

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Rebecca A. Zakrajsek, Johannes Raabe και Jedediah E. Blanton

Στη σύγχρονη εποχή συναρπάζουν οι αθλητές και οι αθλήτριες που προπονούνται και αγωνίζονται στον υψηλό αγωνιστικό αθλητισμό, είτε πρόκειται για τον Tom Brady που χαρίζει μία ακόμα νίκη στην ομάδα του σκοράροντας στο Super Bowl, τη Simone Biles που κερδίζει τέσσερα χρυσά μετάλλια στους Ολυμπιακούς του Ρίο, ή τα παιδιά του σχολείου του Μέιν-Έντουελ της Νέας Υόρκης που γίνονται η πρώτη ομάδα από τις Ηνωμένες Πολιτείες που κερδίζει το πρωτάθλημα μπίτζμπολ Little League World Series από το 2011. Τι χρειάζεται, όμως, για να γίνει κανείς *αθλητής/τρια υψηλού αγωνιστικού επιπέδου*, ή αλλιώς *ελίτ αθλητής/τρια*; Το ερώτημα αυτό γοητεύει τους ερευνητές του τομέα της αθλητικής ψυχολογίας εδώ και περισσότερο από 50 χρόνια (βλ. Kontos & Feltz, 2008; Landers, 1983), με το βάρος να δίνεται στη μέτρηση των τύπων προσωπικότητας και των ψυχολογικών χαρακτηριστικών που είναι αντιπροσωπευτικά των ελίτ αθλητών και αθλητριών, όπως και στις προσπάθειες να διαχωριστούν τα ιδιαίτερα αυτά άτομα είτε από τους λιγότερο επιτυχημένους ομολόγους τους είτε από άλλους μη-ελίτ αθλητές.

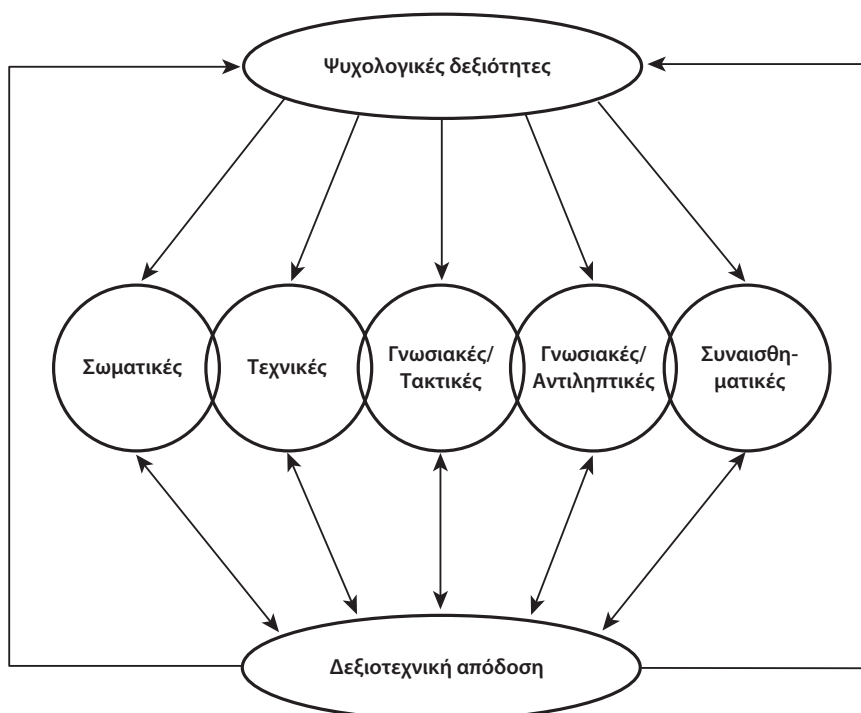
Για να γίνει αθλητής/τρια υψηλού αγωνιστικού επιπέδου, ένα άτομο θα πρέπει να αναπτύξει σωματικές, τεχνικές, γνωστικές και συναισθηματικές δεξιότητες και ικανότητες (Janelle & Hillman, 2003). Σύμφωνα με τους Janelle και Hillman (2003), οι ψυχολογικές δεξιότητες και ιδιότητες παίζουν επίσης κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη δεξιοτεχνικής απόδοσης, καθώς βοηθούν το άτομο να βελτιώσει την ποιότητα της σωματικής, τεχνικής, γνωστικής και συναισθηματικής απόδοσής του (βλ. Σχήμα 8.1). Η ιδέα αυτή υποστηρίζεται από τα αποτελέσματα μιας μελέτης μεγάλης κλίμακας με Καναδούς αθλητές Ολυμπιακού επιπέδου, τα οποία υπέδειξαν πως, από τους τρεις βασικούς παράγοντες ετοιμότητας (δηλ., γνωσιακή, σωματική και τεχνική ετοιμότητα), η γνωσιακή ήταν ο μόνος στατιστικά σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας για την υψηλή κατάταξη στους Ολυμπιακούς αγώνες (Orlick & Partington, 1988).

Τη δεκαετία του 1970, οι ερευνητές άρχισαν να μελετούν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών και

αθλητριών που είχαν πετύχει υψηλές επιδόσεις και ειδικά τις γνωστικές στρατηγικές που χρησιμοποιούσαν πριν και κατά τη διάρκεια των αγώνων. Το παρόν κεφάλαιο εξετάζει εμπειρικά και ερμηνευτικά δεδομένα από μελέτες του παρελθόντος με στόχο την καλύτερη κατανόηση των όσων γνωρίζουμε σχετικά με αυτούς τους ξεχωριστούς αθλητές και τη συνεισφορά των ψυχολογικών μεταβλητών στην απόκτηση της ιδιότητας του ελίτ αθλητή και της αθλήτριας. Αντίστοιχα, το κεφάλαιο ξεκινά με την περιγραφή του ορισμού της έννοιας του αθλητή υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στη βιβλιογραφία και μετά προχωρά σε έναν διάκριση ιδιοτήτων, δεξιοτήτων και τεχνικών που εμφανίζονται με τη μορφή ψυχολογικών χαρακτηριστικών στους ελίτ αθλητές και τις αθλήτριες. Μετά από τις αποσαφηνίσεις αυτές, το κεφάλαιο παρουσιάζει μια επισκόπηση της ερευνητικής δραστηριότητας που έχει εξετάσει τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των ελίτ αθλητών/τριών Τέλος, προτείνονται νέες κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα πάνω στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών και αθλητριών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου και τους τρόπους της ανάπτυξής τους, όπως και πρακτικούς προβληματισμούς και εφαρμογές των σημερινών δεδομένων.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΡΙΑΣ ΥΨΗΛΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Στη συστηματική ανασκόπηση της ερευνητικής δραστηριότητας του τομέα της αθλητικής ψυχολογίας που πραγματοποιήσαν, οι Swann, Moran και Piggott (2015) βρήκαν πως η πλειοψηφία των μελετητών (δηλ., σε 61 από 91 μελέτες, το 67%) χαρακτήριζε τους αθλητές και τις αθλήτριες υψηλού αγωνιστικού επιπέδου ως άτομα που αγωνίζονται σε διεθνές ή/και εθνικό επίπεδο. Επιπλέον, οι όροι *ελίτ* και *δεξιοτέχνης* συνήθως χρησιμοποιούνται ως συνώνυμοι στη βιβλιογραφία (π.χ., Starkes & Ericsson, 2003). Κάτι τέτοιο φαίνεται λογικό, καθώς το να αγωνίζεται κανείς σε διεθνές ή/και εθνικό επίπεδο στον αθλητισμό απαιτεί πιθανά και



ΣΧΗΜΑ 8.1 Η επίδραση των ψυχολογικών δεξιοτήτων. Από το «Expert Performance in Sport: Current Perspectives and Critical Issues», των C. Janelle και C. H. Hillman, στο *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise* (Σελ. 25), των J. L. Starkes και K. A. Ericsson (επ.), 2003, Champaign, IL: Human Kinetics. Copyright 2003 από τους Janet L. Starkes και K. Anders Ericsson. Ανατύπωση κατόπιν αδείας.

έναν ορισμένο βαθμό δεξιOTECHNΙΚΙΑΣ. Η δεξιOTECHNΙΚΗ αθλητική απόδοση έχει οριστεί ως «η συνεπής πολύ υψηλή αθλητική απόδοση μέσα σε ένα εκτεταμένο χρονικό διάστημα» (Janelle & Hillman, 2003, σελ. 21). Αναγνωρίζοντας τις προηγούμενες έρευνες, στο κεφάλαιο αυτό αναφερόμαστε στους *ελίτ αθλητές* και τις αθλήτριες ως δεξιOTECHNΙΚΕΣ που αγωνίζονται σε διεθνές ή/και εθνικό επίπεδο στο άθλημά τους.

Παραδοσιακά, στη μελέτη της δεξιOTECHNΙΚΙΑΣ και της εμπειρογνωμοσύνης χρησιμοποιούνται δύο βασικές εννοιολογικές προσεγγίσεις. Υπάρχουν εκείνοι που πιστεύουν πως οι προϋποθέσεις για δεξιOTECHNΙΚΗ απόδοση στον αθλητισμό είναι βιολογικές (δηλ., γενετική θεώρηση). Αντιθέτως, οι περιβαλλοντιστές ισχυρίζονται πως «ένα άτομο ξεκινά σαν τάμπουλα ράζα και τα όσα συμβαίνουν μετά τη σύλληψή του αποτελούν αποτέλεσμα εμπειρίας και μάθησης» (δηλ., περιβαλλοντική θεώρηση, Baker & Horton, 2004, σελ. 211). Παρ' όλα αυτά, ο περισσότεροι ερευνητές τείνουν να συμφωνούν ως προς την ανάγκη για μια λιγότερο διχοτομική θεώρηση που αναγνωρίζει το γεγονός πως ένας συνδυασμός «έμφυτου και επίκτητου» συνεισφέρει θετικά στην ανάπτυξη της αθλητικής δεξιOTECHNΙΚΙΑΣ. Ο Kimble (1993) εξήγησε πως «το να αναρωτιόμαστε κατά πόσο οι ατομικές διαφορές στη συμπεριφορά καθορίζονται από την κληρονομικότητα ή από το περιβάλλον είναι σαν να αναρωτιόμαστε κατά πόσο το εμβάδον ενός τριγώνου καθορίζεται από το ύψος ή το πλάτος του» (σελ. 13-14).

