

Ψυχολογικές επιδράσεις στην απόδοση αντισφαιριστών προ-εφηβικής ηλικίας

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΜΑΒΒΙΔΗ, Κ. ΜΑΝΤΗ ΚΑΙ Θ. ΜΑΥΡΙΔΗ

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης,
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΜΑΒΒΙΔΗΣ Α., ΜΑΝΤΗΣ Κ. και ΜΑΥΡΙΔΗΣ Θ. Επίδραση ψυχολογικών παραμέτρων στην επίδοση στο τέννις στη μικρή ηλικία. *Κινησιολογία*, Τόμ. 4, Νο 1, σελ. 19-26. Αντικείμενο αυτής της μελέτης ήταν να ελέγξει την επίδραση των αρετών, στον ψυχολογικό τομέα, στην επίδοση παικτών του τέννις μικρής ηλικίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 36 παιδιά ηλικίας 12-13 χρόνων τα οποία χωρίστηκαν σε τρία επίπεδα επίδοσης σύμφωνα με την πανελλήνια κατάταξη τους. Ένα πολύ καλό επίπεδο με παίκτες (n=11) κάτω από το νούμερο 50 της πανελλήνιας κατάταξης, ένα δεύτερο καλό επίπεδο με παίκτες (n=13) κάτω από το νούμερο 70 μέχρι το 50 και ένα τρίτο μέτριο επίπεδο με παίκτες (n=12), από το 100 μέχρι το νούμερο 70. Χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο (Belastungssymptomtest), αποτελούμενο από 21 ερωτήσεις με 9 τυποποιημένες απαντήσεις (επιλογές). Η επεξεργασία των δεδομένων έγινε με παρατήρηση μέσα από πίνακες διπλής εισόδου. Προέκυψε ότι ορισμένες αρνητικές εμπειρίες στον ψυχολογικό τομέα έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση της ατομικής προσπάθειας για καλύτερη επίδοση στη συνέχεια. Αρνητικές εμπειρίες στη διάρκεια του αγώνα λειτουργούν γενικά θετικά στην επίδοση των μικρών αθλητών. Από το σύνολο των παιδιών, για το οποίο ισχύει «έκανα αποτυχημένη ενέργεια», απαντάει το 55% ότι αυτό τα «πεισμώνει για καλύτερη επίδοση». Περισσότερο οι οπτικές παρά οι ακουστικές παρενοχλήσεις επηρεάζουν αρνητικά την επίδοση τους στον αγώνα. Τέλος παρατηρήθηκαν διαφορές στην αντιμετώπιση «ψυχολογικών ενοχλήσεων», ανάλογα με το επίπεδο ικανότητας για επίδοση και σ' αυτή την ηλικία, όπως αυτό συμβαίνει και στους ενήλικες παίκτες. Για την πρακτική της προπόνησης λοιπόν προκύπτει ότι οι παίκτες στο τέννις θα πρέπει, από μικρή ηλικία, να πραγματοποιούν παιχνίδια με παίκτες μεγαλύτερης δυναμικότητας. Να γίνεται επίσης προπόνηση καταστολής της νευρικότητας, αποφυγής διενέξεων με τον προπονητή και τους γονείς και κυρίως να γίνεται προπόνηση φυσικών ικανοτήτων, γιατί όπως έδειξε παλαιότερη έρευνα αλλά και η παρούσα, υπάρχει μια σχέση ισορροπίας και εξισορρόπησης μεταξύ φυσικών και ψυχικών αποθεμάτων.

Λέξεις κλειδιά: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ, ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΗ ΕΝΟΧΛΗΣΗ, ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΟ TENNIS

Η σημασία των παραγόντων ψυχολογικής φύσεως, γενικά στα ατομικά αθλήματα, όπως συμβαίνει και στο τέννις, είναι κάτι που απασχόλησε από πολύ νωρίς την αθλητική επιστήμη. Ενδεικτικά αναφέρονται μελέτες για την επιρροή του άγχους σε διαφορετικές χρονικές στιγμές (Gould, Jackson & Finch, 1993) και την επίδραση του άγχους ως βοηθητικού παράγοντα στην επίδοση (Θεοδωράκης, Γούδας

και Παπαϊωάννου, 1998). Υπάρχουν επίσης εφαρμοσμένες έρευνες στην Αντισφαιρίση όπως του Gallway (1974), για το «εσωτερικό» και το «εξωτερικό» παιχνίδι, σε κάθε ενέργεια του αγώνα, των Leedy & Wolf (1977), για τη σημασία της ισορροπίας ψυχολογικών και φυσικών ικανοτήτων στο τέννις, των Koyama & Inomata, (1980) καθώς και του Lambert, (1982), για την επιρροή του «φόβου» στην εξέλιξη του αγώνα τέννις,

κ.λπ.

