

**ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΤΙΜΟΥ**

**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Φυσιολογία της Άσκησης & Προπονητική»**

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία
με τίτλο:

**ΔΙΕΥΡΕΥΝΗΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ,
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΛΙΤ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ
ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ**

ΤΟΥ

Μπαλάφα Λάζαρου (ΑΕΜ: 13009)

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή:

Επιβλέπων Καθηγητής:

Μαυρίδης Γεώργιος,
Αναπληρωτής Καθηγητής,
Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Σ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

2^ο Μέλος Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής: Μπεμπέτσος Ευάγγελος,

Καθηγητής,
Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Σ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

3^ο Μέλος Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής: Ρόκκα Στέλλα,

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια,
Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Σ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

Κομοτηνή, 2021

ΑΦΙΕΡΩΣΗ

Σε όλους τους Δασκάλους, Προπονητές, συναθλητές, μαθητές και αθλητές που είχα στην έως σήμερα πορεία μου ως μαθητής, αθλητής, Δάσκαλος και Προπονητής.

Στους γονείς και την οικογένειά μου για την Αγάπη και την υποστήριξή τους, όλους τους φίλους μου για τη συμπαράσταση που μου προσέφεραν, σε όλους εκείνους που πίστεψαν και δεν πίστεψαν σε εμένα και ιδιαίτερα στον μονάκριβο γιό μου που χωρίς το δικό του χαμόγελο και Αγάπη δεν θα είχα τη δύναμη να ολοκληρώσω τις μεταπτυχιακές μου σπουδές και να κάνω άλλο ένα όνειρο μου πραγματικότητα.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα διατριβή εκπονήθηκε στο πλαίσιο του καινούργιου Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών, της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, υπό την επίβλεψη του Αναπληρωτή Καθηγητή κ. Μαυρίδη Γεώργιου και μέλη της τον Καθηγητή κ. Μπεμπέτσο και την Αναπληρώτρια Καθηγήτρια κα Ρόκκα Στέλλα, τους ευχαριστώ θερμά για την επιστημονική και διδακτική υποστήριξη και ουσιαστική τους καθοδήγηση.

Ιδιαίτερα, οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ στον Καθηγητή μου κ. Μαυρίδη Γεώργιο, για την επιστημονική και συμβουλευτική του καθοδήγηση και την ανθρώπινη συμπαράστασή του από την αρχή έως τη σήμερα πορεία μου στις μεταπτυχιακές μου σπουδές, στον κ. Μπεμπέτσο Ευάγγελο για το επιστημονικό υλικό που μου προσέφερε και τις εύστοχες συμβουλές του στην αθλητική ψυχολογία για τον εμπλουτισμό των γνώσεών μου και της παρούσας διατριβής.

Επίσης, θέλω να ευχαριστήσω την Ελληνική Φίλαθλο Ομοσπονδία Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (Ε.Φ.Ο.ΕΠ.Α.), για την άδεια που απρόσκοπτα μου παραχώρησε για την πραγματοποίηση αυτής της έρευνας. Ιδιαίτερα, ευχαριστώ όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες αλλά και τους προπονητές/τριες των ομάδων της Α1 και Α2 Εθνικής Κατηγορίας Ανδρών και Γυναικών, που προσφέρθηκαν θερμά να με βοηθήσουν και συμμετείχαν με όλη τους την καλή διάθεση, μου έδειξαν αμέριστη συμπαράσταση και ενδιαφέρον για την ολοκλήρωση της έρευνας.

Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ στους γονείς μου και την οικογένειά μου που με την αγάπη και την υποστήριξή τους στάθηκαν δίπλα μου κατά τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Λάζαρος Μπαλάφας: Διερεύνηση Συμπεριφοράς προπονητή, Ψυχολογικών Δεξιοτήτων και Ικανοποίησης ελίτ αθλητών/τριών Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης σε σχέση με την απόδοση

(Με την επίβλεψη του κ. Μαυρίδη Γεώργιου, Αναπληρωτή Καθηγητή).

Σκοπός της έρευνας, ήταν η διερεύνηση της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή, σε σχέση με τις ψυχολογικές δεξιότητες, την ικανοποίηση και την απόδοση αθλητών/τριών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στην επιτραπέζια αντισφαίριση και η εξέταση τυχόν διαφορών ως προς το φύλο, την αγωνιστική κατηγορία και την απόδοση ομάδων/αθλητών. Στην έρευνα συμμετείχαν 108 αθλητές (59 άνδρες & 49 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας $29 \pm 9,05$ έτη, οι οποίοι αγωνίζονταν: στην Α1 εθνική 47 αθλητές (27 άνδρες & 20 γυναίκες) και στην Α2 εθνική 61 αθλητές (32 άνδρες & 29 γυναίκες). Ως όργανα μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν: το Coaching Behaviour Questionnaire, με 15 ερωτήσεις σε δύο παράγοντες: υποστηρικτική και αρνητική συμπεριφορά, η Κλίμακα Ψυχολογικών Δεξιοτήτων (ACSI-28), με 28 θέματα σε επτά υποκλίμακες και η Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών, με 10 ερωτήσεις στις διαστάσεις Ικανοποίηση από την Ηγεσία και την Προσωπική Απόδοση. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων των τριών ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα. Η ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή, σχετίζονταν στατιστικά σημαντικά θετικά με όλες τις ψυχολογικές δεξιότητες εκτός από την απαλλαγή από ανησυχίες, θετικά με την ικανοποίηση από την ηγεσία και την προσωπική απόδοση, ενώ η αρνητική είχε θετική σχέση μόνον με τις ανησυχίες. Από τις αναλύσεις διακύμανσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν σε όλες σχεδόν τις ψυχολογικές, με τους αθλητές/τριες της Α1 εθνικής να εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους. Ως προς την απόδοση, οι αθλητές/τριες τόσο της Α1 όσο και της Α2 εθνικής που κατέλαβαν τις υψηλότερες θέσεις στην τελική κατάταξη, διέφεραν στον καθορισμό στόχων, στην αυτοσυγκέντρωση, στην αυτοπεποίθηση και είχαν λιγότερο άγχος. Τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν ότι όσο θετική είναι η συμπεριφορά του προπονητή τόσο πιο ισχυρές ψυχολογικές δεξιότητες εκδηλώνουν οι αθλητές στους αγώνες και βέλτιστη είναι η απόδοσή τους.

Λέξεις-κλειδιά: θετική καθοδήγηση, αυτοσυγκέντρωση, καθορισμός στόχων

ABSTRACT

Lazaros Balafas: Investigation the Coaching Behavior, Psychological Skills and Athlete's Satisfaction of Elite Table Tennis Players in Relation to Performance.

(Under the supervision of Associate Professor George Mavridis).

The purpose of the research was to investigate the perceived coaching behavior in relation to the psychological skills, satisfaction and performance of the athletes high level in table tennis and to examine any differences due to the independent variables of the research (gender, competitive category, performance of teams/athletes). The sample of the research consisted of 108 athletes (59 men & 49 women), with an average age of $29 \pm 9,05$ years, from the A1 national category 47 athletes (27 men & 20 women) and the A2 national category 61 athletes (32 men & 29 women). For the data collection the following instrument were used: the Coaching Behavior Questionnaire, with 15 questions in two factors: supportive and negative behavior, the Athletic Coping Skills Inventory with 28 items in seven subscales and the Athletes Satisfaction Scale, with 10 question in two dimensions the satisfaction from Leadership and Personal Performance. The indicators of internal consistency of the questionnaire factors ranged at satisfactory levels. The correlation analysis showed that the supportive behavior was statistically positively related to all psychological skills except anxiety relief and positively related to leadership satisfaction and personal performance, while negative was positively related only to stress relief. From the analysis of variance, statistically significant differences emerged in almost all psychological ones with the athletes of the A1 national category showing higher averages. Also, in teams of performance, the athletes of both the A1 and the A2 national team who occupied the highest positions in the final standings, differed in goal setting, self-concentration, self-confidence and had less stress. The results of the research agree with those of similar scientific research and argue that the more positive the coach's behavior and the stronger and more positive psychological skills athletes show in the games, the better their performance.

Key words: supportiveness, self-concentration, goal settings

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΦΙΕΡΩΣΗ.....	2
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	3
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ABSTRACT.....	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	6
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	9
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	10
1.1. Σκοπός της έρευνας.....	15
1.2. Ερευνητικές Υποθέσεις της έρευνας.....	15
1.3. Οριοθετήσεις και Περιορισμοί	15
1.4. Ορισμοί	15
2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	17
2.1. Δείγμα έρευνας	17
2.2. Πειραματικός σχεδιασμός	17
2.3. Περιγραφή οργάνων μέτρησης	17
2.4. Στατιστική ανάλυση των δεδομένων.....	19
3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	20
3.1. Ανάλυση Συχνοτήτων - Περιγραφική στατιστική.....	20
3.1.1. Γενικά σωματομετρικά χαρακτηριστικά δείγματος	20
3.1.2. Αγωνιστική κατηγορία αθλητών/τριών δείγματος	20
3.1.3.Χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας με το άθλημα της Επιτραπέζιας αντισφαίρισης	21
3.2. Ανάλυση αξιοπιστίας	21
3.2.1. Περιγραφική στατιστική για τους παράγοντες των ερωτηματολογίων	22
3.3. Ανάλυση συσχετίσεων.....	23
3.3.1. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου Συμπεριφορά Προπονητή και Κλίμακας Ψυχολογικών Δεξιοτήτων	23
3.3.2. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου Συμπεριφορά Προπονητή και της Κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών	23

3.4. Αναλύσεις διακύμανσης.....	24
3.4.1. Διαφορές σε σχέση με το φύλο	24
3.4.1.1. Ως προς το ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς Προπονητή και το φύλο	24
3.4.1.2. Ως προς το ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων και το φύλο.....	24
3.4.1.3. Ως προς το ερωτηματολόγιο Ικανοποίησης Αθλητών και το φύλο.....	25
3.4.2. Διαφορές σε σχέση με την αγωνιστική κατηγορία	25
3.4.2.1. Ως προς το ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς Προπονητή και την κατηγορία.....	25
3.4.2.2. Ως προς το ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων και την κατηγορία.....	25
3.4.2.3. Ως προς την Ικανοποίηση των Αθλητών/τριών και την κατηγορία.....	26
3.4.3. Διαφορές σε σχέση με την Απόδοση των αθλητών της Α1 εθνικής κατηγορίας ανδρών	26
3.4.3.1. Ως προς το ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς Προπονητή των αθλητών της Α1 και την τελική κατάταξη.....	26
3.4.3.2. Ως προς το ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων των αθλητών της Α1 και την τελική κατάταξη.....	27
3.4.3.3. Ως προς την Ικανοποίηση των Αθλητών της Α1 και την τελική κατάταξη...	28
3.4.4. Διαφορές σε σχέση με την Απόδοση των αθλητών της Α2 εθνικής κατηγορίας ανδρών	28
3.4.4.1. Ως προς το ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς Προπονητή των αθλητών της Α2 και την τελική κατάταξη	28
3.4.4.2. Ως προς το ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων των αθλητών της Α2 και την τελική κατάταξη.....	28
3.4.4.3. Ως προς την Ικανοποίηση των Αθλητών της Α2 και την τελική κατάταξη.....	29
3.4.5. Διαφορές σε σχέση με την Απόδοση των αθλητριών της Α1 εθνικής κατηγορίας γυναικών	29
3.4.5.1. Ως προς το ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς Προπονητή των αθλητριών της Α1 και την τελική κατάταξη	29
3.4.5.2. Ως προς το ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων των αθλητριών	

της A1 και την τελική κατάταξη	30
3.4.5.3. Ως προς την Ικανοποίηση των Αθλητριών της A1 και την τελική κατάταξη.	30
3.4.6. Διαφορές σε σχέση με την Απόδοση των αθλητριών της A2 εθνικής κατηγορίας γυναικών	31
3.4.6.1. Ως προς το ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς Προπονητή των Αθλητριών της A2 και την τελική κατάταξη	31
3.4.6.2. Ως προς το ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων των Αθλητριών της A2 και την τελική κατάταξη	31
3.4.6.3. Ως προς την Ικανοποίηση των Αθλητριών της A2 και την τελική κατάταξη.....	32
4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	33
5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	39
6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	40
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	44

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1.	Σωματομετρικά χαρακτηριστικά αθλητών/τριών δείγματος.....	20
Πίνακας 2.	Αγωνιστικές κατηγορίες αθλητών/τριών δείγματος.....	20
Πίνακας 3.	Χρόνια συστηματικής ενασχόλησης αθλητών/τριών δείγματος με το άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης.....	21
Πίνακας 4.	Μέσοι όροι - τυπικές αποκλίσεις και συντελεστής αξιοπιστίας α, για κάθε παράγοντα των τριών ερωτηματολογίων.....	22
Πίνακας 5.	Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου Συμπεριφορά Προπονητή και της κλίμακας των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων.....	23
Πίνακας 6.	Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου Συμπεριφορά Προπονητή και Ικανοποίησης Αθλητών.....	24
Πίνακας 7.	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων, ως προς το φύλο.....	25
Πίνακας 8.	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων, ως προς την αγωνιστική κατηγορία.....	26
Πίνακας 9.	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων, ως προς την κατάταξη των ανδρών της Α1 εθνικής.....	27
Πίνακας 10.	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων ως προς την τελική κατάταξη των ανδρών της Α2 εθνικής.....	29
Πίνακας 11.	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων, ως προς την τελική κατάταξη των γυναικών της Α1 εθνικής.....	30
Πίνακας 12.	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων, ως προς την τελική κατάταξη των γυναικών της Α2 εθνικής.....	32

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σχέση προπονητή-αθλητή στον αγωνιστικό αθλητισμό, αποτελεί παράγοντα κεντρικής σημασίας για την αποτελεσματικότητα της προπόνησης, καθώς ο αθλητής και ο προπονητής που συνεργάζονται αρμονικά μεταξύ τους έχουν περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας (Calmeiro et al., 2014; Lyle, 2002). Πάνω από όλα η σχέση αθλητή - προπονητή είναι στοιχείο της πολύπλοκης και δυναμικής προπονητικής διαδικασίας και παρέχει τα μέσα με τα οποία οι ανάγκες των προπονητών και των αθλητών/τριών εκφράζονται και πραγματοποιούνται (González-García et al., 2020).

