



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ»**

**Πάλη Νεφέλη 201900182  
Μοσφιλιώτη Κυριακή 202000202**

**Επιβλέπων: Κατσίκας Χρήστος (ΕΕΠ)**

**ΑΘΗΝΑ  
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024**

© Copyright  
Πάλη Νεφέλη & Μοσφιλιώτη Κυριακή  
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

### Περίληψη

Οι ψυχολογικές δεξιότητες αποτελούν θεμελιώδες στοιχείο της αθλητικής επιτυχίας. Η ενσωμάτωση των ψυχολογικών δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια του αγώνα μπορεί να βελτιώσει την απόδοση των αθλητών. Διάφορα ερωτηματολόγια έχουν χρησιμοποιηθεί για τη σωστή αξιολόγηση των ψυχολογικών ικανοτήτων των αθλητών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τις διαφορετικές Στρατηγικές Απόδοσης (ενεργοποίηση, αυτοματισμός, συναισθηματικός έλεγχος, καθορισμός στόχων, νοερή απεικόνιση, αρνητικές σκέψεις, χαλάρωση και αυτοδιάλογος) των αθλητών βόλεϊ σε σχέση με το φύλο, την ηλικία, την αγωνιστική εμπειρία και το επίπεδο των αθλητών. Στην έρευνα συμμετείχαν εβδομήντα (70) αθλητές πετοσφαίρισης (28 αγόρια, 42 κορίτσια). Η ηλικία των αθλητών κυμάνθηκε από δεκαοκτώ (18) έως τριάντα έξι (36) έτη ( $M=22.37$ ,  $SD= 4.64$ ), ενώ η αγωνιστική εμπειρία κυμάνθηκε από δύο (2) έως είκοσι πέντε (25) έτη ( $M=12.31$ ,  $SD= 5.06$ ). Για τους σκοπούς της μελέτης χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Στρατηγικών Απόδοσης- Κλίμακα Αγώνα. Η διαδικασία της έρευνας διεξήχθη στα σωματεία των ομάδων, όπου μοιράστηκαν και έπειτα συλλέχθηκαν τα ερωτηματολόγια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα αγόρια και οι αθλητές-τριες μεγαλύτερης ηλικίας μπορούν να χρησιμοποιούν αποτελεσματικότερα την ικανότητα της χαλάρωσης σε σχέση με τα κορίτσια και τους αθλητές -τριες μικρότερης ηλικίας.

Λέξεις κλειδιά: Στρατηγικές Απόδοσης, ψυχολογικές δεξιότητες, πετοσφαίριση

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη .....	iii
Πίνακας Περιεχομένων.....	iv
Κατάλογος Πινάκων .....	vi
<b>I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος.....	1
1.2. Σκοπός και υπόθεση της έρευνας .....	2
1.3. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας .....	2
<b>II. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....</b>	<b>3</b>
2.1. Ψυχολογικές Δεξιότητες .....	3
2.2. Χαρακτηριστικά Πετοσφαίρισης .....	4
2.3. Το Ερωτηματολόγιο Στρατηγικών Απόδοσης .....	5
2.4. Ενεργοποίηση .....	7
2.5. Αυτοματισμός .....	9
2.6. Συναισθηματικός έλεγχος .....	10
2.7. Καθορισμός στόχων .....	13
2.8. Νοερή απεικόνιση .....	14
2.9. Αρνητικές σκέψεις .....	15
2.10. Χαλάρωση .....	16
2.11. Αυτοδιάλογος .....	18
<b>III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....</b>	<b>20</b>
3.1. Δείγμα.....	20
3.2. Όργανα μέτρησης.....	20
3.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	20
3.4. Στατιστική ανάλυση .....	21

<b>IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....</b>	<b>22</b>
4.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά .....	22
4.2. Διαφορές Στρατηγικών απόδοσης με βάση το φύλο.....	22
4.3. Διαφορές Στρατηγικών απόδοσης με βάση τη συμμετοχή στην Εθνική ομάδα .....	23
4.4. Διαφορές Στρατηγικών απόδοσης με βάση την αγωνιστική εμπειρία .....	23
4.5. Διαφορές Στρατηγικών απόδοσης με βάση την ηλικία .....	24
<b>V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....</b>	<b>25</b>
<b>VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....</b>	<b>27</b>
<b>VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ .....</b>	<b>36</b>

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

**Πίνακας 4.2.** Διαφορές Στρατηγικών απόδοσης με βάση το φύλο.....

**Πίνακας 4.3.** Διαφορές Στρατηγικών απόδοσης με βάση τη συμμετοχή στην Εθνική ομάδα...

**Πίνακας 4.4.** Διαφορές Στρατηγικών απόδοσης με βάση την αγωνιστική εμπειρία.....

**Πίνακας 4.5.** Διαφορές Στρατηγικών απόδοσης με βάση την ηλικία.....

# I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## 1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Οι προπονητές και οι αθλητές προσπαθούν να αντιμετωπίσουν ένα ανεπιθύμητο αποτέλεσμα εστιάζοντας στην εντατικοποίηση και στην κλιμάκωση της προπόνησης και της εξάσκησης. Ωστόσο, σημαντικό καθίσταται να αναγνωριστεί το ουσιαστικό πρόβλημα, το οποίο έγκειται στην ανεπάρκεια ψυχολογικών δεξιοτήτων και όχι τόσο των σωματικών ικανοτήτων. Συγκεκριμένα, η απώλεια της συγκέντρωσης, η μειωμένη αυτοπεποίθηση, η αίσθηση της ψυχολογικής πίεσης και του άγχους, αλλά και η μειωμένη παρακίνηση αποτελούν μερικούς από τους πολλούς παράγοντες στους οποίους οφείλεται μια χαμηλή απόδοση (Weinberg & Gould 1995, p. 349).

Οι γνώστες του αθλητισμού ισχυρίζονται ότι οι ψυχολογικές δεξιότητες ενός αθλητή επηρεάζουν έντονα το βαθμό της επιτυχίας του (Gould et al., 2002; Hardy et al., 1996). Επιπλέον, έχει σημειωθεί ότι η ενσωμάτωση ψυχολογικών δεξιοτήτων κατά τα αρχικά στάδια της αθλητικής ανάπτυξης μπορεί ενδεχομένως να ενισχύσει τη συνολική επάρκεια ενός αθλητή κατά τη διάρκεια της καριέρας του (Lane et al., 2004; Williams & Reilly, 2000). Όταν οι αθλητές ενσωμάτωναν σε μεγαλύτερο βαθμό τις νοητικές δεξιότητες κατά τη διάρκεια του αγώνα, η επίδοσή τους βελτιωνόταν. Έτσι, οι κορυφαίοι αθλητές χαρακτηρίζονται από περισσότερο ανεπτυγμένες ψυχολογικές δεξιότητες και τις χρησιμοποιούν αποτελεσματικά στον αγώνα (Frey et al, 2003). Η απόδοση των αθλητών επηρεάζεται από ένα συνδυασμό σωματικών και ψυχολογικών παραγόντων, αφού είναι γνωστό ότι για την επίτευξη μιας επιτυχίας υπερνικούνται οι φυσικές ικανότητες (Abdullah, 2016).

Τόσο οι αθλητές όσο και οι προπονητές επιβεβαιώνουν την ύψιστη σημασία της αφοσίωσης της προσοχής και της συγκέντρωσης στον αγώνα, στην επίτευξη υψηλής απόδοσης. Η διατήρηση της συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια ολόκληρου του παιχνιδιού, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για μια αθλητική επιτυχία. Ως γνωστό, οι κορυφαίοι αθλητές χαρακτηρίζονται από τη ξεχωριστή ικανότητα της συνεχής και σταθερής εστίασης της προσοχής τους καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα, αναδεικνύοντας έτσι την αμέριστη συγκέντρωσή τους. Κατά συνέπεια, χαρακτηρίζονται από άριστες δεξιότητες προσήλωσης καταρτισμένες στο άθλημα τους και διαφοροποιούνται από τους υπόλοιπους αθλητές αφού

διαπιστώθηκε η υλοποίηση μιας διαφορετικής εστίασης της προσοχής (Weinberg & Gould 1995, p. 523, 533, 565).

Οι επαγγελματίες αθλητές χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, βελτιωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, αποτελεσματική ρύθμιση διέγερσης, μεθοδικό καθορισμό στόχων, σωστή χρήση νοερής απεικόνισης καθώς και υψηλά επίπεδα παρακίνησης και δέσμευσης (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Οι επιτυχημένες ενέργειες των αθλητών ανεβάζουν την αυτοπεποίθησή τους, οδηγώντας τους σε πληθώρα αθλητικών επιτυχιών. Ως εκ τούτου, η αυτοπεποίθηση λειτουργεί ως εφαλτήριο για τα επιτεύγματα των αθλητών. Ο καθορισμός στόχων, η νοερή απεικόνιση και ο αυτοδιάλογος αποτελούν τις τρεις θεμελιώδεις αυτορρυθμιστικές τεχνικές που συνιστώνται για την επίκτηση της αυτοπεποίθησης.

## **1.2. Σκοπός και υπόθεση της έρευνας**

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τις διαφορές των Στρατηγικών Απόδοσης (ενεργοποίηση, αυτοματισμός, συναισθηματικός έλεγχος, καθορισμός στόχων, νοερή απεικόνιση, αρνητικές σκέψεις, χαλάρωση και αυτοδιάλογος) των αθλητών βόλεϊ σε σχέση με την ηλικία, το φύλο, την αγωνιστική εμπειρία και το επίπεδο των αθλητών.

Για τον παραπάνω σκοπό θα διερευνηθεί η εξής υπόθεση:

Οι αθλητές που έχουν μεγαλύτερη αγωνιστική εμπειρία και περισσότερες συμμετοχές στην Εθνική Ομάδα χαρακτηρίζονται από περισσότερο ανεπτυγμένες ψυχολογικές δεξιότητες.

## **1.3. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας**

Οι πιθανοί περιορισμοί που επηρεάζουν τον σχεδιασμό και τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας συνίστανται κυρίως στο γεγονός ότι το δείγμα των αθλητών προέρχεται κατά κύριο λόγο από κορίτσια και αποκλειστικά από συλλόγους Πετοσφαίρισης. Απαραίτητη προϋπόθεση για την συμμετοχή των αθλητών στην έρευνα ήταν να έχουν ηλικία τουλάχιστον 18 ετών, να είναι αγωνιστικά ενεργοί και να έχουν επίσης τουλάχιστον δύο χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας.



## II. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

### 2.1. Ψυχολογικές Δεξιότητες

Η εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων (ΕΨΔ) αναφέρεται στη μεθοδική και συνεπή απόκτηση και ανάπτυξη των νοητικών ή ψυχολογικών δεξιοτήτων, αποσκοπώντας στη μεγιστοποίηση της απόδοσης, στην ενίσχυση της ευχαρίστησης και στην επίτευξη αυξημένης ικανοποίησης στο πλαίσιο των αθλητικών δραστηριοτήτων. Κατά όμοιο τρόπο με τις σωματικές δεξιότητες, οι ψυχολογικές δεξιότητες όπως η ενεργοποίηση, ο αυτοματισμός, ο συναισθηματικός έλεγχος, ο καθορισμός στόχων, η νοερή απεικόνιση, η αρνητική σκέψη, η χαλάρωση και ο αυτοδιάλογος, προσδοκούν επίσης συνεχής εξάσκηση και ανάπτυξη, αφού καθίστανται απαραίτητες για την αθλητική επιτυχία (Weinberg & Gould, 1995, p 350,381).

Δυστυχώς, η καλλιέργεια αυτών των νοητικών ικανοτήτων συχνά υποβαθμίζεται και παραβλέπεται λόγω της έλλειψης διαθέσιμου χρόνου και κατανόησης, καθώς και της λανθασμένης αντίληψης της ανέφικτης κατάκτησής τους μέσω της εξάσκησης. Παρ' όλα αυτά, οι ψυχολογικοί παράγοντες φαίνεται να αποτελούν τη βασική αιτία των μεταβολών στην απόδοση των αθλητών σε καθημερινή βάση και να διαφοροποιούν τους επιτυχημένους αθλητές από τους υπολοίπους (Weinberg & Gould, 1995, 351, 353).

Διάφορα ερωτηματολόγια έχουν ενταχθεί για τη σωστή αξιολόγηση των ψυχολογικών ικανοτήτων των αθλητών, καθώς διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο τόσο στα ατομικά, όσο και στα ομαδικά αθλήματα διακρίνοντας όμως κάποιες διαφορές στην κατηγορία ή το είδος του αθλήματος (Abdullah, 2016). Η χρήση ερωτηματολογίων στηριζόμενη σε αυτοαναφορές των αθλητών, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην αξιολόγηση της γνωστικής και της συναισθηματικής κατάστασής τους (Vealey & Garner-Holman, 1998). Στην πραγματικότητα, υπάρχει ο ισχυρισμός ότι η ψυχολογική αξιολόγηση αποτελεί θεμελιώδη προϋπόθεση για κάθε παρέμβαση στην αθλητική ψυχολογία (Beckmann & Kellmann, 2003). Έντονο ενδιαφέρον παρατηρείται για τα μέσα που αποσκοπούν στην αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων και στρατηγικών στον αθλητισμό, καθώς έχουν τη δυνατότητα διάκρισης και διαφοροποίησης των επιτυχημένων αθλητών μεταξύ άλλων, ενώ παράλληλα προσφέρουν

σημαντικά στοιχεία που αφορούν την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων κατάρτισης ψυχολογικών δεξιοτήτων (Hardy, et al, 2010).

