



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Η σχέση της μεταδιάθεσης με τις αθλητικές επιδόσεις και τη χρήση
στρατηγικών επίδοσης σε ενήλικες αθλητές

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

της

Τζανιδάκη Αγάπης

(ΑΜ: 1550-267)

Επιβλέπουσα : Μαλεγιαννάκη Αμαρυλλίς-Χρυσή

Επίκουρη Καθηγήτρια

Φλώρινα, Σεπτέμβριος-2024

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	5
Abstract	6
1. Εισαγωγή	7
1.1. Ορισμός Μετα-διάθεσης.....	7
2. Αθλητική επίδοση και στρατηγικές επίδοσης.....	11
2.1. Αθλητική επίδοση.....	11
2.2. Στρατηγικές επίδοσης	12
2.2.1. Αυτο-διάλογος	12
2.2.2. Νοερή απεικόνιση.....	13
2.2.3. Έλεγχος της προσοχής.....	14
2.2.4. Καθορισμός στόχων	15
2.3. Μέτρηση στρατηγικών επίδοσης.....	16
3. Σχέσεις συναισθηματικής νοημοσύνης με την αθλητική επίδοση και τις στρατηγικές επίδοσης	18
4. Στόχοι, Λογική, Υποθέσεις	22
4.1. Στόχοι.....	22
4.2. Λογική και Υποθέσεις.....	22
5. Μέθοδος.....	24
5.1. Δείγμα	24
5.2. Εργαλεία.....	25
5.2.1 Trait Meta-Mood Scale	26
5.2.2 Test of Performance Strategies	27
5.2.3. Αξιολόγηση Επίδοσης των αθλητών/τριών από τους Προπονητές/τριες	28
5.3. Διαδικασία	28

6. Αποτελέσματα.....	30
6.1. Συσχετίσεις μεταξύ της μετα-διάθεσης με την αναφερόμενη από τους προπονητές αθλητική επίδοση.....	30
6.2. Συσχετίσεις μεταξύ της μετα-διάθεσης και των στρατηγικών επίδοσης.....	33
6.3. Συσχετίσεις μεταξύ στρατηγικών επίδοσης με την αναφερόμενη από τους προπονητές αθλητική επίδοση.....	36
7. Συζήτηση	42
Περιορισμοί της έρευνας και μελλοντικές έρευνες.....	49
Βιβλιογραφία	50
Παράρτημα.....	57

Περίληψη

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η συσχέτιση της μετα-διάθεσης με τις αθλητικές επιδόσεις όπως αυτές περιγράφονται από τους/τις προπονητές/τριες καθώς επίσης και με τη χρήση στρατηγικών επίδοσης από ενήλικες αθλητές/τριες. Η μετα-διάθεση, η διαδικασία δηλαδή μέσω της οποίας το κάθε άτομο στοχάζεται, παρακολουθεί αλλά και αξιολογεί και ρυθμίζει τα συναισθήματά του, συνδέεται άμεσα με την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης. Έτσι, σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της συχνότητας χρήσης των στρατηγικών βελτίωσης της απόδοσης ανάλογα με τη μετα-διάθεση του κάθε ενήλικα αθλητή/τριας. Για τον σκοπό αυτό χορηγήθηκε το Trait Meta-mood Scale (TMMS) των Salovey et al. (1995) για την αξιολόγηση της μετα-διάθεσης, το Test of Performance Strategies (TOPS) των Thomas et al. (1999) το οποίο αφορά τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές προκειμένου να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους και, τέλος, ένα Έντυπο Αξιολόγησης των Επιδόσεων που συμπλήρωναν οι προπονητές/τριες τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 124 υγιείς ενήλικες αθλητές ($N = 73$ άντρες) ηλικίας 18 έως 66 (Μ.Ο. ηλικίας= 26,4 έτη, Τ.Α. = 10,32 έτη). Συμμετείχαν επίσης και $N= 5$ προπονητές/τριες ηλικιών 25 έως 56 ετών, με μέσο όρο ηλικίας τα 33 έτη, Τ.Α= 7,65), εκ των οποίων οι 2 ήταν γυναίκες, και αξιολόγησαν την αθλητική επίδοση 60 αθλητών. Τα αποτελέσματα από τους δείκτες συνάφειας r του Pearson έδειξαν υψηλή προς μέτρια συσχέτιση μεταξύ των βαθμολογιών στους παράγοντες του TMMS με τις βαθμολογίες των παραγόντων του TOPS, ενώ παρουσίασαν χαμηλές ή και πολύ χαμηλές συσχετίσεις με τις τελικές αθλητικές επιδόσεις. Τέλος, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Μελλοντικές έρευνες θα ερευνήσουν περαιτέρω τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, προκειμένου να υπάρξει μια πιο ξεκάθαρη εικόνα της μετα-διάθεσης σε συνδυασμό με τις αθλητικές επιδόσεις και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές.

Λέξεις κλειδιά: μετα-διάθεση, αθλητικές επιδόσεις, στρατηγικές επίδοσης, ενήλικες αθλητές

Abstract

The aim of the present study was to correlate meta-mood with the use of performance strategies by adult athletes as well as with sports performance as described by their coaches. Meta-mood, the process through which each individual reflects, monitors and also evaluates and regulates his or her emotions, is directly related to the concept of emotional intelligence. Thus, the purpose of this study was to investigate the frequency of the psychological strategies that are used by the athletes to improve their performance according to the meta-mood of each adult athlete. For this purpose, the Trait Meta-mood Scale (TMMS) by Salovey et al. (1995) was used to measure meta-mood, the Test of Performance Strategies (TOPS) by Thomas et al. (1999) which relates to the strategies that are used by the athletes to improve their performance and finally a questionnaire form for coaches to assess the performance of their athletes. The study involved 124 healthy adult athletes aged 18 to 66 with a mean age of 26.4 years and standard deviation 10,32 of which 73 were male. Also in the study participated in $N= 5$ coaches aged 25 to 56, with an average age of 33 years, S.D. = 7.65), of which 2 were women, and evaluated the athletic performance of 60 athletes. Results from Pearson's r correlation showed a high to moderate correlation between scores on the TMMS factors and scores on the TOPS factors, while showing low or very low correlations with final athletic performance. Future research will further investigate the results of the present study in order to provide a clearer picture of meta-disposition in relation to athletic performance and the strategies used by athletes.

Key words: meta-mood, sports performance, performance strategies, adult athletes

1. Εισαγωγή

1.1. Ορισμός Μετα-διάθεσης

Η μετα-διάθεση αποτελεί μία πτυχή της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι δεξιότητες που συνιστούν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, περιλαμβάνουν την ικανότητα να παρακολουθεί κανείς τα δικά του συναισθήματα αλλά και των άλλων, να τα διακρίνει μεταξύ τους και να χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να καθοδηγεί τη σκέψη και τις πράξεις του. Η συναισθηματική νοημοσύνη οργανώνεται σε μία ιεραρχική δομή τεσσάρων συνιστωσών – κλάδων, την αντίληψη των συναισθημάτων, τη χρήση των συναισθημάτων και την κατανόηση και διαχείριση των συναισθημάτων (Mamani et al., 2022). Πρόσφατα παρατηρείται αυξανόμενο ενδιαφέρον για τον τομέα της αντιλαμβανόμενης συναισθηματικής νοημοσύνης και των γνωστικών και ρυθμιστικών διαδικασιών που αφορούν τα συναισθήματα και τις διαθέσεις (Ayele et al., 2021).

Η μετα-διάθεση (meta-mood) ξεκινάει τη στιγμή που το άτομο σκεφτεί για τη διάθεσή του. Είναι η παρακολούθηση και η κατανόηση των συναισθημάτων του ατόμου και είναι σημαντική κοινωνικο – συναισθηματική δεξιότητα απαραίτητη καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Η μετα-διάθεση αναφέρεται στην επίγνωση της ικανότητας του ατόμου να παρατηρεί και να σκέφτεται τα δικά του συναισθήματα και στην κατανόηση της δικής του διάθεσης. Μπορεί να θεωρηθεί αποτέλεσμα των αλληλένδετων πρωτογενών (συναίσθημα), δευτερογενών (μάθηση και σκέψη) και τριτογενών (σκέψεις για τη σκέψη) συναισθηματικών διαδικασιών (Ebner et al., 2015). Οι Mayer και Gaschke, το 1988, παρατήρησαν πως η διάθεση του ατόμου περιλαμβάνει δύο συστατικά, δύο επίπεδα, το άμεσο και το αναστοχαστικό επίπεδο. Το άμεσο επίπεδο, η άμεση εμπειρία περιλαμβάνει την άμεση βίωση της εκάστοτε διάθεσης, όπως το να είναι το άτομο χαρούμενο ή λυπημένο, ενώ το αναστοχαστικό είναι εκείνο που συμβαίνει μετά, αποτελεί μία μετα-εμπειρία της διάθεσης αυτής, ονομάζεται μετα-διάθεση εμπειρία και μπορεί να μετρηθεί με την κλίμακα Trait Meta-Mood Scale (Mayer & Gaschke, 1988).

Το μοντέλο των Mayer και Salovey αποτελεί μία από τις πρώτες περιεκτικές θεωρίες για τη συναισθηματική νοημοσύνη εστιάζοντας στον ρόλο των συναισθημάτων και

συμπεριλαμβάνοντας την ενδοπροσωπική και διαπροσωπική συναισθηματική νοημοσύνη του Gardner. Η συναισθηματική νοημοσύνη, για τους ίδιους, ορίζεται από μία βιωματική διάσταση, η οποία περιλαμβάνει την αντίληψη, την έκφραση και την ολοκλήρωση των συναισθημάτων και τη στρατηγική διάσταση, η οποία αναφέρεται στην κατανόηση και διαχείριση των συναισθημάτων. Οι ίδιοι ερευνητές αντιλαμβάνονται τη συναισθηματική νοημοσύνη ως χαρακτηριστικό γνώρισμα παρόμοιο με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η εξωστρέφεια και ο νευρωτισμός, κατασκευάζοντας έτσι την κλίμακα Trait Meta-Mood Scale (Mayer et al., 2011).

Ουσιαστικά, η μετα-διάθεση αναφέρεται στην ικανότητα να αντιλαμβάνεται κανείς συνειδητά και να αναστοχάζεται τη συναισθηματική του κατάσταση. Περιλαμβάνει ένα υψηλότερο επίπεδο γνωστικής επίγνωσης το οποίο περιλαμβάνει τόσο τις σκέψεις όσο και τα συναισθήματα που σχετίζονται με τη διάθεσή του. Αυτή η μετα-εμπειρία προέρχεται από μία ρυθμιστική διαδικασία που περιλαμβάνει την ενεργή παρατήρηση, την αξιολόγηση και την πιθανή παρέμβαση για αλλαγή της διάθεσης του ατόμου, αν κριθεί απαραίτητο. Υπάρχουν δύο διακριτές πτυχές – εκφάνσεις της μετα-διάθεσης που έχουν εντοπιστεί, η δομική μετα-διάθεση (trait meta-mood), και η καταστασιακή μετα-διάθεση (state meta-mood). Αυτές οι δύο διαστάσεις παρέχουν ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο για την κατανόηση και την ανάλυση της πολυπλοκότητας της μετα-διάθεσης (Salovey et al., 1995).

Η δομική μετα-διάθεση σχετίζεται με τις πιο μόνιμες και καθιερωμένες πεποιθήσεις και στάσεις του ατόμου αναφορικά με τις διαθέσεις του, καθώς και με τις πιο σταθερές στρατηγικές που εφαρμόζει για την αποτελεσματική παρακολούθηση, αξιολόγηση και διαχείριση/ ρύθμιση της συναισθηματικής του κατάστασης. Στην ουσία, περιλαμβάνει τη μέτρηση των ατομικών διαφορών των ατόμων σε ό,τι σχετίζεται με την ικανότητά τους να παρακολουθούν και να ρυθμίζουν τις διαθέσεις και τα συναισθήματά τους, ενώ περιλαμβάνει και την ικανότητα των ατόμων να διακρίνουν και να προσαρμόζουν τα συναισθήματα αυτά (Salovey et al., 1995).

Η καταστασιακή μετα-διάθεση αναφέρεται στη διαδικασία της παρακολούθησης και ενεργής παρατήρησης, της αξιολόγησης και της διαχείρισης της τρέχουσας διάθεσης, με ιδιαίτερη έμφαση στις ταχείες διακυμάνσεις που μπορεί να συμβούν σε σύντομο χρονικό διάστημα. Σε αντίθεση με τη δομική μετα-διάθεση, η καταστασιακή επικεντρώνεται στις

πεποιθήσεις του ατόμου σχετικά με την ικανότητά του να επηρεάζει και να ρυθμίζει την παρούσα συναισθηματική του κατάσταση και διάθεση. Περιλαμβάνει επίσης τη συνειδητοποίηση, κατανόηση και επίγνωση του ατόμου για την παρούσα διάθεσή του και την αποδοχή, τη σαφήνεια, την τυπικότητα και τη μεταβλητότητα της (Extremera, Salguero & Fernández-Berrocal, 2011).

Το Trait Meta-Mood Scale (TMMS) αποτελεί το εργαλείο μέτρησης της μετα-διάθεσης και της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι έρευνες έχουν αναδείξει τρεις παράγοντες από το Trait Meta-Mood Scale που αναφέρονται στη μετα-διάθεση: την προσοχή – παρατήρηση της διάθεσης, τη διαύγεια και την αλλαγή της διάθεσης (Salovey et al., 1995). Αυτοί οι παράγοντες αντιστοιχούν σε ατομικές διαφορές στην ικανότητα του ατόμου για παρακολούθηση της διάθεσής του (monitor), για διάκριση και αποσαφήνιση της διάθεσης (evaluate) και για αλλαγή και τροποποίηση της αρνητικής διάθεσης (repair). Μεταγενέστερες εργασίες επιβεβαίωσαν τη δομή των τριών παραγόντων που βρήκαν οι Salovey et al. (1995) και κατέδειξαν την αξιοπιστία και την εγκυρότητα του TMMS, ακόμη και στις πιο σύντομες εκδόσεις (Ayele et al., 2021). Στην έρευνα της Πολυζοπούλου (2021) προσαρμόστηκε το συγκεκριμένο εργαλείο σε δείγμα 957 ατόμων με ηλικιακό εύρος από 18 έως 80 ετών από όλη την επικράτεια της Ελλάδας. Μέσα από την έρευνα αυτή προστέθηκε ένα καινούργιο εργαλείο στον ελληνικό χώρο για τη μέτρηση της μετα-διάθεσης, το οποίο διαθέτει καλή δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας. Το εργαλείο αυτό στην ελληνική του εκδοχή αποτελείται από 18 ερωτήσεις με τρεις υποκλίμακες, την επιδιόρθωση (repair), την προσοχή (attention) και τη διαύγεια (clarity).

Η αρχική κλίμακα περιελάμβανε 48 δηλώσεις στις οποίες οι συμμετέχοντες/ουσες απαντούσαν με βάση την κλίμακα Likert από το 1 μέχρι το 5, με το 1 να αντιστοιχεί στο «διαφωνώ πλήρως» και το 5 στο «συμφωνώ πλήρως». Στη συνέχεια οι ερευνητές δημιούργησαν μία πιο συνοπτική εκδοχή του εργαλείου το οποίο περιελάμβανε 30 δηλώσεις. Η συνοπτική μορφή παρουσιάστηκε μέσα από έρευνες πιο αποτελεσματική από την πρώτη με τις 48 δηλώσεις. Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει προσαρμοστεί σε διάφορες χώρες όπως είναι η Ισπανία, η Πορτογαλία, η Αυστραλία, τα Φαρσί, η Τουρκία, η Ιταλία και η Γαλλία.

Όσον αφορά τις διαφορές μεταξύ των φύλων φαίνεται μέσα από ανασκοπήσεις, έρευνες και μελέτες πως δεν είναι σαφείς. Ορισμένες μελέτες παρουσιάζουν πως οι άνδρες έχουν

υψηλότερες βαθμολογίες στα τεστ της συναισθηματικής νοημοσύνης ενώ άλλες περιγράφουν καλύτερες επιδόσεις στις γυναίκες. Από την άλλη, πολλές είναι και οι μελέτες που δεν έχουν βρει σημαντική σχέση μεταξύ των φύλων και της μετα-διάθεσης. Παράλληλα, έρευνες δείχνουν πως οι γυναίκες αναμένεται ως επί το πλείστον να είναι πιο εκφραστικές, ενώ οι άντρες λιγότερο καθώς έμαθαν από μικρή ηλικία να μην εκφράζουν τα συναισθήματά τους (Naghavi & Redzuan, 2011). Έτσι, οι γυναίκες σε κάποιες έρευνες σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες στην έκφραση των συναισθημάτων τους και ελαφρώς υψηλότερες στην πρόβλεψη συναισθημάτων των άλλων. Στην ίδια έρευνα οι γυναίκες βαθμολογήθηκαν υψηλότερα από τους άνδρες όσον αφορά την ενσυναίσθηση, τις διαπροσωπικές σχέσεις και την κοινωνική ευθύνη, ενώ οι άνδρες στην αυτοεκτίμηση, την ανοχή στο στρες και την αισιοδοξία (Meshkat & Nejati, 2017).

Στην έρευνα των Mercader-Rubio et al. (2023) διερευνήθηκε η σχέση των ψυχολογικών δεξιοτήτων με τις διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων της προσωπικότητας. Το δείγμα αποτέλεσαν 163 φοιτητές πανεπιστημίου των οποίων οι σχολές σχετίζονται με τη φυσική άσκηση και τις αθλητικές δραστηριότητες με μέση ηλικία 20,33 ετών. Ως εργαλεία αξιολόγησης, χρησιμοποιήθηκαν δύο επικυρωμένες και τυποποιημένες κλίμακες, η Psychological Inventory of Sport Performance (IPED) κατασκευασμένο από τον Mahoney(1989)και η Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). Τα κύρια ευρήματα ανέδειξαν την παρουσία συσχέτισης μεταξύ των τριών διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης και του ελέγχου τόσο της θετικής και αρνητικής αντιμετώπισης, του ελέγχου της προσοχής, του οπτικού-φανταστικού ελέγχου, του επιπέδου κινήτρων, και του ελέγχου της στάσης. Συμπερασματικά, υπογραμμίζεται η αναγκαιότητα της γνωστικής και συναισθηματικής εκπαίδευσης, εκτός από τη σωματική προπόνηση, για την ενίσχυση αυτών των δεξιοτήτων (Mercader-Rubio et al., 2023). Οι Singh και συνεργάτες (2012) διερεύνησαν τη συναισθηματική νοημοσύνη σε αθλητές/τριες και μη αθλητές/τριες ηλικιών 18 με 26. Σύμφωνα με τους ίδιους, οι αθλητές/τριες με υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη είναι σε θέση να δίνουν προσοχή στις ανησυχίες τους αλλά και τις ανησυχίες των άλλων, έχουν την ικανότητα να ακούσουν κάποιον χωρίς την ανάγκη να πουν κάτι, μπορούν να παραμείνουν συγκεντρωμένοι υπό πίεση, είναι σε θέση να χειρίζονται πολλαπλές απαιτήσεις, καθώς και να εντοπίζουν και να διαχωρίζουν τα συναισθήματά τους (Singh et al., 2012).

