

ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ & ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ - ΔΙΕΡΜΗΝΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΕΡΜΗΝΕΙΑΣ



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΡΘΡΟΥ:
«**Psychological skills training as a way to enhance an athlete's
performance in high-intensity sports**»

Daniel Birrer, Gareth Morgan

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Της

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ ΠΛΙΑΤΣΙΚΑ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ: Ξ2017038

Επιβλέποντες διδάσκοντες: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΕΛΑΝΔΡΙΑΣ, Καθηγητής

ΣΩΤΗΡΙΟΣ ΚΕΡΑΜΙΔΑΣ, Επίκουρος Καθηγητής

Κέρκυρα, Ιούνιος 2021

*Στους γονείς μου, για τη στήριξη
και τη βοήθεια που μου προσέφεραν!*

**Η Εκπαίδευση Ψυχολογικών Δεξιοτήτων ως τρόπος
βελτίωσης της απόδοσης των αθλητών των υψηλής έντασης
αθλημάτων**

Πίνακας Περιεχομένων

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	5
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ	6
ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ ΚΕΙΜΕΝΟ	23
ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΙΚΟΣ ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ	39
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	45

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία με τίτλο: «Η Εκπαίδευση Ψυχολογικών Δεξιοτήτων ως τρόπος βελτίωσης της απόδοσης των αθλητών των υψηλής έντασης αθλημάτων», εκπονήθηκε στο πλαίσιο της ολοκλήρωσης των σπουδών μου, για τη λήψη του πτυχίου μου από το Τμήμα Ξένων Γλωσσών, Μετάφρασης και Διερμηνείας του Ιονίου Πανεπιστημίου. Πρόκειται για ένα κείμενο προσωπικού μου ενδιαφέροντος. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρεται στην ψυχολογία, στη συμβολή της και την επιρροή στον χώρο του αθλητισμού, με άλλα λόγια ασχολείται με την αθλητική ψυχολογία. Ο λόγος που επέλεξα το παραπάνω θέμα είναι διότι θεωρώ πως είναι ένα πεδίο αρκετά ενδιαφέρον. Συνδέει τον κλάδο της ψυχολογίας με τον αθλητισμό. Παρουσιάζει και ταυτόχρονα επεξηγεί τη βοήθεια που προσφέρει η ψυχολογία στον αθλητικό κόσμο.

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Η Εκπαίδευση Ψυχολογικών Δεξιοτήτων ως τρόπος βελτίωσης της απόδοσης των αθλητών των υψηλής έντασης αθλημάτων

D. Birrer, G. Morgan

Η σημασία της εκπαίδευσης ψυχολογικών δεξιοτήτων (PST) στην ανάπτυξη της αθλητικής απόδοσης είναι ευρέως αναγνωρισμένη. Αυτό το άρθρο είναι μια πλήρης επισκόπηση της PST όσον αφορά τα ελίτ αθλήματα, εστιάζοντας στα υψηλής έντασης αθλήματα (HIS). Η παρούσα βιβλιογραφία παρουσιάζει έλλειψη πειστικής απόδειξης και θεωρητικής υποστήριξης σχετικά με τις παραδοσιακές ψυχολογικές δεξιότητες για τη βελτίωση της απόδοσης στα HIS. Επομένως, ένα μοντέλο με τρία εννοιολογικά επίπεδα (ψυχολογικές προκλήσεις, δεξιότητες και τεχνικές) παρουσιάζεται. Το μοντέλο διευκολύνει την αναγνώριση των ψυχολογικών προκλήσεων ενός συγκεκριμένου αθλήματος, το οποίο με τη σειρά του καθιστά δυνατή τη διάκριση των ψυχολογικών δεξιοτήτων που απαιτούνται. Αυτό επιτρέπει σε έναν ειδικό να επιλέξει ψυχολογικές τεχνικές για να βελτιώσει την ψυχολογική δεξιότητα του αθλητή. Οι θεωρίες που βασίζονται στο μοντέλο μας και η περιορισμένη διαθέσιμη σχετική βιβλιογραφία για τα HIS αποκάλυψε δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης, προσωπικής ανάπτυξης και δεξιότητες ζωής, δεξιότητες ελέγχου της προδιάθεσης (των αρνητικών συναισθημάτων), δεξιότητες βούλησης, δεξιότητες κινήτρου και δεξιότητες ανάρρωσης ως τις πιο σημαντικές δεξιότητες που πρέπει να θιχτούν ώστε να βελτιωθεί η απόδοση. Η ανάπτυξη του αρμονικού πάθους, η αποτελεσματική ενσωμάτωση των στρατηγικών βούλησης, η χρήση των συνειρμικών τεχνικών προσοχής, των τεχνικών διαχείρισης πόνου, η χρήση της προσέγγισης ενσυνειδητότητας-αποδοχής και της διευκολυντικής ερμηνείας των γνωσιακών και σωματικών αισθήσεων θεωρούνται κατάλληλες για την κάλυψη των ψυχολογικών προκλήσεων των HIS. Όλα τα παραπάνω συνίστανται για συστηματική εφαρμογή από αθλητές και προπονητές.

Στα σημερινά επαγγελματικά και ημιεπαγγελματικά αθλήματα, η λεπτή γραμμή μεταξύ της νίκης και της ήττας γίνεται σταδιακά όλο και πιο λεπτή. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Πεκίνου το 2008, η διαφορά μεταξύ της πρώτης και της τέταρτης θέσης στους αγώνες κωπηλασίας ανδρών ήταν κατά μέσο όρο 1,34%, με το αντίστοιχο για τις γυναίκες να είναι μόλις 1,03%. Αυτή η αυξανόμενη πυκνότητα απόδοσης δημιουργεί μια μαζική πίεση. Έτσι, δε μας εκπλήσσει το γεγονός πως τα

τελευταία χρόνια έχει αναγνωριστεί η σημασία της PST και ο αριθμός των αθλητών, που χρησιμοποιούν τις στρατηγικές ψυχολογικής εκπαίδευσης έχει αυξηθεί.

Αυτό το άρθρο στοχεύει και απευθύνεται στην επίδραση που έχει η PST στην απόδοση προόδου ενός αθλητή, με ιδιαίτερη προσοχή σε μια ομάδα αθλημάτων που περιλαμβάνει ένα φορτίο υψηλής έντασης. Τα υψηλής έντασης αθλήματα (HIS) χαρακτηρίζονται από μια διάρκεια δράσης μεταξύ 1 και 8 λεπτών, με μια ένταση πολύ υψηλής-δράσης και μια συνεχή παραγόμενη ισχύ καθ' όλη τη φάση απόδοσης. Χαρακτηριστικά παραδείγματα των HIS είναι η κωπηλασία, η κολύμβηση, οι αγώνες δρόμου 800 και 1.500 μ., η ποδηλασία πίστας και το κανό σε ήρεμα νερά. Ενώ ορισμένοι συγγραφείς (π.χ. Mujica, 2009) σημείωσαν πως η άσκηση υψηλής έντασης είναι επίσης, ουσιώδης για τα ομαδικά αθλήματα, το συγκεκριμένο άρθρο επικεντρώνεται μόνο στα ατομικά αθλήματα διότι οι ψυχολογικές προκλήσεις σε αυτές τις δύο μορφές αθλημάτων είναι πολύ διαφορετικές. Το παρόν άρθρο υποστηρίζει ότι για την επίτευξη μιας εξαιρετικής απόδοσης, η PST οφείλει να προσαρμοστεί στις ψυχολογικές και φυσιολογικές προκλήσεις κάθε κλάδου. Ως εκ τούτου, εισάγεται η συστηματοποίηση της PST και προτείνεται ένα μοντέλο για την αναγνώριση των ψυχολογικών προκλήσεων ενός συγκεκριμένου αθλήματος. Με τη συγκεκριμένη εστίαση και μερικά διαθέσιμα ερευνητικά ευρήματα, αυτή η ανασκόπηση απευθύνεται στις ψυχολογικές προκλήσεις των HIS και περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι συγκεκριμένες προκλήσεις μπορούν να ικανοποιηθούν μέσω της συστηματικής ανάπτυξης των διαφόρων ψυχολογικών δεξιοτήτων και την εφαρμογή των ψυχολογικών τεχνικών.

Συστηματοποίηση της PST

«Η PST αναφέρεται στη συστηματική και σταθερή πρακτική των πνευματικών ή ψυχολογικών δεξιοτήτων με σκοπό να βελτιώσει την απόδοση, αυξάνοντας την απόλαυση ή επιτυγχάνοντας μεγαλύτερη αυτοϊκανοποίηση τόσο για το άθλημα όσο και για τη φυσική δραστηριότητα» (Weinberg & Gould, 2007, p. 250). Επομένως, η PST οφείλει να είναι συστηματική, προσανατολισμένη στην επίτευξη του στόχου, προγραμματισμένη, ελεγχόμενη και αξιολογή (Seiler & Stock, 1994). Τα τελευταία χρόνια, η βιβλιογραφία που αναφέρεται στη χρήση των ψυχολογικών δεξιοτήτων έχει γίνει γρήγορα διαθέσιμη. Η περισσότερη βιβλιογραφία για την PST χρησιμοποιεί τις φράσεις «ψυχολογικές δεξιότητες» και «πνευματικές τεχνικές» περισσότερο ή λιγότερο εναλλακτικά, ενώ ορισμένοι συγγραφείς (Seiler & Stock, 1994; Vealey, 2007) κάνουν μια διάκριση μεταξύ των ψυχολογικών δεξιοτήτων ως το επιθυμητό αποτέλεσμα (π.χ. αυξημένη αυτοπεποίθηση και βελτιωμένη προσοχή) και των ψυχολογικών μεθόδων ή τεχνικών (π.χ. διαδικασία σκέψης με εικόνες και αυτοσυζήτηση) ως μέσα για την προώθηση των επιθυμητών συμπερασμάτων μέσω της συστηματικής εφαρμογής αυτών των τεχνικών. Σε αυτό το περικείμενο, μια δεξιότητα είναι η δυνατότητα (ή ικανότητα) που μαθαίνεται για την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας. Μια τεχνική είναι η διαδικασία που χρησιμοποιείται για τη βελτίωση αυτής της δυνατότητας προκειμένου να είναι σε θέση να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα. Η διαδικασία σκέψης με εικόνες, ο καθορισμός

στόχου, η αυτοσυζήτηση και οι τεχνικές φυσικής χαλάρωσης είναι οι επονομαζόμενες τέσσερις βασικές πνευματικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται κυρίως από την αθλητική ψυχολογία, που συμπληρώνεται με την πολυτροπική PST, η οποία περιέχει ένα συνδυασμό αυτών των βασικών τεχνικών (Vealey, 2007). Ωστόσο, υπάρχουν πολυάριθμες επιπρόσθετες τεχνικές που χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση των ψυχολογικών δεξιοτήτων ενός αθλητή, π.χ. γνωσιακή αναδιάρθρωση. Μερικές φορές, ο όρος «ψυχολογικές στρατηγικές» χρησιμοποιείται για την εφαρμογή των ψυχολογικών τεχνικών. Σε αυτό το άρθρο, ο όρος «στρατηγικές» χρησιμοποιείται για να αναφερθούμε στα μέσα ή στο σχέδιο δράσης που χρησιμοποιείται για την επίτευξη της βελτίωσης των ψυχολογικών δεξιοτήτων χρησιμοποιώντας μία ή περισσότερες ψυχολογικές τεχνικές. Σε αυτό το περικείμενο, είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι η ίδια ψυχολογική τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανάπτυξη διάφορων ψυχολογικών δεξιοτήτων, εξαρτημένων από μια συγκεκριμένη εφαρμογή.

Η τρέχουσα κατάσταση των γνώσεων σχετικά με την καθιερωμένη PST στα HIS

Οι ψυχολογικές δεξιότητες θεωρούνται αποτελεσματικές για την επίτευξη της βέλτιστης αθλητικής απόδοσης (Hardy et al., 1996) και τα οφέλη της PST είναι ευρέως γνωστά (Vealey, 2007; Weinberg & Gould, 2007). Αν και είναι διαθέσιμα αξιοσημείωτα επιστημονικά στοιχεία σχετικά με την αποτελεσματικότητα των παραδοσιακών μεθόδων ψυχολογικής απόδοσης-βελτίωσης, ορισμένοι συγγραφείς υποστηρίζουν πως οι παρεμβάσεις της αθλητικής ψυχολογίας δεν έχουν εξεταστεί κρισίμως και οι περισσότερες μελέτες που διαδίδουν την αποτελεσματικότητα της PST δεν πληρούν τα κριτήρια για εμπειρική υποστήριξη βάσει των αποδεικτικών στοιχείων (Gardner & Moore, 2006). Οι Gardner και Moore ανέλυσαν 104 εμπειρικές μελέτες που διαδίδουν την αποτελεσματικότητα της PST χρησιμοποιώντας αντικειμενικούς δείκτες μέτρησης της αθλητικής απόδοσης. Από αυτές τις μελέτες, μόνο οι τέσσερις αφορούσαν τα HIS, πληρούσαν τα κριτήρια για επαρκές πλάνο μελέτης και μεθοδολογίας, χρησιμοποιώντας επαγγελματίες αθλητές αγώνων ως συμμετέχοντες και με αυτόν τον τρόπο επιτρέπουν τη γενίκευση των αποτελεσμάτων όσον αφορά τους επαγγελματίες ή τους ελίτ αθλητές. Μόνο μία από αυτές τις έρευνες έδειξε τη βελτίωση της απόδοσης.

Αυτή η έρευνα διεξήχθη με αθλητές τρίαθλου και έδειξε αύξηση απόδοσης σε δύο στους τρεις συμμετέχοντες σε έναν αγώνα δρόμου 1.600 μ. χρησιμοποιώντας ένα πολυτροπικό πακέτο ψυχολογικής παρέμβασης (αυτοσυζήτηση, διαδικασία σκέψης με εικόνες και χαλάρωση) (Patrick & Hrycaiko, 1998). Αν και το τρίαθλο δε θεωρείται HIS, αυτή η μελέτη αναφέρεται εδώ διότι η διαδεδομένη απόδοση διέθετε τα χαρακτηριστικά των HIS. Επιπροσθέτως, οι βιβλιογραφικές αναζητήσεις γίνονται χρησιμοποιώντας διαφορετικές μηχανές αναζήτησης (PsycINFO, Psynindex plus, SPORTDiscus) οι οποίες με τους όρους αναζήτησης «PST», «mental skills training» και «HIS» δεν εντόπισαν σχετικά άρθρα. Βρήκαμε μόλις έξι σχετικές μελέτες (μία για την κωπηλασία και πέντε για την κολύμβηση), όταν χρησιμοποιήσαμε τον όρο «HIS-identified sports» – αθλήματα που σχετίζονται με τα HIS – (κωπηλασία, ποδηλασία πίστας, κολύμβηση, κανό και 800-3.000 μ. αγώνες δρόμου) συνδυασμένο με την

«PST» ή την «mental skills training» ως όρους αναζήτησης. Μια από τις μελέτες δεν αναφερόταν στην ανάλυση των Gardner και Moore. Οι Sheard και Golby (2006) παρατήρησαν με ένα δείγμα τριάντα έξι νέων ελίτ κολυμβητών μια σημαντική βελτίωση της απόδοσης της μετά-PST ύστερα από ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης επτά εβδομάδων (καθορισμός στόχου, διαδικασία σκέψης με εικόνες, χαλάρωση, συγκέντρωση και διακοπή σκέψης) σε τρία ξεχωριστά στυλ κολύμβησης, κάθε ένα πάνω από 200 μ. Τα 200 μ. κολύμβησης θα μπορούσαν να ορισθούν ως ένας τυπικός κλάδος των HIS. Δυστυχώς, η έρευνα στερείται ομάδας ελέγχου.

