυσικές πεποιθήσεις συμβάλλουν στην αύξηση της αντίληψης ελέγχου. Σύμφωνα με το μοντέλο η αντίληψη του ελέγχου αυξάνεται μέσω τριών μηχανισμών. Καταρχήν, το άτομο αποκτά επίγνωση του περιβάλλοντος του καθώς αποδίδει αιτίες σε γεγονότα που δεν θα μπορούσε να εξηγήσει αλλιώς. Με τον τρόπο αυτό, κατανοεί καλύτερα το περιβάλλον του και θεωρεί ότι μπορεί να το ελέγξει. Ο δεύτερος μηχανισμός αφορά στη δημιουργία στρατηγικών επίλυσης και αντιμετώπισης των προβλημάτων που πιθανά να εμφανιστούν (π.χ. μέσω της χρήσης μεταφυσικών ρουτινών). Ο τρίτος μηχανισμός αφορά στη δημιουργία κινήτρων μέσω της αυτό-εκπληρούμενης προφητείας. Πιο συγκεκριμένα, η αντίληψη του ατόμου ότι μπορεί να ελέγξει το περιβάλλον του, μπορεί να του δώσει αισιοδοξία, να μειώσει το άγχος και να βελτιώσει την απόδοση. Όλα αυτά με τη σειρά τους ενισχύουν την πίστη στην αποτελεσματικότητα των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών στον έλεγχο του περιβάλλοντος.

Οι μεταφυσικές ρουτίνες (superstitious rituals) στον αθλητισμό αναφέρονται σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, σταθερά επαναλαμβανόμενη και άσχετη με την τεχνική εκτέλεση. Για παράδειγμα, η ακολουθία συγκεκριμένων κινήσεων που δεν σχετίζονται με τον αγώνα (π.χ. το ίδιο δρομολόγιο για το γήπεδο, η ίδια ακολουθία κινήσεων κατά την ένδυση όπως πρώτα η δεξιά κάλτσα μετά η αριστερή κ.λπ., η ένδυση με συγκεκριμένα ρούχα όπως κάλτσες εσώρουχα κ.λπ.) αποτελούν ορισμένες από τις τυποποιημένες συμπεριφορές που εκδηλώνουν οι αθλητές για να ελέγξουν το περιβάλλον τους και συνδέονται με τις μεταφυσικές πεποιθήσεις. Με την εφαρμογή της ρουτίνας αυτής οι αθλητές πιστεύουν ότι μπορούν να ελέγξουν την «τύχη» ή άλλους εξωτερικούς παράγοντες, ενώ στην πραγματικότητα δεν υπάρχει καμία σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς αυτής και του ζητούμενου αποτελέσματος (Womack, 1981, 1992). Μια πιθανή εξήγηση για τη δημιουργία τους είναι η σύνδεση τυχαίων γεγονότων-ενεργειών πριν από την εκτέλεση με την ακολουθούμενη επιτυχημένη εκτέλεση (Lahey, 1992). Οι Ciborowski (1997) και οι Schippers και Van Lange (2006), βρήκαν ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου υιοθετούν τέτοιες ρουτίνες σε καταστάσεις μεγάλης αβεβαιότητας με ιδιαίτερο άγχος, αλλά και σε σημαντικούς αγώνες. Η χρήση μεταφυσικών ρουτινών αποτελεί την έκφραση της ύπαρξης μεταφυσικών πεποιθήσεων, δηλαδή τα άτομα με υψηλές μεταφυσικές πεποιθήσεις χρησιμοποιούν μεταφυσικές ρουτίνες (Schippers & Van Lange, 2006).

Δύο θεωρητικές εξηγήσεις έχουν δοθεί για τη χρήση των μεταφυσικών ρουτινών. Η πρώτη από αυτές στηρίζεται στη συμπεριφορική προσέγγιση και υποστηρίζει ότι η χρήση τους είναι αποτέλεσμα της σύνδεσης της εφαρμογής τους με επιτυχή αποτελέσματα. Συνεπώς το άτομο θεωρεί ότι επαναλαμβάνοντας τις ρουτίνες αυτές θα έχει τα ίδια επιτυχημένα αποτελέσματα. Η δεύτερη εξήγηση αναφέρεται στην ψευδαισθηση του ελέγχου. Σύμφωνα με αυτήν την προσέγγιση τα άτομα θεωρούν τους εαυτούς τους ως υπαίτιους των όσων συμβαίνουν, ακόμα και στις περιπτώσεις που δεν ισχύει αυτό. Ειδικά σε αυτές τις περιπτώσεις χρησιμοποιούν τις μεταφυσικές ρουτίνες ώστε να έχουν την αίσθηση (ουσιαστικά ψευδαισθηση) ότι έχουν το έλεγχο του περιβάλλοντος τους. Αυτό είναι ιδιαίτερα εμφανές σε περιπτώσεις όπου η απόδοση (το αποτέλεσμα της δραστηριότητας) επηρεάζεται τόσο από την τύχη όσο και από την ικανότητα (βλ. Schippers & Van Lange, 2006).

Σε αντιδιαστολή με τις μεταφυσικές βρίσκονται οι προαγωνιστικές ρουτίνες. Ως προαγωνιστική ρουτίνα (pre-performance routine) ορίζεται μία σειρά από σχετικές με τη δεξιότητα ενέργειες και σκέψεις, τις οποίες συστηματικά χρησιμοποιεί ο αθλητής πριν από την εκτέλεση μιας «κλειστής» «αυτό-οριζόμενης» δεξιότητας (Moran, 1996). Μερικά χαρακτηριστικά παραδείγματα τέτοιων δεξιοτήτων αποτελούν το σερβίς στο τένις, το κτύπημα στο γκολφ, η ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση κ.α. Μια προαγωνιστική ρουτίνα μπορεί να είναι εξ' ολοκλήρου νοητική, ή να αποτελείται από ένα μείγμα ενεργειών, σκέψεων και συναισθημάτων (Ciborowski, 1997). Μπορεί να είναι αυστηρά ατομική για κάθε αθλητή, ή να χρησιμοποιείται από ένα μεγαλύτερο σύνολο ατόμων (π.χ. όλη την ομάδα). Η νοερή εκτέλεση της τεχνικής εκτέλεσης μιας άσπογης ελεύθερης βολής στην καλαθοσφαίριση, ο θετικός αυτό-διάλογος πριν από την εκτέλεση του πέναλτυ στο ποδόσφαιρο, μια συγκεκριμένη αλληλουχία βημάτων για την επίτευξη της ιδανικής προ-επιτάχυνσης στο άλμα σε μήκος πριν από την εκτέλεση του, αποτελούν παραδείγματα προαγωνιστικών ρουτινών.

Οι μεταφυσικές ρουτίνες παρουσιάζουν ομοιότητες με τις προ-αγωνιστικές στο γεγονός ότι και οι δύο περιλαμβάνουν μια τυπική, επαναλαμβανόμενη και συνεχή συμπεριφορά (Foster, Weigand, Baines, 2006). Χρησιμοποιούνται επίσης από τους αθλητές με στόχο τη μείωση του άγχους (Womack, 1992), την αύξηση της απόδοσης (Becker, 1975) και της αυτοπεποίθησής τους (Van Raalte, Brewer, Nemeroff & Linder, 1991).

Σύμφωνα με τον Vyse (1997), ενώ σε κάποιες περιπτώσεις είναι αρκετά δύσκολο να χαραχτεί μια ξεκάθαρη διαχωριστική γραμμή μεταξύ των μεταφυσικών και των προαγωνιστικών ρουτινών, παρόλα αυτά υπάρχουν σαφείς και ξεκάθαρες διαφορές μεταξύ τους. Ως πρώτη διαφορά μπορεί να αναφερθεί ότι διαφέρουν ως προς το σκοπό και το περιεχόμενό τους. Οι προαγωνιστικές ρουτίνες χρησιμοποιούνται από τους αθλητές με στόχο την αύξηση της τεχνικής τους απόδοσης και αποτελούνται από γνωστικά και συμπεριφορικά στοιχεία (Cohn, 1990; Πέρκος, Χατζηγεωργιάδης & Χρόνη, 2008). Αντίθετα, οι μεταφυσικές ρουτίνες περιέχουν το στοιχείο του μαγικού, το οποίο και αναφέρεται σε «εξωτερικές» δυνάμεις και στην αντίληψη περί τύχης (Vyse, 1997). Μια άλλη σημαντική διαφορά μεταξύ τους είναι εκείνη που σχετίζεται με τους μηχανισμούς που είναι υπεύθυνοι για την αύξηση της απόδοσης των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα, η αύξηση της απόδοσης με τη χρήση των μεταφυσικών ρουτινών, είναι επακόλουθο της πεποίθησης των αθλητών σχετικά με τη δύναμη της αυτό-αποτελεσματικότητάς τους (Damisch, 2008). Αντίθετα, οι προαγωνιστικές ρουτίνες βελτιώνουν τη συγκέντρωση, μειώνοντας τις διάφορες διασπάσεις της προσοχής των αθλητών (Schmid & Pepper, 1998). Επίσης οι προαγωνιστικές ρουτίνες αποτελούν το «κινητικό έναυσμα» το οποίο επιτρέπει στον αθλητή να εκτελεί τη δεξιότητα ως μια αυτοματοποιημένη αλληλουχία κινήσεων (Czech, Ploszay & Burke, 2004), ενώ συγχρόνως τον βοηθούν να μείνει συγκεντρωμένος, αποφεύγοντας τις διασπάσεις της προσοχής από άσχετες με τη δραστηριότητα σκέψεις (Singer, 2002). Μια ακόμη σημαντική διαφορά μεταξύ των προαγωνιστικών και των μεταφυσικών ρουτινών, σύμφωνα με τους Burke, Czech, Knight, Scott, Joyner, Benton και Roughton (2006), είναι ότι οι αθλητές ελέγχουν τις πρώτες, ενώ ελέγχονται από τις δεύτερες. Τέλος, οι προαγωνιστικές ρουτίνες καθορίζονται κυρίως από κάποιον ειδικό όπως, π.χ. έναν αθλητικό ψυχολόγο. Αντίθετα, οι μεταφυσικές ρουτίνες μπορεί να είναι προϊόντα μίμησης και επηρεασμού του αθλητή από άλλα μέλη της ομάδας και επηρεάζονται κατά βάση από τις προϋπάρχουσες μεταφυσικές πεποιθήσεις (Keinan, 2002).