Οι παραδοσιακές μέθοδοι αξιολόγησης στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας βασίζονταν στην πεποίθηση ότι τα πρότυπα συμπεριφοράς ενός ατόμου διαμορφώνονται από τα χαρακτηριστικά ή τις καταστάσεις της προσωπικότητάς του (Tkachuk, Leslie-Toogood, & Martin, 2003). Η αξιολόγηση των παραπάνω ψυχολογικών δεξιοτήτων μπορεί να πραγματοποιηθεί με προφορική συνέντευξη καθώς και με ερωτηματολόγια (Weinberg & Gould, 1995, p. 371-372). Η ημιδομημένη συνέντευξη περιλαμβάνει στην αρχή γενικές ερωτήσεις και στη συνέχεια ερωτήσεις επιβεβαίωσης προσαρμοσμένες με βάση τις απαντήσεις και τις αντιδράσεις του αθλητή (Orlick, 2000). Για την ακρίβεια, τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιούνται είναι τα ακόλουθα: Ερωτηματολόγιο Προσοχής και Διαπροσωπικού Στυλ (Test of Attentional and Interpersonal Style- Nideffer, 1976), Ερωτηματολόγιο Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης-Κατάστασης (Trait-State Confidence Inventory- Vealey, 1986), Κλίμακα Αθλητικού Άγχους (Sport Anxiety Scale- Smith, Smoll & Schutz, 1990), Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του άγχους (State-Trait Anxiety Inventory- Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970), Ερωτηματολόγιο των 16 παραγόντων της προσωπικότητας (16 Personality Factors Questionnaire- Cattell, 1949), Προφίλ των καταστάσεων της διάθεσης (Profile of Mood States- McNair, Lorr, & Droppleman, 1971), Ερωτηματολόγιο Στρατηγικών Απόδοσης (Test of Performance Strategies- Thomas, Murphy & Hardy, 1999), TOPS 2 (Hardy et al., 2010).

## **2.2. Χαρακτηριστικά Πετοσφαίρισης**

Το βόλεϊ είναι ένα δυναμικό και γρήγορο ομαδικό άθλημα που χαρακτηρίζεται από πολύ σύντομα ράλι, τα οποία διαρκούν κατά μέσο όρο μόλις 7 δευτερόλεπτα, (Sheppard, Gabbett & Stanganelli, 2009), όπως και τα κρίσιμα τελικά σερτ που αυξάνουν περισσότερο τη συναισθηματική φόρτιση και τη ψυχολογική πίεση. Επιπλέον, η συνεχής εναλλαγή μεταξύ των σύντομων αμυντικών και επιθετικών ενεργειών απαιτεί από κάθε παίκτη να εφαρμόζει συνεπώς όλες τις ψυχολογικές δεξιότητες, ιδιαίτερα τη γρήγορη εστίαση ή επανεστίαση της προσοχής και τις στρατηγικές αντιμετώπισης των απρόβλεπτων καταστάσεων κατά τη διάρκεια του αγώνα, όπως η αυτοπεποίθηση και ο έλεγχος του αγωνιστικού άγχους (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987). Η σημασία επομένως των ψυχολογικών δεξιοτήτων στο βόλεϊ είναι προφανής (Alesi et al., 2014 & 2015; Grgantov, Katic & Jankovic, 2006;

Milavic & Velickovska, 2013; Voight, Callaghan & Ryska, 2000). Επίσης, στα ομαδικά αθλήματα (π.χ. πετοσφαίριση) η αυτοπεποίθηση εκδηλώνεται κατά τη διάρκεια του αγώνα επιδεικνύοντας ενθουσιασμό, αποφασιστικότητα, επιμονή και ομαδικό πνεύμα. Τα αυξημένα επίπεδα αυτοπεποίθησης δύναται να ενισχύουν το συναισθηματικό έλεγχο, τη συγκέντρωση, την τοποθέτηση στόχων, την καταβαλλόμενη προσπάθεια και την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών στον αγώνα (Weinberg & Gould, 1995, p. 481, 486, 488, 489).

### **2.3. Το Ερωτηματολόγιο Στρατηγικών Απόδοσης**

Το τεστ των Στρατηγικών Απόδοσης (TOPS) δημιουργήθηκε με σκοπό να αξιολογήσει ένα ευρύ φάσμα ψυχολογικών και τεχνικών δεξιοτήτων, καθώς και τη στρατηγική εφαρμογή τους από τους αθλητές κατά τη διάρκεια αγωνιστικών καταστάσεων. Αναπτύχθηκαν υποκλίμακες που επικεντρώθηκαν στις οκτώ κύριες ψυχολογικές δεξιότητες και διεργασίες που απαρτίζουν το θεμέλιο της επιτυχημένης αθλητικής απόδοσης: την ενεργοποίηση, τον αυτοματισμό, το συναισθηματικό έλεγχο, τον καθορισμό στόχων, τη νοερή απεικόνιση, την αρνητική σκέψη, τη χαλάρωση και τον αυτοδιάλογο (Thomas, Murphy & Hardy, 1999). Συγκεκριμένα, η κλίμακα δοκιμής στρατηγικών απόδοσης-ανταγωνισμού (TOPS) είναι ένα αυτοαναφορικό μέσο που περιλαμβάνει 64 ερωτήσεις σχεδιασμένες ειδικά για να χρησιμοποιείται από τους αθλητές στους αγώνες. Αποτελείται από την αγωνιστική και την προπονητική κλίμακα, με την κάθε μία να περιλαμβάνει οκτώ υποκλίμακες. Οι απαντήσεις δίνονται σε 5-βάθμια κλίμακα Likert με σειρά το 1 (ποτέ) έως 5 (πάντα). Σύμφωνα με την παρούσα έρευνα, το Ερωτηματολόγιο Στρατηγικών Απόδοσης χρησιμοποιήθηκε για αγωνιστικούς σκοπούς περιλαμβάνοντας 32 ερωτήσεις (Katsikas, Donti & Psychountaki, 2011).

Πολλοί ερευνητές (Jackson et al., 2001; Neil et al., 2006; Gould et al., 2002) έχουν υποστηρίξει την υιοθέτηση του τεστ στρατηγικών απόδοσης (TOPS- Thomas et al., 1999) ως ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των ενήλικων αθλητών. Το συγκεκριμένο μέσο αξιολόγησης έχει εφαρμοστεί για την εξέταση των συσχετίσεων μεταξύ ψυχολογικών δεξιοτήτων και διαφόρων παραγόντων όπως η μέγιστη απόδοση (Taylor et al., 2008), η ροή (Jackson et al., 2000; Jackson et al., 2001), το άγχος (Neil et al., 2006; Hayslip et al., 2010), η ψυχική ανθεκτικότητα (Jones et al., 2002) και τα συναισθήματα (Cohen et al., 2006). Έχει σχεδιαστεί για να αξιολογεί τις ψυχολογικές

στρατηγικές που εφαρμόζουν οι αθλητές σε αγωνιστικές καταστάσεις, προσφέροντας σημαντικές γνώσεις στους προπονητές και τους επαγγελματίες όσον αφορά τις ψυχολογικές παραμέτρους που επηρεάζουν την αθλητική απόδοση.

Μέσω διαφόρων ερευνών παρατηρήθηκαν αξιοσημείωτες διακρίσεις με βάση τις ηλικιακές ομάδες των αθλητών. Με επίκεντρο τους αθλητές ηλικίας 16-20 ετών, η διερευνητική ανάλυση απέδωσε μια ισχυρή δομή οκτώ παραγόντων που ευθυγραμμίζεται με τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών (Jackson et al., 2000).

Το TOPS-CS επιδεικνύει εγκυρότητα και αξιοπιστία όταν εφαρμόζεται σε αθλητές ηλικίας 16 έως 20 ετών. Ωστόσο, όταν εφαρμόζεται σε αθλητές ηλικίας 12-15 ετών, ορισμένες πτυχές της παραγοντικής εγκυρότητάς του εγείρουν προβληματισμούς, δημιουργώντας αμφιβολίες για την καταλληλότητά του για νεαρούς αθλητές. Φαίνεται ότι απαιτείται περαιτέρω εξάσκηση, ώστε οι νεαροί αθλητές να κατανοήσουν και να ενσωματώσουν τις ψυχολογικές δεξιότητες στις διάφορες αγωνιστικές δραστηριότητες (Stallard, 2005). Συμπερασματικά, το TOPS-CS είναι κατάλληλο για εφαρμογή στον ελληνικό αθλητικό πληθυσμό ηλικίας 15 ετών και άνω.

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο εφαρμόστηκε για να διερευνηθούν πώς η χρήση ψυχολογικών δεξιοτήτων από τους αθλητές συσχετίζεται με τις αντιδράσεις τους στο αγωνιστικό άγχος. Σημειώθηκαν ευδιάκριτες διαφορές στις αντιδράσεις του αγωνιστικού άγχους μεταξύ των αθλητών που χρησιμοποιούσαν εκτενώς τις δεξιότητες χαλάρωσης, αυτοδιαλόγου και νοερής απεικόνισης σε αντίθεση με εκείνους που χρησιμοποιούσαν τις ψυχολογικές δεξιότητες σε περιορισμένο βαθμό (Fletcher & Hanton, 2001).

Το TOPS υλοποιήθηκε με μεγάλη απήχηση και απέκτησε σημαντική δημοτικότητα στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας (Weinberg & Gould, 2003), διαθέτοντας τόσο αξιόπιστες, όσο και πολύ υποσχόμενες κλίμακες με υψηλή αποδοτικότητα και εγκυρότητα (Bond & Sargent, 2004). Τα τελευταία χρόνια δοκιμάστηκε σε διαφορετικό εύρος αθλητών με τα ευρήματα να παραμένουν σταθερά (Dachen, 2012).

Το TOPS δεν διαφοροποιεί τη χρήση στόχων αποτελέσματος, απόδοσης και διαδικασίας των αθλητών (Kingston & Hardy, 1997), ούτε την εφαρμογή της εσωτερικής νοερής απεικόνισης, της εξωτερικής νοερής απεικόνισης και της κιναισθητικής απεικόνισης (Roberts et al., 2008). Αυτός ο περιοριστικός παράγοντας προβλέπεται να παραμείνει, αφού καθίσταται δύσκολη η συνοπτική αξιολόγηση ενός τόσο ευρέος φάσματος ψυχολογικών δεξιοτήτων.

Το TOPS 2 αποτελεί μια αναθεωρημένη έκδοση του TOPS, η οποία περιλαμβάνει αρκετά νέα στοιχεία καθώς και μια νέα υποκλίμακα ειδικά σχεδιασμένη για την αντιμετώπιση προηγούμενων ζητημάτων μέτρησης (Gauvin & Russell, 1993). Το TOPS 2, όπως και το TOPS παραμένει ένα υποτυπώδες μέσο, με απώτερο σκοπό τη δημιουργία μιας ολοκληρωμένης αξιολόγησης των ψυχολογικών δεξιοτήτων, η οποία θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί παράλληλα με άλλες προσεγγίσεις ώστε να προσφέρει μια ολιστική άποψη της αξιοποίησης των διαφόρων ψυχολογικών δεξιοτήτων από τους αθλητές. Συνοπτικά, το TOPS 2 παρουσιάζει ισχυρές ψυχομετρικές ιδιότητες, με την πιθανή εξαίρεση ενός στοιχείου. Λειτουργεί ως πολύτιμο ερευνητικό εργαλείο για τη διερεύνηση διαφόρων ερωτήσεων σχετικά με τη πρόβλεψη κύριων προπονητικών και αγωνιστικών συμπεριφορών. Επιπλέον, έχει επιδείξει χρησιμότητα σε πρακτικές εφαρμογές, όπως η σκιαγράφηση των δυνατών και αδύναμων σημείων των αθλητών (Gauvin & Russell, 1993)

#### **2.4. Ενεργοποίηση**

Η κατάλληλη ρύθμιση των επιπέδων διέγερσης αποτελεί μια πολύτιμη δεξιότητα. Σε ορισμένες περιπτώσεις η ενίσχυση των επιπέδων ενεργοποίησης των αθλητών καθίσταται αναγκαία, αν και δυστυχώς οι προπονητές εφαρμόζουν ακατάλληλες στρατηγικές για την ψυχολογική ανύψωση ή την ενεργοποίηση των αθλητών κατά τη διάρκεια του αγώνα. Η επίτευξη του βέλτιστου επιπέδου διέγερσης και ενεργοποίησης κρίνεται πολύ καθοριστική (Weinberg & Gould, 1995, p. 409, 413).

