

Psychological skills of Greek table tennis players

Xanthopoulos, Ch.*, Bebetos, E., Mavridis, G., Antoniou, P.

Department of Physical Education & Sport Science, School of Physical Education & Sport Science, Democritus University of Thrace, 69100 Komotini, Hellas

Abstract

The purpose of this study was to investigate certain psychological skills of Greek table tennis athletes. The sample consisted of 152 athletes from all over Greece (108 men, 44 women). For the assessment of their psychological skills, the ACSI-28 questionnaire, adapted for the Greek public by Goudas, Theodorakis and Antoniou (1996) was used. The sample was divided by sex, age, and weekly training session. All sub-scales of the questionnaire had internal consistency, with Cronbach's alpha ranging from .68 to .82. Analysis of variance showed that, with regard to "Coping with Adversity", girls had higher scores than boys. Results also indicated that "Weekly Practice-time" had a significant effect on the factors of "Goal Setting" and "Confidence". The results showed that ACSI-28 is a reliable tool for recording the psychometric properties of Greek table tennis athletes.

Keywords: Age; Weekly training; Goal setting; Confidence; Freedom from worries.

Ψυχολογικές δεξιότητες Ελλήνων αθλητών/τριών επιτραπέζιας αντισφαίρισης

Ξανθόπουλος, Χ.*, Μπεμπέτσος, Ε., Μαυρίδης, Γ., Αντωνίου, Π.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή 69100, Ελλάδα

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση ορισμένων ψυχολογικών δεξιοτήτων Ελλήνων αθλητών/τριών επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 152 αθλητές/τριες από όλη την Ελλάδα (108 άνδρες, 44 γυναίκες). Για την αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο ACSI-28, προσαρμοσμένο για το ελληνικό κοινό από τους Γούδα, Θεοδωράκη και Αντωνίου (1996). Το δείγμα χωρίστηκε ως προς το φύλο, την ηλικία και την εβδομαδιαία προπονητική ενασχόληση. Όλες οι υπό-κλίμακες του ερωτηματολογίου είχαν εσωτερική συνοχή, με τους δείκτες Cronbach's alpha να κυμαίνονται από .68 έως .82. Οι αναλύσεις διακύμανσης έδειξαν ότι αναφορικά με την «Αντιμετώπιση Δυσκολιών», η κατηγορία κορασίδες είχε υψηλότερες τιμές από τους παίδες. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι ο παράγοντας «εβδομαδιαία προπονητική ενασχόληση» επιδρά σημαντικά στις ψυχολογικές δεξιότητες «καθορισμός στόχων» και «αυτοπεποίθηση». Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι το ACSI-28 είναι ένα αξιόπιστο εργαλείο για την καταγραφή των ψυχομετρικών ιδιοτήτων των Ελλήνων αθλητών/τριών της επιτραπέζιας αντισφαίρισης.

Λέξεις κλειδιά: Ηλικία, Εβδομαδιαία προπονητική ενασχόληση, Καθορισμός στόχων, Αυτοπεποίθηση, Απαλλαγή από ανησυχίες.

1 Εισαγωγή

Η ανάγκη της αθλητικής κοινότητας να βελτιώνεται, να αναπτύσσεται και να ξεπερνάει συνεχώς τις επιδόσεις της, υποχρέωσε πολλούς και διαφορετικούς επιστημονικούς κλάδους να συνεργαστούν, με σκοπό την παραγωγή καλύτερων αποτελεσμάτων. Ο ρόλος της ψυχολογίας στον αθλητισμό αποδείχθηκε πολύ σημαντικός στο πέρασμα του χρόνου, άλλωστε αποτελεί κοινή πεποίθηση μεταξύ των ειδικών που ασχολούνται με τον αθλητισμό ότι οι ψυχολογικές δεξιότητες επηρεάζουν σημαντικά την αθλητική απόδοση (Hardy, Jones & Gould, 1996; Gould, Dieffenbach & Moffet, 2002). Από αρκετούς ερευνητές τονίζεται ότι η χρήση ψυχολογικών δεξιοτήτων από τα πρώτα στάδια της αθλητικής ανάπτυξης μπορεί να προάγει πιο αποτελεσματικές αθλητικές δεξιότητες μόλις ωριμάσει ο αθλητής (Williams & Reilly, 2000; Lane, Harwood, Terry & Karageorgis, 2004).

