

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
«ΡΗΓΑΣ ΒΕΛΕΣΤΙΝΛΗΣ»  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΕΦΑΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
Της  
ΚΟΥΣΤΟΥΜΠΕΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ

«ΠΟΙΟΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ  
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ  
ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ»

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:  
ΓΟΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ

ΤΡΙΚΑΛΑ ΙΟΥΝΙΟΣ 2002

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
«ΡΗΓΑΣ ΒΕΛΕΣΤΙΝΛΗΣ»  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΕΦΑΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
Της  
ΚΟΥΣΤΟΥΜΠΕΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ

«ΠΟΙΟΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ  
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ  
ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ»

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:  
ΓΟΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ

ΤΡΙΚΑΛΑ ΙΟΥΝΙΟΣ 2002



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΑΡΟΦΟΡΗΣΗΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 1900 / 1  
Ημερ. Εισ.: 10 - 07 - 2002  
Δωρεά: \_\_\_\_\_  
Ταξινόητικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ  
2002  
ΚΟΥ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
«ΡΗΓΑΣ ΒΕΛΕΣΤΙΝΛΗΣ»  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΕΦΑΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
Της  
ΚΟΥΣΤΟΥΜΠΕΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ

«ΠΟΙΟΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ  
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ  
ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ»

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:  
ΓΟΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ

ΤΡΙΚΑΛΑ ΙΟΥΝΙΟΣ 2002

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.	ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....σελ. 2
2.	ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....σελ. 3
3.	ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ .....σελ. 4
4.	ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....σελ. 18
5.	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....σελ.18
6.	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....σελ. 20
7.	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ- ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....σελ. 28
8.	ΣΧΟΛΙΑ- ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....σελ. 31
9.	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....σελ. 32
10.	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α .....σελ. 36
11.	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β.....σελ. 40

## Περίληψη

Η σπουδαιότητα των διαφόρων ψυχολογικών δεξιοτήτων είναι αναμφισβήτητα μεγάλη για την καλύτερη δυνατή απόδοση των αθλητών. Αντίστοιχα, οι ψυχολογικές δεξιότητες είναι σημαντικές και για τον ιδιαίτερο πληθυσμό των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Σκοπός της μελέτης ήταν, ο έλεγχος της εγκυρότητας ερωτηματολογίου ψυχολογικών δεξιοτήτων απόδοσης, με συνεντεύξεις. Το δείγμα αποτελούσαν 4 αθλητές του μπάσκετ σε τροχήλατη καρέκλα, ηλικίας από 22 έως 32 ετών, και με προπονητική ηλικία κατά Μ.Ο. 3 έτη. Η μεθοδολογική προσέγγιση για τον έλεγχο της εγκυρότητας του ερωτηματολογίου έγινε με συσχέτιση ποσοτικών και ποιοτικών μετρήσεων (ερωτηματολογίων- συνεντεύξεων). Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε ήταν των Thomas, Murphy και Hardy (1999) « A comprehensive measure of athletes' psychological skills». Οι ερωτήσεις της συνέντευξης ήταν 32 (4 για κάθε δεξιότητα). Η ανάλυση των δεδομένων έγινε σε τρία στάδια σύμφωνα με τους Miles και Huberman (1994). Από τα αποτελέσματα φάνηκε, ότι οι απαντήσεις των αθλητών τόσο στα ερωτηματολόγια όσο και στις συνεντεύξεις ταυτίζονταν. Αναλυτικότερα ταύτιση απαντήσεων είχαμε στις τεχνικές του αυτοδιαλόγου (4/4), του αυτοματισμού (3/4), του καθορισμού στόχων (4/4), της ενεργοποίησης (4/4), της χαλάρωσης (3/4), μερική ταύτιση είχαμε στην δεξιότητα του ελέγχου των αρνητικών σκέψεων (2/4), ενώ απόκλιση στις απαντήσεις είχαν οι δεξιότητες του συναισθηματικού ελέγχου (0/4) καθώς και της νοερής απεικόνισης (0/4). Συμπερασματικά, το ερωτηματολόγιο είναι έγκυρο ως προς τις περισσότερες δεξιότητες, ενώ βελτιώσεις μπορούν να γίνουν στις δεξιότητες του συναισθηματικού ελέγχου και της νοερής απεικόνισης.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο εκσυγχρονισμός της αθλητικής επιστήμης και της φυσικής αγωγής, βρήκε την Αθλητική ψυχολογία ενταγμένη στους κόλπους της, κατέχοντας μάλιστα και έναν από τους σπουδαιότερους ρόλους. Πριν όμως προχωρήσουμε στον ρόλο της Αθλητικής ψυχολογίας, τις πτυχές της αλλά και την σπουδαιότητα της, καλό θα ήταν να διευκρινίσουμε τι ακριβώς εννοούμε λέγοντας Αθλητική Ψυχολογία.

Για την πληρέστερη αναφορά στην Αθλητική ψυχολογία χρησιμοποιήθηκε ο ορισμός των Weinberg και Gould (1995), οι οποίοι προσδιορίζουν την αθλητική ψυχολογία ως την επιστημονική μελέτη ανθρώπων, που είναι ενταγμένοι στα πλαίσια του αθλητισμού, της άσκησης και της αναψυχής, (την μελέτη) των συμπεριφορών τους αλλά και την πρακτική εφαρμογή αυτής της μελέτης. Συγκεκριμένα η αθλητική ψυχολογία επιδιώκει να εντοπίζει πάσης φύσεως δυσκολίες, προβλήματα (ψυχικά· σωματικά· πνευματικά) στα παιδιά, στους αθλητές και κινείται στην διαδικασία επίλυσης τους. Βοηθώντας με αυτό τον τρόπο την εξέλιξη, αναβάθμιση της αθλητικής απόδοσης αλλά και της ψυχικής, προσωπικής ικανοποίησης μέσα από την συμμετοχή στον αθλητισμό.

Η θεωρία πως η αθλητική ψυχολογία είναι μια σύγχρονη επιστήμη και οι αθλητικοί ψυχολόγοι είναι περισσότερο διαδεδομένοι στις μέρες μας είναι λανθασμένη. Η ύπαρξη της αθλητικής ψυχολογίας απαντάται στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα, με πρώτο διδάξαντα τον Norman Triplett (1897) με βασικό στόχο την ανάπτυξη και βελτίωση συμμετεχόντων καθώς και την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης τους. (Θεοδωράκης, Γούδας, Παπαιωάννου 1998).

Η αθλητική ψυχολογία διαχωρίζεται σε δυο επιμέρους κατηγορίες: α) Την κλινική αθλητική ψυχολογία και την β) εκπαιδευτική αθλητική ψυχολογία. Στην πρώτη περίπτωση οι αθλητικοί ψυχολόγοι καταπιάνονται με εξατομικευμένες, συναισθηματικού περιεχομένου, διαταραχές ενώ στην δεύτερη διδάσκουν τις διάφορες ψυχολογικές δεξιότητες στους αθλητές τους για την καλύτερη δυνατή απόδοση τους.

## Αθλητική ψυχολογία και Α.Μ.Ε.Α

Μέσα από πολλές έρευνες των τελευταίων δεκαετιών καθίσταται σαφές πως η συχνή άσκηση σε συνδυασμό με ένα καλά «επανδρωμένο», από άποψη φυσιολογίας, οργανισμό, είναι σε θέση να εμποδίσουν την ύπαρξη ψυχολογικών προβλημάτων καθώς και να βοηθήσουν στην επίλυση των διάφορων πνευματικών προβλημάτων από την στιγμή που εντοπίζονται (Morgan and Goldstone, 1987).

Οι ερευνητές θεωρούν πως ο αθλητισμός και γενικότερα η συμμετοχή στα σπορ συνηγορούν θετικά στην ψυχολογική ευημερία (Folkins and Sime, 1981). Συγκεκριμένα ο Morgan (1980) υποστηρίζει πως όσοι συμμετέχουν επιτυχώς στα σπορ, χαρακτηρίζονται από ψυχολογική ισορροπία, κάτι το οποίο ορίζεται ως «παγερό προφίλ» (Profil of Mood States). Σύμφωνα με αυτό το προφίλ, επιτυχημένοι αθλητές βρίσκονται πολύ πιο πάνω από το φυσιολογικό σε αρνητικού επιπέδου διαθέσεις, όπως νευρικότητα, κατάθλιψη, θυμός, κόπωση και σύγχυση.

Οι έρευνες σε σχέση με τα ψυχολογικά οφέλη σε πληθυσμούς με αναπηρίες, αυξάνονται ολοένα και περισσότερο τα τελευταία χρόνια (Benson, Jones, 1992, Greenwood, Dzewaltowski, French, 1990, Paulsen, French, Sherril, 1990) και πολλοί ερευνητές προσπαθούν να εκτιμήσουν τα ψυχολογικά οφέλη, τα οποία μπορούν να έχουν τα Α.Μ.Ε.Α από την συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες.

Από την στιγμή λοιπόν που επικράτησε η άποψη πως η άσκηση επιφέρει σημαντικά αποτελέσματα στην υγεία των ατόμου, υπήρξε και ταυτόχρονη αύξηση των συμμετοχόντων με ειδικές ανάγκες στα σπορ (Compton, Eisenman and Hendeson 1989). Η γνώση πως η εκάστοτε ανάπλαση, αποκατάσταση (ψυχική· σωματική) επιτυγχάνεται μέσω της άσκησης συνέβαλε στην ανάπτυξη αγωνιστικών αθλημάτων για άτομα με αναπηρίες (DePaw, 1986). Οι ερευνητές εξετάζοντας τον ψυχικό παράγοντα, θεωρούν τον αγωνιστικό αθλητισμό και την αερόβια άσκηση τους «μεσολαβητές» που θα βοηθήσουν σημαντικά τα Α.Μ.Ε.Α (Monnazzi, 1982). Σκοπός της άσκησης είναι να βοηθήσει τα άτομα με ιδιαιτερότητες να ξεπεράσουν τυχόν προβλήματα ψυχολογικής φύσεως, φόβους, ανασφάλειες, προβλήματα, τα οποία προκύπτουν ενίοτε από την ίδια τους την αναπηρία (Monnazzi, 1982, Shivers and Fait, 1985).





## Ψυχολογικές τεχνικές

Για να μπορέσει όμως η αθλητική ψυχολογία να βοηθήσει εκείνους που την έχουν ανάγκη, χρειάζεται κάποια βασικά μέσα, εργαλεία, για να επιτύχει τους στόχους της. Τα εργαλεία αυτά είναι οι ψυχολογικές τεχνικές. Η εκπαίδευση ψυχολογικών τεχνικών αναφέρεται, σύμφωνα με τους Weinberg and Gould, 1995 στην συστηματική και συνεπή εξάσκηση πνευματικών και ψυχολογικών δεξιοτήτων. Όλοι οι προπονητές και οι αθλητές γνωρίζουν πως οι φυσικές τεχνικές χρειάζονται εξάσκηση και καλλιέργεια, ξανά και ξανά. Όμοια και οι ψυχολογικές τεχνικές, χρειάζονται και αυτές συχνή εξάσκηση (Weinberg and Gould, 1995).

Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Γούδα και Παπαιωάννου(1998) οι ψυχολογικές τεχνικές είναι οι παρακάτω: Καθορισμός στόχων, τεχνικές χαλάρωσης, νοερή απεικόνιση, αυτοδιάλογος, ενεργοποίηση, αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων (συναισθηματικός έλεγχος).

Καθορισμός στόχων. Στόχοι είναι όλα εκείνα που ένα άτομο προσπαθεί να επιτύχει. Οι στόχοι ρυθμίζουν άμεσα την προσπάθεια, ενέργεια και δράση των ατόμων. Ο σωστός καθορισμός στόχων επηρεάζει θετικά το άτομο να αποδίδει καλύτερα, γιατί κατευθύνει και επαυξάνει την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωση σε αυτό που κάνει. Ακόμα ενεργοποιεί και κινητοποιεί τα άτομα, τα κάνει να εντείνουν την προσπάθεια τους, αυξάνει την επίμονη τους και τους δίνει ένα ουσιαστικό κίνητρο για προσπάθεια (Locke, Shaw, Saari and Lathan, 1981). Στα πλαίσια του αθλητισμού ο καθορισμός στόχων χρησιμοποιείται από τους αθλητές στην προπόνηση αλλά και στον αγώνα. Οι στόχοι αυτοί επηρεάζουν την απόδοση με τρεις τρόπους (Θεοδωράκης, Γούδας, Παπαιωάννου, 1998):

1. αυξάνοντας την προσπάθεια
2. αυξάνοντας την επίμονη και την αντοχή και
3. κατευθύνοντας την προσοχή στην σωστή κατεύθυνση

Μεγάλος αριθμός εργασιών παρουσιάζεται στο βιβλίο των Locke και Lathan (1990), οι οποίες υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα της θεωρίας των στόχων σε πολλούς τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας όπως το μάντζμεντ, η εκπαίδευση και η εργασία. Στο χώρο του αθλητισμού υπάρχουν επίσης πολλές έρευνες που υποστηρίζουν την σημασία της θεωρίας των στόχων στην μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης σε διαφορετικά τεστ αξιολόγησης, όπως τεστ κοιλιακών, τεστ στο μπάσκετ, στο τένις, στο κολύμπι. Επίσης οι εργασίες εξετάζουν την

επίδραση στην αθλητική απόδοση δύσκολων ή εύκολων στόχων, των προσωπικών ή των καθορισμένων από άλλους, ατομικών ή ομαδικών κλπ. (Boyce, 1994, Giannini, Weinberg & Jackson, 1988).

Οι Kyllö & Landers (1995) ανέλυσαν τα αποτελέσματα πολλών ερευνών με θέμα την επίδραση των αθλητικών στόχων στην αθλητική απόδοση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χρήση της θεωρίας ήταν αποτελεσματική στην παρακίνηση των αθλητών/τριών και την αύξηση της απόδοσης.

- Τα άτομα που έθεσαν μέσης δυσκολίας και συγκεκριμένους στόχους απέδωσαν καλύτερα από άτομα που έθεσαν δύσκολους στόχους ή γενικούς.
- Οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι σε συνδυασμό με τους μακροπρόθεσμους απέδωσαν καλύτερα.