Σύμφωνα με τον κανόνα «των 10 χρόνων» του Ericsson και των συνεργατών του (π.χ., Ericsson, 1996; Ericsson, Krampé, & Tesch-Römer, 1993), αυτό προϋποθέτει πως ένα άτομο επιδίδεται σε σκόπιμη προπόνηση ώστε να εξελιχθεί από αρχάριος/αρχάρια σε δεξιOTECHNΙΚΗΣ και να αγωνιστεί, τελικά, σε κορυφαίο επίπεδο. Την ιδέα αυτή επεξεργάστηκε πιο πρόσφατα ο Malcolm Gladwell στο δημοφιλές βιβλίο του *Outliers* (2009), στο οποίο παρουσίασε παραδείγματα προς επίρρωση του αντίστοιχου ισχυρισμού του «κανόνα των 10.000 ωρών». Ειδικότερα, «ανεξάρτητα από το έμφυτο ταλέντο, την κληρονομική προδιάθεση και τους γενετικούς περιορισμούς, τα υψηλά επίπεδα δεξιOTECHNΙΚΩΝ δεν μπορούν να κατακτηθούν χωρίς χρόνια αφοσίωσης στην προπόνηση» (Janelle & Hillman, 2003, σελ. 27).

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ

Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά περιλαμβάνουν μια αντίληψη των ψυχικών ιδιοτήτων, των δεξιOTECHNΙΚΩΝ και των τεχνικών των ελίτ αθλητών και αθλητριών. Στην ανασκόπηση που πραγματοποίησε πάνω στις τάσεις που επικρατούν στην έρευνα για την εξάσκηση ψυχολογικών δεξιOTECHNΙΚΩΝ, η Vealey (1988) αναγνώρισε την ανάγκη για διάκριση μεταξύ ψυχολογικών δεξιOTECHNΙΚΩΝ και μεθόδων από μέρους των ερευνητών και των επαγγελματιών του χώρου. Αν και οι δεξιOTECHNΙΚΕΣ θεωρούνταν ιδιότητες που μπορούσαν να

αποκτηθούν (π.χ., αυτοπεποίθηση), οι μέθοδοι προσδιορίστηκαν ως τεχνικές (π.χ., νοερή απεικόνιση) που χρησιμοποιούσαν οι αθλητές/τριες για να αναπτύξουν τις επιθυμητές δεξιότητες (Vealey, 1988). Δυστυχώς, η διάκριση αυτή έχει αγνοηθεί σε μεγάλη βαθμό, καθώς οι ψυχολογικές δεξιότητες και τεχνικές εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται με εναλλακτικό τρόπο στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας (Holland, Woodcock, Cumming, & Duda, 2010).

Ο Holland και οι συνεργάτες του (2010) διατύπωσαν την άποψη πως οι δεξιότητες και οι ιδιότητες δεν ήταν συνώνυμες και διεύρυναν την εννοιολογική πρόταση της Vealey (1988), προσθέτοντάς τις ψυχολογικές ιδιότητες, δεξιότητες και τεχνικές. Οι *ψυχολογικές ιδιότητες* μπορούν να νοηθούν ως οι ιδιότητες εκείνες που διευκολύνουν τη βέλτιστη απόδοση και τις οποίες μπορούν να βιώσουν οι αθλητές σε διάφορους βαθμούς (π.χ., υψηλή και χαμηλή αυτοπεποίθηση, Holland et al., 2010). Οι *ψυχολογικές δεξιότητες* συμπεριλαμβάνουν την ικανότητα των αθλητών/τριών να ρυθμίζουν τις ψυχολογικές τους ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά (π.χ., διατήρηση αυτοπεποίθησης, Holland et al., 2010; Vealey, 1988). Οι *ψυχολογικές τεχνικές* είναι οι μέθοδοι ή οι διαδικασίες που χρησιμοποιούν οι αθλητές/τριες για να εξασκήσουν και να αναπτύξουν τις ψυχολογικές δεξιότητες και ιδιότητές τους (π.χ., έλεγχος σκέψης, Vealey, 1988). Συνολικά, τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά μπορούν να εκφραστούν εννοιολογικά ως η ανάπτυξη των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών/τριών μέσω της χρήσης συγκεκριμένων ψυχολογικών τεχνικών, ή ψυχικών δεξιοτήτων, με στόχο την καλύτερη ρύθμιση των ψυχολογικών τους ιδιοτήτων και χαρακτηριστικών.

Η διάκριση αυτή είναι σημαντική όταν πραγματεύεται κανείς τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των ελίτ αθλητών και αθλητριών. Σύμφωνα με τη Vealey (1988), «Οι αθλητικοί ψυχολόγοι συχνά σαγηνεύονται από μια συγκεκριμένη μέθοδο (π.χ., νοερή απεικόνιση) και τη χρησιμοποιούν αδιακρίτως αντί να επικεντρώνονται στη δεξιότητα που έχει ανάγκη να αναπτύξει ο αθλητής ή η αθλήτρια και στη συνέχεια να χρησιμοποιούν πολλές διαφορετικές μεθόδους για να εξελίξουν τη δεξιότητα αυτή» (σελ. 327). Επομένως, υπάρχει ανάγκη για κατανόηση και διάκριση μεταξύ των ιδιοτήτων και των δεξιοτήτων που φαίνεται να έχουν αναπτύξει οι αθλητές/τριες υψηλού αγωνιστικού επιπέδου και των μεθόδων (δηλ., των τεχνικών) που χρησιμοποίησαν για να τις κατακτήσουν. Ο στόχος της ερευνητικής δραστηριότητας που σχετίζεται με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των ελίτ αθλητών/τριών είναι να βοηθήσει τους ερευνητές και τους επαγγελματίες του χώρου να κατανοήσουν τις ανάγκες (π.χ., τις ιδιότητες και τις δεξιότητες) των αθλητών/τριών και στη συνέχεια να δημιουργήσουν αντίστοιχα εξατομικευμένες ψυχολογικές παρεμβάσεις (π.χ., τεχνικές) (Vealey, 1988).

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Ορισμένες από τις πρώτες μελέτες σε ελίτ αθλητές και αθλήτριες επικεντρώθηκαν περισσότερο στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (Morgan, 1968; Morgan & Costill, 1972). Οι μελέτες αυτές δέχτηκαν σφοδρή κριτική, από την άποψη ότι αν και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας *ενδέχεται* να φανούν χρήσιμα στην επιλογή των ελίτ αθλητών/τριών, αυτού του είδους η πληροφορία έχει λίγη χρησιμότητα για το πώς θα προπονηθούν οι αθλητές/τριες αυτοί ώστε να βελτιστοποιηθεί η απόδοσή τους. Επομένως, φαίνονται πιο πολλά υποσχόμενες οι έρευνες που θα προσδιορίζουν περιστασιακές διαφορές παρά διαφορές προδιάθεσης μεταξύ επιτυχημένων και μη επιτυχημένων ελίτ αθλητών/τριών (Highlen & Bennett, 1979, σελ. 124).

Επομένως, οι προσεγγίσεις που έγιναν μέσω της χρήσης ποιοτικών μεθόδων για την κατανόηση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών μετατόπισαν την προσοχή στις γνωσιακές στρατηγικές και τα μοτίβα που χρησιμοποιούν οι σε γενικές γραμμές «επιτυχημένοι» αθλητές/τριες υψηλού αγωνιστικού επιπέδου μέσω (π.χ., Gould, Weiss, & Weinberg, 1981; Highlen & Bennett, 1979; Mahoney & Avenier, 1977, Meyers, Cooke, Culle, & Liles, 1979). Συχνά αυτό συνέβαινε χρησιμοποιώντας μια απόλυτη προσέγγιση στην οποία ένα μικρό δείγμα αθλητών/τριών εξαιρετικών επιδόσεων εξετάζονταν ώστε να μελετηθούν τα ψυχολογικά αίτια πίσω από την επιτυχημένη τους απόδοση και τις επιδόσεις.

Αν και οι ερευνητές συνέχισαν να εξετάζουν τις διαφορές μεταξύ περισσότερο και λιγότερο επιτυχημένων αθλητών/τριών, διερεύνησαν επίσης τις διαφορές στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά μεταξύ ελίτ και μη ελίτ αθλητών/τριών (δηλ., χρησιμοποίησαν μια σχετική προσέγγιση). Στη συνέχεια, οι ερευνητές άρχισαν να παίρνουν συνεντεύξεις ή να μελετούν τους αθλητές και τις αθλήτριες υψηλού αγωνιστικού επιπέδου με ποιοτικές μεθόδους, κυρίως σε επίπεδο Ολυμπιακό και πρωταθλητών κόσμου, ώστε να ακολουθήσουν μια εμπειριστατωμένη προσέγγιση της διερεύνησης των ψυχολογικών χαρακτηριστικών και ιδιοτήτων των επιτυχημένων αθλητών και αθλητριών (π.χ., Gould, Eklund, & Jackson, 1992a, 1992b; Orlick & Partington, 1988). Τα αποτελέσματα των μελετών αυτών έχουν οδηγήσει σε μια γενική αποδοχή του γεγονότος ότι ορισμένα ψυχολογικά χαρακτηριστικά συσχετίζονται με την επιτυχημένη απόδοση και τις υψηλές επιδόσεις (Durand-Bush & Salmela, 2002; Orlick & Partington, 1988). Με άλλα λόγια, στα υψηλότερα αγωνιστικά επίπεδα, ορισμένες ψυχολογικές ιδιότητες (π.χ. η ικανότητα να ρυθμίζει κανείς τις ψυχολογικές του δεξιότητες και η αποτελεσματική χρήση ψυχολογικών τεχνικών) έχουν φανεί να διαφοροποιούν

τους ελίτ αθλητές που πετυχαίνουν υψηλές επιδόσεις από εκείνους που έχουν χαμηλές (Gould et al., 1992a). Δυστυχώς, όπως σημειώθηκε παραπάνω, η πλειοψηφία των ερευνών της αθλητικής ψυχολογίας πάνω στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των ελίτ αθλητών/τριών δεν διαχωρίζει επαρκώς μεταξύ τους τις ψυχολογικές ιδιότητες, τις δεξιότητες και τις τεχνικές. Στην επόμενη ενότητα του κεφαλαίου παρουσιάζεται μια ανασκόπηση της μεθοδολογίας, των εργαλείων μέτρησης, των αποτελεσμάτων και των περιορισμών της ερευνητικής δραστηριότητας αναφορικά με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών/τριών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου.