Στο σύνολο των ομαδικών αθλημάτων κατατάσσεται το άθλημα της πετοσφαίρισης το οποίο χαρακτηρίζεται από περιοδικά χρονικά διαστήματα άσκησης με μεγάλη ένταση. Βασική προϋπόθεση για να φτάσει στην επιτυχία ένας αθλητής πετοσφαίρισης αποτελεί η ικανότητα ταχείας ενεργοποίησης και γρήγορης παραγωγής ενέργειας, καθώς εκτελεί εξειδικευμένες δεξιότητες του αθλήματος, όπως καρφί και μπλοκ. Επίσης, βασικότατο στοιχείο για την εξασφάλιση της αθλητικής επιτυχίας είναι η διατήρηση σταθερής ισχύος καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα. Οι αθλητές της πετοσφαίρισης επιβάλλεται να πραγματοποιούν πολλαπλά άλματα μέγιστης έντασης και προσπάθειας όπως και σύντομα σπριντ που εναλλάσσονται με διαστήματα άσκησης χαμηλότερης έντασης ή μικρά διαλείμματα ανάπαυσης. Οι αγωνιστικές περιόδους υψηλής έντασης βασίζονται κυρίως στον αναερόβιο μεταβολισμό για την παραγωγή ενέργειας. Παρ' όλα αυτά, ενώ διεξάγεται ο αγώνας, ο

αερόβιος μεταβολισμός παρεμβαίνει σταδιακά για να καλύψει τη συνολική ενεργειακή δαπάνη (Maughan & Shirreffs, 2017).

Οι αγωνιζόμενοι πρέπει να εκτελούν εκρηκτικές κινήσεις από τις οποίες να επανέρχονται αμέσως, ώστε να είναι προετοιμασμένοι για τον επόμενο πόντο. Συνήθως, διακρίνεται μια κάθοδος του αγωνιστικού ρυθμού των παικτών στο δεύτερο σετ (μειωμένος αριθμός ή χαμηλότερο ύψος των μέγιστων αλμάτων που εκτελούνται), διότι ταλαιπωρούνται από σταδιακή εξάντληση κατά τη διεξαγωγή του αγώνα (Maughan & Shirreffs, 2017).

Ο δεσμός τριφωσφορικού νουκλεοτιδίου (ATP), λεγόμενο ως ενεργειακό νόμισμα του κυττάρου, χρησιμοποιείται ως κυρίαρχη πηγή ενέργειας. Οι κυτταρικές λειτουργίες, όπως η νευρική μετάδοση, η βιοσύνθεση και οι μυϊκές συσπάσεις, βασίζονται στην απελευθέρωση της χημικής ενέργειας που προκαλείται από τη διάσπαση των μοριακών μονάδων υψηλής ενέργειας (ATP). Οι υπόλοιπες διεργασίες παραγωγής ενέργειας πρέπει να διοχετεύουν την παραγωγή τους μέσω του συγκεκριμένου μηχανισμού. Επίσης, η κλιμάκωση των αναερόβιων ενεργειακών συστημάτων που περιλαμβάνουν την διάσπαση της φωσφοκρεατίνης (PCr) και του γλυκογόνου, κυριαρχούν σε κάθε φάση που ο παίκτης πραγματοποιεί μια κίνηση με εκρηκτικότητα. Τα συστήματα αυτά υφίστανται σημαντική επιβάρυνση κατά τη διάρκεια περιόδων άσκησης υψηλής έντασης, ιδίως κατά τη διάρκεια του αγώνα (Maughan & Shirreffs, 2017).

Σε ομαδικά αθλήματα, συμπεριλαμβανομένου του βόλεϊ, υπάρχουν διαστήματα ήπιας άσκησης συνυφασμένα με στιγμές έντασης. Η μέση ένταση της άσκησης κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού μπορεί να κορυφωθεί περίπου στο 75% της VO<sub>2</sub>max, αλλά η πολυπλοκότητα του παιχνιδιού έχει ως αποτέλεσμα τις αυξομειώσεις των ενεργειακών απαιτήσεων. Η σταθερότητα των επιπέδων απόδοσης στον αγώνα αποτελεί καθοριστικό στοιχείο επιτυχίας, το οποίο εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τη διαδικασία παραγωγής υψηλής μυϊκής ισχύος κατά την εκτέλεση επιδέξιων κινήσεων και την επιταχυνόμενη ανάκαμψη του αθλητή (Maughan & Shirreffs, 2017).

Η ενέργεια τροφοδοτείται στον οργανισμό τη στιγμή που ξεκινά η έντονη συστολή των μυών, μέσω της ταχείας διάσπασης της φωσφοκρεατίνης (PCr) και της αποθήκευσης του γλυκογόνου χωρίς να απαιτείται παροχή οξυγόνου. Η μεγάλη διάρκεια συνεχόμενης εκτέλεσης της μέγιστης άσκησης, οδηγεί στη μείωση της υδρόλυσης της φωσφοκρεατίνης στους μύες και της συγκέντρωσης του γλυκογόνου. Παράλληλα, η έντονη παρατεταμένη

άσκηση επιφέρει κόπωση στον αθλητή, η οποία οφείλεται στην εξάντληση της φωσφοκρεατίνης και του γλυκογόνου. Ως αποτέλεσμα της υπέρμετρης μείωσης των προηγούμενων παραγόντων, παρατηρείται έλλειψη ενέργειας η οποία αποτρέπει την προσπάθεια του αθλητή να αποδώσει αποτελεσματικά κάτω από ιδιαίτερες συνθήκες και να μεγιστοποιήσει την απόδοσή του. Κατ' επέκταση, καθώς τα αποθέματα μυϊκού γλυκογόνου μειώνονται με την πάροδο του χρόνου, υπάρχει πιθανότητα να επηρεαστεί η απόδοση σε μεταγενέστερες φάσεις ενός αγώνα (Maughan & Shirreffs, 2017).

## **2.5. Αυτοματισμός**

Η έννοια του αυτοματισμού συχνά αναφέρεται στον τομέα της ψυχολογικής κατάρτισης, αποσκοπώντας στην ενίσχυση της απόδοσης των αθλητών κατά τη διάρκεια του αγώνα (Thomas, Murphy & Hardy, 1999). Ωστόσο, το βέλτιστο επίπεδο αυτοματισμού διαφοροποιείται ανάλογα με τις συγκεκριμένες ικανότητες τεχνικής του κάθε αθλήματος.

Ο κύριος στόχος κάθε αφοσιωμένου αθλητή είναι η επίτευξη της άψογης και αυτόματης απόδοσης στους αθλητικούς αγώνες. Ο αυτοματισμός αναφέρεται στην ικανότητα εκτέλεσης δεξιοτήτων χωρίς συνειδητή εστίαση, ελαχιστοποιώντας έτσι την ευαισθησία σε εξωτερικές και εσωτερικές διαταραχές. Τα αυτορρυθμιζόμενα αθλήματα και τα αθλητικά γεγονότα προσφέρουν στους αθλητές την ευκαιρία να προετοιμαστούν επαρκώς ώστε να αποδώσουν κάτω από μια ελεγχόμενη και προβλέψιμη κατάσταση. Ύψιστη σημασία έχει η άμεση διαδικασία πριν και κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μιας δεξιότητας, αφού λειτουργεί ως μηχανισμός αυτορρύθμισης των επιπέδων διέγερσης των σκέψεων, των προσδοκιών της απόδοσης και της εστίασης της προσοχής (Singer, 2002).

Ο αθλητικός ανταγωνισμός ανώτατης κλάσης απαιτεί ένα εξαιρετικό επίπεδο ακρίβειας στην εκτέλεση κινήσεων με συνέπεια σε πολλές περιπτώσεις, η οποία πρέπει να επιδεικνύεται όχι μόνο σε διαφορετικά περιβάλλοντα, αλλά και απέναντι σε μια ποικιλομορφία από αντιπάλους (Singer, 1988; 2000).

Η έννοια του αυτοματισμού συνδέεται στενά με τη σημασία της επιλεκτικής και απόλυτης προσοχής. Ειδικότερα οι σύνθετες δεξιότητες προϋποθέτουν συνειδητή εστίαση, όσον αφορά στο τι απαιτείται να ελεγχθεί και να εκτελεστεί. Η αυτόματη επεξεργασία κινήσεων χαρακτηρίζεται από ταχύτητα, αβίαστη λειτουργία, αυτονομία, σταθερότητα και αναφέρεται σε προχωρημένους εκτελεστές, σε αντίθεση με την ελεγχόμενη που σχετίζεται με τους αρχάριους (Schneider & Shiffrin, 1977). Ουσιαστικά με την αυτόματη επεξεργασία

παρουσιάζεται η ικανότητα μεταποίησης πληροφοριών χωρίς την επίγνωση της εστίασης. Η ανάπτυξη του αυτοματισμού μπορεί να προκύψει από την επαναλαμβανόμενη εξάσκηση των ίδιων απαιτήσεων εκτέλεσης (Logan, 1988a).

Στις αυτορρυθμιζόμενες αθλητικές διοργανώσεις το ιδανικό σενάριο ορίζεται η κατάσταση κατά την οποία ενεργοποιούνται αυτόματα συμπεριφορές που ευθυγραμμίζονται απόλυτα με τη μέγιστη απόδοση, πριν και κατά τη διάρκεια της ενέργειας. Ωστόσο, για τη πλήρη απόκτηση μιας σύνθετης δεξιότητας επιβάλλεται απόλυτα η αφοσιωμένη εξάσκησή της, έτσι ώστε να επιτευχθεί η άριστη αυτοματοποίηση της εκτέλεσης (Ericsson, 1996).

Φαίνεται ότι σε κάποιο βαθμό η αυτοματοποιημένη απόδοση υψηλού επιπέδου συνδέεται με τη μείωση των συνειρμικών σκέψεων που πιθανόν να οδηγεί στη συνέπεια της απόδοσης απλοποιώντας τον σχεδιασμό και την εκτέλεση των ενεργειών. Η επίτευξη της άριστης εκτέλεσης μια σύνθετης δεξιότητας, όπως υποδεικνύεται από την αυτόματη ενεργοποίηση των εσωτερικών διεργασιών και των μοτίβων κίνησης, αποτελεί αποτέλεσμα της εξάσκησης (Singer, 2002).

Η κορυφαία απόδοση είναι συνυφασμένη με τη φαινομενικά αυτόματη βέλτιστη λειτουργία, με αποτέλεσμα την αυτορρύθμιση των συμπεριφορών που είναι κρίσιμες για την επίτευξη της επιτυχίας. Ο επαγγελματίας αθλητής βρίσκεται σε θέση να επιτυγχάνει με συνέπεια αυτή τη κατάσταση σε επαναλαμβανόμενες περιστάσεις (Singer, 2002).

Η συστηματική πρακτική υποστηρίζει την επιτυχή εκτέλεση των δεξιοτήτων ενεργοποιώντας τις βέλτιστες γνωστικές, συμπεριφορικές και ψυχοφυσιολογικές διεργασίες (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999), προωθώντας τον καθορισμό στόχων, τη διαδικασία λήψης αποφάσεων, την επιλογή απόκρισης και τη διαδικασία δράσης και καθιστώντας την εκτέλεση εντελώς αυτόματη και συνάμα αποτελεσματική. Η μέγιστη απόδοση συσχετίζεται με τις προηγούμενες διεργασίες και επηρεάζεται από την συνεχή εξάσκηση πριν από την εκτέλεση μιας δεξιότητας, η οποία συμβάλλει στην ενίσχυση της απόδοσης (Deeny et al., in press).

## **2.6. Συναισθηματικός έλεγχος**

Η πλειονότητα των αθλητών διαπιστώνει ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους διαφέρουν όταν παρουσιάζουν υψηλή απόδοση, σε αντίθεση με τη χαμηλή απόδοση. Φυσικά, η συναισθηματική κατάσταση των αθλητών εμφανίζει διακυμάνσεις κατά τη



διάρκεια ενός αγώνα. Γι' αυτό είναι σημαντικό να ενισχυθεί η επίγνωσή της, έτσι ώστε να διαχειριστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους (Weinberg & Gould, 1995, p. 386-387).

Η υποδειγματική διαχείριση των δύσκολων περιστάσεων είναι απαραίτητη για την επίτευξη της κορυφαίας απόδοσης (Smith, 1995). Η ικανότητα αντιμετώπισης της ήττας, της απογοήτευσης αλλά και των αρνητικών σκέψεων διαδραματίζει κομβικό ρόλο για τους επαγγελματίες αθλητές και μπορεί να βελτιώσει την αθλητική απόδοση κατά τη διάρκεια του αγώνα (Cohen, Tenenbaum & English, 2006). Η έλλειψη της αποτελεσματικής συναισθηματικής διαχείρισης επιδρά εκτενώς στη ψυχολογία των αθλητών (Jones & Hardy, 1990).