Οι στόχοι δεν ενεργούν από μόνοι τους. Επηρεάζουν ή επηρεάζονται και από άλλους παράγοντες και λειτουργούν σε συνδυασμό με αυτούς στην διαμόρφωση της τελικής απόδοσης. Ένας από τους παράγοντες αυτούς είναι η αυτοπεποίθηση ή αυτοαποτελεσματικότητα, δηλαδή η προσδοκία ενός ότι μπορεί να πετύχει σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα (Bandura, 1986). Η αυτοπεποίθηση επηρεάζει θετικά την αθλητική απόδοση, είτε άμεσα, είτε επηρεάζει τον καθορισμό στόχων και στη συνέχεια οι στόχοι επηρεάζουν την απόδοση. Ταυτόχρονα όσο πιο σίγουρα νοιώθουν τα άτομα, τόσο πιο πολύ προσπαθούν, τόσο πιο δύσκολους στόχους θέτουν και αποδίδουν καλύτερα.

Όταν τα άτομα πετυχαίνουν τους στόχους τους τότε νοιώθουν ικανοποίηση. Η μη ικανοποίηση αυτή μπορεί να λειτουργήσει ως κίνητρο στα άτομα να προσπαθήσουν ακόμα περισσότερο για να επιτύχουν τους στόχους τους (Bandura, 1986). Αυτή η αυτο-ικανοποίηση είναι ένας άλλος βασικός ψυχολογικός παράγοντας που επηρεάζει άμεσα είτε την αθλητική απόδοση, είτε τους στόχους των αθλητών και των αθλητριών. Σχετικές έρευνες έδειξαν ότι ανάλογα με το επίπεδο της αυτοπεποίθησης και της αυτο-ικανοποίησης τα άτομα επηρεάζονται θετικά ή αρνητικά στην επίτευξη των στόχων τους. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της αυτοπεποίθησης και της αυτο-ικανοποίησης επαληθεύτηκε σε τεστ κοιλιακών, σε τεστ στην κολύμβηση, στο τένις και στο ισοκινητικό δυναμόμετρο (Garland, Weinberg, Bruya, Jackson, 1988; Lerner & Locke 1995; Theodorakis, 1995, 1996, Theodorakis, Maliou, Papaioannou, Beneca, Filactacidou, 1996). Δηλαδή όσο περισσότερη αυτοπεποίθηση είχαν αυτά τα άτομα, τόσο μεγαλύτερη ικανοποίηση θα ένιωθαν από την επιτυχία τους.

Για την σωστή εφαρμογή των στόχων, υπάρχουν κάποιες αρχές οι οποίες διέπουν την θεωρία αυτή, του καθορισμού των στόχων. Οι αρχές αυτές είναι οι παρακάτω:

1. Καλύτεροι είναι οι στόχοι για την απόδοση και όχι για το αποτέλεσμα.
2. Καλύτεροι οι δύσκολοι και προκλητικοί στόχοι παρά οι εύκολοι.
3. Καλύτεροι οι ρεαλιστικοί και όχι οι μη ρεαλιστικοί στόχοι.
4. Καλύτεροι οι συγκεκριμένοι, οι μετρήσιμοι και όχι οι γενικοί στόχοι.
5. Καλύτεροι οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι και όχι οι μακροπρόθεσμοι.
6. Καλύτεροι οι ατομικοί στόχοι πάνω από τους ομαδικούς.
7. Καλύτεροι οι προσωπικοί στόχοι και όχι οι στόχοι των άλλων.
8. Επικοινωνία και ανατροφοδότηση.
9. Όχι πολλοί στόχοι.
10. Στρατηγική.

Τεχνικές χαλάρωσης. Είναι γνωστό, ότι η ικανότητα έλεγχου του άγχους είναι αυτή που κάνει ξεχωριστούς τους μεγάλους αθλητές. Επίσης οι κορυφαίες στιγμές των αθλητών απαιτούν κατάσταση χαλάρωσης (Handy, Jones and Gould, 1996). Το πρώτο πράγμα λοιπόν που πρέπει να μάθει ένας αθλητής, όταν αντιμετωπίζει προβλήματα είναι να μάθει να χαλαρώνει.

Το σώμα έχει την τάση να κάνει αυτό που του λέμε εμείς να κάνει. Το κλειδί είναι να μάθουμε τον τρόπο επικοινωνίας μαζί του. Αυτή είναι η βασική αρχή του να μάθει κανείς να ελέγχει την διέγερση και την χαλάρωση του σώματος του. Από την στιγμή που ένας αθλητής μαθαίνει ποιες διανοητικές· συναισθηματικές· σωματικές καταστάσεις συνεργάζονται στην σπουδαία απόδοση, τότε μαθαίνει να «προγραμματίζει» όλες αυτές τις αντιδράσεις, ώστε να ετοιμάζει τον εαυτό του για μια άλλη σπουδαία απόδοση. Η σωματική, η πνευματική ετοιμότητα, το ψυχολογικό ανέβασμα, η ενεργοποίηση, η διέγερση και η χαλάρωση είναι διαδικασίες αλληλεπίδρασης σώματος και πνεύματος (Harris, 1986).

Οι Pierce, McGowan, Eastman, Aaron, Lynn (1993), εξέτασαν την επίδραση μιας τεχνικής διέγερσης και της προοδευτικής χαλάρωσης πριν από ένα τεστ μυϊκής δύναμης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η τεχνική της χαλάρωσης βοηθούσε στην μείωση του καρδιακού παλμού και της πίεσης πριν από το τεστ, αλλά όχι στην αύξηση της απόδοσης αμέσως μετά στο τεστ δύναμης, σε αντίθεση με την τεχνική διέγερσης. Άλλοι ερευνητές

(Suedfeld, Collier & Hartnett, 1993), εξέτασαν την επίδραση μια τεχνικής χαλάρωσης στην οποία τα άτομα επιπλέουν σε ειδική δεξαμενή με ζεστό νερό. Η έρευνα έδειξε, μείωση άγχους, της κόυρασης και της κατάθλιψης, αύξηση της ηρεμίας και ετοιμότητας, μείωση των επιπέδων του καρδιακού παλμού, της πίεσης και της μυϊκής έντασης και ταυτόχρονα αύξηση της ικανότητας αυτοσυγκέντρωσης και του αντιληπτικού συντονισμού των αθλητών. Σε μια άλλη εργασία (Troup, 1991) εφαρμόστηκε ένα πρόγραμμα χαλάρωσης και νοερής εξάσκησης σε κολυμβήτριες. Η παρέμβαση αυτή είχε ως αποτέλεσμα την μείωση του προαγωνιστικού άγχους και την βελτίωση της ψυχικής διάθεσης.

Κάθε αθλητής χρειάζεται συγκεκριμένη ποσότητα διέγερσης η παρακίνησης για να αποδώσει καλά. Κάθε αθλητής όμως αποδίδει καλύτερα σε διαφορετικό επίπεδο διέγερσης. Η υπερβολική διέγερση είναι επιβλαβής. Όταν ένας αθλητής / τρια ανησυχεί υπάρχει ένας συνδυασμός φυσιολογικών, ψυχολογικών και σωματικών αντιδράσεων που εκδηλώνονται. Κάθε αθλητής/ τρια πρέπει να μάθει να εντοπίζει έγκαιρα αυτά τα σημεία που μειώνουν την απόδοση. Επίσης πρέπει να διδαχτεί τεχνικές χαλάρωσης έτσι ώστε να ρυθμίζει το επίπεδο της διέγερσης του.

Τα μέσα λοιπόν, ή καλύτερα, οι τεχνικές μέσω των οποίων επιτυγχάνεται η χαλάρωση είναι οι παρακάτω:

1. Η σημασία της αναπνοής.

Πολλοί αθλητές κάτω από πίεση δυσκολεύονται να συντονίσουν την αναπνοή τους και αυτό επηρεάζει αρνητικά την απόδοσή τους. Η σωστή αναπνοή είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους για να ελέγχει κανείς το άγχος του, την ένταση των μυών του και να επιταχύνει την χαλάρωση. Έρευνες έδειξαν ότι όταν αθλητής κρατάει την αναπνοή του τότε αυξάνεται η ένταση των μυών, ενώ όταν εκπνέει τότε οι μες χαλαρώνουν. Αυτός είναι και ο λόγος που οι ρίπτες εκπνέουν έντονα στο τέλος της προσπάθειάς τους (Weinberg & Gould, 1995). Η σωστή αναπνοή δεν βοηθάει μόνο στην χαλάρωση των αθλητών αλλά βοηθάει και στην μεγιστοποίηση της απόδοσης μέσω της αύξησης της ποσότητας του οξυγόνου στο αίμα. Δυστυχώς πολλά άτομα δεν έχουν διδαχτεί ποτέ να αναπνέουν βαθιά, με το διάφραγμα και σε καταστάσεις στρες ο ρυθμός της αναπνοής διακόπτεται. Έτσι πολλοί αθλητές σε έντονα πιεστικές προσπάθειες είτε κρατούν την αναπνοή τους, είτε αναπνέουν πολύ βιαστικά και κοφτά με το πάνω μέρος των πνευμόνων μόνο. Και οι δυο καταστάσεις

δημιουργούν ένταση και σύσπαση μυών και περιορίζουν την απόδοση. Ευτυχώς με λίγη εξάσκηση η αναπνοή είναι ένα από τα ευκολότερα φυσιολογικά συστήματα έλεγχου (Harris, 1986).

## 2. Αυτογενής εξάσκηση.

Η αυτογενής εξάσκηση είναι μια μέθοδος χαλάρωσης που επινοήθηκε από τον Schultz (αναφέρεται στο Ζέρβας, 1992) και βασίζεται στην σχέση μεταξύ ψυχικών και σωματικών καταστάσεων. Η τεχνική βασίζεται σε δυο αρχές, πρώτη είναι ότι η σκέψη μπορεί να επιδρά πάνω στο σώμα και η δεύτερη ότι η χαλάρωση ενός μέρους του σώματος μπορεί να γενικευτεί σε ολόκληρο το σώμα. Η τεχνική είναι βασικά τεχνική αυτούπνωσης. Το άτομο με ήρεμο και παθητικό τρόπο προσπαθεί επαναλαμβάνοντας σκέψεις και εκφράσεις όπως «το δεξί μου χέρι είναι βαρύ», «το δεξί μου χέρι είναι ζεστό», «αναπνέω ήρεμα και βαθιά» να χαλαρώσει το σώμα του. Στα ελληνικά η τεχνική περιγράφεται αναλυτικά στα βιβλία των Ζέρβα (1992) και Ξενάκη, (1985).

## 3. Εξάσκηση βιοανατροφοδότησης.

Με τον όρο βιοανατροφοδότηση εννοούμε τις πληροφορίες που παίρνουμε από φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος. Η εξάσκηση βιοανατροφοδότησης είναι μια τεχνική στην οποία τα άτομα προσπαθούν να μάθουν πως με την θέληση τους θα λέξουν φυσιολογικές λειτουργίες του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

## 4. Εξάσκηση προοδευτικής χαλάρωσης.

Η εξάσκηση προοδευτικής χαλάρωσης του Jacobson (1938) είναι μια σύνθετη διαδικασία μάθησης και χαλάρωσης. Η φιλοσοφία της τεχνικής είναι να μαθαίνει κανείς να νοιώθει την ένταση στους μυς και έπειτα να την αφήνει να φεύγει (Martens, 1987). Το άτομο προσπαθεί να επιτύχει μια ολική σωματική χαλάρωση χαλαρώνοντας με καθορισμένη σειρά 16 διαφορετικά μέρη του σώματος.

## 5. Εφαρμοσμένη χαλάρωση.

Η τεχνική είναι μια πρόσφατη εξέλιξη της προοδευτικής χαλάρωσης. Η φιλοσοφία της είναι οι αθλητές να εντοπίζουν άμεσα τα σημάδια του άγχους και να προσπαθούν άμεσα να τα αντιμετωπίσουν σε ελάχιστο χρονικό διάστημα. Έτσι το άτομο μετά από εξάσκηση προσπαθεί να μάθει να εφαρμόζει την τεχνική μέσα σε 20-30 δευτερόλεπτα (Ost, Jerreman & Johansson, 1988).

Νοερή απεικόνιση: Πολλοί σπουδαιότεροι αθλητές προτού σουτάρουν μια ελεύθερη βολή φαντάζονται μια επιτυχημένη εκτέλεση της βολής. Καθώς και όλοι οι αθλητές και οι αθλήτριες ονειρεύονται φανταστικές επιτυχίες (Θεοδωράκης, Γούδας, Παπαιωάννου, 1998). Η νοερή εξάσκηση είναι η φανταστική επανάληψη μιας φυσικής δραστηριότητας, χωρίς όμως την παρουσία κάποιων φυσικών κινήσεων. Είναι μια εμπειρία παρόμοια με τις εμπειρίες που έχουμε από τις αισθήσεις (όραση, ακοή, αφή) αλλά παρουσιάζεται χωρίς την παρουσία των συνηθισμένων εξωτερικών ερεθισμάτων (Martens, 1987). Οι αθλητές προσπαθούν να φανταστούν με μια η περισσότερες αισθήσεις. Οι πιο σημαντικές για αυτούς είναι η όραση, η ακοή και κιναισθηση (Θεοδωράκης, Γούδας, Παπαιωάννου, 1998). Η νοερή εξάσκηση προσφέρει πλεονεκτήματα για την εξάσκηση αθλητικών δεξιοτήτων, μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά την διάρκεια ενός αγώνα, ενώ μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να εξασκούνται ακόμα και όταν είναι σωματικά κουρασμένοι, όταν οι δραστηριότητες ή ο εξοπλισμός δεν είναι επαρκής.

Έρευνες αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα της τεχνικής, στην βελτίωση της απόδοσης των αλεξιπτωτιστών (Barthalais, 1995), στη βελτίωση εξασκημένων και αρχάριων ποδοσφαιριστών (Blair, Hall & Leyshon, 1993), σε τάξεις μοντέρνου χορού (Minton, 1996), στο καράτε (Cox 1993), στο μπάσκετ (Savoy 1993), στις καταδύσεις (Grouios, 1992) και σε αρχάριους τοξοβόλους (Zervas & Kakkos, 1995).