2. Αθλητική επίδοση και στρατηγικές επίδοσης

Ο όρος αθλητισμός προέρχεται ετυμολογικά από τη λέξη «άθλος», που σημαίνει αγώνας, κόπος, άμιλλα, κατόρθωμα. Ο αθλητισμός είναι η συστηματική συμμετοχή σε οποιαδήποτε μορφή σωματικής άσκησης και δραστηριότητας. Μέσω της οργανωμένης ή και περιστασιακής συμμετοχής σε κινητική δραστηριότητα έχει φανεί ότι το άτομο βελτιώνει τη φυσική του κατάσταση και ενισχύει τη σωστή λειτουργία του οργανισμού με οφέλη και στην ψυχική υγεία (Malm, 2019. Oja, 2024). Ακόμη, μέσω της συστηματικής άσκησης και προπόνησης βελτιώνονται και οι ίδιες οι αθλητικές επιδόσεις κατά τη διάρκεια των αθλητικών αγώνων (Blackshaw, 2017). Ο αθλητισμός συμβάλλει επίσης στη διάπλαση των κοινωνικών σχέσεων του ατόμου και στην επίτευξη του συναγωνισμού κάθε επιπέδου. Η πλειοψηφία των αθλημάτων περιλαμβάνουν σωματική προσπάθεια και κόπο (Blackshaw, 2017. Klimowicz, 2018).

2.1. Αθλητική επίδοση

Μέσα από τον αθλητισμό και τη σωματική άσκηση οι αθλητές/τριες επιδιώκουν την όσο δυνατόν καλύτερη αθλητική επίδοση, από την οποία προκύπτει η νίκη σε κάποιον αθλητικό αγώνα και η προβολή των φυσικών επιτευγμάτων και κατορθωμάτων. Κατά την προπόνηση, λόγω των απαιτητικών πολλές φορές κινητικών δεξιοτήτων που απαιτούνται, προκύπτει συχνά άγχος, στρες, χαρά και απόλαυση από μία νίκη ή λύπη και απογοήτευση από μία ήττα(Θεοδωράκης,2017). Η αθλητική επίδοση περιλαμβάνει και απαιτεί από τον/την αθλητή/τρια σωματική αλλά και γνωστική ετοιμότητα και παρουσία (Chennaoui et al.,2015). Ορίζεται ως η σχέση ανάμεσα στα μέσα (ψυχολογικά και σωματικά) που χρησιμοποιεί ο/η αθλητής/τρια και στο τελικό αποτέλεσμα, στην έκβαση δηλαδή ενός αγώνα ή μίας προπόνησης. Ο όρος επίδοση περιλαμβάνει τη διαδικασία, την πράξη αλλά και το αποτέλεσμα αυτής. Οι αθλητικές επιδόσεις βελτιώνονται μέσα από τη συστηματική προπόνηση και τη χρήση των κατάλληλων για το κάθε άτομο στρατηγικών επίδοσης. Επομένως, η ικανότητα ενός/μίας αθλητή/τριας να φτάσει στην κορυφή των δυνατοτήτων του/της και να επιτύχει ένα υψηλό επίπεδο επιτυχίας καθορίζεται από παράγοντες όπως οι γνωστικές και νοητικές/ ψυχολογικές στρατηγικές, η φυσική κατάσταση και η μυϊκή ενδυνάμωση, η διατροφή, ο ύπνος, παράγοντες οι οποίοι είναι απαραίτητοι για τη βέλτιστη απόδοση και την αποκατάσταση από τραυματισμούς (Bonnar et al., 2018).

2.2. Στρατηγικές επίδοσης

Οι στρατηγικές επίδοσης και οι τεχνικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές/τριες συμβάλλουν σε καλύτερη παρουσία και καλύτερες αθλητικές επιδόσεις στην προπόνηση και τον αγώνα. Οι αθλητές/τριες χρησιμοποιώντας στρατηγικές επίδοσης είναι ικανοί/ές να αποδώσουν βέλτιστα και να προσφέρουν το εκατό τοις εκατό των ικανοτήτων τους ακόμα και κάτω από πιο δυσμενείς συνθήκες (Röthlin et al., 2016). Οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές/τριες περιλαμβάνουν ψυχολογικές τεχνικές, όπως ο αυτο-διάλογος και ο έλεγχος των σκέψεων και των συναισθημάτων, η ρύθμιση της διέγερσης (με ενεργοποίηση ή χαλάρωση του οργανισμού), η νοερή απεικόνιση, ο έλεγχος της προσοχής και η αυτό-συγκέντρωση και ο καθορισμός στόχων (Θεοδωράκης και συν., 2016. Röthlin et al., 2016)).

2.2.1. Αυτο-διάλογος

Ο αυτο-διάλογος, ο οποίος αναφέρεται συχνά και ως εσωτερικός διάλογος, εσωτερικός μονόλογος ή αυτο-κατευθυνόμενη ομιλία, περιλαμβάνει αυθόρμητες και αυτόματες σκέψεις ή σκόπιμες στρατηγικές δηλώσεις (Hase et al., 2019) και έχει υποστηριχθεί από ερευνητές αλλά και από προπονητές/τριες και αθλητές/τριες πως αποτελεί μία από τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές ενίσχυσης της αθλητικής επίδοσης (Van Raalte et al., 2016). Είναι η άρθρωση μιας συντακτικά αναγνωρίσιμης εσωτερικής θέσης που μπορεί να εκφραστεί είτε εσωτερικά είτε μεγαλόφωνα και απευθύνεται στον εαυτό. Ο αυτό-διάλογος μπορεί να είναι διδακτικός ή παρακινητικός. Ο διδακτικός περιλαμβάνει φράσεις που κατευθύνουν την προσοχή και καθοδηγούν το άτομο σχετικά με τεχνικές, στρατηγικές ή κιναισθητικές πτυχές της εκτέλεσης δεξιοτήτων (π.χ., «κοίταξε τη μπάλα»). Ο παρακινητικός περιλαμβάνει φράσεις που μεγιστοποιούν τα κίνητρα, την προσπάθεια, την εμπιστοσύνη και τη θετική διάθεση (π.χ., «Θα τρέξω στον τερματισμό με όλη την ενέργεια που έχω») (Hase et al., 2019). Είναι ικανός να αυξήσει την αθλητική επίδοση επειδή βοηθάει τους/τις αθλητές/τριες να υπενθυμίσουν στον εαυτό τους βασικές δεξιότητες και στρατηγικές και έτσι να κατευθύνουν την προσοχή και τη συμπεριφορά τους (Röthlin et al., 2016). Ο αυτο-διάλογος, όμως, μπορεί να λάβει και τη μορφή ενός επικριτικού και ανασταλτικού της προσπάθειας διαλόγου, προκαλώντας άγχος με αποτέλεσμα μη επιθυμητές αθλητικές επιδόσεις (Weinberg & Gould, 2018).

Ο έλεγχος των σκέψεων και των συναισθημάτων καθώς και η ρύθμιση της διέγερσης μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσω ποικίλων τεχνικών συμπεριλαμβανομένου και του αυτό-διαλόγου. Στον αθλητισμό ο έλεγχος των σκέψεων και των συναισθημάτων αναφέρεται τις περισσότερες φορές στη διαχείριση του άγχους και των αρνητικών σκέψεων (Turan et al., 2021). Υποστηρίζεται πως υπάρχουν τουλάχιστον δύο διαφορετικές μορφές ρύθμισης των συναισθημάτων. Η πρώτη αναφέρεται στα θετικά συναισθήματα και χαρακτηρίζεται από την προσπάθεια του ατόμου να αυξήσει την ένταση των ευχάριστων συναισθημάτων και να μειώσει την ένταση των δυσάρεστων συναισθημάτων. Η δεύτερη αναφέρεται στην προσπάθεια του/της αθλητή/τριας να επιδιώξει να νιώσει συναισθήματα που θα τον/τη βοηθήσουν στην απόδοση. Για παράδειγμα, ορισμένοι/ες αθλητές/τριες πιστεύουν ότι το άγχος ενισχύει την απόδοση τους και για τον λόγο αυτό θα προσπαθήσουν να αυξήσουν αυτό το συναίσθημα αναλόγως, ενώ άλλοι/ες πιστεύουν ότι το άγχος παρεμποδίζει την απόδοσή τους και θα προσπαθούν να μειώσουν την έντασή του (Lane et al., 2016). Η ρύθμιση της διέγερσης περιλαμβάνει όλες τις τεχνικές που επηρεάζουν τη φυσιολογική διέγερση (Röthlin et al., 2016). Μερικές φορές απαιτεί την αύξηση των επιπέδων ενεργοποίησης των αθλητών/τριών με αύξηση για παράδειγμα της συχνότητας της αναπνοής ή άλλες φορές απαιτεί τη χαλάρωση του οργανισμού προκειμένου να έχει καλύτερη συγκέντρωση και τελικά καλύτερη επίδοση (Weinberg & Gould, 2018). Ο βέλτιστος βαθμός φυσιολογικής διέγερσης εξαρτάται από τον τύπο του αθλήματος, τη δυσκολία του, την ατομική προτίμηση και την τρέχουσα ψυχολογική κατάσταση. Οι αθλητές/τριες που είναι σε θέση να προσαρμόσουν τη διέγερσή τους σε έναν ιδανικό βαθμό θα έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να είναι πιο αποδοτικοί/ες (Röthlin et al., 2016).

2.2.2. Νοερή απεικόνιση

Η νοερή απεικόνιση (imagery) περιγράφει τη διαδικασία με την οποία υπάρχουσες πληροφορίες από τη μνήμη (π.χ., μίας κίνησης) ή εικόνες που έχουν δημιουργηθεί πρόσφατα βιώνονται ή επαναβιώνονται στη φαντασία ζωντανά και σκόπιμα. Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει όλες τις αισθήσεις κάποιου ατόμου και μπορεί να συμβεί απουσία πραγματικού ερεθίσματος (π.χ., ένας/μία αθλητής/τρια στίβου φαντάζεται να αγωνίζεται σε έναν αγώνα ταχύτητας) (Munroe-Chandler & Guerrero, 2017). Η νοερή απεικόνιση απαιτεί, ανάλογα το άθλημα, τη χρήση όλων

των αισθήσεων, της κιναισθητικής, της όρασης, της ακοής, της αφής, της όσφρησης (Parnabas et al., 2015). Μπορεί να βοηθήσει τους/τις αθλητές/τριες να συμπεριφέρονται λειτουργικά επειδή διευκολύνει την ανάμνηση των αντίστοιχων ψυχολογικών καταστάσεων και κινήσεων (Röthlin et al., 2016). Έρευνες και μετα-αναλύσεις έχουν παρουσιάσει την αποτελεσματικότητα της νοερής απεικόνισης ως στρατηγική επίδοσης στις αθλητικές επιδόσεις. Φαίνεται πως ο συνδυασμός προπόνησης και νοερής απεικόνισης ενισχύει την κινητική απόδοση, τα κίνητρα και τα συναισθηματικά αποτελέσματα (Simonsmeier et al., 2021. Simonsmeier & Buecker, 2017).

2.2.3. Έλεγχος της προσοχής

Ο έλεγχος της προσοχής αποτελεί μία εξίσου σημαντική στρατηγική επίδοσης που χρησιμοποιούν οι αθλητές/τριες προκειμένου να βελτιώσουν τις αθλητικές τους επιδόσεις. Η προσοχή και ο ρόλος της στην αθλητική επίδοση έχει απασχολήσει ιδιαίτερα τους ερευνητές καθώς περιλαμβάνει την επιλεκτική συγκέντρωση και εστίαση σε συγκεκριμένα ερεθίσματα αγνοώντας παράλληλα άλλα περιβαλλοντικά ερεθίσματα (Cona et al., 2015). Είναι μία στρατηγική που απαιτεί τη διατήρηση της εστίασης για ορισμένο χρονικό διάστημα, την επίγνωση των αλλαγών που μπορεί να προκύψουν στην εκάστοτε κατάσταση και τη μετακίνηση της προσοχής όταν κριθεί απαραίτητο. Απαιτεί την επίγνωση και εστίαση στην κάθε μία συγκεκριμένη δεξιότητα, την επίγνωση των ατομικών ικανοτήτων και των ερεθισμάτων του εξωτερικού περιβάλλοντος (Neumann, 2019). Οι αθλητές μπορούν να εφαρμόσουν και να υιοθετήσουν διάφορες τεχνικές εντός και εκτός προπόνησης και αγωνιστικού χώρου συμβάλλοντας στη βελτίωση της συγκέντρωσής τους. Αυτές οι τεχνικές περιλαμβάνουν διάφορες ενέργειες όπως είναι η αυτοπαρατήρηση, η χρήση προσομοίωσης στην προπόνηση, οι μη επικριτικές σκέψεις, η ανάπτυξη ενός αγωνιστικού προγράμματος και πλάνου και η δημιουργία ρουτινών (Noetel et al., 2017. Weinberg & Gould, 2018). Σημαντικό είναι να αναφερθούν εδώ τα τέσσερα διαφορετικά είδη εστίασης της προσοχής του Nideffer και των συνεργατών του, τα οποία αναπτύχθηκαν το 1976, αλλά χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα στον αθλητισμό (Weinberg & Gould, 2018). Τα είδη αυτά εστίασης διαχωρίζονται με βάση το εύρος και την κατεύθυνση, η πλατιά εστίαση της προσοχής, η στενή, η εξωτερική και η εσωτερική εστίαση της προσοχής. Στην πλατιά εστίαση της προσοχής το άτομο εστιάζει την

προσοχή του ταυτόχρονα σε πολλές καταστάσεις, να έχουν επίγνωση όλων των ερεθισμάτων. Στην στενή ο/η αθλητής/τρια εστιάζει την προσοχή του/της σε ένα ή δύο μόνο ερεθίσματα (π.χ., όταν ένας/μία αθλητής/τρια βόλει προετοιμάζεται να δεχτεί το σερβίς του/της αντιπάλου). Στην εξωτερική εστίαση της προσοχής ο/η αθλητής/τρια εστιάζει σε ένα εξωτερικό ερέθισμα (π.χ., στη μπάλα) και στην εσωτερική εστίαση κατευθύνει την προσοχή του/της στις σκέψεις του και στα συναισθήματά του/της (π.χ., όταν ένας/μία αθλητής/τρια μήκους προετοιμάζεται για το άλμα του/της). Έτσι, οι αθλητές/τριες συνδυάζοντας τις διαφορετικές αυτές μορφές εστίασης της προσοχής είναι ικανοί/ες να επιτύχουν τη μέγιστη δυνατή επίδοσή τους (Weinberg & Gould, 2018).

2.2.4. Καθορισμός στόχων

Τέλος, ο καθορισμός στόχων αποτελεί μία ευρέως χρησιμοποιούμενη στρατηγική βελτίωσης των αθλητικών επιδόσεων και ορίζεται ως ο σκοπός ή η επιδίωξη ενός συγκεκριμένου αποτελέσματος μέσω των ενεργειών του ατόμου. Οι ερευνητές περιγράφουν τρεις τύπους στόχων με βάση την εστίαση στο αποτέλεσμα, στην απόδοση ή στη διαδικασία: (α) οι στόχοι έκβασης/ αποτελέσματος οι οποίοι ορίζονται ως το αποτέλεσμα ενός αγώνα ή ενός παιχνιδιού (π.χ. σειρά κατάταξης ή νίκη/ ήττα) (Weinberg & Gould, 2018), (β) οι στόχοι απόδοσης οι οποίοι αξιολογούνται με βάση μία σύγκριση μεταξύ των προηγούμενων επιτευγμάτων ενός/μίας αθλητή/τριας και όχι της απόδοσης ενός/μίας αντιπάλου (π.χ., βελτίωση της ακρίβειας πάσας από 70 σε 80 % σε σύγκριση με προηγούμενες φορές) και (γ) οι στόχοι της διαδικασίας, οι οποίοι αφορούν τον τρόπο με τον οποίο ένας/μία αθλητής/τρια εκτελεί μία συγκεκριμένη δεξιότητα διευκρινίζοντας ποιες ενέργειες πρέπει να έχει κατά νου προκειμένου να εκτελεστεί αυτή η δεξιότητα στο βέλτιστο επίπεδο (π.χ., ένας/μία αθλητής/τρια μπάσκετ να πιάσει τη μπάλα στο υψηλότερο σημείο του άλματός του/της πηδώντας στο καλάθι) (Röthlin et al., 2016). Η θεωρία καθορισμού στόχων έχει αναδείξει πως η τεχνική της τοποθέτησης στόχων από τους/τις αθλητές/τριες παρατηρείται αποτελεσματική ανεξαρτήτως των συμμετεχόντων, των αθλημάτων, της εθνικότητας των αθλητών/τριών, της πηγής στόχου, των μεταβλητών αποτελεσμάτων, των επιπέδων ανάλυσης (ατομικό, ομαδικό) και των χρονικών διαστημάτων (Locke & Latham, 2019).

2.3. Μέτρηση στρατηγικών επίδοσης

Τα τελευταία χρόνια, έχουν προταθεί διάφορα εργαλεία για την αξιολόγηση των στρατηγικών επίδοσης των αθλητών/τριών, όπως το Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS, Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987), το Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28, Schutz, Smoll & Ptacek, 1995) και το Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT, Terry, Orlick & Patrington, 1988). Ωστόσο, η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη μέτρηση των στρατηγικών απόδοσης είναι το τεστ απόδοσης των Thomas et al., Test of Performance Strategies (TOPS). Το TOPS σχεδιάστηκε για να μετρά ένα ολοκληρωμένο φάσμα ψυχολογικών δεξιοτήτων και τεχνικών, καθώς και τη χρήση τους από τους/τις αθλητές/τριες τόσο στον αγώνα όσο και στην προπόνηση (Donti & Katsikas, 2014). Το ερωτηματολόγιο που θα χρησιμοποιηθεί για τη μέτρηση των στρατηγικών επιδόσεων είναι το Test of Performance Strategies (TOPS). Η ολόκληρη εκδοχή του TOPS περιλαμβάνει 8 παράγοντες - ψυχολογικές δεξιότητες τις οποίες αναπτύσσουν οι αθλητές/τριες κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Αυτοί οι 8 παράγοντες είναι ο αυτο-διάλογος (διατήρηση ενός θετικού εσωτερικού διαλόγου), ο συναισθηματικός έλεγχος (έλεγχος των συναισθημάτων υπό πίεση), ο αυτοματισμός (απόδοση με ελάχιστη συνειδητή προσπάθεια), η τοποθέτηση στόχων (καθορισμός προσωπικών στόχων), η νοερή απεικόνιση (οραματισμός της εκτέλεσης του αγωνίσματος), η ενεργοποίηση του οργανισμού (διατήρηση ενός βέλτιστου επιπέδου διέγερσης), οι αρνητικές σκέψεις (σκέψεις αποτυχίας) και η χαλάρωση (εξάσκηση για να παραμείνει κανείς ήρεμος υπό πίεση) (Katsikas et al., 2011. Thomas et al., 1999). Οι Thomas et al. (1999) υπέθεσαν ότι ήταν σημαντικό να διακρίνουμε τις στρατηγικές που χρησιμοποιούνται στον αγώνα από εκείνες που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της προπόνησης, καθώς θεωρούνται ως δύο διαφορετικά πλαίσια της ζωής του/της αθλητή/τριας. Το TOPS είναι ένα εργαλείο αυτό-αναφοράς 64 στοιχείων που αποτελείται από δύο κλίμακες, την κλίμακα αναφορικά με τον αγώνα και την κλίμακα αναφορικά με την προπόνηση και κάθε μία από αυτές από οκτώ υποκλίμακες (Donti & Katsikas, 2014). Ο/Η εξεταζόμενος/η 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» (Katsikas et al., 2011. Thomas et al., 1999).