Ο Martens (1987), αλλά και οι Weinberg και Gould (1999), στην προσπάθειά τους να ορίσουν τις μεταβλητές του ψυχολογικού παράγοντα, κατέληξαν πως οι βασικές ψυχολογικές δεξιότητες τις οποίες πρέπει οι αθλητές να εξασκούν και να αναπτύσσουν είναι: η νοερή απεικόνιση, ο έλεγχος της ψυχικής ενέργειας, ο έλεγχος του άγχους, η προσοχή, η αυτοσυγκέντρωση και ο καθορισμός στόχων. Σημαντικοί γνωστικοί παράγοντες για την απόδοση και την εξέλιξη ενός αθλητή, όπως είναι η αυτο-αποτελεσματικότητα, ο αυτο-έλεγχος, η αυτοπεποίθηση, ο φόβος της αποτυχίας, το

*Corresponding author: e-mail: xanthopouloschris97@yahoo.gr

άγχος, η σημασία του αποτελέσματος δημιουργούνται, αναπτύσσονται και επηρεάζονται από τις σκέψεις που κάνει ο ίδιος ο αθλητής (Χρόνη, Τζάνη, & Ζουρμπάνος, 2005).

Η έρευνα της Vealey (1988), παρουσιάζει αρκετά όμοια στοιχεία, όσον αφορά τις βασικές ψυχολογικές δεξιότητες, με αυτές των Martens (1987) και Weinberg και Gould (1999), αφού ορίζει ως βασικές μεθόδους ανάπτυξης των ψυχολογικών δεξιοτήτων τις τεχνικές νοερής απεικόνισης, τις τεχνικές καθορισμού στόχων, τις τεχνικές προσοχής – αυτοσυγκέντρωσης, καθώς και τις τεχνικές ελέγχου τους άγχους. Οι παράγοντες που οδηγούν τους αθλητές σε έντονες καταστάσεις άγχους έχουν γίνει αντικείμενο μελέτης για πολλούς ερευνητές.

Για να γίνει κατανοητή η σημασία των ψυχολογικών δεξιοτήτων στη βελτίωση και στην μεγιστοποίηση της αθλητικής επίδοσης, θα πρέπει κατά αρχήν να αναγνωρισθούν (Καραμουσαλίδης, Μπεμπέτσος, & Λαπαρίδης, 2006). Για την καταγραφή και την μελέτη των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών/τριών έχουν αναπτυχθεί αρκετά ερωτηματολόγια που εξετάζουν διάφορες παραμέτρους: (α) «Sport Competition Anxiety Test» (SCAT, Martens, 1977), που διερευνά το άγχος. Επίσης, (β) οι Mahoney, Gabriel και Perkins (1987), δημιούργησαν ένα τεστ άμεσης αξιολόγησης των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών (Psychological Skills Inventory for Sport, PSIS), όπου στη συνέχεια εξελίχθηκε σε ένα εργαλείο μέτρησης ψυχολογικών δεξιοτήτων (PSIS R-5) (Cox & Liu, 1993; White, 1993). (γ) Ένα ακόμα ερωτηματολόγιο που μελετά τα επίπεδα άγχους είναι το «Competitive Sport Anxiety Inventory-2» (CSAI-2), των Martens, Vealey και Burton, 1990. (δ) Οι Smith, Smoll, Schutz και Placek (1995), ολοκλήρωσαν τη νέα μορφή του ερωτηματολογίου Αξιολόγησης Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων (ACSI-28). Αυτό το ερωτηματολόγιο εξετάζει επτά ψυχολογικές δεξιότητες: την Αντιμετώπιση Δυσκολιών, την Μεγιστοποίηση Απόδοσης σε Συνθήκες Πίεσης, τον Καθορισμό Στόχων, την Πνευματική Προετοιμασία και Αυτοσυγκέντρωση, την Απαλλαγή από Ανησυχίες, την Αυτοπεποίθηση και τη Συμμόρφωση στον Προπονητή/τρια.

