

# 7<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο **Αθλητικής Ψυχολογίας**



Αθλητική Ψυχολογία στην Ελλάδα:  
Η πρόκληση των Ολυμπιακών Αγώνων

1-3 Νοεμβρίου 2002

Αμφιθέατρο Πανεπιστημίου Μακεδονίας  
Θεσσαλονίκη

[www.auth.gr/phed/indexcon.html](http://www.auth.gr/phed/indexcon.html)

E-Mail: [sportpsy@artion.com.gr](mailto:sportpsy@artion.com.gr)

Συνδιοργάνωση

Ψ Εταιρεία Αθλητικής Ψυχολογίας

Με την Ευγενική Χορηγία  
Υπουργείο Παιδείας  
Υπουργείο Πολιτισμού  
Γενική Γραμματεία Αθλητισμού  
**ΕΠΕΑΕΚ**  
Εταιρεία Ερευνών Α.Π.Θ.

Χορηγοί Επικοινωνίας

**EPT3**

**ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ**



Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών  
Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας

Γραμματεία Συνεδρίου

Αρτέμιος Σπυριδίου & Συνεργάτες  
ΑΓ. ΔΟΡΜΑΣ 24, ΜΕΛΛΙ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
ΤΗΛ. +30510 2028 2028 FAX +30510 2021



20:30 – 20:40

Σχέση άγχους εμφάνισης με κοινωνικό σωματικό άγχος, αντιλήψεις εαυτού και στάσεις στο μάθημα της φυσικής αγωγής  
Καλογιάννης, Π. & Παπαϊωάννου, Α.

20:40 – 20:50

Δείκτης καθορισμού εφικτού στόχου  
Βεληγκέκας, Π. & Μυλωνάς, Κ.

20:50 – 21:00

Θεωρία ψυχολογικής ροής – Πολυδιάστατη θεωρία του άγχους: Παράλληλη εξέταση  
Σταύρου, Ν., Ψυχουντάκη, Μ., & Ζέρβας, Ι.

20:50 – 21:00

Η επίδραση των προγραμμάτων σωματικής άσκησης στην αυτό-εκτίμηση: μια συστηματική ανασκόπηση  
Γεωργιάδης, Μ. & Biddle, S.J.H.

Αρχή





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΟΜΕΑΣ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

## 7<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ:  
Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ



7<sup>Η</sup> ΣΥΝΕΔΡΙΑ  
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ II

1-3 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2002

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ



## ΔΕΙΚΤΗΣ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΕΦΙΚΤΟΥ ΣΤΟΧΟΥ

Βεληγκέκας, Π. & Μυλωνάς, Κ.  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ο καθορισμός στόχου αποτελεί σημαντικό μηχανισμό για την παρακίνηση (Carroll, 1978). Παρακίνηση είναι η διαδικασία με την οποία οι ανάγκες που ανακύπτουν στο άτομο, το παρωθούν να επιζητεί συγκεκριμένους στόχους για να ικανοποιήσει τις ανάγκες του αυτές (Oxendine, 1980). Ο Locke (1968), στη θεωρία του για τον καθορισμό στόχου αναφέρεται στη σχέση της επιδιωκόμενης επίτευξης ενός στόχου με την πραγματική. Η επιδιωκόμενη επίτευξη είναι «η μελλοντική απόδοση που το άτομο θα προσπαθήσει να επιτύχει». Όταν ο καθορισμός στόχου χρησιμοποιείται ως τεχνική παρακίνησης για τη βελτίωση της απόδοσης, είναι προφανές πως η δυσκολία στόχου αποτελεί σημαντικό παράγοντα (Goudas, Ardamerinos, Vasilliou, & Zanou, 1999).

Ο Halliwell (1979) είχε υποδείξει τρόπους για αύξηση της παρακίνησης. Οι αθλητές έχουν συνήθως την τάση να θέτουν υψηλούς και ανέφικτους στόχους, επομένως οι προπονητές πρέπει να υποβοηθούν τους αθλητές στο να θέσουν εφικτούς στόχους. Αν οι αθλητές έχουν ανάλογη βοήθεια σ' αυτό, θα παρακινούνται να καθορίζουν πιο αποτελεσματικά τους στόχους τους. «Οι αθλητές αυτοί προβαίνουν σε 'ψυχολογική συμφωνία' με τον προπονητή τους, η οποία τους παρακινεί να βελτιώνουν το βαθμό της ικανότητάς τους» (σ. 191).

