

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΡΙΚΑΛΩΝ**

**Απόψεις προπονητών δρόμων κλασικού αθλητισμού για την Αθλητική
Ψυχολογία**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ακριβούλης Ιωάννης

Επιβλέπων : Γούδας Μάριος

Τρίκαλα, Ιούνιος 1998

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΡΙΚΑΛΩΝ**

**Απόψεις προπονητών δρόμων κλασικού αθλητισμού για την Αθλητική
Ψυχολογία**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

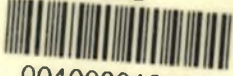
Ακριβούλης Ιωάννης

Επιβλέπων : Γούδας Μάριος

Τρίκαλα, Ιούνιος 1998



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000048144



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

Αριθ. Εισ.: 742 / 1

Ημερ. Εισ.: 19 - 09 - 2000

Δωρεά: _____

Ταξιδιοτικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ

1998

ΑΚΡ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ</u>	<u>σελίδα</u>
-Εισαγωγή_____	1
-Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας_____	2
Πρόγραμμα Εξάσκησης Ψυχολογικών Δεξιοτήτων για Αθλητές_____	2
Πρακτικές Συμβουλές για την Διδασκαλία των Πνευματικών Δεξιοτήτων_____	7
Προαγωνιστικά και Αγωνιστικά Σχέδια_____	9
-Ποιοτικές Μέθοδοι Έρευνας_____	15
Πλεονεκτήματα των Ποιοτικών Μεθόδων Έρευνας_____	16
-Μέθοδος_____	18
-Αποτελέσματα_____	20
-Συμπεράσματα/Προτάσεις_____	33
-Παραπομπές_____	37
-Παράρτημα: Σχέδιο Συνέντευξης_____	38

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Παρατηρώντας της επιδόσεις του υψηλού αγωνιστικού αθλητισμού στα αθλήματα του κλασικού αθλητισμού βλέπουμε ότι έχουν παρουσιάσει αλματώδη βελτίωση. Αυτό δεν οφείλεται αποκλειστικά στις προόδους στην επιστήμη της προπονητικής αλλά και στην είσοδο στον κλασικό αθλητισμό και άλλων σχετικών αθλητικών επιστημών όπως η εργοφυσιολογία, βιοχημεία, βιοκινητική, κ.λ.π.. Αυτές οι επιστήμες βοήθησαν πάρα πολύ το έργο των προπονητών στην καλύτερη κατάρτιση του ετήσιου προγραμματισμού αλλά και την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Οι επιδόσεις δεν έχουν αυξηθεί μόνο απο την άποψη ότι επιτεύχθηκαν κάποιες πολύ υψηλές επιδόσεις αλλά και με το γεγονός ότι όλο και περισσότεροι αθλητές συμμετέχουν στην "χορό" των μεταλλίων, αυξάνοντας τον ανταγωνισμό και κάνοντας κάθε αγώνα πιο αμφίροπο, πιο όμορφο. Επομένως, οι διαφορές ανάμεσα στους αθλητές έχουν μικρύνει πάρα πολύ και οι νικητές να κρίνονται στις λεπτομέρειες. Και όπως είναι φυσικό κάθε αθλητής προσπαθεί να βρει τρόπους ώστε να εξαλείψει αυτές τις διαφορές. Έτσι ο κάθε αθλητής υψηλού αγωνιστικού αθλητισμού (καθαρά επαγγελματίας) έχει μια ολοκληρωμένη ομάδα επιστημόνων όπως επισημόναμε πριν για την επιστημονική παρακολούθηση και υποστήριξη του.

Μία απο τις επιστήμες που συμβάλλουν στην αύξηση της απόδοσης είναι η Αθλητική Ψυχολογία που τα τελευταία χρόνια αποτελεί κύριο μέρος του προγράμματος πολλών elite αθλητών.

Στην ξένη βιβλιογραφία υπάρχουν πολλές έρευνες σχετικά με τις εφαρμογές της Α.Ψ. στον αγωνιστικό αθλητισμό σε αντίθεση με την ελληνική. Έτσι λοιπόν μας γεννήθηκε το ερώτημα και η επιθυμία να μάθουμε τι πιστεύουν οι Έλληνες προπονητές για την Α.Ψ. καθώς και τις γνώσεις τους σχετικά μ'αυτήν που ήταν τελικά το έναυσμα για αυτήν την εργασία. Ακόμα προσπαθήσαμε να δούμε αν πιστεύουν ότι η Α.Ψ. μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της απόδοσης των αθλητών τους.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Προγράμματα Εξάσκησης Ψυχολογικών Δεξιοτήτων για Αθλητές

Σήμερα υπάρχουν ολοκληρωμένα προγράμματα εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων που κυκλοφορούν σε διάφορα βιβλία. Βέβαια όλα αυτά τα βιβλία παρουσιάζουν κάποια προγράμματα τα οποία έχουν αναπτυχθεί για κάποια συγκεκριμένη περίπτωση, για μια ομάδα, για κάποιους αθλητές, κ.λ.π. και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για όλες τις περιπτώσεις και υπάρχουν παραδείγματα απο γνωστούς αθλητές αλλά και ομάδες στο εξωτερικό - κυρίως- που έχουν μέσα στο επιστημονικό προσωπικό τους και Α.Ψ.. Όλα αυτά τα προγράμματα δεν είναι φυσικά ίδια μεταξύ τους αλλά μπορούμε να διακρίνουμε κάποιες ομοιότητες μεταξύ τους. Αυτές οι ομοιότητες εντοπίζονται στο γεγονός ότι για να δημιουργηθεί ένα Π.Ε.Ψ.Δ. υπάρχουν κάποιο γενικοί κανόνες οι οποίοι πρέπει να ακολουθηθούν για να δημιουργηθεί κάποιο Π.Ε.Ψ.Δ. Αυτούς τους γενικούς κανόνες θα προσπαθήσουμε να δώσουμε παρακάτω.

Ο τρόπος με τον οποίο κατασκευάζεται και εφαρμόζεται ένα Πρόγραμμα Εξάσκησης Ψυχολογικών Δεξιοτήτων περιγράφεται απο τους Weinberg και Williams (1993).

Η πιο σημαντική ερώτηση που πρέπει να κάνουν στον εαυτό τους οι Α.Ψ. είναι κατά πόσο είναι αποτελεσματικές οι ψυχολογικές επεμβάσεις στην αύξηση της αθλητικής απόδοσης. Είναι το ίδιο κίνητρο που οδήγησε τους κλινικούς ψυχιάτρους και συμβούλους να υποστηρίζουν ότι κάνουν έχει επιρροή στην συμπεριφορά των πελατών τους. Υπερασπιζόμενοι την αποτελεσματικότητα των Π.Ε.Ψ.Δ. υποστηρίζουν ότι χρειάζεται μια σωστή και έγκυρη επέμβαση. Τέτοια προγράμματα είναι δύσκολο όμως να πραγματοποιηθούν λόγω έλλειψης χρόνου και χρήματος καθώς επίσης και της απροθυμίας προπονητών και αθλητών να συμμετέχουν.

Τα τελευταία χρόνια οι ερευνητές ψυχολόγοι εργάσθηκαν σκληρά να δημιουργήσουν μια βάση δεδομένων σχετικά με την αποτελεσματικότητα των ψυχολογικών επεμβάσεων. Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει πολλές έρευνες σε αθλήματα όπως golf, karate, boxing, skiing κ.α. Οι περισσότερες έρευνες έχουν γίνει με αθλητές σχολικών πρωταθλημάτων και πολύ λίγες με αθλητές υψηλού επιπέδου ή ακόμα με αθλητές με ειδικές ανάγκες (ειδικές ικανότητες). Αργότερα έγιναν

περισσότερες και σ' αυτούς τους πληθυσμούς που περιείχαν είτε την φιλοσοφία του συμβούλου είτε επίσημες διαδικασίες εκτίμησης των αθλητών πόσο πολύ βοηθούν αυτές οι επεμβάσεις.

Ένα ερώτημα είναι ποιός κερδίζει απο την εξάσκηση των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων.

Πολλοί πιστεύουν λανθασμένα ότι τέτοια προγράμματα είναι για αθλητές υψηλού επιπέδου. Αντίθετα έχουν εφαρμογή και θα έπρεπε να εφαρμόζονται και σε νεαρούς αθλητές είτε σε άτομα με ειδικές ικανότητες, φυσικά με τις ανάλογες διαφοροποιήσεις ανάλογα με τον πληθυσμό στον οποίο αναφέρονται. Ο ιδανικός χρόνος για να ξεκινήσει ένα τέτοιο πρόγραμμα είναι η στιγμή που ξεκινάει ο αθλητής το αγώνισμα. Είναι πιο εύκολο να φτιάξει μια καινούργια τεχνική παρά να διορθώσει μια παλιά για να δημιουργηθεί μια σωστή βάση για την περαιτέρω ανάπτυξη των ψυχολογικών δεξιοτήτων. Όσο οι αθλητές βελτιώνονται οι διαφορές στην φυσική κατάσταση μικραίνουν τόσο πιο πολύ, είναι απαραίτητη η εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων, είναι αυτή που μπορεί να κάνει την διαφορά ανάμεσα στην νίκη και την ήττα.

Ένα επίσης σημαντικό ερώτημα αφορά ποιός πρέπει να διεξάγει το Π.Ε.Ψ.Δ.

Το ιδεώδες θα ήταν ένα Π.Ε.Ψ.Δ. να διεξάγεται απο έναν Α.Ψ. γιατί είναι κατάλληλα εκπαιδευμένος γι' αυτή την δουλειά. Όμως αυτό είναι δύσκολο γιατί απαιτεί πολύ χρόνο απο την μεριά του Α.Ψ. αν και σ' αυτόν θα ήταν πιο εύκολο να μιλήσει στον αθλητή αφού δεν τον επηρεάζει άμεσα. Όμως υπεύθυνος γι αυτό είναι και ο προπονητής.

Όμως η επιλογή του ατόμου που θα διεξάγει το Π.Ε.Ψ.Δ. είναι πολύ δύσκολο. Έχουν δοθεί ανάλογες προδιαγραφές για αυτό το άτομο αλλά και πάλι είναι πολύπλοκη η επιλογή αφού πρέπει να ληφθούν υπόψη πολλοί παράγοντες. Υπάρχει και η περίπτωση όπου ένας Α.Ψ. εκπαιδεύει ένα η περισσότερα άτομα και με σεμιναριακά μαθήματα, τηλεφωνικές συνομιλίες, συναντήσεις, κ.λ.π.. Τέτοια έρευνα έκανε και ο Smith με μια θυγατρική ομάδα την major league του baseball αφού εκπαίδευσε τον Johnson ένα στέλεχος της ομάδας με σπουδές στην ψυχολογία.

Ένα επίσης σημαντικό θέμα είναι το πότε πρέπει να εκτελεσθεί ένα Π.Ε.Ψ.Δ.;

Είναι γενικά αποδεκτό ότι ένα Π.Ε.Ψ.Δ. δεν πρέπει να αρχίζει αφού έχει αρχίσει η αγωνιστική περίοδος. Τότε το μόνο που μπορεί να γίνει είναι μια γρήγορη προσαρμογή και αυτή μετά απο λίγο καιρό θα ξεχαστεί. Όλοι συμφωνούν ότι η ιδανικότερη περίοδος είναι ή η περίοδος ενεργητικής αποκατάστασης ή αυτή των διακοπών. Τότε υπάρχει αρκετός χρόνος για το πρόγραμμα το οποίο έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να πάρει καιρό για να χρησιμοποιηθεί σε συνθήκες αγώνα.

Ένα εξίσου σημαντικό θέμα είναι σχετικό με το πότε πρέπει να εξασκούνται οι ψυχολογικές δεξιότητες.