Οι Mahoney και Avenier (1977) διεξήγαγαν μια από τις πρώτες μελέτες πάνω στις διαφορές των ψυχολογικών χαρακτηριστικών περισσότερο και λιγότερο επιτυχημένων αθλητών και αθλητριών (π.χ., Αμερικανών αθλητών/τριών που προκρίθηκαν ή που δεν προκρίθηκαν σε Ολυμπιακούς Αγώνες). Για να εξετάσουν αυτό το ερώτημα, ανέπτυξαν το πρώτο ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε συγκεκριμένες γνωστικές και συμπεριφορικές στρατηγικές (π.χ., αυτοπεποίθηση, συγκέντρωση, αυτό-διάλογος, νοερή απεικόνιση) που μπορεί να χρησιμοποιηθούν από τους ελίτ αθλητές και τις αθλήτριες όσο αυτοί προπονούνται και αγωνίζονται. Τα αποτελέσματα από 12 ελίτ άντρες αθλητές ενόργανης υπέδειξαν σημαντικούς συσχετισμούς μεταξύ ψυχολογικών χαρακτηριστικών και της επιτυχημένης/υψηλής απόδοσης. Συνολικά, οι καλύτεροι αθλητές/τριες ενόργανης γυμναστικής (δηλ., όσοι προκρίθηκαν) σε σχέση με τους λιγότερο επιτυχημένους ομολόγους τους είχαν υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης, ονειρεύονταν πιο συχνά σκηνές από το άθλημά τους, έβλεπαν τους εαυτούς τους να αγωνίζονται με επιτυχία στα όνειρά τους, έκαναν περισσότερες σκέψεις που σχετίζονταν με το άθλημά τους, δήλωναν ότι «συνομιλούσαν με τον εαυτό τους» (π.χ., αυτό-διάλογος) πιο συχνά κατά τη διάρκεια της προπόνησης και όσο αγωνίζονταν και τέλος χρησιμοποιούσαν περισσότερο την εσωτερική νοερή απεικόνιση. Και οι δύο ομάδες ανέφεραν συναισθήματα άγχους πριν αγωνιστούν. Ωστόσο, εκείνοι που προκρίθηκαν στην Ολυμπιακή ομάδα είχαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους σε κρίσιμες στιγμές της εμφάνισής τους, ίσως επειδή αντιλαμβάνονταν το άγχος ως κάτι το ευεργετικό (π.χ., χρησιμοποιούσαν το άγχος ως διεγερτικό όταν αγωνίζονταν). Αν και τα ευρήματα αυτά ήταν πολύτιμα ως προς την αρχική τους συνεισφορά στον χώρο, τα αποτελέσματα των Mahoney και Avenier (1977) παρουσίαζαν περιορισμούς, λόγω του μικρού μεγέθους του δείγματος και του ότι δεν πραγματοποίησαν ψυχομετρικούς ελέγχους στην έρευνά τους για να αξιολογήσουν το κατά πόσο αυτό που μετρούσαν αποτελούσε έγκυρη και αξιόπιστη αντιπροσώπευση των δομικών εννοιών.

Διάφοροι ερευνητές πραγματοποίησαν μελέτες διατήρησης των αποτελεσμάτων της προκαταρκτικής μελέ-

της των Mahoney και Avenier (1977), χρησιμοποιώντας είτε το ερωτηματολόγιο τους, είτε παραλλαγές του, σε μία προσπάθεια να αναπαράξουν τα ευρήματά τους μελετώντας ελίτ αθλητές/τριες από διάφορα αθλήματα. Τα άτομα του δείγματος των Mahoney και Avenier συμμετείχαν σε ατομικά αθλήματα που περιλάμβαναν δεξιότητες κλειστού τύπου (δηλ., ενόργανη), αλλά μετέπειτα μελέτες επεκτάθηκαν σε ελίτ αθλητές/τριες που αγωνίζονταν σε αθλήματα τα οποία στηρίζονται σε δεξιότητες ανοιχτού τύπου του ράκετμπολ (Meyers et al., 1979) και της πάλης (Gould et al., 1981; Highlen & Bennett, 1979). Το μέγεθος του δείγματος των Meyers και συν. (1979) παρέμεινε χαμηλό (εννέα άνδρες κολεγιακοί παίκτες ράκετμπολ). Ωστόσο, τα δείγματα που χρησιμοποίησαν οι Highlen και Bennett (1979, 30 Καναδοί παλαιστές) και οι Gould και συν. (1981, 49 παλαιστές του Big Ten) ήταν ελαφρώς μεγαλύτερα.

Σε όλες αυτές τις μελέτες αναπαραγωγής και διατήρησης των αποτελεσμάτων, οι ερευνητές βρήκαν πως οι καλύτεροι αθλητές/τριες (δηλ., οι περισσότερο έναντι των λιγότερο επιδέξιων παικτών ράκετμπολ, όσοι προκρίθηκαν στην καναδική Ολυμπιακή ομάδα πάλης έναντι όσων δεν προκρίθηκαν, όσοι κέρδισαν διάκριση στο τουρνουά του πρωταθλήματος πάλης του Big Ten έναντι όσων δεν κέρδισαν) επιδείκνυαν αυξημένη επίπεδα αυτοπεποίθησης, μεγαλύτερη ικανότητα να επικεντρωθούν στην απόδοσή τους, περισσότερες σκέψεις που σχετίζονταν με τον αθλητισμό και λιγότερες αμφιβολίες για τον εαυτό από τους ομολόγους τους. Για τους παλαιστές, η αυτοπεποίθηση αναδείχθηκε ως ο πιο σημαντικός παράγοντας διαφοροποίησης μεταξύ των ομάδων (Gould et al., 1981; Highlen & Bennett, 1979). Οι καλύτεροι παλαιστές παρουσίασαν επίσης υψηλότερη ικανότητα να επανέλθουν μετά από ένα λάθος σε σχέση με τους ομολόγους τους (Gould et al., 1981, Highlen & Bennett, 1979). Η μεταβλητή αυτή δεν παρουσίαζε διαφοροποίηση μεταξύ των δύο ομάδων παικτών ράκετμπολ (Meyers et al., 1979) ή αθλητών/τριών ενόργανης γυμναστικής (Mahoney & Avenier, 1977). Παρ' όλα αυτά, όπως και με το δείγμα των Mahoney και Avenier (1977), οι περισσότερο επιδέξιοι παίκτες ράκετμπολ παρουσίαζαν επίσης υψηλότερη συχνότητα αυτό-διαλόγου όσο προπονούνταν ή αγωνίζονταν (Meyers et al., 1979). Ο αυτό-διάλογος δεν αποτελούσε παράγοντα διαφοροποίησης μεταξύ των δύο ομάδων παλαιστών. Αν και οι αθλητές/τριες σε όλες τις μελέτες βίωναν υψηλά επίπεδα προαγωνιστικού άγχους έναντι του αγωνιστικού, μόνο δύο από τις τρεις αυτές μελέτες διατήρησης (δηλ., Highlen & Bennett, 1979; Meyers et al., 1979) υπέδειξαν διαφορές στα επίπεδα του άγχους μεταξύ επιτυχημένων και λιγότερο επιτυχημένων αθλητών. Επιπλέον, αντίθετα με τους Mahoney και Avenier, η χρήση νοερής απεικόνισης δεν αποτελούσε παράγοντα διαφοροποίησης μεταξύ των περισσότερο και των λιγότερο επιτυχημένων ελίτ αθλητών/τριών

στις τρεις μελέτες διατήρησης.

Είναι πιθανό πως οι διαφορές στα ευρήματα που σημειώθηκαν παραπάνω σχετίζονται με το είδος του αθλήματος (π.χ. αθλήματα δεξιοτήτων ανοιχτού τύπου έναντι αθλημάτων που χρησιμοποιούν δεξιότητες κλειστού τύπου). Για παράδειγμα, οι Highlen και Bennett (1979) διατύπωσαν την υπόθεση πως τα αθλήματα δεξιοτήτων κλειστού τύπου μπορεί να προσφέρονται περισσότερο για τη χρήση ορισμένων ψυχολογικών στρατηγικών (π.χ. νοερής απεικόνισης) από τα αθλήματα δεξιοτήτων ανοιχτού τύπου, καθώς το περιβάλλον στις δεξιότητες κλειστού τύπου παραμένει σχετικά αμετάβλητο. Αυτό οδήγησε τους Highlen και Bennett (1983) στην εξέταση πιθανών διαφορών μεταξύ των ψυχολογικών χαρακτηριστικών περισσότερο και λιγότερο επιτυχημένων κολυμβητών (δηλ., δεξιότητες κλειστού τύπου) και παλαιστών (δεξιότητες ανοιχτού τύπου).