Η μετάφραση του ερωτηματολογίου ACSI-28 στην ελληνική γλώσσα έγινε από τους Γούδα, Θεοδωράκη και Αντωνίου (1996) στην προσπάθεια τους να μελετήσουν τις ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών του μπάτμιντον. Η δομική εγκυρότητα του μεταφρασμένου ερωτηματολογίου μελετήθηκε απ' τους Goudas, Theodorakis και Karamousalidis (1998), που το χρησιμοποίησαν στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Αργότερα οι Bebetzos και Antoniou (2003) διερεύνησαν τις διαφορές ως προς την ηλικία και το φύλο στις ψυχολογικές δεξιότητες 85 αθλητών και αθλητριών μπάτμιντον. Στην έρευνα αυτή διαπιστώθηκαν διαφορές στις ψυχολογικές δεξιότητες μόνο ως προς την ηλικία και όχι ως προς το φύλο και αυτό συνέβη λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του αθλήματος. Το 2006 μελετήθηκαν και πάλι αθλητές της καλαθοσφαίρισης στον ελληνικό χώρο απ' τους Καραμουσαλίδη, Μπεμπέτσο και Λαπαρίδη. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι αθλητές με περισσότερα χρόνια αθλητικής εμπειρίας είχαν περισσότερο ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές δεξιότητες σε σύγκριση με αθλητές που είχαν λιγότερα χρόνια αθλητικής εμπειρίας. Επιπρόσθετα οι αθλητές που προπονούσαν περισσότερες ώρες συγκριτικά με αθλητές που προπονούσαν λιγότερες ώρες εβδομαδιαία, σκόραραν υψηλότερα στις κλίμακες των ψυχολογικών δεξιοτήτων και οι αθλητές είχαν πιο ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές τους δεξιότητες σε σύγκριση με τις αθλήτριες. Επίσης, η Κλιάρη (2011), μελετώντας τις ψυχολογικές δεξιότητες Ελλήνων αθλητών και αθλητριών του τζούντο δεν διαπίστωσε σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Ωστόσο κατέγραψε ότι τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (άνω των 17) είχαν υψηλότερα σκορ στις κλίμακες του ερωτηματολογίου. Πιο πρόσφατα σε ένα ακόμα ατομικό άθλημα, την τοξοβολία, ο Bebetzos (2015), κατέληξε στο συμπέρασμα, πως οι γυναίκες και οι άνδρες προπονούνται στα ίδια γήπεδα και με τους ίδιους προπονητές, με αποτέλεσμα να μην παρουσιάζονται διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, αλλά παρουσιάστηκαν διαφορές σχετικά με την ηλικία των αθλητών. Συγκεκριμένα τα

αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μεγαλύτεροι αθλητές ήταν καλύτερα προετοιμασμένοι για να αντιμετωπίσουν το άγχος και να απαλλαχθούν από ανησυχίες.