Ο προπονητής, είναι αυτός που καθοδηγεί τις συμπεριφορές των αθλητών/τριών του με βάση τις επιστημονικές του αρχές, την τεχνική και τακτική καθοδήγηση και την παιδαγωγικότητά του (Septra, 2001). Οι αξίες, οι πεποιθήσεις και οι στόχοι των προπονητών, οι μορφές προπονητικών συμπεριφορών που εμπεριέχουν τεχνική καθοδήγηση, θετική ανατροφοδότηση, κοινωνική υποστήριξη και δημοκρατικό κλίμα, σχετίζονται με αποτελεσματική εκμάθηση, αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης, της προσπάθειας και της απόδοσης (Horn, 2002; Amorose & Horn, 2000). Η σχέση αυτή είναι σημαντική, γιατί επηρεάζει την ποιότητα της προπόνησης, τη διαμόρφωση του κλίματος της ομάδας, τους προσωπικούς προσανατολισμούς των αθλητών, την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση, την απόδοσή τους και πολλές φορές είναι καθοριστική για την αθλητική τους σταδιοδρομία (Mageau & Vallerand, 2003).

Η ικανοποίηση των αθλητών είναι μια πολυδιάστατη έννοια και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες όπως η ηγεσία, η προσωπική απόδοση, το κλίμα και η συνοχή ομάδας, η απόδοση της ομάδας συνολικά αλλά και η απόδοση των άλλων ομάδων. Σύμφωνα με τους Chelladurai & Riemer (1997, σελ.135), η ικανοποίηση αθλητών είναι η «θετική συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο αθλητής και προέρχεται από τη σύνθετη αξιολόγηση των δομών, των διαδικασιών και των αποτελεσμάτων της αθλητικής εμπειρίας». Οι Chelladurai & Riemer (1998), κατέγραψαν ότι συγκεκριμένες συμπεριφορές του προπονητή, όπως προπόνηση με τεχνικές οδηγίες, κοινωνική υποστήριξη και θετική ανατροφοδότηση, αποτελούν τους πλέον σημαντικούς προγνωστικούς παράγοντες για την ικανοποίηση και την απόδοση των αθλητών. Οι Loughhead & Carron (2003), δήλωσαν ότι η προπόνηση με τεχνικές οδηγίες και θετική ανατροφοδότηση, οδηγούν τους αθλητές σε αύξηση της προσπάθειας, μεγαλύτερη

ευχαρίστηση, υψηλότερες αποδόσεις και ανυψώνουν τη θέλησή τους για την επίτευξη στόχων. Οι Jowett & Ntaoumanis (2003), υποστήριξαν ότι τα συναισθήματα των προπονητών και των αθλητών, οι σκέψεις και οι συμπεριφορές τους σχετίζονται με την ικανοποίηση που προκύπτει από τη μεταξύ τους σχέση.

Οι Paradis & Loughhead (2012), στην έρευνά τους με δείγμα 205 νεαρούς αθλητές/τριες υψηλού αγωνιστικού επιπέδου, έδειξαν ότι η ηγεσία σχετίζεται με την ικανοποίηση των αθλητών, καθώς η ικανοποίηση φάνηκε να έχει θετική επίδραση στην απόδοσή τους, στην προσκόλληση στο άθλημα αλλά και στην ανάπτυξη και κοινωνικοποίηση (Fraser-Thomas et al., 2008). Οι Γιάκας και συν. (2009), αξιολόγησαν τη συμπεριφορά του προπονητή και τη σχέση της με την απόδοση αθλητών/τριών ομαδικών και ατομικών αθλημάτων και υποστήριξαν ότι η σχέση είναι πολύ σημαντική. Στην εργασία τους, οι Γκόλτσιου και συν. (2008), εξέτασαν τη σχέση της συμπεριφοράς του προπονητή με την αντιμετώπιση αντίξων καταστάσεων στον αγώνα και βρήκαν ότι η υποστηρικτική προσέγγιση του προπονητή είχε στατιστικά σημαντική θετική σχέση με τις στρατηγικές προσέγγισης και αρνητική με τις στρατηγικές αποφυγής.

Η αθλητική επίδοση ενός αθλητή ή μιας ομάδας δεν εξαρτάται μόνον από μια καλή φυσική, τεχνική και τακτική προετοιμασία, αλλά κυρίως είναι αποτέλεσμα συνδυασμού τόσο φυσιολογικών όσο και ψυχολογικών παραγόντων, άριστα τοποθετημένων σε ένα «πλαίσιο παραγόντων» προπόνησης που προάγει την απόδοση (Martin et al., 2000). Οι επιστημονικές έρευνες υποστηρίζουν ότι υπάρχει στενή σχέση μεταξύ ψυχολογικών χαρακτηριστικών και αθλητικής απόδοσης. Η σημασία των ψυχολογικών δεξιοτήτων είναι ιδιαίτερα σημαντική στον αθλητισμό υψηλού αγωνιστικού επιπέδου (Durand-Bush & Salmela, 2002; Mallet & Hanrahan, 2004) και σε αθλήματα υψηλής έντασης (Birrer & Morgan, 2010). Σύμφωνα με τον Lazarus (1991), οι ψυχολογικές δεξιότητες περιγράφουν τη γνωστική, συναισθηματική και συμπεριφορική προσπάθεια που καταβάλει ο κάθε αθλητής, με στόχο την αντιμετώπιση των εσωτερικών ή εξωτερικών απαιτήσεων που τίθενται μπροστά του, είτε κατά τη διάρκεια των προπονήσεων είτε των αγώνων. Αποτελεί μείζονος σημασίας η έρευνα των ψυχολογικών δεξιοτήτων που καθορίζουν έναν αποτελεσματικό αθλητή αλλά και οι διαδικασίες ελαχιστοποίησης των αρνητικών ψυχολογικών δεξιοτήτων που μπορεί να μειώνουν την απόδοσή του. Σύμφωνα με τους Martens (1987), αλλά και τους Weinberg & Gould (1999),

οι πλέον βασικές ψυχολογικές δεξιότητες είναι ο έλεγχος της ψυχικής ενέργειας, του άγχους, η προσοχή, η αυτοσυγκέντρωση και ο καθορισμός στόχων.

Η νοερή απεικόνιση, ο καθορισμός στόχων, η αυτό-ομιλία και οι τεχνικές φυσικής χαλάρωσης, είναι οι βασικές ψυχολογικές τεχνικές, που χρησιμοποιούνται στις παρεμβάσεις της αθλητικής ψυχολογίας, για την απόδοση αθλητών υψηλού αγωνιστικού αθλητισμού (Vealey, 2007). Οι έρευνες με ψυχολογικές παρεμβάσεις, έχουν δείξει τη θετική επίδραση στην απόδοση αθλητών/τριών σε διαφορετικά αθλήματα όπως κολύμβηση (Sheard & Golby, 2006), ποδόσφαιρο (Reeves et al., 2011), softball (Chang et al., 2011), γκολφ (Hammond et al., 2012) και τένις (Coelho et al., 2012). Στην έρευνά τους οι Leffingwell et al. (2005) τόνισαν ότι οι ψυχολογικές δεξιότητες των ελίτ αθλητών καθορίζουν περισσότερες από τις μισές πιθανότητες να κερδίσουν έναν αγώνα όταν αγωνίζονται με αντιπάλους ίδιου επιπέδου. Σύμφωνα με τους Calmeiro et al. (2014), οι ελίτ αθλητές είναι περισσότερο ανεκτικοί στο στρες και την ένταση, έχουν μεγαλύτερη αυτοσυγκέντρωση και υψηλότερη αυτοπεποίθηση από τους μη ελίτ αθλητές.

Οι Krane & Williams (2006) στην έρευνά τους, πραγματοποίησαν σύγκριση επιτυχημένων και μη επιτυχημένων αθλητών ίδιου επιπέδου, και υποστήριξαν ότι οι επιτυχημένοι αθλητές διαθέτουν επιθυμητά ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως αυτορρύθμιση της διέγερσης, υψηλή αυτοπεποίθηση και αυτοσυγκέντρωση, έλεγχο του άγχους, θετική ανησυχία για το άθλημα, αποφασιστικότητα για την τεχνική και τακτική κατάρτιση και δέσμευση με το άθλημα και την ομάδα. Οι Kimbrough et al. (2007) εξέτασαν την απόδοση αθλητών στο μπίτζ-μπολ και διαπίστωσαν ότι οι παράγοντες αυτοσυγκέντρωση και αυτοπεποίθηση σχετίζονταν σημαντικά με την απόδοση των αθλητών. Σε ανάλογη έρευνα οι Omar-Fauzee et al. (2008) μελέτησαν αθλητές ποδοσφαίρου και διαπίστωσαν ότι ο προσανατολισμός στόχων επίτευξης και η υψηλή αυτοπεποίθηση, σχετίζονταν στατιστικά σημαντικά με την καλύτερη απόδοση. Οι Mahoney et al. (1987) προγενέστερα, αξιολόγησαν τις ψυχολογικές δεξιότητες που σχετίζονταν με εξαιρετικές αθλητικές επιδόσεις, σε δείγμα 713 αθλητών από 23 διαφορετικά αθλήματα. Το δείγμα τους περιελάμβανε 126 ελίτ αθλητές, 141 αθλητές χαμηλού επιπέδου και 446 μη αθλητές, με τα αποτελέσματά τους να καταγράφουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών επιπέδων αθλητών, στην αυτοσυγκέντρωση, στον καθορισμό στόχων, τη διαχείριση του άγχους, την αυτοπεποίθηση και την ψυχική προετοιμασία, με τους ελίτ αθλητές να εμφανίζουν

υψηλή διαφοροποίηση. Οι Spieler et al. (2007) έδειξαν ότι η διερεύνηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων με την κλίμακα (ACSI-28) ένα αξιόλογο όργανο μέτρησης, προβλέπει με ακρίβεια το 79,6% της απόδοσης σε ποδοσφαιριστές υψηλού επιπέδου.

Η επιτραπέζια αντισφαίριση, είναι ένα άθλημα ρακέτας που ασκείται από εκατομμύρια αθλητές (Lanzoni et al., 2014). Απαιτεί ένα ευρύ στυλ παιχνιδιού και τη λειτουργική σύζευξη μεταξύ των αντιληπτικών ενεργειών και των ενεργειών κάτω από διαφορετικές χωρικές και χρονικές απαιτήσεις (Martin, et al., 2015). Ένας αθλητής, θα πρέπει να έχει καλή φυσική κατάσταση, τεχνική και τακτική προετοιμασία, θετική ψυχολογική και πνευματική ετοιμότητα και οι ψυχολογικές δεξιότητες είναι σημαντικός παράγοντας για την έκβαση ενός αγώνα. Οι Yu et al. (2007), ανέφεραν ότι τα θετικά συναισθήματα του αθλητή κατά τη διάρκεια του αγώνα, βελτίωσαν τον ρυθμό νίκης, ενώ μια νευρική συναισθηματική κατάσταση επηρέασε αρνητικά το αποτέλεσμα του αγώνα. Η έλλειψη υψηλής αυτοπεποίθησης, η υπερβολική ένταση και το άγχος, η αδυναμία αντιμετώπισης των τακτικών του αντιπάλου, παρεμπόδισαν την καλή απόδοση των αθλητών επιτραπέζιας αντισφαίρισης στον αγώνα (Chen et al., 2010). Η ψυχολογική κατάσταση των αθλητών επιτραπέζιας αντισφαίρισης κατά τη διάρκεια του αγώνα υφίσταται γρήγορες αλλαγές, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν άμεσα τον αγώνα (Kondric et al., 2013). Ωστόσο, οι αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου θα πρέπει να χρησιμοποιούν τις ψυχολογικές δεξιότητες για να ολοκληρώσουν την ψυχική τους ετοιμότητα πριν από τον αγώνα, ανεξάρτητα από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν, υποστήριξαν οι Munivrana et al. (2015).

Ανάλογα, οι Liu et al. (2012) κατέγραψαν πως όταν εξετάζονται επιτυχημένοι αθλητές επιτραπέζιας αντισφαίρισης, εκτός από την τεχνική και τακτική κατάρτιση, αυξάνεται αποτελεσματικά η απόδοσή τους όταν από τον προπονητή δίνεται η κατάλληλη ενίσχυση και σημασία στην ψυχολογική εκπαίδευση. Οι αθλητές θα πρέπει να έχουν μια καλή ψυχολογική κατάσταση, καλά ανεπτυγμένες αντιλήψεις και στρατηγικές δεξιότητες για να αντιμετωπίσουν κάθε σερβίς, την ταχύτητα της μπάλας και να την επιστρέψουν με διαφορετικό στρατηγικό τρόπο υποστήριξαν οι Chang-Yong et al. (2011) και κατέληξαν στα συμπεράσματά τους ότι η "θετική ενίσχυση του προπονητή" ήταν η κύρια πηγή αυτοπεποίθησης για τους ελίτ αθλητές, που συνέβαλε σημαντικά στη βελτίωση της απόδοσης και η θετική ενεργοποίηση του προπονητή, ενίσχυσε την αυτοσυγκέντρωση και την αυτοπεποίθηση, με αποτέλεσμα να ξεπεράσουν γρήγορα τα

αρνητικά μειονεκτήματα όταν για παράδειγμα είχε χαθεί ένα αποτυχημένο σερβίς. Η διατήρηση θετικής σκέψης και συναισθηματικής διαχείρισης, είναι ζωτικής σημασίας για τους αθλητές στο άθλημα αυτό (Tseng, 2008). Ακόμη, οι Yu et al. (2007) υποστήριξαν στην έρευνά τους, ότι οι καλύτερες επιδόσεις των αθλητών ήταν στενά συνδεδεμένες με την ψυχολογική κατάστασή τους κατά τη διάρκεια του αγώνα και οι θετικές αντιλήψεις, όπως η θετική υποστήριξη του προπονητή, ο ενθουσιασμός, η απαλλαγή από το άγχος και η υψηλή αυτοπεποίθηση, συνέβαλαν σημαντικά σε ένα υψηλό ποσοστό νίκης. Παρόμοια, οι Raab et al. (2005) κατέγραψαν ότι οι αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στην επιτραπέζια αντισφαίριση, θα πρέπει να έχουν αναπτύξει τις ψυχολογικές δεξιότητες σε υψηλό βαθμό ώστε να είναι σε θέση να προσαρμόζονται γρήγορα στις συνεχώς μεταβαλλόμενες συνθήκες ενός αγώνα.