Και στα δύο αθλήματα, και σε συμφωνία με τα ευρήματα που μόλις αναφέρθηκαν, οι καλύτεροι αθλητές/τριες (π.χ., όσοι προκρίθηκαν στο τουρνουά έναντι όσων δεν προκρίθηκαν, όσοι διακρίθηκαν έναντι όσων δεν διακρίθηκαν) παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης και αυξημένη ικανότητα να εστιάσουν την προσοχή τους ενώ παράλληλα βίωναν χαμηλότερα άγχους κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Η νοερή απεικόνιση και ο αυτό-διάλογος αποτελούσαν παράγοντα διαφοροποίησης μεταξύ μόνο των δύο ομάδων κολυμβητών. Οι πιο επιτυχημένοι κολυμβητές σε σχέση με τους λιγότερο επιτυχημένους παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα αυτό-διαλόγου κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα, περισσότερη χρήση νοερής απεικόνισης και καλύτερο έλεγχο και ζωντανία της νοερής απεικόνισης. Τα ευρήματα φαίνεται να επιβεβαιώνουν τις ομοιότητες και τις διαφορές που σημειώθηκαν μόλις σε σχέση με τη διαφορά των ψυχολογικών χαρακτηριστικών μεταξύ ελίτ αθλητών/τριών σε αθλήματα δεξιοτήτων κλειστού και ανοιχτού τύπου. Και στους δύο τύπους αθλημάτων, η αυτοπεποίθηση, η εστίαση της προσοχής και το άγχος φαίνεται να αποτελούν παράγοντες που διαφοροποιούν τους περισσότερο από τους λιγότερο επιτυχημένους αθλητές και τις αθλήτριες.

Μετά τις αρχικές αυτές έρευνες, η επιδίωξη για προσδιορισμό των ψυχολογικών χαρακτηριστικών των αθλητών και αθλητριών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου και των δεξιοτήτων και τεχνικών που μπορούν να διαχωρίσουν με αξιοπιστία τα περισσότερο από τα λιγότερο επιτυχημένα άτομα, συνέχισε να βρίσκεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος πολλών ερευνητών της αθλητικής ψυχολογίας. Οι ερευνητές άρχισαν επίσης να εξετάζουν τις διαφορές στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά μεταξύ ελίτ και μη ελίτ αθλητών/τριών. Ωστόσο, όσον αφορά την ποσοτική προσέγγιση αυτών των ερωτημάτων, η ανάπτυξη εργαλείων μέτρησης που ποσοτικοποιούν ένα ευρύ φάσμα ψυχολογικών δε-

ξιοτήτων και τεχνικών έχει αποδειχθεί περίπλοκο και σύνθετο ζήτημα.

Μετά την πρώτη απόπειρα των Mahoney και Avenier (1977) να μετρήσουν ψυχολογικά χαρακτηριστικά, οι Mahoney, Gabriel και Perkins (1987) ανέπτυξαν το ερωτηματολόγιο Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS), το οποίο βασίστηκε στο ερευνητικό έργο του Mahoney με Ολυμπιακούς και κολεγιακούς αθλητές. Το PSIS αξιολογεί έξι παράγοντες: α) έλεγχο άγχους, β) συγκέντρωση, γ) αυτοπεποίθηση, δ) νοερή εξάσκηση, ε) κίνητρα και στ) εστίαση στην ομάδα. Τα αποτελέσματα από την αξιολόγηση 126 ελίτ αθλητών/τριών (που κατέλαβαν την τέταρτη ή υψηλότερη θέση σε εθνικά πρωταθλήματα, 141 προ-ελίτ αθλητές/τριες (αθλητές/τριες που συμμετείχαν σε προπονητικά προγράμματα τύπου «καμπ» ή εθνικά πρωταθλήματα νέων) και 446 μη ελίτ αθλητών/τριών (κολεγιακοί αθλητές/τριες κορυφαίων Αμερικανικών Πανεπιστημίων) έδειξαν πως οι ελίτ αθλητές/τριες παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης, μεγαλύτερη ικανότητα να συγκεντρώνονται επαρκώς πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα, καλύτερη διαχείριση της ανησυχίας και του άγχους απόδοσης, αυξημένη χρήση εσωτερικής και κιναισθητικής νοερής απεικόνισης και υψηλότερα κίνητρα σε σχέση με τους μη ελίτ αθλητές/τριες (Mahoney et al., 1987). Αν και οι σύμβουλοι αθλητικής ψυχολογίας Ολυμπιακού επιπέδου αξιολόγησαν τη χρησιμότητα του PSIS με 8,8 στα 10 (1=ελάχιστη χρησιμότητα και 10=εξαιρετική χρησιμότητα, Gould, Murphy, Tammien, & May, 1989), οι ερευνητές που έχουν χρησιμοποιήσει το PSIS έχουν αναφέρει αντικρουόμενα αποτελέσματα και έχουν αμφισβητήσει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του (βλ. Chartrand, Jowdy, & Danish, 1992, για μία αξιολόγηση των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του PSIS). Για παράδειγμα, οι Chartrand και συν. (1992) ανέφεραν προβλήματα με το PSIS, όπως χαμηλή εσωτερική συνέπεια σε πέντε από τις έξι υποκλίμακες και μη αποδεκτούς δείκτες ελέγχου καλής προσαρμογής στις επιβεβαιωτικές παραγοντικές αναλύσεις. Αν και υπάρχουν προβληματισμοί σχετικά με την αξιοπιστία του PSIS, έχει αναγνωριστεί ως ένα από τα πλέον διαδεδομένα εργαλεία στη βιβλιογραφία που μελετά τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών και αθλητριών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου (Harmison & Casto, 2012).

Οι προσπάθειες να αναπτυχθεί ένα ψυχομετρικά άρτιο εργαλείο που να μετρά ένα ευρύ φάσμα ψυχολογικών δεξιοτήτων και στρατηγικών που αναφέρονταν ειδικά στον αθλητισμό συνεχίστηκαν. Στα παραδείγματα τέτοιων πολυδιάστατων εργαλείων μέτρησης περιλαμβάνονται το Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28, Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, 1995), το Test of Performance Strategies (TOPS, Thomas, Murphy, & Hardy, 1999), και το Ottawa Mental Skill Assessment Tool-3 (OMSAT-3, Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001), που παρατίθενται συχνά

στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας (Harmison & Casto, 2012).

Για παράδειγμα το ACSI-28 είναι ένα πολυδιάστατο εργαλείο που σχεδιάστηκε για να μετρήσει επτά ψυχολογικές δεξιότητες που αναφέρονται ειδικά στον αθλητισμό, τις οποίες χρησιμοποιούν οι αθλητές και οι αθλήτριες για να διαχειρίζονται καταστάσεις απόδοσης: την αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων, την κορύφωση υπό πίεση, τον καθορισμό στόχων και τη νοερή προετοιμασία, τη συγκέντρωση, τα χαμηλότερα επίπεδα ανησυχίας, την αυτοπεποίθηση και τα κίνητρα επίτευξης και την προπονητική προετοιμασία. Ο Smith και οι συνεργάτες του (Smith & Christensen, 1995; Smith et al., 1995) χρησιμοποίησαν το ACSI-28 για να διαχωρίσουν τους περισσότερο επιτυχημένους από τους λιγότερο επιτυχημένους επαγγελματίες παίκτες μπίτζμπολ και διαπίστωσαν πως η αυτοπεποίθηση και τα κίνητρα επίτευξης αποτελούσαν τον πιο ισχυρό και τον πιο συνεπή προβλεπτικό παράγοντα της επιτυχούς απόδοσης. Άλλοι ερευνητές που χρησιμοποίησαν το ACSI-28 ανέφεραν πως οι Ολυμπιονίκες παρουσίαζαν υψηλές βαθμολογίες στην αυτοπεποίθηση, στην απελευθέρωση από την ανησυχία, στον καθορισμό στόχων και στη νοερή προετοιμασία και συγκέντρωση/εστίαση (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002) και πως οι ελίτ αθλητές/τριες ήταν πιο επιδέξιοι όσον αφορά στις ψυχολογικές τους δεξιότητες (δηλ. υψηλότερή μέση βαθμολογία ACSI-28) από τους αθλητές λυκείου και κολεγίου (Solario & Hickey, 2015).

Αν και το ACSI-28 εμφάνιζε καλύτερους ψυχομετρικούς δείκτες σε σχέση με προηγούμενα εργαλεία μέτρησης, οι Thomas και συν. (1999) αμφισβήτησαν τις επιβεβαιωτικές παραγοντικές αναλύσεις που χρησιμοποιήθηκαν και πρόέβαλαν το επιχείρημα πως το ACSI-28 δεν παρέχει μία περιεκτική αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων. Επιπλέον, τα εργαλεία μέτρησης έχουν μέχρι στιγμής επικεντρωθεί αποκλειστικά στις ψυχολογικές δεξιότητες και στρατηγικές που χρησιμοποιούνται όταν οι αθλητές/τριες αγωνίζονται, παραμελώντας τη χρήση τους στη διάρκεια της προετοιμασίας των αθλητών/τριών για τον αγώνα (Thomas et al., 1999). Αυτό προκαλεί έκπληξη, δεδομένης της τεράστιας ποσότητας χρόνου που περνούν οι αθλητές και οι αθλήτριες στις προπονήσεις.