Το ερωτηματολόγιο για τη συγκεκριμένη έρευνα θα αποτελέσει το TOPS-II –Revised 36-item το οποίο περιλαμβάνει 36 στοιχεία που συνθέτουν εννέα παράγοντες. Επομένως προστέθηκε ένας ακόμη παράγοντας, αυτός της διατήρησης της προσοχής (αντίσταση στους διασπαστικούς παράγοντες). Κάθε παράγοντας αποτελείται από τέσσερα στοιχεία. Οι απαντήσεις δίνονται σε μια 5-βάθμια κλίμακα Likert που κυμαίνεται από 1 (ποτέ) έως 5 (πάντα).

Το TOPS-CS φαίνεται να είναι ένα κατάλληλο ερευνητικό εργαλείο για την εξέταση ερευνητικών ερωτημάτων που αφορούν την εξάσκηση και τη χρήση των ψυχολογικών δεξιοτήτων στον ανταγωνισμό. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο για τη σκιαγράφηση των ψυχολογικών παραμέτρων των αθλητών/τριών και για την αξιολόγηση των αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων για τη βελτίωση των ψυχολογικών δεξιοτήτων (Donti & Katsikas, 2014). Καταληκτικά, σημαντικό να αναφερθεί το γεγονός ότι το να έχουν οι αθλητές/τριες την επίγνωση των δικών τους προσωπικών αποτελεσματικών στρατηγικών επίδοσης μπορεί να παρακινήσει τους/τις αθλητές/τριες να αυξήσουν την προσπάθεια και την επιμονή τους και τελικά να αυξηθούν και οι αθλητικές τους επιδόσεις (Cotterill, 2015).

3. Σχέσεις συναισθηματικής νοημοσύνης με την αθλητική επίδοση και τις στρατηγικές επίδοσης

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο αθλητισμός είναι ένα περιβάλλον στο οποίο εγείρονται ποικίλες διαθέσεις και συναισθήματα. Η συναισθηματική διάθεση έχει θεωρηθεί ως παράγοντας που επηρεάζει την αθλητική επίδοση. Γενικά, τα συναισθήματα και η διάθεση του/της αθλητή/τριας επηρεάζουν την αντίληψη, τη νευροφυσιολογία, τα κίνητρα, τη συμπεριφορά και την κινητική έκφραση, με αποτέλεσμα να βελτιώνουν ή να μειώνουν την αθλητική επίδοση (Jekauc & Brand, 2017). Οι αθλητικές εμπειρίες είναι εγγενώς συναισθηματικές. Τα συναισθήματα είναι εγγενή στον ανταγωνισμό και έχουν την ικανότητα να επηρεάσουν σημαντικά τις επιδόσεις των αθλητών/τριών (Magnum et al., 2019). Οι αθλητές δηλαδή αντιμετωπίζουν συνεχώς διάφορες συναισθηματικές προκλήσεις εντός και εκτός αγώνων, οι οποίοι συνδέονται με την αθλητική τους επίδοση. Η αθλητική επίδοση είναι αποτέλεσμα σχέσεων και αλληλεπιδράσεων οι οποίες επηρεάζονται σημαντικά από τα συναισθήματα (Friesen et al., 2013).

Οι αθλητές/τριες πρέπει να έχουν επίγνωση των συναισθημάτων των άλλων μελών (π.χ., συμπαίκτες, προπονητές, αντίπαλοι, οικογένεια, οπαδοί, διαιτητές). Η επικοινωνία και η συνεργασία είναι απαραίτητες προκειμένου να φτάσουν στην καλύτερή τους απόδοση. Από αυτή την άποψη, οι αθλητές/τριες χρειάζονται μετα-εμπειρίες διάθεσης για να γνωρίζουν πως η διάθεση και τα συναισθήματά τους επηρεάζουν την απόδοσή τους. Πρέπει να μάθουν να αναγνωρίζουν τα δικά τους συναισθήματα, τις ιδανικές συνθήκες απόδοσης και να ελέγχουν το επίπεδο ενέργειάς τους προκειμένου να επιτύχουν τη βέλτιστη απόδοσή τους (Kopp & Jekauc, 2018). Τα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης, ακόμη, μπορούν να αποτελέσουν έναν προβλεπτικό παράγοντα της αθλητικής απόδοσης καθώς έχουν αναπτυχθεί και διάφορες τεχνικές στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας για τον προσδιορισμό του βέλτιστου επιπέδου συναισθηματικής νοημοσύνης μεταξύ των αθλητών/τριών. Παραδείγματα τεχνικών που χρησιμοποιούνται στην αθλητική ψυχολογία για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης αποτελούν η αυτο-παρατήρηση, η κατάλληλη διαχείριση του άγχους, η εκπαίδευση στην ενσυναίσθηση, ο αυτοέλεγχος και η τοποθέτηση στόχων. Ο αθλητισμός τοποθετεί τα συναισθήματα ως έναν πιθανό μηχανισμό για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης δεδομένου ότι κάθε αθλητής/τρια αντιδρά διαφορετικά σε αυτές τις εμπειρίες. Οι αθλητές/τριες

δηλαδή αντιδρούν διαφορετικά στις διαφορετικές καταστάσεις και εμπειρίες ανάλογα με την προσωπικότητά του/της, τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητάς του/της και την ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων του/της. Μέσω των αντιδράσεων αυτών οι αθλητές/τριες έχουν την ευκαιρία να μάθουν να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους (Rodriguez-Romo et al., 2021).

Σε μία έρευνα των Laborde et al. (2014) οι ερευνητές διερεύνησαν τις διαδικασίες οι οποίες θα μπορούσαν να συμβάλουν στην αθλητική επιτυχία. Χρησιμοποιώντας διάφορα μοντέλα, διαπιστώθηκε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με την αθλητική επίδοση μέσω της διακύμανσης που μοιράζεται με το άγχος ανταγωνισμού και τις εκτιμήσεις αντιμετώπισης. Από την έρευνα προκύπτει πως οι αθλητές με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να αποδίδουν καλύτερα επειδή αξιολογούν τους αγώνες ως πρόκληση για χρήση αποτελεσματικότερων στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους του ανταγωνισμού. Επομένως, ο δείκτης της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να αποτελέσει προβλεπτικό παράγοντα της αθλητικής επίδοσης. Είναι ενδιαφέρον ότι η μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι η συναισθηματική νοημοσύνη δεν διέφερε μεταξύ των αθλητών/τριών σε διαφορετικά επίπεδα αθλητικής εμπειρογνωμοσύνης (Laborde et al., 2014).

Από έρευνες παρουσιάζεται το γεγονός ότι το άγχος όταν βρίσκεται στα πιο λειτουργικά για το κάθε άτομο επίπεδα πριν τον αγώνα ή και πριν την προπόνηση, οι αθλητικές επιδόσεις του ατόμου αυτού είναι και αυτές καλύτερες. Επομένως, η μεταδιάθεση, η ικανότητα των αθλητών/τριών να αναγνωρίζουν, να ρυθμίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματά τους αλλά και των άλλων, βελτιώνει παράλληλα και την αθλητική τους επίδοση (Kopp & Jekauc, 2018). Στη συστηματική ανασκόπηση των Laborde et al. (2016) για τη συναισθηματική νοημοσύνη στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα, συνοψίζονται τα αποτελέσματα έξι μελετών που διερεύνησαν τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης με την αθλητική επίδοση. Κατέληξαν, λοιπόν, στο συμπέρασμα ότι στο πλαίσιο της αθλητικής επίδοσης, η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με τα συναισθήματα, τις αντιδράσεις στο φυσιολογικό στρες, την επιτυχή χρήση ψυχολογικών δεξιοτήτων και την πιο επιτυχημένη αθλητική επίδοση (Laborde et al., 2016).

Επομένως, φαίνεται πως η ικανότητα των αθλητών/τριών για αντίληψη, συνειδητοποίηση, έκφραση, κατανόηση, αφομοίωση των διαθέσεων και των συναισθημάτων τους αποτελεί μια σημαντική προϋπόθεση για αναγνώριση των συνθηκών που θα τους επιφέρουν τη μέγιστη δυνατή αθλητική επίδοση. Στη συνέχεια, η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της συμμετοχής στον αθλητισμό με τρόπο τέτοιο ώστε να βρίσκονται σε θέση να ελέγξουν και να ρυθμίσουν τα επίπεδα της ενέργειάς τους συμβάλλει εξίσου σε καλύτερες επιδόσεις (Gatsis et al., 2021). Η ρύθμιση του συναισθήματος και η αυξημένη συναισθηματική νοημοσύνη (π.χ. αποτελεσματική διαχείριση του άγχους, αντιμετώπιση της ήττας και της απογοήτευσης, ρύθμιση της διάθεσης) φαίνεται πως αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο με το οποίο ο/η αθλητής/τρια μπορεί να δημιουργήσει και να διατηρήσει θετικές συναισθηματικές καταστάσεις και κατάλληλες συνθήκες, που θα τον/την ωφελήσουν στις αθλητικές του/της επιδόσεις (Korpp & Jekauc, 2018).

Οι ερευνητές έχουν επίσης παρατηρήσει τις διαδικασίες με τις οποίες η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να συμβάλει στην αθλητική επιτυχία. Έχει διαπιστωθεί ότι η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με την αθλητική επίδοση μέσω της διακύμανσης που μοιράζεται με το άγχος του ανταγωνισμού και τις εκτιμήσεις αντιμετώπισης. Παρατηρείται ότι οι αθλητές/τριες με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να αποδίδουν καλύτερα επειδή αξιολογούν τους αγώνες και χρησιμοποιούν πιο αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες και της πίεση του αγώνα (Laborde et al., 2014). Είναι ενδιαφέρον ότι η μελέτη των Laborde et al. (2014) διαπίστωσε επίσης ότι το χαρακτηριστικό της συναισθηματικής νοημοσύνης δεν διαφέρει μεταξύ των αθλητών/τριών ανάλογα με την αθλητική τους εμπειρία. Οι αθλητές/τριες που αγωνίζονται σε υψηλά επίπεδα καταγράφουν παρόμοιες επιδόσεις στα εργαλεία μέτρησης της μετα-διάθεσης με εκείνους που αγωνίζονται σε χαμηλότερα επίπεδα (Laborde et al., 2014).

Όσον αφορά το φύλο, τον αθλητισμό και τη μετα-διάθεση, διάφορες μελέτες δεν βρήκαν διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών/τριών (Castro-Sánchez et al., 2018. Laborde et al., 2014. Szabo & Urbán, 2014), ούτε ως προς το επίπεδο αγωνιστικού ανταγωνισμού ούτε ως προς το είδος του αθλήματος (Laborde et al., 2017). Η μελέτη των Rodriguez-Romo et al. (2021) διέκρινε τρεις τομείς συναισθηματικής νοημοσύνης αναφορικά με τον αθλητισμό, τη συναισθηματική προσοχή (emotional attention), τη συναισθηματική διαύγεια (emotional clarity)

και τη συναισθηματική επιδιόρθωση (emotional repair). Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν πως οι γυναίκες αθλήτριες πέτυχαν υψηλότερες βαθμολογίες στη συναισθηματική προσοχή, ενώ οι άνδρες αθλητές είχαν σημαντικά υψηλότερη βαθμολογία στον τομέα της συναισθηματικής διαύγειας και της συναισθηματικής επιδιόρθωσης σε σύγκριση με τις γυναίκες αθλήτριες. Τα αποτελέσματα αυτά υποστηρίζουν το γεγονός ότι οι διαφορετικές στρατηγικές επίδοσης ανάλογα με το φύλο πρέπει να λαμβάνονται υπόψη, στο πλαίσιο του αθλητισμού, για τη βελτίωση των δεξιοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης που σχετίζονται με την απόδοση (Rodríguez-Romo et al., 2021).

4. Στόχοι, Λογική, Υποθέσεις

4.1. Στόχοι

Στόχος της έρευνας αποτέλεσε η διερεύνηση των σχέσεων της μετα-διάθεσης, ως έκφρασης της συναισθηματικής νοημοσύνης με τις αθλητικές επιδόσεις και τις στρατηγικές επίδοσης. Η συναισθηματική νοημοσύνη φαίνεται από έρευνες πως συνδέεται με αυξημένες αθλητικές επιδόσεις και επηρεάζεται από τις ψυχολογικές στρατηγικές και ψυχολογικές παραμέτρους που χρησιμοποιεί ο/η κάθε αθλητής/τρια και που διέπουν την αθλητική επίδοση. Η παρούσα έρευνα εστίασε στο κομμάτι της συναισθηματικής νοημοσύνης που συνδέεται με τη μετα-διάθεση των αθλητών/τριών, η οποία έχει έναν πιο γνωστικό χαρακτήρα (Katsikas, 2011). Έτσι, πρώτος στόχος της έρευνας αποτέλεσε η διερεύνηση του επιπέδου μετα-διάθεσης με τις αθλητικές επιδόσεις όπως αξιολογούνται από τους προπονητές/τριες των αθλητών/τριών. Ο δεύτερος στόχος αφορούσε τη σχέση ανάμεσα στο επίπεδο της μετα-διάθεσης και τη συχνότητα χρήσης στρατηγικών βελτίωσης της επίδοσης όπως αναφέρονται από τους/τις ίδιους/ες τους αθλητές/τριες. Τέλος, διερευνήθηκαν οι σχέσεις μεταξύ της συχνότητας χρήσης στρατηγικών επίδοσης από τους/τις αθλητές/τριες και της αναφερόμενης από τους/τις προπονητές/τριες επίδοσής τους.

4.2. Λογική και Υποθέσεις

Με βάση τα ερευνητικά δεδομένα τα οποία παρουσιάστηκαν στη θεωρητική ενότητα της παρούσας εργασίας, φαίνεται ότι υπάρχει ένα ουσιαστικό κενό τόσο στη διεθνή όσο και στην εγχώρια βιβλιογραφία αναφορικά με την έννοια της μετα-διάθεσης και τις εφαρμογές της στον αθλητισμό. Η παρούσα έρευνα αποσκοπούσε στο να καλύψει το συγκεκριμένο κενό εξετάζοντας τη σχέση της μετα-διάθεσης με τις αθλητικές επιδόσεις και τις στρατηγικές επίδοσης των αθλητών/τριών.

Με βάση τη βιβλιογραφία διαμορφώθηκαν οι υποθέσεις της συγκεκριμένης έρευνας. Η πρώτη υπόθεση αφορούσε τη σχέση μεταξύ της μετα-διάθεσης με τις αξιολογήσεις των προπονητών/τριών τους για την αθλητική τους επίδοση (Jekauc & Brand, 2017). Πιο συγκεκριμένα προέβλεπε θετική συσχέτιση μεταξύ της βαθμολογίας της μετα-διάθεσης και στους παράγοντες της μετα-διάθεσης και της βαθμολογίας στην τελική αθλητική επίδοση

(Υπόθεση 1). Η υπόθεση αυτή αξιολογήθηκε με το TMMS για την μέτρηση της μετα-διάθεσης και με το Έντυπο Αξιολόγησης της Επίδοσης των αθλητών/τριών συμπληρωμένο από τους προπονητές για την μέτρηση της τελικής αθλητικής επίδοσης.

Οι ενήλικες αθλητές/τριες κατά τη διάρκεια του αγώνα και της προπόνησης χρησιμοποιούν ο/η κάθε ένας/μία συγκεκριμένες στρατηγικές προκειμένου να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους (Röthlin et al., 2016). Η συχνότητα χρήσης των στρατηγικών επίδοσης αναμένεται να συνδέεται με τον βαθμό της μετα-διάθεσης **(Υπόθεση 2)**. Για την αξιολόγηση της δεύτερης αυτής υπόθεσης χρησιμοποιήθηκαν το TOPS για την μέτρηση των στρατηγικών επίδοσης των αθλητών και το TMMS για την μέτρηση της μετα-διάθεσης.

Η τρίτη υπόθεση αφορά τη σχέση μεταξύ της χρήσης στρατηγικών επίδοσης με τις αξιολογήσεις των προπονητών τους για την αθλητική τους (Thomas et al., 1999). Αναμένεται, ακόμα, πως η συχνότητα με την οποία οι αθλητές/τριες χρησιμοποιούν στρατηγικές επίδοσης κατά τη διάρκεια των αγώνων αλλά και των προπονήσεων να παρουσιάζει θετική συσχέτιση με τις απαντήσεις των προπονητών/τριών τους για την αθλητική τους επίδοση **(Υπόθεση 3)**. Η τελευταία υπόθεση αξιολογήθηκε με το TOPS για την μέτρηση των στρατηγικών επίδοσης των αθλητών και με το Έντυπο Αξιολόγησης της Επίδοσης των αθλητών/τριών συμπληρωμένο από τους προπονητές για την μέτρηση της τελικής αθλητικής επίδοσης.