Οι ψυχολογικές ικανότητες πρέπει να αναγνωρίζονται, να αντιμετωπίζονται τυχόν προβληματικές συμπεριφορές και να προπονούνται επαρκώς από τη μικρότερη δυνατή ηλικία. Ο,τι αφορά στην προπόνηση τους λοιπόν, κατά τον Martin (1982), οι ευαίσθητες φάσεις τοποθετούνται αρχικά στις ηλικίες μεταξύ 10-12 και μετά πάλι κάπου κοντά στην ηλικία των 15 χρόνων. Κατά μία άλλη άποψη (Gabler, 1984) όμως, η σχέση των ψυχολογικών χαρακτηρισμάτων στην πρώτη αυτή ευαίσθητη φάση και στο στάδιο των υψηλών επιδόσεων του παίκτη είναι μικρή και κυμαίνεται μόλις στο 50%. Εάν ληφθεί ως δεδομένο, ότι αυτό συμβαίνει πραγματικά, πρέπει μεν οι ερευνητές να ερευνούν, αξιολογούν και να προπονούν τα ψυχικά χαρακτηρισματα σ' αυτή την ηλικία, όμως δεν πρέπει να τα θεωρούν οπωσδήποτε κριτήρια για την μετέπειτα εξέλιξη του αθλητή, μια που αυτά διαφοροποιούνται στο στάδιο των υψηλών επιδόσεων κατά 50%. Η ηλικία η οποία προσφέρεται για την αξιοποίηση των ψυχολογικών παραμέτρων με σκοπό την αξιολόγηση σ' αυτό τον τομέα του παίκτη, είναι γύρω στα 14/16 χρόνια του (Schoenborn, 1984).

Μ' αυτή την επιφύλαξη, η παρούσα μελέτη, αναφέρεται στην ηλικία των 12-13 χρόνων και διερευνά τον ψυχολογικό τομέα, χωρίς να έχει απαιτήσεις να θέσει κριτήρια αξιολόγησης. Αντίθετα επιχειρεί να μελετήσει το πώς επηρεάζουν βασικές ψυχολογικές καταστάσεις την απόδοση των μικρών αθλητών και να προσδιορίσει τα στοιχεία εκείνα, τα οποία χαρακτηρίζουν και διαφοροποιούν τους καλούς παίκτες αυτής της ηλικίας.

ΜΕΘΟΔΟΣ

Το δείγμα της παρούσας μελέτης αποτέλεσαν παιδιά ηλικίας 12-13 χρόνων, τα οποία συμμετείχαν στα πανελλήνια πρωταθλή-

ματα τέννις της κατηγορίας τους. Για την επιλογή τους ακολουθήθηκε η μέθοδος της τυχαίας δειγματοληψίας. Η έρευνα διεξήχθη με τη μορφή ερωτηματολογίου και συγκεκριμένα με το «Belastungssymptomentest» (Frester, 1972), το οποίο χρησιμοποιήθηκε ήδη στο τέννις σε παίκτες υψηλού επιπέδου (Majer, 1987). Το ερωτηματολόγιο αυτό συμπληρώθηκε από 36 μικρούς παίκτες, οι οποίοι κατείχαν στην πανελλήνια κατάταξη θέση μεταξύ των 100 πρώτων της κατηγορίας τους. Η αντικειμενικότητα της κατάταξης (αξιολόγησης) αυτής των παικτών είναι η μέγιστη δυνατή, αν και όχι απόλυτη, μια που η συχνότερη συμμετοχή στους αγώνες διαμορφώνει και πιο καλή τελική βαθμολογία για τους παίκτες. Παρ' όλα αυτά, μόνο κατ' αυτό τον τρόπο υπάρχει «εξωτερική» εγκυρότητα του εγχειρήματος της μελέτης.