Οι Cheng-Hua Huang et al. (2011) με δείγμα αθλητές επιτραπέζιας αντισφαίρισης, κατέγραψαν τη θετική σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ηγετικής συμπεριφοράς και της ικανοποίησης των αθλητών. Στην έρευνά τους, οι Li-hua Lin et al. (2011) μελέτησαν τις αντιλήψεις των αθλητών επιτραπέζιας αντισφαίρισης, σε σχέση με τη συμπεριφορά των προπονητών τους στην Ταιβάν. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι η θετική ανατροφοδότηση σημείωσε τον υψηλότερο μέσο όρο για το σύνολο του δείγματος, ενώ η αυταρχική συμπεριφορά ήταν η λιγότερο αποδεκτή. Προγενέστερα, η έρευνα του El-Kurdi (1993), διερεύνησε την ηγετική συμπεριφορά των προπονητών με δύο κύριες διαστάσεις, τη διάσταση σχετικά με την απόδοση και τη διάσταση σχετικά με τις ανθρώπινες σχέσεις. Τα αποτελέσματα, έδειξαν στατικά σημαντική σχέση μόνον μεταξύ της ανθρώπινης διάστασης του προπονητή και της υψηλής απόδοσης των αθλητών και υποστήριξαν ότι στην επιτραπέζια αντισφαίριση είναι σημαντική η προσαρμογή του ηγετικού στυλ του προπονητή, προκειμένου να βοηθήσει τον αθλητή να αποδώσει τα μέγιστα και να φτάσει στην κορυφή.

Όσον αφορά τον ελλαδικό χώρο και το άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης, δεν υπάρχουν ανάλογες έρευνες που να έχουν εξετάσει τη συμπεριφορά του προπονητή, σε σχέση με τις ψυχολογικές δεξιότητες, την ικανοποίηση και την απόδοση ελίτ αθλητών/τριών. Αυτή η έρευνα επιχειρεί για πρώτη φορά στο άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης και σε αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου να διερευνήσει αυτή τη σχέση.

1.1. Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν η διερεύνηση της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή, σε σχέση με τις ψυχολογικές δεξιότητες, την ικανοποίηση και την απόδοση αθλητών/τριών, υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στην επιτραπέζια αντισφαίριση και η εξέταση τυχόν διαφορών λόγω των ανεξάρτητων μεταβλητών (φύλο, αγωνιστική κατηγορία, απόδοση ομάδων/αθλητών).

1.2. Ερευνητικές Υποθέσεις

Η βασική ερευνητική υπόθεση της παρούσας έρευνας ήταν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς του προπονητή, των ψυχολογικών δεξιοτήτων, της ικανοποίησης και της απόδοσης αθλητών/τριών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στο άθλημα της Επιτραπέζιας αντισφαίρισης και στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τις ανεξάρτητες μεταβλητές της έρευνας (άνδρες-γυναίκες, A1 & A2 εθνική κατηγορία, απόδοση αθλητών).

1.3. Οριοθετήσεις και Περιορισμοί της έρευνας

- Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν μόνον αθλητές και αθλήτριες επιτραπέζιας αντισφαίρισης υψηλού αγωνιστικού επιπέδου.
- Συμμετείχαν μόνον αθλητές της A1 και A2 αγωνιστικής κατηγορίας.
- Το δείγμα κατά την αγωνιστική περίοδο 2019-2020, συμμετείχε στους τελικούς αγώνες του πανελληνίου πρωταθλήματος.
- Η έρευνα διεξήχθη κατά τη διάρκεια του αγωνιστικού έτους 2019-20 και συγκεκριμένα από τον Νοέμβριο έως τον Φεβρουάριο του 2020.

1.4. Ορισμοί

Συμπεριφορά Προπονητή: Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρά ο προπονητής στα λάθη και στις καλές προσπάθειες των αθλητών του αλλά και οποιαδήποτε αντίδρασή του την ώρα της προπόνησης ή του αγώνα, που μπορεί να μην έχει ιδιαίτερο ή συγκεκριμένο λόγο (Baker et al., 2003).

Ψυχολογικές Δεξιότητες: ο έλεγχος της ψυχικής ενέργειας, του στρες, η προσοχή, η αυτοσυγκέντρωση, η αυτοπεποίθηση και ο καθορισμός στόχων είναι οι σημαντικές ψυχολογικές δεξιότητες (Martens,1987; Weinberg & Gould,1999).

Ικανοποίηση: «η θετική συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο αθλητής και προέρχεται από τη σύνθετη αξιολόγηση των δομών, των διαδικασιών και των αποτελεσμάτων της αθλητικής εμπειρίας» (Chelladurai & Riemer, 1997, σελ. 135).

Αθλητική απόδοση: Το αποτέλεσμα πολλών ατομικών καθοριστικών για την απόδοση ικανοτήτων και δεξιοτήτων που διαμορφώνονται κατά τη διάρκεια μίας μακρόχρονης προπονητικής διαδικασίας (Λεξικό επιστημών του αθλητισμού, 2018).

2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1. Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 108 αθλητές/τριες της επιτραπέζιας αντισφαίρισης, υψηλού αγωνιστικού επιπέδου και συγκεκριμένα αθλητές/τριες της A1 και A2 εθνικής κατηγορίας του ελληνικού πρωταθλήματος, κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου 2019-2020, που οργανώθηκε από την Ελληνική Φίλαθλο Ομοσπονδία Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (Ε.Φ.Ο.ΕΠ.Α.). Συγκεκριμένα, στην έρευνα πήραν μέρος 59 άνδρες και 49 γυναίκες, οι οποίοι/ες αγωνίζονταν: στην A1 εθνική κατηγορία 47 αθλητές (27 άνδρες & 20 γυναίκες) και στην A2 εθνική 61 αθλητές (32 άνδρες & 29 γυναίκες). Οι αθλητές του δείγματος είχαν μέσο όρο ηλικίας τα $29 \pm 9,05$ έτη και οι αθλήτριες τα $24 \pm 8,32$ έτη.

2.2. Πειραματικός σχεδιασμός

Για την πραγματοποίηση της έρευνας, πραγματοποιήθηκε επαφή του ερευνητή με την Ελληνική Φίλαθλο Ομοσπονδία Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (Ε.Φ.Ο.ΕΠ.Α.) για ενημέρωση σχετική με τον σκοπό της έρευνας. Μετά τη χορήγηση άδειας, ήρθε σε επικοινωνία με όλα τα αθλητικά σωματεία των αγωνιστικών κατηγοριών της A1 και A2 εθνικής κατηγορίας ανδρών και γυναικών που προκρίθηκαν στους τελικούς αγώνες του πανελλήνιου πρωταθλήματος 2019-2020. Ενημερώθηκαν οι προπονητές/τριες και οι αθλητές/τριες όλων των σωματείων για τον σκοπό διεξαγωγής της έρευνας. Καθορίστηκε η ακριβής ημερομηνία συνάντησης με τον ερευνητή, με βάση το πρόγραμμα του κάθε σωματείου ξεχωριστά, για τη διανομή των ερωτηματολογίων στους αθλητές/τριες. Ο ερευνητής ήταν παρών και η συμπλήρωση των ανώνυμων ερωτηματολογίων γινόταν εθελοντικά από τον κάθε αθλητή/τρια, χωρίς την παρουσία του προπονητή/τριας του, δίνοντας τις απαραίτητες οδηγίες και απαντήσεις σε τυχόν απορίες. Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν από τον Δεκέμβριο του 2019 έως τον Φεβρουάριο του 2020.

2.3. Περιγραφή Οργάνων Μέτρησης

Για την πραγματοποίηση της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκαν:

A. Το ερωτηματολόγιο «Η Συμπεριφορά του Προπονητή» (Coaching Behaviour Questionnaire - CBQ, Williams et al., 2003), σταθμισμένο για τον ελληνικό πληθυσμό από

τους Zourbano, Hatzigeorgiadi και Theodoraki (2007). Περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις σε δύο παράγοντες: 1ος) την *υποστηρικτική συμπεριφορά*, με 8 ερωτήσεις (π.χ. ερώτησης: «όταν το χρειάζομαι, ο τόνος της φωνής του προπονητή μου είναι καταπραϋντικός και καθησυχαστικός» και 2ος) την *αρνητική συμπεριφορά ή αρνητική ενεργοποίηση*, με 7 ερωτήσεις (π.χ. ερώτησης: «αγχώνομαι περισσότερο όταν βλέπω τον προπονητή μου, παρά όταν είμαι αφοσιωμένος/η στον αγώνα». Οι απαντήσεις δίνονται σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert (από το 1= διαφωνώ απόλυτα έως το 5= συμφωνώ απόλυτα).

Β. Για τη διερεύνηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων χρησιμοποιήθηκε το Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28; Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, 1995), σταθμισμένο στην ελληνική από τους Γούδα, Θεοδωράκη και Λαπαρίδη (1998), με 28 θέματα, σε 7 υποκλίμακες, με τέσσερα θέματα η κάθε μία: (α) *Αντιμετώπιση δυσκολιών*, (β) *Κορύφωση υπό πίεση*, (γ) *Καθορισμός στόχων*, (δ) *Αυτοσυγκέντρωση*, (ε) *Απαλλαγή από ανησυχίες*, (στ) *Αυτοπεποίθηση*, και (ζ) *Συμμόρφωση με τον προπονητή*. Οι απαντήσεις δίνονται σε 6βάθμια κλίμακα τύπου Likert (από το 1=ποτέ έως το 6=πάντα).

Γ. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε η «Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών» (Athletes Satisfaction Scale; Chelladurai, Inamura, Yamaguschi, Oinuma, & Miyauchi, 1988) και η προσαρμογή της στον ελληνικό πληθυσμό, έγινε από τους Θεοδωράκη και Μπεμπέτσο (2003). Περιλαμβάνει 10 ερωτήματα, που αξιολογούν δύο διαστάσεις: α) *ικανοποίηση από την Ηγεσία*, και β) *ικανοποίηση από την Προσωπική απόδοση*. Οι απαντήσεις σε 7βάθμια κλίμακα από το 1 = δυσαρεστημένος/η έως το 7= απόλυτα ικανοποιημένος/η.

Το τελικό όργανο μέτρησης, περιελάμβανε ερωτήματα σχετικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των αθλητών/τριών και συγκεκριμένα, ερωτήσεις για τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά, την ακριβή ημερομηνία γέννησης, την αγωνιστική κατηγορία, τα χρόνια ενασχόλησης, τη συχνότητα συμμετοχής στις προπονήσεις την εβδομάδα και τις ώρες προπόνησης την ημέρα. Το ακριβές όργανο μέτρησης, όπως αυτό διαμορφώθηκε, παρουσιάζεται αυτούσιο στο Παράρτημα 1.

Ακόμη, για την απόδοση των αθλητών/τριών του δείγματος, χρησιμοποιήθηκε η τελική βαθμολογική κατάταξη των ομάδων, σύμφωνα με τους πίνακες (ranking) που ανάρτησε η Ελληνική Φύλαθλος Ομοσπονδία Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (Ε.Φ.Ο.ΕΠ.Α.) στο τέλος του ελληνικού πρωταθλήματος, με βάση τους διεθνείς κανονισμούς που είναι σε ισχύ, για τα εθνικά πρωταθλήματα των χωρών μελών της Διεθνούς Ομοσπονδίας Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (Ι.Τ.Τ.Φ.). Οι αθλητές/τριες κάθε εθνικής κατηγορίας,

ανάλογα με τη θέση που κατέλαβαν στους τελικούς αγώνες του πανελληνίου πρωταθλήματος 2019-2020, χωρίστηκαν σε: υψηλό επίπεδο: βαθμολογική θέση από 1^η έως 4^η και χαμηλό επίπεδο: βαθμολογική θέση από 5^η έως 10^η, χωριστά για την κάθε αγωνιστική κατηγορία τόσο των ανδρών αθλητών της A1 και A2 εθνικής όσο και των γυναικών αθλητριών της A1 και A2 εθνικής κατηγορίας.

2.4. Στατιστική Ανάλυση

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις συχνοτήτων και περιγραφικές αναλύσεις, για τη διερεύνηση των χαρακτηριστικών του δείγματος, αναλύσεις για τη διερεύνηση της αξιοπιστίας και της συνοχής μεταξύ των θεμάτων, για τους παράγοντες καθενός από τα παραπάνω ερωτηματολόγια (Reliability analysis) και περιγραφικές αναλύσεις (Frequencies analysis & Crosstabs analysis), για να βρεθούν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις, τόσο καθενός από τους παράγοντες του καθενός ερωτηματολογίου όσο και για τις ανεξάρτητες ερωτήσεις του τελικού οργάνου μέτρησης. Ακολούθησαν, αναλύσεις συσχέτισης (Pearson Correlation analysis), και πραγματοποιήθηκαν μια σειρά από αναλύσεις διακύμανσης (Independent Sample T test & One way Anova analyses), για να μελετηθούν πιθανές διαφορές καθενός χωριστά από τους παράγοντες των τριών ερωτηματολογίων (οι οποίοι αποτέλεσαν τις εξαρτημένες μεταβλητές των αναλύσεων) ως προς τις ανεξάρτητες ερωτήσεις του ερωτηματολογίου (οι οποίες αποτέλεσαν τις ανεξάρτητες μεταβλητές των αναλύσεων).

Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0,05$.

3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

3.1. Ανάλυση Συχνοτήτων - Περιγραφική στατιστική

Από τις αναλύσεις συχνοτήτων για τη διερεύνηση των χαρακτηριστικών του δείγματος, προέκυψαν τα ακόλουθα αποτελέσματα.