5. Μέθοδος

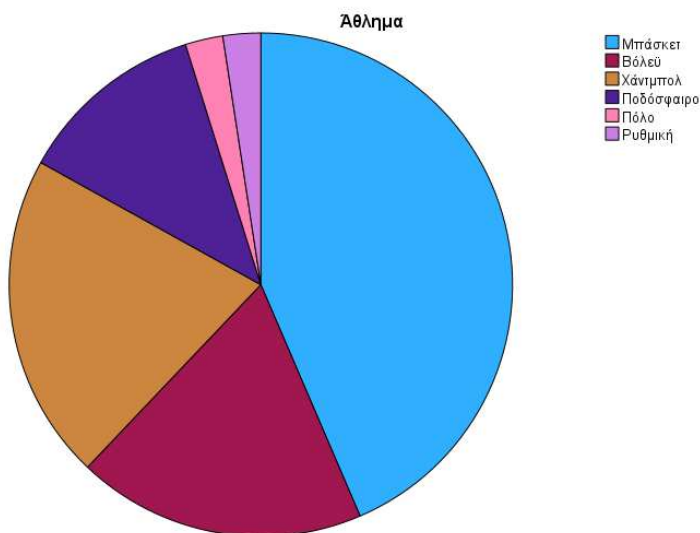
5.1. Δείγμα

Στην παρούσα έρευνα έλαβαν μέρος 128 υγιείς ενήλικες αθλητές και αθλήτριες ομαδικών αθλημάτων εκ των οποίων οι 124 απάντησαν σε όλα τα ερωτήματα και συμπεριλήφθηκαν στις αναλύσεις ($N = 124$) με 73 άντρες συμμετέχοντες και 51 γυναίκες. Συμμετείχαν επίσης και $N= 5$ προπονητές/τριες ηλικιών 25 έως 56 ετών, με μέσο όρο ηλικίας τα 33 έτη, $T.A= 7,65$), εκ των οποίων οι 2 ήταν γυναίκες, και αξιολόγησαν την αθλητική επίδοση 60 αθλητών. Οι απαντήσεις των προπονητών ήταν 60 και αποτελούνταν από 31 άντρες αθλητές και 29 γυναίκες αθλήτριες. Συνεπώς το δείγμα αποτελούνταν 58,9% από άντρες. Οι ηλικίες των αθλητών/τριών κυμάνθηκαν από 18 έως 66 με μέση ηλικία τα 26,48 έτη και τυπική απόκλιση 10,32 έτη (βλ. Πίνακας 1). Ο χρόνος προπόνησης των αθλητών/τριών μέσα στην εβδομάδα κυμαινόταν από 1 φορά την εβδομάδα έως πάνω από 5 φορές την εβδομάδα. Συγκεκριμένα, το 35,5% προπονούνταν μία με δύο φορές την εβδομάδα, το 42,7% τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα και το 21,8% πάνω από πέντε φορές την εβδομάδα. Τέλος η πλειοψηφία των αθλητών/τριών ασχολούνται με το άθλημά τους κατά κύριο λόγο ερασιτεχνικά με ποσοστό 87,9%. Στα διαγράμματα παρακάτω παρουσιάζονται επίσης σε σχήμα πίτας τα φύλα των αθλητών και τα αθλήματα στα οποία προπονούνται.

Πίνακας 1. Μέσος όρος, Τυπική Απόκλιση, Ελάχιστο και Μέγιστο των ηλικιών, των ετών εκπαίδευσης, των ετών άθλησης.

	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο
Ηλικία	26,48	10,32	18	66
Έτη εκπαίδευσης	14,33	2,35	9	18
Έτη άθλησης	13,43	8,71	2	45

Σχεδιάγραμμα 1



5.2. Εργαλεία

Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας χορηγήθηκαν τρία ερωτηματολόγια καθώς επίσης και πραγματοποιήθηκε μία συνέντευξη στην οποία καταγράφηκαν τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων. Πριν τα ερωτηματολόγια οι συμμετέχοντες/ουσες συμπλήρωναν τα δημογραφικά τους στοιχεία και στην συνέχεια ακολουθούσαν τα ερωτηματολόγια. Από τα τρία ερωτηματολόγια, τα δύο αφορούσαν τους/τις αθλητές/τριες και το ένα τους/τις προπονητές/τριες. Πιο συγκεκριμένα το Trait Meta-Mood Scale και το Test of Performance Strategies χορηγήθηκαν στους/στις αθλητές/τριες και το Έντυπο Αξιολόγησης της Επίδοσης των αθλητών/τριών χορηγήθηκε στους προπονητές. Με το TMMS αξιολογήθηκε η μετα-διάθεση των αθλητών/τριών και με το Test of Performance Strategies, μετρήθηκε η χρήση των στρατηγικών επίδοσης, που πιστεύεται ότι αποτελούν τη βάση της επιτυχημένης αθλητικής απόδοσης. Επιπλέον, λόγω της απουσίας ενός εργαλείου για την αξιολόγηση της επίδοσης, οι αθλητικές επιδόσεις μετρήθηκαν με βάση τις αξιολογήσεις που αντλήθηκαν από τους/τις προπονητές/τριες. Αυτές οι αξιολογήσεις επικεντρώνονται γύρω από συγκεκριμένες μεταβλητές που κρίνονται καθοριστικές για τη μέτρηση της απόδοσης των αθλητών/τριών στον αθλητισμό.

5.2.1 Trait Meta-Mood Scale

Το Trait Meta-Mood Scale (TMMS) κατασκευάστηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής από τους Salovey et al. (1995) και αποτελεί μία κλίμακα για τη μετα-διάθεση των ατόμων αξιολογώντας τρεις παράγοντες της μετα-διάθεσης, την προσοχή, τη διαύγεια και την επιδιόρθωση. Αξιολογεί δηλαδή τα σχετικά σταθερά χαρακτηριστικά των ατόμων και τις σχετικά σταθερές συναισθηματικές τους ικανότητες αναφορικά με την ικανότητά τους να παρακολουθούν, να διακρίνουν και να ρυθμίζουν τη διάθεσή τους (Salovey et al., 1995). Οι τρεις αυτοί παράγοντες της μετα-διάθεσης αποτελούν και τις τρεις υποκλίμακες του TMMS και μετρούν πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η Διαύγεια (clarity) περιλαμβάνει την πεποίθηση του ατόμου σχετικά με την ικανότητά του να κατανοεί και να διακρίνει τα συναισθήματά του αλλά και να αναγνωρίζει και να διαφοροποιεί ανάλογα με τις διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις. Η Προσοχή (attention) περιλαμβάνει την πεποίθηση του ατόμου σχετικά με την ικανότητά του για προσοχή, παρατήρηση και σκέψη για τα συναισθήματα και τις διαθέσεις του. Η Επιδιόρθωση (repair) περιλαμβάνει την πεποίθηση του ατόμου αναφορικά με την ικανότητά του για ρύθμιση και αλλαγή της συναισθηματικής του κατάστασης και διάθεσης προκειμένου να επιτύχει τη βέλτιστη προσαρμογή στην εκάστοτε συνθήκη και κατάσταση (Salovey et al., 1995).

Για τον ελληνικό χώρο και πληθυσμό το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στην έρευνα της Πολυζοπούλου το 2023 καθώς επίσης και έγινε ο έλεγχος των ψυχομετρικών ιδιοτήτων, της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας του (Πολυζοπούλου, 2023). Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε το μεταφρασμένο TMMS-18. Το εργαλείο αυτό στην ελληνική εκδοχή αποτελείται από 18 ερωτήσεις με τρεις υποκλίμακες, τη διαύγεια (clarity), την προσοχή (attention) και την επιδιόρθωση (repair). Παραδείγματα ερωτημάτων για τους τρεις παράγοντες του TMMS αποτελούν τα εξής: για τον παράγοντα «Διαύγεια» αποτελεί παράδειγμα το ερώτημα «Συχνά έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου σχετικά με ένα θέμα», ένα παράδειγμα ερωτήματος του παράγοντα «Προσοχή» είναι το «Δεν νομίζω ότι αξίζει να δίνεις προσοχή στα συναισθήματα ή τη διάθεσή σου» και τέλος το ερώτημα «Προσπαθώ να κάνω καλές σκέψεις ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα νιώθω» αποτελεί παράδειγμα του παράγοντα της «Επιδιόρθωσης». Οι απαντήσεις δίνονται σε 5-βάθμια κλίμακα Likert, όπου το 1

αντικατοπτρίζει το «διαφωνώ απόλυτα» και το 5 αναφέρεται στο «συμφωνώ απόλυτα» (βλ. Παράρτημα).

5.2.2 Test of Performance Strategies

Το 1999, μια ομάδα ερευνητών, οι Thomas et al., ανέπτυξαν το Test of Performance Strategies (TOPS) με στόχο την αξιολόγηση των στρατηγικών επίδοσης που χρησιμοποιούν οι αθλητές/τριες τόσο κατά τη διάρκεια των προπονήσεων όσο και των αγωνιστικών εκδηλώσεων. Συγκεκριμένα, η Κλίμακα TOPS – Competition Scale σχεδιάστηκε για να μετρήσει τις ψυχολογικές δεξιότητες και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές/τριες.

Το ερωτηματολόγιο για τη συγκεκριμένη έρευνα θα αποτελέσει το TOPS-II – Revised 36-item το οποίο περιλαμβάνει 36 στοιχεία που συνθέτουν εννέα παράγοντες. Οι οκτώ παράγοντες αποτελούν τον αυτό-διάλογο, τον συναισθηματικό έλεγχο, τον αυτοματισμό, τον καθορισμό στόχων, τη νοερή απεικόνιση, την ενεργοποίηση, τη χαλάρωση και τις αρνητικές σκέψεις, όπως τονίζεται από τους Katsikas et al. (2011) στη μελέτη τους. Επομένως προστέθηκε ένας ακόμη παράγοντας, αυτός της διατήρησης της προσοχής (αντίσταση στους διασπαστικούς παράγοντες). Κάθε παράγοντας αποτελείται από τέσσερα στοιχεία. Οι απαντήσεις δίνονται σε μια 5-βάθμια κλίμακα Likert που κυμαίνεται από 1 (ποτέ) έως 5 (πάντα) (βλ. Παράρτημα).

Στην έρευνα των Katsikas et al. (2011) πραγματοποιήθηκαν δύο μελέτες σε δύο διαφορετικούς πληθυσμούς ηλικιών, 16 έως 20 και 12 έως 15. Τα αποτελέσματα της πρώτης μελέτης παρέχουν επαρκή στοιχεία για τις ψυχομετρικές ιδιότητες της κλίμακας Test of Performance Strategies – Competition Scale για τον ελληνικό αθλητικό πληθυσμό ενηλίκων. Το TOPS-CS αποτελεί επομένως ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο για χρήση σε αθλητές/τριες ηλικίας 16 έως 20 ετών. Ωστόσο, για αθλητές/τριες ηλικίας 12-15 ετών, παραμένει υπό αμφισβήτηση σχετικά με ορισμένες πτυχές της παραγοντικής εγκυρότητας του οργάνου και της καταλληλότητας σε νεαρούς/ες αθλητές/τριες (Katsikas et al., 2011). Έτσι, σε αυτή τη μελέτη ήταν χρήσιμο να εξεταστούν οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές σε ομαδικά αθλήματα.

5.2.3. Αξιολόγηση Επίδοσης των αθλητών/τριών από τους Προπονητές/τριες

Για τη διεξαγωγή αυτής της έρευνας, χορηγήθηκε σε προπονητές/τριες ένα ολοκληρωμένο έντυπο που στόχευε να αξιολογήσει διάφορες πτυχές της αθλητικής επίδοσης και περιελάμβανε 20 ερωτήσεις. Έτσι, κάθε προπονητής/τρια αξιολόγησε ανεξάρτητα τους αντίστοιχους αθλητές/τριες του/της με βάση ορισμένες μεταβλητές, όπως η διαχείριση του άγχους, ο καθορισμός στόχων, η αποτελεσματική συνεργασία, ο συναισθηματικός έλεγχος, η ρύθμιση της προσοχής και η συνολική αθλητική επίδοση των αθλητών/τριών. Οι απαντήσεις δίνονταν από τους/τις προπονητές/τριες σε μία κλίμακα από το 1 έως το 10, όπου 1 αντικατοπτρίζει το «δεν ισχύει καθόλου» και το 10 αναφέρεται στο «ισχύει πάντα». Το έντυπο δημιουργήθηκε στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας της Κώστα (2023) και εμπλουτίστηκε στην παρούσα έρευνα (βλ. Παράρτημα).

5.3. Διαδικασία

Για την διεξαγωγή της παρούσας έρευνας κατατέθηκε στην Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας (ΕΗΔΕ) του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας ο ερευνητικός σχεδιασμός της και κατοχυρώθηκε με αυτόν τον τρόπο η άδεια υπ' αριθμό 51/08.12.2023. Η συμμετοχή στην έρευνα έγινε με την ενήμερη συγκατάθεση των αθλητών/τριών και των προπονητών/τριών, οι οποίοι/ες πριν συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο διάβαζαν και έδιναν την ενυπόγραφη συγκατάθεσή τους στο έντυπο ενήμερης συγκατάθεσης προκειμένου να συμμετάσχουν στην έρευνα. Τα ερωτηματολόγια και η συγκατάθεση των συμμετεχόντων πραγματοποιήθηκαν ηλεκτρονικά μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας όπου επιβεβαιωνόταν επίσης η ανωνυμία, η εθελοντική συμμετοχή και η δυνατότητα αποχώρησης οποιαδήποτε στιγμή.

Έτσι, αρχικά πραγματοποιήθηκε μία πρώτη επαφή με αθλητικούς συλλόγους, αθλητές/τριες και προπονητές/τριες των ομάδων. Μετά την συναίνεση των προπονητών/τριών και των αθλητών/τριών χορηγήθηκαν τα προς συμπλήρωση ερωτηματολόγια, το Trait Meta-Mood Scale και το Test of Performance Strategies στους/στις αθλητές/τριες και το Έντυπο Αξιολόγησης των Αθλητικών Επιδόσεων στους/στις προπονητές/τριες. Στην ηλεκτρονική πλατφόρμα δεν ήταν απαραίτητη η συμπλήρωση της διεύθυνσης ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ούτε και η συμπλήρωση ονοματεπώνυμου, αντί για αυτό προκειμένου να αντιστοιχηθούν και να

γίνονται συσχετίσεις μεταξύ των αθλητών/τριών με τις αξιολογήσεις των προπονητών/τριών τους, ο/η κάθε αθλητής/τρια συμπλήρωνε έναν ατομικό προσωπικό κωδικό τον οποίο γνωστοποιούσε μόνο στον/στην προπονητή/τρια του. Επιπλέον, δινόταν η δυνατότητα επικοινωνίας με τις ερευνήτριες αλλά και με την υπεύθυνη της εκπόνησης των πτυχιακών εργασιών μέσω mail ή τηλεφώνου για περαιτέρω επεξηγήσεις.

Η διαδικασία συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων διαρκούσε για τους/τις προπονητές/τριες περίπου 5 λεπτά και για τον/την κάθε αθλητή/τρια και περίπου 25 λεπτά. Πριν την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων οι αθλητές/τριες συμπλήρωναν κάποια δημογραφικά στοιχεία όπως το φύλο τους, την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, το ομαδικό άθλημα στο οποίο συμμετέχουν και προπονούνται, τον χρόνο που αφιερώνουν εβδομαδιαίως σε αυτό, το αριθμό των ετών εντός των οποίων προπονούνται στο συγκεκριμένο άθλημα και το αν προπονούνται και αγωνίζονται ερασιτεχνικά ή επαγγελματικά με αυτό. Αντίστοιχα οι προπονητές/τριες πριν την αξιολόγηση των αθλητών/τριών τους συμπλήρωναν το φύλο και την ηλικία τους.

6. Αποτελέσματα

6.1. Συσχετίσεις μεταξύ της μετα-διάθεσης με την αναφερόμενη από τους προπονητές αθλητική επίδοση

Σχετικά με τη σχέση της μετα-διάθεσης και της τελικής επίδοσης των αθλητών/τριών, παρατηρήθηκαν μέτριες συσχετίσεις στις βαθμολογίες των ερωτήσεων σχετικά με την επίδοση του/της κάθε αθλητή/τριας όπως αυτή αξιολογήθηκε από τους προπονητές τους. Από όλους τους παράγοντες του TMMS οι βαθμολογίες στον παράγοντα «Διαύγεια» έδειξαν σημαντικές συσχετίσεις με υψηλότερη συσχέτιση να παρουσιάζεται με την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους «Μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά το άγχος του» (EAE_10, $r = .39, p = .002$). Οι υπόλοιπες στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις βαθμολογίες του παράγοντα «Διαύγεια» αφορούσαν την αυτοπεποίθηση του ατόμου για το άθλημά του «Διαθέτει υψηλή αυτοπεποίθηση για την απόδοσή του στο άθλημα» (EAE_1, $r = .29, p = .021$), την αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων μίας ήττας «Μπορεί να διαχειριστεί τα συναισθήματα που του προκαλεί μια ήττα (πχ. δεν εκφράζει έντονα τη δυσφορία του εις βάρος της υπόλοιπης ομάδας)» (EAE_16, $r = .26, p = .042$), την μη εγκατάλειψη της αγωνιστικής προσπάθειας εξαιτίας της συναισθηματικής φόρτισης «Δεν εγκαταλείπει την αγωνιστική προσπάθεια εξαιτίας συναισθηματικής φόρτισης (πχ. με την απόσυρσή του από έναν αγώνα)» (EAE_17, $r = .27, p = .036$) και την διατήρηση της προσοχής παρά τους εξωτερικούς περισπασμούς «Δε φαίνεται να αποσπάται η προσοχή του από εξωτερικούς παράγοντες σε αγώνες (πχ φασαρία, η παρουσία δικών του προσώπων στον αγώνα)» (EAE_19, $r = .30, p = .018$).

Οι βαθμολογίες του παράγοντα «Προσοχή» συσχετίστηκε μόνο με τις βαθμολογίες της EAE_20 «Αξιολογήστε τη συνολική επίδοση του/της αθλητή/τριας στους αγώνες» παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική ($r = .27, p = .033$). Οι υπόλοιπες βαθμολογίες του παράγοντα «Προσοχή» του TMMS δεν παρουσίασαν σημαντική συσχέτιση με καμία άλλη βαθμολογία από το Έντυπο Αξιολόγησης των Αθλητών.

Ακόμη, οι βαθμολογίες του παράγοντα «Επιδιόρθωση» του TMMS παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές μόνο με τις βαθμολογίες των ερωτήσεων που αφορούσαν και τον κατάλληλο έλεγχο των κινήσεων «Έχει καλό έλεγχο των κινήσεών του/της» (EAE_9, $r = .27, p =$

.035) και την διατήρηση της προσοχής παρά τους εξωτερικούς περισπασμούς «Δε φαίνεται να αποσπάται η προσοχή του από εξωτερικούς παράγοντες σε αγώνες (πχ φασαρία, η παρουσία δικών του προσώπων στον αγώνα)» (EAE_19, $r = .25, p = .047$). Με τις υπόλοιπες βαθμολογίες του παράγοντα της «Επιδιόρθωσης» δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές συσχετίσεις.

Οι συνολικές όμως βαθμολογίες των παραγόντων του Trait Meta-Mood Scale με την τελική αθλητική επίδοση των συμμετεχόντων όπως την αναφέρουν οι προπονητές/τριες, σύμφωνα και με τον Πίνακα 2. δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις, κάτι στο οποίο πιθανόν να ευθύνεται το μικρό δείγμα των προπονητών/τριών οι οποίοι αξιολόγησαν τις αθλητικές επιδόσεις των αθλητών/τριών.