Ανταποκρινόμενοι στους προβληματισμούς αυτούς, ο Thomas και οι συνεργάτες του (1999) ανέπτυξαν το TOPS, το οποίο επικεντρώνεται στη χρήση από μέρους των αθλητών 16 ψυχολογικών δεξιοτήτων και τεχνικών τόσο στην προπόνηση (δηλ., οκτώ υποκλίμακες προπόνησης), όσο και στον αγώνα (δηλ., οκτώ υποκλίμακες αγώνα). Επτά από τις υποκλίμακες για την προπόνηση και τον αγώνα είναι ταυτόσημες: Αυτό-διάλογος, Συναισθηματικός Έλεγχος, Αυτοματισμός, Καθορισμός Στόχων, Νοερή Απεικόνιση, Ενεργοποίηση και Χαλάρωση. Η όγδοη ψυχολογική δεξιότητα συμπεριλάμβανε τον Έλεγχο της Προσοχής για την

υποκλίμακα της προπόνησης και την Αρνητική Σκέψη για την υποκλίμακα του αγώνα. Δεδομένου ότι το TOPS σχεδιάστηκε για να είναι ένα ολοκληρωμένο εργαλείο μέτρησης των ψυχολογικών δεξιοτήτων, αποτελεί έκπληξη το γεγονός πως η αυτοπεποίθηση—η οποία προκύπτει σταθερά ως ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες διαφοροποίησης μεταξύ των περισσότερο και των λιγότερο επιτυχημένων αθλητών—δε συμπεριλήφθηκε σε καμία από τις δύο υποκλίμακες. Τα αποτελέσματα από 472 Αυστραλούς αθλητές/τριες αποκάλυψαν ότι περισσότεροι ελίτ αθλητές/τριες (δηλ., διεθνούς επιπέδου) χρησιμοποιούσαν ευρύτερο φάσμα ψυχολογικών στρατηγικών όταν αγωνίζονται σε σχέση με τους ομολόγους τους χαμηλότερων αγωνιστικών επιπέδων (δηλ., κολεγιακό, περιφερειακό και ψυχαγωγικό επίπεδο). Πιο συγκεκριμένα, με την επίδραση της ηλικίας να έχει αφαιρεθεί από τα δεδομένα, ο Καθορισμός Στόχων, η Νοερή Απεικόνιση και η Ενεργοποίηση αποδείχθηκαν σε σημαντικό βαθμό να λειτουργούν ως παράγοντες διαφοροποίησης μεταξύ ελίτ και μη ελίτ ανδρών αθλητών. Ο Αυτό-διάλογος, ο Συναισθηματικός Έλεγχος, ο Καθορισμός Στόχων, η Νοερή Απεικόνιση, η Ενεργοποίηση, η Αρνητική Σκέψη και η Χαλάρωση επίσης διαφοροποιούσαν σε σημαντικό βαθμό ελίτ και μη ελίτ γυναίκες αθλήτριες. Τα διαφορετικά αποτελέσματα μεταξύ ανδρών και γυναικών υποδεικνύουν πως μπορεί να υπάρχει επίδραση του φύλου σε σχέση με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των ελίτ αθλητών/τριών. Επιπλέον, βρέθηκε πως οι αθλητές/τριες διεθνούς επιπέδου εξασκούσαν τις ψυχολογικές τους δεξιότητες και τεχνικές πολύ περισσότερο και πολύ πιο συχνά κατά τη διάρκεια της προπόνησης σε σύγκριση με τους ομολόγους τους.

Οι έρευνες που ακολούθησαν παρουσίαζαν ικανοποιητική δομική εγκυρότητα, εσωτερική συνέπεια και ικανότητα διαφοροποίησης των υποκλιμάκων του TOPS (Jackson, Thomas, Marsh, & Smethurst, 2001; Taylor, Gould, & Rolo, 2008). Όπως και οι Thomas και συν. (1999), έτσι και αρκετοί άλλοι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα πως οι καλύτεροι αθλητές/τριες χρησιμοποιούσαν ψυχολογικές δεξιότητες και στρατηγικές πιο συχνά από τους ομολόγους τους την ώρα που προπονούσαν και αγωνίζονταν. Για παράδειγμα, ο Taylor και οι συνεργάτες του (2008) χρησιμοποίησαν δείγμα 176 Αμερικανών Ολυμπιακών αθλητών/τριών και βρήκαν πως οι κάτοχοι μεταλλίων παρουσίαζαν υψηλότερο Συναισθηματικό Έλεγχο και Αυτοματισμό κατά τη διάρκεια του αγώνα από αυτούς που δεν είχαν κερδίσει μετάλλια. Ο Αυτό-διάλογος και ο Συναισθηματικός Έλεγχος αποτελούσαν τους πιο σημαντικούς παράγοντες διαφοροποίησης μεταξύ των δύο ομάδων στην υποκλίμακα της προπόνησης. Οι κάτοχοι μεταλλίων παρουσίαζαν αυξημένη χρήση θετικού Αυτό-διαλόγου και Συναισθηματικού Ελέγχου κατά την προπόνηση σε σύγκριση με τους μη κατόχους. Ωστόσο, ορισμένα από τα ευρήματα αναφορικά με

τη Νοερή Απεικόνιση και τον Αυτοματισμό ήταν αντίθετα από τα προσδοκώμενα.

Για παράδειγμα, όσοι δεν είχαν κερδίσει μετάλλια επιδείκνυαν υψηλότερες βαθμολογίες στη Νοερή Απεικόνιση (π.χ., πιο συχνή χρήση νοερής απεικόνισης) κατά τη διάρκεια του αγώνα από τους κατόχους μεταλλίων. Όπως οι Thomas και συν. (1999), έτσι και οι Taylor και συν. (2008) διαπίστωσαν διαφορές ως προς το φύλο. Οι γυναίκες αθλήτριες υψηλού αγωνιστικού επιπέδου παρουσίαζαν αυξημένη χρήση θετικού Αυτό-διαλόγου κατά τη διάρκεια του αγώνα σε σχέση με τους άνδρες ομολόγους τους. Αν και ο Taylor και οι συνεργάτες του προειδοποίησαν πως οι κάτοχοι μεταλλίων σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα, όπως και αθλήματα δεξιοτήτων κλειστού και ανοιχτού τύπου, ενδέχεται να διαφέρουν ως προς ορισμένα ψυχολογικά χαρακτηριστικά, οι μετριάστικές αυτές μεταβλητές δεν αξιολογήθηκαν.

Παρόμοια, το OMSAT-3 αναπτύχθηκε ως ολοκληρωμένο εργαλείο μέτρησης των ψυχικών δεξιοτήτων που θεωρούνται σημαντικές για την απόδοση σε υψηλό επίπεδο τόσο για τους αναπτυσσόμενους, όσο και για τους ελίτ αθλητές/τριες (Durand-Bush et al., 2001). Το OMSAT-3 μετρά 12 ψυχολογικές δεξιότητες και στρατηγικές που ομαδοποιούνται σε τρεις εννοιολογικές κατηγορίες: θεμελιώδεις δεξιότητες (Καθορισμός Στόχων, Δέσμευση, Αυτοπεποίθηση), ψυχοσωματικές δεξιότητες (Αντίδραση στο Άγχος, Έλεγχος του Φόβου, Χαλάρωση, Ενεργοποίηση) και γνωσιακές δεξιότητες (Νοερή Απεικόνιση, Νοερή Εξάσκηση, Εστίαση, Επανεστίαση, Σχεδιασμός Αγώνα). Οι Durand-Bush και συν. (2001) χορήγησαν το OMSAT-3 σε 335 συμμετέχοντες από 35 αθλήματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως 5 από τις 12 κλίμακες διαχώριζαν σε σημαντικό βαθμό τους ελίτ (δηλ., μέλος εθνικής ομάδας ή αθλητής/τρια με διεθνείς συμμετοχές) από τους αθλητές/τριες αγωνιστικού επιπέδου (δηλ., που είχαν αγωνιστεί σε πανεπιστημιακές ή κολεγιακές ομάδες ή σε τοπικούς και επαρχιακούς αθλητικούς συλλόγους και σχολεία). Συγκεκριμένα, οι ελίτ αθλητές/τριες παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης και δέσμευσης, καλύτερη ικανότητα εστίασης και επανεστίασης και περισσότερο θετικές αντιδράσεις στο άγχος σε σύγκριση με τους αθλητές/τριες αγωνιστικού επιπέδου. Οι Durand-Bush και συν. ανέφεραν πως οι δείκτες εγκυρότητας και αξιοπιστίας του OMSAT-3 ήταν αποδεκτοί, γεγονός που επιβεβαιώθηκε και υποστηρίχθηκε πρόσφατα από ένα δείγμα 212 Ρουμάνων αθλητών (Crăciun, Dobosi, Ioan, & Prodea, 2011), όπου επτά από τις 12 κλίμακες φάνηκαν να διαφοροποιούν ελίτ από αρχάριους αθλητές/τριες. Οι ελίτ αθλητές και αθλήτριες σε σχέση με τους αρχάριους παρουσίαζαν υψηλότερη αυτοπεποίθηση και δέσμευση, καλύτερη ικανότητα εστίασης και επανεστίασης, περισσότερες θετικές αντιδράσεις στο άγχος, περισσότερη ενασχόληση με τον καθορισμό στόχων, και κα-

λύτερη δυνατή ενεργοποίηση (Crăciun et al., 2011).

Για να έχουν θεωρητική και πρακτική αξία, τα εργαλεία που μετρούν ευρύ φάσμα ψυχολογικών χαρακτηριστικών πρέπει να είναι ψυχομετρικά άρτια και επαρκή (Hardy, Roberts, Thomas, & Murphy, 2010). Αν και η ανάπτυξη ενός έγκυρου και αξιόπιστου εργαλείου μέτρησης που θεωρείται ολοκληρωμένο έχει φανεί ιδιαίτερα δύσκολο εγχείρημα, τα ACSI-28, TOPS και OMSAT-3 φαίνεται να υπόσχονται πολλά ως πολυδιάστατα εργαλεία. Δυστυχώς, τα εργαλεία αυτά που χρησιμοποιούνται πιο συχνά στην έρευνα των ψυχολογικών χαρακτηριστικών των ελίτ αθλητών και αθλητριών επέλεξαν να συνδυάσουν ψυχολογικές ιδιότητες, δεξιότητες και τεχνικές, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση ως προς το τι ακριβώς μετράται (Harmison & Casto, 2012).

Οι ερευνητές και οι επαγγελματίες του χώρου έχουν δείξει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη χρήση ποσοτικών μεθόδων για τον διαχωρισμό των επιτυχημένων από τους λιγότερο επιτυχημένους ελίτ αθλητές/τριες. Ωστόσο, η χρήση ποιοτικών προσεγγίσεων έχει εξελιχθεί στη βιβλιογραφία, προσθέτοντας έναν νέο τρόπο μελέτης των ψυχολογικών χαρακτηριστικών των ελίτ αθλητών/τριών. Οι ερευνητές ισχυρίστηκαν πως τα αυτοαναφορικά εργαλεία μέτρησης περιορίζαν τις απαντήσεις των αθλητών/τριών σε ήδη ανεπτυγμένα ερωτήματα, αφήνοντας «ελάχιστες ευκαιρίες να αναγνωριστούν προηγουμένως άγνωστοι παράγοντες ή παράγοντες που δεν είχαν υποθεθεί, οι οποίοι επηρεάζουν την αθλητική απόδοση» (Gould et al., 1992a, σελ. 359). Τα ποσοτικά εργαλεία μέτρησης συνηθίζονταν επίσης να συμπληρώνονται από τους αθλητές και τις αθλήτριες αρκετά πριν αγωνιστούν και επομένως, δεν αποτύπωναν τις αντιδράσεις των τελευταίων σε πραγματικά γεγονότα κατά τη διάρκεια του αγώνα (Gould et al., 1992a). Οι ποιοτικές μέθοδοι πρόσφεραν έναν τρόπο αντιμετώπισης των περιορισμών αυτών.