Οι στόχοι κατατάσσονται με διάφορους τρόπους. Εξετάζονται ως προς το βαθμό δυσκολίας, εγγύτητας, σαφήνειας, συγκεκριμενοποίησης και εφικτού του στόχου. Διακρίνονται σε υποκειμενικούς και αντικειμενικούς στόχους καθώς και σε στόχους επίδοσης και αποτελέσματος. Οι Locke & Bryan (1966) είχαν ισχυρισθεί ότι οι συγκεκριμένοι στόχοι είναι πιο αποτελεσματικοί για τη βελτίωση της απόδοσης σε μια δεξιότητα από όσο οι εύκολοι στόχοι. Η συγκεκριμενοποίηση του στόχου επηρεάζει τα γνωστικά συστατικά της παρακίνησης και της πρόθεσης (Latham & Baldes, 1975). Οι Locke & Latham (1985) διαπίστωσαν, σχετικά με τη συγκεκριμενοποίηση του στόχου, πως οι σαφείς στόχοι, καθώς και οι ποσοτικοί, συντελούν πιο αποτελεσματικά στις καλύτερες αποδόσεις από όσο οι ασαφείς στόχοι.

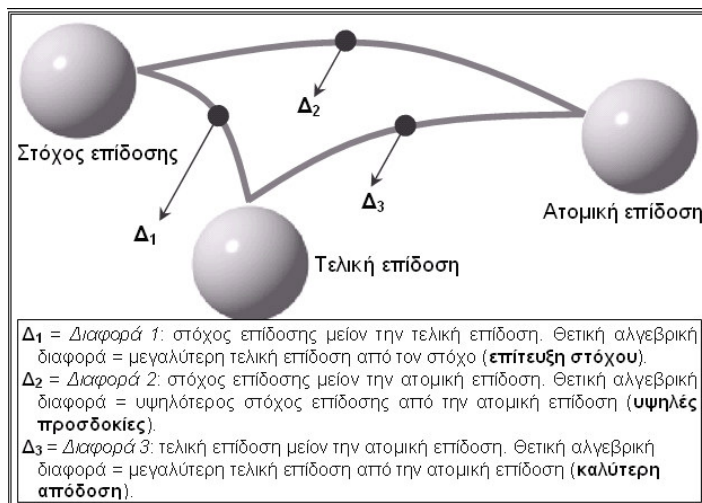
Το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ καθορισμού του στόχου και της προσπάθειας που το άτομο καταβάλλει για την επίτευξή του αποτελεί σημαντική παράμετρο (Annesi, 1997). Ο Bandura (1982) και οι Locke & Latham (1985) παρατήρησαν πως οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι προσφέρουν στα άτομα ουσιαστική ανατροφοδότηση για την απόδοση μιας δεξιότητας τους, υποβοηθώντας τα να αυξάνουν την αυτοαποτελεσματικότητά τους, καθώς και το ενδιαφέρον τους για τη δραστηριότητα που πρέπει να αναπτύξουν, ώστε να επιτύχουν το μακροπρόθεσμο στόχο. Ο καθορισμός στόχου αποτελεί ρυθμιστή της σχέσης αυτοαποτελεσματικότητας και απόδοσης (Theodorakis, 1995).



### Μέθοδος–διαδικασία και αποτελέσματα

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 483 αθλητές και αθλήτριες. Τα ερωτήματα που τέθηκαν αφορούσαν στο στόχο επίδοσης που είχαν θέσει οι αθλητές και αθλήτριες λίγο πριν τη διεξαγωγή του αγώνα, στην τελική επίδοση που πέτυχαν στο συγκεκριμένο αγώνα και στην ατομική τους επίδοση. Σκοπός της αλγοριθμικής διαδικασίας που εφαρμόσαμε ήταν να καταλήξουμε σε δείκτη (ή δείκτες) που θα εξέφραζε συνολικά αυτές τις τρεις πληροφορίες, οι οποίες συγκεντρώθηκαν δύο ώρες πριν την έναρξη του αγώνα. Η διαδικασία αυτή έγινε σε δύο βήματα.

