

Προσανατολισμός Στόχου Αθλητών Κλασικού Αθλητισμού

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΒΕΛΗΓΚΕΚΑ και ΚΩΣΤΑ ΜΥΛΩΝΑ

Πανεπιστήμιο Αθηνών

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Τομέας Κλασικού Αθλητισμού

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΒΕΛΗΓΚΕΚΑΣ Π. και ΜΥΛΩΝΑΣ Κ. Προσανατολισμός στόχου αθλητών κλασικού αθλητισμού. *Κινησιολογία*, Τομ. 4, Νο. 1, σελ. 27-39. Ο προσανατολισμός στόχου στο εγώ και στο έργο την τελευταία δεκαετία έχει εξετασθεί εμπειριστατικά. Στο χώρο όμως του Κλασικού Αθλητισμού δεν έχει γίνει ανάλογη έρευνα. Θεωρήθηκε λοιπόν αναγκαίο να εξετασθεί στην έρευνα αυτήν ο προσανατολισμός στόχου στο εγώ και ο προσανατολισμός στόχου στο έργο των αθλητών και αθλητριών Κλασικού Αθλητισμού. Συγκεκριμένα, εξετάζονται οι διαφορές ως προς τον προσανατολισμό στόχου ανάμεσα: α) στους αθλητές-τριες αλμάτων και τους αθλητές-τριες δρομικών αγωνισμάτων, β) στους αθλητές-τριες που έχουν υψηλές ή χαμηλές επιδόσεις και γ) στους αθλητές-τριες που έχουν μεγάλη, μέτρια ή μικρή αγωνιστική εμπειρία. Το δείγμα αποτελούνταν από 483 αθλητές και αθλήτριες Κλασικού Αθλητισμού. Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αντίληψης της Επιτυχίας των Roberts και Balague (1991). Ως προς τον προσανατολισμό στόχου στο εγώ, οι 256 αθλητές-τριες υψηλών επιδόσεων (με μέσον όρο προσανατολισμού στο εγώ 3,35), σε σύγκριση με τους 227 αθλητές-τριες χαμηλών επιδόσεων (μέσος όρος = 3,20) έχουν υψηλότερο προσανατολισμό στόχου στο εγώ ($p < 0,05$) και β) ως προς τον προσανατολισμό στόχου στο έργο, οι 175 αθλητές-τριες με μεγάλη αγωνιστική εμπειρία καθώς και οι 113 αθλητές-τριες με μικρή αγωνιστική εμπειρία, συγκριτικά με τους 190 αθλητές-τριες με μέτρια αγωνιστική εμπειρία, έχουν υψηλότερο προσανατολισμό στόχου στο έργο ($p < 0,05$). Συνεπώς, φαίνεται πως ο προσανατολισμός στόχου στο εγώ σχετίζεται μόνο με το επίπεδο επίδοσης. Συγκεκριμένα, παρατηρείται ότι οι αθλητές-τριες που έχουν υψηλές επιδόσεις προσανατολίζουν πιο πολύ τον στόχο τους στο εγώ από όσο οι αθλητές-τριες που έχουν χαμηλές επιδόσεις. Ο προσανατολισμός στόχου στο έργο σχετίζεται με το επίπεδο επίδοσης, το επίπεδο αγωνιστικής εμπειρίας, το είδος αγωνίσματος και το φύλο. Στην περίπτωση αυτήν παρατηρείται ότι οι αθλητές που έχουν υψηλές επιδόσεις προσανατολίζουν τον στόχο τους πιο πολύ στο έργο από όσο οι αθλητές που έχουν χαμηλές επιδόσεις. Αντίστροφα, οι αθλήτριες που έχουν χαμηλές επιδόσεις προσανατολίζουν πιο πολύ τον στόχο τους στο έργο από όσο οι αθλήτριες που έχουν υψηλές επιδόσεις. Επιπλέον, παρατηρείται πως οι αθλητές-τριες με μικρή ή μεγάλη αγωνιστική εμπειρία προσανατολίζουν πιο πολύ τον στόχο τους στο έργο από όσο οι αθλητές-τριες με μέτρια αγωνιστική εμπειρία. Επίσης, οι αθλητές-τριες δρόμων ημιαντοχής που έχουν υψηλές επιδόσεις προσανατολίζουν τον στόχο τους πιο πολύ στο έργο από όσο οι αθλητές-τριες ημιαντοχής που έχουν χαμηλές επιδόσεις. Όμως, ως προς τον προσανατολισμό στόχου στο έργο, δεν παρατηρούνται διαφορές ανάμεσα στους αθλητές-τριες αλμάτων και τους αθλητές-τριες δρόμων ταχύτητας. Συμπερασματικά, η μέτρηση του προσανατολισμού στόχου στο εγώ και στο έργο των αθλητών και αθλητριών Κλασικού Αθλητισμού πιθανώς συνδέεται με μορφές της συμμετοχής σε αθλητικούς αγώνες, όπως είναι το είδος αγωνίσματος, το επίπεδο επίδοσης και η αγωνιστική εμπειρία.