Παρόλα αυτά, τα καταγεγραμμένα επιστημονικά στοιχεία, που παρέχονται από έρευνες που χρησιμοποιούν έναν τυχαίοποιημένο έλεγχο μεταξύ του σχεδιασμού ομάδας ή του σχεδιασμού μιας περίπτωσης με σύγκριση παρέμβασης και του πληθυσμού-στόχος (επαγγελματίες αθλητές αγώνων), είναι απογοητευτικά. Πρέπει να αναγνωριστεί το γεγονός πως οι πληροφορίες, που αφορούν τη χρησιμότητα της PST σε επαγγελματίες ελίτ αθλητές γενικότερα και στα HIS, παραμένουν περιορισμένες.

Ψυχολογικές προκλήσεις των HIS

Αν και σήμερα υπάρχουν διαθέσιμα πολυάριθμα βιβλία σχετικά με την εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία, τα προτεινόμενα προγράμματα εκπαίδευσης είναι αρκετά γενικής μορφής και τα ειδικά για αθλήματα προγράμματα PST αποτελούν πιο πολύ εξαίρεση παρά κανόνα. Αυτό είναι αξιοσημείωτο, σκεπτόμενοι ότι οι σχετικές με την απόδοση δραστηριότητες, για παράδειγμα ένας ποδοσφαιριστής και ένας κολυμβητής σε 200 μ. πρόσθιο, είναι τελείως διαφορετικές. Ωστόσο, για να υποστηρίξουμε συστηματικά το αποτέλεσμα της απόδοσης σε ένα συγκεκριμένο άθλημα είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις προκλήσεις που μπορεί ένας αθλητής να αντιμετωπίσει ώστε να επιλέξει την πιο πολλά υποσχόμενη και καλύτερα προσαρμοσμένη παρέμβαση. Όμως, η βιβλιογραφία που απευθύνεται στις ψυχολογικές προκλήσεις των HIS είναι πολύ σπάνια. Ο Kellmann και οι συνεργάτες του (2006) συζήτησαν τις ψυχολογικές πτυχές της κωπηλασίας. Στη συζήτησή τους, παρατήρησαν ότι οι κριτικές δεξιότητες είναι κινητικές δεξιότητες (η ικανότητα να ισορροπείς τη λέμβο και να τραβάς τα διπλά ή τα μονά κουπιά με αποδοτικό και αποτελεσματικό τρόπο), δεξιότητες βούλησης (να ξεπερνάς την κόπωση και να διατηρείς το ρυθμό της λέμβου παρά τη μεγάλη κόπωση και τη συγκέντρωση γαλακτικού οξέος στο σώμα), ρύθμιση του άγχους και της πίεσης (άγχος-ο φόβος να αντικατασταθείς από κωπηλάτες με υψηλά κίνητρα, το άγχος της απόδοσης στον αγώνα και η ικανότητα να χρησιμοποιήσεις την PST σε υψηλής έντασης αθλήματα διατηρούν το ρυθμό της λέμβου), δεξιότητες συντονισμού/επικοινωνίας (για την προληπτική αποφυγή πιθανών πηγών συγκρούσεων) και ανάρρωση (για την επιτάχυνση της αναρρωτικής διαδικασίας και της αποδοχής νέων προπονήσεων). Οι Elbe και Wenholtz (2009) ανέφεραν πως η εκπαίδευση και ο ανταγωνισμός στα HIS έχουν συγκεκριμένες απαιτήσεις ως προς το κίνητρο και τη βούληση. Συμπεραίνουμε πως οι ελίτ αθλητές των HIS διαφέρουν από τους μη ελίτ αθλητές όσον αφορά την κατανόηση των εννοιών κινήτρου, ελπίδας για επιτυχία και φόβου για αποτυχία. Από την οπτική των προκλήσεων βούλησης, οι συγγραφείς ανέφεραν επιπλέον, πως οι ελίτ αθλητές των

HIS εμφανίζονται να έχουν λιγότερη απώλεια συγκέντρωσης και λιγότερη έλλειψη ενέργειας εν συγκρίσει με τους μη ελίτ αθλητές (Elbe & Wenholt, 2009). Εκτός από την αναφερόμενη βιβλιογραφία, υπάρχει και μια μικρή διαθέσιμη σχετικά με τις ψυχολογικές απαιτήσεις των HIS.

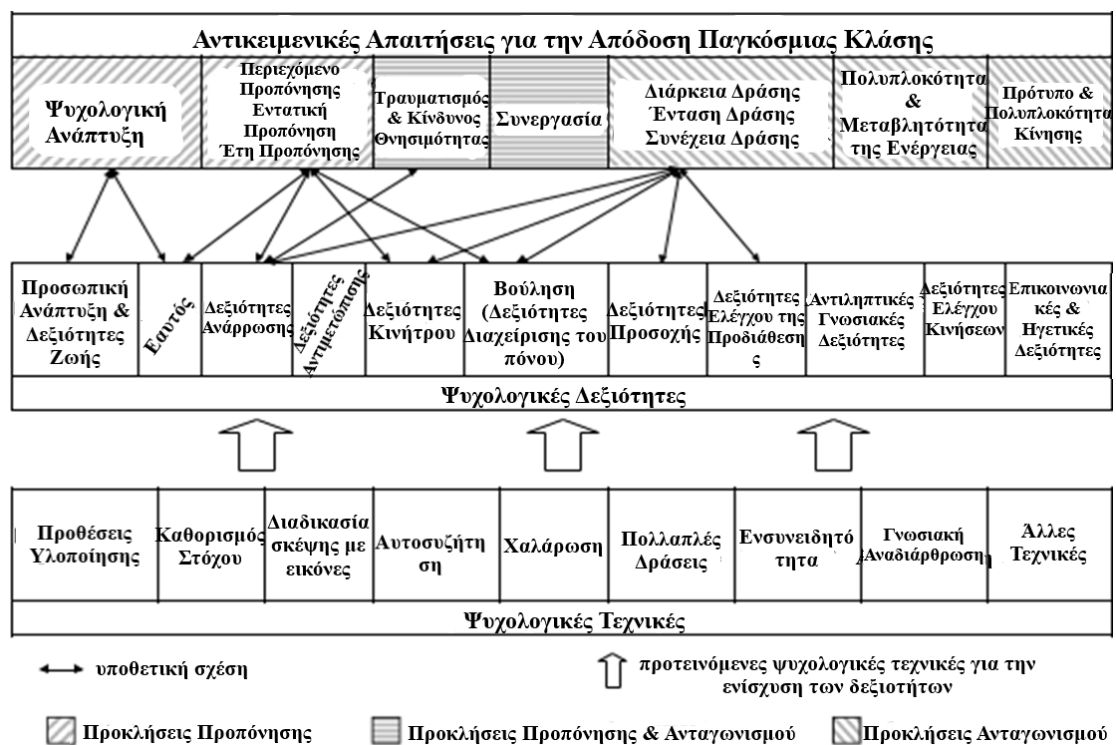
Ακόμη ένας τρόπος για την αναγνώριση των απαιτήσεων ενός συγκεκριμένου αθλήματος είναι η συστηματική απόκτηση πληροφοριών βασισμένες σε θεωρητικές απόψεις χρησιμοποιώντας ένα ολοκληρωμένο μοντέλο. Δυστυχώς, τα μοντέλα που είναι κατάλληλα για συστηματική ανάλυση των ψυχολογικών προκλήσεων ενός συγκεκριμένου αθλήματος είναι περιορισμένα. Ως εκ τούτου, οι ακόλουθες ενότητες θα προσπαθήσουν να περιγράψουν ένα αρχικό μοντέλο ικανό για συστηματική αναγνώριση των ψυχολογικών προκλήσεων ενός αθλήματος. Οι ενότητες θα αναγνωρίσουν επίσης, τις πιο σημαντικές ψυχολογικές προκλήσεις των HIS βασισμένες σε αυτό το μοντέλο και θα προτείνουν ποιες ψυχολογικές δεξιότητες, ίσως έχουν αποτελέσματα που ενισχύουν την απόδοση. Οι προτάσεις θα είναι βασισμένες σε αυτές τις θεωρητικές απόψεις καθώς και στη σπάνια βιβλιογραφία που απευθύνεται στις ψυχολογικές απαιτήσεις των HIS.

Ο Schnabel και οι συνεργάτες του (2008) παρουσίασαν ένα πλαίσιο για την αναγνώριση των ψυχολογικών προκλήσεων ενός συγκεκριμένου αθλήματος. Αυτό το πλαίσιο είναι μόνο μία από κάποιες προσπάθειες σύνοψης των ψυχολογικών απαιτήσεων ενός αθλήματος, το οποίο θεωρήσαμε πως αξίζει να αναλυθεί παρακάτω. Στο μοντέλο τους, προκλήσεις όπως η διάρκεια, η ένταση και η συνέχεια της δράσης, η πολυπλοκότητα και η μεταβλητότητα της ενέργειας, το πρότυπο και η πολυπλοκότητα κίνησης και η συνεργασία μεταξύ του αθλητή και όλων των μελών της ομάδας υπαγορεύουν τις απαιτούμενες ψυχολογικές δεξιότητες για επιτυχή ανταγωνισμό στο σχετικό άθλημα. Συμπληρώσαμε στο μοντέλο τους τις ακόλουθες προκλήσεις: το περιεχόμενο προπόνησης, την εντατική προπόνηση και τα έτη προπόνησης [σκεπτόμενοι τον κανόνα των 10 ετών ή 10.000 ωρών του Ericsson και των συνεργατών του (1993)], την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη (όπου κάθε αθλητικό/μη αθλητικό άτομο χρειάζεται να διαθέτει) και τελικώς τον κίνδυνο τραυματισμού και θνησιμότητας που μπορεί να προκαλέσει ένα άθλημα, επειδή πιστεύουμε ότι αυτές οι προκλήσεις είναι σημαντικές για περεταίρω αναλύσεις. Αντίθετα από το πρωτότυπο μοντέλο του Schnabel και των συνεργατών του (2008), οι ψυχολογικές δεξιότητες (αντί για μη ειδικούς ψυχολογικούς όρους) υποτίθεται πως θα βοηθήσουν στον έλεγχο της συμπεριφοράς του αθλητή για να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις ενός συγκεκριμένου αθλήματος. Ακολουθώντας τον Baldassarre και τους συνεργάτες του (2003), οι ψυχολογικές δεξιότητες που αντιμετωπίζονται είναι η προσοχή, το κίνητρο, η βούληση, ο έλεγχος της προδιάθεσης, οι αντιληπτικές γνωσιακές λειτουργίες και ο έλεγχος των κινήσεων. Επιπροσθέτως, και σε σχέση με τις ποικίλες αυτοδομές του Vealey (2007), π.χ. η αυτογνωσία, η αυτοαποτελεσματικότητα, η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση, η προσωπική ανάπτυξη και οι δεξιότητες ζωής, οι δεξιότητες αντιμετώπισης, οι επικοινωνιακές και ηγετικές δεξιότητες και εν τέλει οι δεξιότητες

ανάρρωσης, είναι πολύ σημαντικές για πολλά αθλήματα που ενσωματώνονται στο διευρυμένο μοντέλο.

Η Εικόνα 1 απεικονίζει το προσαρμοσμένο μοντέλο. Τα δύο παραπάνω εννοιολογικά επίπεδα που περιγράφηκαν (προκλήσεις και δεξιότητες) ολοκληρώθηκαν με τις περισσότερο χρησιμοποιούμενες ψυχολογικές τεχνικές ώστε να ενισχύσουν τις ψυχολογικές δεξιότητες. Οι πιο σημαντικές υποθετικές προκλήσεις και δεξιότητες επισημαίνονται με έντονη γραφή. Οι ακόλουθες περιπτώσεις θα προσπαθήσουν να αναγνωρίσουν τις προκλήσεις των ποικίλων HIS. Τα σχέδια κίνησης και η πολυπλοκότητα κίνησης διαφέρουν από άθλημα σε άθλημα, ορισμένες φορές διαφέρουν ακόμη και μεταξύ των κλάδων στο ίδιο άθλημα. Σκεπτόμενοι το παρόν μοντέλο, η κωπηλασία μπορεί να θεωρηθεί ως ένα τεχνικά απαιτητικό άθλημα, εν συγκρίσει με τους αγώνες δρόμου 800 μ. Στην κολύμβηση, το σχέδιο κίνησης των 200 μ. ελεύθερο απαιτεί ένα πολύ βελτιωμένο σχέδιο κίνησης ενώ, το σχέδιο κίνησης των 200 μ. πρόσθιο απαιτεί το ίδιο βελτιωμένο σχέδιο κίνησης με επιπλέον μια πολύ απαιτητική πολυπλοκότητα κίνησης. Αν και υπάρχουν διαφορές, τα περισσότερα HIS είναι κυκλικά αθλήματα, με την κίνηση να επαναλαμβάνεται πολλές φορές. Έτσι, το θέμα της πολυπλοκότητας και της μεταβλητότητας των HIS μπορεί να θεωρηθεί αργό (ο ανταγωνισμός πάντα υπάρχει είτε στις ίδιες είτε σε παρόμοιες περιβαλλοντικές συνθήκες· οι αποστάσεις είναι πάντα οι ίδιες και η μόνη μεταβλητότητα ενέργειας είναι τακτικής φύσης). Η διάρκεια δράσης διαφέρει από το 1^ο στο 8^ο λεπτό, η ένταση και η συνέχεια της δράσης είναι πολύ υψηλές μέσω της φάσης απόδοσης, η οποία συνεπάγεται σχεδόν το μέγιστο ενεργειακό εφοδιασμό για την παρατεταμένη περίοδο (Laursen, 2009). Η απαιτούμενη συνεργασία για την απόδοση παγκόσμιας κλάσης είναι χαμηλή στα περισσότερα από αυτά τα αθλήματα. Οι εξαιρέσεις είναι η κωπηλασία, το κανό (ομαδικοί λέμβοι) και ορισμένοι κλάδοι ποδηλασίας πίστας. Γενικά, ο κίνδυνος του τραυματισμού και του θανάτου στους αγώνες των HIS μπορεί να θεωρηθεί χαμηλός (όχι επιρροή από τους αντιπάλους και όχι αντικειμενικοί κίνδυνοι, με μόνη εξαίρεση την ποδηλασία πίστας), απεναντίας ο κίνδυνος ενός μεγάλου τραυματισμού (και η υπερβολική προπόνηση) λόγω του πολύ μεγάλου όγκου προπόνησης και των πολύ μεγάλων εντάσεων προπόνησης μπορεί να θεωρηθεί υψηλός. Οι αντικειμενικές απαιτήσεις της προπόνησης και του τρόπου ζωής των ανθρώπων που ασχολούνται με τα HIS επηρεάζονται πιο πολύ από το απαραίτητο περιεχόμενο προπόνησης, την εντατική προπόνηση και τα έτη προπόνησης. Ο εμπειρικός κανόνας του Ericsson και των συνεργατών του (1993) μπορεί να θεωρηθεί κοινός για όλα τα HIS, με σκληρά και εκτενή προγράμματα προπόνησης και πολύ εντατικές προπονήσεις. Οι ψυχοκοινωνικές αναπτυξιακές δραστηριότητες μπορούν να παρέχουν το υπόβαθρο για την αποτυχία, σε συνδυασμό με την πίεση της απόδοσης και τις εκτεταμένες απαιτήσεις της προπόνησης.