Το πρώτο βήμα της διαδικασίας συνδυασμού και μετατροπής των διαθέσιμων πληροφοριών ήταν ο υπολογισμός των τριών διαφορών μεταξύ ζευγών πληροφοριών (Σχήμα 1). Οι τρεις διαφορές συμβατοποιήθηκαν ανάλογα με το αγώνισμα στο οποίο αναφέρονται με την αντιστροφή τιμών, όπου αυτή ήταν αναγκαία. Για παράδειγμα, μια θετική διαφορά στόχου επίδοσης και τελικής επίδοσης σημαίνει επίτευξη στόχου στα αγώνισμα δρόμων, ενώ συμβαίνει το αντίστροφο για τα άλματα και τις ρίψεις, όπου μια θετική διαφορά δηλώνει μη-επίτευξη στόχου επίδοσης. Μετά τις αναγκαίες αντιστροφές, οι διαφορές ήταν πλέον συμβατές ως προς την κατεύθυνσή τους για όλα (12) τα αγώνισμα.



Σχήμα 1. Αρχικές τιμές και υπολογισμός διαφορών μεταξύ των διαθέσιμων πληροφοριών.

Το δεύτερο βήμα μετατροπής των τιμών αφορούσε στο μετρικό ζήτημα που προκύπτει από τη φύση των επιδόσεων για κάθε αγώνισμα. Η διαφορά ενός δευτερολέπτου σε δρόμο ταχύτητας έχει εντελώς διαφορετική βαρύτητα από αντίστοιχη διαφορά ενός δευτερολέπτου σε δρόμους αντοχής. Επίσης, οι διαφορές χρόνου είναι μη-συγκρίσιμες με τις διαφορές ύψους, μήκους ή ρίψεων, καθώς το μετρικό σύστημα σαφώς διαφέρει. Για να



ξεπεραστεί το πρόβλημα, αρχικά διαχωρίσαμε τους αθλητές με βάση την κατεύθυνση των δεικτών διαφοράς σε α) εκείνους με μεγαλύτερη τελική επίδοση από το στόχο επίδοσης, και εκείνους με μικρότερη τελική επίδοση από το στόχο επίδοσης, β) εκείνους που έθεσαν υψηλότερο στόχο από την ατομική τους επίδοση, και εκείνους που έθεσαν χαμηλότερο στόχο, και γ) εκείνους που είχαν μεγαλύτερη τελική επίδοση από την ατομική, και εκείνους με μικρότερη τελική επίδοση της ατομικής. Με τον τρόπο αυτό, για κάθε δείκτη διαφοράς καθορίστηκαν δύο διαφορετικές ομάδες. Για κάθε αγώνισμα χωριστά και για κάθε διαφορετική ομάδα (μεγαλύτερη τελική επίδοση από τον στόχο, κ.τ.λ.), υπολογίστηκαν τα τυπικά πηλίκια, ώστε να είναι διαθέσιμη η σχετική θέση του κάθε αθλητή στο αγώνισμά του καθώς και στη διαφορετική ομάδα «επίτευξης», «προσδοκιών», «απόδοσης» στην οποία ανήκει. Συνολικά, υπολογίστηκαν 72 κατανομές τυπικών πηλίκων (12 αγωνίσματα × 2 διαφορετικές ομάδες × 3 δείκτες διαφοράς).