Τα βασικά των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων πρέπει να εξασκούνται τα πρώτα ή τελευταία 15'- 30' της προπόνησης και ανάλογα με την σύσκεψη να διαφοροποιούνται και αργότερα ίσως θα πρέπει ο αθλητής να κάνει και κάποιες ασκήσεις για το σπίτι. Οι ψυχολογικές δεξιότητες που θα διδαχτούν δεν πρέπει να πάνε απο την προπόνηση στον αγώνα αμέσως γιατί πρέπει πρώτα να εμπεδωθούν πριν χρησιμοποιηθούν στον αγώνα.

Επίσης σημαντικό είναι πόσος χρόνος πρέπει να χρησιμοποιηθεί για την Νοερή Προπόνηση.

Είναι προφανές ότι ο χρόνος ποικίλλει απο 15'- 30' και 3-5 φορές την εβδομάδα. Αργότερα με την βελτίωση του αθλητή θα μειωθούν αυτές οι ώρες. Αργότερα θα χρειαστεί και θα πρέπει η νοητική προπόνηση να συνδιάζεται με την προπόνηση Φυσικής Κατάστασης. Βέβαια οι χρόνοι που δώθηκαν παραπάνω είναι ενδεικτικοί και μπορεί να τροποποιηθούν ανάλογα με τις περιστάσεις που επικρατούν. Οι συναντήσεις στην αρχή πρέπει να είναι ομαδικές ενώ αργότερα μπορεί να γίνουν και ατομικές. Βέβαια πρέπει και οι αθλητές να εξασκούνται και μόνοι τους. Σε περίπτωση που λείπει ο Α.Ψ. πρέπει τότε ο προπονητής ή κάποιος άλλος βοηθός να πάρει την ανατροφοδότηση για τον Α.Ψ. Η εξάσκηση των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων πρέπει να συνεχίσει για χρονικό διάστημα που συνεχίζεται τον πρωταθλητισμό. Ο χρόνος μετά τον οποίο οι αθλητές μπορούν να ενταχθούν σε ένα Π.Ε.Ψ.Δ. είναι περίπου 3 - 6 μήνες.



Επιπρόσθετα πρέπει να συζητούμε την προσέγγιση μας. Τι πρέπει να κάνουμε και τι δεν κάνουμε.

Υπάρχει γενικά μία σύγχυση ανάμεσα στους αθλητές για το σκοπό της Α.Ψ. Αυτή δεν αφορά μόνο την αύξηση της απόδοσης αλλά έχει σχέση και με την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου. Η Α.Ψ. έχει δύο τρόπους προσέγγισης (I) ο κλινικός, και (II) ο εκπαιδευτικός. Αυτός που υπερέχει στην δική μας περίπτωση είναι εκπαιδευτικής προσέγγισης χωρίς να αποκλείεται όμως και η κλινική αν χρειαστεί και εφόσον είμαστε σίγουροι ότι μπορούμε να ανταπεξέλθουμε στο συγκεκριμένο πρόβλημα. Αν δεν είμαστε τον παραπέμπουμε σε κάποιον ειδικό και πρέπει να πείσουμε τον κόσμο ότι όποιος αθλητής βρίσκεται σε συνεργασία με κάποιον Α.Ψ. δεν έχει πρόβλημα υγείας αλλά πρέπει να αποτελεί μέρος της όλης προπόνησης του αθλητή.

• Επίσης πρέπει να δώσουμε έμφαση στην σημασία της Νοερής Προπονητικής.

Πρέπει επίσης να πείσουμε τους αθλητές ότι η Νοητική Προπόνηση είναι εξίσου σημαντική για την προπόνηση Φυσικής Κατάστασης, για τον λόγο ότι όλα τα αθλήματα είναι κατά μεγάλο μέρος πνευματικά- νοητικά. Είναι επίσης σημαντικό να δίνουμε στους αθλητές παραδείγματα απο διάσημους αθλητές που διαθέτουν Α.Ψ. για την νοητική τους προετοιμασία. Αυτές πολλές φορές παρακινούν περισσότερο τους αθλητές απο ότι οι διαλέξεις. Επιπρόσθετα δεν πρέπει να συμμετέχουν σε Π.Ε.Ψ.Δ. αθλητές που δεν πιστεύουν σ'αυτά αλλά επίσης πρέπει να είμαστε επιφυλακτικοί και με αθλητές που είναι πολύ ενθουσιώδεις. Πάνω απ' όλα οι αθλητές πρέπει να καταλάβουν ότι οι Ψ.Δ. απαιτούν τόσο χρόνο για την ανάπτυξη τους όσο και τα στοιχεία φυσικής κατάστασης.

Ένα ακόμα θέμα είναι η εκτίμηση των ψυχολογικών δυνατών και αδυνάτων σημείων.

Αφού κανονίσουμε όλα τα υπόλοιπα πρέπει να εντοπίσουμε τα δυνατά και αδύνατα σημεία των αθλητών. Δεν θα πρέπει να τονίσουμε μόνο τα αδύνατα σημεία αλλά και τα δυνατά, πράγμα που συνηθίζουμε να ξεχνάμε. Κατά την διεξαγωγή αυτής της διαδικασίας ο Α.Ψ. θα πρέπει να είναι γνώστης και των άλλων παραγόντων αθλητικής απόδοσης όπως τα στοιχεία φυσικής κατάστασης, τακτική, εξοπλισμός, έτσι ώστε να μην συγχέονται αυτά τα προβλήματα με ψυχολογικά προβλήματα. Αυτή η διαδικασία πρέπει να είναι και προφορική αλλά και γραπτή.

Η προτεινόμενη μέθοδος είναι η ημικατασκευασμένη συνέντευξη που περιλαμβάνει ιστορικό του αθλητή κ.λ.π. Η συνέντευξη διαρκεί περίπου 1 ώρα με διαφοροποιήσεις Σε αντίθεση άλλοι χρησιμοποιούν ερωτηματολόγιο για την εκτίμηση των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων. Υπάρχουν πολλά τέτοια ερωτηματολόγια. Μετά απ' όλα ο Α.Ψ. πρέπει να δώσει γραπτή εκτίμηση στον αθλητή και μετά να τους συναντήσει έν απροσένα και να συζητήσουν. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε ένα φιξαρισμένο Π.Ε.Ψ.Δ. Για παράδειγμα άλλες ανάγκες έχει μια ομάδα που χάνει συνεχώς απο μία πρωταθλητρια ομάδα που θέλει να διατηρηθεί στην κορυφή. Ακόμα θα πρέπει να αποφασίσουμε ποιές δεξιότητες θα περιληφθούν και πως θα τοποθετηθούν στην σειρά.

Αφού έχουμε κάνει όλες τις εκτιμήσεις και έχουμε κατατάξει όλες τις ψυχολογικές δεξιότητες, ο προπονητής και ο Α.Ψ. θα αποφασίσουν σε ποιές θα δώσουν έμφαση σε συνάρτηση πάνω σε ποιά περίοδος της σαιζόν βρίσκονται. Πολλά ερωτήματα γεννιούνται όπως πόσο χρόνο θα αφιερώσουν, πόσες εβδομάδες, το ενδιαφέρον του αθλητή, αν θα συνεχίσει να εξασκείται κ.λ.π.

Καλό θα ήταν να γίνει ένα πλάνο 2 - 3 χρόνων αλλά επειδή δεν υπάρχει τόσοσ χρόνος πρέπει να γίνει μια ιεράρχηση των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων. Αν και δεν υπάρχουν κάποιες φόρμες για ένα Π.Ε.Ψ.Δ. υπάρχουν απο την Vealey (1988) κάποιες αναλύσεις για το πως θα πρέπει να είναι. Πρώτα ξεχωρίζουμε τις δεξιότητες απο τις μεθόδους. Οι δεξιότητες είναι επίκτητες ενώ οι μέθοδοι είναι διαδικασίες για την βελτίωση των πρώτων. Οι βασικές μέθοδοι των Π.Ε.Ψ.Δ. περιλαμβάνουν τις 4 παραδοσιακές τεχνικές: καθορισμού στόχων, νοητική προπόνηση, χαλάρωση, ελέγχου σκέψης. Κάθε Π.Ε.Ψ.Δ. περιλαμβάνει μία φάση εκμάθησης των βασικών αρχών της ψυχολογίας που θα αποτελέσουν το υπόβαθρο για τα υπόλοιπα. Πρέπει να χρησιμοποιηθούν ψυχολογικές δεξιότητες που θα βοηθήσουν τόσο στην προσωπική βελτίωση όσο και στην βελτίωση της απόδοσης. Οι βασικές ψυχολογικές δεξιότητες ονομάζονται "Θεμελιώδεις ψυχολογικές δεξιότητες". Αυτές είναι η θέληση, η γνώση του εαυτών (αυτογνωσία) για τις οποίες καλό θα ήταν να κρατάει ο αθλητής ένα αθλητικό ημερολόγιο. Αν έχουν αποκτήσει τα δύο προηγούμενα μπορούν να εξασκούνται στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης τους. Οι δεξιότητες απόδοσης είναι οι παραδοσιακές ψυχολογικές δεξιότητες οι οποίες διδάσκονται απο τους Α.Ψ. Οι δεξιότητες διευκόλυνσης δεν εξασκούνται για

να επηρεάζουν άμεσα την βελτίωση της απόδοσης αλλά είναι απαραίτητες. Οι δεξιότητες τρόπου ζωής βοηθούν τους αθλητές να οργανώνουν καλύτερα την ζωή τους. Πέρα απο όλες τις μεθόδους πρέπει να βρεθεί το Π.Ε.Ψ.Δ. που είναι πιο αποτελεσματικό για κάθε αθλητή.

Ένα ακόμα σοβαρό πρόβλημα είναι πως να αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος.

Δεν είναι εύκολο να αξιολογήσουμε τον αντίκτυπο ενός Π.Ε.Ψ.Δ. αλλά είναι απαραίτητο για την βελτίωση του. Η αξιολόγηση του Π.Ε.Ψ.Δ. είναι απαραίτητη:

- α. γιατί παρέχει στον Α.Ψ. ή προπονητή τις πληροφορίες που του είναι απαραίτητες για να μετρήσει την αποτελεσματικότητα του προγράμματος και να κάνει όποιες προσαρμογές χρειάζεται,
- β. ο Α.Ψ. παίρνει την ανατροφοδότηση απο τον αθλητή για τυχόν αλλαγές ή προσθήκες και
- γ. γιατί είναι ο μόνος τρόπος να δούμε αν το πρόγραμμα πέτυχε τους στόχους του. Η αξιολόγηση πρέπει να είναι συνεχώς για να μπορεί ο Α.Ψ. να δει τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του Π.Ε.Ψ.Δ. Μια πιο επίσημη αξιολόγηση μπορεί να γίνει στο τέλος των Π.Ε.Ψ.Δ.. Μπορεί να περιέχει συνομιλίες των αθλητών και των προπονητών καθώς και εκτιμήσεις των αθλητών. Πρέπει να δοθεί μεγάλη σημασία στην εκτίμηση του αθλητή (υποκειμενική) καθώς και σε αντικειμενικά δεδομένα.

Πρακτικές συμβουλές για την διδασκαλία

των πνευματικών δεξιοτήτων

- Πρέπει να προσέξουμε το Τι, Γιατί, Πότε και Πως του Προγράμματος (Τ-Γ-Π-Π)

Για να μεγιστοποιηθεί η απόδοση ενός Π.Ε.Ψ.Δ. πρέπει ότι κάνει ο αθλητής να το κάνει συνειδητά, συνεχόμενα καθώς επίσης απαιτεί υψηλά επίπεδα δέσμευσης και γνώσης της σωστής εκτέλεσης. Οι αθλητές που ξέρουν το Τ-Γ-Π-Π είναι περισσότερο πιθανό να αποκτήσουν τις ψυχολογικές δεξιότητες που έχουν θέσει στόχο. Στην αρχή κάθε συνάντησης πρέπει να ξέρει τον σκοπό, το περιεχόμενο καθώς και το μήκος τους. Ακόμα πριν απο κάθε καινούργια τεχνική η οτιδήποτε νό πρέπει να καταλαβαίνει τις αρχές του καθώς και να καταναλώνεται χρόνος στο τέλος κάθε συνάντησης για συζήτηση σχετικά με την τελευταία.