Οι αθλητές παρατηρήθηκε να υιοθετούν διάφορες στρατηγικές για τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους, όπως τη λεκτική θετική ανατροφοδότηση, την ελεύθερη έκφραση της συναισθηματικής τους κατάστασης στους συμπαίκτες τους, καθώς και την ενσωμάτωση του χιούμορ. Αντίθετα, μερικές τακτικές μπορούν να οδηγήσουν ενδεχομένως στην επιδείνωση των συναισθημάτων τους. Ως εκ τούτου, υπάρχουν περιπτώσεις όπου οι αθλητές δεν εφαρμόζουν κάποια στρατηγική για τη διαχείριση της παραπάνω κατάστασης. Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη διαπροσωπική ρύθμιση των συναισθημάτων των αθλητών περιλαμβάνουν την ενεργό συμμετοχή τους, την επίδραση των κοινωνικών προτύπων στο πλαίσιο της πετοσφαίρισης, τις ατομικές προτιμήσεις τους στη διαχείριση των αλληλεπιδράσεών τους και τους διαπροσωπικούς παράγοντες όπως, η ποιότητα των σχέσεων, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και η σχετικότητα. Διαπιστώθηκε επίσης, η ικανότητα διαχείρισης της συναισθηματικής κατάστασης των συμπαίκτών τους με τη δεξιότητα του αυτοματισμού, κατά την οποία οι συμπεριφορές σχετικά με τη ρύθμιση των συναισθημάτων στις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις εκτελούνται σχεδόν ενστικτωδώς ή γίνονται συνήθεια (Palmateer, 2016).

Ο αθλητισμός εμπεριέχει βιοποικιλότητα συναισθημάτων που ίσως προκαλέσουν θετικές και αρνητικές επιπτώσεις στους αθλητές (Uphill, McCarthy & Jones, 2009). Η εξέλιξη της απόδοσης των αθλητών και της αμοιβαίας σχέσης των αποτελεσμάτων τους πυροδοτείται όταν υπάρχει συναισθηματική σύνεση και διαχείριση στον αθλητισμό. Μέσα από τον συναισθηματικό έλεγχο πηγάζει η συναισθηματική διαχείριση, η οποία επισημαίνεται ως μια συλλογή διαφορετικών ανομοιόμορφων διαδικασιών που κατηγοριοποιούνται, είτε σε λογικές-ρυθμιζόμενες, είτε σε αλόγιστες-αυτοματοποιημένες και εφαρμόζονται για την προσαρμογή των προσωπικών συναισθημάτων του ατόμου (Gross & Thompson, 2007). Η

καθοδήγηση των συναισθημάτων δύο ή περισσότερων ατόμων σχετίζεται με προσπάθειες επιβολής, συμβολής ή μεταβολής στην ψυχολογική κατάσταση μιας ανθρώπινης οντότητας (Niven, Totterdell & Holman, 2007).

Στα χρονικά διαστήματα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα, οι αθλητές αντιμετωπίζουν διαρκώς ερεθίσματα, επομένως γεμίζουν με πληθώρα συναισθημάτων (Jones & Uphill, 2012). Οι αθλητές έρχονται αντιμέτωποι με θετικά και αρνητικά συναισθήματα στον αγώνα, όπως χαρά, γαλήνη, ανακούφιση, ελπίδα, υπερηφάνεια καθώς και θυμό στραμμένο στον εαυτό τους, στους άλλους (π.χ. αντίπαλος, διαιτητής) ή στα αντικείμενα του χώρου (π.χ. δίχτυ). Η αυτοδιέγερση του θυμού και η αποθάρρυνση αποδυναμώνουν το επίπεδο της απόδοσης, σε αντίθεση με την ηρεμία και τη χαρά που λειτουργούν ευεργετικά στην αθλητική απόδοση (Palmateer, 2016).

Μερικά δυσμενή συναισθήματα στον αθλητισμό αφορούν την κατάπτωση, με την οποία συνεπάγονται ανεπιθύμητα αποτελέσματα, όπως η ασθενής συγκέντρωση και η υποβαθμισμένη απόδοση. Η πτώση της απόδοσης οφείλεται επίσης στην εμπλοκή της αυτοματοποίησης των δεξιοτήτων των αθλητών (Vast et al., 2010). Αν και εφόσον, οι ίδιοι δεν έχουν την ικανότητα εφαρμογής των συγκεκριμένων δεξιοτήτων, τότε ο βαθμός δυσκολίας του παιχνιδιού πιθανό να μεγιστοποιηθεί και ταυτόχρονα άλλες παράμετροι της απόδοσής τους (π.χ. τακτική) θα πλήξουν. Αντίστοιχα, αναπτύχθηκαν θετικά συναισθήματα, όπως χαρά, γαλήνη, ανακούφιση, ελπίδα, σύμφωνα με συνειδητές ευνοϊκές συνέπειες (π.χ. ενισχυμένη αυτοπεποίθηση και ισχυρά κίνητρα) αλλά και συνειδητές εξουθενωτικές συνέπειες (π.χ. χαμηλή συγκέντρωση), που αποσκοπούν στη βελτίωση της απόδοσης. Σε ένα αθλητικό περιβάλλον είναι ολοφάνερο ότι τα συναισθήματα που κυριαρχούν έχουν είτε θετική είτε αρνητική επίδραση στους αγωνιζόμενους. Χαρακτηριστικό της συναισθηματικής διαχείρισης αποτελεί η ικανότητα του αθλητή να ασκεί ο ίδιος επιρροή στα συναισθηματά του (Palmateer, 2016).

Οι όροι συναισθηματική ρύθμιση και συναισθηματικός έλεγχος διαφοροποιούνται. Σε αντίθεση με το συναισθηματικό έλεγχο, η ρύθμιση των συναισθημάτων αποκλίνει από την αντιμετώπιση, τον έλεγχο της ψυχολογικής κατάστασης και συγκεκριμένα αφορά κυρίως τον περιορισμό των ανεπιθύμητων συναισθημάτων. Τέλος, η ρύθμιση της διάθεσης δεν συμπίπτει με τη ρύθμιση των συναισθημάτων, διότι η διάθεση συνήθως διαρκεί περισσότερο

από το συναίσθημα και δεν θεωρείται η ανταπόκριση μιας συνθήκης (Gross & Thompson, 2007).

Η διαχείριση των συναισθημάτων ενός αθλητή αποσκοπεί είτε στην εκπλήρωση ενός αγωνιστικού στόχου (π.χ. βελτίωση απόδοσης) , είτε στην ικανοποίηση μιας προσωπικής του επιθυμίας (π.χ. αίσθημα χαράς). Το περιβάλλον του αθλητισμού πλαισιώνεται από τον ανταγωνισμό, όπου οι αθλητές αγωνίζονται με σκοπό την επιτυχία (Lane et al., 2011). Συνεπώς, η επίτευξη ενός στόχου αποδεικνύεται καταλληλότερη από την επιλογή του αθλητή να ευχαριστήσει τον εαυτό του, εξαιτίας των πολλαπλών εναλλαγών της διάθεσης του (Tamir, 2009).

## **2.7. Καθορισμός στόχων**

Η διαδικασία τοποθέτησης στόχων είναι σημαντική γιατί καθοδηγεί και παροτρύνει τους αθλητές να έχουν κίνητρα, ενθαρρύνοντας την προσπάθειά τους με αποτέλεσμα να εκπληρώνουν επιτυχημένες ενέργειες (Feltz, 1988; Mostafa & Mansour, 2016).

Αρχικά, οι στόχοι ορίζονται ως η πρόθεση είτε η προσπάθεια επίτευξης των ενεργειών ενός ατόμου (Weinberg & Gould, 1995, p. 494, 518). Διακρίνονται σύμφωνα με τις έννοιες της αντικειμενικότητας, (Locke & Latham, 2002) της υποκειμενικότητας (Weinberg & Gould, 1995, p. 494, 518) και επικεντρώνονται στην διαδικασία, την απόδοση ή το αποτέλεσμα (Burton, Naylor, & Holliday, 2001; Hardy et al., 1996). Πιο συγκεκριμένα, οι στόχοι διαδικασίας δίνουν έμφαση στις πρωτοβουλίες του αθλητή κατά τη διάρκεια του αγώνα, καθορίζοντας την αποτελεσματικότητά του και συνεπώς την επιτυχία του. Οι στόχοι απόδοσης έχουν τη δυνατότητα βέλτιστης προσαρμογής και διαμόρφωσής τους από τον αθλητή (Weinberg & Gould, 1995, p. 494). Σε αντίθεση με τους στόχους αποτελέσματος, που παραπέμπουν στο τελικό αποτέλεσμα του αγώνα κάποιου αθλήματος (Burton, Naylor & Holliday, 2001; Hardy et al., 1996). Τόσο οι στόχοι απόδοσης όσο και οι στόχοι διαδικασίας δεν επηρεάζονται ιδιαίτερα από την ενέργεια του αντιπάλου, (Mullen & Hardy, 2010) διότι εστιάζουν την προσοχή τους στη συνεχή εξελίξιμη αποδοτικότητα, με αφορμή τις προηγούμενες ατομικές επιδόσεις του αθλητή. Γι' αυτό, η εφαρμογή τους στον αγώνα κρίνεται απαραίτητη (Weinberg & Gould, 1995, p. 495).

Γενικά, η συμβολή των στόχων με άμεση (Locke & Latham, 2002) ή έμμεση προσέγγιση, επιφέρει αλλαγές στο τομέα της ψυχολογίας (Weinberg & Gould, 1995, p. 500, 519).

Η προσήλωση του αθλητή στις κύριες δεξιότητες του αθλήματος ή η ενεργής δράση του ίδιου σε αυτό, συμβάλλουν άμεσα στην συμπεριφορά και την απόδοσή του (Weinberg & Gould, 1995; Locke & Latham, 2002, p. 500-501, 519). Παράλληλα, οι στόχοι παρεμβάλλονται έμμεσα στον τρόπο αντίδρασης των ασκούμενων, δημιουργώντας ένα μεταβαλλόμενο περιβάλλον με επιρρεπείς ψυχολογικούς παραμέτρους την αυτοπεποίθηση, το άγχος και την ικανοποίηση (Weinberg & Gould, 1995, p. 500, 519).

Επιπροσθέτως, η χρήση της ομαδικής στρατηγικής στόχευσης σε αθλητικούς συλλόγους ευθυγραμμίζεται με αυτήν της ατομικής. Στα πλαίσια των ενεργειών τους, οι αθλητές περιορίζονται σε μια απαιτούμενη χρονική περίοδο και κοπιάζουν για την επιτυχία της ομάδας, με βασικό γνώμονα τους ομαδικούς στόχους. Γι' αυτό, ο καθορισμός ομαδικών στόχων εκφράζεται ως «χαλινάρι» που αποσκοπεί σε υψηλότερα επίπεδα ενθάρρυνσης και συμβατότητας των παικτών που απαρτίζουν την ομάδα (Weinberg & Gould, 1995, p. 510, 519).

## **2.8. Νοερή απεικόνιση**

Η νοερή απεικόνιση αναφέρεται στη δημιουργία ή αναδημιουργία ενός βιώματος νοερά. Πρόκειται για μια διαδικασία προσομοίωσης που εκτελείται στη σκέψη του αθλητή, κατά την οποία ανακαλούνται και αναδομούνται πληροφορίες αποθηκευμένες στη μνήμη του, που αφορούν όλα τα είδη των αισθήσεων και δύνανται να μετατραπούν σε εικόνες με νόημα. Εκτός από τη χρήση των αισθήσεων, η αναδημιουργία τόσο των συναισθημάτων όπως άγχος, θυμός, χαρά, πόνος όσο και των σκέψεων όπως αυτοπεποίθηση και συγκέντρωση, αποδείχθηκε να βελτιώνει τη συναισθηματική ευημερία των αθλητών (Weinberg & Gould, 1995, p. 416-417, 451). Αποτελεί ένα πλήρως αξιόπιστο δείκτη ψυχικής ανθεκτικότητας και οι αθλητές μπορούν να την αξιοποιήσουν ενισχύοντας τη ψυχολογική τους ετοιμότητα. (Mattie & Munroe- Chandler, 2012; Caudill, Weinberg & Jackson, 1983; Munroe 2000). Επιπλέον, η νοερή απεικόνιση περιλαμβάνει τη νοητική διέγερση, τον νοητική οπτικοποίηση ή τη νοητική εξάσκηση, υποβοηθά τους αθλητές καταστέλλοντας το άγχος και αυξάνοντας την απόδοση με συνέπεια την ενεργοποίηση των μυών (Bull, 2000; Cox, 2011; Cox, Qiu & Liu, 1993).