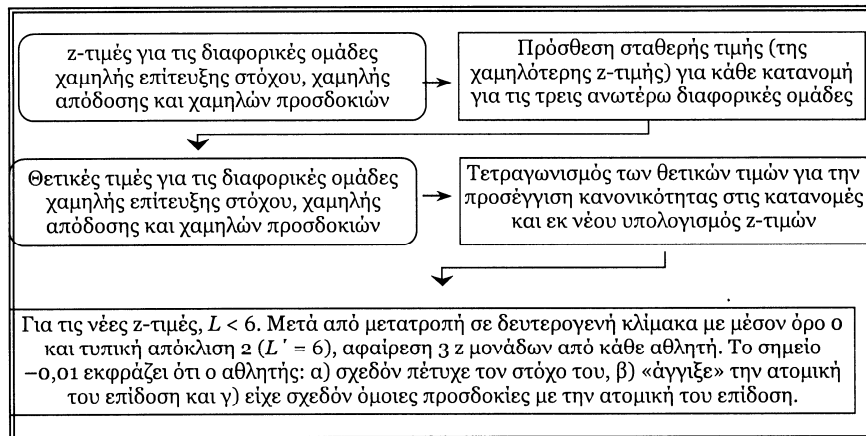
Μετά τους υπολογισμούς αυτούς, υπήρχε το ακόλουθο ζήτημα: για την ομάδα αθλητών σε κάποιο αγώνισμα που είχε μεγαλύτερη τελική επίδοση από το στόχο επίδοσης, οι z-τιμές θα μπορούσαν να κυμαίνονται από το -3 έως το +3. Το ίδιο όμως θα συνέβαινε και για τους αθλητές με μικρότερη τελική επίδοση από το στόχο που είχαν θέσει (η άλλη διαφορετική ομάδα του ίδιου αγωνίσματος). Κατά συνέπεια ένα τυπικό πηλίκιο +2,24 θα μπορούσε να σημαίνει και επίτευξη στόχου και μη-επίτευξη στόχου. Έτσι, για τις διαφορετικές ομάδες «επίτευξης», «προσδοκιών» και «απόδοσης» που αντιπροσώπευαν α) μεγαλύτερη τελική επίδοση από το στόχο, β) υψηλότερες προσδοκίες από την ατομική επίδοση, και γ) καλύτερη απόδοση, προσθέσαμε την μικρότερη z-τιμή (κατά αγώνισμα), ώστε ο χαμηλότερος δείκτης σε επίτευξη, προσδοκίες ή απόδοση της ομάδας αυτής να βρίσκεται στο σημείο 0. Για παράδειγμα, στο μήκος η κατώτερη z-τιμή για την «υψηλή» διαφορετική ομάδα «επίτευξης» ήταν -1,31. Σε όλους τους αθλητές της ομάδας αυτής προσθέσαμε τη σταθερή τιμή 1,31.

Σχετικά με τις διαφορετικές ομάδες με α) μικρότερη τελική επίδοση από τον στόχο, β) χαμηλότερες προσδοκίες από την ατομική επίδοση και γ) μικρότερη τελική επίδοση από την ατομική επίδοση, εάν ακολουθούσαμε την πιο πάνω λογική, τότε στο σημείο 0 θα βρισκόταν κάποιος αθλητής που πλασματικά θα φαινόταν ότι: α) είχε πετύχει το στόχο επίδοσης, β) είχε προσδοκίες όμοιες με την ατομική του επίδοση και γ) είχε απόδοση όμοια με την ατομική του επίδοση. Όμως, ο αθλητής αυτός στην πραγματικότητα θα μπορούσε να βρίσκεται λίγο πιο πάνω από τον μέσο όρο της διαφορετικής ομάδας του (π.χ., z-τιμή = 0,84). Παρόλα αυτά, η σχετική θέση του κάθε αθλητή μέσα στη διαφορετική του ομάδα εξακολουθεί να έχει νόημα, αλλά θα έπρεπε να διαφοροποιείται του μηδενός. Έτσι, εφαρμόστηκε η ακόλουθη διαδικασία (Σχήμα 2).

Οι συμβατοί πλέον δείκτες (ανεξάρτητοι από αγώνισμα, μετρική κλίμακα και διαφορετική ομάδα) συμπυκνώθηκαν σε έναν τελικό δείκτη μέσω πολλαπλής ανάλυσης παλινδρόμησης με μεταβλητές πρόβλεψης τον δείκτη προσδοκιών και τον δείκτη απόδοσης. Η εξαρτημένη μέτρηση (προβλεπόμενη μεταβλητή) ήταν ο δείκτης επίτευξης στόχου. Μετά τον υπολογισμό των στατιστικών μεγεθών ( $R^2 = 0,78$ ,  $F_{2, 479} = 859,73$ ,  $p < 0,001$ ) η διασπορά των τιμών των μεταβλητών πρόβλεψης ενσωματώθηκε



στη διασπορά τιμών της προβλεπόμενης μεταβλητής, καταλήγοντας σε έναν συνολικό δείκτη που εκφράζει το «εφικτό» του στόχου που θέτει ο αθλητής.