- Πρέπει επίσης να δώσουμε έμφαση στην προσωπική ευθύνη.

Οι περισσότεροι αθλητές πιστεύουν ότι η υψηλή απόδοση είναι περισσότερο θέμα τύχης και πέρα από τον έλεγχο τους. Όμως η υψηλή επίδοση δεν είναι ένα μυστήριο αλλά ένα προϊόν του σώματος και του νου. Έτσι με την σωστή σωματική και πνευματική προπόνηση οι αθλητές μπορούν να επαναλαμβάνουν τις καλύτερες επιδόσεις τους. Πρέπει ο αθλητής να καταλάβει ότι είναι υπεύθυνος για τα αισθήματά του, τις πράξεις του καθώς και ότι στους αγώνες θα πρέπει να στηρίζονται στους εαυτούς τους.

- Οφείλουμε επίσης να είμαστε ευέλικτοι και εξατομικευμένοι

Κάθε προσέγγιση θα πρέπει να είναι ευέλικτη η εξατομικευμένη γιατί οι αθλητές δεν μαθαίνουν με τον ίδιο τρόπο. Μέσα σε λογικά χρονικά όρια πρέπει να δοθούν διάφορες τεχνικές και ο αθλητής να διαλέξει όποια νομίζει ότι του ταιριάζει πιο πολύ και αν χρειαστεί να συνδιάσει μία ή περισσότερες τεχνικές. Πρέπει να υπάρχει και να εξασκείται - ακόμα - μια εναλλακτική τεχνική σε περίπτωση που αποτύχει η πρώτη. Μόλις μπουν τα θεμέλια το κάθε πρόγραμμα πρέπει να εξατομικευτεί ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε αθλητή. Ένας ακόμα τρόπος για την ύπαρξη ποικιλίας ασκήσεων και σχεδίων είναι η παροχή ενημερωτικών φυλλαδίων και ηχογραφήσεων.

- Πρέπει να εφαρμόσουμε ημερολογιακές εργασίες.

Για να βελτιώσουμε την απόδοση πρέπει να θέτουμε στόχους και να κάνουμε ημερολογιακές εργασίες για αυτό και οι περισσότεροι Α.Ψ. επιμένουν στην τήρηση ενός αθλητικού ημερολογίου. Για π.χ. αφού έχουν μάθει να αναγνωρίζουν την ένταση και να χαλαρώνουν βάλτε τους να καταγράψουν μυϊκές ομάδες που παρουσιάζουν συχνά ένταση καθώς και τότε γίνεται συνήθως αυτό, στο ημερολόγιό τους. Μετά πρέπει να θέσει σαν στόχο όταν κάνει αυτή την άσκηση που συνήθως φέρνει ένταση στην συγκεκριμένη μυϊκή ομάδα αυτή να είναι τελείως χαλαρή.

- Πρέπει να ενθαρρύνουμε ένα παθητικό τρόπο σκέψης παρά μία επιθετική συμπεριφορά.

Είναι βασικό οι αθλητές και ο Α.Ψ. να δώσουν στους αθλητές να καταλάβουν ότι η διατήρηση ενός παθητικού τρόπου σκέψης μεγιστοποιεί την μάθηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων. Παθητικός τρόπος σκέψης σημαίνει να αφήνουμε τα πράγματα να συμβούν παρά να τα αναγκάζουμε να συμβούν γιατί προσπαθώντας

πάρα πολύ κατά κάποιο τρόπο τα αναγκάζουμε να συμβούν.

Δυστυχώς όμως το παρελθόν του αθλητή δεν του επιτρέπει να υιοθετήσει αυτή την ψυχολογική δεξιότητα. Όταν ένας αθλητής δεν αποδίδει τόσο καλά όσο παλιότερα παρακινείται από τον προπονητή του να προσπαθήσει περισσότερο χωρίς ο τελευταίος να εξετάσει το επίπεδο παρακίνησης του αθλητή. Τότε και αν ο αθλητής δεν παρουσιάζει χαμηλά επίπεδα παρακίνησης πρέπει να του δώσουμε σωστές κατευθύνσεις πως να συγκεντρωθεί καλύτερα να εκτελέσει τον σκοπό του.

Προαγωνιστικά και αγωνιστικά σχέδια

Ο κύριος στόχος ενός Π.Ε.Ψ.Δ. είναι να μάθει ο αθλητής να αναπτύσσει την ιδανική κατάσταση επίδοσης (σκέψεις, αισθήματα κ.λ.π.) που συνδέεται με την κορυφαία απόδοση. Αυτό δεν μπορεί να συμβεί τυχαία.

Οι αθλητές πρέπει να έχουν ένα καθορισμένο σχέδιο διαδικασιών προετοιμασίας. Η απόδοση μπορεί να αυξηθεί αν η προετοιμασία γίνει πιο συστηματική και σ' αυτό μπορεί να βοηθήσει ένας Α.Ψ.

Ένας από τους στόχους του προαγωνιστικού σχεδιασμού είναι να καθοριστούν με τέτοιο τρόπο ο εσωτερικός και εξωτερικός κόσμος του αθλητή, ώστε να μεγιστοποιηθεί η ικανότητα του αθλητή να ελέγχει τα συναισθήματά του. Ο εξωτερικός κόσμος του αθλητή είναι το φυσικό περιβάλλον κ.λ.π., ενώ ο εσωτερικός είναι η σκέψη, τα αισθήματα του αθλητή κ.λ.π.. Όσο πιο ομοιογενής και σταθερή είναι η εξωτερική πραγματικότητα τόσο πιο εύκολα μπορεί ο αθλητής να ελέγξει τον εσωτερικό του κόσμο. Αυτό μπορεί να γίνει τρώγοντας σταθερά γεύματα πριν τον αγώνα, δημιουργώντας μια σταθερή ρουτίνα ντυσίματος κ.α.

Η διατήρηση ενός σταθερού εξωτερικού κόσμου είναι ιδιαίτερα κρίσιμη σε αγώνες εκτός έδρας. Ο προπονητής μπορεί να αυξήσει την οικειότητα του αθλητή με το χώρο πηγαίνοντάς τον σ' αυτόν ή με την παρουσίαση οπτικοακουστικού υλικού.

Ο καλύτερος αγωνιστικός και προαγωνιστικός σχεδιασμός αποτελείται τόσο από σωματική (μέσω του προπονητή) προετοιμασία αλλά και ψυχολογική (μέσω του Α.Ψ.) υποστήριξη, με εντατικοποίηση και των δύο όσο πλησιάζουν οι αγώνες. Ο κάθε αθλητής πρέπει να αναπτύξει τη δική του ρουτίνα η οποία είναι ατομική και ποικίλει από αθλητή σε αθλητή. Η συγκεκριμένη ρουτίνα πρέπει να βοηθάει τον αθλητή να ρχεται σ' επαφή με τις σκέψεις, τα συναισθήματά του έτσι ώστε να μπορεί

να μεγιστοποιήσει την απόδοσή τους. Κανένας αθλητής δεν πρέπει ν'αναγκαστεί να χρησιμοποιήσει κάποια συγκεκριμένη αλλά να βρει μία ρουτίνα που να ταιριάζει όσο το δυνατόν περισσότερο με τις διαδικασίες που χρησιμοποιούσε πριν το σχεδιασμό αυτό.

- Πρέπει να δώσουμε έμφαση στην εφαρμογή σ' άλλες επιδιώξεις στη ζωή.

Ένα μεγάλο πλεονέκτημα της εφαρμογής ενός Π.Ε.Ψ.Δ. είναι ότι οι δεξιότητες που μαθαίνονται βρίσκουν εφαρμογή στη γενικότερη ζωή του αθλητή, πέρα από τον αθλητισμό. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις δεξιότητες, όπως π.χ. για καλύτερη οργάνωση του διαβάσματος, για χαλάρωση πριν από κάποια διαγωνίσματα, συνεντεύξεις εργασία κ.λ.π. Τα ωφέλη από τον αυξημένο αυτοέλεγχο, αυτοπεποίθηση κ.λ.π. δεν έχουν όρια.

- Θα πρέπει να τα εφαρμόσουμε πριν τα διδάξουμε.

Πριν τη διδασχά ενός Π.Ε.Ψ.Δ. πρέπει ο Α.Ψ. και ο προπονητής να εφαρμόσει το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

Η προσωπική εμπειρία είναι ένας εξαιρετικός τρόπος ν'αυξήσει την ικανότητά σου να διδάξεις αυτό συγκεκριμένο Π.Ε.Ψ.Δ. αλλά και να αποκομίσεις προσωπικά ωφέλη απ'αυτά.

- Πρέπει να διδάσκουμε με παραδείγματα.

Όλοι οι καλοί προπονητές ή οι Α.Ψ. πρέπει να διδάσκουν και να καθοδηγούν μέσω του παραδείγματος π.χ. προπονητής που είναι ήρεμος έχει αυτοέλεγχο μέσα στον αγώνα είναι πολύ πιθανόν και οι αθλητές του να φέρονται με τον ίδιο τρόπο. Η ψυχολογική προετοιμασία για να είναι περισσότερο αποτελεσματική θα πρέπει οι προπονητές και οι Α.Ψ. να επιδεικνύουν τόσο στην προπόνηση όσο και στους αγώνες την συμπεριφορά που περιμένουν από τους αθλητές τους.

- Πρέπει επίσης να παρατηρήσουμε προπονήσεις και αγώνες όποτε είναι δυνατόν.

Ένα από τα μειονεκτήματα του Α.Ψ. είναι ότι δεν μπορεί να είναι κάθε μέρα στην διάθεση του αθλητή και δεν είναι δυνατόν να λυθούν τα προβλήματα που τυχόν έχει ο αθλητής στους αγώνες χωρίς την προσωπική παρουσία του Α.Ψ. Πέρα από αυτά ο Α.Ψ. θα κερδίσει την εμπιστοσύνη των αθλητών και ότι νοι'ζεται πραγματικά γι' αυτούς.

- Πρέπει επίσης να δώσουμε έμφαση στα προτερήματα καθώς πλησιάζουν οι αγώνες

Η συμπεριφορά του προπονητή και του Α.Ψ. είναι κρίσιμα καθώς πλησιάζουν οι αγώνες. Όσο πλησιάζουν οι αγώνες πρέπει να δίνεται έμφαση στα δυνατά σημεία προσπαθώντας να κτίσουμε την αυτοπεποίθησή του με σκοπό να αποδώσει καλύτερα στον αγώνα. Αντίθετα κάποιοι άλλοι προπονητές συνεχίζουν να κάνουν αρνητική κριτική ακόμα και κατά την διάρκεια του αγώνα μην επιτρέποντας στον αθλητή να αποδώσει. Είναι εμφανές ότι αυτοί αγνοούν την επίδραση των παραγόντων αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση κ.λ.π.

- Πρέπει να παρατηρήσουμε την συμπεριφορά μας.

Ξέρουμε ότι οι αθλητές γνωρίζουν τα αισθήματα, τις σκέψεις τους μέσα από την αυτοπαρατήρηση. Με τον ίδιο τρόπο μπορούν και οι προπονητές να βελτιωθούν, να επικοινωνούν καλύτερα (με τους αθλητές τους και γενικότερα να κάνουν καλύτερα την δουλειά τους). Επίσης θα ήταν καλό να παρακολουθεί ένα τρίτο άτομο την συμπεριφορά του προπονητή με ιδανικό έναν Α.Ψ.. Μετά η συμπεριφορά του θα μπορούσε να συγκριθεί με την επιθυμητή συμπεριφορά του προπονητή

- Τα ηθικά ζητήματα που πρέπει να απασχολούν τον προπονητή και τον Α.Ψ.