3.1.1. Γενικά σωματομετρικά χαρακτηριστικά δείγματος

Στον πίνακα 1., παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των σωματομετρικών χαρακτηριστικών και ο μέσος όρος της ηλικίας των αθλητών/τριών, του δείγματος (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Σωματομετρικά χαρακτηριστικά αθλητών/τριών

Ανθρωπομετρικά στοιχεία	Άνδρες		Γυναίκες		Σύνολο	
	Μ.Ο.	Τ.Α	Μ.Ο.	Τ.Α	Μ.Ο.	Τ.Α.
Ύψος	1,79	± 0,56	1,66	± 0,17	1,73	± 0,47
Βάρος	72,54	± 10,41	59,44	± 9,34	66,60	±11,36
Δείκτης Μάζας Σώματος	22,48	± 2,50	21,40	± 2,47	21,99	± 2,53
Ηλικία	29	±9,05	24	±8,32	26	±8,99

3.1.2. Αγωνιστική κατηγορία αθλητών/τριών δείγματος

Όπως έδειξαν τα αποτελέσματα, στην έρευνα συμμετείχαν 108 άτομα, που αγωνίζονταν στην Α1 εθνική κατηγορία 31 άνδρες και 20 γυναίκες και στην Α2 εθνική 28 άνδρες και 29 γυναίκες (Πίνακας 2).

Πίνακας 2. Αγωνιστικές κατηγορίες αθλητών/τριών δείγματος

(Α= απόλυτες τιμές, % = σχετικές τιμές)

Κατηγορία	Άνδρες		Γυναίκες		Σύνολο	
	Α	%	Α	%	Α	%
Α1 εθνική	31	28,7%	20	18,5%	51	47,2%
Α2 εθνική	28	25,9%	29	26,9%	57	52,8%
Σύνολο	59	54,6%	49	45,4%	108	100,0%

3.1.3. Χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας με το άθλημα της Επιτραπέζιας αντισφαίρισης

Όπως έδειξαν τα αποτελέσματα, με την ίδια περίπου αναλογία συμμετέχουν οι αθλητές/τριες έως δέκα χρόνια, με το μεγαλύτερο ποσοστό να έχει αγωνιστική εμπειρία από έντεκα έως είκοσι χρόνια και ένα μικρότερο ποσοστό συνεχίζει να αγωνίζεται με εμπειρία πάνω από είκοσι χρόνια (Πίνακας 3).

Πίνακας 3. Χρόνια συστηματικής ενασχόλησης αθλητών/τριών του δείγματος
(A= απόλυτες τιμές, % = σχετικές τιμές)

Χρόνια εμπειρίας	Άνδρες		Γυναίκες		Σύνολο	
	A	%	A	%	A	%
Έως 10 έτη	15	13,9%	19	17,6%	34	31,5%
Από 11 έως 20 έτη	26	24,1%	20	18,5%	46	42,6%
Από 21 και πάνω έτη	18	16,6%	10	9,3%	28	25,9%
Σύνολο	59	54,6%	49	45,4%	108	100,0%

3.2. Ανάλυση αξιοπιστίας

Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας (Reliability analyses) με το τεστ άλφα (Cronbach, 1951), για την εξέταση της εσωτερικής συνοχής των παραγόντων καθενός από τα τρία όργανα μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα.

Το ερωτηματολόγιο «Συμπεριφορά του Προπονητή» κατέληξε σε δύο παράγοντες, τον παράγοντα υποστηρικτική συμπεριφορά με δείκτη αξιοπιστίας (.82) και αρνητική συμπεριφορά με δείκτη αξιοπιστίας (.83). Επίσης, η κλίμακα «Ψυχολογικών δεξιοτήτων; ACSI-28», κατέληξε στους επτά παράγοντες, τον παράγοντα Αντιμετώπιση Δυσκολιών με δείκτη αξιοπιστίας (.87), Κορύφωση Απόδοσης με (.89), Καθορισμός Στόχων με (.84), Αυτοσυγκέντρωση με (.83), Απαλλαγή από ανησυχίες με (.77) και Αυτοπεποίθηση (.78). Όμως ο παράγοντας Συμμόρφωση με τον Προπονητή δεν επέδειξε ικανοποιητική εσωτερική συνέπεια ($\alpha=.46$) και αποκλείστηκε από τις μετρήσεις της παρούσας έρευνας. Ακόμη, από την κλίμακα «Ικανοποίησης Αθλητών» προέκυψαν οι δύο παράγοντες Ικανοποίηση από την Ηγεσία με δείκτη (.73), και Ικανοποίηση από την Προσωπική απόδοση με (.94). Αναλυτικά τα αποτελέσματα αναφέρονται στον πίνακα 4. μαζί με τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις που προέκυψαν για κάθε έναν παράγοντα των ερωτηματολογίων.

3.2.1. Περιγραφική στατιστική για τους παράγοντες των ερωτηματολογίων

Από την ανάλυση περιγραφικής στατιστικής, που πραγματοποιήθηκε οι αθλητές του δείγματος, θεωρούσαν ότι η συμπεριφορά του προπονητή τους είναι υποστηρικτική σε ικανοποιητικό επίπεδο (Μ.Ο. = 3,65) και την αντιλαμβάνονται λιγότερο αρνητική (Μ.Ο. = 2,48). Στην κλίμακα «Ψυχολογικών δεξιοτήτων; ACSI-28», διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές/τριες του δείγματος εμφάνισαν υψηλούς μέσους όρους σε όλους τους παράγοντες της κλίμακας, με τον υψηλότερο στον παράγοντα «καθορισμός στόχων» (μ.ο.=4,66), ακολουθούσε «αυτοπεποίθηση» (μ.ο.=4,65), «αυτοσυγκέντρωση» (μ.ο.=4,35) και ο χαμηλότερος (μ.ο.=3,16) ο παράγοντας «απαλλαγή από ανησυχίες» στην 6βάθμια κλίμακα απαντήσεων της κλίμακας. Ακόμη, στην κλίμακα «Ικανοποίησης των Αθλητών», οι αθλητές/τριες αισθάνονται ικανοποιημένοι από την Ηγεσία (μ.ο.=5,37), έδειξαν όμως ότι βιώνουν λιγότερη ικανοποίηση από την Προσωπική τους απόδοση (μ.ο.= 4,86) στην 7βάθμια κλίμακα απαντήσεων (Πίνακας 4).

Πίνακας 4. Μέσοι όροι - τυπικές αποκλίσεις και συντελεστής αξιοπιστίας α, για κάθε παράγοντα των τριών ερωτηματολογίων.

Παράγοντες	N	Μ.Ο.	Τ.Α.	α
Η Συμπεριφορά του Προπονητή; CBQ				
Υποστηρικτική Συμπεριφορά	108	3,65	0,47	.82
Αρνητική Συμπεριφορά	108	2,48	0,43	.83
Κλίμακα Ψυχολογικών δεξιοτήτων; ACSI-28				
Αντιμέτωση Δυσκολιών	108	4,04	0,84	.87
Κορύφωση Απόδοσης	108	3,96	0,79	-.89
Καθορισμός Στόχων	108	4,66	0,72	.84
Αυτοσυγκέντρωση	108	4,35	0,64	.83
Απαλλαγή από ανησυχίες	108	3,16	0,44	.77
Αυτοπεποίθηση	108	4,65	0,57	.78
Συμμόρφωση με τον Προπονητή	108	3,51	1,32	.46
Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών				
Ικανοποίηση από την Ηγεσία	108	5,37	0,59	.73
Ικανοποίηση από την Προσωπική Απόδοση	108	4,86	0,62	.94

3.3. Ανάλυση συσχετίσεων

3.3.1. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου Συμπεριφορά Προπονητή και της Κλίμακας Ψυχολογικών Δεξιοτήτων

Εξετάζοντας τα αποτελέσματα της συσχέτισης μεταξύ των δύο παραγόντων του ερωτηματολογίου «Συμπεριφορά του Προπονητή» με τους έξι παράγοντες της κλίμακας «Ψυχολογικών Δεξιοτήτων» διαπιστώθηκε ότι η «υποστηρικτική συμπεριφορά» είχε υψηλή θετική συσχέτιση και με τους πέντε παράγοντες της κλίμακας των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων και δε σχετίζονταν σημαντικά με τον παράγοντα «απαλλαγή από ανησυχίες». Αντίθετα η «αρνητική συμπεριφορά» του προπονητή είχε αρνητική σχέση με όλους τους παράγοντες της κλίμακας εκτός από τον παράγοντα «απαλλαγή από ανησυχίες» που είχε σημαντική θετική σχέση ($r = .491, p < 0.1$) (Πίνακας 5).

Πίνακας 5. Συντελεστής συσχέτισης Pearson των παραγόντων του ερωτηματολογίου Συμπεριφορά Προπονητή και της κλίμακας των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων

Παράγοντες	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.Υποστηρικτική Συμπεριφορά	1.00							
2. Αρνητική Συμπεριφορά	-.185	1.00						
3. Αντιμετώπιση δυσκολιών	.283**	-.008	1.00					
4. Κορύφωση Απόδοσης	.254**	-.207*	.541**	1.00				
5. Καθορισμός Στόχων	.566**	-.063	.486**	.473**	1.00			
6. Αυτοσυγκέντρωση	.365**	-.298*	.468**	.556**	.537**	1.00		
7. Απαλλαγή από ανησυχίες	.035	.491**	.098	.075	.180	-.062	1.00	
8. Αυτοπεποίθηση	.242*	-.082	.517**	.516	.515**	.559**	.039	1.00

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$

3.3.2. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου Συμπεριφορά Προπονητή και της Κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών

Από την ανάλυση της συσχέτισης Pearson, των παραγόντων του ερωτηματολογίου «Συμπεριφορά του Προπονητή», με τους παράγοντες της κλίμακας «Ικανοποίηση Αθλητών» φάνηκε ότι η «υποστηρικτική συμπεριφορά» έχει στατιστικά σημαντική

θετική συσχέτιση με την «ικανοποίηση από την Ηγεσία» και με την «ικανοποίηση από την Προσωπική απόδοση», ενώ. Αντίθετα, η «αρνητική συμπεριφορά» έχει στατιστικά αρνητική σχέση με τον παράγοντα «ικανοποίηση από την Ηγεσία» (Πίνακας 6).

Πίνακας 6. Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου Συμπεριφορά Προπονητή και Ικανοποίησης Αθλητών.

Παράγοντες	1.	2.	3.	4.
1.Υποστηρικτική Συμπεριφορά	1.00			
2. Αρνητική Συμπεριφορά	-.185	1.00		
3. Ικανοποίηση από την Ηγεσία	.717**	-.267**	1.00	
4. Ικανοποίηση από την Προσ. Απόδοση	.481**	-.012	.491**	1.00

*Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$.*

3.4. Αναλύσεις διακύμανσης

Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης για την εξέταση τυχόν διαφορών στους παράγοντες των τριών οργάνων μέτρησης και των ανεξάρτητων μεταβλητών φύλο, αγωνιστική κατηγορία και απόδοση.

3.4.1. Διαφορές σε σχέση με το φύλο

3.4.1.1. Ως προς το ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς Προπονητή και το φύλο

Από την ανάλυση διακύμανσης Independent T-test που πραγματοποιήθηκε, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές [$t_{(106)} = 1,54$; Sig=.126 & $t_{(106)} = ,750$; Sig=.450] ως προς το φύλο σε κανέναν παράγοντα.

3.4.1.2. Ως προς το ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων και το φύλο

Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν στους παράγοντες «αντιμετώπιση δυσκολιών» [$t_{(106)} = 3,14$; $p < .01$], «κορύφωση απόδοσης» [$t_{(106)} = 2,85$; $p < .01$], «καθορισμός στόχων» [$t_{(106)} = 2,49$; $p < .05$] και «απαλλαγή από ανησυχίες» [$t_{(106)} = -2,19$; $p < .05$] (Πίνακας 7).

Πίνακας 7. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων, ως προς το φύλο

Παράγοντες	Φύλο	N	M.O.	T.A.
Αντιμετώπιση Δυσκολιών	Άνδρας	59	4,33**	1,03
	Γυναίκα	49	3,69	0,98
Κορύφωση Απόδοσης	Άνδρας	59	4,01**	0,87
	Γυναίκα	49	3,47	1,01
Καθορισμός Στόχων	Άνδρας	59	4,90*	1,12
	Γυναίκα	49	4,39	1,01
Απαλλαγή από ανησυχίες	Άνδρας	59	2,95	1,03
	Γυναίκα	49	3,40*	1,01

3.4.1.3. Ως προς το ερωτηματολόγιο Ικανοποίησης Αθλητών και το φύλο

Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών [$t_{(106)} = ,905$; Sig=.368 & $t_{(106)} = 1,36$; Sig=.179] σε κανέναν παράγοντα της κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών.

3.4.2. Διαφορές σε σχέση με την αγωνιστική κατηγορία

3.4.2.1. Ως προς το ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς Προπονητή και την κατηγορία

Από την ανάλυση διακύμανσης (Independent T-test analysis) με εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες του ερωτηματολογίου Συμπεριφορά Προπονητή και ανεξάρτητη μεταβλητή την αγωνιστική κατηγορία των αθλητών/τριών, με δύο επίπεδα (A1 & A2 εθνική κατηγορία), δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές [$t_{(106)} = 1,49$; Sig=.138 & $t_{(106)} = ,259$; Sig=.796] σε κανέναν παράγοντα του ερωτηματολογίου.

3.4.2.2. Ως προς το ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων και την αγωνιστική κατηγορία

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (Independent T-test analysis) με εξαρτημένες μεταβλητές τους έξι παράγοντες του ερωτηματολογίου των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων και ανεξάρτητη μεταβλητή την αγωνιστική κατηγορία των αθλητών/τριών Επιτραπέζιας αντισφαίρισης, με δύο επίπεδα (A1 & A2 εθνική κατηγορία). Από τα αποτελέσματα, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στους παράγοντες «κορύφωση απόδοσης» [$t_{(106)} = 2,45$; $p < .05$], «καθορισμός στόχων» [$t_{(106)} = 4,94$; $p < .001$],

«αυτοσυγκέντρωση» [$t_{(106)} = 2,31; p < .05$] και «αυτοπεποίθηση» [$t_{(106)} = 3,49; p < .01$], με τους αθλητές/τριες της Α1 εθνικής κατηγορίας να εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους (Πίνακας 8).