Συνολικά, οι προαγωνιστικές ρουτίνες, σε αντιδιαστολή με τις μεταφυσικές ρουτίνες, είναι σχετικές με την τεχνική εκτέλεση που πρόκειται να ακολουθηθεί, βοηθούν τον αθλητή να συγκεντρωθεί στα βασικά σημεία τεχνικής που πρέπει να ελέγξει κατά την τεχνική εκτέλεση, αυξάνουν την αίσθηση ικανότητας και αυτό-αποτελεσματικότητας και να δημιουργήσει καλύτερες προϋποθέσεις εκτέλεσης της επικείμενης δεξιότητας. Οι μεταφυσικές ρουτίνες συνήθως εφαρμόζονται μακριά από τον αγώνα και δεν έχουν σχέση με τις υπό εκτέλεση δεξιότητες. Ωστόσο, υπάρχουν περιπτώσεις μεταφυσικών ρουτινών, όπως για παράδειγμα ο αριθμός χτυπημάτων της μπάλας πριν την εκτέλεση της ελεύθερης βολής στην καλαθοσφαίριση και το σερβίς στην πετοσφαίριση, που μπορούν να έχουν παρόμοιες λειτουργίες με τις προαγωνιστικές ρουτίνες. Αυτό ίσως αποτελεί εξήγηση για την απουσία στατιστικά σημαντικών διαφορών στην ευστοχία στις ελεύθερες βολές στην καλαθοσφαίριση μετά από εφαρμογή μεταφυσικών και προαγωνιστικών ρουτινών (Foster et al., 2006). Για το λόγο αυτό οι Foster et al. (2006) επισημαίνουν την ανάγκη για περαιτέρω μελλοντική διερεύνηση των ομοιοτήτων και των διαφορών των μηχανισμών αποτελεσματικότητας των διαφορετικών αυτών ρουτινών.

Στην παρούσα ανασκόπηση θα αναφερθούν δεδομένα που εξέτασαν την εμφάνιση και χρήση των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών. Οι μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες αποτελούν μια καθημερινή πρακτική που χρησιμοποιεί σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό η πλειοψηφία των αθλητών στην καθημερινότητά του. Η ύπαρξη υψηλών επιπέδων μεταφυσικών πεποιθήσεων οδηγεί στην αυξημένη χρήση μεταφυσικών ρουτινών. Ωστόσο, μολονότι χρησιμοποιούνται ευρέως, το ερευνητικό ενδιαφέρον για την επίδραση τους και τη σχέση τους με ψυχολογικές παραμέτρους είναι σχετικά μικρό και περιορισμένο σε μικρής κλίμακας μεταβλητές. Η παρούσα ανασκόπηση επιδιώκει να συνοψίσει τα ευρήματα της βιβλιογραφίας αναφορικά με τις μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες. Ειδικότερα, θα γίνει αναφορά στα ερευνητικά δεδομένα που εξετάζουν τη σχέση και την επίδραση των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών με την εστία ελέγχου και το άγχος. Οι ψυχολογικές αυτές μεταβλητές αποτελούν τις μεταβλητές στις οποίες έχει εστιάσει κατά βάση η ερευνητική μελέτη αναφορικά με τις μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες. Επιπλέον, ένα σημαντικό μέρος της ερευνητικής δραστηριότητας κατά τη μελέτη των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών έχει εξετάσει την επίδραση των δημογραφικών χαρακτηριστικών, όπως η ηλικία και το φύλο. Για το λόγο αυτό, θα επιχειρηθεί στην παρούσα ανασκόπηση η σύνοψη των ερευνητικών ευρημάτων για το ρόλο που έχουν αυτά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και άλλα σχετικά με τη συμμετοχή στο αθλητισμό χαρακτηριστικά (π.χ. αγωνιστική θέση). Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε σε όλες τις γνωστές βάσεις δεδομένων (π.χ. sciencedirect, ebSCO, google, google scholar, sportdiscus κ.λπ). Ως λέξεις κλειδιά χρησιμοποιήθηκαν αρχικά οι λέξεις μεταφυσικές πεποιθήσεις (superstitious beliefs) και μεταφυσικές ρουτίνες (rituals). Από τις έρευνες που αναδειχθηκαν προέκυψε και η χρήση άλλων όρων (π.χ. magical, paranormal beliefs, superstitious routines, paranormal routines κλπ) που αναζητήθηκαν εκ νέου στις βάσεις δεδομένων. Αρχικά το χρονικό πλαίσιο της αναζήτησης τοποθετήθηκε στη αναζήτηση μελετών που δημοσιεύθηκαν μετά το 2000. Ωστόσο, ο αριθμός των εργασιών που εμφανίστηκαν ήταν εξαιρετικά χαμηλός και η αναζήτηση επαναλήφθηκε χωρίς χρονικό περιορισμό. Επιπλέον, ορισμένες έρευνες αναζητήθηκαν μετά από τον εντοπισμό τους στη

λίστα αναφορών των μελετών που προέκυψαν από την αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων. Το μοναδικό κριτήριο για να συμπεριληφθεί μια μελέτη στην παρούσα ανασκόπηση ήταν να έχει ως δείγμα αθλητές οποιουδήποτε επιπέδου.

Εμφάνιση των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών στην καθημερινότητα και τον αθλητισμό

Η διεθνής βιβλιογραφία περιέχει μεγάλο αριθμό παραδειγμάτων από την καθημερινότητα που αφορούν στην εμφάνιση συμπεριφορών σχετικών με τις παραπάνω πεποιθήσεις και προλήψεις. Υπάρχουν ξενοδοχεία τα οποία δεν έχουν τον 13^ο όροφο, όπως το 18όροφο Carlton Hotel του Λονδίνου (Scalon, Luben, Scanlon, & Singleton, 1993). Ο Tsang (2004) αναφέρει ότι στον επιχειρηματικό κόσμο της Κίνας, οι προλήψεις είναι περισσότερο συνηθισμένες σε καταστάσεις που εμπεριέχουν οικονομικό ρίσκο, παρά σε εκείνες όπου έχουν μεγαλύτερο βαθμό ασφάλειας. Για παράδειγμα, ψαράδες τροπικών θαλασσών διαφοροποιούσαν τη συμπεριφορά τους όταν ψάρευαν σε βαθιά και επικίνδυνα ύδατα. Στις περιπτώσεις αυτές χρησιμοποιούσαν συγκεκριμένες μεταφυσικές ρουτίνες, που δεν εφαρμόζαν όταν ψάρευαν σε ήρεμο και ασφαλές περιβάλλον (Malinowski, 1948). Κατά τη διάρκεια του πολέμου στον Κόλπο, οι στρατιώτες που δραστηριοποιούνταν στην πρώτη γραμμή του πυρός, υιοθετούσαν περισσότερες μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες από τους συναδέλφους τους, που ζούσαν σε λιγότερο επικίνδυνες περιοχές (Keinan, 1994). Πολλοί βορειο-Ιρλανδοί δείχνουν να αποφεύγουν συστηματικά το εξιτήριο από κλινικές την ημέρα του Σαββάτου, καθότι πιστεύουν ότι το γεγονός αυτό μπορεί να τους προκαλέσει κακοτυχία (O'Reilly & Stevenson, 2000). Φοιτητές της Κοινωνιολογίας έδειχναν ότι προτιμούσαν να αποφεύγουν να εξεταστούν στο μάθημα την Παρασκευή και 13 (Lewis & Gallagher, 2001).