Το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε στους μικρούς παίκτες στη διάρκεια του πανελληνίου πρωταθλήματος. Αυτό περιείχε 21 ερωτήσεις και 9 τυποποιημένες απαντήσεις. Οι ερωτώμενοι έπρεπε να απαντήσουν σε κάθε ερώτηση με μία επιλογή απάντησης, η οποία παρουσίαζε μία κλιμάκωση (θετική, ουδέτερη ή αρνητική) από το 1 έως το 9 (τύπου Likert). Λόγω της φύσεως και της δυσκολίας των ερωτήσεων για τη συγκεκριμένη μικρή ηλικία, δόθηκε κατά περίπτωση διευκρίνιση του νοήματος αυτής, ιδιαίτερα στην ηλικία των 12 χρόνων. Οι παίκτες χωρίστηκαν σε 3 ομάδες ανάλογα με το επίπεδο επίδοσης. Ένα πολύ καλό επίπεδο με παίκτες (n=11) κάτω από το νούμερο 50 της πανελληνιας κατάταξης, ένα δεύτερο καλό επίπεδο με παίκτες (n=13) κάτω από το νούμερο 70 μέχρι το 50, και ένα τρίτο μέτριο επίπεδο με παίκτες (n=12), από το 100 μέχρι το νούμερο 70. Η επεξεργασία των δεδομένων έγινε με την παρατήρηση μέσα από πίνακες διπλής εισόδου «πίνακες συμπτώσεων» (Μαββίδης, 1997). Η μέθοδος

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	με πεισιμάνει για καλύτερη απόδοση	έχω καλή επίδοση μόνο όταν συμβαίνει αυτό	τότε έχω μάλλον καλύτερη παρά χειρότερη επίδοση	τότε αντιδρώ με άνοδο της απόδοσής μου	ή τότε δε με αγνίζει καθόλου η περιπτώση ή δεν ισχύει για μένα	τότε επηρεάζονται λίγο αρνητικά οι επιδόσεις μου	τότε κοιτάζω να κάνω μια αξιόλογη επίδοση	τότε αποδίδω τη συχνά επερχόμενη αποτυχία σ'αυτό το γεγονός	τότε κάνω τη χειρότερη επίδοσή μου
1. Έκανα αρχικά αποτυχημένη ενέργεια	55%			5%	20%	10%	5%		5%
2. Ο αγώνας ήταν από αναβολή	10%	5%		5%	55%	15%		5%	5%
3. Είχα μεγάλη νευρική κατάσταση			10%		10%	35%	5%	10%	30%
4. Είχα αϋπνία		5%		5%	25%	30%		5%	30%
5. Είχα το ρόλο του φαβορί	10%	25%	30%	5%	15%	15%	15%		10%
6. Ήταν υπερβολικές οι απαιτήσεις για επίδοση	15%		10%	10%	5%	5%	30%	5%	5%
7. Προηγήθηκε ήττα	45%				30%	5%	15%		35%
8. Είχα την αίσθηση ότι ήμουν "πτώμα"	5%	5%	30%		5%	25%	10%	20%	10%
9. Σκεφτόμουν συνεχώς την επίτευξη του στόχου	20%			5%	15%	10%	5%	10%	5%
10. Είχα οπτικές παρενοχλήσεις					30%	35%	5%	20%	10%
11. Είχα ακουστικές παρενοχλήσεις	5%			5%	40%	20%	10%	15%	5%
12. Είχα χάσει από αυτό τον αντίπαλο	50%			10%	5%	10%	10%		5%
13. Είχα ταξίδι για να έρθω στον αγώνα	5%	5%		5%	45%	20%	10%	5%	5%
14. Είχα διαφωνίες με προπονητή, γονείς κλπ.					35%	30%	5%	10%	20%
15. Ο αντίπαλος είχε απρόσμενα καλή επίδοση	10%	5%	10%	15%	30%	10%	15%	5%	10%
16. Είχα κακές επιδόσεις στην προπόνηση	15%	5%	5%		35%	5%	20%	15%	5%
17. Ήταν άγνωστος ο αντίπαλος	20%	5%	15%		45%	5%	5%	5%	10%
18. Έκανα αυτοκριτική στη διάρκεια του αγώνα	10%	5%	30%	5%	20%	5%	10%	10%	5%
19. Ήταν εμφανής η ανωτερότητα του αντιπάλου	15%		5%	15%	25%	10%	15%	5%	10%
20. Αδίκηθηκα από το διατητή					25%	55%		10%	10%
21. Ήταν άβολες οι γηπεδικές εγκαταστάσεις			5%		60%	10%		10%	15%