Πίνακας 8. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων ως προς την αγωνιστική κατηγορία

Παράγοντες	Κατηγορία	N	M.O.	T.A.
Κορύφωση Απόδοσης	A1 Εθνική	51	4,01*	0,94
	A2 Εθνική	57	3,55	0,96
Καθορισμός Στόχων	A1 Εθνική	51	5,16***	0,89
	A2 Εθνική	57	4,23	0,91
Αυτοσυγκέντρωση	A1 Εθνική	51	4,56*	0,90
	A2 Εθνική	57	4,18	0,82
Αυτοπεποίθηση	A1 Εθνική	51	4,75**	0,77
	A2 Εθνική	57	4,21	0,81

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.4.2.3. Ως προς την Ικανοποίηση των Αθλητών/τριών και την αγωνιστική κατηγορία

Από την ανάλυση διακύμανσης (Independent T-test analysis), που πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες της κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών (ικανοποίηση από την Ηγεσία & από την Προσωπική Απόδοση) και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή την αγωνιστική κατηγορία των αθλητών/τριών Επιτραπέζιας αντισφαίρισης της έρευνας, με δύο επίπεδα (A1 & A2 εθνική κατηγορία), δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την αγωνιστική κατηγορία [$t_{(106)} = -,552; Sig=.582$ & $t_{(106)} = 1,56; Sig=.120$] σε κανέναν παράγοντα της κλίμακας.

3.4.3. Διαφορές σε σχέση με την Απόδοση των αθλητών της Α1 εθνικής κατηγορίας ανδρών

3.4.3.1. Ως προς το ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς Προπονητή των αθλητών της Α1 και την τελική κατάταξη

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (Independent T-test analysis) χρησιμοποιώντας ως εξαρτημένες μεταβλητές τους δύο παράγοντες του ερωτηματολογίου Συμπεριφορά Προπονητή και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή την κατάταξη των αθλητών της Α1 εθνικής κατηγορίας στην Επιτραπέζια αντισφαίριση, με

δύο επίπεδα (υψηλό 1^η έως 4^η θέση & χαμηλό 5^η έως 10 θέση). Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε κανέναν από τους δύο παράγοντες [$t_{(25)} = ,816$; $Sig = .422$ & $t_{(25)} = -1,915$; $Sig = .067$] του ερωτηματολογίου.

3.4.3.2. Ως προς το ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων των αθλητών της Α1 και την τελική κατάταξη

Από την ανάλυση διακύμανσης (Independent T-test) με εξαρτημένες μεταβλητές τους έξι παράγοντες του ερωτηματολογίου των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων και ανεξάρτητη μεταβλητή την τελική κατάταξη των αθλητών της Α1, με δύο επίπεδα (υψηλό από 1^η έως 4^η θέση & χαμηλό 5^η έως 10 θέση), στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν σε όλους τους παράγοντες. Συγκεκριμένα, «αντιμετώπιση δυσκολιών» [$t_{(25)} = 6,28$; $p < .001$], «κορύφωση απόδοσης» [$t_{(25)} = 4,24$; $p < .001$], «καθορισμός στόχων» [$t_{(25)} = 6,86$; $p < .001$], «αυτοσυγκέντρωση» [$t_{(25)} = 5,27$; $p < .001$], «απαλλαγή από ανησυχίες» [$t_{(25)} = -4,49$; $p < .001$] και «αυτοπεποίθηση» [$t_{(25)} = 4,89$; $p < .01$], με τους αθλητές μέχρι την 4^η θέση να εμφανίζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους (Πίνακας 9).

Πίνακας 9. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων, ως προς την κατάταξη των ανδρών της Α1 εθνικής

Παράγοντες	Κατάταξη	N	Μ.Ο.	Τ.Α.
Αντιμετώπιση δυσκολιών	1 ^η έως 4 ^η	12	5,41**	0,16
	5 ^η έως 10η	15	4,30	0,58
Κορύφωση Απόδοσης	1 ^η έως 4 ^η	12	4,91**	0,16
	5 ^η έως 10η	15	4,09	0,59
Καθορισμός Στόχων	1 ^η έως 4 ^η	12	5,75**	0,31
	5 ^η έως 10η	15	4,44	0,53
Αυτοσυγκέντρωση	1 ^η έως 4 ^η	12	5,33**	0,34
	5 ^η έως 10η	15	4,19	0,61
Απαλλαγή από ανησυχίες	1 ^η έως 4 ^η	12	2,19**	0,36
	5 ^η έως 10η	15	3,29	0,67
Αυτοπεποίθηση	1 ^η έως 4 ^η	12	4,75**	0,77
	5 ^η έως 10η	15	4,21	0,81

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.4.3.3. Ως προς την Ικανοποίηση των Αθλητών της Α1 και την τελική κατάταξη

Από την ανάλυση διακύμανσης (Independent T-test) που πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες της κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών (ικανοποίηση από την Ηγεσία & από την Προσωπική Απόδοση) και την κατάταξη των αθλητών της Α1 εθνικής κατηγορίας του δείγματος, με δύο επίπεδα (υψηλό από 1^η έως 4^η θέση & χαμηλό από 5^η έως 10 θέση), δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές [$t_{(25)} = -,472$; Sig=.641 & $t_{(25)} = ,699$; Sig=.491] σε κανέναν παράγοντα της κλίμακας.

3.4.4. Διαφορές σε σχέση με την Απόδοση των αθλητών της Α2 εθνικής κατηγορίας ανδρών

3.4.4.1. Ως προς το ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς Προπονητή των αθλητών της Α2 και την τελική κατάταξη

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (Independent T-test analysis), χρησιμοποιώντας ως εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες του ερωτηματολογίου Συμπεριφορά Προπονητή (υποστηρικτική & αρνητική) και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή την τελική κατάταξη των ανδρών αθλητών της Α2 εθνικής κατηγορίας του δείγματος, με δύο επίπεδα (υψηλό από 1^η έως 4^η θέση & χαμηλό από 5^η έως 10 θέση). Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την τελική κατάταξη των αθλητών της Α2 εθνικής, σε κανέναν από τους δύο παράγοντες [$t_{(30)} = 1,26$; Sig=.244 & $t_{(30)} = ,646$; Sig=.523] του ερωτηματολογίου.

3.4.4.2. Ως προς το ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων των αθλητών της Α2 και την τελική κατάταξη

Από την ανάλυση διακύμανσης (Independent T-test analysis), που διεξήχθη με εξαρτημένες μεταβλητές τους έξι παράγοντες του ερωτηματολογίου των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων και ως ανεξάρτητη μεταβλητή την τελική κατάταξη των αθλητών της Α2 εθνικής του δείγματος, με δύο επίπεδα (υψηλό από 1^η έως 4^η θέση & χαμηλό από 5^η έως 10 θέση), προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην «αντιμετώπιση δυσκολιών» [$t_{(30)} = 2,76$; $p < .05$], «κορύφωση απόδοσης» [$t_{(30)} = 2,82$; $p < .01$], «καθορισμός στόχων» [$t_{(30)} = 2,54$; $p < .05$] και «αυτοπεποίθηση» [$t_{(30)} = 2,44$; $p < .05$]. Οι αθλητές μέχρι την 4^η

θέση, εμφάνισαν υψηλότερους μέσους όρους από αυτούς που κατέλαβαν την 5^η έως 10^η θέση (Πίνακας 10).

Πίνακας 10. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων ως προς την τελική κατάταξη των ανδρών της Α2 εθνικής

Παράγοντες	Κατάταξη	N	Μ.Ο.	Τ.Α.
Αντιμετώπιση δυσκολιών	1 ^η έως 4 ^η	13	4,44*	0,60
	5 ^η έως 10 ^η	19	3,85	0,47
Κορύφωση Απόδοσης	1 ^η έως 4 ^η	13	4,36**	0,83
	5 ^η έως 10 ^η	19	3,61	0,69
Καθορισμός Στόχων	1 ^η έως 4 ^η	13	4,59*	0,74
	5 ^η έως 10 ^η	19	4,03	0,49
Αυτοπεποίθηση	1 ^η έως 4 ^η	13	4,59*	0,71
	5 ^η έως 10 ^η	19	4,01	0,64

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.4.4.3. Ως προς την Ικανοποίηση των Αθλητών της Α2 και την τελική κατάταξη

Από την ανάλυση διακύμανσης (Independent T-test) που πραγματοποιήθηκε με εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες της κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών (ικανοποίηση από την Ηγεσία & από την Προσωπική Απόδοση) και την τελική κατάταξη των αθλητών της Α2 εθνικής ανδρών του δείγματος, με δύο επίπεδα (υψηλό από 1^η έως 4^η θέση & χαμηλό από 5^η έως 10^η θέση), δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές [$t_{(30)} = -.642$; Sig=.525 & $t_{(30)} = .379$; Sig=.707] σε κανέναν παράγοντα.

3.4.5. Διαφορές σε σχέση με την Απόδοση των αθλητριών της Α1 εθνικής κατηγορίας γυναικών

3.4.5.1. Ως προς το ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς Προπονητή των αθλητριών της Α1 και την τελική κατάταξη

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (Independent T-test), χρησιμοποιώντας ως εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες του ερωτηματολογίου Συμπεριφοράς Προπονητή (υποστηρικτική & αρνητική) και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή την κατάταξη των γυναικών αθλητριών της Α1 εθνικής του δείγματος, με δύο επίπεδα (υψηλό από 1^η

έως 4^η θέση & χαμηλό από 5^η έως 10^η θέση). Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την τελική κατάταξη των αθλητριών της Α1 εθνικής σε κανέναν από τους δύο παράγοντες [$t_{(18)}=-1,25$; Sig=.224 & $t_{(18)} = -,450$; Sig=.658] του ερωτηματολογίου Συμπεριφορά Προπονητή.

3.4.5.2. Ως προς το ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων των αθλητριών της Α1 και την τελική κατάταξη

Από την ανάλυση διακύμανσης (Independent T-test) στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν στην «αντιμετώπιση δυσκολιών» [$t_{(18)} = 4,90$; $p<.001$], την «κορύφωση απόδοσης» [$t_{(18)}=5,61$; $p<.001$], τον «καθορισμό στόχων» [$t_{(18)} = 5,52$; $p<.001$], την «αυτοσυγκέντρωση» [$t_{(18)} = 3,87$; $p<.01$], την «απαλλαγή από ανησυχίες» [$t_{(18)} = -6,91$; $p<.001$] και «αυτοπεποίθηση» [$t_{(18)} = 4,46$; $p<.001$]. Οι αθλήτριες μέχρι την 4^η θέση εμφάνισαν υψηλότερους μέσους όρους σε όλους τους παράγοντες (Πίνακας 11).

Πίνακας 11. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων, ως προς την τελική κατάταξη των γυναικών της Α1 εθνικής

Παράγοντες	Κατάταξη	N	M.O.	T.A.
Αντιμετώπιση δυσκολιών	1 ^η έως 4 ^η	11	4,36***	.40
	5 ^η έως 10η	9	3,11	.71
Κορύφωση Απόδοσης	1 ^η έως 4 ^η	11	4,47***	.66
	5 ^η έως 10η	9	3,10	.33
Καθορισμός Στόχων	1 ^η έως 4 ^η	11	4,90***	.52
	5 ^η έως 10η	9	3,72	.38
Αυτοσυγκέντρωση	1 ^η έως 4 ^η	11	4,79**	.62
	5 ^η έως 10η	9	3,88	.35
Απαλλαγή από ανησυχίες	1 ^η έως 4 ^η	11	2,56**	.40
	5 ^η έως 10η	9	3,91	.46
Αυτοπεποίθηση	1 ^η έως 4 ^η	11	4,75***	.63
	5 ^η έως 10η	9	3,69	.34

Σημείωση: * $p<.05$ και ** $p<.01$, *** $p<.001$.

3.4.5.3. Ως προς την Ικανοποίηση των Αθλητριών της Α1 και την τελική κατάταξη

Από την ανάλυση διακύμανσης (Independent T-test) που πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένες μεταβλητές τους δύο παράγοντες της κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών (ικανοποίηση από την Ηγεσία & από την Προσωπική Απόδοση) και την κατάταξη των αθλητριών της Α1 εθνικής κατηγορίας γυναικών του δείγματος, με

δύο επίπεδα (υψηλό από 1^η έως 4^η θέση & χαμηλό από 5^η έως 10^η θέση), δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές [$t_{(18)} = -1,07$; Sig=.299 & $t_{(18)} = ,486$; Sig=.633] σε κανέναν παράγοντα της κλίμακας.

3.4.6. Διαφορές σε σχέση με την Απόδοση των αθλητριών της A2 εθνικής κατηγορίας

3.4.6.1. Ως προς το ερωτηματολόγιο Συμπεριφοράς Προπονητή των Αθλητριών της A2 και την τελική κατάταξη

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (Independent T-tests) χρησιμοποιώντας ως εξαρτημένες μεταβλητές τους δύο παράγοντες του ερωτηματολογίου Συμπεριφοράς Προπονητή (υποστηρικτική & αρνητική) και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή την κατάταξη των γυναικών της A2 εθνικής κατηγορίας του δείγματος, με δύο επίπεδα (υψηλό 1^η έως 4^η θέση & χαμηλό 5^η έως 10^η θέση). Από τα αποτελέσματα δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την κατάταξη των αθλητριών της A2 εθνικής σε κανέναν από τους δύο παράγοντες [$t_{(27)} = - ,367$; Sig=.717 & $t_{(27)} = ,287$; Sig=.776] του ερωτηματολογίου Συμπεριφοράς Προπονητή.