Στον κόσμο του αθλητισμού, είναι ιδιαίτερα συχνό φαινόμενο η χρήση διαφόρων τυχερών φυλακτών, οι ρουτίνες που προέρχονται από μεταφυσικές πεποιθήσεις και άλλες συμπεριφορές που πηγάζουν από μεταφυσικές πεποιθήσεις και προλήψεις από προπονητές και αθλητές. Ο Wade Boggs, βετεράνος αθλητής του μπέιζμπολ, πίστευε ότι μπορούσε να εκτελεί αποτελεσματικότερα χτυπήματα μόνον όταν πριν από τον αγώνα είχε φάει γέφυρα με κοτόπουλο (Vyse, 1997). Επίσης, πέντε ώρες πριν από κάθε αγώνα εκτελούσε μια ρουτίνα με συγκεκριμένους βηματισμούς, χτυπήματα κ.α. Ο βετεράνος καλαθοσφαιριστής Michael Jordan συνήθιζε πάντα να φορά το «τυχερό» του κολεγιακό σορτ, κάτω από το αντίστοιχο επίσημο της ομάδας των Chicago Bulls. Έρευνα ανάμεσα σε κολεγιακούς αθλητές στίβου έδειξε ότι το 44% αυτών κουβαλούσαν μαζί τους φυλαχτά ή τυχερά μπλουζάκια τη μέρα των αγώνων (Bleak & Frederick, 1998). Κάθε φορά που επιχειρούσε να σηκωθεί από το κρεβάτι του, ο βραζιλιάνος δρομέας Joaquim Cruz, έπρεπε πάντα να τοποθετήσει πρώτα το δεξί του πόδι στο έδαφος, αποφεύγοντας έτσι την γρουσουζιά που θα επέφερε το πάτημα με το αριστερό (Van Raalte et al., 1991). Ο θρύλος της πυγμαχίας, Mochammed Ali πίστευε ότι η σεξουαλική επαφή μείωνε την απόδοσή του στον αγώνα, ισχυριζόμενος μάλιστα ότι «όταν δεν έχεις 'επαφή' για ένα διάστημα, γίνεσαι κακός και οργισμένος, με αποτέλεσμα τη μετατροπή σου σε ικανό πολεμιστή» (Thorton, 1990). Παρόμοια, αθλητές από διάφορα αθλήματα (αμερικάνικο ποδόσφαιρο, στίβος και μπέιζμπολ) χρησιμοποιούσαν την αποχή από τη σεξουαλική δραστηριότητα, καθώς και άλλες μεταφυσικές ρουτίνες, καθότι πίστευαν ότι ήταν ευεργετικές για την απόδοσή τους (Fischer, 1997). Για παράδειγμα, μια αυστραλή κολυμβήτρια συνήθιζε να φορά πάντα το ίδιο «τυχερό» μεταχειρισμένο εσώρουχο της κάτω από το μαγιό της (Frauenheim, 1988).

Ανασκόπηση σχετικών ερευνών

Η σχέση των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών με την εστία ελέγχου και το άγχος

Μολονότι οι μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες αποτελούν καθημερινή πρακτική στον αθλητισμό, δεν έχουν αναπτυχθεί επαρκή θεωρητικά μοντέλα που να προσπαθούν να εξηγήσουν το γιατί και τους μηχανισμούς με τους οποίους οι μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες συνδέονται με την αθλητική απόδοση και άλλες σχετικές με τη συμμετοχή στον αθλητισμό μεταβλητές. Οι βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις που έχουν αναπτυχθεί [π.χ. θεωρία της αποστέρησης (deprivation theory)] στηρίζονται στην θρησκεία, στην αντίληψη του μεταφυσικού, εστιάζουν στην απόκτηση ελέγχου στο περιβάλλον και δεν έχουν μελετηθεί στο χώρο του αθλητισμού (Keinan, 2002; Rice, 2003). Οι Lindeman και Aarnio (2007) αναφέρουν χαρακτηριστικά ότι απουσιάζει η ύπαρξη ενός ολοκληρωμένου εννοιολογικού πλαισίου από τη μελέτη των μεταφυσικών πεποιθήσεων και της σχέσης τους με την καθημερινότητα. Προφανώς η έλλειψη αυτή επεκτείνεται και στη μελέτη των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών στον αθλητισμό. Αντίθετα, στο χώρο του αθλητισμού, διάφορες προσεγγίσεις έχουν μελετήσει τις μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες ως ενδιάμεσους και μεσο-λαβητικούς παράγοντες για να εξηγήσουν την επίδραση διάφορων προδιαθεσικών παραγόντων στην αθλητική απόδοση και άλλων σχετικών μεταβλητών. Ωστόσο, οι προσεγγίσεις που έχουν πιο συστηματικά εστια-

σθεί στη μελέτη της σχέσης των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών είναι η θεωρία της εστίας ελέγχου και οι προσεγγίσεις μελέτης του άγχους των αθλητών. Αντίθετα, η μελέτη των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών σε σχέση με άλλες ψυχολογικές μεταβλητές ήταν αποσπασματική (π.χ. προσωπικότητα τύπου A, αθλητική ταυτότητα, αντίληψη ελέγχου, αισιοδοξία και απαισιοδοξία, βλέπε Bleak & Frederick, 1998; Neil, Anderson, & Sheppard, 1981; Todd & Brown, 2003; Van Raalte & Brewer, 1991) δεν είχε θεωρητικό υπόβαθρο και ικανό αριθμό μελετών που να επιτρέπουν τη σύγκριση τους και την εξαγωγή έστω και υποτυπωδών συμπερασμάτων. Για το λόγο αυτό η παρούσα ανασκόπηση επικεντρώνεται στην μελέτη των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών υπό το πρίσμα αυτών των θεωρητικών προσεγγίσεων.

Εστία ελέγχου. Σύμφωνα με την Rotter (1966), ο πρωταρχικός ορισμός της εστίας ελέγχου αναφέρεται ως την πίστη των ανθρώπων ότι τα αποτελέσματα των διαφόρων ενεργειών τους ελέγχονται είτε από τις ενέργειες και τις ικανότητες του ίδιου του ατόμου (εσωτερική εστία) είτε από εξωτερικούς παράγοντες (εξωτερική εστία). Οι έρευνες στο χώρο εκτός του αθλητισμού δείχνουν σαφή σχέση μεταξύ εξωτερικής εστίας ελέγχου και μεταφυσικών πεποιθήσεων. Ο Matute (1994) βρήκε ότι σε μη ελεγχόμενες καταστάσεις, οι άνθρωποι παρουσιάζουν την τάση να υιοθετούν διάφορες προλήψεις. Με τον τρόπο αυτό έχουν την ψευδαισθηση του συνολικού ελέγχου στις διάφορες καταστάσεις, με αποτέλεσμα την αποφυγή της μείωσης της απόδοσής τους. Αποτελέσματα ερευνών κατέδειξαν την ύπαρξη μεγαλύτερης σχέσης μεταξύ της εξωτερικής εστίας ελέγχου και των πίστεων σε προλήψεις και μεταφυσικά φαινόμενα μεταξύ των ανθρώπων (Scheit, 1973; Tobacyk & Milford, 1983). Επιπλέον, ο Dag (1999) έδειξε ότι σε καταστάσεις όπου κυριαρχεί η αβεβαιότητα και η απουσία προσωπικού ελέγχου, η παρουσία των ρουτινών που προέρχονται από μεταφυσικές πεποιθήσεις σχετίζεται πολύ στενά με την εξωτερική εστία ελέγχου. Από την άλλη, οι Groth-Marnat και Pedgen (1998), έδειξαν ότι φοιτητές με εσωτερική εστία ελέγχου παρουσίαζαν μεγαλύτερη πίστη σε μεταφυσικές πεποιθήσεις. Μια πιθανή εξήγηση για τις διαφορές αυτές πιθανά να αποτελεί η ηλικία των δειγμάτων στις έρευνες αυτές. Στην έρευνα των Groth-Marnat και Pedgen (1998) το δείγμα αποτέλεσαν νεαρότερης ηλικίας άτομα που, όπως αναφέρεται και στη συνέχεια, έχουν την τάση να διαμορφώνουν υψηλότερες μεταφυσικές πεποιθήσεις. Μια άλλη πιθανή εξήγηση αφορά στην διαδικασία ελέγχου του περιβάλλοντος. Οι φοιτητές του δείγματος με υψηλή εσωτερική εστία ελέγχου προσπαθούν να ελέγξουν το περιβάλλον με τις δικές τους ενέργειες. Για να αυξήσουν τον έλεγχο του περιβάλλοντος τους ακόμη περισσότερο διαμορφώνουν μεταφυσικές πεποιθήσεις. Αντίθετα, τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα των άλλων ερευνών (Dag, 1999; Scheit, 1973; Tobacyk & Milford, 1983) προφανώς είχαν πιο ρεαλιστικές αντιλήψεις για τη δυνατότητα τους να ελέγξουν το περιβάλλον τους και κατά συνέπεια η εμφάνιση μεταφυσικών πεποιθήσεων και η χρήση μεταφυσικών ρουτινών ήταν υψηλότερη σε αυτούς που θεωρούσαν ότι δεν ελέγχουν οι ίδιοι το περιβάλλον τους.