Οι τύποι της νοερής απεικόνισης είναι οι εξής: α) «Εσωτερική», σε αυτή την περίπτωση ο αθλητής φαντάζεται ότι είναι μέσα στο σώμα του, νοιώθει, αισθάνεται το σώμα του και β) «Εξωτερική», η οποία είναι μια οπτική αίσθηση, στην οποία ο αθλητής προσπαθεί να παρακολουθεί το σώμα του, ως θεατής.

Η δεξιότητα αυτή βοηθάει στην:

- Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων.
- Ανάπτυξη αντιληπτικών δεξιοτήτων.
- Ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων.

Αυτοδιάλογος. Ο αυτοδιάλογος είναι ένα από τα μικρά μυστικά του έλεγχου της σκέψης. Ερευνητικά δεν είναι σαφές σε τι οφείλεται η αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου, αν και φαίνεται ότι έχει σχέση με την αύξηση

της αυτοσυγκέντρωσης, της αυτοπεποίθησης και τον έλεγχο του άγχους. Ο θετικός αυτοδιάλογος είναι μια τεχνική που βοηθάει στην μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών και στην προσωπική τους ανάπτυξη. Αυτή η διαδικασία της σκέψης πρέπει να είναι κωδικοποιημένη κατάλληλα και να χρησιμοποιείται στην εκμάθηση δεξιοτήτων, στην διόρθωση λαθών, στην προετοιμασία για την εκτέλεση μιας δεξιότητας, στη συγκέντρωση τη προσοχής, στην δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης και στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησης.

Αυτοματισμός. Η δεξιότητα του αυτοματισμού, δεν αποτελεί αποκλειστικά ψυχολογικά δεξιότητα αλλά εμπεριέχεται και στον κλάδο της κινητικής μάθησης. Ο όρος αυτοματοποίηση σύμφωνα με την ορολογία της κινητικής μάθησης, είναι η αυτόνομη φάση και αποτελεί το τρίτο από τα στάδια της Μάθησης. Υπάρχουν τρεις ξεχωριστές φάσεις οι οποίες αναγνωρίζονται στην διαδικασία της μάθησης: α) η προφορική- γνωστική φάση, β) η κινητική φάση και γ) η αυτόνομη φάση (Fitts & Posner, 1967). Μετά από αρκετή εξάσκηση, ο ασκούμενος εισέρχεται σταδιακά στην αυτόνομη φάση, που περιλαμβάνει την ανάπτυξη αυτόνομων κινήσεων που δεν χρειάζονται προσοχή. Εδώ τα κινητικά προγράμματα είναι καλά ανεπτυγμένα και μπορούν να ελέγχουν την κίνηση για σχετικά αρκετό χρονικό διάστημα. Για παράδειγμα η αθλήτρια της ενόργανης εκτελεί για αρκετά δευτερόλεπτα την δραστηριότητα της σαν να είναι αυτή μια μόνη προγραμματισμένη μονάδα.

Η ελαττωμένη απαίτηση για προσοχή απελευθερώνει το άτομο και του επιτρέπει να εκτελεί υψηλών απαιτήσεων γνωστικές δραστηριότητες, όπως είναι οι αποφάσεις για την στρατηγική του παιχνιδιού ή τον τύπο ή το στυλ σε δραστηριότητες, όπως είναι ο χορός και το καλλιτεχνικό πατινάζ. Ο αυτοδιάλογος για την πραγματική μυϊκή απόδοση σχεδόν εκλείπει και η απόδοση σχεδόν υποβαθμίζεται, εάν επιχειρηθεί η αυτοανάλυση. Ωστόσο, ο αυτοδιάλογος συνεχίζεται όσον αφορά υψηλές απαιτήσεις από στρατηγικής πλευράς. Η αυτοπεποίθηση αυξάνεται και αναπτύσσεται περισσότερο η ικανότητα καθορισμού των λαθών, που γίνονται από τους ίδιους τους ασκούμενους. Η βελτίωση στην απόδοση είναι αργή, γιατί ο μαθητευόμενος είναι ήδη πολύ ικανός, όταν αρχίζει αυτή η φάση. Ουσιαστικά



ο ασκούμενος γίνεται πολύ επιδέξιος σε αυτή τη φάση ενώ οι μεθοδευμένες και συνειδητές λειτουργίες μειώνονται (Richard A Schmid, 1993).

Ενεργοποίηση. Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Γούδα και Παπαιωάννου(2000), η ενεργοποίηση ή αλλιώς διέγερση αναφέρεται στην ένταση μιας συμπεριφοράς. Κάθε στιγμή οι ανθρώπινες λειτουργίες έχουν μια συγκεκριμένη ένταση, η οποία μπορεί να ποικίλει από ένα ελάχιστο σημείο (όταν κοιμόμαστε), μέχρι ένα ανώτατο σημείο. Άλλοι όροι που χρησιμοποιούνται αντί της διέγερσης είναι η ενεργοποίηση και η κινητοποίηση της ενέργειας. Η διέγερση δεν αναφέρεται στην «κατεύθυνση» της συμπεριφοράς. Με άλλα λόγια η διέγερση μπορεί να είναι θετική, αρνητική, ευχάριστη, δυσάρεστη για το άτομο. Όταν κάποιος αθλητής βρίσκεται σε υπερδιέγερση πριν από μια προσπάθεια και αυτό που προκαλεί δυσάρεστα συναισθήματα, τότε η διέγερση έχει αρνητική κατεύθυνση. Αντίθετα για κάποιον αθλητή που βρίσκεται σε υπερδιέγερση μετά από μια μεγάλη επιτυχία η διέγερση έχει θετική κατεύθυνση. Στην περίπτωση που η υπερδιέγερση προκαλεί αρνητικά συναισθήματα, τα αιτία που οδηγούν σε αυτού του είδους την υπερδιέγερση, μπορεί να είναι το άγχος.

Έλεγχος αρνητικών σκέψεων. Ο έλεγχος των αρνητικών σκέψεων σχετίζεται με την τεχνική του αυτοδιαλόγου. Ο αυτοδιάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην αναγνώριση αρνητικών σκέψεων και στην αντικατάστασή τους με θετικές. Σύμφωνα με την γνωστική θεωρία Rational Emotional Therapy του Ellis (1994), τα γεγονότα δεν είναι η αιτία των διάφορων συναισθημάτων, και συμπεριφορών αλλά των πιστεύω. Με άλλα λόγια δεν είναι το γεγονός αυτό καθαυτό σπουδαίο αλλά οι σκέψεις για το γεγονός. Σύμφωνα με τον Ellis (1994) τα άτομα που αποφεύγουν την άσκηση και τον αθλητισμό έχουν χαμηλή αντοχή στην απογοήτευση και διακατέχονται από παράλογους φόβους ότι θα αποτύχουν. Έτσι για την θεωρία αυτό που είναι σημαντικό, είναι η αναγνώριση των ηττοπαθών αρνητικών σκέψεων και η αντικατάστασή τους με θετικές. Αυτό θα γίνει όταν τα άτομα θα ανακαλύψουν και στην συνέχεια αντικαταστήσουν τα απόλυτα «πρέπει». *«Πρέπει να αποδώσω τέλεια»*. Για την θεωρία σε ότι αφορά την άσκηση, τα άτομα πρέπει να εντοπίζουν τις αρνητικές σκέψεις και να χρησιμοποιούν μια σειρά από γνωστικές, συναισθηματικές,



συμπεριφορικές τεχνικές, ώστε, να τις αλλάξουν σε θετικές. Ένα παράδειγμα της χρήσης θετικού αυτοδιαλόγου για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης είναι το πείραμα των Philpot και Bampurg (1996). Στο πείραμα αυτό ζητήθηκε από φοιτητές και φοιτήτριες να καταγράψουν τις αρνητικές τους σκέψεις. Στη συνέχεια καθοδηγήθηκαν να τις αλλάξουν σε θετικές και να τις επαναλαμβάνουν 3 φορές τη μέρα για ένα διάστημα 2 εβδομάδων. Η χρήση του θετικού αυτοδιαλόγου είχε θετικές επιπτώσεις στην αυτοεκτίμηση των φοιτητών και των φοιτητριών. Ο θετικός αυτοδιάλογος είναι μια γνωστική τεχνική που βοηθάει στην μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών και στην προσωπική τους ανάπτυξη. Αυτή η διαδικασία της σκέψης πρέπει να είναι κωδικοποιημένη κατάλληλα και να χρησιμοποιείται στην εκμάθηση δεξιοτήτων, στην διόρθωση λαθών, στην προετοιμασία για την εκτέλεση μιας δεξιότητας, στην συγκέντρωση της προσοχής, στην δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης και στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησης.

Συναισθηματικός έλεγχος. Η σημαντικότητα της συγκεκριμένης δεξιότητας δεν έχει εκτιμηθεί με σαφήνεια. Παρόλα αυτά υπάρχουν στοιχεία που πιστοποιούν πως η ικανότητα ελέγχου της απογοήτευσης και αρνητικών συναισθημάτων είναι απαραίτητη για αθλητές αγωνιστικού επιπέδου. Για παράδειγμα ο Smith (1995) σημειώνει πως η κατάσταση αντιμετώπισης αρνητικών συναισθημάτων είναι από τους βασικότερους παράγοντες για μια επιτυχημένη προσπάθεια. Παράλληλα για τους Thomas & Over (1994) η σωστή «διαχείριση» αρνητικών συναισθημάτων είναι αναπόσπαστο στοιχείο για προετοιμασία αθλητών γκολφ. Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Γούδα, Παπαιωάννου(2000), συχνά αθλητές και αθλήτριες βιώνουν άγχος για έναν αγώνα η για κάτι που πρόκειται να συμβεί μετά από καιρό. Αυτό μπορεί να συμβαίνει είτε γιατί στο παρελθόν όταν είχε επαναληφθεί αυτό το γεγονός είχε προκαλέσει στρες, η αν πρόκειται για κάτι εντελώς νέο γιατί συνδέεται με άλλες στρεσογόνες καταστάσεις. Η προετοιμασία των αθλητών θα πρέπει να περιλαμβάνει και κατάλληλη εξάσκηση για την αντιμετώπιση καταστάσεων που προκαλούν στρες. Τα τελευταία χρόνια, οι αθλητικοί ψυχολόγοι έχουν χρησιμοποιήσει ορισμένες κλινικές μεθόδους αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων για να βοηθήσουν αθλητές/τριες που αντιμετωπίζουν προβλήματα στην

απόδοση τους, επειδή δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το αγωνιστικό στρες. Οι τεχνικές αυτές είναι:

- Η συστηματική αποευαισθητοποίηση (*systematic desensitization: Wolpe, 1982*)
- Η μέθοδος εμβολιασμού του στρες (*stress inoculation training: Meichenbaum, 1977, 1985*) και,
- Η μέθοδος γνωστικής- συναισθηματικής αντιμετώπισης του στρες (*cognitive- affective stress management training: Smith, 1980*).

Οι παραπάνω τεχνικές έχουν ορισμένα κοινά στοιχεία τα οποία μπορούν χρησιμοποιηθούν από προπονητές και προπονήτριες για την καλύτερη προετοιμασία των αθλητών τους για την αντιμετώπιση της πίεσης του αγώνα. Έτσι η ενσωμάτωση στοιχείων από αυτές τις τεχνικές μπορεί να λειτουργήσει προληπτικά βελτιώνοντας την ικανότητα των αθλητών για αποτελεσματική αντιμετώπιση των απαιτήσεων που τίθενται σε αυτούς. Τέσσερα τέτοια στοιχεία είναι τα παρακάτω:

- ❖ Αναπαράσταση
- ❖ Προσομοίωση των συνθηκών προπόνησης με αυτές του αγώνα
- ❖ Εξάσκηση χαλάρωσης
- ❖ Αντιμετώπιση αρνητικών σκέψεων.

### Ψυχολογικές δεξιότητες και Α.Μ.Ε.Α

Η μελέτη σχετικά με την εφαρμογή των ψυχολογικών δεξιοτήτων σε αθλητές διαφόρων αθλημάτων, κρίνεται σύμφωνα με τα παραπάνω σημαντική και ευεργετική. Όμοια και στην κατηγορία των αθλητών με συγκεκριμένες ιδιαιτερότητες παρατηρούμε, μέσω διαφόρων ερευνών (Dweek, Leggett, Duda, White, Templin, 1988), πως η εξάσκηση καθώς και η χρήση ψυχολογικών δεξιοτήτων βοηθάει όχι μόνο στην καλύτερη απόδοση των αθλητών αλλά και στην ψυχική τους υγεία. Έχουν γίνει αρκετές

έρευνες σε αθλητές με προσαρμοσμένες ανάγκες και σε αθλητές μπάσκετ σε τροχήλατη καρέκλα, σε σχέση πάντα με τις ψυχολογικές δεξιότητες.

Ο καθορισμός στόχων τόσο για φυσιολογικούς αθλητές όσο και για εκείνους με προσαρμοσμένες ανάγκες θα πρέπει να γίνεται ρεαλιστικά (Gould 1998). Για αθλητές, οι οποίοι έχουν πρόβλημα στην ανάγνωση ή στην γραφή (άτομα τυφλά, με εγκεφαλική παράλυση ή νοητική υστέρηση) συνιστανται στόχοι γραμμένοι σε κασέτα και όχι σε χαρτί. Αθλητές με χαμηλή νοητική υστέρηση μπορούν να μάθουν να κατανοούν και να χρησιμοποιούν αυτή την δεξιότητα. Φυσικά επιπλέον χρόνος είναι απαραίτητος σε τέτοιες περιπτώσεις καθώς θα πρέπει να αποφευχθεί η τάση να τίθενται στόχοι από τρίτους και όχι από τους ίδιους τους αθλητές. Παρόλο που κάτι τέτοιο θα ήταν ευκολότερο, γρηγορότερο, εντούτοις δεν είναι αποτελεσματικό. Όπως για όλους τους αθλητές έτσι για εκείνους με κάποιες αναπηρίες, η πρωτοβουλία και η ενεργοποίηση είναι αποτελεσματικότερες, όταν οι αθλητές είναι οι ίδιοι υπεύθυνοι για τους στόχους που θέτουν.