Εν συντομία, λαμβάνοντας υπόψη τις θεωρητικές απόψεις σχετικά με τις ψυχολογικές απαιτήσεις και την έλλειψη βιβλιογραφίας σχετικής με τις ψυχολογικές προκλήσεις των Birrer και Morgan



Εικ. 1. Πιθανές ψυχολογικές δεξιότητες για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών απαιτήσεων για την αθλητική απόδοση παγκόσμιας κλάσης (το υποθετικό παράδειγμα για τα υψηλής έντασης αθλήματα είναι με έντονη γραφή: 1.500 μ. αγώνας δρόμου) και οι ψυχολογικές τεχνικές για την ανάπτυξή τους (βάσει του Schnabel και των συνεργατών του, 2008)

που αφορούν τα HIS, έχουμε εντοπίσει τις ακόλουθες ψυχολογικές απαιτήσεις. (1) Οι αθλητές που προπονούνται και αγωνίζονται επιτυχώς στα HIS πρέπει να είναι ικανοί να αντιμετωπίσουν τους πολύ μεγάλους όγκους προπονήσεων και τις εντατικές προπονήσεις για μια περίοδο αρκετών ετών. (2) Παρά τους μεγάλους όγκους προπονήσεων, πρέπει να επιτύχουν κανονικές αναπτυξιακές δραστηριότητες. (3) Η πολυπλοκότητα και η μεταβλητότητα της ενέργειας είναι χαμηλή, αλλά το σχέδιο κίνησης μπορεί να είναι αρκετά πολύπλοκο. (4) Οι αθλητές των HIS ενέχουν μεγάλο κίνδυνο τραυματισμού και υπερβολικής προπόνησης λόγω των πολύ υψηλών εντάσεων και όγκων προπόνησης. (5) Η διάρκεια της δράσης, της έντασης και της συνέχειας απαιτεί το μέγιστο απόθεμα ενέργειας, το οποίο συνδέεται με τη γρήγορη αύξηση της μυϊκής κόπωσης. (6) Η πυκνότητα απόδοσης προκαλεί μια υψηλή πίεση απόδοσης και το ενδεχόμενο του φόβου αποτυχίας. Υποθέτουμε πως οι περιληπτικές ψυχολογικές προκλήσεις των HIS κάνουν αναγκαία τη συστηματική χρήση των ακόλουθων ψυχολογικών δεξιοτήτων: (1) δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης, προσωπική ανάπτυξη και δεξιότητες ζωής (για την εκπλήρωση των κανονικών αναπτυξιακών δραστηριοτήτων και την αντιμετώπιση των υψηλών προκλήσεων προπόνησης)· (2) δεξιότητες ελέγχου της προδιάθεσης (να ρυθμίζουν το άγχος και την πίεση)· (3) δεξιότητες βούλησης (να ξεπερνούν τον πόνο και την κόπωση λόγω συγκεκριμένων προκλήσεων προπόνησης)· (4) δεξιότητες κινήτρου και (5) δεξιότητες ανάρρωσης (να

αντιμετωπίζουν μεγάλες προπονήσεις και προκλήσεις απόδοσης και να ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο για τραυματισμούς και υπερβολική προπόνηση).

Η PST «συναντά» τις απαιτήσεις των HIS

Η επιστημονική απόδειξη για την αποτελεσματικότητα των καθιερωμένων ψυχολογικών τεχνικών που χρησιμοποιούνται στα HIS, μοιάζει να περιορίζεται. Για αυτόν το λόγο, οι ακόλουθες παράγραφοι θα επικεντρωθούν κυρίως (με εξαίρεση μερικών μελετών που βρήκαμε) στις δυνητικά σημαντικές ψυχολογικές απαιτήσεις των HIS και στο πώς μπορούν να υποστηριχθούν από μία συστηματική εφαρμογή των ψυχολογικών διαδικασιών βασισμένες στις θεωρητικές απόψεις. Στη συνέχεια οι παράγραφοι θα διερευνήσουν επιστημονικά στοιχεία για παρεμβάσεις που προέρχονται από άλλα αθλήματα που σχετίζονται με τα HIS ή γενικά με την ψυχολογία. Αν και οι δεξιότητες κινήτρου έχουν αναγνωριστεί ως σημαντικές για την κάλυψη των απαιτήσεων των HIS, δεν έχουμε ασχοληθεί με αυτές σε μεγάλο βαθμό, επειδή μια διεξοδική έρευνα αυτών θα είχε ξεπεράσει το πεδίο μελέτης αυτού του άρθρου. Παρόλα αυτά, τα κίνητρα θίγονται σε συγκεκριμένα σημεία του άρθρου και οι Birrer και Seiler (2006) παραθέτουν μια περίληψη των μορφών κινήτρου κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης, προσωπική ανάπτυξη και δεξιότητες ζωής

Η ανάπτυξη ποικίλων αυτοδομών εμφανίζεται να είναι ένα βασικό ζήτημα στην καριέρα του αθλητή. Η αυτοαποτελεσματικότητα (Bandura, 1997) είναι ένα από τα βασικά ζητήματα στην ψυχολογία τα τελευταία 20 χρόνια. Περιγράφει την εκτίμηση ενός ατόμου για την ικανότητά του να εκτελεί μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Η αυτοαποτελεσματικότητα εμφανίζεται να είναι συνδεδεμένη με την επιτυχία της απόδοσης και η έλλειψη αυτοαποτελεσματικότητας ή αυτοεκτίμησης συνδέεται με τη χαμηλή απόδοση και την ανθυγιεινή συμπεριφορά, δηλαδή διατροφικές διαταραχές και χρήση ναρκωτικών (Petrie & Greenleaf, 2007). Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι στενά συνδεδεμένη με άλλες αυτοδομές όπως η αυτογνωσία, καθώς και η αυτοαντίληψη, οι οποίες και οφείλουν να διευκολύνονται συστηματικά. Για έναν/μία αθλητή/αθλήτρια το να γνωρίζει τις ίδιες του/της δυνάμεις και αδυναμίες, επιθυμίες και ελαττώματα είναι παράγοντες κλειδιά σε αυτήν τη διαδικασία. Κυριολεκτικά, το να γνωρίζει κανείς τον εαυτό του είναι το πρώτο βήμα προς τη βελτίωση της αυτοσυνείδησης και ως αποτέλεσμα της αυτοαποτελεσματικότητας. Για να επηρεαστεί η αυτοαποτελεσματικότητα κάποιου, χρειάζονται πολλαπλές στρατηγικές. Πολλά προγράμματα PST που στοχεύουν στη βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας των αθλητών κατά διαστήματα, χρησιμοποιούν τεχνικές καθορισμού στόχου. Ο Eberspacher (1995) πρότεινε μια ψυχολογικά προσανατολισμένη μέθοδο εκπαίδευσης για την ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας, όπου οι αθλητές πρέπει να προβλέψουν της απόδοσή τους σε μια δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Αυτές οι συνεδρίες στοχεύουν στη βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας μέσω της ανάπτυξης ρεαλιστικών στόχων.

Η αυτοσυμφωνία αναφέρεται στο αίσθημα κυριότητας που έχουν οι άνθρωποι σε σχέση με τους στόχους τους. Περιγράφει τη συμφωνία του στόχου με έμμεσα προσωπικά ενδιαφέροντα και αξίες ((Koestner et al., 2002). Οι έρευνες δείχνουν πως οι άνθρωποι με ενισχυμένη αυτοσυμφωνία είναι πιο ικανοί να επιτύχουν τους στόχους τους, κάτι που τους οδηγεί σε μια αυξημένη ψυχολογική προσαρμογή. Συνεπώς, είναι σημαντικό οι στόχοι των αθλητών να συμπίπτουν με τα έμμεσα ενδιαφέροντα και τις αξίες τους. Η ενθάρρυνση της αυτογνωσίας μπορεί να βοηθήσει στην εξερεύνηση των έμμεσων ενδιαφερόντων και αξιών και να αναγνωριστεί μια πιθανή αναντιστοιχία με τους προσωπικούς στόχους. Δυστυχώς, δεν έχουμε στη διάθεσή μας έρευνες που να εξετάζουν την επιρροή της αυτοσυμφωνίας ή τη χρήση του καθορισμού των στόχων στην απόδοση των ελίτ αθλητών HIS.

Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής στους νεαρούς αθλητές προσφάτως, έγινε το επίκεντρο της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας. Υπάρχουν δύο μελέτες αναφορικά με την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος εκπαίδευσης των δεξιοτήτων ζωής. Σε έναν τυχαιοποιημένο έλεγχο μεταξύ του σχεδιασμού της ομάδας, η επίδραση μιας κυρίως παρέμβασης βασισμένης στον καθορισμό του στόχου των οχτώ 15λεπτων συνεδριών πάνω στην απόδοση και την πίστη στον εαυτό παρουσιάστηκε (Papacharisis et al., 2005) με 32 νεαρές βολεϊμπολίστριες και 32 ποδοσφαιριστές. Σε μια άλλη μελέτη, οι Curry και Maniar (2003) διερεύνησαν την επίδραση ενός προγράμματος εκπαίδευσης δεξιοτήτων ζωής, διάρκειας ενός εξαμήνου, χρησιμοποιώντας έναν μη τυχαιοποιημένο σχεδιασμό ελέγχου, πάνω σε 62 μαθητές-αθλητές ποικίλων αθλημάτων. Το μάθημα ήταν ένας συνδυασμός της πρακτικής των κλασικών στρατηγικών απόδοσης-βελτίωσης, και περιελάμβανε τον έλεγχο της προδιάθεσης/θυμικού, τον καθορισμό στόχου, τη διαδικασία σκέψης με εικόνες, τη ροή και ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης δεξιοτήτων ζωής που στοχεύει στη σιγουριά και την εμπιστοσύνη, την επίλυση των προβλημάτων εντός και εκτός του πεδίου, την αθλητική διατροφή, τις μεταβάσεις και τα θέματα ναρκωτικών/αλκοόλ. Η απόδοση, η οποία βασίζεται στην αξιολόγηση του προπονητή βελτίωσε σημαντικά την ομάδα των δεξιοτήτων ζωής αλλά όχι την ομάδα ελέγχου. Το μέγεθος της επίδρασης ήταν μέτριο έως υψηλό, υποδηλώνοντας ότι ένα πρόγραμμα δεξιοτήτων ζωής είναι βοηθητικό στην αύξηση της απόδοσης των αθλητών πανεπιστημίου. Ένα άλλο αξιολογικό πρόγραμμα είναι η προσέγγιση του αρμονικού και εμμονικού πάθους (Vallerand et al., 2008). Το εμμονικό πάθος αναφέρεται στην ελεγχόμενη εσωτερίκευση μιας δραστηριότητας στην ταυτότητα ενός ατόμου που δημιουργεί μια εσωτερική πίεση για να μπορέσει να συμμετάσχει στη δραστηριότητα. Το αρμονικό πάθος αναφέρεται σε μια αυτόνομη εσωτερίκευση που οδηγεί το άτομο να επιλέξει ελεύθερα αν επιθυμεί να συμμετάσχει στη δραστηριότητα που του αρέσει. Το αρμονικό πάθος προωθεί την υγιή προσαρμογή, ενώ το εμμονικό πάθος την αποτρέπει προκαλώντας αρνητική επίδραση και άκαμπτη επιμονή. Έρευνες που έγιναν με παίκτες μπάσκετ γυμνασίου, συγχρονισμένων κολυμβητών και παικτών water-polo, έδειξαν (Vallerand et al., 2008) πως το αρμονικό πάθος συμβάλει στα υψηλά επίπεδα απόδοσης και ευεξίας. Το εμμονικό πάθος μπορεί να διευκολύνει ή να αναστείλει (όταν σχετίζεται με την απόδοση-αγνότητα των στόχων) την απόδοση και

δε σχετίζεται με την ευτυχία. Συνεπώς, η ανάπτυξη του αρμονικού πάθους θα μπορούσε να έχει μια επίδραση και στην προσωπική ανάπτυξη αλλά και στη βελτίωση της απόδοσης.

Έλεγχος της προδιάθεσης: ξεπερνώντας την πίεση και το φόβο

Η προδιάθεση ορίζεται ως η γνωσιακή και σωματική αντίδραση σε ένα εσωτερικό ή εξωτερικό ερέθισμα. Γενικά, υποτίθεται πως υπάρχει μια βέλτιστη κατάσταση προδιάθεσης για υψηλή απόδοση. Το βέλτιστο επίπεδο της προδιάθεσης ορίζεται μέσω των παραγόντων κατάστασης, το συνδυασμό των γνωσιακών και συναισθηματικών αισθήσεων (Hardy et al., 1996), τις προσωπικές προτιμήσεις (Hanin, 2000) και τις απαιτήσεις μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας ή αθλήματος. Για αυτό η κατάσταση της προδιάθεσης μπορεί να επηρεαστεί μέσω του ελέγχου της κατάστασης, της αξιολόγησης των παραγόντων κατάστασης, και τη διαμόρφωση των γνωσιακών και συναισθηματικών αισθήσεων (Seiler, 1992). Αυτό που παρουσιάζεται ως κρίσιμο σε αυτό το περιεχόμενο είναι ο φόβος της αποτυχίας (Kellmann et al., 2006; Elbe & Wenhold, 2009). Οι ψυχολογικές και φυσικές επιδράσεις του φόβου είναι πολυάριθμες. Επηρεάζει τη συναισθηματική κατάσταση των αθλητών, μπορεί να μειώσει το κίνητρό για να προπονηθούν και να αγωνιστούν, επηρεάζει την αυτοπεποίθησή τους και τις δεξιότητες βούλησης και προσοχής, παράγει συναισθήματα άγχους και αυξάνει τη μυϊκή ένταση, που μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη συντονισμού.