Στο χώρο του αθλητισμού, τα αποτελέσματα των διαφόρων ερευνών δεν έχουν παρουσιάσει επίσης μια ξεκάθαρη σχέση μεταξύ της εξωτερικής εστίας ελέγχου και την ύπαρξη μεταφυσικών πεποιθήσεων. Οι Bleak και Frederick (1998), εξετάζοντας αθλητές και αθλήτριες κολεγιακού επιπέδου που αγωνίζονταν σε τρία διαφορετικά αθλήματα, βρήκαν μικρή συσχέτιση ανάμεσα στην εστία ελέγχου και τη χρήση μεταφυσικών πεποιθήσεων. Έχοντας ως δείγμα αθλητές διαφορετικών ομαδικών αθλημάτων υψηλού επιπέδου, οι Schirpers και Van Lange (2006), κατέληξαν στην υπεροχή της χρήσης των μεταφυσικών πεποιθήσεων από εκείνους που χαρακτηριζόταν με εξωτερική, σε σχέση με εκείνους που είχαν εσωτερική, εστία ελέγχου. Ανάλογα αποτελέσματα αναφέρουν και οι Barkoukis, Perkos και Kokkinopoulos (2012) σε δείγμα καλαθοσφαιριστών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου. Οι θετικές μεταφυσικές πεποιθήσεις εμφάνισαν ισχυρή και θετική συσχέτιση με την εξωτερική εστία ελέγχου.

Αντίθετα, οι Van Raalte, Brewer, Nemeroff και Linder (1991) υποστήριξαν ότι οι μεταφυσικές πεποιθήσεις συνδέονται με την εσωτερική εστία ελέγχου. Στο πείραμα που διεξήγαγαν, ζητούσαν από μια ομάδα φοιτητών της ψυχολογίας να εκτελέσουν βολές γκολφ από απόσταση 3.5 μέτρα. Μετά από κάθε επιτυχημένη βολή τους, έδιναν το δικαίωμα να επιλέξουν από τέσσερα διαφορετικά χρώματα. Κάθε φορά όπου, μετά από μια επιτυχημένη προσπάθεια, οι φοιτητές επιλέγανε μπαλάκια του ίδιου χρώματος, η συγκεκριμένη ενέργεια χαρακτηριζόταν ως ρουτίνα που προέρχεται από μεταφυσικές πεποιθήσεις. Η επιλογή αυτή στηρίχθηκε στην αντίληψη ότι το χρώμα της μπάλας σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να επηρεάσει ουσιαστικά την απόδοση. Ωστόσο, οι αθλητές είχαν συνδέσει ορισμένα χρώματα με καλύτερη απόδοση και επεδίωκαν την χρήση τους θεωρώντας ότι με τον τρόπο αυτό θα έχουν καλύτερη τύχη, και κατά συνέπεια απόδοση, στις επόμενες βολές τους. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι φοιτητές με εσωτερική εστία ελέγχου παρουσίαζαν και μεγαλύτερη χρήση μεταφυσικών ρουτινών.

Δεν είναι εύκολο να εξηγηθούν αυτές οι διαφορές στη βιβλιογραφία από το χώρο του αθλητισμού. Μια πιθανή εξήγηση θα μπορούσε να αποτελέσει η άποψη ότι η σχέση μεταξύ των μεταφυσικών πεποιθήσεων και της εστίας ελέγχου μπορεί να διαφοροποιείται ανάλογα με το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών. Οι Todd και Brown (2003) υποστήριξαν ότι μόνον οι αθλητές οι οποίοι συμμετείχαν στη χαμηλότερη αγωνιστική κα-

τηγορία παρουσίασαν θετική σχέση ανάμεσα στην εξωτερική εστία ελέγχου και στη χρήση ρουτινών που προέρχονται από μεταφυσικές πεποιθήσεις. Η εξήγηση που δίνεται από τους ερευνητές είναι ότι η παροχή όλων των απαραίτητων διευκολύνσεων στους αθλητές υψηλού επιπέδου, μείωνε την αβεβαιότητα για περιφερικά με την προπόνηση και τον αγώνα ζητήματα. Αυτό προφανώς τους έδινε τη δυνατότητα της επικέντρωσης σε προπονήσεις και αγώνες, οδηγώντας έτσι την προσοχή τους μόνον σε «εσωτερικούς» παράγοντες για την εξήγηση της κακής απόδοσης. Αντίθετα, στην χαμηλότερη αγωνιστική κατηγορία, οι αθλητές επιβάλλεται να μεριμνήσουν για πολλά και διάφορα σχετικά με τη φοίτηση και την άθλησή τους θέματα. Αυτό μπορεί να δημιουργούσε σ' αυτούς την τάση ανάκτησης του προσωπικού ελέγχου μέσα από τη χρήση των μεταφυσικών πεποιθήσεων. Σε παρόμοια συμπεράσματα κατέληξαν και οι Burke και συνεργάτες (2006), οι οποίοι δεν βρήκαν σημαντική σχέση ανάμεσα στην εστία ελέγχου και την ύπαρξη μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών σε αθλητές διαφορετικών αθλημάτων που αγωνιζόταν στην πρώτη κατηγορία του κολεγιακού πρωταθλήματος,

Οι Schippers και Van Lange (2006), αναφέρουν δύο επιπλέον πιθανές αιτίες-εξηγήσεις για την ύπαρξη των αντικρουόμενων αυτών αποτελεσμάτων. Σύμφωνα με την πρώτη, οι αθλητές που έχουν εξωτερική εστία ελέγχου, βασίζονται περισσότερο σε εξωτερικούς παράγοντες, με αποτέλεσμα την μεγαλύτερη ανάγκη για υιοθέτηση μεταφυσικών πεποιθήσεων και κατά συνέπεια μεγαλύτερη χρήση μεταφυσικών ρουτινών. Η δεύτερη αναφέρει ότι εκείνοι με την εσωτερική εστία ελέγχου, διαθέτουν περισσότερο έλεγχο ή μεγαλύτερη αυταπάτη ελέγχου και προσπαθούν να αυξήσουν τον έλεγχο με την επιπρόσθετη παρουσία των μεταφυσικών ρουτινών .

Άγχος. Όπως προαναφέρθηκε, οι μεταφυσικές πεποιθήσεις εμφανίζονται σε καταστάσεις που κυριαρχεί η αμφιβολία, η ανασφάλεια και το υψηλό άγχος. Πολλοί ερευνητές ισχυρίζονται ότι οι μεταφυσικές πεποιθήσεις χρησιμοποιούνται από τα άτομα ώστε να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στην έλλειψη ελέγχου και στην αβεβαιότητα του περιβάλλοντός τους (Dudley, 1999; Irwin, 2000; Jahoda, 1969; Keinan, 1994; Malinowski, 1948). Στον κόσμο του αθλητισμού, όπου κυριαρχούν η αβεβαιότητα και η έλλειψη ελέγχου των διαφόρων καταστάσεων, μπορούν να παρουσιαστούν στους αθλητές καταστάσεις υψηλού χαρακτηριστικού άγχους. Οι Schippers και Van Lange (2006) προσπάθησαν να ανιχνεύσουν σε αθλητές και αθλήτριες διαφόρων ομαδικών αθλημάτων υψηλού αγωνιστικού επιπέδου τη σχέση μεταξύ της υιοθέτησης μεταφυσικών ρουτινών και του χειρισμού της ψυχολογικής έντασης ανάλογα με τη σημασία του αγώνα. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν ότι πριν από σημαντικούς αγώνες οι αθλητές χρησιμοποιούσαν περισσότερο τις ρουτίνες αυτές, οι οποίες παρουσίαζαν ευεργετικά αποτελέσματα ως προς την μείωση της ψυχολογικής έντασης αλλά και της υποκειμενικής αντίληψης για την οπουδιαιότητα του παιχνιδιού.

Σε παλαιότερη έρευνά του με αθλητές του μπίτζμπολ, ο Gmelch (1971) βρήκε ότι η παρουσία των μεταφυσικών πεποιθήσεων ήταν κατά πολύ μεγαλύτερη σε δραστηριότητες οι οποίες προκαλούσαν άγχος λόγω της μεγάλης πιθανότητας αποτυχίας, από ότι σε εκείνες οι οποίες είχαν υψηλή πιθανότητα επιτυχίας. Πιο πρόσφατη έρευνα του Ciborowski (1997), κατέδειξε την υιοθέτηση των μεταφυσικών πεποιθήσεων, ως μια προσπάθεια των παικτών να ανταπεξέλθουν σε κάποια αγχωτικά και με έλλειψη σιγουριάς γεγονότα. Ωστόσο, οι Bleak και Frederick (1998) αναφέρουν ότι η συνεισφορά του άγχους στη διαμόρφωση των μεταφυσικών πεποιθήσεων αθλητών από τρία διαφορετικά αθλήματα (ποδόσφαιρο, ενόργανη γυμναστική και στίβο) ήταν σχετικά μικρή. Τα ευρήματα των Bleak και Frederick (1998) υποστήριξαν και οι Zebb και Moore (2003) στο γενικό πληθυσμό για μια σειρά διαστάσεων του άγχους, όπως η ανησυχία, η αγοραφοβία και το κοινωνικό άγχος. Οι μεταβλητές του άγχους εμφάνισαν χαμηλές ως μέτριες συσχετίσεις με τις μεταφυσικές πεποιθήσεις.