Σχετικά με τα άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης, το 2010 πραγματοποιήθηκε μια έρευνα από τους Chen, Chang, Hung, Chen και Hung οι οποίοι μελέτησαν τις ψυχολογικές δεξιότητες ελίτ αθλητών της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Οι ερευνητές κατέγραψαν με σειρά σημαντικότητας τους ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση των αθλητών (έλλειψη αυτοπεποίθησης, υπερβολικό άγχος, αδυναμία αντιμετώπισης της τακτικής του αντιπάλου, αδυναμία εστίασης της προσοχής στη διοργάνωση, κακή προ-αγωνιστική νοητική προετοιμασία, έλλειψη επιθυμίας για την νίκη). Τα αποτελέσματα της έρευνας συμφωνούν με αυτά του Jhuang (2004) κυρίως στην έλλειψη αυτοπεποίθησης που διακρίνει τους αθλητές της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Ο ίδιος ερευνητής υποστηρίζει ότι οι αιτίες εμφάνισης της χαμηλής αυτοπεποίθησης προέρχονται από την ανησυχία για την ικανότητα του αντίπαλου, την μειωμένη αντιληπτική ικανότητα και την κακή απόδοση σε προηγούμενους αγώνες. Στην σπουδαιότητα της αυτοπεποίθησης αναφέρονται και οι Chu, Chen, Chen, Huang και Hung (2011) οι οποίοι διαπίστωσαν ότι η πιο σημαντική πηγή αυτοπεποίθησης είναι η στιγμιαία οδηγία του προπονητή, αφού το 80% των συμμετεχόντων ανέφερε ότι μία οδηγία του προπονητή μπορεί να τους προτρέψει να βελτιώσουν την απόδοση τους. Τέλος, οι Lopez και Yoshihiro-Santelices (2012) στην προσπάθεια τους να καταγράψουν διαφορές ανάμεσα σε ελίτ αθλητές και αθλήτριες από τις Φιλιππίνες δεν διαπίστωσαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφούν τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά Ελλήνων αθλητών και αθλητριών της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Πιο συγκεκριμένα, να εξετασθούν αν παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία και η εβδομαδιαία προπονητική ενασχόληση, επηρεάζουν τις πιθανές διαφορές που θα προκύψουν ως προς τους παράγοντες των ψυχολογικών δεξιοτήτων Ελλήνων αθλητών/τριών επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Επίσης, δεν έχουν πραγματοποιηθεί παρόμοιες έρευνες στο συγκεκριμένο άθλημα.

2 Μέθοδος

2.1 Συμμετέχοντες

Το δείγμα αποτέλεσαν 152 Έλληνες αθλητές και αθλήτριες της επιτραπέζιας αντισφαίρισης (A=108, Γ=44). Πιο αναλυτικά, βλέπε Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Στοιχεία των συμμετεχόντων.

Φύλο		Ηλικιακή κατηγορία		Εβδομαδιαία προπονητική ενασχόληση	
Άνδρες	71%	Παίδες	30,3%	1-2 φορές	17,1%
Γυναίκες	29%	Έφηβοι	15,8%	3-4 φορές	23,7%
		Άνδρες	25,0%	4-5 φορές	25,0%
		Κορασίδες	11,8%	≥6 φορές	34,2%
		Νεανίδες	7,9%		
		Γυναίκες	9,2%		

2.2 Όργανα μέτρησης

Για την καταγραφή των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών/τριών της ελληνικής επιτραπέζιας αντισφαίρισης, χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου

Athletic Coping Skills Inventory -28 (Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1998). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 7 κλίμακες και η κάθε μία έχει 4 θέματα. Οι κλίμακες ήταν οι εξής: Αντιμετώπιση δυσκολιών (π.χ. «Όταν αισθάνομαι τον εαυτό μου σε ένταση, μπορώ να χαλαρώσω γρήγορα το σώμα μου και να ηρεμώ τις σκέψεις μου»), Απαλλαγή από ανησυχίες (π.χ. «Όταν ανησυχώ πως θα παίξω, πιέζω πολύ τον εαυτό μου»), Αυτοπεποίθηση (π.χ. «Τα καταφέρνω από το ταλέντο μου και τις ικανότητες μου»), Αυτοσυγκέντρωση (π.χ. «Πολύ πριν ξεκινήσει ο αγώνας, έχω έτοιμο στο μυαλό μου ένα πλάνο για το πώς θα αγωνιστώ»), Καθορισμός στόχων (π.χ. «Σε κάθε προπόνηση έχω να πετύχω συγκεκριμένους προσωπικούς στόχους απόδοσης»), Μεγιστοποίηση της απόδοσης σε συνθήκες πίεσης (π.χ. «Είναι μία πρόκληση για μένα να αγωνίζομαι κάτω από πίεση»), Συμμόρφωση στον προπονητή/τρια (π.χ. «Ακούω προσεκτικά τις συμβουλές και τις οδηγίες των προπονητών μου»). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1: ποτέ έως 6: πάντα. Επίσης οι αθλητές συμπλήρωσαν το φύλο τους, την ηλικιακή κατηγορία τους, την εβδομαδιαία προπονητική ενασχόληση.