Ένας αριθμός στρατηγικών προτάθηκαν στους προπονητές για να κινητοποιήσουν την προδιαθετική τους κατάσταση: τεχνικές psych-up psych-down που περιλαμβάνουν την αυτοσυζήτηση, τη διαδικασία σκέψης με εικόνες, τη φυσική δραστηριότητα, τη σύντομη χαλάρωση· την προ-απόδοση και τη ρουτίνα απόδοσης· τις στρατηγικές «πνευματικής πρόβας»· τη διαχείριση του άγχους και τις στρατηγικές βελτίωσης της διάθεσης (Hardy et al., 1996). Οι περισσότερες έρευνες δείχνουν πως αυτές οι στρατηγικές μπορούν να μειώσουν το άγχος ή να ελαττώσουν την ερμηνεία των συμπτωμάτων του άγχους της απόδοσης ως εξουθενωτικό (e.g. Page et al., 1999). Σχεδόν όλες οι μελέτες έχουν αποτύχει να δείξουν μια καθαρή επίδραση στην απόδοση (Gardner & Moore, 2006). Ένας λόγος μπορεί να είναι το γεγονός ότι δεν είναι ακόμη σαφές αν και πότε το άγχος ή ο φόβος έχει ευεργετικό αποτέλεσμα, ποιο επίπεδο προδιάθεσης διευκολύνει την απόδοση και υπό ποιες συνθήκες το ίδιο επίπεδο μπορεί να είναι εξουθενωτικό. Ο Hardy και οι συνεργάτες του (1996) πρότειναν πως η «έγκαιρη αναγνώριση και ο έλεγχος των συμπτωμάτων του άγχους συνδέθηκαν με την ανώτερη απόδοση των ελίτ αθλητών» (p. 171). Αυτή η δήλωση αποδεικνύει ότι δύο παράγοντες είναι σημαντικοί για τους επαγγελματίες αθλητές αγώνων: (1) οι αθλητές πρέπει να γνωρίζουν την ατομική κατάσταση προδιάθεσης που διευκολύνει την απόδοση πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα και (2) την τρέχουσα κατάσταση προδιάθεσής τους και με ποιον τρόπο μπορούν να την ελέγξουν προς την κατάσταση που διευκολύνει την απόδοση. Και οι δύο επισημάνσεις τονίζουν τη σημασία των διαδικασιών αυτογνωσίας.

Ωστόσο, λαμβάνοντας υπόψη τον όγκο της θετικής έρευνας που έχει διεξαχθεί πάνω σε αυτό το αντικείμενο, υπάρχει μια εκπληκτικά μικρή ειδική γνώση για τα αθλήματα που σχετίζονται με το βέλτιστο επίπεδο προδιάθεσης. Μελέτες του Hanton και των συνεργατών του (2005) παρουσίασαν μια αξιολογή πρόοδο για την κατανόηση του ανταγωνιστικού άγχους και την κατάσταση προδιάθεσης που διευκολύνει την απόδοση. Διαπίστωσαν πως οι αθλητές μπορούν να ερμηνεύσουν την ένταση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με το άγχος ή την προδιάθεση είτε ως διευκολυντική (οι αθλητές ορίζονται ως «αγχοαρνητικοί») είτε ως εξουθενωτική (οι αθλητές ορίζονται ως «αγχοθετικοί») προς την απόδοση κι έτσι αυτή η διαφοροποίηση ίσως να είναι κρίσιμη για την αντιμετώπιση της αποτελεσματικότητας πριν τον αγώνα. Οι αγχοαρνητικοί και οι αγχοθετικοί βιώνουν περισσότερο ή λιγότερο παρόμοια συναισθήματα σε φάσεις πριν τον αγώνα, αλλά η ένταση είναι μικρότερη στους αγχοαρνητικούς. Οι αγχοαρνητικοί εμφανίζονται ικανοί να χρησιμοποιήσουν μια συλλογή ψυχολογικών δεξιοτήτων που θα τους επιτρέψει να ερμηνεύσουν ξανά τις αρνητικές και σωματικές αισθήσεις ως διευκόλυνση της απόδοσης. Αντιθέτως, οι αγχοθετικοί προσπάθησαν να χρησιμοποιήσουν τις ίδιες ψυχολογικές δεξιότητες αλλά δεν ήταν ικανοί να ελέγξουν εσωτερικά αυτές τις δεξιότητες και βίωσαν την έλλειψη ελέγχου (δυσκολία επίτευξης θετικής κατάστασης προ-απόδοσης), τη χαμηλότερη αυτοπεποίθηση και μια συνεχιζόμενη εξουθενωτική ερμηνεία των αισθητηριακών δεδομένων (Hanton et al., 2005). Ο Thomas και οι συνεργάτες του (2007) έδειξαν πως ίσως και να είναι δυνατή η αναδιάρθρωση της ερμηνείας των αθλητών σχετικά με τα συμπτώματα άγχους και αυτοπεποίθησης με μια πολυτροπική παρέμβαση (διαδικασία σκέψης με εικόνες, ορθολογισμός, γνωσιακή αναδιάρθρωση, καθορισμός στόχου και αυτοσυζήτηση), με θετικές επιδράσεις στην αυτοπεποίθησή τους και την αξιολόγηση του άγχους τους, καθώς και στην απόδοσή τους. Δυστυχώς, ο περιορισμός αυτής της έρευνας είναι η έλλειψη της ομάδας ελέγχου.

Παρόλα τα πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα, υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός αθλητών που βιώνει δυσκολίες στον έλεγχο των γνωσιακών του διαδικασιών. Αυτό ίσως να μπορεί να εξηγηθεί από ειρωνικές πνευματικές διαδικασίες (Janelle, 1999). Τις τελευταίες δύο δεκαετίες προτείνονται οι τεχνικές παρέμβασης που στοχεύουν στην αποδοχή αντί στον άμεσο έλεγχο των γνωσιακών και συναισθηματικών διαδικασιών. Έχουν προταθεί ως εναλλακτικές λύσεις στην καθιερωμένη με βάση την αλλαγή γνωσιακής-συμπεριφοριστικής θεραπείας. Η γνωσιακή θεραπεία βασισμένη στην ενσυνειδητότητα (Segal et al., 2002) και στην προσαρμογή σε ένα συγκεκριμένο άθλημα, η προσέγγιση ενσυνειδητότητας-αποδοχής-υποχρέωσης (Gardner & Moore, 2006), είναι δυο από τις κύριες παρεμβάσεις. Οι τεχνικές ενσυνειδητότητας επικεντρώνονται στη μη κρίσιμη συνειδητοποίηση και αποδοχή των παρούσων γνωσιακών, συναισθηματικών και αισθητηριακών εμπειριών, περιλαμβάνοντας εξωτερικά ερεθίσματα και εσωτερικές διεργασίες. Τα ερεθίσματα που εισέρχονται στη συνειδητοποίηση παρατηρούνται αλλά δεν κρίνονται και οι εσωτερικές εμπειρίες (σκέψεις, συναισθήματα και αισθήματα που διεξάγονται μέσω εσωτερικών ή

εξωτερικών ερεθισμάτων) γίνονται αποδεκτές ως φυσικές, παροδικές όψεις της ανθρώπινης ύπαρξης.

Πολυάριθμες μελέτες υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα και τις παρεμβάσεις βασισμένες στην ενσυνειδητότητα με κλινικούς ή μη-κλινικούς πληθυσμούς (e.g. Grossmann et al., 2004). Για ακόμα μια φορά, αυτές οι μελέτες είναι σπάνιες στα αθλήματα. Παρόλα αυτά, η χρήση της προσέγγισης της ενσυνειδητότητας εμφανίζεται να είναι γόνιμη για του αθλητές των HIS, επειδή υποστηρίζει την ανάγκη για μεταγνωσιακή προσοχή στα εξωτερικά σήματα, οι ελευθερίες που βελτιώνουν την απόδοση των επιλογών, καθώς και τα απρόοπτα. Για αυτό, μπορεί να υποτεθεί ότι έχει αντίκτυπο σε σοβαρές ψυχολογικές δεξιότητες, για παράδειγμα ο έλεγχος της προδιάθεσης, οι δεξιότητες προσοχής, οι δεξιότητες βούλησης, η προσωπική ανάπτυξη και οι δεξιότητες ζωής. Τα πρώτα πολλά υποσχόμενα ευρήματα ερευνών σχετικά με την ενσυνειδητότητα και την αθλητική απόδοση είναι διαθέσιμα (Gardner & Moore, 2006; Kee & John Wang, 2008) αλλά, δυστυχώς, δεν αφορούν τα HIS.

Δεξιότητες διαχείρισης βούλησης και πόνου: ξεπερνώντας την κόπωση και τον πόνο

Οι αθλητές συνήθως θέτουν ένα κίνητρο υψηλής απόδοσης. Σε αθλήματα με αντίπαλο ή σε πολύ εξουθενωτικά αθλήματα, υπάρχουν συχνά απροσδόκητα υψηλά ψυχολογικά και φυσικά, εσωτερικά και εξωτερικά εμπόδια που οφείλουν να ξεπεράσουν. Ύστερα, το υψηλό κίνητρο είναι συχνά ανεπαρκές. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι βοηθητικό το να θέσουν προθέσεις υλοποίησης (Koestner et al., 2002) και προθέσεις (ψυχολογικής) θωράκισης. Οι προθέσεις υλοποίησης υπαγορεύουν πότε, πώς και που οι δραστηριότητες οφείλουν να υλοποιηθούν. Οι προθέσεις θωράκισης χρησιμοποιούνται για να ξεπεραστούν εμπόδια που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Σε συνάρτηση με τις προθέσεις υλοποίησης, ο σκοπός των προθέσεων θωράκισης (Birrer & Seiler, 2006) μπορεί να γίνει κατανοητός ως σχέση «εάν-τότε», για παράδειγμα «Εάν κάποιος μου επιτεθεί, τότε εγώ εύκολα θα βελτιώσω το ρυθμό μου και θα κινηθώ προς τα εμπρός». Αυτό σημαίνει πως πιθανά εμπόδια που μπορεί να μας απασχολήσουν κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προβλέπονται και συνδέονται με ένα συγκεκριμένο σχέδιο δραστηριότητας για την αντιμετώπισή τους. Ο στόχος των προθέσεων υλοποίησης και θωράκισης είναι για τη διατήρηση μιας συνεχόμενης δραστηριότητας ή ακόμη και βελτίωσης της προσπάθειας παρά την εσωτερική (πόνος) και εξωτερική (αντίθετος άνεμος) αντίσταση. Σύμφωνα με τον Mathesius (1993), η συνειδητή και σκόπιμη παρέμβαση είναι επομένως, κρίσιμο κριτήριο για τις διαδικασίες ελέγχου της βούλησης. Εστιάζοντας στις διαδικασίες που σχετίζονται με την απόδοση, αυτή αυξάνει την εναρμόνιση και μειώνει την απόσπαση της προσοχής για τα εμπόδια της απόδοσης. Η αυτοσυζήτηση, η διαδικασία σκέψης με εικόνες και οι τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξεχωριστά ή σε συνδυασμό για να ελέγξουν την ένταση πάνω στις σχετικές διαδικασίες κατά τη διάρκεια της αθλητικής

δραστηριότητας. Αυτές οι τεχνικές χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια σκληρών προπονήσεων στα όρια της ψυχολογικά προσανατολισμένης εκπαίδευσης, για παράδειγμα μέσω αγώνων σώμα με σώμα ή σε συνεδρίες όπου ο αθλητής φτάνει στα όριά του. Έχουν επίσης, ενσωματωθεί σε προαγωνιστικές ρουτίνες μείωσης της έντασης της προπόνησης.

Η ικανότητα να διαχειρίζονται τον πόνο με ψυχολογικές διαδικασίες μονοπωλούσε το ενδιαφέρον από το 1970 (Flor, 2009). Ο πόνος ορίζεται ως μία «μη ευχάριστη αισθητηριακή και συναισθηματική εμπειρία που σχετίζεται με πραγματική ή δυνητική βλάβη του ιστού ή που περιγράφεται με όρους όπως βλάβη ιστού» (International Association for the Study of Pain, 2009). Ο πόνος κατά τη διάρκεια της φυσικής προσπάθειας συχνά δεν είναι παθολογικά εξαρτώμενος. Μπορεί να ερμηνευθεί ως μια απειλή στη σωματική ακεραιότητα του ατόμου και συνδέεται με αυξημένη προδιάθεση και άγχος (Flor, 2009), το οποίο το κάνει ακόμη πιο άβολο. Το σώμα σφίγγει, με αποτέλεσμα να κάνει τη φυσική προσπάθεια ακόμη λιγότερο αποτελεσματική και πιο επίπονη. Ωστόσο, αυτό που βιώνουν οι αθλητές των HIS κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα μπορεί να θεωρηθεί ως δυσφορία και όχι ως πόνος. Μπορούν πάντα να ελέγχουν τον πόνο με το να επιβραδύνουν ή να σταματούν τη φυσική δραστηριότητα. Ευρήματα από έρευνες που σχετίζονται με τον πόνο δείχνουν πως η έκθεση στον πόνο μπορεί άμεσα να οδηγήσει σε εξοικείωση μέσω της μείωσης του αισθήματος της έκπληξης, της ανασφάλειας και της απειλής. Αυτό δείχνει πως ένας αθλητής μπορεί να προετοιμάσει τον εαυτό του για τον πόνο. Οι επικρατούσες σκέψεις είναι πολύ σημαντικές για αυτή τη διαδικασία. Οι αρνητικές σκέψεις όπως «Δεν είμαι ικανός να το αντέξω» συνοδεύεται με μικρότερη αντοχή στον πόνο, ενώ η διαχείριση των σκέψεων όπως «Μπορώ να το κάνω» βελτιώνει την αντοχή στον πόνο και μειώνει την αίσθηση του πόνου (Flor, 2009). Υπάρχει επίσης, μια στενή σχέση μεταξύ των πεποιθήσεων αυτοαποτελεσματικότητας που σχετίζονται με την αντοχή στον πόνο και την απελευθέρωση ενδογενών αποειδών. Τα πρώτα ευρήματα στο πεδίο της αθλητικής ψυχολογίας με δραστηριότητα την εργομετρική ποδηλασία θα μπορούσαν να επιβεβαιώσουν αυτήν την πρόταση (Motl et al., 2007).