Σε αντιδιαστολή με τις προηγούμενες ερευνητικές προσπάθειες που μελέτησαν τις μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες ως αποτέλεσμα της βίωσης του άγχους βρίσκεται η έρευνα των Barkoukis et al. (2012). Στην έρευνα αυτή οι μεταφυσικές πεποιθήσεις (και όχι και οι μεταφυσικές ρουτίνες) θεωρήθηκε ότι αποτελούν ένα σταθερό και ισχυρό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που συνδέεται με υπαρξιακά ζητήματα του ατόμου (βλ. επίσης Dudley, 1999; Lindeman & Aarnio, 2007) που μπορεί να επηρεάσει άλλους προδιαθεσιακούς παράγοντες, όπως το χαρακτηριστικό άγχος. Βασική υπόθεση της έρευνας ήταν ότι θετικές και αρνητικές μεταφυσικές πεποιθήσεις επηρεάζουν τη διαμόρφωση του χαρακτηριστικού άγχους σε Έλληνες καλαθοσφαιριστές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου. Από τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής προέκυψε οι αρνητικές μεταφυσικές πεποιθήσεις ήταν σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης του χαρακτηριστικού σωματικού άγχους και της ανησυχίας. Οι αθλητές με υψηλές μεταφυσικές πεποιθήσεις εμφάνισαν και υψηλότερα επίπεδα χαρακτηριστικού άγχους.

Σχέση μεταφυσικών πεποιθήσεων και μεταφυσικών ρουτινών με το φύλο, την ηλικία και τα χαρακτηριστικά του αθλήματος

Η έρευνα για τη διαφοροποίηση της πίστης στις μεταφυσικές πεποιθήσεις ανάμεσα στα δύο φύλα ξεκίνησε στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, εξετάζοντας όμως μόνον τον γενικό πληθυσμό. Οι γυναίκες λοιπόν παρουσίαζαν μια μεγαλύτερη τάση υιοθέτησης μεταφυσικών πεποιθήσεων σε σχέση με τους άντρες στις περισσότερες από αυτές τις αρχικές έρευνες (Conklin, 1919; Garrett & Fisher, 1926; Nixon, 1925). Σε παρόμοια συμπεράσματα έδειξαν να καταλήγουν και τα αποτελέσματα μεταγενέστερων ερευνών, με τις μαθήτριες να μη προτιμούν να εξετάζονται σε τεστ την Παρασκευή και 13 (Lewis & Gallagher, 2001), τις γυναίκες να πιστεύουν περισσότερο στην αστρολογία (Goode, 2000) και στα υπερφυσικά φαινόμενα (Scheidt, 1973) από τους άντρες.

Σε έρευνα που έγινε από τον Burn (1975) και αφορούσε αθλητές και αθλήτριες στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μονάχου, το 72% αυτών που διατηρούσαν κάποια μασκότ ήταν γυναίκες. Τα περαιτέρω όμως αποτελέσματα της διερεύνησης της διαφοράς στην υιοθέτηση μεταφυσικών πεποιθήσεων ανάμεσα σε αθλητές και αθλήτριες παρουσιάζονται σχετικά αντικρουόμενα. Σε ορισμένες έρευνες εμφανίστηκαν διαφορές, με τις γυναίκες να αναφέρουν περισσότερες μεταφυσικές πεποιθήσεις σε σχέση με τους άνδρες (Buhrmann, & Zaugg, 1981; Burke et al., 2006; Gregory, 1973), ενώ σε άλλες όχι (Buhrmann, Brown & Zaugg, 1982; Neil, Anderson & Sheppard, 1981; Van Raalte, et al., 1991; Wright, & Erdal, 2008).

Τα αντικρουόμενα αυτά ευρήματα πιθανά να οφείλονται σε διαφορετικούς τύπους μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών που χρησιμοποιούν οι άνδρες και οι γυναίκες. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων δεν αφορούν στην υπεροχή του ενός από αυτά στη χρήση των μεταφυσικών πεποιθήσεων, αλλά στο είδος τους. Πιο συγκεκριμένα, οι αθλήτριες φαίνεται να υιοθετούν περισσότερες μεταφυσικές ρουτίνες σχετικές με την προσωπική τους εμφάνιση και τις κοινωνικές εκδηλώσεις, ενώ οι αθλητές σχετικά με τον εξοπλισμό που χρησιμοποιούσαν, καθώς και με τις διάφορες ενέργειες που σχετιζόταν με το άθλημά τους (Buhrmann, et al., 1982; Buhrmann, & Zaugg, 1981; Gregory & Petrie, 1975). Οι αθλήτριες επίσης έδειξαν να χρησιμοποιούν περισσότερο ομαδικές μεταφυσικές ρουτίνες σε σχέση με τους αθλητές, οι οποίοι με τη σειρά τους υπερτερούσαν στη μεγαλύτερη χρήση της προσευχής πριν από τον αγώνα (Burke et al., 2006).

Τα αποτελέσματα της διερεύνησης του παράγοντα ηλικία σε σχέση με την πίστη σε υπερφυσικά φαινόμενα, καθώς και τις μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες, δείχνουν, με σχετική ομοφωνία, ότι οι νεαρότεροι άνθρωποι δείχνουν περισσότερο προσκολλημένοι στις μεταφυσικές πεποιθήσεις, σε σχέση με τους μεγαλύτερους και ωριμότερους. Οι νεαροί, καθότι διαθέτουν περισσότερη ανασφάλεια σε σχέση με το μέλλον τους, πιθανών να ψάχνουν για εναλλακτικές λύσεις αύξησης του ελέγχου και της απόδοσης και μείωσης της ανασφάλειας (Malinowski, 1948). Όπως διαπιστώνει ο Vyse (1997), η ύπαρξη λιγότερων κοινωνικών εφοδίων και εμπειριών, μπορεί να οδηγήσει στην υιοθέτηση των συγκεκριμένων συμπεριφορών. Διαφορές επίσης παρατηρήθηκαν ανάμεσα σε μαθητές Γυμνασίων-Λυκείων και φοιτητές Πανεπιστημίου (Peltzer, 2003), σε αστυνομικούς υπαλλήλους (Corrigan, Pattison, & Lester, 1980) όπου σε γενικές γραμμές η πίστη σε μεταφυσικά φαινόμενα παρουσιάζεται μικρότερη σε ώριμες ηλικίες (Tobacyk, Pritchett, & Mitchell, 1988). Αντίθετα τέλος ήταν τα αποτελέσματα της έρευνας του Epstein (1993), όπου η υιοθέτηση μεταφυσικών πεποιθήσεων αύξανε ανάλογα με την ηλικία.

Στο χώρο του αθλητισμού οι λίγες σχετικά έρευνες έδειξαν ότι, αντίθετα με τα παραπάνω, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία και εμπειρία αθλητές, δείχνουν να υιοθετούν περισσότερο διάφορες μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες (Buhrmann & Zaugg, 1982; Neil et al., 1981). Για παράδειγμα, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία καλαθοσφαιριστές είχαν περισσότερες μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες σε σχέση με τους νεότερους, πριν από τον αγώνα, αλλά και κατά τη διάρκεια αυτού (Buhrmann & Zaugg, 1983). Σύμφωνα με τους Gregory και Petrie (1972), οι μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες μαθαίνονται, συν τω χρόνω μέσα από τις κοινωνικές δομές των διαφόρων αθλημάτων. Έτσι λοιπόν, σε συνδυασμό με την άποψη ότι, όσο μεγαλύτερη είναι η συμμετοχή σε ένα άθλημα, τόσο πιο έντονη μπορεί να είναι η ύπαρξη μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών (Buhrmann & Zaugg, 1982; Neil et al., 1981) είναι λογικό να υπάρχει αυτή η υπεροχή στους μεγαλύτερους σε σχέση με τους νεότερους αθλητές.

Διαφορές ανάλογα με το άθλημα και τη θέση του αθλητή. Η μελέτη της παρουσίας των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών σε διαφορετικά αθλήματα έχει ξεκινήσει την τελευταία τριακονταετία. Ερευνώντας τρία διαφορετικά αθλήματα (ενόργανη γυμναστική, αμερικάνικο ποδόσφαιρο και στίβο), οι Bleak και Frederick (1998), κατέληξαν ότι οι αθλήτριες της γυμναστικής χρησιμοποιούσαν τις περισσότερες ρουτίνες σε σχέση με εκείνους και εκείνες των υπολοίπων αθλημάτων. Πιθανώς η φύση του αθλήματός τους, που στηρίζεται στην αποφυγή του λάθους να συμβάλλει στην υιοθέτηση αυτών των ρουτινών με στόχο την αύξηση των πιθανοτήτων για επιτυχία. Ειδικά στην ενόργανη γυμναστική η απόδοση αξιολογείται από το σύνολο των λαθών

που κάνει η αθλήτρια. Και ουσιαστικά πρόκειται για λάθη που δεν μπορούν να διορθωθούν αλλά μπορεί να οδηγήσουν και σε άλλα λάθη κατά την εκτέλεση του προγράμματος της αθλήτριας. Από την άλλη, ο στίβος αποτελεί επίσης ένα ατομικό άθλημα όπου η ατομική απόδοση έχει μεγάλη σημασία για την επιτυχία. Ωστόσο, τα λάθη που γίνονται κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μπορούν σε πολλές περιπτώσεις να διορθωθούν στην εξέλιξη του αγωνίσματος ή σε μία από τις επόμενες προσπάθειες που δικαιούται ο αθλητής. Αντιστοίχα στα ομαδικά αθλήματα η πραγματοποίηση ενός λάθους μπορεί να διορθωθεί κατά τη ροή του αγώνα από τον ίδιο τον παίκτη ή τους συμπαίκτες του ή και οι συνέπειες του να μην είναι τόσο οδυνηρές για την ομάδα. Συνεπώς, φαίνεται ότι η πραγματοποίηση λαθών κατά την εξέλιξη του αγωνίσματος, η δυνατότητα κάλυψης τους και η σημασία τους για την απόδοση αποτελούν τους σημαντικούς παράγοντες που διαφοροποιούν και επηρεάζουν τη χρήση των ρουτινών.