Οι βασικές μέθοδοι συλλογής δεδομένων των ποιοτικών μελετών περιλάμβαναν σε βάθος, ανοιχτού τύπου και ημιδομημένες συνεντεύξεις που αναλύονταν με χρήση τόσο επαγωγικών, όσο και παραγωγικών διεργασιών για τη δημιουργία κοινών θεμάτων (Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould et al., 1992a, 1992b, Orlick & Partington, 1988). Επίσης, οι ερευνητές συμπεριέλαβαν στις συνεντεύξεις και τα ερωτηματολόγια τους όχι μόνο αθλητές και αθλήτριες, αλλά και σημαντικούς άλλους (π.χ., προπονητές, γονείς, αδέρφια, συντρόφους) ώστε να συλλέξουν πιο ολοκληρωμένες πληροφορίες και να τριγωνοποιήσουν τα ευρήματα σχετικά με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των ελίτ αθλητών και αθλητριών (π.χ., Gould et al., 1992a, 1992b; Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Orlick & Partington, 1988).

Οι Orlick και Partington ήταν από τους πρώτους ερευνητές που πραγματοποίησαν μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση ελίτ αθλητών/τριών χρησιμοποιώντας σε βάθος συ-

νευτεύξεις στη μελέτη τους με τίτλο «Mental Links to Excellence» («Νοητικές Ατραποί προς την Αριστεία»). Το άρθρο τους μπορεί ακόμα να θεωρηθεί μία από τις πιο εκτεταμένες μελέτες που έχουν διεξαχθεί πάνω στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των ελίτ αθλητών και αθλητριών.

Οι Orlick και Partington (1988) απευθύνθηκαν σε 235 Καναδούς Ολυμπιακούς αθλητές/τριες, παίρνοντας συνέντευξη από 75 και χορηγώντας ερωτηματολόγια –με ποιοτικά και ποσοτικά ερωτήματα– σε ακόμα 160 άτομα. Τα αποτελέσματα των συνεντεύξεων έδειξαν πως οι καλύτεροι αθλητές/τριες (δηλ., οι κάτοχοι Ολυμπιακών μεταλλίων και οι πρωταθλητές κόσμου) από διάφορα αθλήματα (π.χ., αθλητές ομαδικών και ατομικών αθλημάτων, αθλητές θερινών και χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων) παρουσίαζαν κοινά ψυχολογικά χαρακτηριστικά που σχετίζονταν με την επιτυχία τους: α) απόλυτη δέσμευση απέναντι στο κυνήγι της αριστείας και της υψηλής επίδοσης, β) σαφείς στόχοι καθημερινής προπόνησης και αποφασιστικότητα για την επίτευξή τους, γ) τακτική προσομοίωση αγώνα (δηλ., προσέγγιζαν την προπόνηση σαν να επρόκειτο για αγώνα), δ) ικανότητα εστίασης της προσοχής, ε) καλά ανεπτυγμένες δεξιότητες νοερής απεικόνισης, καθημερινές συνεδρίες νοερής εξάσκησης και χρήση εσωτερικής νοερής απεικόνισης και στ) νοερή προετοιμασία για τον αγώνα (δηλ., ανάπτυξη αγωνιστικού σχεδίου, σχέδιο εστίασης αγώνα, διαρκής μεταγωνιστική διαδικασία αξιολόγησης και σχέδιο περυσιασμού).

Αντίθετα, τα κοινά ψυχολογικά χαρακτηριστικά που φάνηκαν να αποτελούν τα βασικά εμπόδια στην απόδοση των λιγότερο επιτυχημένων αθλητών/τριών Ολυμπιακού επιπέδου ήταν α) η αλλαγή μοτίβων που τους εξυπηρετούσαν, β) η καθυστερημένη επιλογή για συμμετοχή στην ομάδα, γ) η απουσία ετοιμότητας για αντιμετώπιση των περισπασμών και δ) η αδυναμία για εστίαση μετά από απόσπαση της προσοχής. Ο επαρκής σχεδιασμός πριν τον αγώνα φαίνεται να αποτελεί σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει την επιτυχία των αθλητών/τριών Ολυμπιακού επιπέδου όσον αφορά στην αντιμετώπιση των περισπασμών και τη βέλτιστη απόδοση και επίδοση. Τα αποτελέσματα από τη χρήση ερωτηματολογίων επιβεβαίωσαν τα περισσότερα από τα συμπεράσματα που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις. Για παράδειγμα, η ικανότητα εστίασης της προσοχής και η ποιότητα και ο έλεγχος της νοερής απεικόνισης αποτέλεσαν τις πιο σημαντικές και στατιστικά αξιοσημείωτες μεταβλητές σε σχέση με τις Ολυμπιακές κατατάξεις. Τέλος, φάνηκε καθαρά πως οι Ολυμπιονίκες μάθαιναν, ανέπτυσαν και βελτιώναν τα στοιχεία που συνδέονταν με την επιτυχία, γεγονός που επιβεβαιώνει την ιδέα πως οι ψυχικές δεξιότητες και στρατηγικές μπορούν (και θα έπρεπε) να μαθαίνονται και να αναπτύσσονται μέσα στον χρόνο και να βελτιώνονται περαιτέρω μέσω της σκόπιμης εξάσκησης.

Ορμώμενοι από την καθοριστική έρευνα των Orlick και Partington (1988) που εξέτασε Καναδούς αθλητές/τριες Ολυμπιακού επιπέδου διαφόρων αθλημάτων, ο Gould και οι συνεργάτες του πραγματοποίησαν μια τριμερή μελέτη διατήρησης που περιλάμβανε συνεντεύξεις σε 20 Αμερικανούς παλαιστές Ολυμπιακού επιπέδου σχετικά με α) τη νοερή τους προετοιμασία και προαγωνιστική γνωσία και το συναίσθημα (Gould et al., 1992a), β) τις σκέψεις και τα συναισθήματα κατά τη διάρκεια του αγώνα (Gould et al., 1992b) και γ) τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούσαν κατά τη διάρκεια του αγώνα (Gould et al., 1993).

Προέκυψαν διάφορα μοτίβα σε σχέση με την καλύτερη αναμέτρηση, τη χειρότερη Ολυμπιακή αναμέτρηση και την πιο κομβική Ολυμπιακή αναμέτρηση όλης συνολικά της καριέρας κάθε παλαιστή. Οι παλαιστές δήλωσαν πως πριν από τις καλύτερες αναμετρήσεις τους είχαν ακολουθήσει σχέδια και ρουτίνες νοερής προετοιμασίας και ήταν εξαιρετικά σίγουροι για τον εαυτό τους, απόλυτα συγκεντρωμένοι, ιδανικά διεγερμένοι και εστιασμένοι σε σαφείς τακτικές στρατηγικές (Gould et al., 1992a). Οι παράγοντες αυτοί ήταν παρόντες και κατά τη διάρκεια των καλύτερων αναμετρήσεών τους, κατά τις οποίες οι παλαιστές ήταν εξαιρετικά σίγουροι για τον εαυτό τους, απόλυτα συγκεντρωμένοι, ιδανικά διεγερμένοι και εστιασμένοι σε σαφείς τακτικές στρατηγικές (Gould et al., 1992b).

Αντίθετα, οι παλαιστές περιέγραψαν πως πριν από τις χειρότερες Ολυμπιακές τους αναμετρήσεις δεν ένιωθαν αυτοπεποίθηση, δεν ήταν στην κατάλληλη συναισθηματική κατάσταση, βίωναν πολλές σκέψεις που ήταν αρνητικές και άσχετες με το επικείμενο έργο και οι οποίες απέκκλιναν από τα σχέδια της προετοιμασίας τους (Gould et al., 1992a). Τα ψυχολογικά αυτά χαρακτηριστικά ήταν επίσης παρόντα κατά τη διάρκεια των χειρότερων αναμετρήσεών τους, κατά τη διάρκεια των οποίων δεν ένιωθαν αυτοπεποίθηση, δεν ήταν στην κατάλληλη συναισθηματική κατάσταση, βίωναν πολλές σκέψεις που ήταν αρνητικές και άσχετες με το επικείμενο έργο και είτε απέκκλιναν από τα σχέδιά τους, είτε έκαναν κακές επιλογές στρατηγικής (Gould et al., 1992a). Ο Gould και οι συνεργάτες του (1993) βρήκαν πως οι αθλητές/τριες αξιοποιούσαν διάφορες στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν πιθανές αντιξοότητες. Ορισμένες από τις πιο συχνά αναφερόμενες στρατηγικές που χρησιμοποιούσαν οι παλαιστές Ολυμπιακού επιπέδου, συχνά συνδυαστικά, ήταν ο έλεγχος της σκέψης (π.χ., εμπόδιση περισπασμών, γνωστική ενσυναίσθηση, θετική σκέψη), εστίαση στο έργο (π.χ., περιορισμένη, πιο άμεση εστίαση στο έργο, συγκέντρωση στους στόχους), συναισθηματικός έλεγχος (π.χ., χαλάρωση, έλεγχος της αναπνοής, απεικόνιση) και στρατηγικές με συμπεριφορική βάση (π.χ., η αλλαγή ή ο έλεγχος του περιβάλλοντος, συμμόρφωση σε μια καθιερωμένη ρουτίνα). Αν και όλοι οι παλαιστές Ολυμπιακού επιπέδου

ανέφεραν πως χρησιμοποιούσαν τεχνικές για να αντιμετωπίσουν πιθανές αντιξοότητες, οι κάτοχοι μεταλλίων τις είχαν εσωτερικεύσει και εξασκήσει περισσότερο από τους μη κατόχους. Μάλιστα, οι κάτοχοι μεταλλίων «έμοιαζε να έχουν εσωτερικεύσει τις στρατηγικές τους σε τέτοιο βαθμό που αυτές λειτουργούσαν ως αυτοματοποιημένη ασπίδα απέναντι στις αντιξοότητες» και μπορούσαν γρήγορα να ενεργοποιήσουν την ψυχολογική τεχνική «χωρίς ιδιαίτερη σκέψη» (Gould et al., 1993, σελ. 90). Αυτός μπορεί να είναι ο λόγος που οι κάτοχοι μεταλλίων αντιλαμβάνονταν τις αντιξοότητες ως κάτι το θετικό και λιγότερο απειλητικό από τους μη κατόχους.