Εξαιτίας του γεγονότος ότι η Α.Ψ. είναι μία σχετικά νέα επιστήμη είναι βασικό να προσεχθούν μερικά ηθικά ζητήματα από πλευράς Α.Ψ. προς τον αθλητή του. Αυτά είναι: α. υπευθυνότητα, β. ανταγωνιστικότητα, γ. ηθικά και νομικά στάνταρντ, δ. δημόσιες δηλώσεις, ε. εμπιστευτικότητα, στ. διαφύλαξη του συμφέροντος του πελάτη, ζ. επαγγελματικές σχέσεις, η. τεχνικές αξιολόγησης και θ. έρευνα με συμμετοχή εθελοντών.

- Πρέπει να είμαστε έτοιμοι για τα προβλήματα που είναι πιθανό να αντιμετωπίσουμε.

Πέρα όμως από τα σίγουρα οφέλη από ένα Π.Ε.Ψ.Δ. είναι ότι θα υπάρξουν και κάποια προβλήματα ανάλογα με τους αθλητές που θα απασχοληθούμε επαγγελματίες ή σχολικού αθλητισμού, ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα. Πιθανά προβλήματα: έλλειψη χρόνου επαφής με τους αθλητές σε ένα ομαδικό πρόγραμμα, πως να κερδίσει την εμπιστοσύνη των αθλητών, έλλειψη γνώσεων για το συγκεκριμένο άθλημα κ.λ.π.

Ένας Α.Ψ. πρέπει να είναι γνώστης αυτών των προβλημάτων καθώς και λύσεων τους έτσι ώστε σε περίπτωση εμφάνισης τους να αντιμετωπιστούν άμεσα και αποτελεσματικά.

Είδαμε ότι ένα Π.Ε.Ψ.Δ. μπορεί να βοηθήσει στην βελτίωση της επίδοσης ενός αθλητή εφόσον το διεξάγει ένας Α.Ψ. ή κάποιος βοηθός του (εκπαιδευμένος κατάλληλα) και βρεθεί ο σωστός χρόνος εφαρμογής του. Επίσης είδαμε πως μπορεί να δημιουργηθεί ένα Π.Ε.Ψ.Δ., τι πρέπει να κάνουμε, τι δεν πρέπει, που πρέπει να δώσουμε έμφαση και επιπρόσθετα είδαμε κάποιες πρακτικές συμβουλές όπως το πρόγραμμα να είναι εξατομικευμένο, να είμαστε υπεύθυνοι, πρέπει να τα εφαρμόσουμε εμείς πρώτα και μετά στους άλλους κ.λ.π. Τέλος, αφού εξετάστηκαν όλοι οι παράμετροι για ένα Π.Ε.Ψ.Δ. θα δούμε τώρα μερικές σχετικές έρευνες που είναι ξένες αφού στην Ελλάδα δεν είναι γνωστές παρόμοιες εργασίες.

Στην ελληνική βιβλιογραφία δεν είναι γνωστές παρόμοιες εργασίες σε αντίθεση με την ξένη βιβλιογραφία που είναι γνωστές κάποιες εργασίες.

- Στην έρευνα που έκαναν οι Grove και Hanrahan το (1988) είχαν για δείγμα 39 αθλητές χόκευ σε χόρτο. Σ' αυτήν την ομάδα οι ίδιοι οι παίκτες εκτήμησαν - αξιολόγησαν τα ψυχολογικά προτερήματα και μειονεκτήματα κατηγοριοποιώντας διάφορες ψυχολογικές ικανότητες. Προπονητές που είχαν καθημερινή επαφή με τους αθλητές κατέταξαν τις ίδιες δεξιότητες με βάση την αντίληψή τους για τους παίκτες. Απο τις συγκρίσεις που έγιναν φάνηκε ότι η ακρίβεια - σχετικότητα των ικανοτήτων που κατηγοριοποιήθηκαν επηρέαζε το ποσοστό συμφωνίας ανάμεσα στις απαντήσεις των προπονητών και των αθλητών. Όταν οι κατηγορίες που αξιολογούνταν ήταν γενικές υπήρχε μικρή σχέση μεταξύ των ομάδων. Όταν χρησιμοποιήθηκαν συγκεκριμένες ικανότητες υπήρχε ικανοποιητική σχέση μεταξύ τους. Τα αποτελέσματα συζητήθηκαν σε σχέση με την φύση των ερωτήσεων που έγιναν όταν σχεδιάουμε ένα Π.Ε.Ψ.Δ. . Συνιστάται οι σύμβουλοι να αναγνωρίζουν τα προβλήματα που μπορεί να παρουσιαστούν σε σχέση με συγκεκριμένες ικανότητες παρά γενικές κατηγορίες ικανοτήτων. Έτσι μπορεί να αυξήσουν την αποτελεσματικότητα του Π.Ε.Ψ.Δ.

- Στην έρευνα των Partington και Orlick (1987) πάρθηκαν συνεντεύξεις απο 17 Καναδούς προπονητές ολυμπιακού επιπέδου για να αξιολογήσουν αθλητικούς ψυχολόγους και της υπηρεσίας που παρέχονταν στους αθλητές και ομάδες τους

στα πλαίσια του τετραετούς προγραμματισμού για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1984. Τα αθλήματα που εκπροσωπούσαν στην έρευνα μέσω των προπονητών ήταν πάρα πολλά και όλοι εκτός από 2 δούλευαν απευθείας με έναν Α.Ψ.. Ένα σύνολο 21 Α.Ψ. αξιολογήθηκαν. Οι προπονητές έδωσαν τα προσωπικά τους κριτήρια για την εκτίμηση της αποτελεσματικότητας ενός Α.Ψ. και του Π.Ε.Ψ.Δ. που εφαρμόζε. Ένα σκεπτικό που περιλάμβανε τα επιθυμητά χαρακτηριστικά ενός συμβούλου παρουσιάζεται, όπως επίσης και τους λόγους των προπονητών για να διατηρήσουν ή να τερματίσουν τις υπηρεσίες ενός αθλητικού συμβούλου.

- Η έρευνα των Gould, Giannini, Krane και Hodge (1990) σχεδιάστηκε για να αναπτύξει ένα προφίλ του μορφωτικού επιπέδου των προπονητών και της μόρφωσης που αποκτούν μόνοι τους οι προπονητές από τους κορυφαίους Αμερικανούς προπονητές. Το δείγμα ήταν 130 προπονητές εθνικού επιπέδου (Παναμερικανικών και Ολυμπιακών Αγώνων) που εκπροσωπούσαν 30 ολυμπιακά αθλήματα. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι οι προπονητές ενδιαφέρονταν για σεμινάρια και εργαστήρια ψυχολογίας, για εισαγωγή και καθοδήγηση μελλοντικών elite αθλητών σε Π.Ε.Ψ.Δ. , και συμμετοχή σε μια ποικιλία από αθλήματα για αθλητικές επιστήμες. Λίγες διαφορές βρέθηκαν ανάμεσα στις διάφορες κατηγορίες προπονητών (ατομικά - ομαδικά αθλήματα, αθλήματα ανοικτών- κλειστών χώρων κ.λ.π.) όσον αφορά την προπονητική τους μόρφωση και τις ανάγκες τους. Συζητήθηκε επίσης το γεγονός για προσπάθεια απόκτησης προπονητικής μόρφωσης μέσα από τα πανεπιστήμια.

Τέλος, η έρευνα των Sullivan και Hodge (1991) εξέτασε την παρούσα χρήση αλλά και το status της Α.Ψ. στην Ν. Ζηλανδία. Εθνικοί προπονητές (n=46) και elite αθλητές (n=68) συμπλήρωσαν τα αντίστοιχα ερωτηματολόγια που εκτιμούσαν τις αντιλήψεις τους για την Α.Ψ. Επίσης φάνηκε η σημασία αλλά και πόσο επιτυχημένοι αισθάνονταν ότι ήταν στο να αλλάξουν ή να αναπτύξουν 21 ψυχολογικές ικανότητες. Τέλος ρωτήθηκαν για τη σημασία της Α.Ψ. και άλλα σχετικά προβλήματα. Ένας γενικός ορισμός της Α.Ψ. δινόταν και η Α.Ψ. θεωρήθηκε πολύ σημαντική από τους προπονητές και τους αθλητές. Οι πιο πολλοί προπονητές και αθλητές ανέφεραν ότι την χρησιμοποιούσαν συχνά. Μία θετική ανταπόκριση φάνηκε με σχεδόν όλους τους προπονητές να ενδιαφέρονταν να έχουν έναν Α.Ψ. να δουλεύει για αυτούς.

Από τις προηγούμενες έρευνες βλέπουμε ότι η πλειοψηφία των προπονητών θα ήθελαν (αν δεν έχουν ήδη) έναν Α.Ψ. στις υπηρεσίες τους και φαίνεται να δίνουν μεγάλη σημασία στην Αθλητική Ψυχολογία. Ακόμα οι πιο πολλοί προπονητές ενδιαφέρονται για σεμινάρια, εργαστήρια Αθλ. Ψυχ. κ.λ.π.. Επίσης κατά τη διάρκεια ενός Π.Ε.Ψ.Δ. θα πρέπει ο σύμβουλος να είναι εξατομικευμένος, συγκεκριμένος και όσο το δυνατόν πιο εξειδικευμένος. Τέλος, οι προπονητές θα πρέπει να μπορούν να εκτιμήσουν την αποτελεσματικότητά του Α.Ψ. και να αποφασίσουν αν θα συνεχίσουν την εργασία ή όχι μαζί του.

Στην Ελλάδα δεν υπάρχουν αντίστοιχες έρευνες σχετικά με το θέμα που εξετάζεται. Για την εξέταση μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν διαφορετικοί τρόποι προσέγγισης αλλά εδώ χρησιμοποιήθηκε η ποιοτική προσέγγιση έρευνας.



Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας

Στην παρούσα έρευνα ακολουθήθηκε η ποιοτική μεθοδολογία, η οποία "παρέχει μια λεπτομερή περιγραφή των διαδικασιών, των κριτηρίων απόφασης, του χειρισμού στοιχείων με σκοπό την παρουσίαση των αποτελεσμάτων." (Cote, Salmela, Baria, Russell), (1992). Ο όρος ποιοτική μέθοδος έρευνας δεν αναφέρεται στην αξία ή στην ποιότητα της έρευνας αλλά υποδουλώνει τα εξιώματα που στηρίζεται η έρευνας. Άλλος όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει την ποιοτική ανάλυση, είναι ο όρος επεξηγηματική - ερμηνευτική.

Με το ποιοτικό τρόπο ανάλυσης, ο ερευνητής αναγνωρίζει ότι ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνεται τα φαινόμενα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό απο την στάση που παίρνει απέναντι σε αυτά, απο την ικανότητα του να διεισδύει σε αυτά και απο τις προκαταλήψεις και τις ιδέες που ο ίδιος έχει (εσωτερική σχετική οντολογία).

Αυτός ο ερευνητής αναγνωρίζει ότι η γνώση που παράγει ερευνώντας αυτά τα φαινόμενα είναι σχετική και εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό απο τον ίδιο, απο το πως θα χειριστεί αυτός και οι συμμετέχοντες, στην έρευνα την ερευνηκή διαδικασία. Με άλλα λόγια το αποτέλεσμα της έρευνας σε αυτή την περίπτωση είναι σίγουρα μοναδικό και δεν είναι δυνατό να επαναληφθεί για να επιβεβαιωθεί αφού εξαρτάται απο τις αντιδράσεις των ατόμων που συμμετέχουν (υποκειμενική αλληλεπιδρούσα επιστημολογία). Η μεθοδολογία που ακολουθεί έχει ως σκοπό την κατανόηση σε βάθος των φαινομένων όχι απο την πλευρά του ερευνητή αλλά απο την σκοπιά των εμπλεκομένων στα φαινόμενα αυτά. Έτσι, παραδείγματος χάριν εξετάζοντας την παρακίνηση των καθηγητών Φ.Α., ο σκοπός δεν είναι να βρεθούν οι παράγοντες που την καθορίζουν αλλά και να κατανοηθεί το πως αντιλαμβάνονται οι καθηγητές το ρόλο τους στο πεδίο της δουλειάς τους και το πως οι ίδιοι νιώθουν ότι διαμορφώνεται και επηρεάζεται η παρακίνησή τους για την δουλειά τους μέσα στο γενικότερο πλαίσιο της ζωής τους (κατανόηση και επεξήγηση ως σκοπός της ερευνητικής διαδικασίας).