Πίνακας 1. Παρουσίαση ποσοστού επιλεγμένων, τυποποιημένων απαντήσεων εννιάβραβημης κλίμακας, στις 21 ερωτήσεις ψυχολογικής φύσεως, από παίκτες ηλικίας 12-13 χρόνων.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	με πεισιμάνει για καλύτερη απόδοση	έχω καλή επίδοση μόνο όταν συμβαίνει αυτό	τότε έχω μάλλον καλύτερη παρά χειρύτερη επίδοση	τότε αντιδρώ με άνοδο της απόδοσής μου	ή τότε δε με ανηίζει καθόλου η περιπτώση ή δεν ισχύει για μένα	τότε επιπρεάζονται λίγο αρνητικά οι επιδόσεις μου	τότε κοπιάζω να κάνω μια αξιόλογη επίδοση	τότε αποδίδω τη συχνά επερχόμενη αποτυχία σ' αυτό το γεγονός	τότε κάνω τη χειρύτερη επίδοσή μου
1. Έκανα αρχικά αποτυχημένη ενέργεια	67/66/33			0/0/17	33/25/0	0/13/17	0/0/17		0/0/17
2. Ο αγώνας ήταν από αναβολή	0/13/17	0/13/0		0/13/0	67/50/50	17/13/17		0/0/17	17/0/0
3. Είχα μεγάλη νευρική κατάσταση		17/0/0	0/13/17	0/13/0	17/0/17	0/50/50	17/0/0	0/13/17	67/25/0
4. Είχα αϋπνία					17/13/50	33/25/33	0/38/0	17/0/0	17/50/17
5. Είχα το ρόλο του φαρβόρι	0/13/17	50/13/17	33/25/33	0/0/17	13/13/17				
6. Ήταν υπερβολικές οι απαιτήσεις για επίδοση	17/25/0		33/0/0	0/13/17	17/0/0	0/13/33	17/38/33	17/0/0	0/13/17
7. Προηγήθηκε ήττα	36/63/33				33/13/50	17/0/0	17/13/17		0/13/0
8. Είχα την αίσθηση ότι ήμουν "πτώμα"	0/0/17		17/25/50	0/13/0	0/0/17	50/25/0	17/13/0	0/38/17	33/25/50
9. Σκεφτόμουν συνεχώς την επίτευξη του στόχου	33/13/17	0/13/0			33/0/17	17/13/0	0/13/0	0/13/17	
10. Είχα οπτικές παρενοχλήσεις					33/25/33	17/50/33	17/0/0	33/13/17	0/13/17
11. Είχα ακουστικές παρενοχλήσεις	0/13/0			0/0/17	50/13/67	0/50/0	33/0/0	17/13/17	0/13/0
12. Είχα χάσει από αυτό τον αντίπαλο	67/75/33			0/13/17	17/0/0	17/13/0	0/0/33		0/0/17
13. Είχα ταξίδι για να έρθω στον αγώνα	17/0/0	0/13/0		0/0/17	50/38/50	17/38/0	0/0/33	17/0/0	0/13/0
14. Είχα διαφωνίες με προπονητή, γονείς κλπ.					50/50/0	17/25/50	17/0/0	17/0/17	0/25/33
15. Ο αντίπαλος είχε απρόσμενα καλή επίδοση	0/25/0	0/13/0	17/0/17	0/38/0	50/0/50	17/13/0	0/13/33	17/0/0	
16. Είχα κακές επιδόσεις στην προπόνηση	17/13/17		0/13/0		33/25/50		33/13/17	0/25/17	17/13/0
17. Ήταν άγνωστος ο αντίπαλος	17/13/33	0/13/0	33/13/0	0/13/0	33/50/50	0/0/17	0/13/0	17/0/0	
18. Έκανα αυτοκριτική στη διάρκεια του αγώνα	17/0/17	0/0/17	33/38/17	0/13/0	33/13/17	0/0/17	17/13/0	0/13/17	0/13/0
19. Ήταν εμφανής η ανωτερότητα του αντιπάλου	0/38/0		0/0/17	17/13/17	17/13/50	17/13/0	33/0/17	0/13/0	17/13/0
20. Αδίκηθηκα από το διαπτητή					33/13/33	33/75/50	0/13/17	0/13/17	33/0/0
21. Ήταν αβρόλες οι γηπεδικές εγκαταστάσεις			17/0/0		67/50/67	17/13/0	0/13/17	0/13/17	0/25/17

Πίνακας 2. Ποσοστό επιλεγμένων τυποποιημένων απαντήσεων εννιάβραβημης κλίμακας, στις 21 ερωτήσεις ψυχολογικής φύσεως, έκαστο εκ των οποίων αντιστοιχεί σε πολύ καλούς (N=11), καλούς (N=13) και μέτριους παίκτες (N=12), ηλικίας 12-13 χρόνων.