Όσον αφορά στην δεξιότητα της ενεργοποίησης παρατηρούμε, πως όλες οι έρευνες για τον έλεγχο της διέγερσης, για αθλητές με ειδικές ανάγκες, επικεντρώνονται γύρω από δυο τεχνικές: α) την σωστή κοιλιακή αναπνοή και β) την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Μέσω αυτών των τεχνικών παρατηρείται μείωση των επιπέδων διέγερσης. Ακόμα και αθλητές, οι οποίοι δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τους κοιλιακούς τους μύες, τονίζουν πως η αναπνοή αποτελεί χρήσιμη άσκηση (Hanrahan 1995). Αυτού του είδους η αναπνοή καθώς και η αυτοσυγκέντρωση θεωρούνται ευεργετικές τεχνικές για τυφλούς αθλητές, παρόλο που η προσοχή τους διασπάται πολύ εύκολα. Σε σχετική ερευνά ο αριθμός των τυφλών ατόμων, των οποίων η προσοχή διασπάται πολύ εύκολα κατά την διάρκεια αυτών των τεχνικών, ήταν σημαντικά μεγάλο (Hanrahan 1996).

Η τεχνική της μυϊκής χαλάρωσης θα πρέπει να προσαρμοστεί ανάλογα στην περίπτωση ατόμων με εγκεφαλική παράλυση και αυτό γιατί μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητους μυϊκούς σπασμούς. Η προφανής λύση είναι να μην εφαρμοσθεί η φάση της σύσπασης αλλά να επιμείνουμε στην φάση της χαλάρωσης μυϊκών ομάδων, ξεχωριστά. Ορισμένα άτομα θυμώνουν ή απογοητεύονται όταν τους ζητηθεί να «σφιξουν» ή να χαλαρώσουν τους μύες που δεν έχουν (όπως αθλητές μπάσκετ σε τροχήλατη καρέκλα). Οι περισσότεροι πάντως αθλητές βρίσκουν την τεχνική της αναπνοής περισσότερο

αποδοτική σε σχέση με την τεχνική ενεργητικής χαλάρωσης (PMR, Progressive muscular relaxation), (William and Harris, 1998).

Οι ασκήσεις γαστρικής/ κοιλιακής αναπνοής και μυϊκής χαλάρωσης δεν χρειάζεται να αλλάξουν για αθλητές με νοητική υστέρηση. Είναι σημαντικό αυτά τα άτομα, να εξακολουθούν να χρησιμοποιούν αυτού του είδους τις ασκήσεις, ακόμα και με την χρήσιμη βοήθεια κάποιου άλλου προσώπου.

Προχωρώντας στην δεξιότητα της νοερής απεικόνισης παρατηρούμε ότι και τα A.M.E.A χρησιμοποιούν την παραπάνω δεξιότητα, όχι μόνο στις αθλητικές τους δραστηριότητες. Αυτό γιατί, άτομα με μειωμένη ή και καθόλου όραση, χρησιμοποιούν εικονικές παραστάσεις προκειμένου να κατανοήσουν και να αντιληφθούν τα όσα δεν είναι σε θέση να δουν. Άτομα εκ γενετής, τυφλοί, δραστηριοποιούν την παραπάνω τεχνική( νοερής απεικόνισης) με την βοήθεια κάποιων τρίτων, οι οποίοι είναι σε θέση να βλέπουν(Vecchi, Monticellai & Cornoldi, 1995). Εντούτοις για άτομα, τα οποία έχασαν την όραση τους μετά από κάποιο ατύχημα, από κάποια αρρώστια ή στιδήποτε άλλο(όχι εκ γενετής άτομα) φαίνεται πως η δημιουργία εικονικών παραστάσεων με την βοήθεια του εγκεφάλου, δεν υφίσταται( Chatterjee & Southwood, 1995; Goldenberg, Mullbacher & Nowak, 1995). Σε έρευνα με πέντε τυφλούς αθλητές προέκυψε, πως όλοι οι συμμετέχοντες ήταν ικανοί να δημιουργήσουν λογικές εικονικές κινητικές δραστηριότητες και τέσσερις από τους πέντε ήταν σε θέση να δημιουργούν λογικές εικονικές παραστάσεις(Hanrahan, 1996). Φυσικά όλα αυτά τα εικονικά δημιουργήματα πραγματοποιήθηκαν μετά από συγκεκριμένη εξάσκηση των τυφλών αθλητών σε αυτή την δεξιότητα. Παρόλα αυτά η νοερή απεικόνιση μπορεί να αποτελέσει μια από τις χρησιμότερες δεξιότητες για τυφλούς αθλητές.

Για αθλητές σε τροχήλατη καρέκλα ή με κάποιες αναπηρίες επίκτητες, η ανεξέλεγκτη χρήση της εν λόγω δεξιότητας μπορεί να προκαλέσει την δημιουργία κάποιων «εικόνων», οι οποίες όμως να απαιτούν την ενεργοποίηση όλων των μελών του σώματος. Η εικονική αναπαράσταση κάποιων δραστηριοτήτων, οι οποίες απαιτούν την χρήση κάποιου μέλους του σώματος το οποίο δεν είναι σε θέση να λειτουργεί(ένα ανάπηρο μέλος δηλ.), μπορεί να οδηγήσει σε θυμό και απογοήτευση. Ενώ αθλητές οι οποίοι δεν μπορούσαν ποτέ να θέσουν σε κίνηση όλο το σώμα τους(άτομα με εγκεφαλική παράλυση ή με παραπληγία) δεν φαίνεται να αντιμετωπίζουν ιδιαίτερο πρόβλημα, εφόσον η φύση της δεξιότητας είναι καθαρά εγκεφαλική. Όπως οι αθλητές χωρίς

αναπηρίες πρέπει να είναι ικανοί να ελέγχουν τη νοερή απεικόνιση προκειμένου να είναι αποτελεσματικοί, έτσι και οι αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες πρέπει να αναπτύξουν την ικανότητα ελέγχου της δεξιότητας, πριν ακόμα την χρησιμοποιήσουν, σαν μια προαγωνιστικού επιπέδου τεχνική.

Η ανάπτυξη της δεξιότητας της τεχνικής χαλάρωσης, μέσω της προοδευτικής χαλάρωσης, της βιοανατροφοδότησης μπορεί να μειώσει τα επίπεδα του στρες και να αυξήσει την αθλητική απόδοση (Benson, Beary & Carol, 1974), (Daniels & Landers, 1981; Griffiths, Steel, Vaccaro, Allen & Karpman, 1985; Spigolon & Annalisa, 1985). Αθλητές σε τροχήλατη καρέκλα και αθλητές με άλλου είδους αναπηρίες, θα πρέπει να επωφελούνται από προπονητικά προγράμματα δομημένα με τεχνικές χαλάρωσης. Αρκετοί αθλητές μπάσκετ σε τροχήλατη καρέκλα καθώς και αθλητές με οπτικές διαταραχές, έχουν αποτελέσει κατά καιρούς αντικείμενα μελέτης σε έρευνες ψυχολογικού προφίλ (Henschen, Horvat & French, 1984; Mastro, Canabal & French, 1988; Mastro, Sherrill & Gench, 1987), οι οποίες έχουν υπογραμμίσει πως αθλήτριες σε τροχήλατη καρέκλα παρουσιάζουν ψυχολογικά προφίλ όμοια με εκείνα των elite αρτιμελών αθλητών.

## Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσης έρευνας ήταν μια μορφή ποιοτικού ελέγχου σε ερωτηματολόγιο αναφερόμενο σε ψυχολογικές δεξιότητες απόδοσης αθλητών με κινητικές ιδιαιτερότητες, κατά την διάρκεια του αγώνα και της προπόνησης. Το ερωτηματολόγιο εξετάσθηκε για την εγκυρότητά του μέσω της διπλής συνέντευξης. Η μελέτη αυτή αποτελούσε μέρος ευρύτερης μελέτης (Κοντού,2000), που είχε σκοπό την προσαρμογή του ερωτηματολογίου των Thomas, Murphy & Hardy (1999), “ A comprehensive measure of athletes’ psychological skills” σε Έλληνες αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες. Το ερωτηματολόγιο αφού μεταφράστηκε από τα αγγλικά στα ελληνικά και αντιστροφα δόθηκε σε δείγμα αθλητών με κινητικά προβλήματα, προκειμένου να γίνουν οι απαραίτητοι έλεγχοι.

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### Συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες ήταν τέσσερα άτομα με κινητικές ιδιαιτερότητες. Τα άτομα ήταν άρρενες αθλητές του μπάσκετ με τροχήλατη καρέκλα και μέλη του αθλητικού συλλόγου «Αστέρας», στην περιοχή των Τρικάλων. Πρόκειται για άτομα ηλικίας 22- 32 χρόνων και προπονητικής ηλικίας κατά μέσο όρο τρία χρόνια. Τα είδη των κινητικών ιδιαιτεροτήτων, από τις οποίες χαρακτηρίζονται οι αθλητές αυτοί είναι, κάκωση νωτιαίου μυελού, εκ γενετής παραπληγία, πολλαπλά κατάγματα και ακρωτηριασμός του ενός κάτω άκρου αντίστοιχα.

### Διαδικασία

Α΄ Στάδιο: Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας και αναφορικά με την ποσοτική της διάσταση χρησιμοποιήθηκε η προσαρμογή του ερωτηματολογίου των Thomas, Murphy και Hardy (1999), το οποίο χρησιμοποιήθηκε αρχικά από τους ίδιους για την εκπόνηση της έρευνας τους και παρουσιάζεται στο άρθρο τους με θέμα: ‘Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes’ psychological skills’. Το ερωτηματολόγιο «Μέτρηση στρατηγικών απόδοσης:

Ανάπτυξη και προκαταρκτική εγκυρότητα μιας μέτρησης και κατανόησης του ψυχολογικού προφίλ των αθλητών.» (Κοντού,2000). Η δομή του, αποτελείται από 40 ερωτήσεις, 5 για κάθε μια, από τις οκτώ διαφορετικές ψυχολογικές δεξιότητες (καθορισμός στόχων, αυτοδιάλογος, νοερή απεικόνιση, αυτοματοποίηση, συναισθηματικός έλεγχος, τεχνικές χαλάρωσης, ενεργοποίηση και έλεγχος αρνητικών σκέψεων).

Χρησιμοποιήθηκε ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου, η οποία είχε υποστεί διαδικασίες αμφίδρομων μεταφράσεων, ελέγχου κριτών και αξιοπιστίας.

Αναφορικά τώρα με το ποιοτικό εργαλείο, τη συνέντευξη, ήταν ημι-δομημένη σε βάθος και περιελάμβανε 4-6 ερωτήσεις για κάθε δεξιότητα και 9 γενικές ερωτήσεις για την ποιότητα του ερωτηματολογίου. Παραδειγματικά η συνέντευξη περιλάμβανε:

- Την παρουσίαση των ορισμών κάθε δεξιότητας
- Σειρά ερωτήσεων για κάθε δεξιότητα και
- Επιπλέον ερωτήσεις που διερευνούσαν τι αντιλαμβάνεται κάθε ερωτώμενος για το κύριο νόημα. και εκείνες ήταν δομημένες με 32 ερωτήσεις, τέσσερις για κάθε δεξιότητα και εξέταζαν την ποιότητα του ερωτηματολογίου καθώς και την χρήση, μη χρήση κάθε δεξιότητας (σε προπόνηση και αγώνα).

Β' Στάδιο: Για την εκτίμηση των παραπάνω παραμέτρων, συμπληρώθηκαν αρχικά τα ερωτηματολόγια και από τους τέσσερις αθλητές. Στην συνέχεια, μετά από χρονικό διάστημα 1-2 εβδομάδων, έγινε ενημέρωση για το περιεχόμενο της κάθε ψυχολογικής δεξιότητας και αφού απαντήθηκαν τυχόν απορίες περάσαμε στο στάδιο των συνεντεύξεων. Μετά το πέρας της δοκιμασίας τέθηκαν κάποιες ερωτήσεις για την ποιότητα του ερωτηματολογίου, αν δηλαδή τους φάνηκε δύσκολο, δυσνόητο, κουραστικό, μεγάλο σε έκταση.

#### Διαδικασία ανάλυσης δεδομένων

Για την ανάλυση των δεδομένων, τα οποία προέκυψαν από τα ερωτηματολόγια, βγήκε αρχικά ο μέσος όρος των απαντήσεων που είχαν δοθεί σε κάθε δεξιότητα, τόσο στην προπόνηση όσο και στην διάρκεια ενός αγώνα, δίνοντας ένα σκορ. Όσον αφορά στην ανάλυση των συνεντεύξεων, έγινε σύμφωνα με τους Miles και Huberman (1994) και ακολουθήθηκαν τρία στάδια. Αρχικά, σύμφωνα με τις απαντήσεις που λήφθηκαν προέκυψαν κάποια συμπεράσματα για κάθε δεξιότητα ξεχωριστά.

Στην συνέχεια βάση των προηγούμενων προέκυπτε μια περίληψη για κάθε ψυχολογική δεξιότητα και τέλος κάποια συμπεράσματα που αφορούσαν τις αναλύσεις των ερωτηματολογίων σε σχέση με εκείνες των συνεντεύξεων.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μπαίνοντας στο κεφάλαιο της ανάλυσης των δεδομένων, τα οποία συγκεντρώθηκαν και εξετάζοντας τα, αρχικά τουλάχιστον, ανά άτομο παρατηρήθηκαν τα παρακάτω αποτελέσματα.

Εκκινώντας την ανάλυση από το πρώτο, από πλευράς εξέτασης αθλητή, παρατηρήθηκε στην πρώτη ψυχολογική τεχνική, στον αυτοδιάλογο δηλ. πως τον χρησιμοποιεί τόσο στην προπόνηση όσο και στην διάρκεια του αγώνα. (βαθμός κλίμακας A4 Π4,25). Η θετική αυτή στάση του πρώτου αθλητή, απέναντι στην χρήση του αυτοδιαλόγου, στα πλαίσια της ποσοτικής έρευνας (ερωτηματολόγιο) φαίνεται πως παραμένει εξίσου θετική και στην ποιοτική έρευνα που ακολούθησε με την συνέντευξη.