Η συνέντευξη είναι η πιο διαδεδομένη μέθοδος συλλογής δεδομένων στις ποιοτικές έρευνες. Στόχος είναι να παροτρυνθούν οι συμμετέχοντες στην έρευνα να εκφράσουν και περιγράψουν την δική τους άποψη σχετικά με το αντικείμενο της έρευνας. Αυτό όσο και αν φαίνεται απλό είναι στην πραγματικότητα περίπλοκο γιατί (πρέπει) να περιλαμβάνει περιγραφή των:

- πως ο/ η ερωτώμενος/ η κατανοεί και δομεί τον κοινωνικό τους περίγυρο στις διάφορες μορφές του.
- πως αντιλαμβάνεται το ρόλο του / της σε αυτό το περίγυρο.
- πως αντιλαμβάνεται ότι επηρεάζεται η δράση του απο διάφορα φαινόμενα σε αυτούς τους χώρους.

Η ανάλυση των δεδομένων στις ποιοτικές μεθόδους έρευνας γίνεται ταυτόχρονα με την συλλογή των δεδομένων: ο ερευνητής δεν έχει πλήρως διαμορφωμένες τις ερωτήσεις που τον απασχολούν. Έτσι βασίζεται στην αρχική συλλογή δεδομένων τα οποία αναλύσει συνεχώς για την διαμορφωση και επανεξέταση των σκοπών της έρευνας. Ταυτόχρονα ο ερευνητής μένει ανοικτός σε τυχόν σημαντικά ζητήματα που πιθανόν να προκύψουν κατά την διάρκεια της συλλογής των δεδομένων που πιθανόν θα αναπροσαρμόσει η έρευνα του κατάλληλα. Τα δεδομένα που συνεχώς συσσωρεύονται αναλύονται ταυτόχρονα με πολλούς τρόπους. Έτσι εξετάζεται στο κατά πόσο ρίχνουν φως στα αρχικά ερωτήματα της έρευνας, το κατά πόσο δένουν με τα προηγούμενα δεδομένα τα οποία έχουν ήδη αναλυθεί και κατά πόσο θέτουν καινούργια ερωτήματα. Η ανάλυση δεν είναι προαποφασισμένη: Όπως δεν έχουν πλήρως διαμορφωθεί τα ερωτήματα της έρευνας, έτσι δεν είναι διαμορφωμένη και η μορφή την οποία έχει η ανάλυση. Αυτό καθορίζεται απο τα δεδομένα που σταδιακά συσσωρεύονται και το πως αυτά καθοδηγούν την έρευνα.

Πλεονεκτήματα των ποιοτικών μεθόδων έρευνας

Οι ποιοτικές μέθοδοι έρευνας παρουσιάζουν αρκετά πλεονεκτήματα σε σχέση με τις ποιοτικές μεθόδους έρευνας.

Πρώτον, ακούγεται η φωνή των "υποκειμένων" της έρευνας. Δίνεται η δυνατότητα σε αυτούς που μελετούνται να αρθρώσουν το δικό τους λόγο, ο οποίος συχνά μεταφέρεται αυτούσιος στην περιγραφή της έρευνας. Ο όρος που χρησιμοποιείται στις ποιοτικές έρευνες για αυτούς που μελετώνται είναι "συμμετέχοντες". Πέρα απο το λεκτικό σχήμα, αυτό υποδηλώνει την ενεργό συμμετοχή που έχουν, στην διαμόρφωση των πορισμάτων της έρευνας της ποιοτικής μεθοδολογίας, αυτοί οι οποίοι εξετάζονται.

Δεύτερον, η έρευνα εστιάζεται πραγματοποιείται και περιγράφει τις πραγματικές συνθήκες. Αυτός που διαβάζει τα αποτελέσματα της έρευνας με ποιοτική μεθοδολογία μπορεί να έχει μια λεπτομερή εικόνα για το γενικότερο πλαίσιο μέσα στο οποίο λαμβάνουν χώρα τα φαινόμενα που εξετάζονται καθώς και μια λεπτομερή περιγραφή των συνθηκών κάτω απο τις οποίες δρουν οι συμμετέχοντες. Αυτό είναι σημαντικό γιατί τα πορίσματα της έρευνας δεν είναι αποκομμένα απο την πραγματικότητα.

Τρίτον, η μεθοδολογία δεν είναι περίπλοκη. Παρόλο ότι απαιτούνται σημαντικές δεξιότητες όπως της συνεχούς οργάνωσης και αναδιοργάνωσης των δεδομένων, οι συγκεκριμένες τεχνικές είναι εύκολο να κατακτηθούν με ελάχιστη εκπαίδευση και μικρή προσπάθεια.

ΜΕΘΟΔΟΣ

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας ήταν 10 προπονητές κλασικού αθλητισμού με ειδικότητα δρόμων. Προπονούνσαν αθλητές 100μ., 200μ., 400μ., 110μ. με εμπόδια, 400μ. με εμπόδια, 800μ., 1500μ., 3000μ. με φυσικά εμπόδια και 5000μ.. Εργαζόταν σε συλλόγους της Κεντρικής Ελλάδος με μέση προπονητική εμπειρία περίπου 6-8 χρόνια.

Διαδικασία

Η μέθοδος που ακολουθήσαμε ήταν η ποιοτική έρευνα. Πήραμε από τους συμμετέχοντες προσωπικές συνεντεύξεις με βάση ένα σχέδιο συνέντευξης το οποίο είχαμε εκπονήσει ή ήταν καθορισμένο.

Η συνέντευξη διαρκούσε περίπου 15' - 20' και η καταγραφή της γινόταν με δημοσιογραφικό κασετόφωνο. Το σχέδιο συνέντευξης περιλάμβανε 4 ανοιχτές ερωτήσεις που αφορούσαν 4 ξεχωριστά θέματα. Έγινε προσπάθεια μέσω επιμέρους διευκρινήσεων, να δίνονται όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένες απαντήσεις. Ο χώρος στον οποίο γινόταν οι συνεντεύξεις ήταν το γήπεδο και η ώρα ήταν η ώρα που διεξαγόταν η προπόνηση.

Τρόπος Ανάλυσης

Για την ανάλυση των δεδομένων ακολούθησε η εξής διαδικασία (Gould, Tuffey, Udry, Loehr, 1995) :

1. Η απομαγνητοφώνηση απέδωσε 60 σελίδες κειμένου.
2. Τρία άτομα σχετικά με το αντικείμενο διαβάσανε πολλές φορές και τις 10 συνεντεύξεις ώστε να εξοικειωθούν με τον κάθε συμμετέχοντα (ερωτώμενο)
3. Κάθε ερευνητής, από μόνος του, εντόπισε διακριτά αυτόνομα αποσπάσματα στις συνεντεύξεις. Διακριτό απόσπασμα, ορίζεται πρόταση ή φράση της συνέντευξης η οποία έχει ολοκληρωμένο αυτόνομο νόημα.
- 4 Τα αυτόνομα αποσπάσματα περιγράφηκαν σε κωδικούς αποσπασμάτων ή περιφραστικά αποσπάσματα όπου περιείχαν μια ευδιάκριτη ιδέα ή νόημα της απάντησης. Οι κωδικοί φράσεις που περιέγραφαν τα αποσπάσματα, καταγράφηκαν ξεχωριστά ώστε να δημιουργηθεί μια λίστα με τα αυτόνομα αποσπάσματα που υπήρχαν στις συνεντεύξεις.
5. Στη συνέχεια, έγινε η κατηγοροποίηση των διακριτών αποσπασμάτων. Κάθε θέμα εντασσόταν σε μια γενικότερη κατηγορία με την σύμφωνη

γνώμη και των τριών ατόμων που διενεργούσαν την ανάλυση. Οι κατηγορίες δεν ήταν καθορισμένες από πριν αλλά προέκυψαν από τα δεδομένα.

Τα δεδομένα αναλύθηκαν με βάση 4 θέματα τα οποία ήταν: "Προβλήματα απόδοσης αθλητών", "Προβλήματα καριέρας αθλητών", "Πώς θα μπορούσε να βοηθήσει η Α.Ψ. τον αθλητή" και "Πώς θα μπορούσε η Α.Ψ. να βοηθήσει τον προπονητή".

Τελικά εντοπίστηκαν 27 διακριτά αποσπάσματα σχετικά με το πρώτο θέμα, 26 με το δεύτερο, 32 με το τρίτο και 14 για το τέταρτο τα οποία κατηγοριοποιήθηκαν μία φορά όπως φαίνεται στους τέσσερις πίνακες.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η ανάλυση έγινε για 4 διαφορετικές θεματικές περιοχές οι οποίες ήταν:

1. Προβλήματα απόδοσης των αθλητών που έχουν σχέση με την αθλητική ψυχολογία.
2. Προβλήματα καριέρας των αθλητών
3. Πως μπορεί ο αθλητικός ψυχολόγος να βοηθήσει τους αθλητές
4. Πως μπορεί ο αθλητικός ψυχολόγος να βοηθήσει τους προπονητές

Ο πίνακας 1 παρουσιάζει τα προβλήματα της κατηγοριοποίησης για τη θεματική περιοχή προβλήματα απόδοσης σχετικά με την αθλητική ψυχολογία.

Πίνακας 1. Προβλήματα απόδοσης σχετικά με την Αθλητική Ψυχολογία

Διακριτά θέματα	Γενική Διάσταση
<ul style="list-style-type: none">- Αυτοπεποίθηση / Αυτοεπιβεβαίωση Αθλητής- Αυτοπεποίθηση- Έλλειψη Αυτοπεποίθησης- Φόβος για τους Αντιπάλους- Έλλειψη Αυτοπεποίθησης- Φόβος για την Ύπαρξη Καλύτερου Αθλητή- Έλλειψη Αυτοπεποίθησης	- <u>Αυτοπεποίθηση</u>
<ul style="list-style-type: none">- Στρες και Σπουδαιότητα Αγώνα- Προπονητική εμπειρία δημιουργεί θετικό επίπεδο Άγχος- Άγχος- Άγχος- Άγχος από τις Υψηλές Απαιτήσεις του περιβάλλοντος του Αθλητή- Άγχος από το Οικογενειακό περιβάλλον- Οι επιδόσεις Δημιουργούν Ανάλογη Ψυχολογική Κατάσταση	- <u>Άγχος</u>

- Καθοδήγηση προπονητή - Έλλειψη εμπιστοσύνης προς τον προπονητή - Έλλειψη εμπιστοσύνης προς τον προπονητή	- <u>Προπονητής</u>
- Προσωπικότητα - Προσωπικότητα Αθλητή - Αυτογνωσία - Θέληση - Να φτάσει στο μέγιστο	- <u>Προσωπικότητα</u>
- Αντιμετώπιση Δυσκολιών - Αυτοσυγκέντρωση - Προσαρμογή στις Αγωνιστικές Συνθήκες - Ετοιμότητα στον Αγώνα - Καθορισμός και Επίτευξη στόχων	- <u>Εμπειρία</u>

Σ' αυτόν τον πίνακα έχουν δημιουργηθεί 5 κατηγορίες (Γενική Διάσταση).