Τα ευρήματα σχετικά με την έρευνα πάνω στον πόνο αποδεικνύουν ότι η αξιολόγηση και η ερμηνεία των αισθήσεων του πόνου είναι κρίσιμες για την αντοχή του. Οι αθλητές μπορούν ενεργά να αυξήσουν την αντοχή τους στον πόνο. Για αυτό, η δύναμη των ερεθισμάτων του πόνου θα πρέπει να αυξάνεται πολύ αργά, επιτρέποντας στον αθλητή να συνηθίζει σταδιακά την αύξηση του πόνου. Οι στρατηγικές βούλησης που αναγνωρίστηκαν παραπάνω, συνδέονται με τις προθέσεις θωράκισης και εμφανίζονται κατάλληλες για να ξεπεράσει κανείς τον πόνο. Σε μια τυχαία μελέτη του ελέγχου, οι Whitmarsh και Alderman (1993) απέδειξαν πως οι αθλητές που έρχονταν αντιμέτωποι με ένα αγχώδες πρόγραμμα προπόνησης παρουσίασαν σημαντικά καλύτερους χρόνους απόδοσης και μεγαλύτερη αντοχή στον πόνο κατά την εκτέλεση μιας φυσικής δραστηριότητας. Δυστυχώς, έρευνα που να διερευνά τη διαχείριση του πόνου μεταξύ των αθλητών είναι σπάνια. Ωστόσο, υπάρχει ένας

οργανισμός ερευνών (Masters & Ogles, 1998) που ασχολείται με συσχετιστικές ή διαχωριστικές στρατηγικές προσοχής, συμπεριλαμβανομένου του πόνου.

Συσχετιστικές και διαχωριστικές στρατηγικές προσοχής

Οι συσχετιστικές και διαχωριστικές στρατηγικές προσοχής για τη επιρροή της απόδοσης, τη βελτίωση της αντοχής, τη μέτρια αντιληπτή προσπάθεια και διαχείριση του πόνου έχουν αντιμετωπιστεί από τα τέλη του 1970 (Morgan & Pollock, 1977). Ένα μεγάλο μέρος της έρευνας διεξήχθη με αθλήματα αντοχής, για παράδειγμα μαραθώνιος δρόμος. Τα πιο γενικά ευρήματα είναι περισσότερο ή λιγότερο σύμφωνα: με συσχετιστικές στρατηγικές, όπου ο αθλητής επικεντρώνεται στις σωματικές αισθήσεις (όπως μυϊκή ένταση και αναπνοή) και με συγκεκριμένους δείκτες απόδοσης (όπως ο κύκλος κουπιάς στην κωπηλασία ή η κυκλική πεταλιά στην ποδηλασία), που σχετίζονται με την ταχεία απόδοση. Οι διαχωριστικές στρατηγικές, όπου οι αθλητές επικεντρώνονται στη μουσική ή στο τοπίο ώστε να αποσπάσουν την προσοχή τους από τον μυϊκό πόνο, σχετίζονται με χαμηλότερη αντιληπτή προσπάθεια και πιθανόν μεγαλύτερη αντοχή (Masters & Ogles, 1998). Στην επισκόπησή τους, ο Masters and Ogles (1998) ισχυρίστηκε μια έλλειψη οριστικής σαφήνειας μεταξύ συσχέτισης/διαχωρισμού και οι πρόχειρες διχοτομήσεις εμφανίζονται να είναι πιο απλοϊκές για να εξηγήσουν το πλήρες φάσμα των γνώσεων ενός αθλητή. Για αυτό, οι Stevinson και Biddle (1999) πρότειναν ένα δισδιάστατο σύστημα για να κατηγοριοποιήσουν τις σκέψεις των (αγωνιστικών) αθλητών αντοχής, το οποίο λαμβάνει υπόψην του σκέψεις που σχετίζονται ή όχι με τη δραστηριότητα και την κατεύθυνση της προσοχής (εσωτερική vs. εξωτερική).

Οι μελέτες έδειξαν την επίδραση των συσχετιστικών και διαχωριστικών στρατηγικών στα HIS επιβεβαιώνοντας τα ευρήματα από άλλα αθλήματα. Οι εσωτερικές καθώς και οι εξωτερικές συσχετιστικές στρατηγικές κατέληξαν σε μια υψηλότερη ταξινόμηση των αντιληπτών επιπέδων άθλησης (Stanley et al., 2007). Ο Couture και οι συνεργάτες του (1999) απέδειξαν πως οι κολυμβητές χρησιμοποιώντας μια συσχετιστική στρατηγική (σκεπτόμενοι τη λέξη «αέρα» όταν εισέπνεαν) κολύμπησαν πολύ γρηγορότερα από την ομάδα ελέγχου. Δύο μεγαλύτερες υποστηρικτικές μελέτες διεξήχθησαν στην κωπηλασία (Scott et al., 1999; Connolly & Janelle, 2003). Στον Scott και τους συνεργάτες του (1999), η έννοια της βελτίωσης της απόδοσης μεταξύ των τεστ πριν και μετά την παρέμβαση ήταν 3,76% για την ομάδα εσωτερικής συσχετιστικής στρατηγικής («νιώσε το κάψιμο» και «άκουσε την αναπνοή σου»), και στους Connolly και Janelle (2003), η βελτίωση ήταν 1,9% για την ομάδα εσωτερικής συσχετιστικής στρατηγικής.

Δεξιότητες ανάρρωσης

Μια από τις σημαντικότερες απαιτήσεις των HIS είναι ο συνδυασμός της προπόνησης μεγάλου όγκου και υψηλής έντασης (Laursen, 2009). Αυτή έχει ανάγκη από πολύ καλές ικανότητες ανάρρωσης ώστε η προπόνηση να είναι πιο βελτιωμένη. Το

αρμονικό πάθος (Vallerand et al., 2008) και η υψηλή αυτογνωσία οφείλουν να έχουν μια θετική επίδραση στην ανάρρωση του αθλητή. Επιπλέον, στη γενική βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας, οι τεχνικές χαλάρωσης επισημαίνονται ως βοηθητικές στο να επισπεύσουν τη διαδικασία ανάρρωσης μετά την προπόνηση ή τον αγώνα (π.χ. Kellmann et al., 2006). Ωστόσο, μέχρι τώρα, υπάρχει έλλειψη από πειστικές αποδείξεις ότι οι τεχνικές χαλάρωσης είναι όντως αποτελεσματικές στη βελτίωση της ποιότητας της ανάρρωσης, μειώνοντας το χρόνο ανάρρωσης ή βελτιώνοντας την απόδοση του αθλητή. Επίσης, διαφορετικές τεχνικές χαλάρωσης [π.χ., προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (PMR), αυτογενή προπόνηση, και αυτοϋπνωση] συνίστανται συνήθως στους αθλητές, χωρίς να λαμβάνουν υπόψη ατομικές διαφορές στον χαρακτήρα και τις απαιτήσεις ενός συγκεκριμένου αθλήματος. Πράγματι, οι τεχνικές χαλάρωσης έχουν τις δικές τους μοναδικές επιδράσεις (Lehrer, 1996), που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη. Η PMR ίσως επηρεάσει τη βελτίωση του ανοσοποιητικού (Pawlow & Jones, 2005). Ωστόσο, τα αρχικά αποτελέσματα από μια μελέτη παρέμβασης με δρομείς μεγάλων αποστάσεων πρότειναν πως η PMR είναι επιβλαβής όταν χρησιμοποιείται αμέσως μετά την προπόνηση στην προσπάθεια να βελτιωθεί η ποιότητα της ανάρρωσης, ενώ η χρήση της αυτοϋπνωτικής χαλάρωσης ίσως να έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα βελτίωσης της ανάρρωσης.

Συνέπειες και Συστάσεις

Αυτό το άρθρο συνοψίζει την τρέχουσα γνώση πάνω στην αποτελεσματική χρήση της PST στα HIS. Δεν υπάρχουν διαθέσιμα πειστικά επιστημονικά στοιχεία από την ευρεία χρήση των προγραμμάτων PST και των θεωρητικών στοιχείων σχετικά με τις ψυχολογικές προκλήσεις των HIS. Η έρευνα στα HIS παρείχε περιορισμένα εμπειρικά στοιχεία και ως εκ τούτου, αυτό το άρθρο βασίζεται ως επί το πλείστον σε θεωρητικές απόψεις και έρευνες από άλλους τομείς. Παρουσιάζουμε ένα αρχικό μοντέλο που εμφανίζεται κατάλληλο στο συστηματικό καθορισμό των ψυχολογικών προκλήσεων ενός αθλήματος. Αυτό το μοντέλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στον προσδιορισμό των ψυχολογικών απαιτήσεων των HIS στον αγώνα και την προπόνηση, όπως π.χ. η ικανότητα να διατηρείται η μέγιστη ενεργειακή δαπάνη παρά η ταχεία αύξηση της μυϊκής κόπωσης και του μυϊκού πόνου. Βασισμένοι στον προσδιορισμό των σχετικών ψυχολογικών δεξιοτήτων, υποθέτουμε πως τα προγράμματα PST στα HIS επικεντρώνονται στις ακόλουθες ψυχολογικές δεξιότητες: δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης, δεξιότητες ελέγχου της προδιάθεσης, δεξιότητες βούλησης, δεξιότητες κινήτρου και δεξιότητες ανάρρωσης.

Η PST οφείλει να βοηθήσει τους αθλητές να προπονηθούν και να αγωνιστούν σκληρά, να διατηρήσουν ή να προσαρμόσουν αποτελεσματικά στρατηγικά σχέδια και επιλογές και να προσέξουν τους «εαυτούς» τους. Για αυτό, η καθιέρωση προγραμμάτων δεξιοτήτων ζωής, συμπεριλαμβανομένου της ανάπτυξης του αρμονικού πάθους (Vallerand et al., 2008) και μιας ενδεδειγμένης επεξεργασίας προσωπικών στόχων σε συνδυασμό με τη βελτίωση της αυτοσυμφωνίας, ίσως και να είναι ο ακρογωνιαίος λίθος. Σε αυτό το πλαίσιο, οι Birrer και Seiler (2006) πρότειναν

τη συστηματική χρήση των πολλαπλών στρατηγικών καθορισμού στόχων ώστε να αλλάξουν την αγνόηση του κινήτρου σε προσέγγιση του κινήτρου.

Ακόμη ένας ακρογωνιαίος λίθος εμφανίζεται να είναι η ανάπτυξη δεξιοτήτων βούλησης, οι οποίες θα μπορούσαν να ενσωματώσουν τα ευρήματα λαμβάνοντας υπόψη τις συσχετιστικές και διαχωριστικές στρατηγικές προσοχής, τα ευρήματα από την έρευνα για τη διαχείριση του πόνου, καθώς και από την προσέγγιση ενσυνειδητότητας. Σε αυτό το πλαίσιο, η έννοια των ειρωνικών πνευματικών διαδικασιών (Janelle, 1999) οφείλει να ληφθεί υπόψη.

Ένας τρίτος ακρογωνιαίος λίθος, ίσως να είναι η, στην πράξη, ενσωμάτωση των ψυχολογικών τεχνικών, προσεκτικά επιλεγμένη για να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των δραστηριοτήτων που αναλάβαμε. Οι ψυχολογικές τεχνικές πρέπει να υποστηρίζουν την αυτόματη εμπλοκή των ανεπτυγμένων αθλητικών δεξιοτήτων που ανταποκρίνονται σε δείκτες με βάση τα συμφραζόμενα και να βοηθούν τους αθλητές να επικεντρωθούν στις απαραίτητες οπτικές του αγώνα και της προπόνησης. Αυτό περιλαμβάνει την εστίαση στο παρόν και την αντιμετώπιση των εσωτερικών και εξωτερικών βιωμάτων. Για ακόμη μια φορά, η προσέγγιση της ενσυνειδητότητας μπορεί να είναι σημαντική και σε αυτήν την προσπάθεια.

Αν και ορισμένοι επιστήμονες έχουν διατυπώσει την ιδέα ότι η έρευνα σχετικά με την αποτελεσματικότητα της PST εμφάνισε μόνο χαμηλά αποτελέσματα προπόνησης ή και καθόλου (Gardner & Moore, 2006), μια ελάχιστη βελτίωση της απόδοσης 3% μπορεί να κάνει μια σημαντική διαφορά στο επίπεδο των ελίτ αθλητών μεταξύ της απόκτησης ενός χρυσού μεταλλίου και της μη απόκτησης ενός Ολυμπιακού διπλώματος. Για αυτό, η συστηματική και σκόπιμη εφαρμογή της PST μπορεί να συμβάλει σημαντικά. Με αυτή την οπτική, οι αθλητικοί ψυχολόγοι και οι προπονητές συνίστανται να μελετούν τις ακόλουθες απόψεις. Ένας από τους στόχους της PST πρέπει να είναι η έναρξη μικρών βελτιώσεων ή η πρόοδος με μικρά βήματα και πρέπει να στοχεύει στη βελτίωση της ποιότητας της προπόνησης καθώς και στην αγωνιστική απόδοση. Επίσης, οι τεχνικές PST δεν είναι παγκοσμίως εφαρμόσιμες χωρίς να λαμβάνονται υπόψη οι ατομικές διαφορές μεταξύ των αθλητών και της συγκεκριμένης λειτουργίας της τεχνικής που χρησιμοποιείται. Για παράδειγμα, η αυτοσυζήτηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διαφορετικές μορφές και λειτουργίες και για αυτό έχει επίσης, διαφορετικές επιδράσεις (Hatzigeorgiadis et al., 2007). Το πιο σημαντικό, πριν την εφαρμογή ενός προγράμματος PST, είναι οι αθλητικοί ψυχολόγοι, οι οποίοι οφείλουν πρώτα να αντιμετωπίσουν τις ψυχολογικές απαιτήσεις του αθλήματος καθώς και το επίπεδο του αθλητή. Επιπλέον, για να είμαστε αποτελεσματικοί, η παρέμβαση πρέπει να προσαρμόζεται στη συγκεκριμένη φάση προπόνησης και ανταγωνισμού της κάθε σεζόν (όπως π.χ. φαίνεται στον Thomas et al., 2007). Για αυτό, η έννοια της περιοδικότητας οφείλει επίσης, να προσαρμοστεί στη PST (Holliday et al., 2008). Τελικά, αν και οι συσχετιστικές στρατηγικές προσοχής θεωρούνται πως έχουν ένα αποτέλεσμα βελτίωσης της απόδοσης, η ερώτηση του πότε ένας αθλητής πρέπει να συσχετίζεται ή να διαχωρίζεται στην

προπόνηση και πόσο χρόνο χρειάζεται να αφιερώσει σε αυτήν ή κατά πόσο η υπερβολική χρήση των συσχετιστικών τεχνικών συνδέονται με τον κίνδυνο του αθλητή να υπερβεί τον εαυτό του και την υπερβολική προπόνηση, δεν είναι σαφής.