Σχήμα 2. Αλγόριθμος μετατροπής-συμβατοποίησης τιμών μεταξύ διαφορετικών ομάδων.

Ο δείκτης αυτός εξετάστηκε ως προς τρεις ανεξάρτητες μετρήσεις, το φύλο των αθλητών, την κατηγορία αγωνίσματος στην οποία μετέχουν (τρεις κατηγορίες) και την αγωνιστική τους εμπειρία (τρία επίπεδα εμπειρίας). Σχετικά με την κατηγορία αγωνίσματος, αναμενόταν ότι δεν θα υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών κατηγοριών, καθώς η επίδρασή τους θα έπρεπε, με βάση την αλγοριθμική διαδικασία που ακολουθήσαμε στην κατασκευή των τριών δεικτών διαφοράς, να έχει εξαλειφθεί. Πράγματι, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Ως προς το φύλο, επίσης δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, γεγονός που δείχνει ότι και οι αθλητές και οι αθλήτριες αντιμετωπίζουν το θέμα του καθορισμού στόχου με παρόμοιο τρόπο. Τέλος, ως προς την αγωνιστική εμπειρία παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $F_2, 474 = 4,259, p < 0,05$ ). Οι αθλητές και αθλήτριες μεγάλης αγωνιστικής εμπειρίας φαίνεται να έχουν υψηλότερο δείκτη ως προς τον καθορισμό εφικτού στόχου ( $M.O. = 0,14$ ) και, αντίστοιχα οι αθλητές και αθλήτριες μικρής αγωνιστικής εμπειρίας έχουν τον χαμηλότερο δείκτη ( $M.O. = -0,21$ ). Για τους αθλητές -τριες μέτριας αγωνιστικής εμπειρίας ο μέσος όρος ήταν 0,02. Επισημαίνεται ότι οι φαινομενικά μικρές αριθμητικά διαφορές μεταξύ των επιπέδων αγωνιστικής εμπειρίας, εκφράζουν στην πραγματικότητα ουσιαστικές διαφορές στο ζήτημα καθορισμού στόχου.

### Συζήτηση

Ο καθορισμός στόχου είναι μια πολύπλοκη γνωστική διαδικασία η οποία επηρεάζεται από παραμέτρους όπως ο χαρακτηρισμός του στόχου



επίδοσης (δύσκολος, εφικτός, συγκεκριμένος, κ.ά.), οι συνθήκες και η σπουδαιότητα του αγώνα, η φυσική και ψυχική κατάσταση, κ.ά. Η επίγνωση κάποιων από τις παραμέτρους αυτές θα διευκόλυνε στην κατανόηση της γνωστικής αυτής διαδικασίας τόσο από τον αθλητή όσο και από τον προπονητή. Σημαντική πλευρά του καθορισμού στόχου είναι το κατά πόσον οι στόχοι επίδοσης που τίθενται είναι εφικτοί. Η υποκειμενικότητα της παραμέτρου αυτής ίσως να μειώνεται, εάν είμαστε σε θέση να προσεγγίσουμε την πιθανότητα πραγματοποίησης του στόχου επίδοσης μέσω απλών πληροφοριών που ο ίδιος ο αθλητής διαθέτει. Η προσέγγιση αυτή επιχειρήθηκε, σε πρώτο επίπεδο, μέσω του αλγοριθμικού υπολογισμού του «δείκτη καθορισμού εφικτού στόχου».