Διακρίνεται σε τέσσερις κατηγορίες, την ειδική παρακινητική, την γενική παρακινητική, την ειδική γνωστική και την γενική γνωστική. Κατά την ειδική παρακινητική, οι αθλητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη νοερή απεικόνιση για να οραματίζονται τα επιθυμητά αποτελέσματα και να εστιάζουν σε ενέργειες προσανατολισμένες στο στόχο τους, όπως η νίκη σε συγκεκριμένο αγώνα. Η τεχνική αυτή ενθαρρύνει τον καθορισμό στόχων και την επίτευξή τους (Martin, Moritz & Hall, 1999). Εφαρμόζεται επίσης για την επίτευξη χαλάρωσης και ελέγχου (Page, Sime & Nordell, 1999). Κατά τη γενική παρακινητική οι αθλητές απεικονίζονται νοερά ώστε να διατηρήσουν την αυτοπεποίθησή τους, τη συγκέντρωσή τους, τη ψυχραιμία τους και να διαχειριστούν τη συναισθηματική τους κατάσταση (Nordin & Cumming, 2008). Κατά την ειδική γνωστική νοερή απεικόνιση, αποδείχθηκε αποτελεσματική η ενίσχυση της εκμάθησης, της ανάπτυξης και της εκτέλεσης επιμελών δεξιοτήτων, καθώς και η μεγιστοποίηση της απόδοσης (Nordin & Cumming, 2008). Ωστόσο, κατά τη γενική γνωστική ιδιαίτερα επωφελής φάνηκε η εκμάθηση, η ανάπτυξη και η υλοποίηση συγκεκριμένης στρατηγικής (Nordin & Cumming, 2008).

Υφίστανται δύο προοπτικές της νοερής απεικόνισης, η εσωτερική και η εξωτερική. Η διαφοροποίησή τους βρίσκεται στην οπτική γωνία την οποία βλέπει ο αθλητής κατά τη διάρκεια της σκέψης του, είτε αυτή είναι του ίδιου είτε ενός εξωτερικού παρατηρητή (Mahoney & Avenier, 1977). Οι αθλητές ακολουθούν εσωτερική ή εξωτερική προοπτική στη διαδικασία της νοερής απεικόνισης, σκεπτόμενοι θετικών ή αρνητικών γεγονότων του περιβάλλοντος ή των συμπαίκτων τους χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις όρασης, κιναισθησης, όσφρησης και ακοής με σκοπό την ενίσχυση αυτής της διαδικασίας. Παράλληλα, έχουν τη δυνατότητα να απεικονίσουν νοερά νέα γεγονότα που δεν έχουν πραγματοποιηθεί ακόμα (Weinberg & Gould, 1995, p. 417).

Συμπερασματικά, η νοερή απεικόνιση παρουσιάζει την ικανότητα διαφορετικών εφαρμογών με τη συμπερίληψη των ακόλουθων: ενίσχυση της παρακίνησης, εξάλειψη του άγχους, αύξηση της αυτοπεποίθησης, βελτίωση της συγκέντρωσης προσοχής, αποκατάσταση του τραυματισμού και εξάσκηση ειδικών δεξιοτήτων και στρατηγικών. Τέλος, αδιαμφισβήτητα η νοερή απεικόνιση δύναται να ενισχύσει την αποδοτικότητά σε ένα ευρύ φάσμα αθλημάτων, υπό διαφορετικές περιστάσεις (Weinberg & Gould, 1995, p. 432-436 & 452).

## **2.9. Αρνητικές σκέψεις**

Η επαναλαμβανόμενη αρνητική σκέψη συχνά εμπίπτει σε δύο κατηγορίες: την ανησυχία και τον μηρυκασμό της σκέψης. Η ανησυχία τείνει να επικεντρώνεται στο μέλλον (Ehring & Watkins, 2008) και παράλληλα υποδηλώνει τη συνεχή ενασχόληση του νου με πιθανούς μελλοντικούς κινδύνους (Borkovec et al., 1998), ενώ ο μηρυκασμός εστιάζει στο παρελθόν (Ehring & Watkins, 2008). Σύμφωνα με τη θεωρία των τρόπων αντίδρασης (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991), ο μηρυκασμός της σκέψης σχετίζεται με την αυτοπαρατήρηση του ατόμου και τις ενδεχόμενες αιτίες που κρύβονται πίσω από τις προσωπικές του αποτυχίες. Έτσι, διακρίνονται η μελαγχολία, όπου το άτομο βρίσκεται σε μια παθητική στάση ενασχόλησης με τις αποτυχίες του και ο αναστοχασμός που ως μια σκόπιμη εσωτερική γνωστική διαδικασία αποσκοπεί στην ανακούφιση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Treynor et al., 2003).

Στον αθλητισμό, η αυτοσυμπόνια συμμετέχει στην αντιμετώπιση του προαγωνιστικού άγχους των αθλητών, αποσπώντας την προσοχή τους από πιθανά λάθη και ενθαρρύνοντας την αποδοχή επερχόμενων αποτυχιών (Huysmans & Clement, 2017) που ενδεχομένως να περιορίσει τις αρνητικές τους σκέψεις (Josefsson et al., 2017; Krohler & Berti, 2019).

## **2.10. Χαλάρωση**

Η τεχνική της χαλάρωσης υποβοηθά τους αθλητές στην απόκτηση μηχανισμών αντιμετώπισης του άγχους, ώστε να κρατούν σταθερά και ελεγχόμενα τα επίπεδα της αυτοπεποίθησής τους κατά τη διάρκεια στρεσογόνων καταστάσεων (Wilson et al., 2004). Η προώθηση της χαλάρωσης του σώματος μέσω της ελαχιστοποίησης της σωματικής έντασης, έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της γνωστικής και της συναισθηματικής εξάντλησης του αθλητή, με στόχο την ανάπτυξη της δεξιότητας αναγνώρισης της μυϊκής έντασης και της διεκπεραίωσής της επιτόπου κατά τη διάρκεια του αγώνα (Jacobson, 1938).

Στην κατηγορία των κύριων μεθόδων χαλάρωσης ανήκει η προοδευτική χαλάρωση. Κατά την πρακτική της εκτέλεση ο αθλητής προκαλεί σύσπαση μιας μυϊκής ομάδας, με σκοπό την υπερβολική της συστολή και τη διατήρησή της σε μια έντονη κατάσταση για ένα χρονικό διάστημα δευτερολέπτων (Amprofo-Boateng, 2009). Έπειτα, οι μύες σταματούν σιγά-σιγά να συστέλλονται, με αποτέλεσμα να καταλήγουν στην αρχική τους κατάσταση (Parnabas et al., 2014). Η σχέση της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης με την αθλητική απόδοση είναι ανάλογη. Γι' αυτό η θέση της συστηματικής χαλάρωσης των μυών είναι ισχυρή για τον περιορισμό του μεταβολισμού του οξυγόνου, της αναπνοής, της αρτηριακής πίεσης, της

μυϊκής έντασης και των αρνητικών σκέψεων (Anshel, 2003; Keable, 1989; Nelson-Jones, 2003).

Ακόμη ένα είδος τεχνικής της χαλάρωσης που αποσκοπεί στην αντιμετώπιση του στρες είναι ο αναπνευστικός έλεγχος με την εκτέλεση της αργής και βαθιάς εισπνοής (Parnabas et al., 2014). Όσο πιο συχνά εφαρμόζεται η διαδικασία της αναπνοής, τόσο πιο βελτιωμένη παρατηρείται η απόδοση του αθλητή. Η αναπνοή συμβάλλει το ίδιο θετικά στον ατομικό και ομαδικό αθλητισμό (Eggleston, College & Smith, 2007; Miller, 2000). Αν και η συγκεκριμένη μέθοδος θεωρείται περισσότερο κατανοητή, μεγάλο ποσοστό των αθλητών δεν επιτυγχάνει την χρήση της εξαιτίας της απουσίας γνώσεων. Στον τομέα αυτό μπορεί ενταχθεί η βιομηχανία του αθλητισμού αναβαθμίζοντας την αγορά της με εναλλακτικά είδη προϊόντων που ευνοούν τις αναπνευστικές τεχνικές, σε μορφή CD, DVD ή ηχογράφησης για να προωθήσουν την πνευματική αθλητική ανάπτυξη. Έτσι, στενεύει το φάσμα της επιλογής της φαρμακευτικής αγωγής από τους αθλητές που θέλουν να εξαλείψουν το άγχος τους και να μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους (Parnabas et al., 2014).

Η εκμάθηση του κατάλληλου ελέγχου αναπνοής καθίσταται κρίσιμη για την επίτευξη χαλάρωσης και στηρίζει τον αθλητή στη διατήρηση ελέγχου ιδιαίτερα σε εξαιρετικά έντονες καταστάσεις. Λόγω της έντονης αυξανόμενης πίεσης του αγώνα, οι αθλητές αποκτούν μια σύντομη, ρηχή και ακανόνιστη αναπνοή. Ως αποτέλεσμα, μεγιστοποιείται η μυϊκή ένταση, επιφέροντας δυσκολίες στο συντονισμό της αναπνοής και των εκτελούμενων δεξιοτήτων που απαιτούνται για την επίτευξη της κορυφαίας απόδοσης. Αντιθέτως, το αντανακλαστικό της χαλάρωσης ενεργοποιείται με βαθιές, αργές και πλήρες αναπνοές. Το τάιμ άουτ ή μια παύση στον αγώνα (π.χ. πριν το σέρβις) θεωρείται το κατάλληλο σημείο υιοθέτησης της τεχνικής ελέγχου της αναπνοής. Η αργή διαδοχή εισπνοής-εκπνοής συμβάλλει στη διατήρηση του αυτοελέγχου και στην εξάλειψη του άγχους κατά τη διάρκεια στιγμών υψηλής έντασης. Μέσω της βαθιάς αναπνοής, οι αθλητές ενεργοποιούνται αφού παρέχεται μια μικρή «πνευματική» παύση από το αγωνιστικό στρες (Weinberg & Gould, 1995, p. 390-391).

Η ψυχική χαλάρωση συχνά ακολουθείται από τη σωματική χαλάρωση. Διάφορες τεχνικές όπως σωματικές αλλά και νοητικές μπορούν να αξιοποιηθούν για την επίτευξη μιας κατάστασης χαλάρωσης. Παρόλο που διαφέρουν ως προς τις προσεγγίσεις και το σημείο αφετηρίας τους, έχουν και οι δύο κοινό στόχο, την προαγωγή της γνωστικής και της πνευματικής χαλάρωσης. Πολλοί αθλητές υιοθετούν το διαλογισμό ως μέσο για την ενίσχυση

της πνευματικής τους κατάστασης, με σκοπό την προώθηση της ικανότητας χαλάρωσης, συγκέντρωσης και ενεργοποίησης. Η πνευματική κατάσταση που καλλιεργείται μέσω του διαλογισμού διακρίνεται από αυξημένη επίγνωση, απλότητα, χαλάρωση, αυθορμητισμό και αμέριστη εστίαση πολλά από τα στοιχεία που επισημαίνουν και τη βέλτιστη απόδοση (Benson, 2000; Benson & Proctor, 1984). Η ήπια μορφή του διαλογισμού μπορεί να καταστείλει το άγχος, την αϋπνία, τις ψυχοσωματικές ασθένειες καθώς και να βελτιώσει την ενέργεια, τη νοημοσύνη, τη δημιουργικότητα και την υγεία (Christchurch, 2002; Cox, 2011; Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

Ως πρακτικές συμβουλές χαλάρωσης κατά τη διάρκεια του αγώνα, συνιστώνται τεχνικές ενθάρρυνσης των αθλητών ώστε να μην αγνοούν τον πραγματικό σκοπό συμμετοχής τους, δηλαδή την ευχαρίστηση και την απόλαυσή του αγώνα (Weinberg & Gould, 1995, p. 412-413). Οι αθλητές που έδιναν μεγάλη έμφαση στις τεχνικές χαλάρωσης παρουσίασαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα τόσο γνωστικού όσο και σωματικού άγχους, τα οποία μεταφράστηκαν ως ευεργετικά και όχι αποδυναμωτικά για την απόδοσή τους (Fletcher & Hanton, 2001). Επιπλέον, εξέφρασαν υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης σε σύγκριση με τους αθλητές με περιορισμένη χρήση δεξιοτήτων χαλάρωσης. Η αυξημένη αξιοποίηση στρατηγικών χαλάρωσης κατά τη διάρκεια του αγώνα επιφέρει θετική απήχηση στα επίπεδα της αυτοαποτελεσματικότητας (Lowther, Lane & Lane, 2002).

## **2.11. Αυτοδιάλογος**

Ο αυτοδιάλογος εκφράζεται είτε φωναχτά είτε σιωπηλά. Το άτομο, με αυτό τον τρόπο καλλιεργεί ή εξυψώνει τον εαυτό του (Calvete & Cardeñoso, 2002). Όταν ένας αθλητής κάνει σκέψεις κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια μορφή εσωτερικής επικοινωνίας με τον ίδιο, που αναφέρεται ως αυτοδιάλογος. Διαθέτει πολυάριθμες εφαρμογές όπως την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την ενίσχυση της εστίασης και της συγκέντρωσης, την προώθηση κινήτρων, την απομάκρυνση των αρνητικών σκέψεων, τη λήψη σωστών αποφάσεων, τη διατήρηση της απόδοσης σε υψηλό επίπεδο και τη καλλιέργεια νέων δεξιοτήτων (Weinberg & Gould, 1995, p. 546).