Προοπτικές

Υπάρχει έλλειψη επιστημονικής έρευνας που να ασχολείται με την PST στα HIS. Λαμβάνοντας υπόψη αυτό, θα πρέπει να σκεφτούμε και να χρησιμοποιήσουμε εδώ ορισμένα πρόσθετα σημεία. Μελλοντικές έρευνες οφείλουν να επικεντρωθούν στη σχέση μεταξύ των συγκεκριμένων προκλήσεων των HIS και των συγκεκριμένων παρεμβάσεων της PST.

Αυτές οι παρεμβάσεις οφείλουν να σχεδιαστούν αποκλειστικά για τα HIS. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στις πρόσφατα καθιερωμένες παρεμβάσεις, όπως π.χ. η προσέγγιση της ενσυνειδητότητας ή η περιοδικότητα της PST. Το αποτέλεσμα, που μεταβάλλεται ανάλογα με το ενδιαφέρον, οφείλει να έχει αξιόλογη απόδοση. Μια ακόμη σημαντική μελέτη σχετίζεται με την έρευνα των απαιτήσεων της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας, ειδικά κατά τη διάρκεια της εξέλιξης των αθλητών υψηλής απόδοσης. Πρέπει να συμφωνηθεί ποιος ερευνητικός σχεδιασμός θεωρείται κατάλληλος για τον προσδιορισμό εμπειρικά υποστηριζόμενων παρεμβάσεων για τους ελίτ αθλητές. Αν και είναι σημαντικός ένας ακαδημαϊκός κλάδος, που να δείχνει εμπειρική υποστήριξη και να πληροί τα κατάλληλα επιστημονικά πρότυπα, πρέπει να αναγνωριστεί και να ληφθεί υπόψη η δυσκολία αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας μιας παρέμβασης με μια ομάδα-στόχος από ελίτ αθλητές.

Λέξεις-κλειδιά: mental skills training, ενσυνειδητότητα, κωπηλασία, ποδηλασία, κολύμβηση, ελίτ άθλημα

Επιβεβαίωση

Συγκρούσεις συμφερόντων: οι συγγραφείς δεν έχουν πιθανές συγκρούσεις συμφερόντων.

Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports

D. Birrer, G. Morgan

The importance of psychological skills training (PST) in the development of athletic performance is widely recognized. This paper is a comprehensive review of PST in elite sports, with a special focus on high-intensity sports (HIS). The reviewed literature showed a lack of convincing evidence and theoretical underpinning concerning traditional psychological skills to enhance performance in HIS. Therefore, a model with three conceptual levels (psychological demands, skills and techniques) is presented. The model facilitates the identification of the psychological demands of a specific sport, which in turn enables distinguishing which psychological skills are required. This allows an expert to choose psychological techniques to improve the athlete's psychological skill. Considerations based on our model and the limited HIS-related literature available revealed self-skills, personal development and life skills, arousal-regulation skills, volitional skills, motivational skills and recovery skills as the most important skills to address in order to enhance performance. Development of harmonious passion, in-practice integration of volitional strategies, use of associative attentional techniques, pain management techniques, use of the mindfulness-acceptance approach and the facilitative interpretation of cognitive and somatic sensations are regarded as suitable to meet the psychological demands of HIS. They are recommended for systematic application by athletes and coaches.

In today's professional and semi-professional sports, the thin line between winning and losing is becoming progressively thinner. At the Beijing Olympic Games in 2008, the difference between first and fourth places in the men's rowing events averaged 1.34%, with the equivalent for women being a mere 1.03%. This increasing performance density creates massive pressure. Thus, it is not surprising that in recent years, the importance of psychological skills training (PST) has been recognized, and the number of athletes using psychological training strategies has increased.

This paper aims to address the effect of PST on an athlete's performance progress, with a special focus on a group of sports involving a high-intensity load. High-intensity sport (HIS) is characterized by an impact duration between 1 and 8 min, with a very high-impact intensity and a continuous power output throughout the

performance phase. Typical examples of HIS are rowing, swimming, 800 and 1500 m track and field running, track cycling and flat-water canoeing. While some authors (e.g. Mujica, 2009) state that high-intensity exercise is also crucial in team sports, this paper focuses merely on individual sports because the psychological demands in these two sport forms are very different. This paper argues that in attempting to achieve outstanding performance, PST should be adapted to the psychological and physiological demands of each discipline. Therefore, it introduces the systematization of PST and proposes a model for the identification of the psychological demands of a specific sport. With this focus and the few available research findings, this review addresses the psychological demands of HIS and describes how these specific demands can be met through the systematic development of different psychological skills and the application of psychological techniques.

Systematization of PST

“Psychological skills training (PST) refers to the systematic and consistent practice of mental or psychological skills for the purpose of enhancing performance, increasing enjoyment, or achieving greater sport and physical activity self-satisfaction” (Weinberg & Gould, 2007, p. 250). Therefore, PST should be systematic, goal-oriented, planned, controlled and evaluated (Seiler & Stock, 1994). In recent years, the literature on the use of psycho-logical skills has become rapidly available. Most literature on PST use the expressions “psychological skills” and “mental techniques” more or less interchangeably, whereas some authors (Seiler & Stock, 1994; Vealey, 2007) differentiate between psychological skills as the desired outcome (e.g., increased self-confidence and enhanced attentional focus) and psychological methods or techniques (e.g., imagery and self-talk) as the means to promote the desired outcomes through the systematic application of these techniques. In this context, a skill is the learned capacity (or ability) to carry out a specific task. A technique is the procedure used to enhance that capacity in order to be able to complete this task. Imagery, goal-setting, self-talk and physical relaxation techniques are named as the four basic mental techniques predominantly used in sport psychology interventions, supplemented with multimodal PST, which incorporates a combination of these basic techniques (Vealey, 2007). However, there are numerous additional techniques used to enhance the psychological skills of an athlete, e.g., cognitive restructuring. Sometimes, the term “psychological strategies” is used for the application of psychological techniques. In this paper, the term “strategies” is used to refer to the means or the plan of action used to achieve the enhancement of psychological skills by using one or more psychological techniques. In this context, it is important to note that the same psychological technique can be used for the development of different psychological skills, depending on the specific application.

Current state of knowledge regarding traditional PST in HIS

Psychological skills are posited as effective for attaining optimal athletic performance (Hardy et al., 1996), and the benefit of PST is widely reported (Vealey, 2007;

Weinberg & Gould, 2007). Although considerable scientific evidence is available regarding the efficacy of traditional psychological performance-enhancement methods, some authors claim that sport psychology interventions have not been critically examined, and most studies investigating the efficacy of PST do not meet the criteria for evidence-based empirical support (Gardner & Moore, 2006). Gardner and Moore analyzed 104 empirical studies investigating the efficacy of PST by using objective measures of athletic performance. Of these, only four studies involved HIS, met the criteria for adequate design and methodology, used competitive athletes as participants and therefore enable generalizing the results onto skilled or elite athletes. Only one of these studies showed performance enhancement.

This study was conducted with triathletes and showed a performance increase in two out of three participants in a 1600 m run by using a multi-modal psychological intervention package (self-talk, imagery and relaxation) (Patrick & Hrycaiko, 1998). Although triathlon is not regarded as HIS, this study is reported here because the performance investigated had the characteristics of HIS. Additionally, literature searches using different search engines (PsycINFO, Psynindex plus, SPORTDiscus) with “PST,” “mental skills training” or “HIS” as search terms detected no articles. We found only six related studies (one for rowing and five for swimming), when using HIS-identified sports (rowing, track cycling, swimming, canoeing and 800–3000 m track and field) combined with “PST” or “mental skills training” as search words. One of the studies was not reported in the Gardner and Moore analysis. Sheard and Golby (2006) showed with 36 young elite swimmers a significant post-PST performance enhancement after a 7-week PST training program (goal-setting, imagery, relaxation, concentration and thought stop-ping) in three separate swimming strokes, each over 200 m. The 200 m swimming distance would be defined as a typical HIS discipline. Unfortunately, the study lacks a control group.

Nevertheless, the reported scientific evidence provided by studies using randomized controlled between group design or single-case design with intervention comparison and the target population (competitive athletes) is sobering. It has to be recognized that information concerning the utility of PST for skilled elite athletes in general and in HIS remains limited.

Psychological demands of HIS

Although numerous applied sport psychology books are available today, the recommended training programs usually are quite generic in form, and sport-specific PST programs are more the exception than the rule. This is remarkable, bearing in mind that the performance-relevant tasks of say a soccer player and a 200 m breaststroke swimmer are very different. However, to systematically support the performance outcome in a specific sport, it is important to know what demands an athlete has to meet in order to choose the most promising and best-adapted intervention. However, the literature addressing the psychological demands of HIS is very rare. Kellmann et al. (2006) discussed the psychological aspects of rowing. In

their discussion, they proposed that the critical skills are motor skills (the ability to balance the boat and pull the oars and skulls in an efficient and effective manner), volitional skills (to overcome fatigue and maintain the rhythm of the boat despite high fatigue and lactate concentration), regulation of stress and pressure (anxiety – the fear of being replaced by highly motivated rowers and the anxiety of performing in the competition and being able to maintain the rhythm of the boat), coordination/communication skills (to proactively avoid potential sources of conflict) and recovery (to speed up recovery process and being open to new training impulses). Elbe and Wenhold (2009) report that training and competing in HIS require specific motivational and volitional demands. It appears that elite HIS athletes differ from non-elite athletes in their understanding of the motivational concepts hope for success and fear of failure. From the perspective of volitional demands, the authors further report that elite HIS athletes appear to have a lower loss of focus and a lower lack of activation compared with non-elite athletes (Elbe & Wenhold, 2009). Apart from the reported literature, there is little knowledge available about psychological demands in HIS.

Another way to identify demands of a specific sport is to systematically gain insights based on theoretical considerations using a comprehensive model. Unfortunately, the models suitable for systematic analysis of the psychological demands of a specific sport are limited. Therefore, the following sections will try to outline a preliminary model suitable for the systematic identification of psycho-logical demands of a sport. The sections will also identify the most important psychological demands in HIS based on this model and suggest which psychological skills might have a performance-enhancing effect. The suggestions will be based on these theoretical considerations as well as the sparse literature addressing psychological requirements of HIS.

Schnabel et al. (2008) presented a framework to identify the psychological demands of a specific sport. This framework is one of the few attempts to summarize the psychological requirements in a sport, which we found worthwhile to develop further. In their model, demands such as duration, intensity and continuity of the impact; complexity and variability of the action; movement pattern and movement complexity and cooperation between the athlete and all members of the party dictate the psychological skills required for successful competing in the relevant sport. We complemented their model with the following demands: training scope, training intensity and training years [keeping in mind the 10-year or 10 000-hour rule in Ericsson et al. (1993)]; psychosocial development (that each sporting/non-sporting individual needs to fulfil) and finally the injury and death risk a sport can pose, because we believe that these demands are important for thorough analyses. Contrary to the original model in Schnabel et al. (2008), psychological skills (instead of unspecific psychological terms) are hypothesized to help to regulate the athlete's behavior to meet the demands of the specific sport. Following Baldassarre et al. (2003), the psychological skills addressed are attention, motivation, volition, arousal

regulation, perceptual cognitive functions and motor control. Additionally and in relation to the various self constructs in Vealey (2007), e.g., self-awareness, self-efficacy, self-worth, self-confidence, personal development and life skills, coping skills, communication, and leadership skills and finally recovery skills that are important for many sports are integrated in the expanded model.

Figure 1 depicts the adapted model. The two above-described conceptual levels (demands and skills) are complemented with the most used psychological techniques to enhance psychological skills. The most important hypothesized demands and skills are hallmarked in boldface. The following sentences will try to identify the demands of various HIS. Movement patterns and movement complexity differ from sport to sport, sometimes even between disciplines in the same sport. With the presented model in mind, rowing can be considered as a quite technically demanding sport, compared with the 800 m track and field running. In swimming, the movement pattern of 200 m freestyle demands a highly optimized movement pattern, whereas the movement pattern of 200 m breaststroke requires the same optimized movement pattern in addition to a very demanding movement complexity. Although there are differences, most HIS are cyclic sports, with the motion being repeated many times. Therefore, task complexity and variability of HIS can be regarded as low (competition always occur in the same or similar environmental conditions; distances are always the same and the only variability in action is tactical in nature). The impact duration differs from 1 to 8 min; intensity and continuity of the impact are very high throughout the performance phase, which involve near maximal energy supply for the sustained period (Laursen, 2009). The required cooperation for world-class performance is low in most of these sports. The exceptions are rowing and canoeing (team boats) and some track cycling disciplines. Generally, injury and death risk in HIS competitions can be viewed as low (no impact from opponents and no objective risks, with the possible exception of track cycling), whereas the overuse injury (and overtraining) risk due to very high training volumes and very high training intensities can be considered as high. The objective requirements for training and lifestyle of HIS persons are mostly influenced by the necessary training scope, training intensity and training years. Ericsson et al.'s (1993) rule of thumb can be regarded as relevant for all HIS, with tough, extensive training schedules and very high training intensities. Psychosocial development tasks can provide the background for failure, in conjunction with performance pressure and extensive training requirements.