Η 1η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με την αυτοπεποίθηση και περιλαμβάνει 7 Διακριτά Θέματα. Μερικά από αυτά είναι:

- Αυτοπεποίθηση / Αυτοεπιβεβαίωση Αθλητή: «... το πρόβλημα της αυτοεπιβεβαίωσης που έρχεται και από προβλήματα ανάπτυξης που συμβαίνουν στους αθλητές τους νεαρούς. Γιατί εγώ ασχολήθηκα, ασχολούμαι περισσότερο από με νεαρούς αθλητές».
- Αυτοπεποίθηση: «Αυτοπεποίθηση για μένα σημαίνει πιστεύω στον εαυτό μου, δεν υπερβάλλω, αλλά πιστεύω στον εαυτό μου».
- Φόβος για την ύπαρξη καλύτερου αθλητή: «Πιθανόν, να έχει βάλει ο αθλητής αυτός στόχος να κερδίσει έναν συγκεκριμένο αθλητή που είναι καλύτερος από αυτόν και αυτό το πράγμα τον αγχώνει».

Η 2η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με το άγχος και περιλαμβάνει 7 Διακριτά Θέματα. Μερικά από αυτά είναι:

- Στρες και Σπουδαιότητα αγώνα: «... όταν ο αθλητής είναι ετοιμασμένος σωματικά τουλάχιστον μέσα από την προπόνηση και βλέπει ότι έχει κάποιους στόχους για να πάει καλά μέσα στον αγώνα, ναι, και όταν ο αγώνας αυτός είναι ο σπουδαιότερος της συγκεκριμένης αγωνιστικής χρονιάς, ο αθλητής προσπαθεί μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα που διαρκεί ο αγώνας να καρπωθεί τους στόχους μιας χρονιάς.
- Άγχος: «... κάθε φορά, σε κάθε αγώνα, ενώ στις προπονήσεις είναι αρκετά καλός αθλητής, έχει μεγάλες επιδόσεις στον αγώνα δεν μπορεί να καταφέρει ούτε το ελάχιστο από αυτό που μπορεί των δυνατοτήτων του και πιστεύω γιατί αγχώνεται υπερβολικά».

Η 3η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με τον προπονητή και περιλαμβάνει 3 Διακριτά Θέματα. Ένα από αυτά είναι:

- Έλλειψη εμπιστοσύνης προς τον προπονητή: «Πολλές φορές ο αθλητής λόγω καχυποψίας ή λόγω ότι νομίζουν ότι ο προπονητής τους, δεν τους αξίζει δεν έχουν ανάλογη εμπιστοσύνη ως προς το άτομο του προπονητή, ως προς τον προπονητή τους με αποτέλεσμα να λέει ο προπονητή «ξέρεις θα κάνουμε αυτό και να λένε οι αθλητές εντάξει μας λέει ότι θέλει...»

Η 4η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με την προσωπικότητα και περιλαμβάνει 5 Διακριτά Θέματα. Μερικά από κοντά είναι:

- Θέληση: «... η αγάπη για την επίτευξη του στόχου, θέληση».
- Προσωπικότητα αθλητή: «υπάρχουν άτομα τα οποία θεωρούνται μέσα σε εισαγωγικά επιθετικοί αθλητές είναι αυτοί οι αθλητές οι οποίοι εξωτερικεύουν τις δυνατότητες, τις οποίες τους έδωσε αφ' ενός μεν η φύση και αφ' ετέρου τις δυνατότητες τις οποίες καλλιεργούν μέσω της προπόνησης τις εξωτερικεύουν, τις αποδίδουν κατά την ώρα του αγώνα».

Η 5η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με την εμπειρία και περιλαμβάνει 5 Διακριτά Θέματα. Μερικά από αυτά είναι:

- Αντιμετώπιση Δυσκολιών: «... πόσο ήρεμος είναι ο αθλητής να αντιμετωπίσει τις συνθήκες, τις δύσκολες συνθήκες του αγώνα και να αντεπεξέλθει με επιτυχία σ' αυτές, να μην έχει δηλ. τη μεγάλη ψυχολογική πίεση και ένταση...».
- Αυτοσυγκέντρωση: «...πρέπει να είναι πάρα πολύ αυτοσυγκεντρωμένος στο συγκεκριμένο αγώνα, το μυαλό του να είναι νομίζω σε συνεχή εγρήγορση και σε συνεχή σκέψη, όσον αφορά τον συγκεκριμένο αγώνα και κυρίως τις λεπτομέρειες του αγώνα χωρίς αυτό να δημιουργεί τη μεγάλη ψυχολογική ένταση. Απλά να είναι αυτοσυγκεντρωμένος έτσι με κάποια απόσταση ως το πούμε έτσι».

Ο πίνακας 2 παρουσιάζει τα αποτελέσματα της κατηγοριοποίησης για τη θεματική περιοχή προβλήματα καριέρας των αθλητών.

Πίνακας 2. Προβλήματα καριέρας

<u>Διακριτά θέματα</u>	<u>Γενική Διάσταση</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Οικονομικά και Κοινωνικά κίνητρα - Οικονομικά Κίνητρα - Κίνητρα αθλητή - Οικονομικά κίνητρα - Αθλητισμός μόνο για κίνητρα - Κίνητρα αθλητή - Πρόβλημα Επαγγελματικής Αποκατάστασης - Αγάπη για το Αντικείμενο - Σταματάει όταν δεν είναι πλέον ο καλύτερος - Κοινωνική καταξίωση - Αποτυχημένη προηγούμενη περίοδος 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Κίνητρα</u>

<ul style="list-style-type: none"> - Οικογενειακές - Κοινωνικές σχέσεις - Οικογενειακή κατάσταση - Οικογενειακή Υποστήριξη στον αθλητή - Οικογενειακό Περιβάλλον - Οικογενειακή κατάσταση - Αρνητική στάση της οικογένειας 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Οικογένεια</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Ισορροπημένη σεξουαλική ζωή - Σχέσεις με το αντίθετο φύλο - Σχέσεις με το αντίθετο φύλο 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Σχέσεις με το άλλο φύλο</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Κακή σχέση με τον προπονητή - Σχέσεις με τους συναθλητές - Θετική ή Αρνητική στάση από την παρουσία παλιότερων αθλητών - Υπερεκτίμηση δυνατοτήτων 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Σχέσεις του αθλητή με τον προπονητή - με τους συναθλητές</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Πρόβλημα τραυματισμού - Τραυματισμοί 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Τραυματισμοί</u>

Σ' αυτόν τον πίνακα έχουν δημιουργηθεί 5 κατηγορίες (Γενική Διάσταση).

Η 1η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με τα κίνητρα και περιλαμβάνει 11 Διακριτά Θέματα. Μερικά από αυτά είναι:

- Οικονομικά και κοινωνικά κίνητρα: «Κίνητρα μπορεί να είναι οικονομικά, κοινωνικά, τέτοιου είδους τώρα μπορώ να σκεφτώ αυτή τη στιγμή δεν ξέρω αν μπορώ να πούμε κάποια άλλα νομίζω αυτά τα δυο είναι οικονομικά και κοινωνικά».

- Ανάπη για το αντικείμενο: «Η πρώτη πιθανότητα είναι να ξεκινήσει ο αθλητής του αθλητισμού, επειδή του αρέσει να αθλείται, να γυμνάζεται και στη συνέχεια αν δει κάποιο ταλέντο, ότι έχει ταλέντο προχωράει. Αυτή είναι η υγιής περίπτωση αθλητού, γιατί πάντα προσπαθεί για το καλύτερο χωρίς να επηρεάζεται τις περισσότερες φορές από εξωτερικούς παράγοντες, είτε αυτή λέγεται σύλλογος, είτε προπονητής, είτε άλλοι προπονητές, είτε αντίπαλοι αθλητές ή οικογενειακό περιβάλλον».
- Αποτυχημένη προηνούμενη περίοδος: «... είναι μια συνεχής, από μια αποτυχημένη περίοδο περασμένη».
- Κοινωνική καταξίωση: «Ο αθλητής μπορεί να νιώθει την ανάγκη μέσα από τον αθλητισμό να καταξιωθεί, να γίνει διάσημος να αποκτήσει κοινωνικές επαφές περισσότερες απ' αυτές που είχε απ' το οικογενειακό περιβάλλον ή που θα μπορούσε να κατακτήσει μέσα από μια απλή φυσιολογική ζωή, μη αθλητική ή η μη πρωταθλητική θα μπορούσαμε να πούμε καλύτερα. Αυτό λοιπόν είναι ένα κίνητρο για τον αθλητή, το πως νιώθει έτσι, την καταξίωση μ' αυτό τον τρόπο να αρχίσει αθλητισμό, πρωταθλητισμό και να κυνηγήσει μεγάλες διακρίσεις».

Η 2η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με την οικογένεια και περιλαμβάνει 6 Διακριτά Θέματα. Μερικά από αυτά είναι:

- Οικογενειακή κατάσταση: «Κλασικό παράδειγμα χωρισμένοι γονείς, βιώματα αρνητικά για το παιδί, τσακωμένοι γονείς, το ίδιο. Εν πάση περιπτώσει με λίγα λόγια μια οικογενειακή γαλήνη, μια οικογενειακή ευτυχία είναι αυτή που χαλαρώνει το παιδί και σκέφτεται πράγματα, πιο κοντά σ' αυτά που πρέπει να πετύχει».
- Οικογενειακό περιβάλλον: «... υπάρχουν ψυχολογικοί παράγοντες οι οποίοι έχουν πολύ μεγάλη σημασία όμως, όπως είναι το οικογενειακό περιβάλλον, που το οικογενειακό περιβάλλον αποτελεί τον πρώτο κρίκο της στήριξης, της αθλητικής στήριξης ενός αθλητή».

Η 3η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με τις σχέσεις με το άλλο φύλο και περιλαμβάνει 3 Διακριτά θέματα. Ένα από αυτά είναι:

- Σχέσεις με το αντίθετο φύλο: «Είναι οι σχέσεις που μπορεί να έχει κάποιος αθλητής ή αθλήτρια αντίστοιχα, οπότε ανάλογα αν η σχέση αυτή είναι καλή ή όχι επιδρά αρνητικά ή θετικά πιστεύω πάνω στον αγώνα».

Η 4η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με τις σχέσεις του αθλητή με τον προπονητή και με τους συναθλητές και περιλαμβάνει 4 Διακριτά Θέματα. Μερικά από αυτά είναι:

- Κακή σχέση με τον προπονητή: «... προβλήματα τα οποία ξεκινούν απ' τις κακές σχέσεις του περιβάλλοντος του, κακή σχέση με τον προπονητή».
- Σχέσεις με τους συναθλητές: «Πάντα ο αθλητής δουλεύει σε ένα γκρουπ, αθλητικό, υπό την ηγεσία ενός προπονητή. Όταν βλέπει τον προπονητή να είναι με το μέρος ενός αθλητή ή δυο και αυτός να είναι στο περιθώριο, σίγουρα υπάρχει κάποιος αρνητισμός και απέναντι στον προπονητή αλλά και απέναντι στους συναθλητές του».

Η 5η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με τους τραυματισμούς και περιλαμβάνει 2 Διακριτά Θέματα. Ένα από αυτά είναι:

- Τραυματισμός: «... εάν κάποιος αθλητής για τους χίλιους λόγους σε κάποια ηλικία, βασικά στη μέση ηλικία του στα 16-17 έχει ένα ισχυρό τραυματισμό και αυτός ο τραυματισμός τον παρακολουθήσει, τον ακολουθήσει για δυο, ένα - δυο χρόνια ακόμα, μετά δύσκολα να το ξεπεράσει ο αθλητής αυτό και πρέπει να είναι πολύ ισχυρός χαρακτήρας για να ξαναρχίσει πάλι από την αρχή και να πει ότι κάνω μια καινούργια, ένα καινούργιο ξεκίνημα».

Ο πίνακας 3 παρουσιάζει τα αποτελέσματα της κατηγοριοποίησης για τη θεματική περιοχή πως μπορεί ο αθλητικός ψυχολόγος να βοηθήσει τους αθλητές.