Λέξεις κλειδιά: ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΟΥ ΣΤΟ ΕΓΩ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΡΓΟ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΠΙΔΟΣΗΣ, ΕΙΔΟΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Η εξέταση των κινητρων, κατά τις δύο τελευταίες δεκαετίες, αποτέλεσε ένα από τα σημαντικότερα ερευνητικά ζητήματα στην Αθλητική Ψυχολογία (Ames and Ames 1984a, Deci and Ryan 1983, Duda and Allison 1989, Duda and

Nicholls 1992, Maehr and Nicholls 1980, Nicholls 1984, Treasure and Roberts 1998). Οι αθλητές, οι προπονητές, όπως επίσης οι διδάσκοντες το μάθημα Φυσικής Αγωγής και οι αθλητικοί ψυχολόγοι θεωρούν ότι τα κίνητρα αποτελούν καθοριστικό παράγοντα για τη συμπεριφορά και την απόδοση του αθλητή.

Ειδικοί ερευνητές, εξετάζοντας τα κίνητρα, παρατήρησαν τη σπουδαιότητα που έχει η διαφορά της αντίληψης των ατόμων αναφορικά με το στόχο. Προσπάθησαν να κατανοήσουν τις μεταβολές στις σκέψεις, στα συναισθήματα και στις ενέργειες των ατόμων σε συγκεκριμένες σχετικές καταστάσεις (Ames and Ames 1984α, 1984β, Maehr 1984, Maehr and Braskamp 1986, Maehr and Nicholls 1980). Οι Roberts, Kleiber και Duda (1981) σε ανάλογη έρευνά τους εξέτασαν τα αίτια, καθώς και τις συνέπειες που προκύπτουν από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές ανάλογα με το βαθμό της αντίληψης που έχει το άτομο για την ικανότητά του. Στην έρευνα αυτή θεωρήθηκε δεδομένο ότι η αντίληψη που έχει το άτομο για την ικανότητά του αναφέρεται στο κατά πόσο η ικανότητά του διαφέρει από αυτήν των άλλων. Ο Nicholls (1984, 1989), σε ανάλογες έρευνές του σχετικές με την αντίληψη που έχει το άτομο για την επίτευξη του στόχου του, παρατήρησε ότι το άτομο δεν έχει μόνο μια αντίληψη για την ικανότητά του και ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά του σχετίζονται με την αντίληψη αυτή. Ας σημειωθεί ότι η αντιλαμβανόμενη ικανότητα αποτελεί μια από τις πιο σημαντικές ψυχολογικές μεταβλητές που χρησιμοποιούν οι ερευνητές, προκειμένου να εξετάσουν τα κίνητρα του ατόμου στο χώρο του αθλητισμού (Roberts 1992).