2.3 Διαδικασία

Αρχικά οι ερευνητές ήρθαν σε επικοινωνία με τα προπονητικά επιτελεία των αθλητών/τριών και εξασφάλισαν τη σύμφωνη γνώμη τους για τη συμμετοχή στη διεξαγωγή της έρευνας. Η παράδοση των ερωτηματολογίων στους αθλητές/τριες έγινε ιδιοχειρώς. Επίσης, οι αθλητές/τριες ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας και έλαβαν τις απαραίτητες οδηγίες και επεξηγήσεις σε οποιαδήποτε ερωτήματα και απορίες είχαν. Η συμμετοχή τους ήταν εθελοντική, ενώ παράλληλα είχαν τη διαβεβαίωση για το απόρρητο των απαντήσεων, όπως και το ότι οι απαντήσεις αυτές θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για ερευνητικούς σκοπούς.

2.4 Στατιστική ανάλυση

Η επεξεργασία έγινε με το στατιστικό πακέτο PASW 18. Ακολούθως, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής α του Cronbach για τον έλεγχο της αξιοπιστίας και έγιναν αναλύσεις διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-way Anova).

3 Αποτελέσματα

3.1 Ανάλυση αξιοπιστίας

Τα αποτελέσματα ελέγχου της αξιοπιστίας έδειξε ότι το α του Cronbach κυμάνθηκε από .68 έως .82. Συνεπώς όλες οι κλίμακες του ερωτηματολογίου έχουν αποδεκτή εσωτερική συνοχή (Πίνακας 2).

Πίνακας 2. Δείκτες αξιοπιστίας παραγόντων ερωτηματολογίου.

Παράγοντες	Cronbach's α
Αντιμετώπιση Δυσκολιών	.75
Απαλλαγή από Ανησυχίες	.68
Αυτοπεποίθηση	.73
Αυτοσυγκέντρωση	.82
Καθορισμός Στόχων	.82
Μεγιστοποίηση της Απόδοσης	.77
Συμμόρφωση στον Προπονητή	.76

3.2 Αναλύσεις διακύμανσης

1) Από την εφαρμογή της ανάλυσης διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς ένα παράγοντα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Ηλικιακή

κατηγορία» ($F_{5,15}=3.126$; $p < 0.05$), στην «Αντιμετώπιση Δυσκολιών». Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe διαπιστώθηκαν ωστόσο στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο μεταξύ των Παίδων ($M=3.30$, $SD=.99$) και των Κορασίδων ($M=4.17$, $SD=.86$) (Πίνακας 3).

Πίνακας 3: Ανάλυση Διακύμανσης ως προς την «Ηλικιακή Κατηγορία».

Ηλικιακή Κατηγορία	M.O.	T.A.
Παίδες	3.30	.99
Κορασίδες	4.17	.86

2) α) Από την εφαρμογή της ανάλυσης διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς ένα παράγοντα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Εβδομαδιαία Προπονητική Ενασχόληση» ($F_{5,15}=3.126$; $p < 0.05$), στον «Καθορισμό Στόχων». Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe, διαπιστώθηκαν ωστόσο στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο μεταξύ της 1ης ομάδας (1-2 φορές εβδομαδιαία ενασχόληση) ($M=3.31$, $SD=1.02$) τόσο με την 3η (4-5 φορές εβδομαδιαία ενασχόληση) ($M=4.24$, $SD=1.04$), όσο και με την 4η (≥ 6 φορές εβδομαδιαία ενασχόληση) ($M=4.51$, $SD=1.20$).