Διαφοροποίηση επίσης βρέθηκε και στο είδος των ρουτινών ανά άθλημα. Οι ποδοσφαιριστές επικεντρώνονταν περισσότερο στον ιματισμό και την προσευχή, οι αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής σε ομαδικές και σε σχετικές με τη διατροφή πριν τον αγώνα ρουτίνα και οι αθλητές του στίβου, εκτός από τα παραπάνω, σε τυχερά αντικείμενα και φυλαχτά επάνω στα παπούτσια τους. Ένα ενδιαφέρον συμπέρασμα της συγκεκριμένης έρευνας ήταν ότι οι πλέον συνηθισμένες ρουτίνες που χρησιμοποιούνταν από τους αθλητές, δεν θεωρούνταν απαραίτητα και οι πλέον αποτελεσματικές για την απόδοσή τους από αυτούς. Διαφορές επίσης βρέθηκαν και από τους Gregory και Petrie (1975) ανάμεσα σε αθλητές ομαδικών και ατομικών αθλημάτων. Πιο συγκεκριμένα, οι πρώτοι φάνηκε να προτιμούν περισσότερο ρουτίνες που να σχετίζονται με τον αθλητικό τους εξοπλισμό, ενώ οι δεύτεροι είχαν ρουτίνες σχετικές με την ύπαρξη επάνω τους διαφόρων τυχερών φυλακτών.

Οι μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες μπορούν να διαφοροποιηθούν ανάλογα και με τη θέση του αθλητή στην ομάδα του (Ciborowski, 1977; Gmelch, 1972). Όσο περισσότερο ρίσκο και αβεβαιότητα έχει η κάθε θέση, τόσο διαφοροποιείται και η υιοθέτηση των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών. Στο άθλημα του μπίτζμπολ περισσότερες μπορεί να είναι οι μεταφυσικές πεποιθήσεις και οι ρουτίνες σε εκείνους που εκτελούν βολή με το ρόπαλο (batters) παρά σε εκείνους οι οποίοι κινούνται μέσα στον αγωνιστικό χώρο (fielders).

Συζήτηση και συμπεράσματα

Όπως φαίνεται και από τα παραπάνω, οι μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες αποτελούν ένα πολύ ιδιαίτερα συνηθισμένο φαινόμενο στο χώρο του αθλητισμού. Αθλητές και αθλήτριες από διάφορα αθλήματα δηλώνουν ότι συνηθίζουν να πιστεύουν σε μεταφυσικά φαινόμενα, αλλά και να χρησιμοποιούν διάφορες μεταφυσικές ρουτίνες, ιδιαίτερα σε δύσκολες και αγχωτικές καταστάσεις.

Ωστόσο, η απουσία ενός θεωρητικού πλαισίου αποτελεί ένα σημαντικό περιορισμό στη μελέτη των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών. Αυτή η απουσία θεωρητικού πλαισίου ίσως να αποτελεί και την αιτία για τη μειωμένη ερευνητική δραστηριότητα στο χώρο αυτό, παρά την υψηλή συχνότητα εμφάνισης των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών στην καθημερινότητα. Μέχρι σήμερα, η μελέτη τους είναι αποσπασματική και χωρίς συνέχεια. Ακόμα και οι δύο θεωρητικές προσεγγίσεις, που έχουν χρησιμοποιηθεί για να εξηγήσουν τα αίτια εμφάνισης των μεταφυσικών πεποιθήσεων και χρήσης των μεταφυσικών ρουτινών στην καθημερινότητα (βλ. Schirpers & van Lange, 2006), δεν έχουν μελετηθεί στο χώρο του αθλητισμού. Αντιθέτως, έχουν μελετηθεί κατά βάση ως εξαρτημένες μεταβλητές. Αξιοσημείωτη εξαίρεση αποτελεί η εργασία των Barkoukis et al. (2012) οι οποίοι εξέτασαν τις μεταφυσικές πεποιθήσεις ως ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό που συνδέεται με την ταυτότητα του ατόμου και ξεπερνά τα στενά όρια του αθλητισμού. Ως μια τέτοια μεταβλητή, οι μεταφυσικές πεποιθήσεις αναμένεται να οδηγούν στην χρήση μεταφυσικών ρουτινών με απώτερο σκοπό την αύξηση της απόδοσης, μέσω όμως της επίδρασης διαφόρων συναφών με τον αθλητισμό προδιαθέσεων (π.χ. εστία ελέγχου, χαρακτηριστικό άγχος) και περιστασιακών παραγόντων (π.χ. σημασία αγώνα, περιστασιακό άγχος). Η αλληλεπίδραση αυτών των συναφών με τον αθλητισμό εννοιών ίσως να ρυθμίζει το ρόλο που παίζουν οι μεταφυσικές πεποιθήσεις στις ενέργειες του αθλητή κατά την προετοιμασία του για τον αγώνα (π.χ. μεταφυσικές ή προαγωνιστικές ρουτίνες) και την τελική διαμόρφωση της απόδοσης.

Η θεωρία της εστίας ελέγχου αποτελεί μία από τις θεωρητικές προσεγγίσεις που εξετάστηκαν στο χώρο του αθλητισμού και συμπεριέλαβε και τη μελέτη των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών. Η έρευνα υπό το πρίσμα αυτής της θεωρίας έδειξε ότι η σχέση της «εξωτερικής εστίας ελέγχου» και των μεταφυσικών πεποιθήσεων δείχνει να είναι ένας παράγοντας αρκετά ισχυρός, σε έρευνες κυρίως εκτός αθλητικού χώρου. Αντίθετα, στον κόσμο του αθλητισμού, τα σχετικά αποτελέσματα δείχνουν να είναι αντιφατικά. Άλλες έρευνες δεν έδειξαν κάποια άμεση σχέση μεταξύ εστίας ελέγχου και παρουσία μεταφυσικών πεποιθήσεων. Σε άλλη φάνηκε ότι το αγωνιστικό επίπεδο ήταν μια παράμετρος η οποία επηρέαζε σημαντικά. Τα αντιφατικά αυτά δεδομένα ενισχύουν την επιχειρηματολογία που αναπτύχθηκε προηγουμένως για το ρόλο των μετα-

φυσικών πεποιθήσεων. Στην καθημερινότητα, όπου οι μεταφυσικές πεποιθήσεις μελετήθηκαν ως σταθερό χαρακτηριστικό παράλληλα με μια άλλη προδιάθεση, τα αποτελέσματα ήταν συμπαγή. Αντίθετα, στον αθλητισμό, όπου μεταφέρθηκε η ίδια αντιστοιχία, τα αποτελέσματα ήταν αντιφατικά. Τα ευρήματα αυτά ίσως να υποδηλώνουν ότι οι μεταφυσικές πεποιθήσεις πρέπει να εξετάζονται ως μη συναφής με τον αθλητισμό μεταβλητή που επηρεάζει τη συμπεριφορά των αθλητών μέσω της επίδρασης άλλων συναφών μεταβλητών, όπως η εστία ελέγχου στον αθλητισμό.

Οι προσεγγίσεις του άγχους στον αθλητισμό μελέτησαν επίσης σχετικά συστηματικά τις μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες. Το άγχος αποτελεί ένα συναισθηματικό πολύ διαδεδομένο στο χώρο του αθλητισμού, εξαιτίας της αβεβαιότητας και της έλλειψης ελέγχου που παρατηρείται. Αθλητές διαφορετικών αθλημάτων και επιπέδων δείχνουν να χρησιμοποιούν τις μεταφυσικές ρουτίνες με σκοπό τον έλεγχο του άγχους τους. Οι μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες επηρεάζονται από την ύπαρξη υψηλού χαρακτηριστικού άγχους (Schippers & Van Lange, 2006; Zebb & Moore, 2003). Ωστόσο, στην περίπτωση του άγχους τα ευρήματα των ερευνών πιθανά να υποκρύπτουν ένα σημαντικό μηχανισμό που επηρεάζει τη συμπεριφορά των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα, μολονότι οι Schippers και Van Lange (2006) μελέτησαν μεταφυσικές ρουτίνες και οι Barkoukis et al. (2012) μεταφυσικές πεποιθήσεις, βρέθηκε σημαντική σχέση με το χαρακτηριστικό άγχος και στις δύο περιπτώσεις. Ωστόσο, με βάση την επιχειρηματολογία που αναπτύχθηκε παραπάνω, θα ήταν πιθανό το χαρακτηριστικό άγχος να διαμεσολαβεί στην επίδραση των μεταφυσικών πεποιθήσεων στη χρήση μεταφυσικών ρουτινών. Δηλαδή, οι αθλητές με υψηλές μεταφυσικές πεποιθήσεις που έχουν υψηλά επίπεδα αθλητικού χαρακτηριστικού άγχους είναι περισσότερο πιθανό να χρησιμοποιήσουν μεταφυσικές ρουτίνες για να ελέγξουν το άγχος τους.