Ο Nicholls (1984, 1989) διαπίστωσε πως υπάρχουν δύο αντιλήψεις αναφορικά με την ικανότητα: α) η αδιαφοροποίητη αντίληψη ικανότητας, η οποία είναι αυτοαναφερόμενη και έχει σχέση με το έργο και β) η διαφοροποιούμενη αντίληψη ικανότητας,

που αναφέρεται στη διάκριση της ικανότητας ως προς τους άλλους και σε σχέση με το εγώ. Επίσης, σε εξελικτική βάση, παρατήρησε ότι η ανάπτυξη της αντίληψης του παιδιού σχετικά με την ικανότητά του αποτελεί διαδικασία με την οποία το παιδί διακρίνει την ικανότητά του από την τύχη, τη δυσκολία του έργου, καθώς και την προσπάθειά του. Ο ίδιος ερευνητής (1984) καθώς και οι Nicholls και Miller (1984) παρατήρησαν ακόμα ότι τα παιδιά, ήδη από την ηλικία των 12 ετών, είναι ικανά να διακρίνουν την ικανότητά τους από τη δυσκολία του έργου, την τύχη και την προσπάθεια. Οι Watkins και Montgomery (1989), σε έρευνά τους στο χώρο του αθλητισμού, κατέληξαν σε παρόμοια συμπεράσματα.

Οι McArthur και Baron (1983) και ο Nicholls (1984, 1989) επισήμαναν ότι ο καθορισμός στόχου ενός ατόμου συντελεί στο να αντιλαμβάνεται την ικανότητά του. Οι στόχοι χαρακτηρίζουν τις προσωπικές αντιλήψεις και πεποιθήσεις του ατόμου αναφορικά με την επίτευξή τους σε συγκεκριμένη δραστηριότητα. Ο Nicholls (1984) υποστηρίζει ότι οι προσανατολισμοί στόχου σχετίζονται με την αντίληψη που έχει το άτομο για την ικανότητά του και συντελούν στην επίτευξη του στόχου. Στις σχετικές έρευνες, οι όροι έργο και εγώ χρησιμοποιήθηκαν για να διατυπωθούν οι δύο προσανατολισμοί στόχου (Nicholls 1984, 1989). Το άτομο που προσανατολίζει το στόχο του στο έργο, χρησιμοποιεί αυτοαναφερόμενο «αδιαφοροποίητη» αντίληψη ικανότητας. Έτσι το άτομο αυτό στρέφει την προσοχή του στην ανάπτυξη δεξιοτήτων του, μαθαίνει νέες δεξιότητες και επιδεικνύει την ανωτερότητά του στο έργο του. Η επίδειξη της ικανότητας του ατόμου βασίζεται στη μέγιστη προσπάθεια που αυτό καταβάλλει. Αντίθετα, το άτομο που προσανατολίζει το στόχο του στο εγώ, χρησιμοποιεί «διαφοροποιούμενη» αντίληψη ικανότητας. Με τον τρόπο αυτόν το άτομο, προκειμένου να επιτύχει, στρέφει την προσοχή του στην επίδειξη της ικανότητάς του και αποδίδει

καλύτερα από τα άλλα άτομα αν και καταβάλλει μικρότερη προσπάθεια. Εκτός από το ότι ο Nicholls (1989) χαρακτηρίζει τα κριτήρια των ατόμων για την επιτυχία τους ως προσωπικά τους κριτήρια, θεωρεί ότι οι προσωπικοί στόχοι σχετίζονται με τις αντιλήψεις που έχουν τα άτομα για τον εαυτό τους.