αυτή καθιστά δυνατή τη μελέτη της συμπεριφοράς του δείγματος ως προς κάθε μία μεταβλητή (ερώτηση) και συγχρόνως επιτρέπει τη σύγκριση των ποιοτικών σχέσεων των μεταβλητών ανά δύο (ερώτηση-απάντηση), (Παπαδημητρίου, 1994). Με τη βοήθεια αυτής της μεθόδου επιχειρήθηκε να απαντηθούν τα εξής δύο ερωτήματα:

α) πώς αντιδρούν γενικά οι παίκτες αυτής της ηλικίας στις συγκεκριμένες ψυχολογικές καταστάσεις, έτσι όπως αυτές προσδιορίζονται από τις 21 ερωτήσεις, στο άθλημα της Αντισφαίρισης;

β) υπάρχουν ήδη διαφορές σ' αυτή την ηλικία ανάλογα με την ικανότητα παιγνιδιού (κατάταξη);

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται συνολικά, με ποσοστιαία αναφορά, οι απαντήσεις των παιδιών σε κάθε ερώτηση. Στο αντίστοιχο τετραγωνάκι δίνεται πληροφορία για το συνολικό ποσοστό των παιδιών, που θεωρεί ότι αντιδρά κατ' αυτόν τον τρόπο (1-9 οριζόντια στήλη), κάθε φορά που συμβαίνει μία από τις περιπτώσεις της κάθετης στήλης (1-21). Οι βασικές επισημάνσεις από την παρατήρηση και την ερμηνεία του πίνακα είναι: Γενικά οι αρνητικές εμπειρίες, στη διάρκεια του αγώνα, λειτουργούν θετικά στην επίδοση των μικρών αθλητών. Στη στήλη 1, από το σύνολο των παιδιών για το οποίο ισχύει «έκανα αποτυχημένη ενέργεια», το 55% απαντάει ότι αυτό τα «πεισμώνει για καλύτερη επίδοση». Το ποσοστό αυτό είναι μεγαλύτερο (60%), όταν οι παίκτες έχουν χάσει από αυτόν τον αντίπαλο στο παρελθόν (στήλη 12). Η «νευρικότητα» (στήλη 3) και η αίσθηση της κούρασης («πτώμα», στήλη 8) επηρεάζουν περισσότερο αρνητικά (συνολικό αρνητικό ποσοστό, 80%) την εξέλιξη του αγώνα. Ακολουθούν οι οπτικές παρενοχλήσεις με συνολικό αρνητικό ποσοστό 70%, καθώς και η

«αϋπνία» και οι «διαφωνίες με προπονητή» κ.λπ., με ποσοστό 65%. Αδιάφορους («δε με αφορά») αφήνουν τους παίκτες αυτής της ηλικίας οι παράμετροι «γηπεδικές εγκαταστάσεις» (60%), η «αναβολή του αγώνα» (55%), το μακρινό ταξίδι για την προσέλευση τους στους αγώνες, ο «άγνωστος αντίπαλος» (45%) και τέλος οι «ακουστικές παρενοχλήσεις» (40%).

Ο επόμενος Πίνακας 2 αναφέρεται συγχρόνως στις απαντήσεις στα ίδια ερωτήματα του Πίνακα 1, χωριστά όμως για τα τρία επίπεδα επίδοσης, με στόχο να απαντηθεί το δεύτερο βασικό ερώτημα της έρευνας, αν υπάρχουν δηλαδή διαφορές, ήδη σ' αυτή την ηλικία, ανάλογα με την ικανότητα παιγνιδιού.

Για την κατανόηση του πίνακα αυτού «διπλής εισόδου», πρέπει να τονισθεί, ότι τα ποσοστά που αναφέρονται σε κάθε τετραγωνάκι αφορούν, το πρώτο στο πρώτο επίπεδο επίδοσης, το δεύτερο στο δεύτερο και το τρίτο, στο τρίτο επίπεδο, αντίστοιχα. Έτσι π.χ. στο πρώτο τετραγωνάκι διαπιστώνει κανείς, ότι το 67% των πολύ καλών παικτών θεωρεί, ότι το «πεισμώνει για καλή επίδοση», η «αρχική αποτυχημένη ενέργεια». Τα ποσοστά στους καλούς παίκτες είναι 63% και στους μέτριους μόλις 33%, κ.λπ.