Η διαφοροποίηση της χρήσης των μεταφυσικών ρουτινών ανάμεσα στα δυο φύλα φαίνεται να παρουσιάζει αντικρουόμενα αποτελέσματα. Οι διαφοροποιήσεις που παρουσιάζονται μπορούν να επικεντρωθούν κυρίως στο είδος των μεταφυσικών ρουτινών που υιοθετούν. Οι αθλήτριες φαίνεται να επιμένουν περισσότερο σε ότι σχετίζεται με την εμφάνισή τους και τις διάφορες ομαδικές κοινωνικές εκδηλώσεις, ενώ οι αθλητές σε ότι σχετίζεται με τον αθλητικό εξοπλισμό τους (Buhrmann, et al., 1982; Buhrmann, & Zaugg, 1981; Gregory & Petrie, 1975). Τέλος, σε αντίθεση με ότι παρατηρείται στην κοινωνία γενικότερα, οι ωριμότεροι αθλητές δείχνουν να έχουν μεγαλύτερη προτίμηση στις μεταφυσικές πεποιθήσεις χρησιμοποιώντας επίσης περισσότερες μεταφυσικές ρουτίνες. Το παραπάνω γεγονός μπορεί να ερμηνευθεί με το ότι, όσο πιο μακροχρόνια η συμμετοχή σε κάποιο άθλημα, τόσο περισσότερο εγκαθιδρύεται η ανάγκη χρησιμοποίησης των μεταφυσικών ρουτινών (Buhrmann & Zaugg, 1982; Neil et al., 1981).

Οι αθλητές διαφορετικών αθλημάτων διαφέρουν στο είδος μεταφυσικών ρουτινών που χρησιμοποιούν. Οι αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής φαίνεται να έχουν την πρωτοκαθεδρία στο συγκεκριμένο τομέα (Bleak & Frederick, 1998), σε σχέση με άλλους διαφορετικών αθλημάτων. Στα ατομικά αθλήματα προτιμώνται μεταφυσικές ρουτίνες σχετικές με διάφορα φυλαχτά, ενώ στα ομαδικά στιδήποτε σχετίζεται με τον αθλητικό εξοπλισμό των παικτών (Gregory & Petrie, 1975).

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες - πρακτικές εφαρμογές

Ο πιο σημαντικός περιορισμός κατά τη μελέτη των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών είναι η απουσία ενός θεωρητικού πλαισίου που θα διαμορφώσει υποθέσεις και θα κατευθύνει την έρευνα. Στην ενότητα της συζήτησης αναφέρονται κάποιες σκέψεις που θα μπορούσαν να συμβάλλουν στη δημιουργία ενός τέτοιου πλαισίου. Είναι προφανές ότι οι σκέψεις αυτές πρέπει να διευρυνθούν ώστε να συμπεριλάβουν και άλλες ψυχολογικές παραμέτρους, να γίνουν πιο συγκεκριμένες και να λάβουν υπόψη τις ατομικές διαφορές. Ωστόσο, παρέχουν ένα γενικό περίγραμμα που μπορεί να αποτελέσει το έναυσμα της πιο διεξοδικής εμπειρικής μελέτης της σχέσης των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών με τις συναφείς με τον αθλητισμό ψυχολογικές μεταβλητές και την ίδια την αθλητική απόδοση. Επιπλέον, όπως επισημαίνουν και οι Foster et al. (2006) είναι χαρακτηριστική η απουσία πειραματικών ερευνών, μέσα από το χώρο του αθλητισμού, που να εξετάζουν τη σχέση της χρήσης μεταφυσικών ρουτινών με την αθλητική απόδοση. Οι ελάχιστες ποιοτικές έρευνες που αναφέρονται και στην παρούσα ανασκόπηση (Bleak & Frederick, 1998, Fischer 1997, Ciborowski 1997) και η παρακολούθηση και καταγραφή σε βίντεο αθλητών, έδειξαν την χρήση των μεταφυσικών ρουτινών κατά τη διάρκεια δύσκολων στιγμών μέσα στον αγώνα (π.χ. εναντίον ισχυρότερου αντιπάλου, όταν η ομάδα είναι πίσω στο σκορ κλπ). Συνεπώς, θα ήταν ενδιαφέρον να εξετασθεί η σχέση των μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών με την αθλητική απόδοση με την εφαρμογή μια πειραματικής διαδικασίας σε ρεαλιστικό περιβάλλον στον αγωνιστικό αθλητισμό. Η πειραματική αυτή διαδικασία θα μπορούσε να μελετηθεί ξεχωριστά σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα, καθώς βρέθηκαν διαφορές στο είδος και τη συχνότητα χρήσης μεταφυσικών πεποιθήσεων και ρουτινών μεταξύ διαφόρων αθλημάτων στην προηγούμενη βιβλιογραφία (βλ. Bleak & Frederick, 1998).

Μια άλλη ενδιαφέρουσα κατεύθυνση για μελλοντική έρευνα περιλαμβάνει την υποκειμενική εκτίμηση των αθλητών για την αποτελεσματικότητα της χρησιμοποίησης των μεταφυσικών ρουτινών κατά τη διάρκεια του αγώνα τους. Η πρακτική αυτή δεν έχει εφαρμοσθεί μέχρι τώρα. Ωστόσο, θα μπορούσε να δώσει σημαντικές πληροφορίες για τους λόγους χρήσης των ρουτινών αυτών και τη σχέση που έχουν με τις μεταφυσικές πεποιθήσεις.

Η χρήση των μεταφυσικών ρουτινών σε πολλά ομαδικά αθλήματα είναι ευρέως αποδεδειγμένη. Μια σημαντική κατεύθυνση της έρευνας θα μπορούσε να αποτελέσει η σύγκριση της χρησιμοποίησής τους, από τους αθλητές της ίδιας ομάδας, που αγωνίζονται σε διαφορετικές θέσεις, καθώς επίσης και η ύπαρξη ή όχι διαφοροποίησής τους, ανάλογα με τη διακόμευση του σκορ του παιχνιδιού. Τέλος, εκτός από τους αθλητές, θα μπορούσε να διερευνηθεί η πίστη στις μεταφυσικές πεποιθήσεις καθώς και η χρήση και η αποτελεσματικότητα των μεταφυσικών ρουτινών από προπονητές διαφόρων αθλημάτων.

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προκύπτει μια σημαντική πρακτική εφαρμογή. Οι μεταφυσικές ρουτίνες χρησιμοποιούνται σε αντιδιαστολή των προαγωνιστικών ρουτινών. Οι Foster et al. (2006) δεν βρήκαν σημαντικές διαφορές στην απόδοση μετά από τη χρήση μεταφυσικών και προαγωνιστικών ρουτινών, κάτι που υποδηλώνει ότι δεν επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση. Ο αθλητικός ψυχολόγος που αναγνωρίζει ότι ο αθλητής που συνεργάζεται έχει υψηλά επίπεδα μεταφυσικών πεποιθήσεων θα είναι πιο αποτελεσματικό να εντάξει ή απλά να επιτρέψει τη χρήση των μεταφυσικών ρουτινών μέσα στο πρόγραμμα προαγωνιστικών ρουτινών του αθλητή. Η προσπάθεια αφαίρεσης και απάλειψης τους πιθανά να οδηγήσει σε σύγκρουση ταυτότητας του αθλητή και να δημιουργήσει προβλήματα στην απόδοση του αθλητή.

Σημασία για τον Αγωνιστικό Αθλητισμό

Οι μεταφυσικές πεποιθήσεις και ρουτίνες αποτελούν τακτικές οι οποίες χρησιμοποιούνται ευρέως από αθλητές και αθλήτριες διαφορετικών αθλημάτων και αγωνιστικών επιπέδων με στόχο την αύξηση της απόδοσης. Διάφορες έρευνες έδειξαν την άμεση συσχέτισή τους με διάφορες ψυχολογικές παραμέτρους όπως το άγχος και την εστία ελέγχου. Ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση της αποτελεσματικότητάς τους και της σχέσης τους με ψυχολογικές παραμέτρους που επηρεάζουν την απόδοση (π.χ. αυτό-αποτελεσματικότητα) αλλά και υποκειμενικούς και αντικειμενικούς δείκτες της απόδοσης.