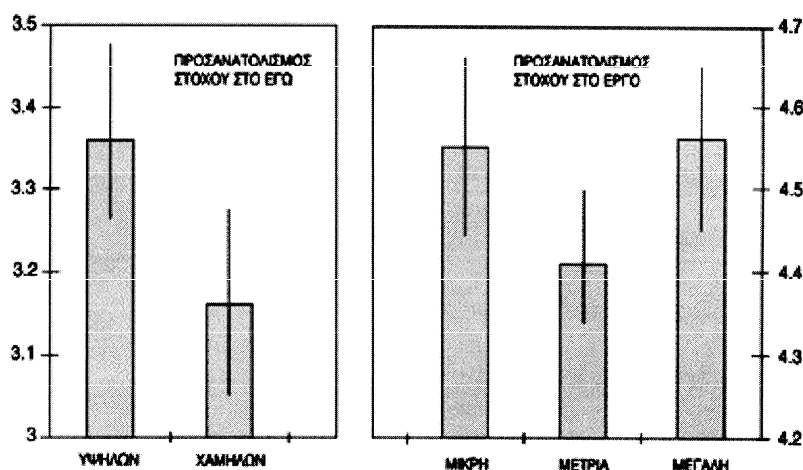
Οι Maehr και Nicholls (1980), επισήμαναν ότι οι προσανατολισμοί στόχου διαφέρουν ανάλογα με το βαθμό που τα άτομα αντιλαμβάνονται την επιτυχία ή την αποτυχία τους. Τα άτομα που προσανατολίζουν το στόχο τους στο εγώ, αποδίδουν την επιτυχία ή την αποτυχία τους αντίστοιχα στη νίκη ή την ήττα. Ο στόχος τους είναι «...να μεγιστοποιήσουν την υποκειμενική δυνατότητα και έτσι να αποδώσουν με την πιο μεγάλη ικανότητά τους» (σ. 237). Τα άτομα, που προσανατολίζουν το στόχο τους στο έργο, αποδίδουν την επιτυχία ή την αποτυχία τους στην προσωπική τους ανωτερότητα και στην αυτοβελτίωσή τους. Στόχος τους είναι «...να επιτύχουν ικανοποιητική απόδοση ή να επιλύσουν το πρόβλημα για προσωπικό τους όφελος, παρά να επιδείξουν την πιο μεγάλη ικανότητά τους» (σ. 239).

Με βάση την έρευνα των Maehr και Nicholls (1980), έχουν γίνει ειδικές έρευνες στους διάφορους τομείς του αθλητισμού, όπου εξετάζεται η σχέση ανάμεσα στην αντίληψη για το στόχο και τη συμπεριφορά. Στις έρευνες αυτές παρατηρήθηκε πως υπάρχουν πολλαπλοί στόχοι στον αθλητισμό και στην άσκηση και ότι οι μεταβολές για την αντίληψη του στόχου ενδέχεται να σχετίζονται με προσωπικούς παράγοντες, όπως είναι το φύλο, η ηλικία και η μόρφωση. Επιπλέον, οι συγκεκριμένοι προσανατολισμοί στόχου στο εγώ και στο έργο φαίνεται ότι σχετίζονται με συγκεκριμένες συμπεριφορές, όπως είναι η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, η ένταση στη συμμετοχή και η εμμονή στην άσκηση (Duda 1989a, Roberts 1989). Ο προσανατολισμός στόχου στο εγώ και ο προσανατολισμός

στόχου στο έργο αποτελούν τους δύο προσανατολισμούς στόχου, που διαπιστώθηκε ότι σχετίζονται πιο πολύ με τον αθλητισμό και την άσκηση (Duda 1989a, Roberts 1984).

Οι Duda και Nicholls (1989), προκειμένου να εξετάσουν τις προδιαθέσεις του ατόμου για τον προσανατολισμό στόχου στον αθλητισμό, χρησιμοποίησαν την κλίμακα των Nicholls, Patashnick και Nolen (1985). Διαμόρφωσαν την κλίμακα αυτήν και την προσαρμόσαν ώστε να είναι κατάλληλη και εφαρμόσιμη στον αθλητισμό. Η κλίμακα των Duda και Nicholls (1989), ονομάστηκε Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού στο Έργο και το Εγώ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire). Η εγκυρότητα και αξιοπιστία της κλίμακας αυτής έχει υποστηριχθεί από τους Chi και Duda (1995), Duda (1989a), Duda και Nicholls (1989), Duda, Olson και Templin (1991), Newton και Duda (1993), White και Duda (1994).