Πίνακας 3: Πως μπορεί ο Αθλητικός Ψυχολόγος να βοηθήσει του αθλητές

Διακριτά θέματα	Γενική Διάσταση
<ul style="list-style-type: none"> - Συζήτηση - Συζήτηση - Συζήτηση για την επίλυση προβλημάτων - Συζήτηση - Συζήτηση - Συζήτηση - Συζήτηση - Συζήτηση - Προσωπική συνέντευξη 	<p>- <u>Συζήτηση</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> - Συνειδητοποίηση για ποιο λόγο αγωνίζεται - Επιβεβαίωση και αύξηση αυτοπεποίθησης - Τόνωση αυτοπεποίθησης - Ηθική και ψυχολογική συμπαράσταση - Κατανόηση των Στόχων - Κατανόηση των ικανοτήτων του - Ανάλυση Στόχων - Κατανόηση Στόχων - Κατανόηση θυσιών - Συμπεριφορά στον αγώνα - Εξωγενείς παράγοντες 	<p>- <u>Συνειδητοποίηση - Κατανόηση- Αυτοπεποίθηση</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> - Αντιμετώπιση οικογενειακών καταστάσεων - Ενημέρωση γονέων για το ρόλο τους - Κατευθύνσεις οικογένειας - Αθλητής και Οικογενειακό περιβάλλον ξεπερνούν τα προβλήματα 	<p>- <u>Χειρισμός σχέσεων με οικονένεια.</u></p>

<ul style="list-style-type: none"> - Αποτελεσματικό Χειρισμό προβλημάτων - Ενημέρωση Νεαρών αθλητών για τις μεταβολές του σώματος. - Πλάνο για αδύναμους αθλητές - Μεθόδους πειθούς - Αναφορά χαρακτηριστικών παραδειγμάτων 	<p>- <u>Μέθοδοι ψυχολόγου</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> - Ο προπονητής με τον αθλητή ξεπερνούν μόνοι τα προβλήματα - Θέματα προπονητού και αθλητού και όχι ψυχολόγου - Ο ψυχολόγος δεν μπορεί να βοηθήσει στη καθοδήγηση του αθλητή 	<p>- <u>Συνεργασία προπονητή</u></p>

Σ' αυτόν τον πίνακα έχουν δημιουργηθεί 5 κατηγορίες (Γενική Διάσταση).

Η 1η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με τη συζήτηση και περιλαμβάνει 9 Διακριτά θέματα. Μερικά από αυτά είναι:

- Συζήτηση: «... η προσέγγιση η ψυχολογική γίνεται μόνο με συζήτηση και με διαλογική έτσι με διαλογική συζήτηση κυρίως, όχι με μονόλογο».
- Συζήτηση: «... νομίζω ότι η συζήτηση, η συζήτηση και η αν θέλεις, η εξομολόγηση σε εισαγωγικά στον ψυχολόγο νομίζω ότι είναι ο πιο πρόσφορος τρόπος».
- Προσωπική συνέντευξη: «Με κάποιες συνεντεύξεις να εστιάσει το πρόβλημα του αθλητή και να τον βοηθήσει να το ξεπεράσει».
- Συζήτηση: «... συζητώνται με τον αθλητή , ίσως και με την οικογένεια του αθλητή να βρει κάποιους τρόπους για να αντεπεξέλθει να αντεπεξέλθει με το πρόβλημα».

Η 2η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με την συνειδητοποίηση - κατανόηση - αυτοπεποίθηση και περιλαμβάνει 11 Διακριτά θέματα. Μερικά από αυτά είναι:

- Επιβεβαίωση και αύξηση αυτοπεποίθησης: «... η συνεχή επιβεβαίωση μέσα από διάφορα τεστ που θα κάνει σε τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε αυτό να αυξάνει τη σιγουριά για τη νίκη ότι εν πάση περιπτώσει είναι σε καλή κατάσταση και ότι πάει εκ του προοιμίου με τις καλύτερες δυνατές προϋποθέσεις».
- Τόνωση Αυτοπεποίθησης: «Ο αθλητικός ψυχολόγος στη συγκεκριμένη περίπτωση για να βοηθήσει, να ανεβάσει την αυτοπεποίθηση του αθλητή, να τονώσει μάλλον το ηθικό του...».
- Εξωγενείς παράγοντες: «Υπάρχουν χίλια δυο προβλήματα όπως η οικογένεια, το σχολείο και νομίζω ότι ο ψυχολόγος θα μπορέσει να ξεπεράσει, θα μπορέσει να φέρνει τουλάχιστον ψυχοπνευματικά στην καλύτερη δυνατή κατάσταση τον αθλητή μου».
- Ηθική και ψυχολογική συμπαράσταση: «Βασικά να του τονώσει ψυχολογικά όσο μπορεί περισσότερο, να τον πείσει ότι όλα τα προβλήματα ξεπερνιούνται και γενικά να του δώσει κάθε ηθική συμπαράσταση και ψυχολογική».

Η 3η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με τον χειρισμό σχέσεων με οικογένεια και περιλαμβάνει 4 Διακριτά Θέματα. Ένα από αυτά είναι:

- Αντιμετώπιση Οικογενειακών καταστάσεων: «... ένας τρόπος να βοηθήσει τον αθλητή (ο ψυχολόγος) για να μπορέσει να μεταφράσει ή να ερμηνεύσει την ίσως μια κάποια οικογενειακή όχι καλή κατάσταση αλλά και τους ίδιους τους γονείς, την ίδια την οικογένεια ή στο σύνολο της ή επιμέρους».

Η 4η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με τις μεθόδους του ψυχολόγου και περιλαμβάνει 5 Διακριτά Θέματα. Μερικά από αυτά είναι:

- Ενημέρωση νεαρών αθλητών για τις μεταβολές του σώματος: «Ενημέρωση γύρω από το τι σημαίνει σώμα, γύρω από τι σημαίνει άνθρωπος, τι σημαίνει ορμόνη, τι σημαίνει αναπαραγωγή, τι σημαίνει ένα σωρό πράγματα...».
- Πλάνο για αδύναμους αθλητές: «Κατ' αρχήν θα του ζητούσα να βάλει ένα πλάνο και να ξεχωρίσει τα παιδιά τα οποία θα είχαν, θα μπορούσαν να επηρεαστούν εύκολα από τους εξωγενείς παράγοντες και θα είχαν απόδοση, ή μείωση ή αύξηση της απόδοσης στον αθλητισμό, γιατί υπάρχουν εξωγενείς παράγοντες τους οποίους ενδεχομένως εμείς σαν προπονητές να μην μπορούμε να δούμε...».

Η 5η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με την συνεργασία προπονητή και περιλαμβάνει 3 Διακριτά Θέματα. Ένα από αυτά είναι:

- Ο προπονητής με τον αθλητή ξεπερνούν μόνοι τα προβλήματα: «...πιστεύω ο ίδιος ο αθλητής μαζί με συνεργασία με τον προπονητή μπορούν να το ξεπεράσουν, αν βάλουν, κάνουν διαφορετική αξιολόγηση των στόχων τους, το τι περιμένει από τον κάθε αγώνα και βλέπουν διαφορετικά τον κάθε αγώνα».

Ο πίνακας 4 παρουσιάζει τα αποτελέσματα της κατηγοριοποίησης για τη θεματική περιοχή πως μπορεί ο αθλητικός ψυχολόγος να βοηθήσει τους προπονητές.

Πίνακας 4: Πως μπορεί ο Αθλητικός Ψυχολόγος να βοηθήσει τους προπονητές

<i>Διακριτά Θέματα</i>	<i>Γενική Διάσταση</i>
- Τρόπος Συμπεριφοράς στους αθλητές - Συμπεριφορά προπονητή προς τους αθλητές - Εκμάθηση τρόπου προσέγγισης των παιδιών	- <u>Συμπεριφορά</u>

- Σωστή επικοινωνία αθλητή - προπονητή - Τρόπος συμπεριφοράς προς τους αθλητές	<u>προπονητή</u>
- Αντιμετώπιση Άγχους προπονητή - Αντιμετώπιση Άγχους - Αντιμετώπιση εξωτερικών προβλημάτων - Αντιμετώπιση προσωπικών προβλημάτων (ηττοπάθεια) - Αυτογνωσία - Αποτελεσματικότητα προπονητή - Αντιμετώπιση Διαφόρων Καταστάσεων	- <u>Προβλήματα προπονητή (Αντιμετώπιση)</u>
- Οριοθέτηση στόχων - Βελτίωση επιδόσεων αθλητών	- <u>Στόχος προπονητή (με βοήθεια ψυχολόγου)</u>

Σ' αυτόν τον πίνακα έχουν δημιουργηθεί 3 κατηγορίες (Γενική Διάσταση).

Η 1η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με τη συμπεριφορά του προπονητή και περιλαμβάνει 5 Διακριτά θέματα. Μερικά από αυτά είναι:

- Τρόπος συμπεριφοράς στους αθλητές: «Να μου έδειχνε (ο ψυχολόγος) κάποιους δρόμους σκέψης και συμπεριφοράς που δεν γνωρίζω».
- Συμπεριφορά προπονητή προς τους αθλητές: «... μάλλον να έχει (ο ψυχολόγος) καλύτερη εκτίμηση και του πως φέρεται γενικότερα ο προπονητής απέναντι στον αθλητή...».
- Εκμάθηση τρόπου προσέγγισης των παιδιών: «Πιστεύω ότι εντάξει θα μου έδειχνε κάποιους τρόπους να μπορέσω να είμαι πιο κοντά στο παιδί και να μπορέσω να βοηθήσω ένα παιδί να ξεπεράσει κάποια προβλήματα που έχει...».

Η 2η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με τα προβλήματα προπονητή (αντιμετώπιση) και περιλαμβάνει 7 Διακριτά Θέματα. Μερικά από αυτά είναι:

- Αντιμετώπιση άγχους προπονητή: «... η δουλειά του προπονητή είναι εξ' ίσου αγχώδεις και μπορώ να πω περισσότερο από του αθλητή, γιατί ο αθλητής κάνοντας κομμάτια στην προπόνηση εκτονώνεται. Ο προπονητής είναι με το χρονόμετρο στο χέρι και περιμένει κάθε μέρα, μήπως τραυματιστεί κάποιος αθλητής, να μην τραυματιστεί κάποιος αθλητής, να πάει καλά ο αθλητής, έτσι όπως την έχει προγραμματίσει ο προπονητής».
- Αντιμετώπιση εξωτερικών προβλημάτων: «... έχει και μια υπόλοιπη προσωπική ζωή ο προπονητής, την οποία δεν πρέπει να βγάζει κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή τυχόν προβλήματα που πιθανόν να έχει με την οικογένειά του ή με άλλα στοιχεία, να βγάζει, που έχουν σχέση με τον χαρακτήρα του».
- Αντιμετώπιση προσωπικών προβλημάτων (ηττοπάθεια): «... έχω και εγώ κάποια δόση ηττοπάθειας την οποία μου την μεταφέρουν οι αθλητές μου και για να μην την μεταφέρω εγώ σ' αυτούς...».
- Αντιμετώπιση άγχους: «... και εγώ έχω άγχος και μεταφέρω στους αθλητές μου».
- Αυτογνωσία: «Περισσότερα βοηθώντας με να γνωρίσω εγώ ο ίδιος τον εαυτό μου...».

Η 3η Γενική Διάσταση έχει να κάνει με τους στόχους του προπονητή (με βοήθεια ψυχολόγου) και περιλαμβάνει 2 Διακριτά Θέματα. Αυτά είναι:

- Οριοθέτηση στόχων: «Συγκεκριμένα έτυχε να παρακολουθήσω ένα σεμινάριο στο Πανεπιστήμιο εδώ το δικό μας των Τρικάλων το οποίο με βοήθησε αρκετά ως προς την οριοθέτηση των στόχων...».
- Βελτίωση επιδόσεων αθλητών: «... που σε επίπεδο συνεργασίας να βγει ένα πολύ καλό αποτέλεσμα προς την κατεύθυνση της βελτίωσης των επιδόσεων ή της παρουσίας του αθλητού στους αγώνες».