Πίνακας 2. Συσχετίσεις βαθμολογιών TMMS με Έντυπο Αξιολόγησης της Επίδοσης (EAE)

		Διαύγεια των Συναισθημάτων_ TMMS	Προσοχή των Συναισθημάτων_ TMMS	Επιδιόρθωση των Συναισθημάτων_ TMMS	Συνολική Βαθμολογία_ TMMS
EAE_1	<i>r</i>	,298*			
Διαθέτει υψηλή αυτοπεποίθηση για την απόδοσή του στο άθλημα.	<i>p</i>	,021	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>
EAE_9	<i>r</i>			,273*	,260*
Έχει καλό έλεγχο των κινήσεών του/της.	<i>p</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	,035	,045
EAE_10	<i>r</i>	,397**			,306*
Μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά το άγχος του.	<i>p</i>	,002	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	,017

EAE_16	<i>r</i>	,264*			
Μπορεί να διαχειριστεί τα συναισθήματα που του προκαλεί μια ήττα (πχ. δεν εκφράζει έντονα τη δυσφορία του εις βάρος της υπόλοιπης ομάδας);					
	<i>p</i>	,042	μσ	μσ	μσ
EAE_17	<i>r</i>	,272*			,261*
Δεν εγκαταλείπει την αγωνιστική προσπάθεια εξαιτίας συναισθηματικής φόρτισης (πχ. με την απόσυρσή του από έναν αγώνα);					
	<i>p</i>	,036	μσ	μσ	,044
EAE_19	<i>r</i>	,304*		,258*	,319*
Δε φαίνεται να αποσπάται η προσοχή του από εξωτερικούς παράγοντες σε αγώνες (πχ φασαρία, η παρουσία δικών του προσώπων στον αγώνα);					
	<i>p</i>	,018	μσ	,047	,013
EAE_20	<i>r</i>		,276*		
Αξιολογήστε τη συνολική επίδοση του/της αθλητή/τριας στους αγώνες από το 1 έως το 10					
	<i>p</i>	μσ	,033	μσ	μσ
Συνολικό EAE	<i>r</i>				
	<i>p</i>	μσ	μσ	μσ	μσ

Σημείωση: * $p < .05$, ** $p < .005$ ή $.001$,

μσ = μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση

6.2. Συσχετίσεις μεταξύ της μετα-διάθεσης και των στρατηγικών επίδοσης

Για τη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ της μετα-διάθεσης και των στρατηγικών επίδοσης των αθλητών/τριών υπολογίστηκε ο δείκτης συνάφειας r του Pearson μεταξύ των βαθμολογιών σε κάθε έναν από τους τρεις παράγοντες της Κλίμακας Δομικής Μετα-διάθεσης (Διάγνεια, Προσοχή, Επιδιόρθωση) με τις βαθμολογίες σε κάθε έναν από τους εννέα παράγοντες του Ερωτηματολογίου των Στρατηγικών Απόδοσης (αυτο-διάλογος, συναισθηματικός έλεγχος, αυτοματισμός, τοποθέτηση στόχων, νοερή απεικόνιση, ενεργοποίηση του οργανισμού, αρνητικές σκέψεις, χαλάρωση, διατήρησης της προσοχής). Υπολογίστηκε και η συσχέτιση της συνολικής βαθμολογίας του TMMS με τη συνολική βαθμολογία του TOPS, καθώς επίσης και οι συνολικές αυτές βαθμολογίες με τις βαθμολογίες του κάθε παράγοντα ξεχωριστά. Τα ευρήματα αυτά παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 3.

Σύμφωνα με την πρώτη όψη παρουσιάζονται οι περισσότερες από τις βαθμολογίες των παραγόντων μεταξύ των δύο ερωτηματολογίων να έχουν συσχέτιση, καθώς επίσης και οι συνολικές βαθμολογίες τους.

Γενικά, από όλους τους παράγοντες του TMMS μόνο οι βαθμολογίες του παράγοντα «Προσοχή» δεν συσχετίστηκε σημαντικά με τις βαθμολογίες στους παράγοντες του TOPS, παρά μόνο με τις βαθμολογίες του παράγοντα «Αυτό-διάλογος». Επιπλέον, στο TOPS οι βαθμολογίες στους παράγοντες «Αυτοματισμός», «Νοερή Απεικόνιση», «Προσοχή» δεν συσχετίστηκαν σημαντικά με καμία από τις βαθμολογίες των παραγόντων του TMMS.

Οι βαθμολογίες του παράγοντα με την συνολική βαθμολογία του ερωτηματολογίου της Μετα-διάθεσης (TMMS) παρουσίασε τις πιο σημαντικές στατιστικά συσχετίσεις. Συσχετίστηκε δηλαδή με τις βαθμολογίες των περισσότερων παραγόντων του ερωτηματολογίου των Στρατηγικών Απόδοσης (TOPS). Η σημαντικότερη συσχέτιση παρατηρήθηκε με τις βαθμολογίες του παράγοντα «Αρνητικές Σκέψεις» ($r = .40, p < .001$). Παρουσιάστηκε όμως σημαντική συσχέτιση και με τις βαθμολογίες του παράγοντα «Αυτό-διάλογος» ($r = .24, p = .017$), του παράγοντα «Συναισθηματικός Έλεγχος» ($r = .31, p < .001$) και του παράγοντα «Ενεργοποίηση του Οργανισμού» ($r = .36, p < .001$). Η συσχέτιση με τις βαθμολογίες των παραγόντων «Τοποθέτηση Στόχων» ($r = .20, p = .020$) και «Νοερή Απεικόνιση» ($r = .19, p = .030$)

παρουσιάστηκε μέτρια. Γενικότερα, φαίνεται ότι η συνολική βαθμολογία του TMMS παρουσίασε υψηλή θετική συσχέτιση με τη συνολική βαθμολογία του TOPS ($r = .39, p < .001$).

Οι βαθμολογίες του παράγοντα «Επιδιόρθωση» του TMMS παρουσίασε θετική συσχέτιση σχεδόν με όλες τις βαθμολογίες των παραγόντων του TOPS. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάστηκε σημαντική συσχέτιση με τις βαθμολογίες των εξής παραγόντων: «Συναισθηματικός Έλεγχος» ($r = .24, p = .006$), «Τοποθέτηση Στόχων» ($r = .25, p = .004$), «Ενεργοποίηση του Οργανισμού» ($r = .38, p < .001$), «Αρνητικές Σκέψεις» ($r = .39, p < .001$) και με τις βαθμολογίες του παράγοντα με τις συνολικές ερωτήσεις ($r = .39, p < .001$). Παρουσιάστηκε επίσης μέτρια συσχέτιση με τις βαθμολογίες του παράγοντα «Χαλάρωση» ($r = .20, p = .025$).

Επιπλέον, ο παράγοντας του TMMS με τις υψηλότερες συσχετίσεις με τις βαθμολογίες του TOPS παρουσιάστηκε ο παράγοντας της «Διαύγειας». Οι βαθμολογίες του παράγοντα αυτού συσχετίστηκαν κανονικά με τις βαθμολογίες των παραγόντων «Συναισθηματικός Έλεγχος» ($r = .32, p < .001$), «Τοποθέτηση Στόχων» ($r = .19, p = .027$), «Ενεργοποίηση του Οργανισμού» ($r = .35, p < .001$) και «Αρνητικές Σκέψεις» ($r = .39, p < .001$) του TOPS αλλά και με τις βαθμολογίες του παράγοντα που περιελάμβανε το σύνολο των ερωτήσεων του TOPS ($r = .34, p < .001$). Με την συσχέτιση με τις βαθμολογίες των «Αρνητικών Σκέψεων» να παρατηρούνται οι σημαντικότερες.

Οι βαθμολογίες του παράγοντα «Προσοχή» συσχετίστηκε κανονικά μόνο με τις βαθμολογίες του παράγοντα «Αυτό-διάλογος» ($r = .19, p = .034$). Η συσχέτιση των βαθμολογιών του παράγοντα «Προσοχή» δεν παρουσίασαν σημαντικές συσχετίσεις με τις βαθμολογίες κανενός άλλου παράγοντα του Ερωτηματολογίου Στρατηγικών Απόδοσης αλλά ούτε και με τις βαθμολογίες του παράγοντα που περιελάμβανε τις συνολικές βαθμολογίες του ίδιου ερωτηματολογίου (TOPS).

		TMMS_ Διάγνεια των Συναισθημάτων	TMMS_ Προσοχή των Συναισθημάτων	TMMS_ Επιδιόρθωση των Συναισθημάτων	TMMS_ Συνολική Βαθμολογία
Αυτο-διάλογος_TOPS	<i>r</i>		,190*		,214*
	<i>p</i>	<i>μσ</i>	,034	<i>μσ</i>	,017
Συναισθηματικός Έλεγχος_TOPS	<i>r</i>	,322**		,244**	,312**
	<i>p</i>	<,001	<i>μσ</i>	,006	<,001
Αυτοματισμός_TOPS	<i>r</i>				
	<i>p</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>
Τοποθέτηση Στόχων_TOPS	<i>r</i>	,199*		,259**	,209*
	<i>p</i>	,027	<i>μσ</i>	,004	,020
Νοερή Απεικόνιση_TOPS	<i>r</i>				,195*
	<i>p</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	,030
Ενεργοποίηση του Οργανισμού_TOPS	<i>r</i>	,350**		,381**	,368**
	<i>p</i>	<,001	<i>μσ</i>	<,001	<,001
Αρνητικές Σκέψεις_TOPS	<i>r</i>	,399**		,390**	,407**
	<i>p</i>	<,001	<i>μσ</i>	<,001	<,001
Χαλάρωση_TOPS	<i>r</i>			,201*	
	<i>p</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	,025	<i>μσ</i>
Διατήρηση της Προσοχής_TOPS	<i>r</i>				
	<i>p</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>
TOPS_Συνολική Βαθμολογία	<i>r</i>	,345**		,395**	,392**
	<i>p</i>	<,001	<i>μσ</i>	<,001	<,001

Σημείωση: * $p < .05$, ** $p < .005$ ή $.001$, $\mu\sigma$ = μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση

6.3. Συσχετίσεις μεταξύ στρατηγικών επίδοσης με την αναφερόμενη από τους προπονητές αθλητική επίδοση

Στον Πίνακα 3. παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των βαθμολογιών του Ερωτηματολογίου Στρατηγικών Απόδοσης (TOPS) με τις βαθμολογίες της τελικής αθλητικής επίδοσης των συμμετεχόντων όπως την αναφέρουν οι προπονητές/τριες.

Οι βαθμολογίες του παράγοντα «Ενεργοποίηση του Οργανισμού» συσχετίστηκε στατιστικά με τις περισσότερες βαθμολογίες των ερωτήσεων του ΕΑΕ, με την μεγαλύτερη συσχέτιση να παρατηρείται στις βαθμολογίες της ΕΑΕ_17 «Δεν εγκαταλείπει την αγωνιστική προσπάθεια εξαιτίας συναισθηματικής φόρτισης (πχ. με την απόσυρσή του από έναν αγώνα)», ($r = .40, p = .001$). Συσχετίστηκε, επίσης, σε μέτριο βαθμό, με τις βαθμολογίες των εξής ερωτήσεων: ΕΑΕ_1 «Διαθέτει υψηλή αυτοπεποίθηση για την απόδοσή του στο άθλημα» ($r = .37, p = .003$), ΕΑΕ_6 «Είναι αφοσιωμένος/η στον στόχο του παιχνιδιού» ($r = .29, p = .024$), ΕΑΕ_10 «Μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά το άγχος του» ($r = .29, p = .021$), ΕΑΕ_19 «Δε φαίνεται να αποσπάται η προσοχή του από εξωτερικούς παράγοντες σε αγώνες (πχ φασαρία, η παρουσία δικών του προσώπων στον αγώνα)» ($r = .33, p = .008$). Με την ΕΑΕ_4 «Ακολουθεί την αρχή του δίκαιου παιχνιδιού» ($r = -.28, p = .030$), η συσχέτιση παρουσιάζεται αρνητική, κάτι που σημαίνει πως όσο αυξάνεται η ικανότητα του ατόμου για ενεργοποίηση του οργανισμού του, τόσο μειώνονται οι βαθμολογίες του στην συμμετοχή στο παιχνίδι ή στον αγώνα με δίκαιες αρχές.

Οι βαθμολογίες του παράγοντα «Συναισθηματικός Έλεγχος» παρουσίασαν επίσης σημαντικές συσχετίσεις ιδιαίτερα με την ΕΑΕ_19 «Δε φαίνεται να αποσπάται η προσοχή του από εξωτερικούς παράγοντες σε αγώνες (πχ φασαρία, η παρουσία δικών του προσώπων στον αγώνα)» ($r = .46, p < .001$), η οποία αποτελεί και την υψηλότερη συσχέτιση των δύο ερωτηματολογίων. Υψηλή θεωρήθηκε και η συσχέτιση με την ΕΑΕ_16 «Μπορεί να διαχειριστεί τα συναισθήματα που του προκαλεί μια ήττα (πχ. δεν εκφράζει έντονα τη δυσφορία του εις βάρος της υπόλοιπης ομάδας)» ($r = .45, p < .001$). Οι άλλες δύο συσχετίσεις παρατηρήθηκαν με τις βαθμολογίες των εξής ερωτήσεων: ΕΑΕ_10 «Μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά το άγχος του» ($r = .36, p = .004$) και ΕΑΕ_17 «Δεν εγκαταλείπει την αγωνιστική προσπάθεια εξαιτίας συναισθηματικής φόρτισης (πχ. με την απόσυρσή του από έναν αγώνα)» ($r = .36, p = .005$).

Επιπρόσθετα, οι βαθμολογίες του παράγοντα «Αυτοματισμός» συσχετίστηκε μέτρια θετικά με τις βαθμολογίες τριών ερωτήσεων οι οποίες ήταν οι εξής: EAE_5 «Αναλαμβάνει ευθύνες κατά τη διάρκεια του αγώνα» ($r = .27, p = .035$), EAE_6 «Είναι αφοσιωμένος/η στον στόχο του παιχνιδιού» ($r = .29, p = .020$), EAE_15 «Κατά τη διάρκεια των αγώνων, χρησιμοποιεί τεχνικές που έχει μάθει στις προπονήσεις» ($r = .30, p = .019$).

Οι βαθμολογίες του παράγοντα «Τοποθέτηση Στόχων» συσχετίστηκε σημαντικά με τις βαθμολογίες των εξής ερωτήσεων: EAE_1 «Διαθέτει υψηλή αυτοπεποίθηση για την απόδοσή του στο άθλημα» ($r = .27, p = .035$), EAE_10 «Μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά το άγχος του» ($r = .27, p = .031$), EAE_11 «Θέτει υψηλούς στόχους στους αγώνες» ($r = .35, p = .006$), EAE_17 «Δεν εγκαταλείπει την αγωνιστική προσπάθεια εξαιτίας συναισθηματικής φόρτισης (πχ. με την απόσυρσή του από έναν αγώνα)» ($r = .28, p = .030$).

Οι βαθμολογίες του παράγοντα «Αρνητικές Σκέψεις», του οποίου οι βαθμολογίες κατά την στατιστική ανάλυση αντιστράφηκαν, συσχετίστηκε στατιστικά υψηλά με την EAE_19 «Δε φαίνεται να αποσπάται η προσοχή του από εξωτερικούς παράγοντες σε αγώνες (πχ φασαρία, η παρουσία δικών του προσώπων στον αγώνα)» ($r = .44, p < .001$). Ακόμα, συσχετίστηκε με τις βαθμολογίες των εξής ερωτήσεων: EAE_4 «Ακολουθεί την αρχή του δίκαιου παιχνιδιού» ($r = -.32, p = .013$), EAE_17 «Δεν εγκαταλείπει την αγωνιστική προσπάθεια εξαιτίας συναισθηματικής φόρτισης (πχ. με την απόσυρσή του από έναν αγώνα)», ($r = .32, p = .012$),.

Τέλος, οι βαθμολογίες του παράγοντα «Διατήρηση της Προσοχής» συσχετίστηκε στατιστικά με τις βαθμολογίες των εξής ερωτήσεων: EAE_15 «Κατά τη διάρκεια των αγώνων, χρησιμοποιεί τεχνικές που έχει μάθει στις προπονήσεις» ($r = -.28, p = .028$), EAE_17 «Δεν εγκαταλείπει την αγωνιστική προσπάθεια εξαιτίας συναισθηματικής φόρτισης (πχ. με την απόσυρσή του από έναν αγώνα)», ($r = .26, p = .042$), EAE_19 «Δε φαίνεται να αποσπάται η προσοχή του από εξωτερικούς παράγοντες σε αγώνες (πχ φασαρία, η παρουσία δικών του προσώπων στον αγώνα)» ($r = .42, p < .001$). Με την EAE_19 να παρουσιάζει την σημαντικότερη συσχέτιση.

Η συσχέτιση των συνολικών βαθμολογιών του TOPS και του Έντυπου Αξιολόγησης της Επίδοσης των αθλητών/τριών παρουσίασε συσχετίσεις με τις εξής ερωτήσεις: EAE_1 «Διαθέτει

υψηλή αυτοπεποίθηση για την απόδοσή του στο άθλημα» ($r = .31, p = .014$), EAE_10 «Μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά το άγχος του» ($r = .27, p = .037$), EAE_17 «Δεν εγκαταλείπει την αγωνιστική προσπάθεια εξαιτίας συναισθηματικής φόρτισης (πχ. με την απόσυρσή του από έναν αγώνα)», ($r = .40, p = .001$) και EAE_19 «Δε φαίνεται να αποσπάται η προσοχή του από εξωτερικούς παράγοντες σε αγώνες (πχ φασαρία, η παρουσία δικών του προσώπων στον αγώνα)» ($r = .30, p = .017$). Με την EAE_4 «Ακολουθεί την αρχή του δίκαιου παιχνιδιού» ($r = -.25, p = .048$), η συσχέτιση παρουσιάζεται αρνητική, κάτι που σημαίνει πως όσο αυξάνεται η χρήση στρατηγικών επίδοσης από τους/τις αθλητές/τριες, τόσο μειώνονται οι βαθμολογίες τους στην συμμετοχή στο παιχνίδι ή στον αγώνα με βάση την αρχή του δίκαιου παιχνιδιού.