Βιβλιογραφία

- Barkoukis, V., Perkos, S., & Kokkinopoulos, S. (2012). Being superstitious in sports: Effect of superstitious beliefs on athletes' cognitive and affective responses. In J. L. Murray & E. O. Watson (Eds.), *Encyclopedia of Sports and Athletics* (pp. 421-440). New York. Nova Publishers.
- Becker, J. (1975). Superstition in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 6(3), 148-152.
- Bleak, J.L., & Frederick, C.M. (1998). Superstitious behavior in sport: levels of effectiveness and determinants of use in three collegiate sports. *Journal of Sport Behavior*, 21, 1-15.
- Buhrmann, H.G., & Zaugg, M.K. (1983). Superstitions among basketball players: An investigation of various forms of superstitious beliefs and behavior among competitive basketball players at the junior high school to university level. *Journal of Sport Behavior*, 4, 163-174.
- Buhrmann, H.G., Brown B., & Zaugg, M.K. (1982). Superstitious beliefs and behavior: A comparison of male and female basketball players. *Journal of Sport Behavior*, 5, 75-185.
- Burke, K.L., & Czech, D.R., Knight, J.L., Scott, L.A., Joyner, B., Benton, S.G. & Roughton, K.H. (2006). An exploratory investigation of superstition, personal control, optimism and pessimism in NCAA division I intercollegiate student-athletes. *Athletic Insight*, 8 (2), www.athleticinsight.com
- Burn, C. (1975). Magie und Aberglaube im Spitzensport. In Schilling & Pilz (Eds.), *Sportpsychologie-Wofür?*. Basel.
- Ciborowski, T. (1997). "Superstition" in the collegiate baseball player. *The Sport Psychologist*, 11, 305-317.
- Cohn, P.J. (1990). Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, 4, 301-312.
- Conklin, E.S. (1919). Superstitious belief and practice among college students. *American Journal of Psychology*, 30, (1), 83-102.
- Czech, D. R., Ploszay, A. J., & Burke, K. L. (2004). An examination of the maintenance of preshot routines in basketball free throw shooting. *Journal of Sport Behavior*, 27, 323-329.
- Dag, I. (1999). The relationships among paranormal beliefs, locus of control and psychopathology in a Turkish college sample. *Personality and Individual Differences*, 26, 723-737.

- Damisch, L. (2008). *Keep your fingers crossed! The influence of superstitious on subsequent task performance and its mediating mechanism*. Unpublished doctoral dissertation. University of Koln. Germany.
- De Lange, P. (1996). Number 13. *NRC-Handelsblad*, 15, 17.
- Dudley, T. R. (1999). The effect of superstitious belief on performance following an unsolvable problem. *Personality and Individual Differences*, 26, 1057-1064.
- Epstein, S. (1993). Implications of cognitive-experiential self-theory for personality and developmental psychology. In D. Funder, R. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time: Personality and development* (pp. 399-438). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fischer, G. (1997). Abstinence from sex and other pre-game rituals used by college male varsity athletes. *Journal of Sport Behavior*, 20, 176-184.
- Frauenheim, N. (1988). Superstitions. *The Arizona Republic*, 8.
- Garret, H.E., & Fisher, T.R. (1926). The prevalence of certain popular misconceptions. *Journal of Applied Psychology*, 4, 411-420.
- Gmelch, G. (1971). Baseball magic. In J. Spradely & D. McCurdy (Eds.), *Conformity and conflict* (pp. 346-352). Boston: Little, Brown, & Co.
- Goode, E. (2000). *Paranormal belief: A sociological introduction*. Waveland Press, Inc., Prospect Heights, IL.
- Gregory, J.C. (1973). *Superstitions among male and female intercollegiate athletes and non-athletes of the University of Western Ontario, 1971-1972*. Unpublished doctoral dissertation, University of Ontario. Canada.
- Gregory, J.C., & Petrie, B.M. (1975). Superstitions of Canadian intercollegiate athletes: An inter-sport comparison. *International Review of Sport Sociology*, 10, 59-68.
- Groth-Marnat, G., & Pegden, J. (1998). Personality correlates of paranormal belief: locus of control and sensation seeking. *Social Behavior and Personality*, 26, 291-296.
- Irwin, H.J. (2000). Belief in the paranormal and a sense of control over life. *European Journal of Parapsychology*, 15, 68-78.
- Jahoda, G. (1969). *The psychology of superstition*. London, WI: Allen Land, Penguin Press.
- Keinan, G. (1994). Effects of stress and tolerance of ambiguity on magical thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 311-327.
- Keinan, G. (2002). The effects of stress and desire for control on superstitious behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 102-108.
- Lahey, B.B. (1992). *Psychology: An introduction* (4th ed.). Dubuque, IA: C. Brown.
- Lewis, J.M., & Gallagher, T.J. (2001). The salience of Friday the 13th for collegiate students. *College Student Journal*, 35, 216-222.
- Linderman, M., & Aarnio, K. (2007). Superstitious, magical, and paranormal beliefs: An integrative model. *Journal of Research in Personality*, 41, 731-744.
- Magill, R., A. (1993). *Motor learning: Concepts and applications* (4th ed.). Dubuque, IA: Brown.
- Malinowski, B. (1948). *Magic, Science and Religion*. New York: Garden City, Doubleday, Anchor.
- Matute, H. (1994). Learned helplessness and superstitious behavior as opposite effects on uncontrollable reinforcement in humans. *Learning and Motivation*, 25, 216-232.
- Matute, H. (1995). Human reactions to uncontrollable outcomes: Further evidence for superstitious rather than helplessness. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 48B, 142-157.
- Moran, A.P. (1996). *The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis*. East Sussex, UK: Psychology Press.
- McCallum, J. (1992). Green cars, black cats, Lady Luck. In S. J. Hoffman (Ed.), *Sports and religion* (pp. 191-202). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Neil, G., Anderson, B., & Sheppard, W. (1981). Superstitions among male and female athletes at various levels. *Journal of Sport Behavior*, 4, 137-148.
- Nixon, H.K. (1925). Popular answers to some psychological questions. *American Journal of Psychology*, 36, 418-423.
- Peltzer, K. (2003). Magical thinking and paranormal belief among secondary and university students in South Africa. *Personality & Individual Differences*, 35, 1419-1426.
- Rice, T. W. (2003). Believe it or not: Religious and other paranormal beliefs in the United States. *Journal for the Scientific Study of Religion* 42, 95-106.
- Scalon, T.J., Luben, R.N., Scanlon, F.L., & Singleton, N. (1993). Is Friday the 13th bad for your health? *British Medical Journal*, 307, 1584-1586.
- Scheidt, R.J. (1973). Belief in supernatural phenomena and locus of control. *Psychological Reports*, 32, 1159-1162.

- Schmid, A., & Pepper, E. (1998). Strategies for training. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 316-328). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Co.
- Schippers, M.C., & Van Lange, P.A. M. (2006). The psychological benefits of superstitious rituals in top sport: A study among top sportspersons. *Journal of Applied Social Psychology, 36* (10), 2532-2553.
- Singer, R.N. (2002). Preperformance state, routines, automaticity: What does it take to realize expertise in self-paced events? *Journal of Sport & Exercise Psychology, 24*, 359-375.
- Thorton, J.S. (1990). The relationship between sexual activity and athletic performances; is it only blind faith? *The Physician and Sport Medicine, 18*, 148-154.
- Tobacyk, J., & Milford, G. (1983). Belief in paranormal phenomena: Assessment instrument development and implications for personality functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 1029-1037.
- Tobacyk, J.J., Pritchett, & Mitchell, T. (1988). Paranormal beliefs in late-adulthood. *Psychological Reports, 62*, 965-966.
- Todd, M., & Brown, C. (2003). Characteristics associated with superstitious behavior in track and field athletes: Are there NCAA divisional level differences? *Journal of Sport Behavior, 26*, 168-187.
- Togler, B. (2007). Determinants of superstition. *The Journal of Socio-Economics, 36*, 713-733.
- Tsang, E.W.K. (2004). Toward a scientific inquiry into superstitious business decision-making. *Organization Studies, 25*, 923-946.
- O' Reilly, D., & Stevenson, M. (2000). The effect of superstition on the day of discharge from maternity units in Northern Ireland: "a Saturday flit is a short sit". *Journal of Obstetrics and Gynaecology, 20*, 139-142.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Nemeroff, C.J., & Linder, D.E. (1991). Chance orientation and superstitious behavior on putting green. *Journal of Sport Behavior, 14*, 41-50.
- Vyse, S.A. (1997). *Believing in magic.: The Psychology of Superstition*. New York: Oxford University Press.
- Wright, P.B., & Erdal, K.J. (2008). Sport superstition as a function of skill level and task difficulty. *Journal of Sport Behavior, 31* (2), 187-199.
- Womack, M. (1981). *Sport magic: Symbolic manipulation among professional athletes*. Unpublished doctoral dissertation. University of California, Los Angeles.
- Womack, M. (1992). Why athletes need ritual: A study of magic among professional athletes. In: S. Hoffman (Ed.), *Sport and Religion* (pp. 191-202). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zebb, B.J., & Moore, M.C. (2003). Superstitiousness and perceived anxiety control as predictors of psychological distress. *Anxiety Disorders, 17*, 115-130.
- Πέρκος, Σ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2008). Οι προ-αγωνιστικές ρουτίνες στην ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση: Οδηγίες για αποτελεσματική εξάσκηση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 6*(3), 378 - 385. www.hape.gr