β) Από την εφαρμογή της ανάλυσης διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς ένα παράγοντα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «Εβδομαδιαία Προπονητική Ενασχόληση» ($F_{5,15}=3.126$; $p < 0.05$), στην «Αυτοπεποίθηση». Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Scheffe διαπιστώθηκαν, ωστόσο, στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο μεταξύ της 4ης ομάδας (≥ 6 φορές εβδομαδιαία ενασχόληση) ($M=4.33$, $SD=.839$) τόσο με την 2η (3-4 φορές εβδομαδιαία ενασχόληση) ($M=4.01$, $SD=.880$), όσο και με την 1η (1-2 φορές εβδομαδιαία ενασχόληση) ($M=3.75$, $SD=.829$) (Πίνακας 4).

Πίνακας 4. Ανάλυση Διακύμανσης ως προς την «Εβδομαδιαία Προπόνηση».

	Εβδομαδιαία Προπόνηση					
	1-2 φορές		3-4 φορές		≥ 6 φορές	
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.
Καθορισμός Στόχων	3.31	1.02	4.24	1.04	4.51	1.20
Αυτοπεποίθηση	3.75	.829	4.01	.880	4.33	.839

3) Τέλος, δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των φύλων.

4 Συζήτηση

Όπως έχει αναφερθεί, σκοπός της έρευνας ήταν να εξετασθούν διάφορα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά Ελλήνων και Ελληνίδων αθλητών/τριών επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Καταρχήν οι δείκτες Cronbach's α πιστοποίησαν την αξιοπιστία του ερωτηματολογίου και επιβεβαίωσαν την αποδεκτή εσωτερική συνοχή των υπο-κλιμάκων. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με προηγούμενες έρευνες που έγιναν στον Ελληνικό χώρο, τόσο σε ομαδικά αθλήματα (Γούδας et al., 1996; Καραμουσαλίδης, 1997; Καραμουσαλίδης et al., 2006) όσο και σε ατομικά (Bebetsos & Antonίου, 2003; Κλιάρη, 2011; Νασσιούδης, Καμπίσης, Καμπίσης, & Λαϊλόγλου 2016).

Ο παράγοντας ηλικιακή κατηγορία των αθλητών/τριών παρατηρήθηκε ότι έχει στατιστικά σημαντική επίδραση στον παράγοντα της «Αντιμετώπισης Δυσκολιών» μόνο σε ότι αφορά τους αθλητές/τριες μικρής ηλικίας (παίδες & κορασίδες). Συγκεκριμένα, οι

κορασίδες φαίνεται να έχουν την μεγαλύτερη ικανότητα συγκριτικά με τους παίδες στο να παραμένουν θετικές ενώ τα πράγματα δεν εξελίσσονται θετικά, με σκοπό να παραμείνουν συγκεντρωμένες στον αγώνα/ες. Οι ερευνητές πιθανολογούν ότι αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι το επίπεδο συναγωνισμού/ανταγωνισμού στις κορασίδες δεν είναι τόσο υψηλό όπως στους παίδες. Συμφωνώντας με την παραπάνω διαπίστωση, σε έρευνες του Νασιούδη (2004) και των συνεργατών του (2016), παρατηρήθηκε ότι οι γυναίκες αθλήτριες παραπλήσιου αθλήματος, αυτό του τζούντο, ανεξαρτήτου ηλικίας έχουν υψηλότερα σκορ στην κατηγορία «αντιμετώπιση δυσκολιών» συγκριτικά με τους άνδρες. Αντίθετα, οι έφηβοι/ες αθλητές/τριες, καθώς και οι ενήλικοι αθλητές/τριες, δεν εμφανίζουν σημαντικές διαφορές μεταξύ τους, σε ότι αφορά στην ψυχολογική δεξιότητα της αντιμετώπισης δυσκολιών, πιθανώς γιατί έχουν πλέον κατακτήσει παραπλήσια επίπεδα ψυχολογικής ωριμότητας.