Ακολουθεί μια εκτενής αναφορά στον Πίνακα 2 με αναλυτική ερμηνεία της συμπεριφοράς των μικρών παικτών ανάλογα με το επίπεδο επίδοσής τους. Έτσι μία αρχικά αποτυχημένη ενέργεια δημιουργεί την επιθυμία για καλύτερη απόδοση στη συνέχεια σε όλες τις κατηγορίες και περισσότερο στους πολύ καλούς παίκτες. Η ενδεχόμενη αναβολή ενός αγώνα δε φαίνεται να επηρεάζει τους παίκτες αυτής της ηλικίας, ανεξάρτητα από το επίπεδο επίδοσης τους, αντίθετα η «νευρικότητα» επηρεάζει περισσότερο αρνητικά τους πολύ καλούς παίκτες (67%, στήλη 9), απ' ό,τι τους μέτριους.

Η παράμετρος «αϋπνία» δεν παρουσιάζει σοβαρά σημεία διαφοροποίησης,

Ο ρόλος του «φαβορί» βοηθάει όλους τους παίκτες όλων των κατηγοριών για καλύτερη παρά για χειρότερη επίδοση. Θετική είναι επίσης η συμπεριφορά των μικρών αθλητών τέννις, όταν προέρχονται από ήττα να αντιδρούν με μεγαλύτερη αυτοσυγκέντρωση για καλύτερη επίδοση. Η αίσθηση των μικρών παικτών ότι είναι κουρασμένοι («πτώμα»), επηρεάζει το ίδιο αρνητικά όλους. Οι οπτικές και ακουστικές παρενοχλήσεις δεν αφήνουν εντελώς αδιάφορους τους παίκτες σ' όλα τα επίπεδα. Εξαίρεση αποτελούν οι ακουστικές παρενοχλήσεις στους μέτριους παίκτες που τους αφήνουν αδιάφορους σε μεγάλο ποσοστό (67%).

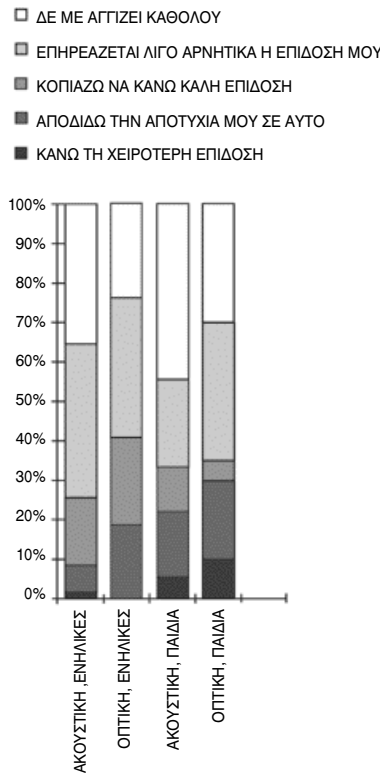
Η τάση για «ρεβάνες» είναι περισσότερο αναπτυγμένη στους καλούς παίκτες (στήλη 12/1, 67/75/33 %). Από ουδέτερη έως αρνητική επίπτωση, όμοια για όλους, μπορεί να έχει η ταλαιπωρία (μακρινό ταξίδι) κατά την προσέλευση στους αγώνες. Οι διαφωνίες με προπονητή, γονείς κ.λπ. δεν επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τους πολύ καλούς και καλούς παίκτες, σε αντίθεση με τους μέτριους (στήλη, 14/5-9). Η απρόσμενα καλή απόδοση του αντιπάλου δε φαίνεται να παίζει ουσιαστικό ρόλο. Οι αρνητικές επιδόσεις στην προπόνηση επηρεάζουν αρνητικά και περισσότερο τους καλούς παίκτες (στήλη, 16/5-9). Ο «άγνωστος» αντίπαλος δεν επηρεάζει την απόδοση των παικτών. Η «αυτοκριτική» παρουσιάζει ποικίλη αντίδραση σε όλους τους παίκτες στη συμπεριφορά τους. Η εμφανής ανωτερότητα του αντιπάλου, εκτιμάται ότι επηρεάζει αρνητικά τους καλούς παίκτες, σε συνολικό ποσοστό περίπου 67%. Αντίθετα, οι μέτριοι παίκτες εκτιμούν, ότι σ' αυτούς επιδρά από αδιάφορα μέχρι θετικά σε ποσοστό περίπου 84% (στήλη 19). Η αίσθηση της αδικίας από τις αποφάσεις του διαιτητή δείχνει να έχει αρνητική επίπτωση ομοί-