Ο Gould και οι συνεργάτες του διεύρυναν και διασταύρωσαν τα δεδομένα πάνω στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των ελίτ αθλητών και αθλητριών παίρνοντας συνέντευξη από οκτώ αμερικανικές Ολυμπιακές ομάδες (δηλ., αθλητές και προπονητές, Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999) και 15 Ολυμπιονίκες της Ατλάντα και του Ναγκάνο (Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001) σχετικά με τους παράγοντες που φέρνονταν να επηρεάζουν την Ολυμπιακή τους απόδοση. Τους ενδιέφερε επίσης να διαχωρίσουν τις ομάδες και τους αθλητές που ικανοποιούσαν ή ξεπερνούσαν τις προσδοκίες από τις ομάδες και τους αθλητές που δεν κατάφεραν να ικανοποιήσουν τις προσδοκίες ως προς την απόδοση και τις επιδόσεις.

Ορισμένοι από τους βασικούς παράγοντες που οι αθλητές/τριες και οι ομάδες δήλωσαν πως επηρέαζαν θετικά την επιτυχία στην απόδοση ήταν: το αίσθημα ενότητας της ομάδας (π.χ., η ύπαρξη εμπιστοσύνης και συνοχής, το μεγάλο διάστημα ομαδικής προπόνησης πριν τους Ολυμπιακούς Αγώνες), οι ψυχικές δεξιότητες και η προετοιμασία (π.χ., τακτική εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων και στρατηγικών, τα υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης, νοερής προετοιμασίας για την αντιμετώπιση του στρες και της πίεσης, η ικανότητα να αγνοεί κανείς ή να εμποδίζει τη διάσπαση της προσοχής, η μεγάλου βαθμού δέσμευση απέναντι στην υψηλή επίδοση, η χρήση στρατηγικών χαλάρωσης, η εστίαση αποκλειστικά στην απόδοση έναντι του αποτελέσματος, τα κίνητρα, ο επαναπροσδιορισμός των αρνητικών γεγονότων με θετική προσέγγιση), η στάση απέναντι στους Ολυμπιακούς Αγώνες (π.χ., εστίαση στην επίτευξη της βέλτιστης απόδοσης, διατήρηση μιας αντικειμενικής οπτικής, εξισορρόπηση διασκέδασης και εστίασης στην απόδοση), οι ρουτίνες προπόνησης και απόδοσης (π.χ., συμμόρφωση σε ρουτίνες νοερής προετοιμασίας), οι υπηρεσίες στήριξης και η συμπληρωματική στοχευμένη στήριξη (π.χ., διαθεσιμότητα οργανωσιακής στήριξης, σχέδια οικογένειας και ΜΜΕ, στήριξη από οικογένεια και φίλους) και η πολύπλευρη προετοιμασία (π.χ., εκτέλεση προσομοίωσης, ρεαλιστικές προσδοκίες, αντιμετώπιση της προπόνησης όπως των Ολυμπιακών Αγώνων, Gould et al., 1999; Greenleaf et al., 2001).

Οι βασικοί παράγοντες που αναφέρθηκαν ως παράμετροι που επηρεάζουν αρνητικά την επιτυχία στην απόδοση ήταν τα προβλήματα σχετικά με τον σχεδιασμό και την προετοιμασία αντιμετώπισης των περισπασμών, η απόκλιση από τις καθιερωμένες ρουτίνες, η συνοχή της ομάδας, τα ταξίδια, τα προπονητικά ζητήματα, η εστίαση και τη δέσμευση, η υπερπροπόνηση, οι τραυματισμοί και η έλλειψη εμπειρίας (Gould et al., 1999; Greenleaf et al., 2001). Οι παράγοντες φάνηκε να διαχωρίζουν τις δύο ομάδες αθλητών/τριών (δηλ., τους αθλητές που ικανοποιούσαν/ξεπερνούσαν τις προσδοκίες και εκείνους που δεν το κατόρθωναν), οι οποίοι διέφεραν μόνο ως προς μερικούς θετικούς (δηλ., στάση απέναντι στους αγώνες, Ολυμπιακή στέγαση και αίσθημα ενότητας ομάδας) και αρνητικούς (δηλ., επιλογή ομάδας, προπόνηση, απουσία στήριξης και προβλήματα σχετικά με την ομάδα) παράγοντες απόδοσης (Greenleaf et al., 2001).

Αν και οι μελέτες που εξετάστηκαν μέχρι στιγμής παρουσιάζουν αναμενόμενη μεταβλητότητα, υπήρξε αρκετή συνέπεια ως προς τις ψυχολογικές ιδιότητες και τεχνικές που συνέβαλλαν στην καλή απόδοση στα υψηλά αγωνιστικά επίπεδα (βλ. Πίνακα 8.1). Συγκεκριμένα, οι ιδιότητες της υψηλής αυτοπεποίθησης, της απόλυτης δέσμευσης, της κατάλληλης εστίασης και επανεστίασης, του βέλτιστου αγωνιστικού άγχους, η χαμηλή αυτό-αμφισβήτηση, ο ισχυρός συναισθηματικός έλεγχος και ο έλεγχος του άγχους και της ενεργοποίησης φαίνεται να αποτελούν παράγοντες διαφοροποίησης μεταξύ των περισσότερο και των λιγότερο επιτυχημένων ελίτ αθλητών/τριών, ή μεταξύ των ελίτ αθλητών/τριών και των μη ελίτ ομολόγων τους. Επιπλέον, οι επιτυχημένοι ελίτ αθλητές και αθλήτριες φαίνεται να χρησιμοποιούν τις τεχνικές του αυτό-διαλόγου, της νοερής απεικόνισης, της στοχοθέτησης και των ρουτινών νοερής προετοιμασίας πιο αποτελεσματικά και πιο συχνά από τους μη ελίτ ή τους λιγότερο επιτυχημένους ελίτ αθλητές και αθλήτριες.

Οι μελέτες επικεντρώθηκαν αρχικά στην αναγνώριση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών που συμβάλλουν στην απόδοση των αθλητών/τριών που αγωνίζονται σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο, προσδιορίζοντας τις «Νοητικές Ατραπούς προς την Αριστεία» (βλ. Orlick & Partington, 1988) που διαχωρίζουν τους πιο επιτυχημένους αθλητές από τους λιγότερο επιτυχημένους. Εξίσου σημαντική για τη διερεύνηση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών είναι η κατανόηση του πώς καλλιεργούνται και αναπτύσσονται τα χαρακτηριστικά αυτά. Γι' αυτόν τον λόγο, ορισμένοι ερευνητές έχουν τοποθετηθεί υπέρ της μελέτης της ανάπτυξης των δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία, έναντι του να επικεντρώνεται η ερευνητική δραστηριότητα αποκλειστικά στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την τρέχουσα μεν, αλλά βραχυπρόθεσμη δε, απόδοση (π.χ., Abbott & Collins, 2002; MacNamara,

Πίνακας 8.1. Ψυχολογικές ιδιότητες και τεχνικές που σχετίζονται με τους αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου

Ψυχολογική ιδιότητα	Πηγή/ές
Υψηλή αυτοπεποίθηση	Crăciun, Dobosi, Ioan, & Prodea, 2011; Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001; Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Gould, Eklund, & Jackson, 1992a, 1992b; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Gould, Weiss, & Weinberg, 1981; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001; Highlen & Bennett, 1979, 1983; Mahoney & Avenier, 1977; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; Meyers, Cooke, Cullen, & Liles, 1979; Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, 1995
Βέλτιστο αγωνιστικό άγχος	Highlen & Bennett, 1983; Mahoney & Avenier, 1977; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; Meyers, Cooke, Cullen, & Liles, 1979
Χαμηλή αμφισβήτηση εαυτού	Gould, Weiss, & Weinberg, 1981; Highlen & Bennett, 1979; Meyers, Cooke, Cullen, & Liles, 1979
Κατάλληλο επίπεδο εστίασης και επανεστίασης, υψηλός έλεγχος περισπασμών	Crăciun, Dobosi, Ioan, & Prodea, 2011; Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001; Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Gould, Eklund, & Jackson, 1992a, 1992b; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Gould, Weiss, & Weinberg, 1981; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001; Highlen & Bennett, 1979, 1983; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; Meyers, Cooke, Cullen, & Liles, 1979; Orlick & Partington, 1988
Βέλτιστο ή κατάλληλο επίπεδο ενεργοποίησης ή διέγερσης	Crăciun, Dobosi, Ioan, & Prodea, 2011; Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001; Gould, Eklund, & Jackson, 1992a, 1992b; Thomas, Murphy, & Hardy, 1999
Υψηλή ικανότητα ανάκαμψης μετά από λάθη	Gould, Weiss, & Weinberg, 1981; Meyers, Cooke, Cullen, & Liles, 1979
Υψηλά κίνητρα, κίνητρα επίτευξης	Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; Orlick & Partington, 1988; Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, 1995
Χαμηλότερα επίπεδα ανησυχίας	Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987
Ισχυρή συναισθηματική ρύθμιση	Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Taylor, Gould, & Rolo, 2008; Thomas, Murphy, & Hardy, 1999
Απόλυτη δέσμευση	Crăciun, Dobosi, Ioan, & Prodea, 2011; Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001; Orlick & Partington, 1988
Ισχυρό αίσθημα ενότητας ή συνοχής της ομάδας	Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001
Ψυχολογική τεχνική	Πηγή/ές
Χρήση νοερής απεικόνισης, έλεγχος Mahoney, και ζωντανίας της νοερής απεικόνισης, εσωτερική νοερή απεικόνιση	Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Highlen & Bennett, 1983; Mahoney & Avenier, 1977; Gabriel, & Perkins, 1987; Orlick & Partington, 1988; Thomas, Murphy, & Hardy, 1999
Χρήση αυτό-διαλόγου, θετικού αυτό-διαλόγου, γνωστικής ενσυναίσθησης	Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001; Highlen & Bennett, 1983; Mahoney & Avenier, 1977; Meyers, Cooke, Cullen, & Liles, 1979; Taylor, Gould, & Rolo, 2008; Thomas, Murphy, & Hardy, 1999
Χρήση στοχοθέτησης, σαφών καθημερινών στόχων	Crăciun, Dobosi, Ioan, & Prodea, 2011; Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Orlick & Partington, 1988; Thomas, Murphy, & Hardy, 1999
Χρήση χαλάρωσης, αναπνοής	Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001; Thomas, Murphy, & Hardy, 1999
Επαναπροσδιορισμός του άγχους ως κάτι το ωφέλιμο	Mahoney & Avenier, 1977
Σκέψεις σχετικές με τον αθλητισμό	Gould, Weiss, & Weinberg, 1981; Mahoney & Avenier, 1977; Meyers, Cooke, Cullen, & Liles, 1979
Νοερή προετοιμασία για τον αγώνα, συμμόρφωση με τις τεχνικές νοερής προετοιμασίας	Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Gould, Eklund, & Jackson, 1992a; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Gould, Weiss, & Weinberg, 1981; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001; Orlick & Partington, 1988
Προσομοίωση αγώνα	Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001; Orlick & Partington, 1988
Προσοχή εστιασμένη στο έργο, σαφής τακτική στρατηγική	Gould, Eklund, & Jackson, 1992a, 1992b, 1993; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001; Highlen & Bennett, 1979; Meyers, Cooke, Cullen, & Liles, 1979