In summary, taking into account theoretical considerations about the psychological requirements and the shortage of literature regarding the psychological

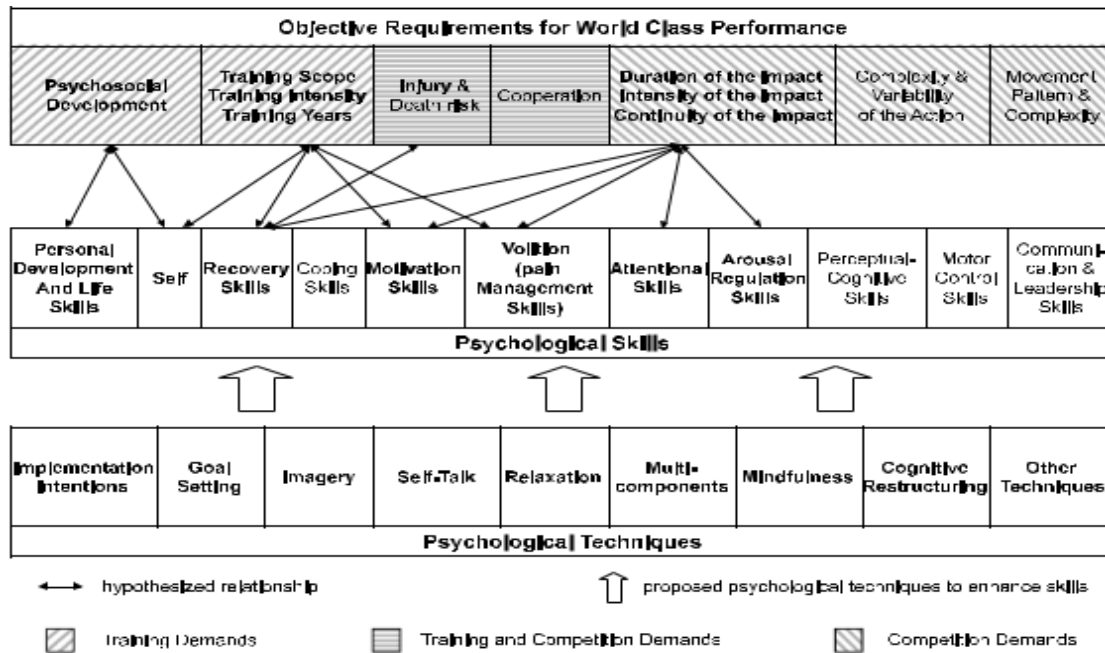


Fig. 1. Potential psychological skills to cope with the psychological requirements for world-class sport performance (hypothetical example for a high-intensity sports is in bold type: 1500 m running) and the psychological techniques to develop them (adapted from Schnabel et al., 2008).

demands of HIS, we have revealed the following psychological requirements. (1) Athletes training and competing successfully in HIS have to be able to cope with very high training volumes and training intensities over a period of several years. (2) Despite the high training volumes, they have to accomplish normal developmental tasks. (3) The complexity and variability of the action are low, but the movement pattern can be quite complex. (4) HIS athletes have a high overuse injury and overtraining risk due to very high training intensities and volumes. (5) The impact duration, intensity and continuity demand a maximal energy supply, which is linked with the rapid development of muscle fatigue. (6) The performance density evokes a high performance pressure and the potential for fear of failure. We suggest that the summarized psychological demands of HIS necessitate the systematic use of the following psycho-logical skills: (1) self-skills, personal development and life skills (to fulfil the normal developmental tasks and to cope with high training demands); (2) arousal-regulation skills (to regulate stress and pressure); (3) volitional skills (to overcome pain and fatigue due to specific performance demands); (4) motivational skills and (5) recovery skills (to cope with high training and performance demands and minimize the injury and overtraining risk).

PST to meet the requirements of HIS

Scientific proof for the efficacy of traditional psycho-logical techniques in HIS appears to be limited.

Therefore, the following paragraphs will focus mainly (with the exception of the few studies we found) on potentially important psychological requirements of HIS and

how they can be supported by a systematic application of psychological processes based on theoretical considerations. Further the paragraphs will explore scientific evidence for interventions stemming from other HIS-related sports or general psychology. Although motivational skills have been identified as important to meet the demands of HIS, we have largely left them out, because a thorough discussion of them would have gone beyond the scope of this paper. Nevertheless, motivational issues are addressed in several paper sections and a summary of motivational training forms can be found in Birrer and Seiler (2006).

Self-skills, personal development and life skills

The development of various self-constructs appears to be a key issue in an athlete's career. Self-efficacy (Bandura, 1997) has been one of the mainstream issues in psychology for the past 20 years. It describes the appraisal of a person for his capability of executing a specific task. Self-efficacy appears to be associated with performance success, and a lack of self-efficacy or self-esteem is associated with under-performance and unhealthy behavior such as eating disorders and drug abuse (Petrie & Greenleaf, 2007). Self-efficacy is closely related with other self-constructs such as self-awareness, self-consciousness, as well as self-concept and should be facilitated systematically. For an athlete to be aware of his or her own strengths and weaknesses, desires and flaws are key factors in this process. Literally, to be aware of oneself is the first step in enhancing self-consciousness, and as a result, self-efficacy. To influence one's self-efficacy, multiple strategies are recommended. Many PST programs aiming to enhance the self-efficacy of athletes are predominantly using goal-setting techniques. Eberspaecher (1995) suggested a psychological-oriented training method for the development of self-efficacy, where athletes have to predict their performance in a task during training. These sessions aim to improve self-efficacy through the development of realistic goals.

Self-concordance refers to the feeling of ownership that people have with regard to their goals. It describes goal congruency with implicit personal interests and values (Koestner et al., 2002). Findings suggest that people with high self-concordance are better able to attain their goals, leading to an increased psychological adjustment. Consequently, it is important that athletes' goals match their implicit interests and values. Enhancing self-awareness can help to explore one's implicit interests and values and identify a possible mismatch with personal goals. Unfortunately, no research is available that explores the influence of self-concordance or the use of goal-setting on the performance of elite HIS athletes.

Teaching life skills to young athletes recently came in the focus of applied sport psychology. There are two studies reporting the effectiveness of a life skill-training program. In a randomized controlled between group design, the effect of a predominantly goal-setting-based intervention of eight 15-min sessions on performance and self-beliefs was shown (Papacharisis et al., 2005) with 32 young female volleyball players and 32 male soccer players. In another study, Curry and

Maniar (2003) investigated the effect of a semester-long life skills education program, using a non-randomized control design, on 62 student athletes playing various sports. The course was a combination of the practice of classic performance-enhancement strategies, including arousal/affect control, goal-set-ting, imagery and flow and a life skill training program targeting confidence, trust, on-/off-field problem solving, sports nutrition, transitions and drug/alcohol issues. Performance, measured by the coach's rating, significantly improved in the life skill group but not in the control group. The effect size was moderate to high, suggesting that a life skill program is helpful in increasing the performance of university athletes. An-other worthwhile concept is the approach of harmonious and obsessive passion (Vallerand et al., 2008). Obsessive passion refers to controlled internalization of an activity in one's identity that creates an internal pressure to engage in the activity. Harmonious passion refers to an autonomous internalization that leads individuals to choose freely to get involved in an activity they like. Harmonious passion promotes healthy adaptation, whereas obsessive passion pre-vents it by causing negative effect and rigid persistence. Findings with high-school basketball players, synchronized swimmers and water-polo players suggest (Vallerand et al., 2008) that harmonious passion is conducive to high levels of performance and well-being. Obsessive passion can facilitate or inhibit (when related to performance-avoidance goals) performance attainment and appears unrelated to happiness. Consequently, the development of harmonious passion could have an influence on both personal development and performance enhancement.

Arousal regulation: overcoming pressure and fear

Arousal is defined as the cognitive and somatic reaction to an internal or external stimulus. It is generally supposed there is an optimal state of arousal for high performance. The optimal level of arousal is defined through situational factors, the combination of cognitive and affective sensations (Hardy et al., 1996), individual preferences (Hanin, 2000) and the requirements of the particular task or sport. Therefore, the state of arousal can be influenced through control of the situation, appraisal of situational factors, and transformation of cognitive and affective sensations (Seiler, 1992). What appears to be crucial in this context is the presence of fear of failure (Kellmann et al., 2006; Elbe & Wenhold, 2009). The psychological and physical impacts of fear are numerous. It affects athletes' affective state, can reduce athletes' motivation to train and compete, affects athletes' self-confidence and their volitional and attentional skills, produces feelings of anxiety and increases muscle tension, which can lead to loss of coordination.

A number of strategies have been proposed for performers to modify their arousal state: psych-up psych-down techniques involving self-talk, imagery, physical activity, short or cued relaxation; pre-performance and performance routines; mental rehearsal strategies; stress management and mood-enhancement strategies (Hardy et al., 1996). Most research shows that these strategies can reduce anxiety or reduce the interpretation of symptoms of performance anxiety as debilitating (e.g. Page et al.,

1999). Almost all studies have failed to show a clear impact on performance (Gardner & Moore, 2006). One reason might be that it is still not clear whether and when anxiety or fear exerts a beneficial effect, what arousal level is performance facilitating and under which conditions the same level might be debilitating. Hardy et al. (1996) commented that the “early recognition and control of anxiety symptoms were associated with superior performance in elite athletes” (p. 171). This statement indicates that two factors are important for competitive athletes: (1) athletes have to know their individual performance-facilitating state of arousal before and during the competition. (2) Athletes have to be aware of their current state of arousal and how they can influence it in the direction of the performance-facilitating state. Both notions highlight the importance of self-awareness processes.

However, considering the amount of research that has been conducted in this area, there is surprisingly little sports-specific knowledge regarding the individual optimal level of arousal. Studies by Hanton et al. (2005) might represent a considerable advance in the understanding of competitive anxiety and performance-facilitating arousal state. They found that athletes can interpret the intensity of anxiety-related symptoms or arousal as either facilitative (athletes are termed “facilitators”) or debilitating (athletes are termed “debilitators”) toward performance and that this differentiation might be critical in the coping efficacy before a competition. Facilitators and debilitators experience more or less the same feelings in phases before a competition, but the intensity is less in facilitators. Facilitators appeared to be capable of using a repertoire of psychological skills, which enabled them to reinterpret negative cognitive and somatic sensations as performance facilitating. In contrast, debilitators tried to use the same psychological skills but were not able to internally control these skills and experienced a loss of control (inability to attain a positive pre-performance state), lower confidence and an ongoing debilitating interpretation of the sensory input (Hanton et al., 2005). Thomas et al. (2007) showed that it might be possible to restructure athletes’ interpretation of anxiety and confidence symptoms with a multimodal intervention (imagery, rationalization, cognitive restructuring, goal-setting and self-talk), with positive effects on their confidence and anxiety appraisal as well as their performance. Unfortunately, the limitation of this research is the lack of a control group.

Despite these promising results, there appears to be a great number of athletes who experience difficulties in controlling their cognitive processes. This might be explained by ironic mental processes (Janelle, 1999). In the last two decades, intervention techniques that target acceptance instead of the direct control of cognitive and affective processes were suggested. They have been recommended as alternatives to change-based traditional cognitive-behavioral treatment. Mindfulness-based cognitive therapy (Segal et al., 2002) and his sport-specific adaptation, the mindfulness-acceptance-commitment approach (Gardner & Moore, 2006), are two of the proposed interventions. These mindfulness techniques emphasize the non-judging awareness and acceptance of present cognitive, affective and sensory experiences,

including external stimuli and internal processes. Stimuli that enter awareness are observed but not judged, and internal experiences (thoughts, feelings and sensations occurring through internal or external stimulation) are instead accepted as natural, transient facets of human existence.

Numerous studies support the effectiveness of mindfulness-based interventions with clinical and non-clinical populations (e.g. Grossmann et al., 2004). Again, these studies are rare in sports. Nevertheless, the use of the mindfulness approach appears to be fruitful for HIS athletes, because it supports the need for meta-cognitive attention to external cues, performance-enhancing openness to options, as well as contingencies. Therefore, it can be hypothesized to have an impact on several psychological skills, for example, arousal regulation, attentional skills, volitional skills, personal development and life skills. The first promising research findings regarding mindfulness and athletic performance are available (Gardner & Moore, 2006; Kee & John Wang, 2008), but unfortunately, not regarding HIS.

Volitional and pain management skills: overcoming fatigue and pain

Athletes normally possess high performance motivation. In duels or very exhausting activities, there are often unexpectedly high psychological and physical inner and outer resistances to overcome. Then, high motivation is frequently inadequate. In these situations, it is helpful to possess implementation intentions (Koestner et al., 2002) and shielding intentions. Implementation intentions dictate when, how and where activities should be implemented. Shielding intentions are used to conquer obstacles that occur during activities. In dependence on implementation intentions, shielding intentions' (Birrer & Seiler, 2006) purpose can be understood as an "if-then" relationship, e.g., "If someone attacks me, then I will easily enhance my step-rate and will orientate myself forwards." This means that possible obstacles that could occur during an activity are anticipated and linked with a specific activity plan to overcome them. The goal of implementation and shielding intentions is to maintain a pursued activity or even enhance effort despite the inner (pain) and outer (headwind) resistance. According to Mathesius (1993), conscious and purposeful intervention is thereby the crucial criterion for volitional regulation processes. By focusing on performance-relevant processes, the performance becomes actively aligned, and the distraction of performance obstacles is reduced. Self-talk, imagery and relaxation techniques can be used separately or in combination to control the focus on relevant processes during sporting activity. These techniques are used during tough training sessions in terms of psychological-orientated training, e.g., through neck-and-neck races or in sessions where the athlete reaches his limit. They are also embedded into tapering and pre-competition routines.

The ability to manage pain with psychological processes has been of interest since the 1970s (Flor, 2009). Pain is defined as an "unpleasant sensory and emotional experience associated with actual or potential tissue damage or described in terms of such tissue damage" (International Association for the Study of Pain, 2009). Pain

during physical effort is often not pathologically contingent. It can be interpreted as a threat to the individual's somatic integrity and is associated with increased arousal and anxiety (Flor, 2009), which makes it even more uncomfortable. The body tightens, which makes the physical effort even less effective and more painful. However, what HIS athletes experience during training and competition can be regarded as discomfort and not pain. They can always control pain by slowing down or stopping the physical activity. Findings from pain research show that exposure to pain can directly lead to habituation through decreased surprise, insecurity, and threat. This implies that an athlete can prepare himself for pain. The predominant thoughts are very important in this process. Negative thoughts such as "I am not able to sustain it" accompany less pain tolerance, whereas managing thoughts such as "I can do it" enhance pain tolerance and minimize the pain sensation (Flor, 2009). There is also a close relationship between the self-efficacy beliefs regarding pain tolerance and the release of endogenous opioids. The first findings in the field of exercise psychology with cycling ergometer tasks could confirm this proposal (Motl et al., 2007).

The findings of pain research suggest that the appraisal and interpretation of pain sensations are crucial to pain tolerance. Athletes can actively develop their pain tolerance. Therefore, the strength of the pain stimuli should be increased very slowly, enabling the athlete to gradually habituate to the increasing pain. The volitional strategies identified above, linked with shielding intentions, appear to be suitable to overcome pain. In a randomized control study, Whitmarsh and Alderman (1993) showed that athletes in a stress-inoculation training program showed significantly better performance times and a higher pain tolerance while performing a physical task. Unfortunately, research exploring pain management among athletes is rare. However, there is a research body (Masters & Ogles, 1998) investigating associative or dissociative attentional strategies in athletes, including pain.

Associative and dissociative attentional strategies

Associative and dissociative attentional strategies for influencing performance, enhancing endurance, moderating perceived exertion and managing pain have been addressed since the late 1970s (Morgan & Pollock, 1977). Most research was conducted with endurance sports, e.g., marathon running. The general findings are more or less consistent: associative strategies, where the athlete focuses on bodily sensations (such as muscle tension and breathing) and performance-specific cues (such as stroke rate in rowing or the round treadle in cycling), relate to faster performance. Dissociation strategies, where athletes focus on say music or the landscape in order to distract themselves from say muscle pain, relate to lower perceived exertion and possibly greater endurance (Masters & Ogles, 1998). In their review, Masters and Ogles (1998) claimed a lack of definitional clarity of association/dissociation, and crude dichotomies appear to be too simplistic to account for the full spectrum of an athlete's cognitions. Therefore, Stevinson and Biddle (1999) proposed a two-dimensional system to classify the thoughts of (competitive)

endurance athletes, including task relevance (task-irrelevant/dissociation vs task-relevant/association) and the direction of attention (internal vs external).