μορφα στην αγωνιστική συμπεριφορά όλων των παικτών (στήλη 20) και τέλος οι γηπεδικές εγκαταστάσεις αφήνουν αδιάφορους τους παίκτες και στις τρεις κατηγορίες (στήλη 21).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στην παρούσα έρευνα αντιμετωπίστηκαν ορισμένα προβλήματα τα οποία περιορίζουν την ερμηνευτική της δυνατότητα, όπως η φύση του ερωτηματολογίου το οποίο έπρεπε να δοθεί σε τέτοια μορφή, ώστε να γίνει κατανοητό από παιδιά αυτής της ηλικίας. Έτσι δόθηκε η δυνατότητα στα παιδιά να απευθύνουν διευκρινιστικές ερωτήσεις στην ομάδα εργασίας. Δόθηκαν διευκρινήσεις στις ερωτήσεις όπως «έκανα αυτοκριτική στη διάρκεια του αγώνα», «ήταν υπερβολικές οι απαιτήσεις για επίδοση», «σκεφτόμουν συνεχώς την επίτευξη του στόχου». Επίσης το δείγμα της μελέτης ήταν σχετικά μικρό, όμως θα πρέπει κανείς να σκεφτεί ότι δεν είναι αδύνατο να βρεθούν ταυτόχρονα περισσότεροι παίκτες αυτής της ηλικίας οι οποίοι θα συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο, έτσι ώστε να πληρούνται όλοι εκείνοι οι κανόνες διασφάλισης των ποιοτικών κριτηρίων του ερωτηματολογίου. Παρόλα αυτά το δείγμα είναι μεγαλύτερο από το 60% του συνολικού πληθυσμού.

Οι ποιοτικές διαφορές στη συμπεριφορά των μικρών παικτών επηρεάζονται από την ικανότητα επίδοσης τους στους αγώνες. Γενικά οι πολύ καλοί παίκτες αυτής της ηλικίας μένουν περισσότερο ανεπηρέαστοι από επιβαρύνσεις ψυχολογικής φύσεως. Παρουσιάζονται πιο συγκεντρωμένοι στον αγώνα, δεν τους αγγίζουν τόσο τα «εξωγηπεδικά» προβλήματα κλπ. Ιδιαίτερα στις οπτικοακουστικές ενοχλήσεις τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας παρουσιάζονται και συγκριτικά με άλλη μελέτη (Σχήμα 1), στο τέννις σε ενήλικες



Σχήμα 1. Οπτικοακουστική ενόχληση σε παίκτες του τέννις (Majer, 1987, n=55) και σε παιδιά ηλικίας 12-13 χρόνων (n=36).

παίκτες (Majer, 1987). Όπως προκύπτει από την παρούσα έρευνα, η οπτική ενόχληση επηρεάζει περισσότερο αρνητικά τόσο τους ενήλικες παίκτες όσο και τους παίκτες ηλικίας 12-13 χρόνων. Συγκρίνοντας λοιπόν τις δύο ηλικίες παικτών διαπιστώνεται, ότι όμοια και στις δύο, μεγαλύτερη θεωρείται η οπτική ενόχληση. Η απάντηση δηλαδή «δε με αγγίζει καθόλου», η οποία είναι η πλέον κατηγορηματική, κατέχει μικρότερο ποσοστό και στις δύο κατηγορίες παικτών, στη διάσταση της οπτικής ενόχλησης.

Στην προσπάθεια όμως ερμηνείας και εξαγωγής χρήσιμων προτάσεων στην προ-

πονητική πρακτική, πρέπει να τονισθεί μία βασική επιφύλαξη, ότι δηλαδή όταν πρόκειται για ψυχολογικούς παράγοντες, είναι εξαιρετικά δύσκολο να προκύψουν συμπεράσματα και προπονητικές παρεμβάσεις γενικά για ένα σύνολο αθλητών, παρά μόνο ιδιαίτερα για κάθε έναν χωριστά (Sewell & Nesti, 1998). Η παρούσα μελέτη ωστόσο διαπίστωσε ορισμένες τάσεις, οι οποίες θεωρούνται χρήσιμες στην ψυχολογική υποστήριξη παικτών του τέννις αυτής της ηλικίας.