Οι βαθμολογίες των παραγόντων «Αυτό-διάλογος», «Νοερή Απεικόνιση» και «Χαλάρωση» παρουσίασαν τις λιγότερες συσχετίσεις με τις ερωτήσεις του Εντύπου Αξιολόγησης της Επίδοσης, με τις βαθμολογίες αυτών των παραγόντων να συσχετίζονται με τις βαθμολογίες μίας μόνο ερώτησης από το EAE. Συγκεκριμένα, βαθμολογίες του παράγοντα «Αυτό-διάλογος» του TOPS παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές με τις βαθμολογίες της ερώτησης που αφορούσε το βαθμό χρήσης, στους αγώνες, των τεχνικών οι οποίες έχουν εκμαθευτεί κατά την προπόνηση (EAE_15, $r = .36, p = .004$). Οι βαθμολογίες του παράγοντα «Νοερή Απεικόνιση» συσχετίστηκε σημαντικά με τις βαθμολογίες μόνο της EAE_13 «Εκδηλώνει με έντονο τρόπο την απογοήτευση ή το θυμό του (πχ. ξέσπασμα, φωνές ή κλάματα)» ($r = -.27, p = .033$). Οι βαθμολογίες του παράγοντα «Χαλάρωση» συσχετίστηκε στατιστικά με τις βαθμολογίες της EAE_14 «Κατανοεί και μαθαίνει εύκολα νέες τεχνικές» ($r = .30, p = .017$).

Επιπλέον, σημαντικό είναι να αναφέρουμε πως οι βαθμολογίες των EAE_17 «Δεν εγκαταλείπει την αγωνιστική προσπάθεια εξαιτίας συναισθηματικής φόρτισης (πχ. με την απόσυρσή του από έναν αγώνα)» και η EAE_19 «Δε φαίνεται να αποσπάται η προσοχή του από εξωτερικούς παράγοντες σε αγώνες (πχ φασαρία, η παρουσία δικών του προσώπων στον αγώνα)» παρουσίασαν τις σημαντικότερες συσχετίσεις με τις βαθμολογίες των παραγόντων του TOPS. Όπως επίσης και οι βαθμολογίες της EAE_10 «Μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά το άγχος του» παρουσίασε αρκετές συσχετίσεις με τις βαθμολογίες των παραγόντων του TOPS σε σύγκριση με τις βαθμολογίες στις υπόλοιπες ερωτήσεις του EAE.

Εκδηλώνει με έντονο τρόπο την απογοήτευση ή το θυμό του (πχ. ξέσπασμα, φωνές ή κλάματα).	<i>r</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	,033	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	
EAE_14	<i>r</i>										,308*		
Κατανοεί και μαθαίνει εύκολα νέες τεχνικές.	<i>p</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	,017	<i>μσ</i>	
EAE_15	<i>r</i>	,362**		,302*								-,284*	
Κατά τη διάρκεια των αγώνων, χρησιμοποιεί τεχνικές που έχει μάθει στις προπονήσεις.	<i>p</i>	,004	<i>μσ</i>	,019	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	,028	<i>μσ</i>	
EAE_16	<i>r</i>		,453**										
Μπορεί να διαχειριστεί τα συναισθήματα που του προκαλεί μια ήττα (πχ. δεν εκφράζει έντονα τη δυσφορία του εις βάρος της υπόλοιπης ομάδας);	<i>p</i>	<i>μσ</i>	<,001	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	
EAE_17	<i>r</i>		,360**		,280*			,408**	,322*			,263*	,401**
Δεν εγκαταλείπει την αγωνιστική προσπάθεια εξαιτίας συναισθηματικής φόρτισης (πχ. με την απόσυρσή του από έναν αγώνα);	<i>p</i>	<i>μσ</i>	,005	<i>μσ</i>	,030	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	,001	,012	<i>μσ</i>	,042	,001	

EAE_19	<i>r</i>		,461**					,339**	,449**		,428**	,306*
Δε φαίνεται να αποσπάζεται η προσοχή του από εξωτερικούς παράγοντες σε αγώνες (πχ φασαρία, η παρουσία δικών του προσώπων στον αγώνα);	<i>p</i>	<i>μσ</i>	<,001	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	,008	<,001	<i>μσ</i>	<,001	,017
Συνολική Βαθμολογία Απόδοσης	<i>r</i>											
	<i>p</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>	<i>μσ</i>
Σημείωση: * $p < .05$, ** $p < .005$ ή $.001$,								<i>μσ</i> = μη στατιστικά σημαντική συσχέτιση				

7. Συζήτηση

Ο βασικός σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι να καλυφθεί το κενό που εντοπίζεται στη βιβλιογραφία σχετικά με την αξιολόγηση της μετα-διάθεσης σε σχέση με τις στρατηγικές επίδοσης και τις τελικές αθλητικές επιδόσεις σε ενήλικους αθλητές. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκε το Trait Meta-Mood Scale των Salovey et al., (1995) στον ελληνικό ενήλικο αθλητικό πληθυσμό, το Test of Performance Strategies και ένα ολοκληρωμένο έντυπο που στόχευε να αξιολογήσει διάφορους παράγοντες που είναι γνωστό ότι επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών/τριών. Για τους σκοπούς της έρευνας εξετάστηκε η σχέση μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων αυτών.

Τα αποτελέσματα που αφορούν την **Υπόθεση 1**, η οποία προέβλεπε τη συσχέτιση μεταξύ των βαθμολογιών του Trait Meta-Mood Scale με τη συνολική τελική αθλητική επίδοση του/της κάθε αθλητή/τριας, φάνηκε τελικά να επιβεβαιώνεται αλλά όχι στον βαθμό που θα ήταν αναμενόμενο. Σε αυτό πολύ πιθανόν να ευθύνεται το μικρό δείγμα των απαντήσεων των προπονητών/τριών που συμπλήρωσαν το έντυπο αξιολόγησης της αθλητικής επίδοσης των αθλητών/τριών τους. Βέβαια, παρουσιάστηκαν και στατιστικά σημαντικά ευρήματα. Οι αθλητές/τριες χρειάζονται ικανότητες στην μετα-διάθεση - μια μετα-εμπειρία της διάθεσης δηλαδή - για να κατανοήσουν πώς η διάθεση και τα συναισθήματά τους επηρεάζουν την απόδοσή τους (Kopp & Jekauc, 2018). Τα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορούν να αποτελέσουν προγνωστικό παράγοντα της αθλητικής απόδοσης, καθώς ο τομέας της αθλητικής ψυχολογίας έχει αναπτύξει ποικίλες μεθόδους και τεχνικές για τον προσδιορισμό των βέλτιστων επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης μεταξύ των αθλητών/τριών (Rodriguez-Romo et al., 2021).

Σε ό,τι αφορά την υπόθεση αυτή, η «Διαύγεια» των συναισθημάτων, όπως φάνηκε στα αποτελέσματα, παρουσίασε την μεγαλύτερη συσχέτιση με την κατάλληλη και λειτουργική διαχείριση των αγχωδών καταστάσεων. Αυτό μας δείχνει πως όταν ο/η αθλητής/τρια γνωρίζει και κατανοεί τα συναισθήματά του καθώς επίσης τα αναγνωρίζει και τα διαφοροποιεί ανάλογα με τις διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις, τότε μπορούμε να πούμε πως έχει και υψηλότερη ικανότητα διαχείρισης των αγχωδών καταστάσεων (Laborde et al., 2014).

Καταγράφηκε θετική επίσης συσχέτιση της «Διαύγειας» με την αυτοπεποίθηση των αθλητών/τριών αναφορικά με το άθλημά τους και τις επιδόσεις τους σε αυτό και με την αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων που προκαλεί μία ήττα σε κάποιον αγώνα.

Επιπλέον, η «Διαύγεια» του/της αθλητή/τριας – η κατανόηση δηλαδή της συναισθηματικής του/της κατάστασης με σαφήνεια – συμβάλει θετικά στη συνέχιση της προσπάθειας και του αγώνα ή της προπόνησης παρά τη συναισθηματική πίεση. Οι αθλητές/τριες δηλαδή με την επικέντρωση και τη μη διάσπαση της προσοχής τους παρά το εξωτερικό περιβάλλον και τους περισπασμούς που μπορεί να προέρχονται από αυτό, έχουν την ικανότητα να παραμείνουν στον αγώνα. Η επίγνωση της διάθεσης του/της αθλητή/τριας σε επίπεδο μετα-διάθεσης κατέδειξε θετική συσχέτιση με τη συνολική επίδοση των αθλητών/τριών στον αθλητισμό. Αυτό δείχνει ότι όταν οι αθλητές/τριες έχουν επίγνωση και επίγνωση των συναισθηματικών τους καταστάσεων αφού τις βιώσουν, τείνουν να αποδίδουν καλύτερα στα αντίστοιχα αθλήματα τους (Birrer et al., 2012).

Παράλληλα, η ικανότητα διαχείρισης και επιδιόρθωσης συναισθημάτων σε μετα-επίπεδο βρέθηκε να συνδέεται θετικά όχι μόνο με την ικανότητα των αθλητών/τριών να εκτελούν αθλητικές κινήσεις αποτελεσματικά αλλά και με την ικανότητά τους να διατηρούν την εστίαση και την προσοχή τους κατά τη διάρκεια προπονήσεων ή ανταγωνιστικών αγώνων. Αυτή η ικανότητα, ειδικά σε περιβάλλοντα γεμάτα με διάφορους περισπασμούς όπως είναι ο χώρος του αθλητισμού είναι ιδιαίτερα σημαντική. Τέλος, κατά την αξιολόγηση της συνολικής μετα-διάθεσης των αθλητών/τριών, παρατηρήθηκε ότι υπήρχε θετική συσχέτιση με τη συνολική αθλητική τους απόδοση σε σχετικά χαμηλά επίπεδα. Αυτό υποδηλώνει ότι ενώ υπάρχει σύνδεση μεταξύ της γενικής συναισθηματικής κατάστασης ενός/μίας αθλητή/τριας και της απόδοσής του/της, μπορεί να μην είναι τόσο ισχυρή όσο οι σχέσεις που παρατηρούνται σε άλλους τομείς συναισθηματικής ρύθμισης και ενσυνειδητότητας.

Αναφορικά με την **Υπόθεση 2**, η οποία αφορά τον βαθμό της μετα-διάθεσης και τη συσχέτισή του με τη συχνότητα χρήσης των στρατηγικών επίδοσης, σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας φαίνεται πως επιβεβαιώνεται. Από μελέτες ήδη έχει προκύψει πως οι αθλητές με υψηλή μετα-διάθεση αποδίδουν καλύτερα επειδή αξιολογούν τους αγώνες ως πρόκληση για χρήση αποτελεσματικότερων στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους του ανταγωνισμού. Έτσι,

ο δείκτης της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να αποτελέσει προβλεπτικό παράγοντα της αθλητικής απόδοσης (Laborde et al., 2014).

Γενικά, από τους παράγοντες του TMMS οι βαθμολογίες του παράγοντα «Προσοχή» δεν συσχετίστηκε σημαντικά με τις βαθμολογίες στους παράγοντες του TOPS. Η παρατήρηση, η προσοχή και η σκέψη αναφορικά με τα συναισθήματα και τις διαθέσεις του εαυτού του/της κάθε αθλητή/τριας, συσχετίστηκε θετικά αλλά χαμηλά μόνο με τις βαθμολογίες του παράγοντα «Αυτό-διάλογος». Αυτό, μας δείχνει πως η προσοχή μόνο στα συναισθήματα και τις σκέψεις του ίδιου του εαυτού του/της αθλητή/τριας θα βελτιώσει παράλληλα μόνο τον εσωτερικό διάλογο του ατόμου αλλά όχι τους υπόλοιπους παράγοντες των στρατηγικών επίδοσης του TOPS.

Επιπλέον, στο TOPS οι βαθμολογίες στους παράγοντες «Αυτοματισμός», «Νοερή Απεικόνιση», «Προσοχή» δεν συσχετίστηκαν σημαντικά με καμία από τις βαθμολογίες των παραγόντων του TMMS. Η χρήση δηλαδή αυτών των στρατηγικών επίδοσης εκ μέρους των αθλητών/τριών δεν συνεπάγεται και άμεση συσχέτιση με τη διαύγεια στα συναισθήματα, προσοχή και επιδιόρθωση αυτών.

Από την παρούσα μελέτη φαίνεται πως ο παράγοντας «Επιδιόρθωση» του Trait Meta-Mood Scale παρουσίασε τις περισσότερες και πιο σημαντικές στατιστικά συσχετίσεις με τους παράγοντες του Test of Performance Strategies, όπως και ήταν αναμενόμενο καθώς η ικανότητα του/της αθλητή/τριας να συλλογίζεται, να ρυθμίζει και τελικά να αλλάζει τη συναισθηματική του/της κατάσταση επιδρά και στην ικανότητά του για χρήση στρατηγικών επίδοσης. Όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα της έρευνας, καθώς ένα άτομο αναπτύσσει μεγαλύτερη ικανότητα να εμπλέκεται στις διαδικασίες επιδιόρθωσης, προβληματισμού και εν τέλει μετασχηματισμού των συναισθηματικών του αντιδράσεων αφού έχει βιώσει διάφορες καταστάσεις ή γεγονότα, προβλέπεται ενίσχυση στην ικανότητα ελέγχου των συναισθημάτων του, στοχοθεσίας και ενεργοποίησης του οργανισμού. Αυτή η ανάπτυξη όχι μόνο επιτρέπει στους αθλητές να κατανοήσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους, αλλά επίσης τους δίνει τη δυνατότητα να προσαρμοστούν και να ανταποκριθούν στις μελλοντικές προκλήσεις με πιο εποικοδομητικό τρόπο. Έτσι, ένα άτομο καλλιεργώντας μια βαθύτερη επίγνωση του συναισθηματικού του κόσμου, αυξάνει και αυτές τις δεξιότητες (Hasker, 2010).

Επιπλέον, όσο αυξάνεται η ικανότητα του ατόμου να επιδιορθώνει, να τροποποιεί τα συναισθήματά του σε επίπεδο μετα-εμπειρίας τόσο φαίνεται να μπορεί και να μειώνει τις αρνητικές του σκέψεις και τελικά να αποδίδει καλύτερα. Έτσι, οι αθλητές, οι οποίοι έχουν την ικανότητα να σκέφτονται, να συλλογίζονται και να επιδιορθώνουν τελικά τα μη λειτουργικά συναισθήματα με απώτερο στόχο την καλύτερη προσαρμογή σε διαφορετικές καταστάσεις, έχουν και αυξημένη ικανότητα για χρήση στρατηγικών επίδοσης και πιο συγκεκριμένα για έλεγχο των συναισθημάτων τους, για τοποθέτηση στόχων σχετικά με τις αθλητικές τους επιδόσεις, για έλεγχο της σωματικής τους κατάστασης, ενεργοποίηση δηλαδή αλλά και χαλάρωση του οργανισμού όπου αυτό είναι απαραίτητο.

Οι βαθμολογίες που σχετίζονται με τον παράγοντα «Διαύγεια» του TMMS αποκαλύπτουν μια σχέση μεταξύ της συναισθηματικής επίγνωσης και της αθλητικής απόδοσης, κάτι που φαίνεται και από την βιβλιογραφία (Mercader-Rubio et al., 2023). Οι αθλητές που έχουν βαθύτερη κατανόηση των συναισθημάτων τους επιδεικνύουν υψηλότερες βαθμολογίες αλλά και βελτιωμένες ικανότητες στην εφαρμογή στρατηγικών απόδοσης, τη ρύθμιση των συναισθηματικών καταστάσεων και την ενεργοποίηση του οργανισμού. Είναι ενδιαφέρον ότι αυτή η σχέση είναι αμφίδρομη.

Οι βαθμολογίες του παράγοντα με τη συνολική βαθμολογία του Trait Meta-Mood, όπως προαναφέρθηκε στα αποτελέσματα της έρευνας, ήταν θετική και υψηλή στις περισσότερες περιπτώσεις με τις βαθμολογίες των παραγόντων του Test of Performance Strategies. Αναλυτικότερα, η συνολική μετα-διάθεση συσχετίστηκε σημαντικά περισσότερο με την ικανότητα των ατόμων να ενεργοποιούν τον οργανισμό τους πριν από τις προπονήσεις αλλά και πριν από τους αγώνες, με σκοπό την καλύτερη παρουσία τους στους αγώνες. Παρατηρήθηκε, επίσης, σημαντική θετική συσχέτιση της γενικότερης μετα-διάθεσης των αθλητών/τριών με τη χρήση στρατηγικών επίδοσης. Με τη χρήση του εσωτερικού διαλόγου ως μέσο βελτίωσης των επιδόσεων στα αγωνίσματα, με τον έλεγχο των συναισθημάτων του/της κάθε αθλητή/τριας χωρίς ακραίες αντιδράσεις στην ήττα αλλά και στη νίκη σε ό,τι αφορά τα συναισθήματα, παρατηρήθηκε μέτρια. Μέτρια προς χαμηλή, παρουσιάστηκε όμως η συσχέτιση της γενικότερης μετα-διάθεσης με την ικανότητα των αθλητών/τριών να θέτουν στόχους στις προπονήσεις και τους αγώνες στοχεύοντας στην επιτυχή ολοκλήρωσή τους και τελικά την καλύτερη αθλητική

τους παρουσία και απόδοση, όπως και με τη νοερή απεικόνιση ή αλλιώς νοερή εξάσκηση, η οποία αυξάνεται και αυτή με την αύξηση της μετα-διάθεσης του ατόμου, καθώς ο/η αθλητής/τρια φαντάζεται τον εαυτό του/της να εκτελεί το αγώνισμα στο οποίο προπονείται χρησιμοποιώντας όλες του/της τις αισθήσεις (όραση, όσφρηση, ακοή, γεύση, αφή) κάτι το οποίο απαιτεί περισσότερες ικανότητες για μετα-διάθεση προκειμένου να επιτευχθεί.

Καθώς οι αθλητές ενισχύουν τη μετα-διάθεση και τη συναισθηματική τους νοημοσύνη, τείνει να υπάρχει αντίστοιχη μείωση στον επιπολασμό των αρνητικών σκέψεων. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι βαθμολογίες που καταγράφηκαν για τους παράγοντες TOPS με την ένδειξη «Αυτοματισμού» και «Διατήρησης της Προσοχής» δεν παρουσίασαν σημαντική συσχέτιση με καμία από τις βαθμολογίες των παραγόντων TMMS, ούτε ευθυγραμμίστηκαν με τη συνολική βαθμολογία διάθεσης. Από την άλλη και ο βαθμός της μετα-διάθεσης των αθλητών δεν συσχετίστηκε σημαντικά με την τοποθέτηση στόχων, τη χαλάρωση και την προσοχή.

Συνεπώς, μπορούμε να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι η κατοχή υψηλών επιπέδων μετα-διάθεσης και συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να χρησιμεύσει ως προγνωστικός δείκτης για την υιοθέτηση και τη συνεπή εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών απόδοσης μεταξύ των ενηλίκων αθλητών/τριών. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της ενίσχυσης των δεξιοτήτων συναισθηματικής επίγνωσης και ρύθμισης στους αθλητές για τη βελτιστοποίηση της νοητικής τους προσέγγισης στον αγώνα και την προπόνηση (Soflu et al., 2011).