Στην δεύτερη κατά σειρά ψυχολογική τεχνική, τον συναισθηματικό έλεγχο, παρατηρούμε πως ο αθλητής δεν χρησιμοποιεί σε μεγάλο βαθμό αυτή την τεχνική, παρά μόνο όταν είναι εφικτό. (βαθμός κλίμακας 3). Όσον αφορά στην συνέντευξη ο πρώτος αθλητής παρουσιάζει ίδιες θέσεις τονίζοντας πως «Θεωρώ πως είναι από τις βασικότερες τεχνικές και προσπαθώ να την χρησιμοποιώ τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα, αλλά κάτι τέτοιο δεν είναι πάντα εφικτό»

Προχωρώντας στον αυτοματισμό, βλέπουμε πως ο βαθμός που προκύπτει από την ανάλυση των ερωτηματολογίων (βαθμός κλίμακας 4) παρουσιάζει μια θετική στάση όσον αφορά στην χρήση αυτής της τεχνικής στα πλαίσια του αγώνα. Αντίθετα, χωρίς να υπάρχει μεγάλη απόκλιση (βαθμός κλίμακας 3) στην διάρκεια της προπόνησης ο αθλητής παρουσιάζεται να παίζει και να λειτουργεί πιο μεθοδικά και συνειδητά. Σχετικά με την στάση που προκύπτει από την συνέντευξη θα λέγαμε, πως η θέση που παίρνει απέναντι στην τεχνική του αυτοματισμού, παραμένει θετική με μια μικρή επιφύλαξη όμως. «Υπάρχουν τεχνικές τις οποίες θεωρώ πως έχω αυτοματοποιήσει, παρ' όλα αυτά όμως εξαρτάται πάντα από τις συνθήκες. Κάποιες φορές είμαι περισσότερο ελεύθερος και λιγότερο αγχωμένος και έτσι λειτουργώ σαν αυτόματος πιλότος, άλλες πάλι παίζω περισσότερο συνειδητά και σκεπτόμενα»



Στην τέταρτη κατά σειρά τεχνική που εξετάσαμε, τον καθορισμό στόχων, παρατηρήσαμε πως ο αθλητής χρησιμοποιεί την παραπάνω τεχνική και στην προπόνηση αλλά και στην διάρκεια του αγώνα (βαθμός κλίμακας Α4, Π4). Η στάση του παρέμεινε ίδια και στην συνέντευξη σημειώνοντας «Χωρίς στόχους δεν κάνουμε τίποτα, θέτω στόχους και στον αγώνα που φυσικά είναι η νίκη, αλλά και στην προπόνηση που είναι η καλύτερη δυνατή απόδοσή μου»

Ακόμα και στην χρήση της νοερής απεικόνισης η στάση του πρώτου αθλητή ήταν θετική. Παρουσιάστηκε πως χρησιμοποιεί την τεχνική αυτή στα πλαίσια του αγώνα όμως (βαθμός κλίμακας Α3,75). Όσον αφορά στην χρήση αυτής της τεχνικής στην διάρκεια της προπόνησης η στάση του δεν ήταν τόσο θετική (βαθμός κλίμακας Π3). Κάτι τέτοιο έρχεται σε αντίθεση με τις θέσεις που είχε πάρει στην συνέντευξη λέγοντας «Χρησιμοποιώ την τεχνική αυτή, όποτε μπορώ τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα».

Στην ανάλυση που έγινε στην τεχνική της ενεργοποίησης ο αθλητής παρουσιάστηκε να χρησιμοποιεί αυτή την τεχνική στον αγώνα (βαθμός κλίμακας 4,25) όχι όμως και στην διάρκεια της προπόνησης (βαθμός κλίμακας 3,25). Παρατηρώντας τώρα τις θέσεις του στην συνέντευξη για το ίδιο θέμα βλέπουμε πως ταυτίζονται με εκείνες του ερωτηματολογίου. Φαίνεται δηλ. πως δεν χρησιμοποιεί τόσο αυτή την τεχνική, παρά μόνο ορισμένες φορές κατά την διάρκεια του αγώνα.

Στο θέμα των αρνητικών σκέψεων ο αθλητής 1 παρουσίασε αρνητική στάση. Δεν φαίνεται δηλ. να καταλαμβάνεται από αρνητικές σκέψεις ούτε στην προπόνηση ούτε όμως και στην διάρκεια του αγώνα (βαθμός κλίμακας Α3 Π2,75). Αντίθετα τώρα στην συνέντευξη δήλωσε πως υπάρχουν ορισμένες στιγμές κατά τις οποίες καταλαμβάνεται από αρνητικές σκέψεις, «κυρίως στην προπόνηση γιατί είμαι πιο χαλαρός, στον αγώνα δεν αφήνω τίποτα να με επηρεάσει».

Στην τελευταία κατά σειρά τεχνική, την χαλάρωση, ο αθλητής φαίνεται πως χρησιμοποιεί διαδικασίες χαλάρωσης στην διάρκεια του αγώνα (βαθμός κλίμακας 3,75), αντίθετα δεν τις χρησιμοποιεί στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 3,25). Οι απόψεις του αυτές ταυτίζονται με τις θέσεις που πήρε και στην συνέντευξη λέγοντας «Χρησιμοποιώ τεχνικές χαλάρωσης, όπως αυτοσυγκέντρωση, αναπνοές, κυρίως όμως στον αγώνα».

Συνεχίζοντας με το δεύτερο αθλητή, παρατηρούμε πως στην τεχνική του αυτοδιαλόγου παρουσίασε αρνητική στάση στην χρήση της τεχνικής αυτής στα πλαίσια

ενός αγώνα (βαθμός κλίμακας 3,25). Αντίθετα φαίνεται πως χρησιμοποιεί την τεχνική αυτή κατά την διάρκεια μιας προπόνησης (βαθμός κλίμακας 5). Οι θέσεις που πήρε στην ποιοτική έρευνα δεν ταυτίζονται με εκείνες του ερωτηματολογίου. Ο αθλητής τόνισε πως «Δεν την χρησιμοποιώ τόσο γιατί λειτουργώ περισσότερο αυθόρμητα. Όταν όμως την χρησιμοποιώ θα είναι στα πλαίσια του αγώνα»

Εξετάζοντας τις απαντήσεις του στην τεχνική του συναισθηματικού ελέγχου, παρατηρούμε πως δεν χρησιμοποιεί αυτή την τεχνική στον αγώνα (βαθμός κλίμακας 2,75), αλλά ούτε και στην διάρκεια της προπόνησης (βαθμός κλίμακας 2,5). Και σε αυτή την τεχνική δεν υπάρχει ταύτιση ανάμεσα στα δυο εργαλεία μέτρησης, εφόσον στην συνέντευξη ο αθλητής παρουσιάζεται να χρησιμοποιεί αυτή την τεχνική και στις δυο παραμέτρους.

Όσον αφορά στην αυτοματοποίηση, ο αθλητής παρουσιάζεται να τη χρησιμοποιεί στην διάρκεια του αγώνα (βαθμός κλίμακας 4) καθώς επίσης και στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 3,5). Αναφορικά με την συνέντευξη τώρα βλέπουμε πως οι απαντήσεις του σε αυτή, ταυτίζονται με εκείνες του ερωτηματολογίου. «Ναι πιστεύω πως σ' ένα ποσοστό 60% λειτουργώ έτσι και στην προπόνηση αλλά και στον αγώνα»

Προχωρώντας στον καθορισμό στόχων βλέπουμε πως ο αθλητής θέτει στόχους στον αγώνα (βαθμός κλίμακας 4,5) όπως και στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 3,5). Η ποιοτική έρευνα από την πλευρά της παρουσίασε ακριβώς τα ίδια αποτελέσματα «Θέτω στόχους. Στην διάρκεια του αγώνα είναι η νίκη, ενώ στην προπόνηση η απόδοσή μου, που θεωρείται και ο πρώτος μου στόχος.

Για την τεχνική της νοερής απεικόνισης η ανάλυση έδειξε πως ο αθλητής δεν χρησιμοποιεί αυτή την τεχνική (βαθμός κλίμακας 2,25) στον αγώνα αλλά ούτε και στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 2). Στο μέρος της συνέντευξης παρατηρήθηκε πως δεν χρησιμοποιεί την τεχνική αυτή στον αγώνα αλλά στην προπόνηση και μάλιστα αρκετές φορές.

Συνεχίζοντας στην τεχνική της ενεργοποίησης βλέπουμε ότι είναι σε θέση να ενεργοποιείται κατά την διάρκεια του αγώνα (βαθμός κλίμακας 3,75) όχι όμως και κατά τις προπονήσεις του (βαθμός κλίμακας 1,5). Αυτό δικαιολογείται και μέσα από τις απαντήσεις που έδωσε στην συνέντευξη «Ναι, προσπαθώ να ενεργοποιούμαι κυρίως στον αγώνα γιατί εκεί έχει μεγαλύτερη σημασία, στην προπόνηση δεν την χρησιμοποιώ.»

Στον τομέα των αρνητικών σκέψεων ο αθλητής 2 φαίνεται πως δεν επηρεάζεται από αρνητικές σκέψεις στον αγώνα (βαθμός κλίμακας 2,75) αλλά ούτε και στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 3,25). Αντίθετα στην συνέντευξη παρατηρήθηκε πως επηρεάζεται από αρνητικές σκέψεις «...ναι μερικές φορές καταλαμβάνομαι από αρνητικές σκέψεις, κυρίως κατά την διάρκεια του αγώνα, όπου τα πράγματα, οι καταστάσεις είναι περισσότερο πιεστικές».

Τέλος σχετικά με την τεχνική της χαλάρωσης προέκυψε πως ο δεύτερος αθλητής χρησιμοποιεί τεχνικές χαλάρωσης στον αγώνα (βαθμός κλίμακας 3,5) και ακόμα περισσότερο στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 4,25). Οι απόψεις του αυτές είναι ομόφωνες με εκείνες της συνέντευξης «...προσπαθώ να χαλαρώνω όταν είμαι φορτισμένος, τόσο στον αγώνα όσο και στην προπόνηση, είναι απαραίτητο».

Αναλύοντας τα δεδομένα του τρίτου εξεταζόμενου, παρατηρούμε, σχετικά με την πρώτη τουλάχιστον ψυχολογική τεχνική, τον αυτοδιάλογο, πως την χρησιμοποιεί εξίσου και στην προπόνηση αλλά και στον αγώνα (βαθμός κλίμακας A4,5 Π4,25). Η τοποθέτηση του αυτή δεν απέχει από εκείνη που πήρε στην συνέντευξη, ο αθλητής τόνισε πως «...ναι χρησιμοποιώ τον αυτοδιάλογο και στις δύο περιπτώσεις κυρίως όμως στον αγώνα, γιατί εκεί τα πράγματα είναι περισσότερο φορτισμένα και έτσι η τεχνική αυτή είναι απαραίτητη».

Προχωρώντας στην δεύτερη ψυχολογική τεχνική, τον συναισθηματικό έλεγχο, ο αθλητής τοποθετήθηκε αρνητικά στην χρήση της παρούσας τεχνικής τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα (βαθμός κλίμακας A2,75 Π3). Αντίθετα στην συνέντευξη δήλωσε πως προσπαθεί να χρησιμοποιεί τον συναισθηματικό του έλεγχο και στην προπόνηση αλλά ακόμα περισσότερο στον αγώνα.

Στον παράγοντα αυτοματοποίηση ο αθλητής 3 τοποθετήθηκε θετικά, απαντώντας πως λειτουργεί κατά αυτό τον τρόπο και στον αγώνα (βαθμός κλίμακας 3,75) αλλά και στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 4,25). Οι απόψεις του είναι ίδιες με εκείνες της συνέντευξης «...ναι υπάρχουν τεχνικές τις οποίες δεν σκέφτομαι όταν τις εκτελώ, όπως το σουτ, η ντρίμπλα, το μπάσιμο»

Σχετικά με τον καθορισμό στόχων ο τρίτος αθλητής αποδείχθηκε πως θέτει στόχους στην προπόνηση αλλά και στον αγώνα (βαθμός κλίμακας 4,25 και στα δυο), κάτι τέτοιο φαίνεται και μέσα από τα λεγόμενα του στην συνέντευξη «...ναι βάζω στόχους,

κυρίως για να βελτιωθώ, αν γίνει κάτι τέτοιο τότε βοηθάω και ολόκληρη την ομάδα για να πάει καλύτερα. Προτιμώ να βάζω δύσκολους στόχους ώστε να προσπαθώ περισσότερο».

Εξετάζοντας την τεχνική της νοερής απεικόνισης παρατηρούμε πως δεν την χρησιμοποιεί κατά την διάρκεια του αγώνα (βαθμός κλίμακας 3) παρά μόνο στην διάρκεια της προπόνησης (βαθμός κλίμακας 4,25). Σ' αυτή την περίπτωση δεν υπάρχει ταύτιση ανάμεσα στα εργαλεία μέτρησης, εφόσον ο αθλητής δήλωσε στην συνέντευξη, πως χρησιμοποιεί ελάχιστα αυτή την τεχνική και όταν συμβεί κάτι τέτοιο θα είναι στην διάρκεια κάποιου αγώνα.

Στον τομέα της ενεργοποίησης ο τρίτος αθλητής τοποθετήθηκε θετικά σχετικά με τον αν χρησιμοποιεί στον αγώνα αυτή την τεχνική (βαθμός κλίμακας 4,75) αλλά τοποθετήθηκε αρνητικά στην χρήση της στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 3,25). Αντίστοιχα απάντησε και στην συνέντευξη λέγοντας «...το μειονέκτημα μου είναι ότι πέφτει πολύ εύκολα η ψυχολογία μου, για αυτό το λόγο προσπαθώ να ενεργοποιούμαι και να ανεβαίνω. Όταν μου συμβαίνει κάτι τέτοιο είναι στην διάρκεια του αγώνα».

Αναλύοντας τα δεδομένα που πήραμε στην παράμετρο των αρνητικών σκέψεων, βλέπουμε πως ο αθλητής επηρεάζεται από αρνητικές σκέψεις κατά την διάρκεια του αγώνα (βαθμός κλίμακας 4) καθώς και στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 3,5). Αυτό επαληθεύεται και από την συνέντευξη, εφόσον δηλώνει πως υπάρχουν αρκετές στιγμές που φαντάζεται τον εαυτό του να μην εκτελεί σωστά. Προσπαθεί πάντα όμως να τις διώχνει και να σκέφτεται θετικά.