Η εβδομαδιαία συχνότητα προπόνησης επίδρασε σημαντικά σε δύο παράγοντες: τον «Καθορισμό Στόχων» και την «Αυτοπεποίθηση». Αθλητές που προπονούνται πιο έντονα σε εβδομαδιαία βάση και πιθανά αγωνίζονται σε υψηλό επίπεδο, να αναπτύσσουν περισσότερο ορισμένες δεξιότητες (Bebetsos & Antoniou, 2003; Καραμουσαλίδης et al., 2006). Πιο συγκεκριμένα, σε ότι αφορά τον «Καθορισμό Στόχων», η εντατικοποίηση της προπόνησης (από 4 φορές και πάνω) οδηγεί τον αθλητή/τρια στο να θέτει στόχους για την αθλητική του/της ζωή και να καταστρώνει σχέδια και στρατηγικές για να τα πετύχει. Την υπεροχή των αθλητών/τριών που προπονούνται περισσότερο και εντατικότερα υποστηρίζουν και οι Mansilla και Martinez-Moya (2002) και ο Νασιούδης (2004). Επίσης, σε ότι αφορά την «Αυτοπεποίθηση», διαπιστώθηκε παρόμοια τάση. Δηλαδή, όσο περισσότερο προπονείται εβδομαδιαία ο αθλητής/τρια, τόσο περισσότερο αυξάνει το αίσθημα της αυτοπεποίθησης. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με παρελθοντικά αποτελέσματα (Καραμουσαλίδης, 1997; Καραμουσαλίδης et al., 2006).

Τέλος, ο παράγοντας φύλο δεν φαίνεται να διαφοροποιεί σημαντικά τις ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών και αθλητριών της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Αυτό πιθανόν οφείλεται στο ότι αθλητές και αθλήτριες προπονούνται μαζί, με τους ίδιους προπονητές ακολουθώντας παραπλήσιο πρόγραμμα προπόνησης και υπό τις ίδιες συνθήκες (εγκαταστάσεις και εξοπλισμό). Με τη διαπίστωση αυτή συμφωνεί μια πλειάδα ερευνητών (Bebetsos & Antoniou, 2003; Κλιάρη, 2011; Lopez & Yoshihiro-Santelices, 2011; Bebetsos, 2015). Συμπερασματικά, το ερωτηματολόγιο ACSI-28 μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο για τους προπονητές της επιτραπέζιας αντισφαίρισης, προκειμένου να προσδιορίσουν τα επίπεδα ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών/τριών τους και να αναλάβουν, είτε μόνοι τους είτε με τη βοήθεια αθλητικών ψυχολόγων, τις ενδεδειγμένες δράσεις για να τις βελτιώσουν. Από την παρούσα έρευνα προκύπτει ότι αυτό το στοιχείο θα μπορούσε να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στους προπονητές αθλητών μικρής ηλικίας, οι οποίοι θα πρέπει να διαφοροποιήσουν, ως προς το φύλο, την προπονητική τους προσέγγιση αναφορικά με τις ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών/τριών τους. Από την πλευρά τους, οι αθλητές/τριες θα πρέπει να κατανοήσουν την χρησιμότητα των ψυχολογικών δεξιοτήτων και το πώς αυτές επηρεάζουν σημαντικά την απόδοσή τους.

Βιβλιογραφία

- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 1289-1296.
- Bebetsos, E. (2015). Psychological skills of elite archery athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 10 (2), 623-627.
- Chen, T., Chang, C. W., Hung, C. L., Chen, L. C., & Hung, T. M. (2010). Investigation of Underlying Psychological Factors in Elite Table Tennis Players. *International Journal of Table Tennis Sciences*, 6, 48-50.