Συνεχίζοντας, με βάση τα ευρήματα της βιβλιογραφίας, η **Υπόθεση 3** αφορούσε τη σχέση των βαθμολογιών στους παράγοντες αλλά και στη συνολική βαθμολογία της χρήσης στρατηγικών επίδοσης συγκριτικά με τη συνολική τελική αθλητική επίδοση. Οι στρατηγικές απόδοσης και οι ψυχολογικές τεχνικές και δεξιότητες που χρησιμοποιούν οι αθλητές συμβάλλουν στην καλύτερη παρουσία και στην καλύτερη ανταγωνιστική απόδοση στην προπόνηση και στον αγώνα. Οι αθλητές που χρησιμοποιούν στρατηγικές απόδοσης είναι σε θέση να αποδίδουν βέλτιστα και να δίνουν το εκατό τοις εκατό των δυνατοτήτων τους ακόμη και κάτω από πιο αντίξοες συνθήκες (Röthlin et al., 2016)

Η πιο σημαντική συσχέτιση αποτέλεσε την συσχέτιση της ικανότητας για ενεργοποίηση του με την επιμονή στην αγωνιστική προσπάθεια παρά την συναισθηματική φόρτιση. Ο έλεγχος

επίσης των συναισθημάτων συσχετίστηκε ιδιαίτερα σημαντικά με την ικανότητα διατήρησης της προσοχής παρά τους περισπασμούς του εξωτερικού περιβάλλοντος αλλά και με την κατάλληλη διαχείριση των έντονων συναισθημάτων που μπορεί να προκληθούν από μια ήττα.

Οι συσχετισμοί δείχνουν ότι ο καθορισμός στόχων και η ικανότητα ενεργοποίησης του σώματος όταν κρίνεται απαραίτητο συνδέονται θετικά με την αυτοπεποίθηση ενός/μίας αθλητή/τριας, καθώς και με την επιμονή και την αποφασιστικότητά του/της απέναντι σε συναισθηματικές προκλήσεις. Επιπλέον, αυτή η επιμονή συνδέεται με τη θετική σκέψη και την ικανότητα διατήρησης της προσοχής. Επιπλέον, η νοερή απεικόνιση – η απεικόνιση δηλαδή σε νοητό επίπεδο εικόνων και καταστάσεων από τον/την αθλητή/τρια με στόχο την εξάσκηση και τη βέλτιστη απόδοση σε μια επερχόμενη δοκιμασία – συσχετίζεται με την ικανότητά τους να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον θυμό και την απογοήτευση σε λιγότερο από ιδανικές καταστάσεις μέσα στο αθλητικό περιβάλλον.

Επιπλέον, όταν ένας/μία αθλητής/τρια διαθέτει ισχυρές δεξιότητες στην ενεργοποίηση του οργανισμού του/της ως στρατηγική επίδοσης, τείνει να παραμένει συγκεντρωμένος/η στους στόχους του παιχνιδιού του/της χωρίς να επηρεάζεται από εξωτερικούς περισπασμούς. Αντίθετα, ένας/μία αθλητής/τρια που ξέρει πώς να χαλαρώνει το σώμα του/της συχνά βιώνει μεγαλύτερη ευκολία στην απόκτηση νέων τεχνικών. Είναι ενδιαφέρον ότι παρατηρήσαμε ένα απροσδόκητο εύρημα: η γενικότερη υψηλή χρήση στρατηγικών επίδοσης και η ικανότητα του/της αθλητή/τριας να ενεργοποιεί το σώμα του/της, όπως και η παρουσία αρνητικών σκέψεων, φαίνεται να συσχετίζονται αρνητικά με την προθυμία του/της αθλητή/τριας να τηρήσει τις αρχές και τους κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι και του δίκαιου παιχνιδιού.

Η χρήση της αυτό-ομιλίας και του εσωτερικού διαλόγου από τους/τις αθλητές/τριες τόσο κατά τη διάρκεια των αγώνων όσο και κατά τη διάρκεια της προπόνησης μπορεί να χρησιμεύσει ως αποτελεσματική στρατηγική απόδοσης, ενισχύοντας την εφαρμογή των τεχνικών που έχουν μάθει. Ακόμα, η διαχείριση των συναισθημάτων και των διαθέσεων ως μέρος αυτής της στρατηγικής δείχνει θετικές συσχετίσεις, όπως αναμενόταν από την υπάρχουσα βιβλιογραφία, με τις ικανότητες των αθλητών/τριών να χειρίζονται το άγχος, να διαχειρίζονται τα αρνητικά συναισθήματα που σχετίζονται με πιθανή ήττα και να μην εγκαταλείπουν τις ανταγωνιστικές τους προσπάθειες παρά τις συναισθηματικές προκλήσεις. Αυτό περιλαμβάνει επίσης τη

διατήρηση της προσοχής. Τελικά, η ικανότητα ενός/μίας αθλητή/τριας να συγκεντρώνεται και να αυτοματοποιεί τις κινήσεις μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την υπευθυνότητά του/της κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, τη δέσμευσή του/της σε προσωπικούς στόχους, καθώς και στους συλλογικούς στόχους της ομάδας και του/της προπονητή/τριας, ενώ παράλληλα διευκολύνει την αποτελεσματική εφαρμογή των τεχνικών που αποκτήθηκαν μέσω της προπόνησης.

Περιορισμοί της έρευνας και μελλοντικές έρευνες

Παρά τις προσπάθειες για την επίτευξη του καλύτερου δυνατού σχεδιασμού της μελέτης, υπάρχουν περιορισμοί που αξίζει να σημειωθούν. Ένας περιορισμός της τρέχουσας έρευνας λοιπόν που θα πρέπει να αναφερθεί αποτελεί το μέγεθος του δείγματος. Το μέγεθος του δείγματος όχι μόνο των αθλητών/τριών ($n= 124$) αλλά και πιο σημαντικά το μέγεθος του δείγματος των απαντήσεων των προπονητών/τριών ($n= 60$) θεωρήθηκε μικρό. Θεωρητικά, η επίτευξη μεγαλύτερου αριθμού συμμετεχόντων μπορεί να παράγει και πιο αντιπροσωπευτικά αποτελέσματα. Επιπλέον, δεν υπήρχε ισομερής αναλογία ανδρών και γυναικών, με τους άνδρες να αποτελούν το 58,9% του δείγματος και τις γυναίκες το 41,1%. Τέλος, ένας ακόμη περιορισμός της έρευνας που θα μπορούσαμε να αναφέρουμε είναι το γεγονός ότι χρησιμοποιήθηκε μόνο η μορφή ποσοτικής μεθοδολογίας. Ένα ακόμη μειονέκτημα αποτελεί η χρήση ερωτηματολογίων αυτο-αναφοράς, τα οποία είναι περισσότερο υποκειμενικά καθώς επίσης και η ηλεκτρονική συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, χωρίς επιτήρηση.

Ένα μελλοντικό βήμα θα ήταν ο έλεγχος των διαφορών ανάμεσα στις διάφορες ηλικιακές ομάδες, κάτι που δεν πραγματοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα καθώς το δείγμα δεν ήταν ομοιογενές προκειμένου να καταγραφούν σημαντικές συσχετίσεις και διαφορές. Ένα ενδιαφέρον επίσης βήμα για μελλοντικές έρευνες θα ήταν ο έλεγχος των διαπολιτισμικών διαφορών στην αξιολόγηση της μετα-διάθεσης με τη χρήση στρατηγικών επίδοσης και την τελική αθλητική επίδοση των αθλητών/τριών με συγκρίσεις με δείγματα από διάφορες χώρες. Επιπλέον, μελλοντικά θα μπορούσε να προστεθεί στην έρευνα η ποιοτική μεθοδολογία προσθετικά της ποσοτικής. Μέσα από τη χρήση συνεντεύξεων οι ερευνητές θα μπορούσαν να καταγράψουν σε μεγαλύτερο βάθος τις σκέψεις αλλά και τις απόψεις των αθλητών/τριών για τα συναισθήματά τους και τη μετα-διάθεση.

Βιβλιογραφία

- Ayele, F. A., Bjelica, F., Qian, J., Cadenas-Santos, J. A., & Barchard, K. A. (2021). The dimensions of metamood experience. *American Association of Behavioral and Social Sciences Annual Conference*, Las Vegas, NV.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Blackshaw, I. S. (2017). *International sports law: An introductory guide*. TMC Asser Press. doi:10.1007/978-94-6265-198-2
- Bliss-Moreau, E., & Rudebeck, P. H. (2021). Animal models of human mood. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 120, 574-582. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.06.024>
- Bonnar, D., Bartel, K., Kakoschke, N., & Lang, C. (2018). Sleep interventions designed to improve athletic performance and recovery: a systematic review of current approaches. *Sports medicine*, 48, 683-703.
- Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Sánchez-Zafra, M., & Ramírez-Granizo, I. (2018). Emotional intelligence and motivation in athletes of different modalities. *Journal of Human Sport and Exercise*.
- Chennaoui, M., Arnal, P. J., Sauvet, F., & Léger, D. (2015). Sleep and exercise: a reciprocal issue?. *Sleep medicine reviews*, 20, 59-72. doi:10.1016/j.smrv.2014.06.008
- Cona, G., Cavazzana, A., Paoli, A., Marcolin, G., Grainer, A., & Bisiacchi, P. S. (2015). It's a matter of mind! Cognitive functioning predicts the athletic performance in ultra-marathon runners. *PloS one*, 10(7), e0132943. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132943>
- Cotterill, S. (2015). Preparing for performance: strategies adopted across performance domains. *The Sport Psychologist*, 29(2), 158-170. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0035>
- Donti, O., & Katsikas, C. (2014). Factorial validity of the test of performance strategies 2-competition scale (tops 2-cs) in greek athletic population. *Biology of Exercise*, 10(1).

- Ebner, N. C., Horta, M., Lin, T., Feifel, D., Fischer, H., & Cohen, R. A. (2015). Oxytocin modulates meta-mood as a function of age and sex. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 7, 175.
- Extremera, N., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2011). Trait meta-mood and subjective happiness: A 7-week prospective study. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 509-517.
- Friesen, A. P., Lane, A. M., Devonport, T. J., Sellars, C. N., Stanley, D. N., & Beedie, C. J. (2013). Emotion in sport: Considering interpersonal regulation strategies. *International review of sport and exercise psychology*, 6(1), 139-154. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.742921>
- Gatsis, G., Strigas, A., & Ntasis, L. (2021). Contribution of emotional intelligence to Taekwondo athlete's performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 1976-1980.
- Hase, A., Hood, J., Moore, L. J., & Freeman, P. (2019). The influence of self-talk on challenge and threat states and performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101550.
- Hasker, S. M. (2010). *Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance*. Indiana University of Pennsylvania.
- Jekauc, D., & Brand, R. (2017). How do emotions and feelings regulate physical activity?. *Frontiers in Psychology*, 8, 1145.
- Katsikas, Ch., 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, 133-139. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0047-4>
- Klimowicz, E. J. (2018). Nature or Nurture? The Concentration of African Americans in Specific Sports. *Student Publications*, 690. https://cupola.gettysburg.edu/student_scholarship/690
- Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: A meta-analytical investigation. *Sports*, 6(4), 175. <https://doi.org/10.3390/sports6040175>

- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(8), 862-874. doi:10.1111/sms.12510
- Laborde, S., Guillén, F., & Watson, M. (2017). Trait emotional intelligence questionnaire full-form and short-form versions: Links with sport participation frequency and duration and type of sport practiced. *Personality and Individual Differences*, 108, 5-9. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.061>
- Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F., & Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 481-490.
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C., Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality Individual differences*, 57, 43-47. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.013>
- Lane, A. M., Devonport, T. J., Friesen, A. P., Beedie, C. J., Fullerton, C. L., & Stanley, D. M. (2016). How should I regulate my emotions if I want to run faster?. *European Journal of Sport Science*, 16(4), 465-472. <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1080305>
- Lee, K. H., Algase, D. L., & McConnell, E. S. (2013). Daytime observed emotional expressions of people with dementia. *Nursing Research*, 62(4), 218-225. <https://doi.org/10.1097/NNR.0b013e31829999d7>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2019). The development of goal setting theory: A half century retrospective. *Motivation Science*, 5(2), 93. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/mot0000127>
- Magrum, E. D., Waller, S., Campbell, S., & Schempp, P. G. (2019). Emotional intelligence in sport: A ten-year review (2008-2018). *International Journal of Coaching Science*, 13(2).
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.

- Mamani, P. G. R., Cunza-Aranzábal, D. F., White, M., Quinteros-Zúñiga, D., Jaimes-Soncco, J. E., & Morales-García, W. C. (2022). Psychometric Properties of the Trait Meta-Mood scale for measuring Emotional Intelligence in Peruvian students. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 30(2).
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The Experience and Meta-Experience of Mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 102–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.1.102>
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). *Emotional intelligence*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511977244.027>
- Mercader-Rubio, I., Ángel, N. G., Brito-Costa, S., Silva, S., Moisés, A., & Furtado, G. (2023). Contributions of one hypothetical model of predictive relationships between psychological skills and emotional intelligence in university student-athletes: A cross-sectional study. *Heliyon*, 9(9).doi: [10.1016/j.heliyon.2023.e19916](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19916)
- Meshkat, M., & Nejadi, R. (2017). Does emotional intelligence depend on gender? A study on undergraduate English majors of three Iranian universities. *Sage Open*, 7(3), 2158244017725796.
- Morris, E. A., & Guerra, E. (2015). Mood and mode: does how we travel affect how we feel?. *Transportation*, 42, 25-43.
- Munroe-Chandler, K. J., & Guerrero, M. D. (2017). Psychological imagery in sport and performance. In *Oxford research encyclopedia of psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.228>
- Naghavi, F., & Redzuan, M. (2011). The relationship between gender and emotional intelligence. *World Applied Sciences Journal*, 15(4), 555-561.
- Neumann, D. L. (2019). A systematic review of attentional focus strategies in weightlifting. *Frontiers in Sports and Active Living*, 1, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00007>

- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2017). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *12*(1), 139-175. doi: 10.1080/1750984X.2017.1387803
- Oja, P., Memon, A. R., Titze, S., Jurakic, D., Chen, S. T., Shrestha, N., ... & Pedisic, Z. (2024). Health Benefits of Different Sports: a Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal and Intervention Studies Including 2.6 Million Adult Participants. *Sports Medicine-Open*, *10*(1), 46.
- Parnabas, V., Parnabas, J., & Parnabas, A. M. (2015). The influence of mental imagery techniques on sport performance among taekwondo athletes. *European Academic Research*, *11*(11), 14729-14734.
- Portner, P. (2018). *Mood*. Oxford University Press.
- Rodriguez-Romo, G., Blanco-Garcia, C., Diez-Vega, I., & Acebes-Sánchez, J. (2021). Emotional intelligence of undergraduate athletes: The role of sports experience. *Frontiers in Psychology*, *12*, 609154.
- Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC psychology*, *4*, 1-11.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional Attention, Clarity, and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125–154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Simonsmeier, B. A., Andronic, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021). The effects of imagery interventions in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *14*(1), 186-207.

- Simonsmeier, B. A., & Buecker, S. (2017). Interrelations of imagery use, imagery ability, and performance in young athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 32-43. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1187686>
- Singh, D., Kaur, S., & Dureja, G. (2012). Emotional maturity differentials among university students. *Journal of physical education and Sports Management*, 3(3), 41-45.
- Soflu, H. G., Esfahani, N., & Assadi, H. (2011). The Comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and Team athletes in superior league. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2394-2400.
- Szabo, A., & Urbán, F. (2014). Do combat sports develop emotional intelligence?. *Kinesiology*, 46(1).
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. E. W. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of sports sciences*, 17(9), 697-711.
- Turan, M., Uras, M., & Mavibaş, M. (2021). An investigation of the effect of elite athletes' self-talk (inner speech) during competition on perceptions of coping with stress. *Pakistan Journal of Medicine & Health Sciences*, 15(10). <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1780627>
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148. doi:10.1016/j.psychsport.2015.08.004
- Weinberg, R., S., Gould, D. (2018). *Ψυχολογία του Αθλητισμού και της Άσκησης*. (Μ. Ψυχουντάκη, Ν. Σταύρου, Επιμ.). BrokenHillPublishersLTD.
- Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Ζουρμπάνος, Ν. (2016). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Κάλλιπος.
- Θεοδωράκης, Ι. (2017). *Άσκηση, Ψυχική Υγεία Και Ποιότητα Ζωή* (Δ. Θεοδωράκη, Επιμ.). Αφοί Κυριακίδη.

- Κώστα, Α. (2023). Κατασκευή και ψυχομετρικές ιδιότητες του Ερωτηματολογίου χρήσης Μεταγνωστικών Στρατηγικών κατά τη διάρκεια αθλητικών Αγώνων Για Εφήβους. Πτυχιακή Εργασία. Τμήμα Ψυχολογίας, ΠΔΜ.
- Πολυζοπούλου, Ζ. (2023). Η Αξιολόγηση της μετα-διάθεσης και η σχέση της με την ρύθμιση του συναισθήματος.

Παράρτημα

Δημογραφικά στοιχεία για αθλητές/τριες

Κωδικός Συμμετέχοντα (φτιάξτε έναν κωδικό από 2 γράμματα και 2 αριθμούς π.χ. ΚΑ26)

1. Φύλο

Αντρας

Γυναίκα

Άλλο

2. Ηλικία (σε έτη)

3. Έτη εκπαίδευσης

6 χρόνια (απόφοιτος δημοτικού)

9 χρόνια (απόφοιτος γυμνασίου)

12 χρόνια (απόφοιτος λυκείου)

Απόφοιτος πανεπιστημίου ή ΙΕΚ

Απόφοιτος μεταπτυχιακού ή και διδακτορικού

4. Άθλημα (ομαδικό)

5. Πόσα χρόνια ασχολείστε με το άθλημα αυτό;

6. Πόσες φορές την εβδομάδα προπονείστε;

1 - 2 φορές την εβδομάδα

3 - 4 φορές την εβδομάδα

πάνω από 5 φορές την εβδομάδα

7. Ασχολείστε με το άθλημα...

Ερασιτεχνικά

Επαγγελματικά

8. Προπονείστε εκτός των προβλεπόμενων ωρών;

Ναι

Όχι

9. Αν απαντήσατε ναι στην παραπάνω ερώτηση, πόσο χρόνο αφιερώνετε την εβδομάδα; (σε ώρες)

Δημογραφικά Στοιχεία για Προπονητές/τριες

1. Φύλο

Αντρας

Γυναίκα

Άλλο

2. Ηλικία (σε έτη)*
3. Κωδικός προπονητή (2 γράμματα και 2 αριθμούς π.χ. ΚΑ26)
4. Κωδικός αθλητή*

Trait Meta-Mood Scale GR 30-item

Ελληνική μετάφραση που χορηγήθηκε στο πλαίσιο της έρευνας

Η μετα-διάθεση αναφέρεται στις δεξιότητες μέσω των οποίων μπορούμε να συνειδητοποιούμε τα συναισθήματα μας καθώς και στην ικανότητά μας να τα ρυθμίζουμε. Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά κάθε πρόταση και αναφέρετε τον βαθμό στον οποίο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με καθεμία από αυτές κυκλώνοντας τον αριθμό που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο (1= διαφωνώ απόλυτα έως 5= συμφωνώ απόλυτα). Να έχετε πάντα υπόψη ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνετε πολύ χρόνο για να σκεφτείτε την απάντησή σας σε κάθε ερώτημα.

		Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ εν μέρει	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ εν μέρει	Συμφωνώ απόλυτα
1	Προσπαθώ να κάνω καλές σκέψεις ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα νιώθω.	1	2	3	4	5
2	Οι άνθρωποι θα αισθάνονταν καλύτερα αν ένιωθαν λιγότερο και σκέφτονταν περισσότερο.	1	2	3	4	5
3	Δεν νομίζω ότι αξίζει να δίνεις προσοχή στα συναισθήματα ή τη διάθεσή σου.	1	2	3	4	5
4	Συνήθως δε με νοιάζει ιδιαίτερα το τι νιώθω.	1	2	3	4	5
5	Κάποιες φορές δεν μπορώ να πω ποια είναι τα συναισθήματα μου.	1	2	3	4	5
6	Σπάνια είμαι μπερδεμένος/η για το πως νιώθω.	1	2	3	4	5

7	Τα συναισθήματα δίνουν κατεύθυνση στη ζωή.	1	2	3	4	5
8	Παρόλο που κάποιες φορές είμαι λυπημένος/η, έχω γενικά αισιόδοξη οπτική.	1	2	3	4	5
9	Όταν είμαι στεναχωρημένος/η συνειδητοποιώ ότι τα «καλά πράγματα στη ζωή» είναι ψευδαισθήσεις.	1	2	3	4	5
10	Πιστεύω στο να ενεργείς με βάση την καρδιά.	1	2	3	4	5
11	Ποτέ δεν μπορώ να πω πώς νιώθω.	1	2	3	4	5
12	Ο καλύτερος τρόπος για εμένα να διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου είναι να τα βιώνω στο έπακρο.	1	2	3	4	5
13	Όταν νιώθω στεναχωρημένος/η υπενθυμίζω στον εαυτό μου όλες τις ευχάριστες στιγμές της ζωής.	1	2	3	4	5
14	Τα πιστεύω και οι απόψεις μου πάντοτε φαίνεται να αλλάζουν ανάλογα με το πώς νιώθω.	1	2	3	4	5
15	Συχνά έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου σχετικά με ένα θέμα.	1	2	3	4	5
16	Συνήθως είμαι μπερδεμένος/η για το πώς νιώθω.	1	2	3	4	5

17	Κανείς δε θα πρέπει να καθοδηγείται από τα συναισθήματά του.	1	2	3	4	5
18	Ποτέ δεν ενδίδω στα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
19	Παρόλο που κάποιες φορές είμαι χαρούμενος/η, έχω γενικά απαισιόδοξη οπτική.	1	2	3	4	5
20	Νιώθω άνετα με τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
21	Δίνω πολύ προσοχή στο πώς νιώθω.	1	2	3	4	5
22	Δεν μπορώ να βγάλω άκρη με τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
23	Δεν δίνω πολύ προσοχή στα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
24	Συχνά σκέφτομαι τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
25	Συνήθως είμαι πολύ ξεκάθαρος/η με τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
26	Ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα νιώθω, προσπαθώ να σκέφτομαι ευχάριστα πράγματα.	1	2	3	4	5
27	Τα συναισθήματα είναι μία αδυναμία που έχουν οι άνθρωποι.	1	2	3	4	5
28	Συνήθως γνωρίζω τα συναισθήματά μου σχετικά με ένα θέμα.	1	2	3	4	5

29	Συνήθως το να σκέφτεσαι τα συναισθήματά σου είναι χάσιμο χρόνου.	1	2	3	4	5
30	Σχεδόν πάντα γνωρίζω πώς ακριβώς νιώθω.	1	2	3	4	5

Trait Meta-Mood Scale GR 18-item

		Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ εν μέρει	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ εν μέρει	Συμφωνώ απόλυτα
1	Προσπαθώ να κάνω καλές σκέψεις ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα νιώθω.	1	2	3	4	5
2	Δεν νομίζω ότι αξίζει να δίνεις προσοχή στα συναισθήματα ή τη διάθεσή σου.	1	2	3	4	5
3	Συνήθως δε με νοιάζει ιδιαίτερα το τι νιώθω.	1	2	3	4	5
4	Κάποιες φορές δεν μπορώ να πω ποια είναι τα συναισθήματα μου.	1	2	3	4	5
5	Παρόλο που κάποιες φορές είμαι λυπημένος/η, έχω γενικά αισιόδοξη οπτική.	1	2	3	4	5
6	Ποτέ δεν μπορώ να πω πώς νιώθω.	1	2	3	4	5
7	Όταν νιώθω στεναχωρημένος/η υπενθυμίζω στον εαυτό μου όλες τις ευχάριστες στιγμές της ζωής.	1	2	3	4	5

8	Συχνά έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου σχετικά με ένα θέμα.	1	2	3	4	5
9	Συνήθως είμαι μπερδεμένος/η για το πώς νιώθω.	1	2	3	4	5
10	Νιώθω άνετα με τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
11	Δεν μπορώ να βγάλω άκρη με τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
12	Δεν δίνω πολύ προσοχή στα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
13	Συνήθως είμαι πολύ ξεκάθαρος/η με τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
14	Ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα νιώθω, προσπαθώ να σκέφτομαι ευχάριστα πράγματα.	1	2	3	4	5
15	Τα συναισθήματα είναι μία αδυναμία που έχουν οι άνθρωποι.	1	2	3	4	5
16	Συνήθως γνωρίζω τα συναισθήματά μου σχετικά με ένα θέμα.	1	2	3	4	5
17	Συνήθως το να σκέφτεσαι τα συναισθήματά σου είναι χάσιμο χρόνου.	1	2	3	4	5
18	Σχεδόν πάντα γνωρίζω πώς ακριβώς νιώθω.	1	2	3	4	5

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Πιο κάτω θα βρεις μερικές προτάσεις για το πώς αντιδρούν οι αθλητές στον αγώνα και την προπόνηση. Διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση και απάντησε με ειλικρίνεια πόσο συχνά συμβαίνει σε εσένα (ποτέ, σπάνια, μερικές φορές, συχνά ή πάντα). Σημείωσε στον αριθμό 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 *συνήθως* συμβαίνει όταν αγωνίζεσαι ή όταν προπονείσαι.

Στρατηγικές Αγώνα: Όταν αγωνίζομαι, συνήθως...

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

13.	Βάζω προσωπικούς στόχους που αφορούν την απόδοσή μου.					
14.	Βάζω πολύ συγκεκριμένους στόχους.					
15.	Βάζω συγκεκριμένους στόχους που αφορούν το αποτέλεσμα του αγώνα.					
16.	Αξιολογώ την επίτευξη των στόχων μου μετά τον αγώνα.					
17.	Φαντάζομαι τις αγωνιστικές μου κινήσεις ή ενέργειες πριν τις πραγματοποιήσω.					
18.	Προσπαθώ να αισθανθώ με τη φαντασία μου την εκτέλεση της προσπάθειας.					
19.	Δοκιμάζω στο μυαλό μου την κίνηση ή την ενέργεια που πρόκειται να πραγματοποιήσω.					
20.	Φαντάζομαι τον αγώνα να εξελίσσεται όπως ακριβώς θέλω.					
21.	Αυξάνω την ενεργοποίησή μου μέχρι το επιθυμητό επίπεδο.					
22.	Κάνω ό,τι είναι απαραίτητο για να είμαι σε ετοιμότητα.					
23.	Ενεργοποιώ τον εαυτό μου ώστε να είμαι έτοιμος να αγωνιστώ.					
24.	Αυξάνω την ενεργοποίησή μου όταν είναι απαραίτητο.					
25.	Φαντάζομαι ότι «τα κάνω θάλασσα».					
26.	Μιλάω στον εαυτό μου αρνητικά.					
27.	Κάνω σκέψεις αποτυχίας.					
28.	Σκέπτομαι θετικά.					
29.	Μπορώ να χαλαρώνω όταν νευριάζω.					
30.	Δυσκολεύομαι να χαλαρώσω όταν είμαι σε πολύ μεγάλη ένταση.					
31.	Όταν πιέζομαι, ξέρω πως να χαλαρώνω.					
32.	Όταν χρειάζεται, μπορώ να χαλαρώνω για να είμαι έτοιμος στον αγώνα.					

Στρατηγικές Προπόνησης: Όταν προπονούμαι, συνήθως...

		Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1.	Βάζω ρεαλιστικούς αλλά και απαιτητικούς στόχους.					
2.	Βάζω πολύ συγκεκριμένους στόχους.					
3.	Βάζω στόχους για να με βοηθούν να αξιοποιώ αποτελεσματικά το χρόνο της προπόνησης.					
4.	Δεν βάζω στόχους στην προπόνηση, απλά κάνω προπόνηση.					
5.	Δυσκολεύομαι να ελέγξω τα συναισθήματά μου όταν κάτι δεν πάει καλά.					
6.	Απογοητεύομαι και αναστατώνομαι όταν η προπόνηση δεν πάει καλά.					
7.	Όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, εξακολουθώ να ελέγχω τα συναισθήματά μου					
8.	Όταν αποδίδω άσχημα, χάνω τη συγκέντρωσή μου.					
9.	Στις προπονήσεις τα πράγματα γίνονται φυσιολογικά, χωρίς δυσκολία.					
10.	Οι κινήσεις και οι δεξιότητές μου γίνονται φυσιολογικά, χωρίς δυσκολία.					
11.	Εκτελώ ολόκληρη την κίνηση ή τη δεξιότητα χωρίς να συγκεντρώνομαι σε κάθε μέρος τους χωριστά.					
12.	Κάνω προπόνηση χωρίς να σκέφτομαι πολύ την απόδοσή μου.					
13.	Αφιερώνω χρόνο της προπόνησης για να εξασκηθώ σε κάποια τεχνική χαλάρωσης.					
14.	Χρησιμοποιώ τεχνικές χαλάρωσης στις προπονήσεις.					
15.	Χαλαρώνω τον εαυτό μου στην προπόνηση για να είμαι έτοιμος.					
16.	Εξασκώ σε μια τεχνική χαλάρωσης.					
17.	Μιλώ θετικά στον εαυτό μου ώστε να επωφελοúμαι όσο γίνεται περισσότερο από την προπόνηση.					
18.	Παρακινούμαι στην προπόνηση μιλώντας θετικά στον εαυτό μου.					
19.	Λέω λόγια στον εαυτό μου που με βοηθούν να έχω καλή απόδοση στην προπόνηση.					

20.	Χρησιμοποιώ το διάλογο με τον εαυτό μου αποτελεσματικά.					
21.	Όταν φέρνω στο μυαλό μου την προσπάθειά μου, είναι σαν να παρακολουθώ τον εαυτό μου στο βίντεο.					
22.	Φέρνω στο μυαλό μου παλαιότερες επιτυχημένες προσπάθειες.					
23.	Νοερά επαναλαμβάνω την προσπάθειά μου.					
24.	Όταν επαναλαμβάνω στο μυαλό μου την προσπάθειά μου, φαντάζομαι το αίσθημα που θα έχω κατά την εκτέλεση.					
25.	Η προσοχή μου διασπάται κατά την προπόνηση.					
26.	Δυσκολεύομαι να διατηρήσω την αυτοσυγκέντρωσή μου σε προπονήσεις μεγάλης διάρκειας					
27.	Συγκεντρώνω την προσοχή μου αποτελεσματικά.					
28.	Μπορώ να ελέγγω τις σκέψεις που αποσπούν την προσοχή μου όταν προπονούμαι.					
29.	Στην προπόνηση δυσκολεύομαι να ενεργοποιηθώ, όταν νιώθω βαριεστημένος.					
30.	Κάνω εξάσκηση για να ενεργοποιούμαι κατά τη διάρκεια της προπόνησης.					
31.	Δυσκολεύομαι να αυξήσω το επίπεδο ενεργοποίησης στην προπόνηση.					
32.	Κάνω εξάσκηση με κάποιο τρόπο για να ενεργοποιώ τον εαυτό μου.					

TOPS-II –Revised 36- item

		Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1.	Μιλώ θετικά στον εαυτό μου ώστε να αποδίδω όσο γίνεται καλύτερα.					
2.	Χρησιμοποιώ το διάλογο με τον εαυτό μου αποτελεσματικά.					
3.	Μιλώ στον εαυτό μου με λόγια που βοηθούν την απόδοσή μου .					
4.	Λέω στον εαυτό μου συγκεκριμένες λέξεις ή φράσεις για να αυξήσω την απόδοσή μου.					
5.	Τα συναισθήματά μου βγαίνουν εκτός ελέγχου όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση.					
6.	Έχω δυσκολία με τα συναισθήματά μου στους αγώνες					
7.	Δυσκολεύομαι να ελέγξω τα συναισθήματά μου όταν κάνω ένα λάθος.					
8.	Τα συναισθήματά μου με εμποδίζουν να αποδώσω όσο πιο καλά μπορώ.					
9.	Εμπιστεύομαι τις σωματικές μου ικανότητες για να εκτελέσω τις κινήσεις/ασκήσεις.					
10.	Είμαι αρκετά προετοιμασμένος, ώστε οι κινήσεις μου να γίνονται αυτόματα.					
11.	Εκτελώ όλη την κίνηση/άσκηση αυτόματα χωρίς να συγκεντρώνομαι σε κάθε τμήμα της.					
12.	Για να εκτελώ τις κινήσεις/ασκήσεις πρέπει να τις σκέφτομαι συνειδητά.					
13.	Βάζω προσωπικούς στόχους που αφορούν την απόδοσή μου.					
14.	Βάζω πολύ συγκεκριμένους στόχους.					
15.	Αξιολογώ την επίτευξη των στόχων μου μετά τον αγώνα.					
16.	Βάζω συγκεκριμένους στόχους που αφορούν το αποτέλεσμα του αγώνα.					
17.	Δοκιμάζω στο μυαλό μου την κίνηση ή την ενέργεια που πρόκειται να πραγματοποιήσω.					
18.	Φαντάζομαι τις αγωνιστικές μου κινήσεις ή ενέργειες πριν τις					

	πραγματοποιήσω. Δοκιμάζω στο μυαλό μου την κίνηση ή την ενέργεια που πρόκειται να πραγματοποιήσω.					
19.	Προσπαθώ να αισθανθώ με τη φαντασία μου την εκτέλεση της προσπάθειας.					
20.	Φαντάζομαι τον αγώνα να εξελίσσεται.					
21.	Μπορώ να «ανεβάσω» (ενεργοποιήσω) τον εαυτό μου, όταν αισθάνομαι πεσμένος.					
22.	Μπορώ να εμπυχώσω τον εαυτό μου για να αποδώσω καλά.					
23.	Μπορώ να φτάσω την έντασή μου σε κατάλληλα επίπεδα.					
24.	Μπορώ να προετοιμάσω τον εαυτό μου για να αγωνιστώ.					
25.	Χρησιμοποιώ τεχνικές χαλάρωσης, για να βελτιώσω την απόδοσή μου.					
26.	Χρησιμοποιώ τεχνικές χαλάρωσης για να αντιμετωπίσω το άγχος.					
27.	Αν αρχίσω να «τα χάνω», χρησιμοποιώ μια τεχνική χαλάρωσης.					
28.	Χαλαρώνω για να είμαι έτοιμος να αγωνιστώ.					
29.	Διατηρώ τις σκέψεις μου θετικές.					
30.	Μιλώ στον εαυτό μου αρνητικά.					
31.	Κάνω σκέψεις αποτυχίας.					
32.	Φαντάζομαι ότι «τα κάνω θάλασσα».					
33.	Οπτικά ερεθίσματα που διασπούν την προσοχή μου μπορούν να επηρεάσουν την απόδοσή μου.					
34.	Οι περιβαλλοντικές συνθήκες επηρεάζουν την απόδοσή μου.					
35.	Η απόδοσή μου μπορεί να χειροτερέψει από την έλλειψη ύπνου.					
36.	Οι δυνατοί θόρυβοι επηρεάζουν την απόδοσή μου.					

Έντυπο Αξιολόγησης Επίδοσης Αθλητών από τους Προπονητές

Σε μια διαβάθμιση από το 1 μέχρι το 10, σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι ο αθλητής...

1. Διαθέτει υψηλή αυτοπεποίθηση για την απόδοσή του στο άθλημα.
2. Δείχνει πειθαρχημένος/η.
3. Έχει καλή συνεργασία με τον/την προπονητή/τρια του.
4. Ακολουθεί την αρχή του δίκαιου παιχνιδιού.
5. Αναλαμβάνει ευθύνες κατά τη διάρκεια του αγώνα.
6. Είναι αφοσιωμένος/η στον στόχο του παιχνιδιού.
7. Προσπαθεί να βελτιώνει την επίδοσή του/της.
8. Τονώνει το κίνητρο των συμπαικτών του/της.
9. Έχει καλό έλεγχο των κινήσεών του/της.
10. Μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά το άγχος του.
11. Θέτει υψηλούς στόχους στους αγώνες.
12. Αποφεύγει τις ρίξεις με αντίπαλες ομάδες.
13. Εκδηλώνει με έντονο τρόπο την απογοήτευση ή το θυμό του (πχ. ξέσπασμα, φωνές ή κλάματα).
14. Κατανοεί και μαθαίνει εύκολα νέες τεχνικές.
15. Κατά τη διάρκεια των αγώνων, χρησιμοποιεί τεχνικές που έχει μάθει στις προπονήσεις.
16. Μπορεί να διαχειριστεί τα συναισθήματα που του προκαλεί μια ήττα (πχ. δεν εκφράζει έντονα τη δυσφορία του εις βάρος της υπόλοιπης ομάδας);

17. Δεν εγκαταλείπει την αγωνιστική προσπάθεια εξαιτίας συναισθηματικής φόρτισης (πχ. με την απόσυρσή του από έναν αγώνα);

18.Αποδέχεται με εποικοδομητικό τρόπο τα λάθη που επισημαίνονται από τον προπονητή (πχ. χωρίς να θίγεται);

19. Δε φαίνεται να αποσπάται η προσοχή του από εξωτερικούς παράγοντες σε αγώνες (πχ φασαρία, η παρουσία δικών του προσώπων στον αγώνα);

20.Αξιολογήστε τη συνολική επίδοση του/της αθλητή/τριας στους αγώνες από το 1 έως το 10 :

.....