Εξετάζοντας και την τελευταία τεχνική της χαλάρωσης παρατηρούμε πως χρησιμοποιεί την τεχνική αυτή στον αγώνα (βαθμός κλίμακας 4,25) και στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 4). Όμοια και στην συνέντευξη τόνισε πως χρησιμοποιεί τεχνικές χαλάρωσης και στα δυο κυρίως όμως στον αγώνα, που η ψυχολογία του επηρεάζεται περισσότερο από τις συνθήκες του αγώνα. «...όταν τσαντίζομαι ή αγχώνομαι παίρνω βαθιές εισπνοές, προσπαθώ να ηρεμήσω».

Ολοκληρώνουμε την ανάλυση των δεδομένων με τον τελευταίο κατά σειρά εξεταζόμενο, τον τέταρτο αθλητή μας.

Στην τεχνική του αυτοδιάλογου ο αθλητής τοποθετήθηκε θετικά στον αν χρησιμοποιεί την τεχνική αυτή στον αγώνα (βαθμός κλίμακας 4) αλλά και στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 5). Στην ποιοτική μέτρηση όμως δήλωσε «...ναι την χρησιμοποιώ αρκετές φορές, στον αγώνα είναι λίγο δύσκολο να την χρησιμοποιήσω γιατί

η πίεση του αγώνα είναι τέτοια που δεν μπορώ να σκεφτώ τίποτα περισσότερο. Στην προπόνηση όμως το επιδιώκω, πιστεύω ότι με βοηθάει».

Όσον αφορά στον συναισθηματικό έλεγχο η ανάλυση έδειξε πως δεν είναι σε θέση να ελέγχει τον εαυτό του ούτε στον αγώνα (βαθμός κλίμακας 1,5) αλλά ούτε και στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 3,25). Αντίθετα στην συνέντευξη δήλωσε πως είναι απαραίτητο να μπορείς να ελέγχεις τον εαυτό σου, ο ίδιος προσπαθεί να την χρησιμοποιεί, όποτε φυσικά είναι εφικτό κάτι τέτοιο.

Στην περίπτωση του αυτοματισμού, τόσο στον αγώνα όσο και στην προπόνηση φάνηκε πως ο αθλητής δεν λειτουργεί, κατά το πλείστο, με αυτή τη τακτική (βαθμός κλίμακας Α1,5 Π2,5), ενώ στην περίπτωση της συνέντευξης δήλωσε ότι υπάρχει ένας αριθμός ασκήσεων τις οποίες έχει αυτοματοποιήσει, παρόλο που ακόμα έχει να μάθει πολλά. Γενικά ένα 40% πιστεύει πως αποτελείται από αυτοματοποιημένες τεχνικές.

Προχωρώντας στην τεχνική του καθορισμού στόχων, η ανάλυση έδειξε ότι ο αθλητής 4 θέτει στόχους στον αγώνα (βαθμός κλίμακας 5) καθώς και στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 4), σε αυτή την περίπτωση παρατηρήθηκε ταύτιση στα δυο εργαλεία μέτρησης, εφόσον και η ποιοτική μέτρηση έδειξε πως θέτει στόχους και στην προπόνηση αλλά και στον αγώνα και μάλιστα δύσκολους για να μπορεί να βελτιώνεται.

Η τεχνική της νοερής απεικόνισης είναι μια από τις τεχνικές τις οποίες χρησιμοποιεί τόσο στον αγώνα (βαθμός κλίμακας 3,75) όσο και στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 3,5), αντίθετα στην συνέντευξη τόνισε πως την χρησιμοποιεί σπάνια τουλάχιστον στον αγώνα, «δεν υπάρχει ο απαιτούμενος χρόνος για κάτι τέτοιο. Ίσως στην προπόνηση, όταν κάνει κάποιες παρατηρήσεις ο προπονητής, αμέσως φαντάζομαι την σωστή εκτέλεση της τεχνικής».

Στην περίπτωση της ενεργοποίησης παρουσίασε θετική στάση στην χρήση της τεχνικής κατά την διάρκεια του αγώνα (βαθμός κλίμακας 4,75) και αρνητική για την προπόνηση (βαθμός κλίμακας 2,75). Αντίστοιχες απαντήσεις έδωσε και στην συνέντευξη «...νομίζω πως την χρησιμοποιώ περισσότερο στην διάρκεια του αγώνα που η καταστάσεις είναι περισσότερο τεταμένες και είναι πιο εύκολο να κλονιστεί η ψυχολογία μου. Τότε είναι απαραίτητο να την χρησιμοποιήσω, στην προπόνηση είμαστε πιο χαλαροί και δεν επηρεάζομαι τόσο από τα όσα συμβαίνουν»

Ο παράγοντας των αρνητικών σκέψεων δεν φάνηκε να τον επηρεάζει ούτε στον αγώνα (βαθμός κλίμακας 2,5) αλλά ούτε και στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας 3,25).



Παρόμοια απάντηση δόθηκε και στην συνέντευξη, όπου είπε «..σπάνια μου τυχαίνει να καταλαμβάνομαι από αρνητικές σκέψεις, ιδίως όταν έχουμε αγώνα, και τότε προσπαθώ να τις διώξω από το μυαλό μου και να σκεφτώ περισσότερο θετικά».

Κλείνοντας την ανάλυση αυτή με την τελευταία τεχνική, την χαλάρωση, ο αθλητής τοποθετήθηκε θετικά στην χρήση διαφόρων τεχνικών χαλάρωσης εξίσου στον αγώνα και στην προπόνηση (βαθμός κλίμακας Α4 Π4,25). Στο μέτρο της ποιοτικής έρευνας όμως, είπε «...ναι, όποτε καθίσταται αναγκαίο χρησιμοποιώ τέτοιες τεχνικές κυρίως όμως στον αγώνα και λιγότερο στην προπόνηση όπου εκεί τα πράγματα είναι πιο χαλαρά. Αυτό που κάνω είναι να συγκεντρώνομαι στο παιχνίδι, να παίρνω βαθιές αναπνοές, να ζητάω αλλαγή από τον προπονητή προκειμένου να ηρεμήσω».

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται συγκεντρωτικά οι στάσεις των αθλητών (προσαρμοσμένες στην κλίμακα 1-5, έχοντας ορίσει τα 1-2,4 ως αρνητικές στάσεις και τα 2.5-5 τις θετικές, αναφορικά με την χρήση ή μη των αντίστοιχων δεξιοτήτων στην διάρκεια του αγώνα και της προπόνησης) για τον αγώνα και την προπόνηση.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΑΓΩΝΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΑΘΛΗΤΗΣ Α	ΑΘΛΗΤΗΣ Β	ΑΘΛΗΤΗΣ Γ	ΑΘΛΗΤΗΣ Δ
Αυτοδιάλογος	Α	4	3,25	4,5	4
	Π	4,25	5	4,25	5
Συναισθηματικός Έλεγχος	Α	3	2,75	2,75	1,5
	Π	3	2,5	3	3,25
Αυτοματισμός	Α	4	4	3,75	1,5
	Π	3	3,5	4,25	2,5
Καθορισμός στόχων	Α	4	4,5	4,25	5
	Π	4	3,5	4,25	4
Νοερή απεικόνιση	Α	3,75	2,75	3	3,75
	Π	3	2	4,25	3,5
Ενεργοποίηση	Α	4,25	3,75	4,75	4,75
	Π	3,25	1,5	3,25	2,75
Αρνητικές σκέψεις	Α	3	2,75	4	2,5
	Π	2,75	3,25	3,5	3,25
Χαλάρωση	Α	3,75	3,5	4,25	4
	Π	3,25	4,25	4	1,25

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ξεκινώντας από την τεχνική του αυτοδιαλόγου, παρατηρήθηκε πως υπάρχει πλουραλισμός απαντήσεων και τοποθετήσεων. Συγκεκριμένα οι απαντήσεις τόσο στην ποσοτική όσο και στην ποιοτική μέτρηση ταυτίζονταν στο γεγονός ότι τέσσερις στους τέσσερις χρησιμοποιούν την τεχνική αυτή και στον αγώνα αλλά και στην προπόνηση. Η διαφορά έγκειται στο γεγονός, ότι μέσω της ποιοτικής μέτρησης πήραμε την πληροφορία, πως η συγκεκριμένη τεχνική χρησιμοποιείται κατά το πλείστο στην διάρκεια ενός παιχνιδιού. Ένας στους τέσσερις δήλωσε πως ναι μεν χρησιμοποιεί αυτή την τεχνική, αλλά έπειτα μέσω των συνεντεύξεων προέκυψε ότι του είναι ευκολότερο να την χρησιμοποιεί στην προπόνηση, όπου τα πράγματα είναι πιο ρευστά και χαλαρά, παρά στον αγώνα, που λόγω πίεσης δεν μπορεί να σκεφτεί κάτι άλλο πέρα του αγώνα.

Στην δεύτερη κατά σειρά τεχνική, τον συναισθηματικό έλεγχο, παρατηρήθηκε η εξής ιδιομορφία. Και οι τέσσερις αθλητές ταυτίστηκαν στις απόψεις τους στην ποσοτική αλλά και στην ποιοτική μέτρηση. Στην μεν πρώτη δήλωσαν πως δεν χρησιμοποιούν αυτή την τεχνική, στη δε δεύτερη ότι γνωρίζουν την σπουδαιότητα της και προσπαθούν να την χρησιμοποιούν όσο το δυνατό περισσότερο και στην προπόνηση αλλά και στον αγώνα. Μεταξύ τους τα δυο εργαλεία μέτρησης δεν παρατηρήθηκε να ταυτίζονται στην συγκεκριμένη τεχνική.

Για την τεχνική του αυτοματισμού σημειώθηκε πως οι απαντήσεις που λήφθηκαν τόσο σε ποσοτικό όσο και σε ποιοτικό επίπεδο ταυτίζονταν. Συγκεκριμένα η ταύτιση αυτή αφορά το ότι οι αθλητές λειτουργούν κάτω από αυτή τη λογική και στον αγώνα αλλά και στην προπόνηση. Η διαφορά είναι πως μέσω της δεύτερης μέτρησης λήφθηκαν περισσότερες πληροφορίες για το ποσοστό π.χ. των τεχνικών που είναι αυτοματοποιημένες, το είδος τους. Μόνον ένας στους τέσσερις δήλωσε στην ποσοτική μέτρηση πως δεν λειτουργεί έτσι.

Προχωρώντας στην τεχνική του καθορισμού στόχων, παρατηρήθηκε πως οι απαντήσεις που δόθηκαν τόσο σε ποσοτικό όσο και σε ποιοτικό επίπεδο ταυτίζονταν στο μέτρο που και οι τέσσερις αθλητές θέτουν στόχους στους αγώνες αλλά και στις προπονήσεις τους. Περαιτέρω πληροφορίες προέκυψαν από την ποιοτική μέτρηση, στην βάση της γνώσης του τι είδους στόχους θέτουν, το μέγεθος της δυσκολίας τους αλλά και αν αυτοί οι στόχοι τίθενται από τους ίδιους ή παρακινούνται από άλλους εξωτερικούς



παράγοντες. Οι περισσότεροι έθεσαν πρωταρχικό στόχο την προσωπική τους βελτίωση και έπειτα τη νίκη και την αναβάθμιση της ομάδας τους, πρόκειται για στόχους άμεσους και δύσκολους.

Όσον αφορά στην τεχνική της νοερής απεικόνισης οι απαντήσεις που δόθηκαν ήταν ποικίλες. Δεν παρατηρήθηκε ταύτιση ανάμεσα στα δυο εργαλεία μέτρησης, εφόσον άλλες απαντήσεις λήφθηκαν από την ποσοτική μέτρηση και εντελώς διαφορετικές από την ποιοτική. Τα εργαλεία μέτρησης διέφεραν στην βάση ότι κάθε αθλητής τοποθετήθηκε εντελώς διαφορετικά στα δυο αυτά εργαλεία αλλά και σε σχέση με τους υπόλοιπους αθλητές και τις απαντήσεις τους.

Συνεχίζοντας στην ενεργοποίηση οι αναλύσεις έδειξαν πως οι απαντήσεις που δόθηκαν σε πρώτη φάση, σε ποσοτικό δηλ. επίπεδο, ταυτίζονταν με εκείνες του ποιοτικού επιπέδου. Ομοφωνία απαντήσεων υπήρξε επίσης και μεταξύ των αθλητών, όλοι οι εξεταζόμενοι απήντησαν στα ερωτηματολόγια, ότι χρησιμοποίησαν την τεχνική αυτή σε αγωνιστικές καταστάσεις και όχι στις προπονήσεις. Οι απαντήσεις αυτές επαληθεύθηκαν μέσω των συνεντεύξεων όπου όλοι τόνισαν πως θεωρούν απαραίτητη την τεχνική αυτή σε αγωνιστικές καταστάσεις που η ατμόσφαιρα και οι συνθήκες είναι πιεστικές, τεταμένες, φορτισμένες. Αντίθετα στις προπονήσεις τα πράγματα είναι πιο χαλαρά και οι ίδιοι δεν αγχώνονται στον ίδιο βαθμό με τους αγώνες.

Στην περίπτωση των αρνητικών σκέψεων προέκυψε η εξής ιδιομορφία. Η ποσοτική με την ποιοτική μέτρηση ταυτίστηκαν μόνο σε δυο περιπτώσεις. Συγκεκριμένα σε αυτές τις δυο, ένας αθλητής δήλωσε, πως δεν επηρεάζεται από τέτοιου είδους σκέψεις και αυτό αποδείχθηκε και από την συνέντευξη. Ο δεύτερος αθλητής ισχυρίστηκε και στα δυο εργαλεία, πως καταλαμβάνεται από αρνητικές σκέψεις. Στις επόμενες δυο περιπτώσεις τα εργαλεία μέτρησης διέφεραν στο μέτρο ότι δεν υπήρξε πλήρη ταύτιση, αλλά εν μέρει. Αναλυτικά και οι δυο αθλητές απάντησαν στο ερωτηματολόγιο, πως ούτε στους αγώνες αλλά ούτε και στις προπονήσεις καταλαμβάνονται από αρνητικές σκέψεις, ενώ στην συνέντευξη ο ένας τόνισε, πως υπάρχουν στιγμές στις προπονήσεις που του συμβαίνει αυτό και ο δεύτερος στην διάρκεια του αγώνα.