Ο αυτοδιάλογος κατηγοριοποιείται σε τρία είδη, σε θετικό/παρακινητικό, καθοδηγητικό και αρνητικό. Ο θετικός στοχεύει στην μεγιστοποίηση των επιπέδων ενέργειας και καταβολής της προσπάθειας, καθώς και στην προώθηση μιας θετικής στάσης, ωστόσο δεν παρέχει ακριβείς οδηγίες σχετικά με την ανάπτυξη των δεξιοτήτων. Ο καθοδηγητικός συμβάλλει στο



προσδιορισμό της προσοχής του αθλητή στην τεχνική εκτέλεση και στις εμπλεκόμενες με τη δεξιότητα πτυχές της απόδοσης με σκοπό την άρτια εκτέλεση. Ο αρνητικός διακρίνεται από επικριτικότητα, χαμηλή αποδοτικότητα και παραγωγικότητα. Πολλές φορές δυσκολεύει τη προσπάθεια επίτευξης στόχων των αθλητών, αφού εγείρει άγχος και αμφιβάλλει για τις ικανότητές τους (Weinberg & Gould, 1995, p. 546, 566).

Ανακαλύφθηκαν οκτώ παράγοντες αξιολόγησης του αυτοδιαλόγου συμπεριλαμβανομένων της εμπύχωσης, της αυτοπεποίθησης, της καθοδήγησης και της διαχείρισης του άγχους που κατατάσσονται στους θετικούς, όπως και της ανησυχίας, της αποδέσμευσης και της σωματικής κόπωσης που κατατάσσονται στους αρνητικούς. Οι άσχετες σκέψεις αποτελούν τον ουδέτερο παράγοντα. (Zourbanos et al., 2009).

Ο αυτοδιάλογος ικανοποιεί δύο βασικές λειτουργίες, τις γνωστικές και τις παρακινητικές. Οι γνωστικές αφορούν την καλλιέργεια και την υλοποίηση των δεξιοτήτων, ενώ οι παρακινητικές αναφέρονται στην αυτοπεποίθηση, στη ρύθμιση διέγερσης, στη ψυχοπνευματική ετοιμότητα, στη διαχείριση προκλητικών περιστάσεων και στη τοποθέτηση κίνητρων (Hardy, Gammage & Hall, 2001; Hardy, Hall & Hardy, 2004).

Οι τεχνικές του αυτοδιαλόγου παρουσίασαν μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στις λεπτές κινητικές δεξιότητες σε αντίθεση με τις αδρές, στις καινούργιες δεξιότητες έναντι των ήδη καλλιεργημένων και στην εφαρμογή του καθοδηγητικού αντί του παρακινητικού αυτοδιαλόγου. Χωρίς αμφιβολία, ο αυτοδιάλογος συμβάλλει στην βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης των αθλητών και συνιστάται ανεπιφύλακτα (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

### III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### 3.1 Δείγμα

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν εβδομήντα (70) αθλητές πετοσφαίρισης (28 αγόρια, 42 κορίτσια). Η ηλικία των αθλητών κυμάνθηκε από δεκαοκτώ (18) έως τριάντα έξι (36) έτη ( $M=22.37$ ,  $SD= 4.64$ ), ενώ η αγωνιστική εμπειρία κυμάνθηκε από δύο (2) έως είκοσι πέντε (25) έτη ( $M=12.31$  ,  $SD= 5.06$ ). Το δείγμα αυτό συγκεντρώθηκε από πέντε αθλητικούς συλλόγους πετοσφαίρισης ερασιτεχνικού και επαγγελματικού επιπέδου, από τον Νομό Αττικής και από την Κύπρο. Συγκεκριμένα οι σύλλογοι αυτοί ήταν: Α.Ε Αγίας Παρασκευής, Γ.Σ Πετρούπολης, Α.Ο Αιγάλεω, Φοίνικας Πύλας, Λεμεσός Volleyball. Οι αθλητές που επελέγησαν έπρεπε να πληρούν την προϋπόθεση να είναι αγωνιστικά ενεργοί αθλητές.

#### 3.2 Όργανα Μέτρησης

Για τους σκοπούς της μελέτης χρησιμοποιήθηκε το παρακάτω ερωτηματολόγιο:

**Ερωτηματολόγιο Στρατηγικών Απόδοσης- Κλίμακα Αγώνα** (Thomas, Murphy, Hardy, 1999; Katsikas, Donti, Psychoundaki, 2011). Το ερωτηματολόγιο αυτό αξιολογεί τις

ψυχολογικές στρατηγικές απόδοσης και αποτελείται από 32 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν 8 παράγοντες; (α) *Αυτοδιάλογος-Self-talk*, (β) *Συναισθηματικός έλεγχος-Emotional control*, (γ) *Αυτοματισμός-Automaticity*, (δ) *Τοποθέτηση στόχων-Goal setting*, (ε) *Νοητική απεικόνιση-Imagery*, (στ) *Ενεργοποίηση-Activation*, (ζ) *Αρνητικές σκέψεις-Negative thinking*, και (η) *Χαλάρωση-Relaxation*. Ο εξεταζόμενος περιγράφει πώς αντιδρά συνήθως όταν αγωνίζεται, απαντώντας στο πόσο συχνά βιώνει τις ενέργειες- συναισθήματα που αναφέρονται στο κάθε ερώτημα. Η απάντηση δίνεται σε μια 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 «Ποτέ» έως το 5 «Πάντα». Ο δείκτης α Cronbach του ερωτηματολογίου σε ελληνικό πληθυσμό κυμαίνεται από .63 έως .84.

### **3.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων**

Αρχικά, ο ερευνητής ήρθε σε επαφή με τα αθλητικά σωματεία πετοσφαίρισης, από τα οποία συγκεντρώθηκε το δείγμα των αθλητών της παρούσας έρευνας. Έπειτα, κατόπιν συνεννόησης με τους προπονητές, οι αθλητές ρωτήθηκαν για την προσωπική τους συγκατάθεση και στη συνέχεια, τους δόθηκαν ερωτηματολόγια, στο τέλος της προπόνησης τους, κατά την διάρκεια της αποθεραπείας τους.

### **3.4 Στατιστική ανάλυση**

Οι στατιστικές αναλύσεις που χρησιμοποιήθηκαν στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης ήταν ανάλογες των σκοπών της μελέτης αυτής. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν δείκτες περιγραφικής (ΜΟ, τυπική απόκλιση) και επαγωγικής στατιστικής για την ανάδειξη των διαφορών μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών, καθώς και πρόβλεψη (t-test). Επίσης, υπολογίστηκε το μέγεθος επίδρασης (Cohen 's d).

## IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα προέκυψαν από την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων που προήλθαν από το ερωτηματολόγιο Στρατηγικών Απόδοσης (TOPS) και έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS.

### 4.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν εβδομήντα (70) αθλητές πετοσφαίρισης (28 αγόρια, 42 κορίτσια). Η ηλικία των αθλητών κυμάνθηκε από δεκαοκτώ (18) έως τριάντα έξι (36) έτη ( $M=22.37$ ,  $SD= 4.64$ ), ενώ η αγωνιστική εμπειρία κυμάνθηκε από δύο (2) έως είκοσι πέντε (25) έτη ( $M=12.31$  ,  $SD= 5.06$ ). Τα δημογραφικά στοιχεία δείχνουν πως το (55.7%) των αθλητών ήταν ηλικίας είκοσι ενός και κάτω, ενώ το (44.3%) είχαν ηλικία άνω των είκοσι δύο ετών. Το (37.1%) του συνόλου είχε αγωνιστική εμπειρία έως δέκα έτη, ενώ το υπόλοιπο (62.9%) πάνω από έντεκα έτη. Το (51.4%) του συνόλου των αθλητών συμμετείχε στην Εθνική Ομάδα, ενώ το (48.6%) δεν συμμετείχε.

#### 4.2. Διαφορές Στρατηγικών Απόδοσης με βάση το φύλο

Για την αξιολόγηση των διαφορών Στρατηγικών Απόδοσης με βάση το φύλο χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, όπως αυτές παρουσιάζονται στον πίνακα 4.1., παρατηρήθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων (κορίτσια, αγόρια) ως προς τις Στρατηγικές Απόδοσης που αφορούν την χαλάρωση των αθλητών ( $p=.032$ ).

Πίνακας 4.2: Στρατηγικές Απόδοσης με βάση το φύλο

Παράγοντες	Κορίτσια M(±SD)	Αγόρια M(±SD)	t	p	d
Αυτοδιάλογος	13.02(±3.13)	12.93(±3.50)	.119	.906	.029
Συν. Έλεγχος	11.19(±3.06)	10.32(±2.74)	1.213	.229	.296
Αυτοματισμός	11.88(±6.63)	10.25(±2.76)	1.213	.223	.300
Στόχοι	15.24(±2.97)	15.07(±3.14)	.225	.823	.055
Νοερή Απεικ.	13.43(±3.92)	12.64(±3.08)	.892	.376	.218
Ενεργοποίηση	15.17(±2.58)	15.07(±2.45)	-1.373	.174	-.335
Αρν. Σκέψεις	10.69(±2.37)	10.18(±2.39)	.882	.381	.215
Χαλάρωση	12.74(±1.80)	13.89(±2.63)	-2.186	<b>.032</b>	-.553

#### 4.3. Διαφορές Στρατηγικών απόδοσης με βάση την συμμετοχή στην Εθνική Ομάδα

Για την αξιολόγηση των Στρατηγικών Απόδοσης με βάση τη συμμετοχή στην Εθνική Ομάδα, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, όπως αυτές παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.2., δεν εμφανίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών που συμμετείχαν στην Εθνική Ομάδα, για κανέναν ψυχολογικό παράγοντα.

Πίνακας 4.3: Στρατηγικές Απόδοσης με βάση τη συμμετοχή στην Εθνική ομάδα

Παράγοντες	ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ M(±SD)	ΜΗ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ M(±SD)	t	p	d
Αυτοδιάλογος	13.11(±3.85)	12.85(±2.54)	.333	.740	.079
Συν. Έλεγχος	10.50(±2.86)	11.21(±3.03)	-1.002	.320	-.240
Αυτοματισμός	11.31(±7.23)	11.15(±2.60)	.121	.904	.029
Στόχοι	15.14(±3.04)	15.21(±3.03)	-.092	.927	-.022
Νοερή Απεικ.	13.08(±3.89)	13.15(±3.33)	-.073	.942	-.018
Ενεργοποίηση	15.69(±3.06)	15.41(±2.83)	.401	.690	.096
Αρν. Σκέψεις	10.19(±2.44)	10.79(±2.31)	-1.056	.295	-.253

<b>Χαλάρωση</b>	13.22(±2.11)	13.18(±2.37)	.085	.932	.020
-----------------	--------------	--------------	------	------	------

#### 4.4. Διαφορές Στρατηγικών απόδοσης με βάση την αγωνιστική εμπειρία

Για την αξιολόγηση των Στρατηγικών Απόδοσης με βάση την αγωνιστική εμπειρία χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Προκειμένου να εξεταστούν οι διαφορές αυτές, ορίσαμε ως πρώτο γκρουπ τους αθλητές με αγωνιστική εμπειρία έως 10 ετών και ως δεύτερο γκρουπ τους αθλητές με αγωνιστική εμπειρία άνω των 11 ετών. Από τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, όπως αυτές παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.3., δεν εμφανίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών, για κανέναν ψυχολογικό παράγοντα.

*Πίνακας 4.4: Στρατηγικές Απόδοσης με βάση την αγωνιστική εμπειρία*

Παράγοντες	Αγωνιστική Εμπειρία ≤10M έτη (±SD)	Αγωνιστική Εμπειρία ≥11M έτη (±SD)	t	p	d
<b>Αυτοδιάλογος</b>	12.77(±3.67)	13.11(±3.02)	-.425	.672	-.105
<b>Συν. Έλεγχος</b>	10.62(±3.18)	10.98(±2.83)	-.494	.623	-.122
<b>Αυτοματισμός</b>	10.92(±3.33)	11.41(±6.41)	-.358	.721	-.089
<b>Στόχοι</b>	15.04(±3.54)	15.25(±2.70)	-.282	.779	-.070
<b>Νοερή Απεικ.</b>	13.04(±3.79)	13.16(±3.54)	-.134	.894	-.033
<b>Ενεργοποίηση</b>	15.04(±3.69)	15.86(±2.37)	-1.022	.313	-.282
<b>Αρν. Σκέψεις</b>	10.69(±2.56)	10.36(±2.28)	.556	.580	.138
<b>Χαλάρωση</b>	13.04(±2.44)	13.30(±2.11)	-.465	.644	-.115

#### 4.5. Διαφορές Στρατηγικών απόδοσης με βάση την ηλικία

Για την αξιολόγηση των διαφορών Στρατηγικών Απόδοσης με βάση την ηλικία χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Προκειμένου να εξεταστούν οι διαφορές αυτές, ορίσαμε ως πρώτο γκρουπ τους αθλητές με ηλικία έως 21 ετών και ως δεύτερο γκρουπ τους αθλητές ηλικίας άνω των 22 ετών. Από τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, όπως αυτές παρουσιάζονται στον πίνακα 4.4., παρατηρήθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ του πρώτου και του δεύτερου γκρουπ ως προς τις Στρατηγικές Απόδοσης που αφορούν την χαλάρωση των αθλητών (p=.023).