3.4.6.2. Ως προς το ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων των Αθλητριών της A2 και την τελική κατάταξη

Από την ανάλυση διακύμανσης (Independent T-test) με εξαρτημένες μεταβλητές τους έξι παράγοντες του ερωτηματολογίου των Ψυχολογικών Δεξιοτήτων και σαν ανεξάρτητη μεταβλητή την τελική κατάταξη των αθλητριών της A2 εθνικής γυναικών του δείγματος, με δύο επίπεδα (υψηλό 1^η έως 4^η θέση & χαμηλό 5^η έως 10^η θέση), διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην «κορύφωση απόδοσης» [$t_{(27)} = 2,81$; $p < .01$], «καθορισμός στόχων» [$t_{(27)} = 2,47$; $p < .05$], «αυτοσυγκέντρωση» [$t_{(27)} = 2,53$; $p < .05$] και «αυτοπεποίθηση» [$t_{(27)} = 3,32$; $p < .01$]. Οι αθλήτριες της A2 εθνικής κατηγορίας που κατέλαβαν μέχρι την 4^η θέση, εμφάνισαν υψηλότερους μέσους όρους σε αυτούς τους παράγοντες (Πίνακας 12).

Πίνακας 12. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο Ψυχολογικών Δεξιοτήτων, ως προς την τελική κατάταξη των γυναικών της Α2 εθνικής

Παράγοντες	Κατάταξη	N	Μ.Ο.	Τ.Α.
Κορύφωση Απόδοσης	1 ^η έως 4 ^η	10	3,97**	0,95
	5 ^η έως 10 ^η	19	3,06	0,88
Καθορισμός Στόχων	1 ^η έως 4 ^η	10	4,47*	0,62
	5 ^η έως 10 ^η	19	3,59	0,91
Αυτοσυγκέντρωση	1 ^η έως 4 ^η	10	4,31*	0,48
	5 ^η έως 10 ^η	19	3,53	0,82
Αυτοπεποίθηση	1 ^η έως 4 ^η	10	4,55**	0,59
	5 ^η έως 10 ^η	19	3,50	0,89

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3.4.6.3. Ως προς την Ικανοποίηση των Αθλητριών της Α2 εθνικής και την τελική κατάταξη

Από την ανάλυση διακύμανσης (Independent T-test) που πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας σαν εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες της κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών (από την Ηγεσία & από την Προσωπική Απόδοση) και την κατάταξη των αθλητριών της Α2 εθνικής του δείγματος, με δύο επίπεδα (υψηλό από 1^η έως 4^η θέση & χαμηλό από 5^η έως 10^η θέση), δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές [$t_{(27)} = -.818$; Sig=.421 & $t_{(27)} = -1,94$; Sig=.062] σε κανέναν παράγοντα της κλίμακας.

4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να διερευνηθούν οι σχέσεις της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή, των ψυχολογικών δεξιοτήτων και της ικανοποίησης ελίτ αθλητών και αθλητριών σε σχέση με την απόδοση, στο άθλημα της Επιτραπέζιας αντισφαίρισης στην Ελλάδα και να εξετασθούν τυχόν διαφορές λόγω των ανεξάρτητων μεταβλητών της έρευνας, φύλο, αγωνιστική κατηγορία και απόδοση.

Στην έρευνα πήραν μέρος 108 άτομα (59 άνδρες & 49 γυναίκες), αθλητές/τριες υψηλού αγωνιστικού επιπέδου επιτραπέζιας αντισφαίρισης, στον ελληνικό χώρο. Από αυτούς, οι 27 άνδρες και 20 γυναίκες, αγωνίζονταν στην Α1 εθνική κατηγορία και στην Α2 εθνική κατηγορία 32 άνδρες και 29 γυναίκες που προκρίθηκαν στους τελικούς του πανελληνίου πρωταθλήματος της Ελληνικής Φύλαθλου Ομοσπονδίας Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (Ε.Φ.Ο.ΕΠ.Α.) για την αγωνιστική περίοδο 2019-2020.

Κρίθηκε σκόπιμο να γίνει προσπάθεια επιβεβαίωσης της αξιοπιστίας των τριών ερωτηματολογίων της παρούσας έρευνας, καθώς αυτά χρησιμοποιούνται για πρώτη φορά στον ελλαδικό χώρο σε αθλητές/τριες υψηλού αγωνιστικού επιπέδου και μάλιστα στο άθλημα αυτό. Η εξέταση της εσωτερικής συνοχής των παραγόντων των τριών ερωτηματολογίων έγινε μέσω της ανάλυσης αξιοπιστίας (Reliability analysis). Όσον αφορά το πρώτο ερωτηματολόγιο «Συμπεριφορά του Προπονητή», προέκυψαν δύο παράγοντες, ο παράγοντας υποστηρικτική συμπεριφορά με δείκτη αξιοπιστίας (.82) και ο παράγοντας αρνητική συμπεριφορά με δείκτη αξιοπιστίας (.83). Σε πρόσφατη έρευνα των Bebetsoς και συν. (2017) με δείγμα 367 αθλητές/τριες από ατομικά και ομαδικά αθλήματα αναφέρονται δείκτες αξιοπιστίας για την υποστηρικτική συμπεριφορά (.78) και για την αρνητική (.75). Ανάλογα ήταν και τα αποτελέσματα που εμφάνισαν προηγούμενες έρευνες στον ελλαδικό χώρο, ασχολήθηκαν όμως με ομαδικά αθλήματα (Zourbanos et al., 2007; Καραμουσαλίδης και συν., 2007). Θα μπορούσε να ειπωθεί ότι το ερωτηματολόγιο «Συμπεριφορά του Προπονητή» της έρευνας είναι ένα αξιόπιστο όργανο μέτρησης, κατάλληλο να χρησιμοποιηθεί και σε άλλα ατομικά αθλήματα.

Επίσης, όσον αφορά την κλίμακα «Ψυχολογικών Δεξιοτήτων» με επτά παράγοντες και οι έξι παράγοντες επέδειξαν υψηλή εσωτερική συνοχή. Ο παράγοντας «Συμμόρφωση με τον προπονητή» δεν επέδειξε ικανοποιητική εσωτερική συνέπεια

($\alpha=.46$) και δεν συμπεριελήφθη στις αναλύσεις των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας. Σε πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Μπεμπέτσο και συν. (2020) με το ίδιο όργανο μέτρησης και δείγμα 152 αθλητές/τριες επιτραπέζιας αντισφαίρισης όλων των κατηγοριών, από κορασίδες και παιδιάδες έως γυναίκες - άντρες και με το ίδιο όργανο μέτρησης, αναφέρθηκαν δείκτες αξιοπιστίας από .68 μέχρι .76 και για τους επτά παράγοντες. Ωστόσο, στην παρούσα έρευνα ο παράγοντας «συμμόρφωση με τον προπονητή» αποκλείσθηκε από την έρευνα γιατί δεν εμφάνισε την κατάλληλη εσωτερική συνοχή. Προτείνεται καλύτερη διαμόρφωση των ερωτήσεων του συγκεκριμένου παράγοντα προκειμένου να χρησιμοποιηθεί σε ανάλογες έρευνες σε ατομικά αθλήματα.

Ακόμη, η κλίμακα της «Ικανοποίησης Αθλητών» κατέληξε σε δύο παράγοντες, την Ικανοποίηση από την Προσωπική απόδοση (.94) και την Ικανοποίηση από την Ηγεσία (.73). Ανάλογα, είναι και τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών σε αθλητές/τριες ομαδικών αθλημάτων (Θεοδωράκης & Μπεμπέτσος, 2003), με συντελεστές αξιοπιστίας (.95) για την ικανοποίηση από την ηγεσία και (.83) για την ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση. Στην έρευνα των Vilani & Smaulski (2007) με δείγμα αθλητές επιτραπέζιας αντισφαίρισης, ο συντελεστής αξιοπιστίας και για τους δύο παράγοντες ήταν πάνω από (.70). Επίσης, στην έρευνα των Cheng-Hua Huang et al. (2011), ο συντελεστής αξιοπιστίας για την ικανοποίηση από την ηγεσία ήταν (.83) και για την προσωπική απόδοση (.87). Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας γίνεται εμφανές ότι η «Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών» είναι ένα αξιόπιστο όργανο μέτρησης, κατάλληλο για χρήση και σε άλλα ατομικά αθλήματα.

Από την ανάλυση περιγραφικής στατιστικής που πραγματοποιήθηκε για τους παράγοντες των τριών ερωτηματολογίων, φάνηκε ότι οι αθλητές/τριες που πήραν μέρος στην έρευνα, θεωρούσαν ότι η συμπεριφορά του προπονητή τους είναι υποστηρικτική σε ικανοποιητικό επίπεδο (Μ.Ο. = 3,65), αφού εμφάνισαν σκορ πάνω από το μέσο όρο στην πενταβάθμια κλίμακα απαντήσεων του ερωτηματολογίου και την αντιλαμβάνονται λιγότερο αρνητική (Μ.Ο.= 2,48). Όσον αφορά την κλίμακα «Ψυχολογικών Δεξιοτήτων», διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές/τριες του δείγματος εμφάνισαν υψηλούς μέσους όρους, με τον υψηλότερο στον καθορισμό στόχων (Μ.Ο.=4,66), ακολουθούσε αυτοπεποίθηση (Μ.Ο.=4,65), αυτοσυγκέντρωση (Μ.Ο.=4,35), αντιμετώπιση δυσκολιών (Μ.Ο.=4,04) και ο

χαμηλότερος μέσος όρος (Μ.Ο.= 3,16) παρουσιάσθηκε στην απαλλαγή από ανησυχίες. Ωστόσο, είναι αρκετά υψηλός για αθλητές ελίτ που αγωνίζονται στους τελικούς αγώνες ενός πανελληνίου πρωταθλήματος, αλλά σύμφωνα με την προσωπική άποψη του ερευνητή, συμμετείχαν στους τελικούς αγώνες πανελληνίου πρωταθλήματος και ήταν φυσιολογικό όλοι οι αθλητές να έχουν ανησυχία για την εξέλιξη του κάθε αγώνα. Οι Spieler et al. (2007) κατέγραψαν ότι η διερεύνηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων με την κλίμακα (ACSI-28) ένα αξιολογικό όργανο μέτρησης, που προβλέπει με ακρίβεια το 79,6% της απόδοσης σε ποδοσφαιριστές υψηλού επιπέδου. Ακόμη, η κλίμακα «ικανοποίησης των Αθλητών» έδειξε ότι οι αθλητές/τριες του δείγματος, φαίνονται ικανοποιημένοι από την Ηγεσία (Μ.Ο =5,37) και είναι λιγότερο ικανοποιημένοι από την Προσωπική τους απόδοση (Μ.Ο. = 4,86).

Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης συσχέτισης μεταξύ των δύο παραγόντων του ερωτηματολογίου «Συμπεριφορά Προπονητή» και των έξι παραγόντων της κλίμακας «Ψυχολογικών δεξιοτήτων; ACSI-28», διαπιστώθηκε ότι η αντιλαμβανόμενη «υποστηρικτική συμπεριφορά» είχε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με όλες τις ψυχολογικές δεξιότητες και δεν σχετιζονταν με την «απαλλαγή από ανησυχίες». Αντίθετα, η αρνητική συμπεριφορά ή ενεργοποίηση του προπονητή, σχετιζονταν στατιστικά σημαντικά θετικά με την απαλλαγή από ανησυχίες ($r=.491$) και είχε αρνητική σχέση με όλες τις ψυχολογικές δεξιότητες. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων της συσχέτισης μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου «Συμπεριφορά του προπονητή» με την «ικανοποίηση Αθλητών», προέκυψε ότι η αντιλαμβανόμενη από τους αθλητές/τριες «υποστηρικτική συμπεριφορά» είχε θετική συσχέτιση τόσο με την «ικανοποίηση από την ηγεσία» ($r = .717$) όσο και με την «προσωπική απόδοση» ($r = .481$), ενώ η «αρνητική συμπεριφορά» είχε μόνον αρνητική.

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας φαίνεται ότι επιβεβαιώνουν τη βασική ερευνητική υπόθεση για τη θετική σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς του προπονητή, των ψυχολογικών δεξιοτήτων και της ικανοποίησης που βιώνουν οι αθλητές και αθλήτριες επιτραπέζιας αντισφαίρισης και έρχονται σε συμφωνία με την υπάρχουσα βιβλιογραφία.

Όσον αφορά τις διαφορές στους παράγοντες του ερωτηματολογίου της «συμπεριφοράς του προπονητή» στο άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης, λόγω των ανεξάρτητων μεταβλητών της έρευνας, από τα αποτελέσματα δεν παρατηρήθηκαν

στατιστικά σημαντικές διαφορές σε καμία από τις ανεξάρτητες μεταβλητές της έρευνας. Ανάλογες έρευνες που έχουν εξετάσει τις διαφορές ως προς το φύλο, δείχνουν διαφορές τόσο στις αντιλήψεις όσο και στις προτιμήσεις των αθλητών/τριών για τη συμπεριφορά των προπονητών τους. Ανάλογα, ο Sharma (2015) στην έρευνά του υποστήριξε ότι οι αθλητές/τριες του badminton, δεν διέφεραν στην αντιλαμβανόμενη συμπεριφορά του προπονητή. Πιο πρόσφατα, σε ένα ακόμα ατομικό άθλημα, την τοξοβολία, η έρευνα του Bebetso (2015), κατέληξε στο συμπέρασμα πως σε πολλά ατομικά αθλήματα γυναίκες και άνδρες αθλητές προπονούνται στα ίδια γήπεδα και με τους ίδιους προπονητές και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην παρουσιάζονται διαφορές μεταξύ τους ως προς τη συμπεριφορά του προπονητή. Ο Chelladurai (1993), διαπίστωσε ότι οι γυναίκες αθλήτριες προτιμούν μια υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή, που τους επιτρέπει να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων και περισσότερη κοινωνική υποστήριξη, ενώ οι άνδρες προτιμούν μια αυταρχική συμπεριφορά.