Ολοκληρώνοντας με τις τεχνικές χαλάρωσης οι απαντήσεις της ποσοτικής μέτρησης ταυτίζονταν με εκείνες της ποιοτικής στο ότι τρεις στους τέσσερις αθλητές χρησιμοποιούν τέτοιες τεχνικές και στις προπονήσεις αλλά και στους αγώνες.

Συμπέρασμα 1. Τα αποτελέσματα λοιπόν παρουσίασαν υψηλό ποσοστό συμφωνίας μεταξύ ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων. Συγκεκριμένα συμφωνία παρουσίασαν οι δεξιότητες του αυτοδιαλόγου, του αυτοματισμού, των καθορισμών στόχων, της ενεργοποίησης και της χαλάρωσης. Αντίθετα μερική ταύτιση παρουσίασε η δεξιότητα του ελέγχου των αρνητικών σκέψεων, ενώ σχετική απόκλιση είχαν οι δεξιότητες του συναισθηματικού ελέγχου και της νοερής απεικόνισης. Σύμφωνα επομένως με τα παραπάνω μπορούμε να πούμε πως το ερωτηματολόγιο είναι έγκυρο ως προς τις περισσότερες ψυχολογικές δεξιότητες. Ο παρακάτω πίνακας αποδεικνύει την συμφωνία ποσοτικών ποιοτικών δεδομένων και επομένως την εγκυρότητα του ερωτηματολογίου.

	ΕΡΩΤΗΣΗ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ	«Πριν από κάθε αγώνα βάζω στον εαυτό μου στόχους για να αποδώσω καλά»	<i>«Συχνά»</i>
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ	«Χρησιμοποιείς στόχους πριν και κατά την διάρκεια του αγώνα;»	<i>«Ναι, χρησιμοποιώ»</i>

Συμπέρασμα 2. Μέσα από τις ερωτήσεις συναισθηματικού επιπέδου της συνέντευξης προκύπτει ως δευτερεύουσα παρατήρηση, πως το συχνότερα εμφανιζόμενο σχόλιο αφορούσε την μεγάλη έκταση του ερωτηματολογίου και αυτό αποδεικνύεται μέσα από τον παρακάτω πίνακα.

ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ	ΑΠΑΝΤΗΣΗ
«Πιστεύεις πως το ερωτηματολόγιο θα έπρεπε να ήταν πιο μεγάλο, μικρό;»	<i>«Ναι, νομίζω πως θα έπρεπε να ήταν αρκετά πιο μικρό»</i>

Σχόλια –προτάσεις: Μέσα από την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας είμαστε σε θέση να δώσουμε απαντήσεις για τον βασικό της σκοπό, τονίζοντας πως το εν λόγω ερωτηματολόγιο κρίνεται έγκυρο(σύμφωνα πάντα με τις αναλύσεις της έρευνας) και κατάλληλο εργαλείο μέτρησης ψυχολογικών δεξιοτήτων απόδοσης, για αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες. Σύμφωνα με το πρώτο συμπέρασμα καθίσταται σαφής η μερική ταύτιση καθώς και η απόκλιση μεταξύ ερωτηματολογίου και συνεντεύξεων, σε ορισμένες από τις ψυχολογικές δεξιότητες. Κάτι τέτοιο είναι εύκολο να αιτιολογηθεί, εάν υπολογίσουμε, πως οι αθλητές, οι οποίοι πήραν μέρος στην έρευνα δεν είχαν πρότερη γνώση και εμπειρία χρήσης και εφαρμογής των ψυχολογικών δεξιοτήτων.

Με βάση τα δύο παραπάνω συμπεράσματα, μπορούμε να δώσουμε κάποιες προτάσεις για μελλοντική έρευνα, της οποίας το περιεχόμενο θα άπτεται της συγκεκριμένης θεματολογίας. Συγκεκριμένα, ίσως θα έπρεπε να επανεξεταστούν οι δεξιότητες στις οποίες παρουσιάστηκε ασυμφωνία και απόκλιση σε σχέση με τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων. Ένας τρόπος επανεξέτασης του συγκεκριμένου θέματος είναι η χρησιμοποίηση μεγαλύτερου δείγματος και η ποικιλία αθλημάτων. Όσον αφορά την μεγάλη έκταση του ερωτηματολογίου, θα πρέπει να γίνουν επιμέρους έρευνες προκειμένου να βρεθεί ο κατάλληλος τρόπος μείωσης του ερωτηματολογίου, χωρίς να δυσχεραίνεται η εκπόνηση της έρευνας αλλά να εξασφαλίζεται και η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ames, C. (1984). Competitive, cooperative and individualistic goal structures: A motivational analysis. In R. Ames & C. Ames (Eds.) *Research on motivation in education: Student motivation* (pp. 177-207). New York: Academic Press.

Bandura A. (1984). Recycling misconceptions of perceived self-efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 231-255.

Benson, E. & Jones, G. (1992). Psychological implications of physical activity in individuals with physical disabilities. In T. Williams, L. Almond & A. Sparkes (Eds.), *Sport and Physical activity. Moving towards excellence* (pp. 278-283). London: Spon.

Belson, W. (1986). Validity in social research. Aldershot: Gower.

Brasile, F.M., & Hedrick, B.N. (1991). A comparison of participation incentives between adult and youth wheelchair basketball players. *Palaestra, Summer*, 40-46.

Campel Elizabeth & Jones, G., (1994). Psychological Well-being in wheelchair sport participants and nonparticipants, *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1994, 11, 404-415. Human Kinetics Publishers. Inc.

Campel Elizabeth & Jones, G. (1997). Precompetition anxiety and self-confidence in wheelchair sport participants. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14, 95-107.

Chatterjee, A., & Southwood, H. (1995). Cortical blindness and visual imagery. *Neurology*, 45, 2189-2195.

Compton, D.M., Eisenman, P. A., & Henderson, H.L. (1989). Exercise and fitness for persons with disabilities. *Sports Medicine*, 7, 150-162.

DePaw, k.P. (1986). Research in sports in athletes with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3, 292-299.

Duda, J.L. (1989a). Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings. In C. Ames & M. Machr (Eds.). *Advances in motivation and achievement (Vol. 4; pp. 81- 115)*. Greenwich, CT: JAI Press.

Dweek, C.S. & Leggett, E.L. (1988). A social cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.

Fitts, P. and Posner, M. (1967). *Human Performance*. Belmont, CA: Brooke/Cole.

Foddy, W. (1996). Constructing questions for interviews and questionnaires. Theory and practice in social research. Cambridge, University Press.

Goodling Michael D., Asken Michael J. (1987), Sport Psychology and the Physical Disabled Athlete, Sport Psychology, J.R. May, M.J. Asken.

Gould, D. (1982). Sport Psychology in the 1980s: Status, direction and challenge in youth sports research. *Journal of Sport Psychology*, 4, 203-218.

Greenwood, C.M., Dzewaltowski, D.A., & French, R. (1990). Self –efficacy and psychological well being of wheelchair tennis participants and nontennis participants. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 7, 12-21.

Griffiths, T.J. Steel, D.H., Vaccaro, P., Allen, R., & Karpman, M. (1985). *International Journal of Sport Psychology*, 16, 113-119.

Hardy, L. Jones, G. and Gould, D. (1996a). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*, Chichester: Wiley.

Hanrahan, S.J. (1995a). Psychological skills training for competitive wheelchair and amputee athletes. *Australien Psycholigist*, 30(2), 96-101.

Henschen, K., Horvat, M., & French, R. (1984). A visual comparison of psychological profiles between able-bodied and wheelchair athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1 (2), 118-124.

Martens, R., Vealey, R.S. and Burton, D. (eds) (1990) *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL. Human Kinetics.

Monazzi, G. (1982) Paraplegics and sports: A psychological survey. *International Journal of sport psychology*, 13, 85-95.

Morgan, W.P. (1980). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 50-76.

Morgan, W.P. & Goldston. S.N. (eds) (1987). *Exercise and mental health*. Washington, DC: Hemisphere.

Smith, R.E. Schutz, R.W. Smoll, F.L. and Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.

Thomas, P.R., Murphy Sh. M. Hardy L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 1999, 17, 697-711.

Weinberg R.S., Gould D., *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics (1995).

White Sally A., Duda Joan L.,(1993). Dimensions of Goals and Beliefs Among Adolescent Athletes With Physical Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly* (1993) 10, 125-136, Human Kinetics Publishers.

Θεοδωράκης Γ., Γούδας Μ., Παπαιωάννου Αθ., *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*, Θεσσαλονίκη, 1998.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ:** Ανάπτυξη και προκαταρκτική εγκυρότητα μιας μέτρησης και κατανόησης του ψυχολογικού προφίλ των αθλητών.

Αγαπητέ/ ή αθλητή/ τρια. Το ερωτηματολόγιο αυτό στοχεύει στην καταγραφή ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών που ασχολούνται με ποικίλα αθλήματα. Με τον όρο ψυχολογικές δεξιότητες εννοούμε χαρακτηριστικά τα οποία προσδοκούμε να αναπτύξει ο αθλητής τόσο κατά την προπόνηση όσο και στην διάρκεια του αγώνα, με σκοπό την μεγιστοποίηση της απόδοσής του. Είναι ανώνυμο και χρειάζεται περίπου 15 λεπτά για να συμπληρωθεί. Τα αποτελέσματα θα ανακοινωθούν και θα χρησιμοποιηθούν για την δική σας εξυπηρέτηση. Ευχαριστούμε προκαταβολικά για το χρόνο σας.

Ημερομηνία γέννησης:..... Το άθλημά  
 σου:.....  
 Σε ποιο σύλλογο ανήκετε:..... Αναφέρετε την ταξινόμησή  
 σας:.....  
Είδος ιδιαιτερότητας:  Επίκτητη  Εκ γενετής

- Πολιομυελίτιδα  Κάκωση νωτιαίου μυελού  Δισχιδής ράχη  
 Εγκεφαλική παράλυση  Ακρωτηριασμός  Άλλο  
 αναφέρετε:.....

Αν η ιδιαιτερότητά σας είναι επίκτητη, σε ποια ηλικία την αποκτήσατε:.....  
 Αν η ιδιαιτερότητα σας είναι επίκτητη, ήσασταν αθλήτρια πριν;  Ναι  Όχι

#### ΑΓΩΝΑΣ

ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ.	<u>Ποτέ</u>	<u>Σπάνια</u>	<u>Μερικές φορές</u>	<u>Συχνά</u>	<u>Πάντα</u>	<u>Δεν κατάλαβα την ερώτηση</u>
Μιλώ θετικά στον εαυτό μου για να αποδώσω καλύτερα στους αγώνες.						
Τα συναισθήματά μου με εμποδίζουν να αποδώσω το καλύτερο δυνατό.						
Λέω πράγματα που θα επηρεάσουν θετικά την απόδοσή μου στον αγώνα.						
Κάτω από την πίεση του αγώνα δεν μπορώ να ελέγξω τα συναισθήματά μου						
Γνωρίζω καλά πώς να εμψυχώνω με λέξεις και σκέψεις						



τον εαυτό μου						
Όταν κάτι με αναστατώνει, η απόδοσή μου πέφτει.						
Λέω συγκεκριμένες συνθηματικές λέξεις ή φράσεις για να βοηθήσω την απόδοσή μου.						
Όταν κάνω ένα λάθος μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ ξανά.						
Στον αγώνα, <input type="checkbox"/> χωρίς να το αναλύω πολύ.						
Πριν από κάθε αγώνα βάζω στον εαυτό μου στόχους για να αποδώσω καλά.						
Δεν σκέφτομαι για την εκτέλεση πολύ· απλά το αφήνω να συμβεί.						
Πριν από κάθε αγώνα βάζω πολύ συγκεκριμένους στόχους.						
Εκτελώ σα να έχω «αυτόματο πιλότο»						
Πριν από κάθε αγώνα βάζω στόχους για το αποτέλεσμα του αγώνα.						
Εκτελώ ενστικτωδώς με λίγη συνειδητή προσπάθεια.						
Αξιολογώ τον εαυτό μου εάν πετυχαίνω ή όχι τους στόχους μου.						
Πριν εκτελέσω κάτι στον αγώνα το φαντάζομαι λεπτομερώς.						
Ενεργοποιούμαι ακριβώς στο σωστό επίπεδο ανάλογα με την κατάσταση.						
Πριν εκτελέσω κάτι στον αγώνα το νοιώθω με τις αισθήσεις μου και φαντάζομαι τις ασκήσεις.						
Κάνω αυτό που χρειάζεται να γίνει για να ανέβω ψυχολογικά.						
Πριν εκτελέσω κάτι στον αγώνα κάνω πρόβες τις εκτελέσεις με το μυαλό μου						
Προετοιμάζω μόνος μου τον εαυτό μου ψυχολογικά ώστε να είμαι έτοιμος για την εκτέλεση						
Φαντάζομαι τον αγώνα να εξελίσσεται ακριβώς με τον τρόπο που θέλω						
Διεγείρομαι κατάλληλα όταν είναι απαραίτητο						
Φαντάζομαι ότι δεν εκτελώ όπως θα έπρεπε.						
Μπορώ να χαλαρώσω όταν νοιώθω νευρικότητα.						
Τα λόγια που λέω στον εαυτό μου είναι αρνητικά.						
Το βρίσκω δύσκολο να χαλαρώσω όταν είμαι σε μεγάλη ένταση.						
Σκέφτομαι ότι θα αποτύχω.						
Όταν αυξάνει η πίεση του αγώνα, γνωρίζω πώς να χαλαρώνω.						
Διατηρώ ένα θετικό τρόπο σκέψης.						
Μπορώ να χαλαρώσω όταν το χρειάζομαι, ώστε να ετοιμαστώ για την εκτέλεση.						

### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα	Δεν κατάλαβα την ερώτηση
---	------	--------	---------------	-------	-------	--------------------------

προπονούμε.						
Έχω πρόβλημα στο να ελέγγω τα συναισθήματά μου όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά.						
Θέτω ρεαλιστικούς αλλά προκλητικούς στόχους.						
Νοιώθω απογοητευμένος και συναισθηματικά αναστατωμένος όταν η προπόνηση δεν πάει καλά.						
Θέτω πολύ συγκεκριμένους στόχους.						
Όταν τα πράγματα πηγαίνουν άσχημα, διατηρώ τον έλεγχο των συναισθημάτων μου.						
Θέτω τέτοιους στόχους που να με βοηθούν εκμεταλλεύομαι τον χρόνο της προπόνησης μου αποτελεσματικά.						
Όταν εκτελώ άσχημα χάνω την αυτοσυγκέντρωσή μου.						
Κατά την διάρκεια της προπόνησης αισθάνομαι ότι εκτελώ ιδανικά χωρίς συνειδητή προσπάθεια.						
Χρησιμοποιώ την προπόνηση για να εξασκηθώ σε τεχνικές χαλάρωσης.						
Αισθάνομαι ότι οι κινήσεις μου εκτελούνται φυσικά και αυτόματα.						
Εξασκώμαι χρησιμοποιώντας τεχνικές χαλάρωσης πριν ή μέσα σε μια άσκηση.						
Εκτελώ τις ασκήσεις και τις κινήσεις χωρίς να συγκεντρώνομαι σε κάθε ένα τμήμα τους ξεχωριστά.						
Χαλαρώνω στην προπόνηση για να προετοιμαστώ.						
Δεν σκέφτομαι την εκτέλεση πολύ· απλά την αφήνω να συμβεί.						
Εξασκώμαι σε μεθόδους χαλάρωσης μέσα και έξω από την προπόνηση.						
Μιλώ θετικά στον εαυτό μου για να αποδώσω καλύτερα στην προπόνηση.						
Όταν φαντάζομαι την εκτέλεση μου είναι σα να βλέπω τον εαυτό μου να εκτελεί σε βίντεο.						
Παρακινώ τον εαυτό μου να προπονείται με θετικές σκέψεις.						
Βλέπω με το νου μου επιτυχημένες προηγούμενες εκτελέσεις.						

Λέω πράγματα θετικά στον εαυτό μου για να μεγιστοποιήσω την απόδοσή μου στην προπόνηση.						
Επαναλαμβάνω την σωστή εκτέλεση στο μυαλό μου.						
Καταφέρνω με θετικές σκέψεις να αποδώσω καλύτερα.						
Όταν βλέπω με το μυαλό μου την σωστή εκτέλεση, φαντάζομαι και το πώς νιώθω κατά την διάρκεια.						
Ενώ προπονούμαι η προσοχή μου αφαιρείται.						
Δεν μπορώ να ενεργοποιηθώ εύκολα όταν νιώθω αργοκίνητος.						
Έχω πρόβλημα στο να διατηρώ την προσοχή μου σε μια μεγάλης διάρκειας προπόνηση.						
Εξασκώμαι στο να ελέγχω την διέγερσή μου κατά την διάρκεια της προπόνησης.						
Εστιάζω την προσοχή μου εκεί που πρέπει.						
Έχω δυσκολία στην αύξηση του επιπέδου της διέγερσης μου κατά την προπόνηση.						
Μπορώ να ελέγχω τις σκέψεις που με αποσπούν κατά την διάρκεια της προπόνησης.						
Εξασκώμαι σε τρόπους ελέγχου της διέγερσης μου στην προπόνηση.						

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

#### Α. ΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Ανοιχτή ερώτηση: «Χρησιμοποιείς είτε στη προπόνηση ή κατά την διάρκεια του αγώνα, κάποιες στρατηγικές που σε βοηθούν;»

#### Α. ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ

1. Πιστεύεις πως ο παράγοντας του αυτοδιαλόγου είναι μια στρατηγική που μπορεί να σε βοηθήσει αποδοτικά στην προπόνηση και στον αγώνα;
2. Πότε κρίνεις πως τον χρησιμοποιείς περισσότερο και ταυτόχρονα αποδοτικότερα, στην προπόνηση ή κατά την διάρκεια του αγώνα;
3. Ποιες λέξεις- κλειδιά, «εναύσματα» χρησιμοποιείς κατά την διάρκεια του αυτοδιαλόγου;
4. Χρησιμοποιείς λέξεις κλειδιά/ φράσεις, οι οποίες σχετίζονται με τις ικανότητές σου ή με την βελτίωση κάποιας τεχνικής; (π.χ μπορώ! πετάω! ή τέντωσε, σπρώξε;)

#### Β. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

1. Πιστεύεις πως ο παράγοντας του συναισθηματικού ελέγχου είναι μια στρατηγική που μπορεί να βοηθήσει την απόδοσή σου;
2. Πότε την χρησιμοποιείς περισσότερο και αποδοτικότερα στην προπόνηση ή κατά την διάρκεια του αγώνα;
3. Ελέγχεις περισσότερο τον εαυτό σου σε καταστάσεις που νιώθεις αρκετά αισιόδοξος και ανεβασμένος ή σε καταστάσεις με χαμηλότερο ηθικό και αισιοδοξία;
4. Πόσο γρήγορα αποτελέσματα έχει η χρήση της συγκεκριμένης στρατηγικής (στα πλαίσια μιας προπόνησης και στην διάρκεια ενός αγώνα);

5. Τι ακριβώς λες στον εαυτό σου προκειμένου να ελέγξεις τα συναισθήματά σου;

### Γ. ΑΥΤΟΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ

1. Πόσο σε βοηθάει το να έχεις αυτοματοποιήσει ορισμένες δεξιότητες/ τεχνικές;
2. Πόσες περίπου από τις ασκήσεις, τεχνικές που εκτελείς θεωρείς πως είναι αυτοματοποιημένες;
3. Υπάρχουν στιγμές που αυτές οι αυτοματοποιημένες τεχνικές εκτελούνται λανθασμένα;
4. Πόσο συνειδητά πραγματοποιείται αυτή η λειτουργία σου και τι συναισθήματα σου δημιουργεί;

### Δ. ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ

- 1. Πόσο πιστεύεις πως σε βοηθάει να θέτεις στόχους κατά την διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα
2. Οι στόχοι αυτοί αφορούν την απόδοση σου ή το αποτέλεσμα γενικότερα;
3. Πρόκειται για στόχους άμεσους και βραχυπρόθεσμους 'μακροπρόθεσμους;
4. Αυτοί οι στόχοι τίθενται από εσένα τον ίδιο ή υποβάλλονται από άλλους(γονείς, προπονητές, παράγοντες, συμπαίκτες);
5. Τι βαθμό δυσκολίας έχουν αυτοί οι στόχοι, σύμφωνα με την γνώση των δυνατοτήτων σου;

## Ε. ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ

1. Η πρώτη ερώτηση που ισχύει και στην στρατηγική του αυτοδιαλόγου εφαρμόζεται και σε αυτή την περίπτωση.
2. Ότι ερωτήθηκε στον αυτοδιάλογο ισχύει και εδώ.
3. Ποιο από τα δυο συμβαίνει: Φαντάζεσαι τον εαυτό σου να εκτελεί σωστά μια ρουτίνα(π.χ ροντάτ φλίκ) ή φαντάζεσαι μια συγκεκριμένη πτυχή αυτής της άσκησης(π.χ να έχεις κλειστά και τεντωμένα τα πόδια κατά το φλίκ);
4. Σε επηρεάζουν οι συνθήκες του αγώνα στο να χρησιμοποιήσεις αυτή τη τεχνική(κόσμος, φωνές κλπ.);
5. Φαντάζεσαι τον ίδιο σου τον εαυτό ή και κάποιο elite αθλητή, πρότυπο για σένα να εκτελεί την εκάστοτε δεξιότητα;
6. Χρησιμοποιείς την συγκεκριμένη τεχνική και ανεξάρτητα από τον αγώνα και την προπόνηση(π.χ στο διάλειμμα, στο ημίχρονο, στο σπύτι);

## ΣΤ. ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

Τίθενται οι ίδιες δυο πρώτες ερωτήσεις που τέθηκαν και στη νοερή απεικόνιση.

1. Πόσο σε επηρεάζουν οι συνθήκες του αγώνα προκειμένου να χρησιμοποιήσεις την παραπάνω στρατηγική;
2. Ενεργοποιείσαι πάντα σύμφωνα με τις εκάστοτε συνθήκες και τις ανάγκες της;
3. Ενεργοποιείσαι περισσότερο μετά από μια καλή εμφάνιση και απόδοση ή μετά από μια λιγότερο καλή;
4. Θεωρείς πως ενεργοποιείσαι στο βαθμό που απαιτείται είτε θετικά είτε αρνητικά;

## Ζ. ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

1. Πόσο συχνά καταλαμβάνεσαι από αρνητικές σκέψεις και πόσο αυτές επηρεάζουν την απόδοσή σου κατά την προπόνηση και κατά την διάρκεια του αγώνα;
2. Το φαινόμενο αυτό είναι συχνότερο στην προπόνηση ή στην διάρκεια του αγώνα;
3. Τι σε οδηγεί σε αυτές τις σκέψεις;
4. Πώς ενεργείς όταν σου συμβαίνει αυτό;
5. Αυτές οι αρνητικές σκέψεις επηρεάζουν και τον περίγυρό σου, τις σχέσεις σου με τους συναθλητές και τον προπονητή σου;

## Η. ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Οι δύο πρώτες ερωτήσεις που τέθηκαν στις παραπάνω στρατηγικές.

1. Πόσο άμεσα και γρήγορα χαλαρώνεις μετά από μια τεταμένη κατάσταση;
2. Τι ακριβώς σκέφτεσαι, λες στον εαυτό σου για να επιτύχεις αυτή τη χαλάρωση;
3. Μπορείς να πετύχεις μια κατάσταση χαλάρωσης ανεξάρτητα από τις συνθήκες του περιβάλλοντα χώρου;



## Β. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΑΡΤΑΣ.

1. Η διατύπωση των ερωτήσεων θεωρείς πως ήταν σωστή;
2. Υπήρχαν ασάφειες στις ερωτήσεις;
3. Υπήρχε κάποιος όρος, τον οποίο συναντούσες για πρώτη φορά;
4. Πιστεύεις πως οι ερωτήσεις, οι οποίες υπάρχουν για κάθε παράγοντα είναι αντιπροσωπευτικές;

## Γ. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Πιστεύει πως το ερωτηματολόγιο θα έπρεπε να ήταν πιο μεγάλο/ μικρό;
2. Ήταν κουραστική διαδικασία η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου;
3. Σε προβλημάτισε κάτι γύρω από όλη αυτή την διαδικασία συμπλήρωσης του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου;
4. Αναρωτήθηκες γιατί επιλέχθηκαν οι συγκεκριμένες ερωτήσεις και όχι κάποιες άλλες;
5. Ποιες άλλες ερωτήσεις και προβληματισμοί σου γεννήθηκαν μέσα από αυτή τη διαδικασία;

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ: ΚΑΡΤΕΣ

### ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ (Α)

1. Μιλώ θετικά στον εαυτό μου για να αποδώσω όσο το δυνατό καλύτερα στους αγώνες.



2. Λέω πράγματα που θα επηρεάσουν θετικά την απόδοσή μου.
3. Γνωρίζω καλά πώς να εμψυχώνω με λέξεις και σκέψεις τον εαυτό μου.
4. Λέω συγκεκριμένες συνθηματικές λέξεις ή φράσεις για να βοηθήσω την απόδοσή μου.

### ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ (Β)

1. Τα συναισθήματά μου με εμποδίζουν να αποδώσω το καλύτερο δυνατό
2. Κάτω από την πίεση του αγώνα δεν μπορώ να ελέγξω τα συναισθήματά μου.
3. Όταν κάτι με αναστατώνει η απόδοσή μου πέφτει.
4. Όταν κάνω ένα λάθος μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ ξανά.

### ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΟΣ (Γ)

1. Στον αγώνα εκτελώ χωρίς να το σκέφτομαι πολύ.
2. Δεν σκέφτομαι για την εκτέλεση πολύ· απλά το αφήνω να συμβεί.
3. Εκτελώ σαν να έχω «αυτόματο πιλότο».
4. Εκτελώ ενστικτωδώς με λίγη συνειδητή προσπάθεια.

### ΣΤΟΧΟΙ (Δ)

1. Πριν από κάθε αγώνα βάζω στον εαυτό μου στόχους για να αποδώσω καλά.
2. Πριν από κάθε αγώνα βάζω πολύ συγκεκριμένους στόχους.
3. Πριν από κάθε αγώνα βάζω στόχους για το αποτέλεσμα του αγώνα.
4. Αξιολογώ τον εαυτό μου από το αν πετυχαίνω ή όχι τους στόχους μου.

### ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ (Ε)

1. Πριν εκτελέσω κάτι στον αγώνα το φαντάζομαι λεπτομερώς.
2. Πριν εκτελέσω κάτι στον αγώνα το νοιώθω με τις αισθήσεις μου και φαντάζομαι τις ασκήσεις.
3. Πριν εκτελέσω κάτι στον αγώνα κάνω πρόβες στο μυαλό μου αυτές τις εκτελέσεις.
4. Φαντάζομαι τον αγώνα να εξελίσσεται ακριβώς με τον τρόπο που θέλω.

### ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ (ΣΤ)

1. Ενεργοποιούμαι ακριβώς στο σωστό επίπεδο ανάλογα με την περίπτωση.
2. Κάνω αυτό που χρειάζεται να γίνει για να ανέβω ψυχολογικά.
3. Προετοιμάζω μόνος μου τον εαυτό μου ψυχολογικά ώστε να είμαι έτοιμος για την εκτέλεση.
4. Διεγείρομαι κατάλληλα όταν είναι απαραίτητο.

### ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ (Ζ)

1. Φαντάζομαι ότι δεν εκτελώ όπως θα έπρεπε.
2. Τα λόγια που λεω στον εαυτό μου είναι αρνητικά.
3. Σκέφτομαι ότι θα αποτύχω.
4. Διατηρώ ένα θετικό τρόπο σκέψης.

### ΧΑΛΑΡΩΣΗ (Η)

1. Μπορώ να χαλαρώσω όταν νοιώθω νευρικότητα.
2. Το βρίσκω δύσκολο να χαλαρώσω όταν είμαι σε μεγάλη ένταση.
3. Όταν αυξάνεται η πίεση του αγώνα, γνωρίζω πώς να χαλαρώνω.

4. Μπορώ να χαλαρώσω όποτε το χρειάζομαι, ώστε να ετοιμαστώ για την εκτέλεση.