Για την πρακτική της προπόνησης λοιπόν προκύπτει ότι οι παίκτες στο τέννις θα πρέπει, από μικρή ηλικία, να πραγματοποιούν παιγνίδια με παίκτες μεγαλύτερης δυναμικότητας. Να γίνεται επίσης προπόνηση καταστολής της νευρικότητας, αποφυγής διενέξεων με προπονητή και γονείς και κυρίως να γίνεται προπόνηση φυσικών ικανοτήτων, γιατί όπως έδειξε παλαιότερη έρευνα (Leedy & Wolf, 1977), αλλά και η παρούσα, υπάρχει μια σχέση ισορροπίας και εξισορρόπησης μεταξύ φυσικών και ψυχικών αποθεμάτων.

Ακόμη μπορεί να επισημάνει κανείς, ότι οι ψυχικές αρετές των καλών παικτών αυτής της ηλικίας, όπως η επιθυμία για «ρεβάνς», η εύκολη αντιμετώπιση προβλημάτων (όπως οι διαφωνίες με προπονητή κ.λπ.) και η μεγαλύτερη ψυχική σταθερότητα, πρέπει και να καλλιεργούνται αλλά και να ανιχνεύονται, όπου υπάρχουν, ως ενδείξεις προϋποθέσεων για υψηλές μελλοντικές επιδόσεις. Τέλος πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη προσοχή στην καταπολέμηση οπτικών παρενοχλήσεων (π.χ. επιρροές από φιλάθλους) και να αναπτύσσεται η ικανότητα απομόνωσης οποιουδήποτε εξωαγωνιστικού ερεθίσματος στο οπτικό πεδίο του παίκτη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- FRESTER R. Der Belastungssymptomentest- ein Verfahren zur Analyse der Verarbeitung psychische belastender Bedingungen bei Sportlern. In: Kunath P.(Red.), *Beiträge zur Sportpsychologie 1*. Berlin: Sporeverlag, 1972.
- GABLER H. Talentsuche und Talentförderung im Tennis. In: Gabler H und Zein B. (Red.), *Talentsuche und Talentförderung im Tennis*. Ahrensburg: Czwalina, 1984.
- GALLWAY W.T. *Tennis and Psyche*. New York: Random House, 1974.
- GOULD, JACKSON and FINCH. *Coping in National Champion Figure Skater Study. Psychology of Athletic Stress and Coping*. Department of Exercise and Sport Science, University of North Carolina Greensboro, 1993.
- KOYAMA S and INOMATA K. Competitive anxiety of tennis players in varying situations. *Japanese Journal of Sport Psychology* 1, 1-7, 1980.
- LAMBERT R. Influence d' une situation an xigene sur le somportement moteur de jeunes espoirs en tennis. *Psychologie francaise* 1, 70-75, 1982.
- LEEDY J and WOLF J. *Psyching up for Tennis*. New York: Basic Books, 1977.
- MAJER P. *Leistungsaehigkeit und Leistungsstabilitaet im Tennis*. Koeln: DSHS (Diss.), 1987
- MARTIN D. Zielsetzung und Leistungsentwicklung im Kindertraining. In: Howald H und Hahn E. (Red.), *Kinder im Leistungssport*. Basel: Huber, 208-217, 1982.
- SCHOENBORN R. Leistungslimietierende und Leistungs bestimmende Faktoren. In: Gabler H und Zein B. (Red.), *Talentsuche und Talentforderung im Tennis*. Ahrensburg: Czwalina, 51-75, 1984.
- SEWELL and NESTI. Individual differences in competitive state anxiety. *Journal of Sport Sciences* 16: 102-103, 1998.
- ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ, ΓΟΥΔΑΣ Μ και ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ Α. *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, 1998.
- ΜΑΒΒΙΔΗΣ Α. *Η ικανότητα επίδοσης στο τέννις σε συνάρτηση με τις ειδικές φυσικές ικανότητες στην ηλικία των 8-9 χρόνων*. Κομοτηνή: Διδακτορική διατριβή, 1997.
- ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ι. *Μέθοδοι ανάλυσης δεδομένων*. Πανεπιστημιακές Σημειώσεις, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη, 1994.