Εξετάζοντας τις διαφορές στους παράγοντες του ερωτηματολογίου των «ψυχολογικών δεξιοτήτων» των αθλητών/τριών του δείγματος, από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές ως προς την αγωνιστική κατηγορία και την απόδοση των αθλητών, όπως αυτή αξιολογήθηκε με την κατάταξη των ομάδων στους τελικούς αγώνες του πανελλήνιου πρωταθλήματος, στις ψυχολογικές δεξιότητες. Σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν σε τέσσερις ψυχολογικές δεξιότητες στην «κορύφωση απόδοσης», στον «καθορισμό στόχων», στην «αυτοσυγκέντρωση» και την «αυτοπεποίθηση». Οι αθλητές/τριες της A1 εθνικής κατηγορίας, εμφάνισαν υψηλότερους μέσους όρους και διέφεραν στατιστικά σημαντικά σε αυτούς τους παράγοντες. Ακόμη, όσον αφορά την απόδοση των αθλητών/τριών, από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές στην A1 και στην A2 εθνική κατηγορία ανδρών και γυναικών όπως αυτά προέκυψαν από την κατάταξη των ομάδων. Οι αθλητές/τριες της A1 εθνικής κατηγορίας εμφάνισαν υψηλότερες τιμές στις ψυχολογικές δεξιότητες και ως προς τα αποτελέσματα της τελικής κατάταξης των ομάδων που συμμετείχαν. Συγκεκριμένα, οι αθλητές/τριες της A1 εθνικής κατηγορίας, παρουσίασαν υψηλότερο καθορισμό στόχων, καλύτερη αυτοσυγκέντρωση και υψηλότερη αυτοπεποίθηση από ότι οι αθλητές της A2 εθνικής κατηγορίας. Είναι σαφώς καλύτεροι σύμφωνα με την κατάταξη, έχουν συμβόλαια υψηλά και έχουν υψηλότερους

στόχους. Οι συγκεκριμένες ψυχολογικές δεξιότητες είναι που κάνουν τους καλύτερους αθλητές να διαφέρουν και να αγωνίζονται στην υψηλότερη αγωνιστική κατηγορία.

Όσον αφορά την απόδοση των αθλητών/τριών, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της τελικής τους κατάταξης στα πρωταθλήματα των εθνικών κατηγοριών A1 και A2 ανδρών και γυναικών, οι αθλητές/τριες των δυο κορυφαίων εθνικών κατηγοριών που πρωταγωνίστησαν τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες διέφεραν στατιστικά σημαντικά. Συγκεκριμένα, οι αθλητές/τριες στις θέσεις από 1 έως 4, παρουσίασαν υψηλότερα σκορ σε όλες τις ψυχολογικές δεξιότητες, πλην της απαλλαγής από ανησυχίες.

Ακόμη, από τα αποτελέσματα των αναλύσεων φάνηκε ότι οι αθλητές/τριες του δείγματος, φαίνονται ικανοποιημένοι από την Ηγεσία (M.O =5,37) αλλά είναι λιγότερο ικανοποιημένοι από την Προσωπική τους απόδοση (M.O. = 4,86). Αυτό το αποτέλεσμα, σύμφωνα με την προσωπική άποψη του ερευνητή, προκύπτει γιατί σε αυτές στις ανώτερες αγωνιστικές κατηγορίες και σε υψηλού επιπέδου αγώνες, οι αθλητές εμφανίζουν συναισθήματα του ανικανοποίητου εαυτού, κάτι που πηγάζει από τη συνεχή προσπάθεια και την επιθυμία επιτυχίας, της απόλυτης απόδοσης από τον εαυτό τους, στοιχείο που τους κατατάσσει σε αθλητές ελίτ, υψηλού επιπέδου, να προσπαθούν για το καλύτερο, να αναζητούν την τελειοποίηση των τεχνικοτακτικών τους χαρακτηριστικών και των ψυχολογικών δεξιοτήτων τους, με στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσής τους κατά τη διάρκεια του αγώνα. Επίσης, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών σε κανέναν παράγοντα της κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών. Αυτό πιθανόν οφείλεται στο ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες προπονούνται μαζί στους ίδιους χώρους προπόνησης, με τις ίδιες προπονητικές συνθήκες, τους ίδιους προπονητές και με παραπλήσια προγράμματα προπόνησης, όπως κατέγραψαν ανάλογα στην έρευνα που πραγματοποίησαν σε αθλητές/τριες επιτραπέζιας αντισφαίρισης οι Ξανθόπουλος και συν. (2020). Παρόμοια, οι Calmeiro et al. (2014) κατέγραψαν ότι οι ελίτ αθλητές είναι περισσότερο ανεκτικοί στο στρες, έχουν υψηλότερη αυτοπεποίθηση από τους μη ελίτ αθλητές, αλλά είναι λιγότερο ικανοποιημένοι από τους εαυτούς τους και έχουν περισσότερες απαιτήσεις τόσο από τους ίδιους όσο και από τους προπονητές τους.

Η επιτραπέζια αντισφαίριση, είναι ένα άθλημα ρακέτας που ασκείται από εκατομμύρια αθλητές στον κόσμο (Lanzoni et al., 2014). Ένας αθλητής υψηλού

αγωνιστικού επιπέδου, θα πρέπει να διαθέτει όχι μόνον καλή φυσική κατάσταση, τεχνική και τακτική προετοιμασία, αλλά κυρίως θετική ψυχολογική και διανοητική ετοιμότητα και οι ψυχολογικές δεξιότητες είναι καθοριστικός παράγοντας για την απόδοση, όπως προέκυψε και από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Αρκετές επιστημονικές έρευνες υποστήριξαν ότι κατά τη διάρκεια του αγώνα η ψυχολογική κατάσταση του αθλητή υφίσταται γρήγορες αλλαγές, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν άμεσα την νίκη/ήττα ολόκληρου του αγώνα και η θετική ενίσχυση του προπονητή βελτίωσε τον ρυθμό νίκης του αθλητή, ενώ αντίθετα μια νευρική ή ανήσυχη συναισθηματική κατάσταση επηρέασε αρνητικά το καθαρό αποτέλεσμα του αγώνα (Kondric et al., 2013; Martin et al., 2015; Munivrana et al., 2015; Yu et al., 2007) και επεσήμαναν ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου θα πρέπει να χρησιμοποιούν τις ψυχολογικές δεξιότητές τους για να ολοκληρώσουν την ψυχική τους ετοιμότητα πριν από έναν αγώνα, ανεξάρτητα από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν (Chen et al., 2010). Οι Chu et al. (2011) στην έρευνά τους, μελέτησαν τις ψυχολογικές δεξιότητες 10 ελίτ αθλητών επιτραπέζιας αντισφαίρισης και κατέγραψαν μια σειρά από ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοσή τους, όπως η έλλειψη αυτοπεποίθησης, το υπερβολικό άγχος, η αδυναμία εστίασης της προσοχής στον αγώνα, η αρνητική νοητική προετοιμασία και διαπίστωσαν ότι η πιο σημαντική πηγή αυτοπεποίθησης ήταν η υποστηρικτική καθοδήγηση του προπονητή, αφού το 80% των αθλητών ανέφερε ότι μία θετική οδηγία του προπονητή τους οδήγησε στη βελτίωση της απόδοσης.

Καθώς ο ρόλος του προπονητή ασκεί σημαντική επίδραση στις ψυχολογικές καταστάσεις των αθλητών, είναι σημαντικό η προπονητική να κατευθυνθεί προς την καλύτερη επικοινωνία προπονητή-αθλητή. Τόσο οι προπονητές όσο και οι αθλητές να εκπαιδευτούν και να συνεργαστούν με αθλητικούς ψυχολόγους, με στόχο τη διαχείριση των ψυχολογικών δεξιοτήτων, τη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, της προσοχής και της αυτοπεποίθησης σε συνθήκες αγώνων στο άθλημα της Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης.

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, υποστηρίζουν τη βασική ερευνητική υπόθεση ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς του προπονητή, των ψυχολογικών δεξιοτήτων και της ικανοποίησης των ελίτ αθλητών/τριών στο άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης και των αποτελεσμάτων της απόδοσής τους στον αγώνα.

Από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτουν τα ακόλουθα συμπεράσματα:

- Η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή έχει στατιστικά σημαντική σχέση με την εκδήλωση των ψυχολογικών δεξιοτήτων στην επιτραπέζια αντισφαίριση.
- Η αρνητική συμπεριφορά δεν σχετίζεται με καμία από τις ψυχολογικές δεξιότητες παρά μόνον με την ανησυχία - άγχος.
- Η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή, σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με την ικανοποίηση από την ηγεσία και την προσωπική απόδοση των αθλητών/τριών.
- Οι αθλητές/τριες της έρευνας εμφάνισαν ικανοποιητικούς μέσους όρους ψυχολογικών δεξιοτήτων και ικανοποίησης.
- Οι αθλητές/τριες της Α1 εθνικής κατηγορίας εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους σε όλες σχεδόν τις ψυχολογικές δεξιότητες από τους αθλητές/τριες της Α2 εθνικής κατηγορίας στην επιτραπέζια αντισφαίριση.
- Ως προς την απόδοση, οι αθλητές/τριες τόσο της Α1 όσο και της Α2 εθνικής που κατέλαβαν τις υψηλότερες θέσεις στην τελική κατάταξη, είχαν υψηλότερο καθορισμό στόχων, αυτοσυγκέντρωση, αυτοπεποίθηση και λιγότερο άγχος.

Η υποστηρικτική ενεργοποίηση του προπονητή επιτραπέζιας αντισφαίρισης, μέσω καθοδήγησης με τεχνικές οδηγίες και θετική ανατροφοδότηση, βοηθάει τον αθλητή να διατηρήσει τον αυτοέλεγχο, να έχει υψηλή αυτοσυγκέντρωση και αυτοπεποίθηση, να αποδώσει τα μέγιστα και να φτάσει στην κορυφή.

6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Baker, J., Yardley, J., & Cote, J. (2003). Coach behaviors and athletes satisfaction in team and individual sports. *International Journal of Sport psychology*, 34, 226 - 239.
2. Barnes, K.A. (2003). NCAA Division I athletes preferences for coaching behaviors, Master of Science (Kinesiology), pp. 67.
3. Bebetos, E. (2015). Psychological skills of elite archery athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 10 (2), 623-627.
4. Bebetos, E., & Theodorakis, N. (2003). Athletes' satisfaction among team handball players in Greece. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 1203-1208.
5. Bebetos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 1289-1296.
6. Calmeiro, L., Tenenbaum, G., & Eccles, D.W. (2014). Managing pressure: patterns of appraisals and coping strategies of non-elite and elite athletes during competition. *Journal of Sports Sciences*, 32(19), 1813-1820.
7. Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 113-135). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
8. Chelladurai, P., & Riemer, H.A. (1999). A classification of the facets of athlete satisfaction. *Journal of Sport Management*, 11, 133-159.
9. Chelladurai, P., & Riemer, H.A. (1998). Measurement of leadership in sport. In J L Duda (Ed.), *Advancements in sport and exercise psychology measurement*, (pp. 227–253). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
10. Chen, I.T., Chang, C.W., Hung, C.L., Chen, L.C., & Hung, T.M. (2010). Investigation of Underlying Psychological Factors in Elite Table Tennis Players. *International Journal of Table Tennis Sciences*, 6, 48-50.
11. Ching-Tsai, W., & Jin-Chang, K. (2010). The training satisfaction of table tennis players and the influence it has on team support, team commitment, and the intention to leave: A study of university general group table tennis players. *International Journal of Table Tennis Sciences*, 6, 49-57.
12. Chu, C.Y., Chen, I.T., Chen, L.C., Huang, C.J., & Hung, T.M. (2011). Sources of psychological states related to peak performance in elite table tennis players. *Proceedings at the 12th ITTF Sports Science Congress*, May 5-7, 2011, Rotterdam. The Netherlands.

13. Γούδας, Μ., Θεοδωράκης, Γ., & Αντωνίου Π. (1996). Προκαταρκτική διερεύνηση ερωτηματολογίου αξιολόγησης ψυχολογικών δεξιοτήτων. *Πρακτικά Συνεδρίου Αθλητική Ψυχολογία: Νέες τάσεις και εφαρμογές*. Κομοτηνή, 200-204.
14. El-Kurdi, I. (1993). Leadership behavior and its relations to table tennis coaching and players achievement. *Proceedings of 3rd ITTF Sports Sciences Congress*, Sweden.
15. Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662.
16. González-García, H., Pelegrín, A., & Trinidad, A. (2020). Differences in anger depending on sport performance in table tennis players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1), 177-185.
17. Goudas, M., Theodorakis, Y., & Karamousalidis, G. (1998). Psychological skills in basketball: Preliminary study for the development of a Greek form of the Athletic Coping Skills inventory - 28. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 59-65.
18. Horn, T.S. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 319–354). Champaign, IL: Human Kinetics.
19. Huang, C.H., Lin L., Huang Ch. (2011). The relationship between adult table tennis players' perception on coaches' leadership behavior and satisfaction. *Proceedings of 12th ITTF Sports Science Congress, May 5-7, 2011*, Rotterdam, Netherlands.
20. Huang, C.H. (2004). The Psychological Skill Comparison between the Table tennis Players of Different Skill Levels. Unpublished Master Thesis, National Taiwan Normal University, Taipei City.
21. Θεοδωράκης, Ν., & Μπεμπέτσος, Ε. (2003). Διερεύνηση της Ικανοποίησης Αθλητών: Μία Πρώτη Προσέγγιση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1(2), 197-203.
22. Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medalists' perspective of the athletes–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
23. Kavussanu, M., Boardley, I.D., Jutkiewicz, N. Vincent, S., & Ring, C. (2008). Coaching Efficacy and Coaching Effectiveness: Examining Their Predictors and Comparing Coaches' and Athletes' Reports. *The Sport Psychologist*, 22, 383-404.
24. Kondric, M., Zagatto, A.M., Sekulic, D. (2013). The physiological demands of table tennis: a review. *J Sports Sci Med*, 12(3), 362-370.
25. Lazarus, S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

26. Lanzoni, I.M., Di Michele, R., Merni, F. (2014). A notational analysis of shot characteristics in top-level table tennis players. *Eur. J Sport Sci.*, 14(4), 309 -317.
27. Leffingwell, T.R., Durand-Bush, N., Wurzberger, D., & Cada, P. (2005). Psychological assessment. In J. Taylor & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: Four perspectives*(pp.85-100). Champaign, IL: Human Kinetics.
28. Liu, W., Zhou, C.J.Z., Watson, J.C. (2012). The effect of goal setting difficulty on serving success in table tennis and the mediating mechanism of self-regulation. *J Hum Kinet*, 33, 173-185.
29. Loughead, T.M., Carron, A.V., Bray S.R., & Kim, A.J. (2003). Facility familiarity and the home advantage in professional sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(3), 264-274.
30. Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. Oxon: Routledge.
31. Martin, C., Favier-Ambrosini, B., Mousset, K., Brault, S., Zouhal, H., Prioux, J. (2015). Influence of playing style on the physiological responses of offensive players in table tennis. *J Sports Med Phys Fitness*, 55(12), 1517-1523.
32. Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (2000). *Εγχειρίδιο Προπονητικής. Η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη*. Κομοτηνή: Αλφάβητο.
33. Munivrana, G., Petrinovic, L.Z., Kondric, M. (2015). Structural Analysis of Technical-Tactical Elements in Table Tennis and their Role in Different Playing Zones. *J Hum Kinetic*, 47, 197-214.
34. Paradis, K.F., & Loughead, T.M. (2012). Examining the mediating role of cohesion between athlete leadership and athlete satisfaction in youth sport. *International Journal of Sport Psychology*, 43 (2), 117-136.
35. Raab, M., Masters, R.S.W., Maxwell, J.P. (2005). Improving the 'how' and 'what' decisions of elite table tennis players. *Hum Movement Sci*, 24, 326-344.
36. Riemer, H.A., & Chelladurai, P. (1998). Development of the athlete satisfaction questionnaire (ASQ). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 127-156.
37. Sepra, S. (2001). The coach's role and the athlete's development. Dennis Glen cross Similar, *10 th World Congress of Sport Psychology*, (unpublished material).
38. Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 39-59.