Επίσης, οι Roberts και Balague (1989_1991), προκειμένου να εξετάσουν τις προδιαθέσεις του ατόμου για τον προσανατολισμό του στόχου, κατάρτισαν ανάλογη κλίμακα αρχικά με 48 ερωτήματα τα οποία στη συνέχεια μείωσαν σε 29. Την κλίμακα αυτήν την ονόμασαν Ερωτηματολόγιο Αντίληψης της Επιτυχίας (Perception of Success Questionnaire) και τη χορήγησαν σε ένα μεγάλο δείγμα αθλητών, όπου χρησιμοποίησαν τις μεθόδους της ανάλυσης παραγόντων. Οι ίδιοι ερευνητές, σε μεταγενέστερες έρευνές τους, που έγιναν σε διάφορους πληθυσμούς, μείωσαν περαιτέρω τα ερωτήματα της κλίμακας αυτής. Σε έρευνά τους (1991), χρησιμοποίησαν συνολικά 12 ερωτήματα της κλίμακας (6 για τον προσανατολισμό στόχου στο έργο και 6 στο εγώ). Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας ήταν 0.98 για την υποκλίμακα του έργου και 0.97 για την υποκλίμακα του εγώ, ενώ η συσχέτιση των δύο επιμέρους κλιμάκων ήταν 0.08, δηλαδή σχεδόν μηδενική, επομένως οι δύο παράγοντες



Σχήμα 1. Μέσοι όροι και διαστήματα εμπιστοσύνης (95%) για τον Προσανατολισμό Στόχου στο “εγώ” και τον Προσανατολισμό Στόχου στο “έργο”, κατά επίπεδο Επίδοσης και κατά επίπεδο Αγωνιστικής Εμπειρίας.

παράγοντα Φύλο, οι αθλητές-τριες υψηλών επιδόσεων ενδέχεται να έχουν υψηλότερο προσανατολισμό στόχου στο εγώ από τους αθλητές-τριες χαμηλών επιδόσεων (Σχήμα 1). Δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα επίπεδα Αγωνιστικής Εμπειρίας, στο Είδος Αγώνισματος, όπως επίσης στις αλληλεπιδράσεις Φύλου με Επίπεδο Επίδοσης, Αγωνιστική Εμπειρία και Είδος Αγώνισματος.

Ως προς τον προσανατολισμό στόχου στο έργο παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα επίπεδα αγωνιστικής εμπειρίας ($F_{2, 435} = 3.23, p < 0.05$). Συγκεκριμένα, ανεξαρτήτως του παράγοντα Φύλο, οι αθλητές-τριες με μεγάλη αγωνιστική εμπειρία φαίνεται να έχουν υψηλότερο προσανατολισμό στόχου στο έργο από τους αθλητές-τριες με μέτρια αγωνιστική εμπειρία και σχεδόν τον ίδιο προσανατολισμό με τους αθλητές με μικρή αγωνιστική εμπειρία (Σχήμα 1). Επιπλέον, (Σχήμα 2) παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αλληλεπίδραση Φύλου και Επίπεδο Επίδοσης ($F_{1, 479} = 6.17, p < 0.05$), όπου συγκρίνοντας τους αθλητές με τις α-

θλήτριες στο επίπεδο των υψηλών επιδόσεων, φαίνεται πως οι αθλητές έχουν υψηλότερο προσανατολισμό στόχου στο έργο από τις αθλήτριες, ενώ αντίστροφα στο επίπεδο των χαμηλών επιδόσεων, οι αθλήτριες φαίνεται να έχουν υψηλότερο προσανατολισμό στόχου στο έργο από τους αθλητές. Δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα Επίπεδα Επίδοσης, στο Είδος Αγώνισματος, όπως επίσης και στις αλληλεπιδράσεις Φύλου με Αγωνιστική Εμπειρία και Φύλου με Είδος Αγώνισματος.

Αναλύσεις διακύμανσης κατά Είδος Αγώνισματος και Επίπεδο Επίδοσης, καθώς και Είδος Αγώνισματος και Αγωνιστική Εμπειρία. Ως προς τον προσανατολισμό στόχου στο εγώ δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές στο Είδος Αγώνισματος, καθώς και στις αλληλεπιδράσεις Είδους Αγώνισματος με τα Επίπεδα Επίδοσης και με την Αγωνιστική Εμπειρία.

Ως προς τον προσανατολισμό στόχου στο έργο παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αλληλεπίδραση Είδους Αγώνισματος και Επίπεδο Επίδοσης