Οι αθλητές επιβάλλεται να θέτουν εφικτούς στόχους. Για τον καθορισμό ενός τέτοιου στόχου χρειάζεται η συνεργασία με τον προπονητή ή/και τον αθλητικό ψυχολόγο και οι απαραίτητες πληροφορίες. Για την επίτευξη της ψυχολογικής συμφωνίας που περιγράφει ο Halliwell, απαραίτητο είναι ο ειδικός να διαθέτει τα στοιχεία εκείνα τα οποία θα βοηθούν το αθλητή να αξιοποιεί τις ικανότητές του και να τον παρακινούν στη βελτίωση της ικανότητάς τους. Ένας «δείκτης καθορισμού εφικτού στόχου» ίσως να αποτελούσε ένα μέσον για την αποτελεσματική ρύθμιση της αυτοαποτελεσματικότητας του αθλητή με σκοπό την τελική επίτευξη του στόχου επίδοσης.

Ασφαλώς, η παρούσα πρόταση δεν κατέληξε στη διατύπωση ενός συστήματος καταγραφής αυτών των στοιχείων σε ατομικό επίπεδο, κάτι που θα επιχειρηθεί σε επόμενο ερευνητικό στάδιο· περιγράφει όμως μια πιθανή συλλογιστική ως προς το συνδυασμό πληροφοριών που σχετίζονται με τη διαδικασία καθορισμού στόχου. Μειονέκτημα της μεθόδου είναι ότι δεν συμπεριέλαβε όλες τις ενεργές παραμέτρους, όπως αυτήν του επιπέδου επίδοσης των αθλητών. Αντίθετα, μεγάλο πλεονέκτημα της μεθόδου είναι ότι στηρίχτηκε σε στοιχεία που συνελέγησαν λίγο πριν την έναρξη του αγωνίσματος, γεγονός που προσδίδει ιδιαίτερα ικανοποιητική εγκυρότητα στις μετρήσεις που χρησιμοποιήσαμε. Ένα ακόμη πλεονέκτημα είναι ότι ο συγκερασμός των πληροφοριών έγινε με τέτοιο τρόπο, ώστε να ο δείκτης να ισχύει για κάθε αγώνισμα (ανεξαρτήτως κατηγορίας και μετρικής κλίμακας επιδόσεων) και να εκφράζει, όσον αφορά τον καθορισμό εφικτών στόχων, τη σχετική θέση κάθε αθλητή ως προς τους συναθλητές του. Κατά συνέπεια, σε ερευνητικό επίπεδο, η διαδικασία που προτείνεται μπορεί να εφαρμοστεί άμεσα.

### Βιβλιογραφία

- Annesi, J.J. (1997). The effects of long-term goal setting, short-term goal setting, and extrinsic reinforcement on physical conditioning tasks in a tennis practice environment. *International Sports Journal*, 1 (1), 85-95.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37 (2), 122-147.
- Carron, A.V. (1978). Role behavior and the coach-athlete interaction. *International Review of Sport Psychology*, 13 (2), 51-65.
- Goudas, M., Ardamerinos, N., Vasilliou, S., & Zanou, S. (1999). Effect of goal-setting on reaction time. *Perceptual and Motor Skills*, 89 (3), 849-852.





Halliwell, W.R. (1979). Strategies for enhancing motivation in sport. In Clavara, P. & Daniel, J.V. (Eds) *Coach, athlete and the sport psychologist*. Champaign, Ill. Human Kinetics, pp. 187-198.

Latham, G.P., & Baldes, J.J. (1975). The "practical significance" of Locke's theory of goal setting. *Journal of Applied Psychology*, 60 (1), 122-124.

Locke, E.A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior & Human Decision Processes*, 3 (2), 157-189.

Locke, E.A., & Bryan, J.F. (1966). Cognitive aspects of psychomotor performance: The effects of performance goals on level of performance. *Journal of Applied Psychology*, 50 (4), 286-291.

Locke, E.A., & Latham, G.P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7 (3), 205-222.

Oxendine, J.B. (1980). Emotional arousal and motor performance. In Suinn, R.M. (Ed.) *Psychology in sports: methods and applications*. Minneapolis, Burgess Pub. Co., pp. 103-111.

Theodorakis, Y. (1995). Effects of self-efficacy, satisfaction, and personal goals on swimming performance. *Sport Psychologist*, 9 (3), 245-253.