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ο στόχος της έρευνας αυτής ήταν να διαπιστώσει κατά πόσο πιστεύουν οι προπονητές ότι η ψυχολογία μπορεί να επιδράσει στην απόδοση των αθλητών και στη συνέχιση ή όχι της αθλητικής τους καριέρας καθώς επίσης σε πιο βαθμό πιστεύουν οι προπονητές ότι ο αθλητικός ψυχολόγος μπορεί να βοηθήσει, τους αθλητές τους (σχετικά με τη βελτίωση της απόδοσής τους και την αντιμετώπιση των διαφόρων εξωγενών προβλημάτων που έχουν αυτοί) αλλά και τους προπονητές να κάνουν καλύτερα τη δουλειά τους.

Οι προπονητές του δείγματος θεωρούσαν ότι:

α) Αναφορικά με τα προβλήματα απόδοσης που έχουν σχέση με την αθλητική ψυχολογία οι σημαντικότεροι παράγοντες (κατά συχνότητα που απαντήθηκαν) είναι το άγχος και η αυτοπεποίθηση που έχει ο αθλητής, έπειτα ερχόταν η εμπειρία και η προσωπικότητα και τέλος, ο προπονητής.

Όσον, αφορά τώρα την αυτοπεποίθηση αυτή είχε να κάνει είτε με την έλλειψη της, είτε το φόβο που έχει ο αθλητής για τους αντιπάλους. Το άγχος είχε να κάνει με την σπουδαιότητα του αγώνα και με το περιβάλλον του αθλητή. Η εμπειρία είχε να κάνει κυρίως, με τον αγώνα και ουσιαστικά με την αυτοσυγκέντρωση που έχει ο αθλητής μέσα σ' αυτόν. Η προσωπικότητα πάλι αναφερόταν κυρίως στο χαρακτήρα του αθλητή και τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει αυτός (π.χ. θέληση). Τέλος ο προπονητής είχε σχέση με την έλλειψη εμπιστοσύνης των αθλητών στο πρόσωπο του.

β) Σχετικά, τώρα με τα προβλήματα καριέρας πιστεύεται ότι οι παράγοντες που επηρεάζουν τους αθλητές στο να συνεχίσουν ή όχι αθλητισμό (κατά συχνότητα που απαντήθηκαν) είναι τα κίνητρα που δίνονται (και αν δίνονται), η οικογένεια (κατά πόσο βοηθάει τον αθλητή), οι σχέσεις με τον προπονητή και τους συναθλητές, οι σχέσεις με το άλλο φύλο και τέλος οι διάφοροι τραυματισμοί.

Τα κίνητρα τώρα είχαν σχέση με την επαγγελματική και οικονομική εξασφάλιση του αθλητή καθώς και με την κοινωνική καταξίωση. Η οικογένεια είχε να κάνει κυρίως με την κατάσταση που βρίσκεται αυτή και με την υποστήριξη που προσφέρει ή όχι στον αθλητή. Οι σχέσεις του αθλητή με τον



προπονητή και τους συναθλητές του αναφερόταν στα προβλήματα και τις δυσκολίες που δημιουργούνται μεταξύ τους. Οι σχέσεις με το άλλο φύλο αφορούσαν κυρίως την ισορροπία στην σεξουαλική ζωή του αθλητή. Τέλος, οι τραυματισμοί είχαν να κάνουν με το πόσο σοβαροί είναι και πόσο ίσως αυτοί τους εμποδίσουν να συνεχίσουν την αθλητική τους καριέρα.

γ) Αναφορικά με το πως μπορεί να βοηθήσει ο αθλητικός ψυχολόγος τους αθλητές πιστεύεται ότι και βέβαια μπορεί να προσφέρει τις υπηρεσίες του και τα μέσα είναι τα εξής (κατά συχνότητα που απαντήθηκαν): το να δώσει στον αθλητή να κατανοήσει - συνειδητοποιήσει (αύξηση αυτοπεποίθησης) του τι κάνει, η συζήτηση, οι διάφοροι μέθοδοι που χρησιμοποιεί, ο χειρισμός των σχέσεων με την οικογένεια και η συνεργασία με τον προπονητή.

Η συνειδητοποίηση - κατανόηση (αύξηση της αυτοπεποίθησης) είχε να κάνει με το να καταλάβει ο αθλητής τι κάνει και γιατί το κάνει. Η συζήτηση αναφέρεται κυρίως περισσότερο σαν το μέσο που θα χρησιμοποιήσει ο ψυχολόγος για να πλησιάσει τους αθλητές ώστε να τους περάσει τα διάφορα, στοιχεία που αυτός επιθυμεί. Η μέθοδοι του ψυχολόγου αφορούν τα μέσα που θα χρησιμοποιήσει αυτός για να βοηθήσει τους αθλητές στην κάθε περίπτωση. Ο χειρισμός σχέσεων με την οικογένεια είχε να κάνει κυρίως με τα προβλήματα που υπάρχουν μέσα σ' αυτή, κατά πόσο βοηθάει αυτή τον αθλητή, και τι πρέπει να κάνει ο ψυχολόγος για να την ενημερώσει και να την κατευθύνει προς όφελος του αθλητή. Τέλος, σχετικά με την συνεργασία προπονητή υπάρχουν και αυτοί που πιστεύουν ότι ο αθλητικός ψυχολόγος δεν μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές αλλά μπορεί να επιλυθούν με την συνεργασία αθλητή - προπονητή.

δ) Όσον, αφορά τώρα το πως μπορεί ο αθλητικός ψυχολόγος να βοηθήσει τους προπονητές πιστεύεται ότι μπορεί να προσφέρει τις υπηρεσίες του στους εξής 3 τομείς (κατά συχνότητα που απαντήθηκαν): στην αντιμετώπιση των διαφόρων προβλημάτων, στην βελτίωση της συμπεριφοράς του προπονητή και στην τοποθέτηση στόχων (συνεργασία προπονητή - ψυχολόγου).

Η αντιμετώπιση των διαφόρων προβλημάτων του προπονητή έχει να κάνει κυρίως με τα προβλήματα που έχει ο προπονητής, είτε από το περιβάλλον του, είτε σαν άτομο - προσωπικότητα και έτσι ο αθλητικός ψυχολόγος να τον βοηθήσει να τα ξεπεράσει ώστε να μην τα μεταφέρει στους αθλητές του. Η συμπεριφορά του προπονητή αναφέρεται στο τρόπο που αυτός αντιμετωπίζει τους αθλητές του και δουλειά του ψυχολόγου εδώ είναι να τον κατευθύνει να έχει σωστή προσέγγιση και επικοινωνία με τους αθλητές (άνθρωπο). Οι στόχοι του προπονητή (με τη βοήθεια του ψυχολόγου) αφορούν την οριοθέτηση στόχων (πραγματικών) από την πλευρά του προπονητού που απώτερο σκοπό θα έχουν να βελτιώσουν την απόδοση των αθλητών.

Σαν γενικό συμπέρασμα μπορούμε να αναφέρουμε ότι οι προπονητές θεωρούσαν την ψυχολογία σαν έναν από τους βασικούς παράγοντες που επηρεάζει την απόδοση των αθλητών και τη γενικότερη εξέλιξή τους. Ακόμη, βλέπουμε τους προπονητές να πιστεύουν ότι ο αθλητικός ψυχολόγος είναι απαραίτητος τόσο ώστε να βοηθήσει τους αθλητές να βελτιώσουν την απόδοσή τους, όσο και τους ίδιους να κάνουν καλύτερα τη δουλειά τους.

Παρακάτω αναφέρονται μερικές προτάσεις που θα βοηθήσουν τους προπονητές να μάθουν περισσότερα γύρω από την αθλητική ψυχολογία και την εφαρμογή της στην πράξη. Αυτές είναι:

α. Να γίνουν σεμινάρια και επιμόρφωση στους προπονητές που σκοπό θα έχουν να τους γνωρίσουν την αθλητική ψυχολογία και όταν λέμε αθλητική ψυχολογία εννοούμε όλους εκείνους τους τομείς που έχουν να κάνουν με το ρόλο της οικογένειας, τις σχέσεις με το άλλο φύλο, τον προπονητή (η συμπεριφορά του απέναντι στους αθλητές) τις ψυχολογικές δεξιότητες που πρέπει να έχει ο αθλητής μέσα και έξω από το γήπεδο, την αντιμετώπιση τραυματισμένων αθλητών, την ψυχολογική υποστήριξη, που πρέπει να παρέχεται, τα κίνητρα (και ο ρόλος τους) και τέλος ο ρόλος του αθλητικού ψυχολόγου.

β) Τέλος, θα πρέπει να γίνει εφαρμογή προγραμμάτων αθλητικής ψυχολογίας που στόχο θα έχουν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση των αθλητών, να τους προετοιμάσουν ώστε να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις (π.χ. αγώνας) να αυξήσουν την αυτοσυγκέντρωση τους καθώς και να τους παρακινήσουν (να πετύχουν τους στόχους που βάζουν). Όλα αυτά μπορούν να επιτευχθούν με τεχνικές (οι οποίες πρέπει να εφαρμοστούν στους αθλητές για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα), όπως είναι η νοερή απεικόνιση , η χαλάρωση και ο καθορισμός στόχων.

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- 1) Cote, D., Salmela, J., Baria, A., & Russel, S(1993). Organazing and interpreting unstrured qualitative data. The Sport Psychologist, 7, 127-137
- 2) Gould, D., Giannini, J., Krane, V., & Hodge, K(1990) Educational needs of elite U.S. National teams, Panamerican and Olympic Coaches, Journal of teaching in pgysical education, 9, 332-344
- 3) Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J (1996). Burnout in competitive junior tennis players:II Qualitative Analysis. The Sport Psychologist, 10, 341-366.
- 4) Grove, J. R., & Hanrahan, J(1988). Perceptions mental training needs by elite hockey players and their coaches. The Sport Psychologist, 2, 222-230
- 5) Partington, J., & Orlick, T(1987) The sport psychology consultant:Olympic coaches' view. The Sport Psychologist, 1, 95-102
- 6) Sullivan, J., & Hodge, K.P(1991) A survey of coaches and athletes about sport psychology in New Zealand. The Sport Psychologist 5, 140-151
- 7) Weinberg, R.S., & Williams, J(1993). Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program. Into J.M Williams (Ed.) Applied Sport Psychology Personal Growth To Peak Performance. (pp 274-296). Palo Alto: Mayfield.

Σχέδιο συνέντευξης

1. Ποιοί νομίζεις ότι είναι οι κυριότεροι ψυχολογικοί παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών στον αγώνα.

α.

β.

γ.

- Τι εννοείς με το α,β,γ ;
- Είχες κάποιο παρόμοιο πρόβλημα με κάποιον απο τους αθλητές σου;
- Μπορείς να αναφέρεις ένα συγκεκριμένο παράδειγμα;
- Μπορεί ένα Αθλητικός Ψυχολόγος να βοηθήσει;
- Με ποιό τρόπο συγκεκριμένα;

2. Ανέφερε ψυχολογικούς παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την αθλητή στον αγώνα. Εκτός απο αυτούς όμως υπάρχουν άλλοι ψυχολογικοί παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν γενικότερα την πορεία του αθλητή; Αν ναι ποιοί είναι αυτοί.

α.

β.

γ.

- Τι εννοείς με το α,β,γ ;
- Μπορεί ένας Α.Ψ. να βοηθήσει;
- Με ποιό τρόπο συγκεκριμένα.

3. Αν είχες την δυνατότητα (οικονομική κυρίως) να πληρώσεις ένα αθλητικό ψυχολόγο για να βοηθήσει τους αθλητές/ τριες σου θα το έκανες;

- Τι θα του ζητούσες να κάνει;
- Πόσο θα τον πληρώνες γι αυτές τις υπηρεσίες (για ένα χρόνο)
- Μπορείτε να μου αναφέρετε ένα παράδειγμα απο την εμπειρία σου;

4. Νομίζεις ότι μπορεί ένας αθλητικός ψυχολόγος να βοηθήσει και εσένα να κάνεις καλύτερα την δουλειά σου;

- Με ποιό τρόπο.