- Chu, C. Y., Chen, I. T., Chen, L. C., Huang, C. J., & Hung, T. M. (2011). *Sources of psychological states related to peak performance in elite table tennis players*. The 12th ITTF Sports Science Congress May 5-7, 2011, Rotterdam. The Netherlands.
- Cox, R. H., & Liu, Z. (1993). Psychological skills: A cross-cultural investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 349-354.
- Γούδας, Μ., Θεοδωράκης, Γ., & Αντωνίου Π. (1996). Προκαταρκτική διερεύνηση ερωτηματολογίου αξιολόγησης ψυχολογικών δεξιοτήτων. Πρακτικά Συνεδρίου Αθλητική Ψυχολογία: Νέες τάσεις και εφαρμογές. Κομοτηνή, 200-204.
- Goudas, M., Theodorakis, Y., & Karamousalidis, G. (1998). Psychological skills in basketball: Preliminary study for the development of a Greek form of the Athletic Coping Skills inventory – 28. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 59-65.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester, UK: Wiley.
- Jhuang, C. H. (2004). *The Psychological Skill Comparison between the Table tennis Players of Different Skill Levels*. Unpublished Master Thesis, National Taiwan Normal University, Taipei City.
- Καραμουσαλίδης, Γ. (1997). Νέα μέθοδος αξιολόγησης ψυχολογικών δεξιοτήτων σε αθλητές /τριες της καλαθοσφαίρισης. Δημοσίευση Μεταπτυχιακή Διατριβή. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Καραμουσαλίδης, Γ., Μπεμπέτσος, Ε., & Λαπαρίδης, Κ. (2006). Ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών και αθλητριών της ελληνικής καλαθοσφαίρισης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 4 (3), 442-448.
- Κλιάρη, Ε. (2011). Διερεύνηση ψυχολογικών δεξιοτήτων σε αθλητές και αθλήτριες του τζούντο. Αδημοσίευτη Πτυχιακή Διατριβή. Τ.Ε.Φ.Α.Α Κομοτηνής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
- Lane, A. M., Harwood, C., Terry, P. C., & Karageorghis, C. (2004). Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes. *Journal Sport of Science*, 22, 803-812.
- Lopez, A. V., & Yoshihiro-Santelices, O. (2011). *Personality characteristics of elite table tennis athletes of the Philippines: basis for a proposed recruitment program*. 12th ITTD ports Science Congress, May 5-7, 2011, Rotterdam, The Netherlands.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Mansilla, M. & Martinez-Moya, P. (2002). *Psychological differences in recreational judo*. Lecturas education fisica y deportes. Buenos Aires, 8 (45).
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Νασιούδης, Χ. (2004). Η επίδραση φυσιολογικών και ψυχολογικών παραμέτρων στην απόδοση αθλητών και αθλητριών του τζούντο. Αδημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή. Τ.Ε.Φ.Α.Α Κομοτηνής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Νασιούδης, Χ., Καμπίσης, Ν., Καμπίσης, Α., & Λαϊλόγλου, Α. (2016). Αξιολόγηση ψυχολογικών δεξιοτήτων Ελλήνων αθλητών του τζούντο και παράγοντες που επιδρούν σε αυτές. *Αθληση και Κοινωνία*. 42, 7-17.

- Smith, R. E., Smoll, F. L., Schutz, R.W., & Placek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport specific psychological skills. The athletic coping skills inventory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Vealey, R.S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist* 2, 318-336.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (2nd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- White, S. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist*, 7, 49-57.
- Williams, A. M., & Reilly T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sport Science*, 18, 657-667.
- Χρόνη, Σ., Τζάνη, Κ., & Ζουρμπάνος, Ν. (2005). Το γνωστικό παιχνίδι νεαρών αθλητών και αθλητριών τένις: Δεξιότητες που αναπτύσσονται μέσα από την εμπειρία. *Αθλητική Ψυχολογία*, 16 (2), 5-44.