Button, & Collins, 2010a, 2010b). Αν και οι ερευνητές επισημαίνουν τη σημαντική επιρροή των παραγόντων που σχετίζονται με το πλαίσιο (π.χ., μέλη της οικογένειας, προπονητές, συμπαίκτες, φίλοι, υποστηρικτικό προσωπικό, μόρφωση, πρόσβαση σε εξοπλισμό, εγκαταστάσεις και πόροι) πάνω στην ανάπτυξη και τη διατήρηση της αριστείας στην απόδοση και τις επιδόσεις, οι πληροφορίες που παρουσιάζονται επικεντρώνονται σε παράγοντες που σχετίζονται με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά.

Οι Durand-Bush και Salmela (2002) διενήργησαν συνεντεύξεις σε 10 Ολυμπιονίκες ή πρωταθλητές κόσμου, σχετικά με το πώς αντιλαμβάνονταν τους παράγοντες που συνεισέφεραν στην ανάπτυξη και τη διατήρηση της απόδοσης και των επιδόσεων σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο. Στις ψυχολογικές δεξιότητες που γινόταν αντιληπτές ως σημαντικές για τη διαδικασία αυτή συμπεριλαμβάνονταν η αυτοπεποίθηση, τα κίνητρα για προπόνηση και για κατάκτηση της κορυφής, η ανταγωνιστικότητα, η εστίαση (π.χ., στη διαδικασία της ποιοτικής προπόνησης και της απόδοσης παρά στα αποτελέσματα ή τα ίδια τα γεγονότα), η έντονη αίσθηση του περιβάλλοντος, η δημιουργικότητα, η ψυχική αντοχή, η επιμονή και η ικανότητα να ανταπεξέρχεται κανείς στις προσδοκίες, την πίεση και τις απρόσμενες συνθήκες. Στις ψυχολογικές στρατηγικές που χρησιμοποιούνταν συμπεριλαμβάνονταν η νοερή απεικόνιση, η χαλάρωση, ο αυτό-διάλογος, η θετική σκέψη, το ημερολόγιο καταγραφής σκέψεων και πράξεων, η στοχοθέτηση και η μεταγωνιστική αξιολόγηση. Οι αθλητές και αθλήτριες επισήμαναν επίσης την επίδραση της υψηλού επιπέδου προπόνησης πάνω στην ανάπτυξή τους, ενώ η ισορροπία και η ανάρρωση αποτελούσαν σημαντικές συνιστώσες για τη διατήρηση αυτού του επιπέδου προπόνησης. Επίσης σημαντικοί παράγοντες που επηρέαζαν την ανάπτυξη και τη διατήρηση της υψηλής απόδοσης και των επιδόσεων φάνηκε να είναι η διατήρηση της ψυχραιμίας και της εστίασης στο έργο και η ελαχιστοποίηση του στρες και της πίεσης που σχετίζεται με εκδηλώσεις μεγάλης προβολής (π.χ., Ολυμπιακοί Αγώνες).

Παρόμοια αποτελέσματα αναφέρονται επίσης από τους Gould και συν. (2002), οι οποίοι μελέτησαν την ανάπτυξη ψυχολογικών χαρακτηριστικών σε Ολυμπιονίκες, μέσω συνεντεύξεων σε 10 χρυσούς Ολυμπιονίκες από διάφορα αθλήματα, έναν από τους προπονητές τους και έναν γονέα, κηδεμόνα, ή σημαντικό άλλο. Συνολικά, βρήκαν πως οι πρωταθλητές χαρακτηρίζονταν από την ικανότητα να ανταποκρίνονται και να ελέγχουν το άγχος τους, από υψηλή αυτοπεποίθηση, ψυχική αντοχή/ανθεκτικότητα, αθλητική ευφυΐα, από την ικανότητα να συγκεντρώνονται και να αγνοούν τους περισπασμούς, από συναισθήματα ανταγωνιστικότητας, από ισχυρό εργασιακό ήθος, από την ικανότητα να θέτουν και να κατακτούν στόχους, από την εντατική συμμετοχή στις προπονήσεις, από τα υψηλά επίπεδα

προδιάθεσης για ελπίδα, από αισιοδοξία και προσαρμοστική τελειομανία.

Φαίνεται λογικό να υποθέσουμε πως η ανάπτυξη ψυχολογικών χαρακτηριστικών ξεκινά πριν την ενηλικίωση των ελίτ αθλητών και αθλητριών. Για παράδειγμα, οι Holt και Dunn (2004) εξέτασαν μέσω συνεντεύξεων 20 Καναδούς διεθνείς νεαρούς ποδοσφαιριστές, 14 Άγγλους επαγγελματίες νεαρούς ποδοσφαιριστές και έξι Άγγλους επαγγελματίες προπονητές, προκειμένου να διερευνήσουν τις ψυχολογικές ιδιότητες των ελίτ εφήβων ποδοσφαιριστών. Χρησιμοποιώντας τη μεθοδολογία της θεμελιωμένης θεωρίας, οι Holt και Dunn ανακάλυψαν τέσσερις κεντρικές ικανότητες που έδειχναν να αποτελούν κύριες επιρροές στην απόδοση και τις επιδόσεις των ελίτ νεαρών ποδοσφαιριστών. Αρχικά, οι παίκτες χρειάζεται να επιδείξουν ένα επίπεδο πειθαρχίας, το οποίο χαρακτηρίζεται από την ικανότητά τους να αναλαμβάνουν την ευθύνη και να ακολουθούν τις οδηγίες. Συχνά, αυτού του είδους η πειθαρχία απαιτεί θυσίες από μέρους των αθλητών/τριών σε σχέση με την οικογένεια, τους φίλους και την κοινωνική τους ζωή (π.χ., λιγότερος διαθέσιμος χρόνος).

Δεύτερον, οι παίκτες πρέπει να επιδείξουν την ανάλογη δέσμευση απέναντι στο άθλημά τους. Με άλλα λόγια, πρέπει όχι μόνο να έχουν ισχυρά κίνητρα για τη συμμετοχή τους (π.χ., αγάπη για το παιχνίδι, αποφασιστικότητα να πετύχουν), αλλά να σχεδιάζουν στρατηγικά την ποδοσφαιρική τους εξέλιξη. Τρίτον, το να γίνει κανείς επιτυχημένος ποδοσφαιριστής απαιτεί ανθεκτικότητα απέναντι στις αντιξοότητες. Μια σημαντική συνιστώσα στη διαδικασία αυτή είναι η χρήση αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης. Οι Holt και Dunn (2004) ανέφεραν πως ήταν απαραίτητες για τους νεαρούς ελίτ παίκτες η ικανότητα να αντιδρούν θετικά στην προπόνηση και τον αγώνα, όπως και η αυτοπεποίθηση να επιτυγχάνουν τον στόχο τους όντας υπό πίεση.

Συνολικά, τα τελευταία 40 χρόνια, τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των ελίτ αθλητών/τριών έχουν εξάψει ιδιαίτερα το ενδιαφέρον των ερευνητών, γεγονός που έχει οδηγήσει στη δημιουργία ενός ολόένα αυξανόμενου σώματος βιβλιογραφίας στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας. Στις μελέτες αυτές, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν τόσο ποσοτικές, όσο και ποιοτικές μεθόδους και έφεραν στο φως ποικίλα ευρήματα. Ωστόσο, η ερευνητική δραστηριότητα σχετικά με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου που έχουν παρουσιαστεί μέχρι στιγμής στο παρόν κεφάλαιο πραγματοποιήθηκε κυρίως με τη χρήση αναδρομικής μεθοδολογίας. Το ίδιο ισχύει για μελέτες όπως εκείνη των Holt και Dunn (2004), που χρησιμοποίησαν αναδρομική προσέγγιση, ακόμα κι όταν το δείγμα τους απαρτιζόταν από νεαρούς αθλητές και αθλήτριες. Η αξία και η συνεισφορά τέτοιου είδους στοχαστικής έρευνας στη γνώση της αθλητικής ψυχολογίας δεν μπορεί