39. Smith, R.E., Smoll F.L., Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: A cognitive behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. *Journal of Sport Psychology*, 1, 59-75.
40. Vealey, R.S., Armstrong, L., Comar, W., & Greenleaf, C.A. (2009). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 297-318.
41. Williams, J.M., Jerome, G.J., Kenow, L.J., Rogers, T., Sartain, T.A., & Darland, G. (2003). Factors Structure of the coaching Behavior questionnaire and its relationship to athletes Variables. *Sport Psychologist*, 17(1), 16-34.
42. Wu, S.C., & Huang, C.H. (2007). The study of college table tennis athletes' competitive burnout and coping strategies of competitive stress. *The proceedings of the Ninth International table tennis federation sports science congress -Shanghai, China, April 27th-30th 2005*. Zhang X.P., Xiao D.D., Dong Y. 2nd edition Beijing: People's sports publishing house of China; 207-216.
43. Ξανθόπουλος, Χ., Μπεμπέτσος, Ε., Μαυρίδης, Γ., & Αντωνίου, Π. (2020). Ψυχολογικές δεξιότητες Ελλήνων αθλητών/τριών επιτραπέζιας αντισφαίρισης. *Journal of Physical Activity Nutrition and Rehabilitation*, 618-626.
44. Yi-Wei, C., & Mei-Jen, H. (2011). The application of paternalistic leadership of table tennis coach. *The proceedings of the 12th ITTF Sports Science Congress*, May 5-7, 2011, Rotterdam, The Netherlands.
45. Yu, F.Y., Ning, C.Y., Li, P.C. (2007). The effects of emotional adjustments on the competition performance of table-tennis. *J Xingguo*, 7, 293-299.
46. Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk and coaches' behavior and statements. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 2(1), 57-66.
47. Ζουρμπάνος, Ν., Θεοδωράκης, Γ., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2004). Κλίμακα Συμπεριφοράς Προπονητή. *Πρακτικά 3^ο Διεθνές, 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογικής Εταιρίας*, 26-28 Νοεμβρίου, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα, 54-55.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι.

Στο παράρτημα παραθέτονται τα ερωτηματολόγια της παρούσας εργασίας με τη μορφή που αυτά χρησιμοποιήθηκαν.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ/ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Παρακάτω υπάρχουν μια σειρά από προσωπικά στοιχεία, που θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνον για την εκπόνηση επιστημονικής εργασίας. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και αυτό που θέλουμε είναι η προσωπική άποψη του καθενός αθλητή. Ευχαριστούμε προκαταβολικά για τον χρόνο και τη συμμετοχή σας.

(Σημειώστε με √ ή Χ την επιλογή σας)

Φύλο: Άνδρας , Γυναίκα **Ύψος:**..... **Βάρος:**.....

Ημερ. Γέννησης:...../.../.....

Ηλικία: έως 18 , 19-20 , 21-25 , 26-30 , 31-35 , 36-40 , 41-45

Κατηγορία που αγωνίζεστε: A1 Εθνική , A2 Εθνική , Άλλο τι; _____ (ονομαστικά)

Χρόνια Αγωνιστικής εμπειρίας: _____ (αριθμός)

Φορές προπόνησης την εβδομάδα: 1, 2, 3, 4, 5, 6,

Κυκλώστε τις ώρες προπόνησης την ημέρα: 1, 2, 3, 4,

A. Παρακάτω περιγράφονται μερικές καταστάσεις στις οποίες ο προπονητής σου αντιδράει με κάποιο συγκεκριμένο τρόπο. Διάβασε προσεκτικά κάθε ερώτηση και κύκλωσε τον αριθμό που σε αντιπροσωπεύει καλύτερα.

1 = διαφωνώ απόλυτα	2 = διαφωνώ	3 = ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	4 = συμφωνώ	5 = συμφωνώ απόλυτα
1. Η κριτική από τον προπονητή μου γίνεται με καλό τρόπο.			1 2 3	4 5
2. Η συμπεριφορά του προπονητή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα με κάνει να αισθάνομαι σφικτός/η και να είμαι σε ένταση.			1 2 3	4 5
3. Όταν το χρειάζομαι, ο τόνος της φωνής του προπονητή μου είναι καταπραϋντικός και καθησυχαστικός			1 2 3	4 5
4. Ο προπονητής μου είναι ατάραχος και χαλαρός.			1 2 3	4 5
5. Η συμπεριφορά του προπονητή μου και η εκδήλωση των συναισθημάτων του με κάνουν να αγωνίζομαι άσχημα.			1 2 3	4 5
6. Ο προπονητής μου με υποστηρίζει ακόμη και όταν κάνω κάποιο λάθος.			1 2 3	4 5
7. Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, ο προπονητής μου δίνει έμφαση στο «τι θα πρέπει να κάνω» και όχι στο «τι δεν έκανα».			1 2 3	4 5
8. Η συμπεριφορά του προπονητή μου και η εκδήλωση των συναισθημάτων του με χαλαρώνουν και αγωνίζομαι καλύτερα.			1 2 3	4 5

9. Η συμπεριφορά του προπονητή αποσπά την προσοχή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα.	1	2	3	4	5
10. Ο προπονητής μου χρησιμοποιεί τα διαλείμματα για να αυξήσει την αυτοπεποίθησή μου.	1	2	3	4	5
11. Ο προπονητής μου ελέγχει τα συναισθήματά του αποτελεσματικά κατά τη διάρκεια του αγώνα	1	2	3	4	5
12. Όταν ο προπονητής μου δείχνει ιδιαίτερα νευρικός, δεν μπορώ να αγωνιστώ καλά.	1	2	3	4	5
13. Η συμπεριφορά του προπονητή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα με κάνει να ανησυχώ για την απόδοσή μου.	1	2	3	4	5
14. Αγχώνομαι περισσότερο όταν βλέπω τον προπονητή μου παρά όταν είμαι αφοσιωμένος στον αγώνα.	1	2	3	4	5
15. Ο προπονητής μου με κάνει να νοιώθω νευρικότητα.	1	2	3	4	5

B. Παρακάτω περιγράφονται διάφορες καταστάσεις που απασχολούν όλους τους αθλητές είτε στην προπόνηση είτε στον αγώνα. Διάβασε προσεκτικά κάθε ερώτηση και σημείωσε πόσο συχνά συμβαίνουν αυτές σε σένα, βάζοντας **ένα «X» ή ένα «✓» στο τετράγωνο που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα.**

	Ποτέ	Σχεδ ποτέ	Μερικ φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα	Πάντα
1. Ελέγχω τα συναισθήματά μου ανεξάρτητα από την τροπή του αγώνα ή τη δική μου απόδοση						
2. Είναι μία πρόκληση για μένα να αγωνίζομαι κάτω από πίεση						
3. Όταν τα πράγματα πάνε άσχημα, λέω στον εαυτό μου να ηρεμήσει και τα καταφέρνω						
4. Όσο πιεστικός είναι ένας αγώνας, τόσο περισσότερο τον ευχαριστιέμαι						
5. Όταν αισθάνομαι τον εαυτό μου σε ένταση, μπορώ να χαλαρώσω γρήγορα το σώμα μου και να ηρεμώ τις σκέψεις μου						
6. Έχω την τάση να αγωνίζομαι καλύτερα κάτω από πίεση γιατί σκέφτομαι καθαρά						
7. Παραμένω θετικός/ή και αγωνίζομαι με ενθουσιασμό ακόμα και όταν τα πράγματα πάνε άσχημα						
8. Κάνω λιγότερα λάθη όταν υπάρχει πίεση γιατί συγκεντρώνομαι καλύτερα						
9. Κάθε μέρα, κάθε βδομάδα έχω συγκεκριμένους στόχους που με καθοδηγούν τι να κάνω						
10. Σε απρόσμενες καταστάσεις στον αγώνα, ξέρω πολύ καλά τι πρέπει να κάνω						
11. Κάνω σχέδια για το πώς θα πετύχω τους αγωνιστικούς μου στόχους						
12. Όταν αγωνίζομαι μπορώ να έχω την προσοχή μου μόνο στον αγώνα και να μην ενοχλούμαι από οτιδήποτε άλλο						
13. Σε κάθε προπόνηση έχω να πετύχω συγκεκριμένους προσωπικούς στόχους απόδοσης						
14. Είναι εύκολο να κρατώ τις σκέψεις μου μακριά από οτιδήποτε αποσπά την προσοχή μου από τον αγώνα						
15. Πολύ πριν ξεκινήσει ο αγώνας, έχω έτοιμο στο μυαλό μου ένα πλάνο για το πώς θα αγωνιστώ						
16. Είναι εύκολο για μένα να κατευθύνω και να κρατώ την προσοχή μου μόνον εκεί που πρέπει						
17. Ενώ αγωνίζομαι, ανησυχώ μήπως κάνω λάθη ή δεν αποδώσω καλά						
18. Και κατά τη διάρκεια του αγώνα και πριν αισθάνομαι σίγουρος/ρη ότι θα αγωνισθώ καλά						
19. Αν ο προπονητής μου με κρίνει άσχημα, διορθώνω τα λάθη μου χωρίς να θυμώνω μαζί του						
20. Όταν ανησυχώ πως θα αγωνισθώ, πιέζω πολύ τον εαυτό μου						

21. Τα καταφέρνω από το ταλέντο μου και τις ικανότητες μου							
22. Όταν ένας προπονητής ή παράγοντας με κρίνει περισσότερο θυμώνω παρά βοηθιέμαι							
23. Σκέφτομαι και φαντάζομαι τι θα συμβεί αν αποτύχω ή τα μπερδέψω							
24. Όταν δεν πετυχαίνω τους στόχους μου, αυτό με κάνει να προσπαθώ ακόμα περισσότερο							
25. Ακούω προσεκτικά τις συμβουλές και τις οδηγίες του προπονητή μου							
26. Ανησυχώ αρκετά για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι για την απόδοσή μου							
27. Δεν χρειάζεται να πιεστώ από τους άλλους για να αγωνισθώ καλά. Δίνω το 100% των δυνάμεών μου							
28. Όταν ο προπονητής μου λέει πώς να διορθώσω ένα λάθος που έκανα έχω την τάση να το παίρνω προσωπικά και να θυμώνω							

Γ. Στις ερωτήσεις που ακολουθούν θέλουμε την προσωπική σου άποψη για την ικανοποίηση που αισθάνεσαι από τη συμμετοχή σου στο άθλημα του πινγκ πονγκ. **Κύκλωσε** έναν αριθμό από το 1 έως το 7 για να δείξεις πόσο δυσαρεστημένος ή ευχαριστημένος είσαι.....

1 = απόλυτα δυσαρεστημ	2 = λίγο δυσαρεστημ	3 = ούτε συμφωνώ/διαφ	4 = αρκετά ευχαριστημέν	5 = αρκετά ευχαριστημένος	6=πολύ ευχαριστημένος	7= απόλυτα ευχαριστημέν
Πόσο δυσαρεστημένος ή ευχαριστημένος είσαι από.....						
1. Τον τρόπο που προπονείσαι ή αγωνίζεσαι σε αυτό το άθλημα	1	2	3	4	5	6 7
2. Το στυλ ηγεσίας του προπονητή σου	1	2	3	4	5	6 7
3. Το πώς σου συμπεριφέρεται ο προπονητής σου	1	2	3	4	5	6 7
4. Την προσωπική σου πρόοδο, βελτίωση και επίδοση	1	2	3	4	5	6 7
5. Την ικανότητα του προπονητή σου να σε βελτιώνει	1	2	3	4	5	6 7
6. Την καθοδήγηση του προπονητή σου	1	2	3	4	5	6 7
7. Τον σεβασμό και τη δίκαιη μεταχείριση που έχεις από τον προπονητή σου	1	2	3	4	5	6 7
8. Τον τρόπο που ο προπονητής σου αντιμετωπίζει τα προβλήματα που προκύπτουν στην προπόνηση ή τον αγώνα	1	2	3	4	5	6 7
9. Την υποστήριξη που έχεις από τον προπονητή σου	1	2	3	4	5	6 7
10. Την προσωπική βελτίωση της φυσικής σου κατάστασης	1	2	3	4	5	6 7

Γράψτε την ακριβή ημερομηνία των Γενεθλίων σας:...../...../

ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΑΠΑΝΤΗΣΑΤΕ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

☉ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΔΙΑΘΕΣΑΤΕ!!!!!!