Πίνακας 4.5: Στρατηγικές Απόδοσης με βάση την ηλικία

Παράγοντες	Ηλικία ≤21M έτη (±SD)	Ηλικία ≥22M έτη (±SD)	t	p	d
Αυτοδιάλογος	12.85(±3.35)	13.16(±3.17)	-.400	.690	-.096
Συν. Έλεγχος	11.08(±2.91)	10.55(±3.02)	.743	.460	.179
Αυτοματισμός	10.82(±2.96)	11.74(±7.53)	-.700	.486	-.168
Στόχοι	14.77(±3.30)	15.68(±2.59)	-1.256	.213	-.302
Νοερή Απεικ.	13.13(±3.89)	13.10(±3.28)	.036	.971	.009
Ενεργοποίηση	15.26(±3.18)	15.94(±2.59)	-.962	.339	-.231
Αρν. Σκέψεις	10.85(±2.49)	10.03(±2.18)	1.435	.156	.345
Χαλάρωση	12.67(±2.37)	14.55(±2.12)	-2.321	<b>.023</b>	-.559

## V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τις διαφορές των Στρατηγικών Απόδοσης (ενεργοποίηση, αυτοματισμός, συναισθηματικός έλεγχος, καθορισμός στόχων, νοερή απεικόνιση, αρνητικές σκέψεις, χαλάρωση και αυτοδιάλογος) των αθλητών βόλεϊ σε σχέση με το φύλο, την ηλικία, την αγωνιστική εμπειρία και το επίπεδο των αθλητών.

Τα ευρήματα των στατιστικών αναλύσεων που πραγματοποιήθηκαν δεν επαλήθευσαν την υπόθεση της μελέτης, ότι οι αθλητές που έχουν μεγαλύτερη αγωνιστική εμπειρία και είναι υψηλότερου αγωνιστικού επιπέδου διαθέτουν περισσότερο ανεπτυγμένες ψυχολογικές δεξιότητες. Πιθανή αιτία είναι το υψηλό επίπεδο όλων των αθλητών που συμμετείχαν στην έρευνα και απαρτίζουν τους συλλόγους ανεξαρτήτως συμμετοχής στην Εθνική Ομάδα. Συνεπώς, οι αθλητές με λιγότερη αγωνιστική εμπειρία και καθόλου συμμετοχή στην Εθνική Ομάδα αποδείχθηκε να έχουν εξίσου ανεπτυγμένες ψυχολογικές δεξιότητες.

Αντιθέτως, διαπιστώθηκε ότι η χαλάρωση έχει σημαντική επίδραση στην απόδοση των αθλητών πετοσφαίρισης. Συγκεκριμένα, τα αγόρια και οι αθλητές-τριες μεγαλύτερης ηλικίας παρατηρήθηκε να χρησιμοποιούν αποτελεσματικότερα την ικανότητα της χαλάρωσης σε σχέση με τα κορίτσια και τους αθλητές -τριες μικρότερης ηλικίας. Σε παρόμοια έρευνα, εξετάστηκε η επίδραση της χαλάρωσης και της νοερής απεικόνισης στην απόδοση των αθλητών κατά τη διάρκεια του αγώνα (Parnabas et al., 2014). Οι αθλητές

κατηγοριοποιήθηκαν σε ομάδες ανάλογα με την εθνικότητα, το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο απόδοσης. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δύο ψυχολογικών παραγόντων και της απόδοσης των αθλητών κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Σε έρευνα τους οι Gould, Dieffenbach & Moffat (2002) εξέτασαν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και την ανάπτυξή τους σε Ολυμπιονίκες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χαλάρωση, ο καθορισμός στόχων, η ενεργοποίηση, ο συναισθηματικός έλεγχος και ο αυτοματισμός είχαν σημαντική επίδραση στην απόδοση των Ολυμπιονικών αθλητών. Η παραπάνω έρευνα συμφωνεί με την παρούσα έρευνα, με το δείγμα των αθλητών να έχει ηλικία άνω των 22 ετών, το αγωνιστικό επίπεδο να είναι εξίσου υψηλό και η χαλάρωση να αποτελεί ένα από τους βασικούς ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση.

Σε έρευνά του ο Dachen (2012) εξέτασε πιθανές διαφορές των στρατηγικών απόδοσης των αθλητών διαφορετικού φύλου και τύπου αθλημάτων. Το ανδρικό φύλο παρουσίασε καλύτερα αποτελέσματα σε σχέση με το γυναικείο στην πλειονότητα των μεταβλητών του TOPS, όπως για παράδειγμα στο καθορισμό στόχων, στον αυτοδιάλογο, στον αυτοματισμό και στη νοερή απεικόνιση, σε αντίθεση με το γυναικείο φύλο που επέδειξε βελτιωμένο συναισθηματικό έλεγχο και μεγαλύτερη ενεργοποίηση κατά τη διάρκεια του αγώνα. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές ατομικών αθλημάτων παρουσίασαν καλύτερο συναισθηματικό έλεγχο σε σχέση με τους αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Όπως φαίνεται στην παραπάνω έρευνα η χαλάρωση δεν παρουσίασε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση με την απόδοση των αθλητών.

Σε μια ακόμη σχετική έρευνα ο Ismail (2019) προσδιόρισε τις διαφορές των στρατηγικών απόδοσης των αθλητών σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα. Οι αθλητές των ατομικών αθλημάτων φάνηκε να χρησιμοποιούν περισσότερες στρατηγικές απόδοσης σε σχέση με τους αθλητές των ομαδικών αθλημάτων. Συγκεκριμένα, εφάρμοσαν αποτελεσματικότερα τον αυτοδιάλογο και τον καθορισμό στόχων σε σχέση με τους αθλητές των ομαδικών αθλημάτων.

Επιπλέον, η έρευνα των Jemmy & Easvaradoss (2018) διερεύνησε τις διαφορετικές στρατηγικές απόδοσης που χρησιμοποιήθηκαν από τους αθλητές κατά τη διάρκεια του αγώνα και αξιολόγησε την επίδραση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της θετικής νοοτροπίας στη χρήση τους. Εντοπίστηκε σημαντική και θετική συσχέτιση των στρατηγικών απόδοσης με τη ψυχική ανθεκτικότητα και τη θετική νοοτροπία, με εξαίρεση τις αρνητικές σκέψεις. Ισχυρότερη συσχέτιση παρουσιάστηκε μεταξύ αυτοδιαλόγου και ψυχικής ανθεκτικότητας.



Επίσης, αναφέρθηκε ότι ο αυτοδιάλογος και ο καθορισμός στόχων αποδείχθηκαν οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές απόδοσης για την αντιμετώπιση του αγωνιστικού άγχους.

Συνοψίζοντας, από το γενικό πλαίσιο όλων των προαναφερόμενων ερευνών παρέχονται χρήσιμα συμπεράσματα που προστίθενται στη βιβλιογραφία, σχετικά με τις στρατηγικές απόδοσης των αθλητών πετοσφαίρισης κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ωστόσο, θα ήταν ευεργετικό να ερευνηθεί περαιτέρω ο κάθε παράγοντας των στρατηγικών απόδοσης ξεχωριστά

## VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Abdullah, M. R., Kosni, N. A., Eswaramoorthi, V., Maliki, A. B. H. M., & Musa, R. M. (2016). Reliability of test of performance strategies-competition scale (TOPS-CS) among youth athletes: A preliminary study in Malaysia. *Man, in India*, 96(12), 5199-5207.

Alesi M., Bianco A., Padulo J., Luppina G., Petrucci M., Paoli A., et al. (2015). Motor and cognitive growth following a Football Training Program. *Front Psychol.* 6: 1627.

Alesi M., Bianco A., Padulo J., Vella F. P., Petrucci M., Paoli A., et al. (2014). Motor and cognitive development: the role of karate. *Muscles Ligaments Tendons J.* 4: 114–120.

Ampofo-Boateng, K. (2009). *Understanding Sport Psychology*. Shah Alam, Malaysia: UPENA.

Anshel, M. H. (2003). *Sport psychology: from theory to practice*. New York: Benjamin Cummings.

Beckmann, J., & Kellmann, M. (2003). Procedures and principles of sport psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 17, 338–350.

- Benson, H. (2000). *The relaxation response*. New York: HarperCollins. Benson, H & Proctor, W. (1984). *Beyond the relaxation response*. New York: Berkley.
- Bond, J., & Sargent, G. (2004). Concentration skills in sport: an applied perspective. In T. Morris, & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd ed.). (pp. 388–422) Australia: Brisbane: John Wiley & Sons.
- Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stober, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 561–576.
- Bull, S. J. (2000). *Sport Psychology: A self-help guide*. Ramsbury, Marlborough: Crowood.
- Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal-setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. In R. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (2nd ed., pp. 497–528). New York: Wiley.
- Calvete, E., Cardeñoso, O. (2002). Self-Talk in Adolescents: Dimensions, States of Mind, and Psychological Maladjustment. *Cognit Ther Res*, 26(4):473-85.
- Casali, N., Ghisi, M., Jansen, P., Feraco, T., & Meneghetti, C. (2022). What can affect competition anxiety in athletes? The role of self-compassion and repetitive negative thinking. *Psychological Reports*, 125(4), 2009-2028.
- Cattell, R. B. (1949). Manual for the 16-personality factor questionnaire. Champaign, IL: *The Institute for Personality and Ability Testing*.
- Caudill, D., Weinberg, R., & Jackson, A. (1983). Psyching-up and track athletes: A preliminary investigation. *Journal of Sport Psychology*, 5, 231-235.
- Christchurch. 2002. *Transcendental Meditation: An investment for health, energy, wealth, happiness and success*.
- Cohen, A., Tenenbaum, G., English, R. W. Emotions and golf performance. (2006). An IZOF- *Based applied sport psychology case study*. *Behav Modif*; 30(3), 259-280.
- Cox, R. H. (2011). *Sport Psychology, concepts and applications*. New York: McGraw-Hill.
- Cox, R. H., Qiu, Y. & Liu, Z. (1993). Overview of sport psychology. In R.N. Singer, M. Murphey and L.K. Tennant, *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.

- Dachen, J. (2012). Test of performance strategies among college going athletes: Differences across type of sports and gender. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*, 1(4), 139-147.
- Deeny, S., Hillman, C. H., Janelle, C. M., & Hatfield, B. D. (in press). EEG coherence and psychomotor efficiency in expert and non-expert marksmen. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Eggleston, T., College, M. & Smith, G. (2007). Going for the Gold: Using Sports Psychology to Improve Teaching and Learning. *Psychological Science* 20 (3).
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1, 192–205.
- Ericsson, K. A. (Ed.) (1996). The road to excellence: *The acquisition of sport performance in the arts and sciences, and sports and games*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. In Pandolf KB(Ed.) *Exercise and Sport Sciences Reviews*. New York: MacMillan. 423-457.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89–101.
- Frey, M., Laguna, P., & Ravizza, K. (2003). Collegiate athletes' mental skill use and perceptions of success: An exploration of the practice and competition settings. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(2), 115-128.
- Gauvin, L., & Russell, S. J. (1993). Sport-specific and culturally adapted measures in sport and exercise psychology research: issues and strategies. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 891–900). New York: Macmillan.
- Gould, D., Dieffenbach, K., Moffat, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *J Appl Sport Psychol*; 14, 172-204.
- Grgantov, Z., Katic R., Jankovic, V. (2006). Morphological characteristics, technical and situation efficacy of young female volleyball players. *Coll Antropol*. 30: 87–96.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. (pp. 3-24). New York: Guilford Press.

- Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphey and L.K. Tennant, *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.
- Hardy, L., Jones, J. G., Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester, UK: Wiley.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306–318.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A Note on Athletes' Use of Self-Talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 251–257.
- Hardy, L., Roberts, R., Thomas, P. R., & Murphy, S. M. (2010). Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument refinement using confirmatory factor analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 27-35.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348-356.
- Hayslip, B., Petrie, T. A., MacIntire, M. M., Jones, G. M. (2010). The Influences of Skill Level, Anxiety, and Psychological Skills Use on Amateur Golfers' Performances. *J Appl Sport Psychol*; 22, 123-133.
- Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of Psychological skills training (goal setting, positive selftalk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (4), 189-194.
- Huysmans, Z., & Clement, D. (2017). A preliminary exploration of the application of self-compassion within the context of sport injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 39, 56–66.
- Ismail, M. (2019). Performance strategies across team and individual sports of Negeri Sembilan athletes. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities*, 27(1), 685-692.
- Jackson, S. A, Thomas, P. R, Marsh, H. W, Smethurst, C. J. (2000 & 2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills and performance. *J Appl Sport Psychol*; 13, 129-153.

- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Jemmy, S., & Easvaradoss, V. (2018). MENTAL TOUGHNESS AND POSITIVITY AS PREDICTORS OF PERFORMANCE STRATEGIES USED AMONG COMPETING ATHLETES. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*, 8(2).
- Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *J Appl Sport Psychol*; 14, 205-218.
- Jones, G. & Hardy, L. (eds) (1990). *Stress and Performance in Sport*. Chichester: Wiley.
- Jones, M. & Uphill, M. (2012). Emotion in sport: Antecedents and performance consequences. In J. Thatcher, M. Jones, & D. Lavallee (Eds.), *Coping and emotion in sport* (2nd ed., pp. 33-61). Abingdon, Oxon: Routledge.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Boroy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholt, S., & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport specific coping. *Mindfulness*, 8, 1354–1363.
- Katsikas, C., Donti, O., & Psychountaki, M. (2011). Psychometric properties of the Greek version of the Test of Performance Strategies-Competition Scale (TOPS-CS). *Journal of Human Kinetics*, 29(2011), 133-139.
- Keable, D. (1989). *The management of anxiety: A manual for therapists*. London: Churchill Livingstone.
- Kingston, K. M., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist*, 11, 277–293.
- Krohler, A., & Berti, S. (2019). Taking action or thinking about it? State orientation and rumination are correlated in athletes. *Frontiers in Psychology*, 10, 576.
- Lane, A. M., Harwood, C, Terry, P. C, Karageorghis, C. I. (2004). Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes. *J Sport Sci*; 22, 803-812.

- Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: Relationships between beliefs about emotion and emotion regular strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21, 445-451.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Logan, G. D. (1988a). Automaticity, resources, and memory: Theoretical controversies and practical implications. *Human Factors*, 30, 583-598.
- Lowther, J., Lane, A., & Lane, H. (2002). Self-efficacy and psychological skills during the Amputee soccer World Cup. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 4(2).
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Sport Psychol.* 1: 181–199.
- Mahoney, M.J., Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy Research*, 1, 135–141.
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, 245–268.
- Mattie, P., & Munroe-Chandler, K. (2012). Examining the relationship between mental toughness and imagery use. *Journal of applied sport psychology*, 24, 144-156.
- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2017). Energy demands of volleyball. *Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball*, 1-14.
- McNair, D., Lorr, M., & Droppleman, L. (1971). Profile of mood states manual. San Diego, CA: *Educational & Industrial Testing Service*.
- Milavic, B., D. J., Grgantov, Z. (2013). Relations of competitive state anxiety and efficacy of young volleyball players. *Coll Antropol.* 37: 83–92.
- Milavic, B., Grgantov, Z., Velickovska, A. L. (2013). Age and positional differences in psychological coping skills of young female volleyball players. *Research in Physical Education, Sport and Health.* 2: 9–16. 25.
- Milavic, B., Padulo, J., Grgantov, Z., Milić, M., Mannarini, S., Manzoni, G. M. & Rossi, A. (2019). Development and factorial validity of the Psychological Skills Inventory for Sports,

Youth Version–Short Form: Assessment of the psychometric properties. *PloS one*, 14(8), e0220930.

Miller, B. (2000). Mental preparation for competition. In S.J. Bull, *Sport Psychology: A self-help guide*. Ramsbury, Marlborough: Crowood.

Mostafa, C., & Mansour, S. (2016). Assessing and comparing players positions mental skills of Iran men's national junior Volleyball team. *IIOAB Journal*, 7(4), 34-39.

Mullen, R., Hardy, L. (2010). Conscious processing and the process goal paradox. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 275-297.

Munroe, K. J., Giacobbi, P. R., Hall, C. R., & Weinberg, R. (2000). The 4 W's of imagery use: Where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14, 119-137.

Neil, R., Mellalieu, D. S., Hanton, S. (2006). Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *J Sports Sci Med*, 5, 415-423.

Nelson-Jones, R. (2003). *Basic counseling skills: A helper's manual*. London: Sage.

Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and Interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394–404.

Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2007). Changing moods and influencing people: The use and effects of emotional influence behaviours at HMP Grendon. *Prison Service Journal*, 173, 39-45.

Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115–121.

Nordin, S. M., & Cumming, J. (2008). Types and functions of athletes' imagery: Testing predictions from the applied model of imagery use by examining effectiveness. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 189–206.

Orlick, T. (2000). *In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training* (3<sup>rd</sup> ed.). Champaign, IL: *Human Kinetics*.

Page, S. J., Sime, W., & Nordell, K. (1999). The effects of imagery on female college swimmers' perceptions of anxiety. *The Sport Psychologist*, 13, 458–469.

- Palmateer, T. (2016). Interpersonal emotion regulation in a high-performance varsity volleyball team. *University of Toronto* (Canada).
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J., & Abdullah, N. M. (2014). The relationship between relaxation techniques and sport performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108-112.
- Robert, S. Weinberg & Daniel Gould, 6<sup>th</sup> Edition (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 978-1-4504-6981-4.
- Roberts, R., Callow, N., Hardy, L., Markland, D., & Bringer, J. (2008). Movement imagery ability: development and assessment of a revised version of the Vividness of movement imagery questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 200–221.
- Schneider, W. & Shiffrin, R. M. (1977). Controlled and automatic information processing: I. Detection, search and attention. *Psychological Review*, 84, 1-66.
- Sheppard, J. M., Gabbett, T. J., Stanganelli, L. C. (2009). An analysis of playing positions in elite men's volleyball: considerations for competition demands and physiologic qualities. *J Strength Cond Res*. 23: 1858– 1866.
- Singer, R. N. (2002). Preperformance state, routines, and automaticity: What does it take to realize expertise in self-paced events? *Journal of sport and exercise psychology*, 24(4), 359-375.
- Singer, R. N. (1988). Strategies and metastrategies in learning and performing self-paced athletic skills. *The Sport Psychologist*, 2, 49-68.
- Singer, R. N. (2000). Performance and human factors: Considerations about cognition and attention for self-paced and externally-paced events. *Ergonomics*, 43, 1661-1680.
- Smith, R. E., Schutz, R.W., Smoll, F. L., & 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.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.



- Spielberger, C., Gorsuch, R., & Lushene, R. (1970). Manual for the State-Trait anxiety inventory. Palo Alto, CA: *Consulting Psychologists Press*.
- Stallard, P. (2005). *A clinician's guide to Think Good-Feel Good: Using CBT with children and young people*. Chichester: Wiley.
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 101-105.
- Taylor, M., Gould, D., Rolo, C. (2008). Performance Strategies of U.S Olympians in practice and competition. *High Abil Stud*, 9, 19-36.
- Thomas, P. R., Murphy, S., Hardy, L. (1999). Test of Performance Strategies: development and preliminary validation of a comprehensive measure of athlete's psychological skills. *J Sport Sci.*, 17, 697-71.
- Tkachuk, G., Leslie-Toogood, A., & Martin, G. L. (2003). Behavioral assessment in sport psychology. *The Sport Psychologist*, 17, 104–117.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247–259.
- Uphill, M. A., McCarthy, P. J., & Jones, M. V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport: Conceptual foundations and practical application. In S. Mellalieu, & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology* (pp. 162-194). New York: Routledge.
- Vast, R. L., Young, R. L., & Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*, 45, 132-140.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R. S., & Garner-Holman, M. (1998). Applied sport psychology: measurement issues. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 433–446). Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Voight, M. R., Callaghan, J. L., Ryska, T. A. (2000). Relationship between goal orientation, self-confidence and multidimensional trait anxiety among Mexican-American female youth athletes. *J Sport Behav*, 23: 271–288.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). Foundations of sport & exercise psychology (3rd ed.). Champaign, IL: *Human Kinetics*.

Williams, A. M., Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *J Sport Sci*, 18.

Wilson, R. C., Sullivan, P. J., Myers, N. D., & Feltz, D. L. (2004). Sources of sport confidence of master athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 369-384.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23

## VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

<b>Ηλικία:</b> .....	<b>Φύλο:</b> Αγόρι <input type="checkbox"/>
	Κορίτσι <input type="checkbox"/>
<b>Σε ποια ηλικία ξεκίνησες προπόνηση;..... Συμμετοχή στην Εθνική Ομάδα ΝΑΙ ΟΧΙ</b>	
<b>ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ</b>	
<b>ΟΔΗΓΙΕΣ:</b> Πιο κάτω θα βρεις μερικές προτάσεις για το πώς αντιδρούν οι αθλητές στον αγώνα. Διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση και απάντησε με ειλικρίνεια πόσο συχνά συμβαίνει σε εσένα (ποτέ, σπάνια, μερικές φορές, συχνά ή πάντα). Επέλεξε την απάντηση που σε εκφράζει περισσότερο. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση και μην ξεχνάς ότι πρέπει να διαλέξεις αυτό που <i>συνήθως</i> συμβαίνει όταν αγωνίζεσαι.	

**Στρατηγικές Αγώνα: Όταν αγωνίζομαι, συνήθως...**

		Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
		①	②	③	④	⑤
1.	Μιλώ θετικά στον εαυτό μου ώστε να αποδίδω όσο γίνεται καλύτερα .....	①	②	③	④	⑤
2.	Μιλώ στον εαυτό μου με λόγια που βοηθούν την απόδοσή μου .....	①	②	③	④	⑤
3.	Χρησιμοποιώ το διάλογο με τον εαυτό μου αποτελεσματικά.	①	②	③	④	⑤
4.	Λέω στον εαυτό μου συγκεκριμένες λέξεις ή φράσεις για να αυξήσω την απόδοσή μου .....	①	②	③	④	⑤
5.	Τα συναισθήματά μου με εμποδίζουν στο να αποδώσω όσο πιο καλά μπορώ .....	①	②	③	④	⑤
6.	Τα συναισθήματά μου βγαίνουν εκτός ελέγχου όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση .....	①	②	③	④	⑤
7.	Όταν κάτι με αναστατώνει, τότε η απόδοσή μου χειροτερεύει .....	①	②	③	④	⑤
8.	Όταν κάνω λάθος, δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ ξανά στον αγώνα .....	①	②	③	④	⑤
9.	Αγωνίζομαι χωρίς να σκέφτομαι συνειδητά αυτό που κάνω ..	①	②	③	④	⑤
10.	Αγωνίζομαι χωρίς να σκέφτομαι πολύ την απόδοσή μου .....	①	②	③	④	⑤
11.	Όταν αγωνίζομαι οι κινήσεις μου γίνονται αυτόματα .....	①	②	③	④	⑤
12.	Αγωνίζομαι ενστικτωδώς, με ελάχιστη συνειδητή προσπάθεια .....	①	②	③	④	⑤

**Στρατηγικές Αγώνα: Όταν αγωνίζομαι, συνήθως...**

		Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
		①	②	③	④	⑤
13.	Βάζω προσωπικούς στόχους που αφορούν την απόδοσή μου.	①	②	③	④	⑤
14.	Βάζω πολύ συγκεκριμένους στόχους .....	①	②	③	④	⑤
15.	Βάζω συγκεκριμένους στόχους που αφορούν το αποτέλεσμα του αγώνα .....	①	②	③	④	⑤
16.	Αξιολογώ την επίτευξη των στόχων μου μετά τον αγώνα .....	①	②	③	④	⑤
17.	Φαντάζομαι τις αγωνιστικές μου κινήσεις ή ενέργειες πριν τις πραγματοποιήσω.... ..	①	②	③	④	⑤
18.	Προσπαθώ να αισθανθώ με τη φαντασία μου την εκτέλεση της προσπάθειας .....	①	②	③	④	⑤

19.	Δοκιμάζω στο μυαλό μου την κίνηση ή ενέργεια που πρόκειται να πραγματοποιήσω .....	①	②	③	④	⑤
20.	Φαντάζομαι τον αγώνα να εξελίσσεται όπως ακριβώς θέλω .	①	②	③	④	⑤
21.	Αυξάνω την ενεργοποίησή μου μέχρι το επιθυμητό επίπεδο.	①	②	③	④	⑤
22.	Κάνω ό,τι είναι απαραίτητο για να είμαι σε ετοιμότητα.....	①	②	③	④	⑤
23.	Ενεργοποιώ τον εαυτό μου ώστε να είμαι έτοιμος να αγωνιστώ.....	①	②	③	④	⑤
24.	Αυξάνω την ενεργοποίησή μου όταν είναι απαραίτητο .....	①	②	③	④	⑤
25.	Φαντάζομαι ότι «τα κάνω θάλασσα» .....	①	②	③	④	⑤
26.	Μιλώ στον εαυτό μου αρνητικά .....	①	②	③	④	⑤
27.	Κάνω σκέψεις αποτυχίας .....	①	②	③	④	⑤
28.	Σκέπτομαι θετικά .....	①	②	③	④	⑤
29.	Μπορώ να χαλαρώνω όταν νευριάζω .....	①	②	③	④	⑤
30.	Δυσκολεύομαι να χαλαρώσω όταν είμαι σε πολύ μεγάλη ένταση .....	①	②	③	④	⑤
31.	Όταν πιέζομαι, ξέρω πως να χαλαρώνω .....	①	②	③	④	⑤
32.	Όταν χρειάζεται, μπορώ να χαλαρώνω για να είμαι έτοιμος στον αγώνα.....	①	②	③	④	⑤