Studies investigating the effect of associative and dissociative strategies in HIS confirmed the findings from other sports. Internal as well as external associative strategies resulted in a higher rating of perceived exertion levels (Stanley et al., 2007). Couture et al. (1999) showed that swimmers using an associative strategy (thinking the word air when inhaling) swam significantly faster than the control group. Two further supporting studies were conducted in a rowing task (Scott et al., 1999; Connolly & Janelle, 2003). In Scott et al. (1999), the mean performance enhancement between pre- and post-intervention tests was 3.76% for the internal association strategy (“feel the burn” and “listen to your breath”) group, and in Connolly and Janelle (2003), the improvement was 1.9% for the internal association strategy group.

Recovery skills

One of the important requirements of HIS is the combination of high-volume and high-intensity training (Laursen, 2009). This necessitates very good recovery capabilities in order for the training to be most beneficial. Harmonious passion (Vallerand et al., 2008) and high self-awareness should have a positive impact on athletes' recovery. Furthermore, in general sports psychology literature, relaxation techniques are highlighted as being helpful to hasten the recovery processes after training or competition (e.g. Kellmann et al., 2006). However, so far, there has been a lack of convincing evidence that relaxation techniques are really effective in enhancing the recovery quality, reducing recovery time or enhancing athletes' performance. Moreover, different relaxation techniques [e.g., progressive muscle relaxation (PMR), autogenic training, and self-hypnosis] are usually recommended for athletes, without taking into account individual differences in personality and the requirements of the particular sport. Indeed, relaxation techniques have their own unique effects (Lehrer, 1996), which should be considered. PMR might have an influence on immunoenhancement (Pawlow & Jones, 2005). However, preliminary results from an intervention study with long-distance runners suggest that PMR is detrimental when used directly after training in the attempt to enhance the recovery quality, whereas the use of self-hypnotic relaxation might have the desired recovery-enhancing effect (Schneider, 2007).

Implications and recommendations

This paper reviews the current knowledge on the effective use of PST in HIS. Convincing scientific evidence from the widely used PST programs and theoretical underpinnings regarding the psychological demands of HIS are not available. Research on HIS has provided limited empirical evidence, and hence, this paper's reflections are largely based on theoretical considerations and research from other areas. We present a preliminary model that appears suitable to systematically determine the psychological demands of a sport. This model can be used to identify the psychological requirements of HIS in competition and training such as, e.g. the

capability to maintain maximal energy expenditure despite rapid increase of muscle fatigue and muscle pain. Based on the identification of the relevant psychological skills, we suggest that PST programs in HIS focus on the following psychological skills: self-skills, personal development and life skills, arousal-regulation skills, volitional skills, motivational skills and recovery skills.

PST should help athletes train hard, compete aggressively, maintain or sophisticatedly adjust strategic plans and choices and take care of the “self.” Therefore, establishing life skills programs, including the development of harmonious passion (Vallerand et al., 2008) and a thorough elaboration of personal goals along with the enhancement of self-concordance, might be a cornerstone. In this context, Birrer and Seiler (2006) proposed the systematic use of multiple goal-setting strategies in order to change avoidance motivation into approach motivation.

Another cornerstone appears to be training volitional skills, which would integrate the findings concerning associative and dissociative attentional strategies, the findings from pain management research, as well as those from the mindfulness approach. In this context, the concept of ironic mental processes (Janelle, 1999) should be considered.

A third cornerstone might be the in-practice integration of psychological techniques, carefully chosen to meet the requirements of the task at hand. Psychological techniques must support the automatic engagement of developed athletic skills, respond to contextual cues, and help athletes focus on the necessary aspects of competition or training. These include focusing on the present and coping with internal and external experiences. Again, the mindfulness approach can be valuable in this endeavour.

Although some scientists have raised the notion that research on the effectiveness of PST revealed only low treatment effects, if at all (Gardner & Moore, 2006), a minimal performance enhancement of 3% can make a significant difference at the elite level between winning a gold medal and not winning even an Olympic diploma. Therefore, the systematic and purposeful application of PST can make an important contribution. In this attempt, sport psychologists and coaches are advised to reflect on the following considerations. One of the targets of PST should be to initiate small improvements or progress in small steps, and it should aim to enhance training quality as well as competitive performance. Additionally, PST techniques are not universally applicable without considering individual differences between athletes and the specific function of the technique used. For example, self-talk can be used in different forms and functions and therefore also has different effects (Hatzigeorgiadis et al., 2007). Most importantly, before implementing a PST program, applied sports psychologists should first address the psychological requirements of the sport as well as the level of the athlete. Furthermore, to be effective, the intervention should be adapted to the specific training and competition phase of the season (as, e.g., demonstrated in Thomas et al., 2007). Therefore, the concept of periodization could also be adapted to PST (Holliday

et al., 2008). Finally, although associative attentional strategies are considered to have a performance-enhancing effect, the question of when an athlete should associate and dissociate in training and how much time to spend on this or whether the excessive use of associative strategies is associated with the risk of the athlete over-reaching himself and over-training is not clear.

Perspectives

There is a lack of scientific research on PST in HIS. Knowing this, some additional points should be borne in mind and addressed here. Future research should focus on the relationship between the specific demands of HIS and specific PST interventions. These interventions should be designed especially for HIS. Particular attention should be given to newly established interventions such as, e.g. the mindfulness approach or the periodization of PST. The outcome variable of interest should be preferably performance. A further important consideration is related to the research requirements of applied sport psychology, especially when high-performance athletes are involved. It should be agreed upon which research design is regarded as appropriate to identify empirically supported interventions for elite performers. Although it is important that an academic discipline show empirical support that meets the highest scientific standards, the difficulty of evaluating the efficacy of an intervention with a target group of elite athletes must be recognized and considered.

Key words: mental skills training, mindfulness, rowing, cycling, swimming, elite sport.

Acknowledgement

Conflicts of interest: The authors have no potential conflicts of interest.

References

- Baldasarre C, Birrer D, Seiler R. Mobile Praxis: Krafttraining für die Psyche. Magglingen: Federal Office of Sport. 2003.
- Bandura A. Self efficacy: the exercise of control. New York: Freeman, 1997.
- Birrer D, Seiler R. Motivationstraining. In: Tietjens M, Strauss B, eds. Handbuch Sportpsychologie. Schorndorf: Hofmann, 2006: 236–245.
- Connolly CT, Janelle CM. Attentional strategies in rowing: performance, perceived exertion, and gender considerations. *J Appl Sport Psychol* 2003; 15: 195–212.
- Couture RT, Jerome W, Tihanyi J. Can associative and dissociative strategies affect the swimming performance of recreational swimmers? *Sport Psychol* 1999; 13: 334–343.
- Curry LA, Maniar SD. Academic course combining psychological skills training and life skills education for university students and student-athletes. *J Appl Sport Psychol* 2003; 15: 270–277.
- Eberspächer H. Mentales Training: ein Handbuch für Trainer und Sportler. München: Sportinform, 1995.

- Elbe A-M, Wenhold F. Motivational and volitional factors of athletes participating in an individual sport involving intense exercise: The role of gender, age and level of performance. Paper for the International Consensus Conference "Performance in Top Sports Involving Intense Exercise" Copenhagen, September 16–18, 2009.
- Ericsson KA, Krampe RTH, Tesch-Römer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychol Rev* 1993; 100: 363–406. Flor
- H. Psychologische Grundlagen und Schmerzmodelle. In: Wippert PM, Beckmann J, eds. *Stress und Schmerzursachen verstehen*. Stuttgart: Thieme, 2009: 187–200.
- Gardner FL, Moore ZE. *Clinical sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2006.
- Grossmann P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *J Psychosom Res* 2004; 57: 35–43.
- Hanin YL. *Emotions in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2000.
- Hanton S, Wadey R, Connaughton D. Debilitative interpretations of competitive anxiety: a qualitative examination of elite performers. *Eur J Sport Sci* 2005; 5(3): 123–136.
- Hardy L, Jones G, Gould D. *Understanding psychological preparation for sports. Theory and practice for elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons, 1996.
- Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Theodorakis Y. The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *J Appl Sport Psychol* 2007; 19: 240–251.
- Holliday B, Burton D, Sun G, Hammermeister J, Naylor S, Freigang D. Building the better mental training mousetrap: is periodization a more systematic approach to promoting performance excellence? *J Appl Sport Psychol* 2008; 20: 199–219.
- International Association for the Study of Pain. 2009. Available at http://www.iasp-pain.org/AM/Template.cfm?Section=Pain_Definitions&Template=/CM/HTMLDisplay.cfm&ContentID=1728 (accessed Apr 24, 2009).
- Janelle CM. Ironic mental processes in sport: implications for sport psychologists. *Sport Psychol* 1999; 13: 201–220.
- Kee YH, John Wang CK. Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: a cluster analytic approach. *Psychol Sport Exerc* 2008; 9: 393–411.
- Kellmann M, Bussmann G, Anders D, Schulte S. Psychological aspects of rowing. In: Dosil J, ed. *The sport psychologist's handbook: a guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester: John Wiley & Sons, 2006: 479–501.
- Koestner R, Lekes N, Power TA, Chicoine E. Attaining personal goals: self-concordance plus implementation intentions equals success. *J Pers Soc Psychol* 2002; 83: 231–244.
- Laursen PB. Training for intense exercise performance: high-intensity or high-volume training? Paper for the International Consensus Conference "Performance in Top Sports Involving Intense Exercise" Copenhagen, September 16–18, 2009.
- Lehrer PM. Varieties of relaxation methods and their unique effects. *Int J Stress Manag* 1996; 3(1): 1–15.
- Masters KS, Ogles BM. Associative and dissociative cognitive strategies in exercise and running: 20 years later, what do we know? *Sport Psychol* 1998; 12: 253–270.
- Mathesius R. Volitive Regulation und Ansätze ihres Trainings. In: Nitsch JR, Seiler R, eds. *Psychological training. Proceeding of the 8th European congress of sport psychology: 1991, Köln, Germany*. Sankt Augustin, Academia. 1993: 166–172.
- Morgan WP, Pollock ML. Psychologic characterization of elite distance runner. *Ann NY Acad Sci* 1977; 301: 382–403.

- Motl RW, Gliottoni RC, Scott JA. Self-efficacy correlates with leg muscle pain during maximal and submaximal cycling exercise. *J Pain* 2007; 8(7): 583–587.
- Mujica I. Intense training: the key to optimal performance during the taper. Paper for the International Consensus Conference “Performance in Top Sports Involving Intense Exercise” Copenhagen, September 16–18, 2009.
- Page SJ, Sime W, Nordell K. The effects of imagery on female college swimmers participations of anxiety. *Sport Psychol* 1999; 13: 458–469.
- Papacharisis V, Goudas M, Danish SJ, Theodorakis Y. The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *J Appl Sport Psychol* 2005; 17: 247–254.
- Patrick TD, Hrycaiko DW. Effects of a mental training package on an endurance performance. *Sport Psychol* 1998; 12: 283–299.
- Pawlow LA, Jones GE. The impact of abbreviated progressive muscle relaxation on salivary cortisol and salivary immunoglobulin A (sIgA). *Appl Psychophysiol Biofeedback* 2005; 30(4): 375–387.
- Petrie TA, Greenleaf CA. Eating disorders in sport. From theory to research to intervention. In: Tenenbaum G, Eklund RC, eds. *Handbook of sport psychology*, 3rd edn. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2007: 352–378.
- Schnabel G, Harre H-D, Krug J. *Trainingslehre - Trainingswissenschaft: Leistung, Training, Wettkampf*. Aachen: Meyer & Meyer, 2008.
- Schneider CA. *Erholung durch Entspannung. Wirksamkeitsu bersicht von Entspannungstechniken zur Erholungsfo rderung im Laufsport* [unpublished thesis]. Zu rich: Hochschule fu r Angewandte Psychologie HAP, 2007.
- Scott LM, Scott D, Bedic SP, Dowd J. The effect of associative and dissociative strategies on rowing ergometer performance. *Sport Psychol* 1999; 13(1): 57–68.
- Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press, 2002.
- Seiler R. Performance enhancement – a psychological approach. *Sport Sci Rev* 1992; 1(2): 29–45.
- Seiler R, Stock A. *Handbuch Psychotraining im Sport*. Reinbek: Rowohlt, 1994.
- Sheard M, Golby J. Effects of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *Int J Sport Exer Psychol* 2006; 4: 149–169.
- Stanley CT, Pargman D, Tenenbaum G. The effect of attentional coping strategies on perceived exertion in a cycling task. *J Appl Sport Psychol* 2007; 19: 352–363.
- Stevinson CD, Biddle SJH. Cognitive strategies in running: a response to Masters and Ogles (1998). *Sport Psychol* 1999; 13: 235–236.
- Thomas O, Maynard I, Hanton S. Intervening with athletes during the time leading up to competition: theory to practice II. *J Appl Sport Psychol* 2007; 19: 398–418.
- Vallerand RJ, Mageau GA, Elliot AJ, Dumains A, Demers M-A, Rousseau F. Passion and performance attainment in sport. *Psychol Sport Exerc* 2008; 9(3): 373–392.
- Vealey RS. Mental skills training in sport. In: Tenenbaum G, Eklund RC, eds. *Handbook of sport psychology*, 3rd edn. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2007: 287–309.
- Weinberg RS, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*, 4th edn. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2007.
- Whitmarsh BG, Alderman RB. Role of psychological skills training in increasing athletic pain tolerance. *Sport Psychol* 1993; 7: 388–399.

ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΙΚΟΣ ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ

Στο πλαίσιο της εκπόνησης της πτυχιακής μου εργασίας κλήθηκα να επιλέξω ένα κείμενο, δικού μου ενδιαφέροντος, και να το μεταφράσω προς την ελληνική γλώσσα. Το συγκεκριμένο κείμενο ασχολείται με την αθλητική ψυχολογία και έχει τον τίτλο: «*Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports*», σε δική μου μετάφραση: «*Η Εκπαίδευση Ψυχολογικών Δεξιοτήτων ως τρόπος βελτίωσης της απόδοσης των αθλητών των υψηλής έντασης αθλημάτων*».

Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για ένα άρθρο των D. Birrer και G. Morgan, που δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα: *Scandinavian Journal of MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS*. Ο Daniel Birrer είναι κάτοχος διδακτορικού τίτλου στο Ελβετικό Ομοσπονδιακό Ινστιτούτο Αθλητισμού Magglingen («Swiss Federal Institute of Sport Magglingen» (SFISM)), στο Τμήμα Elite Performance. Όσον αφορά τον Gareth Morgan, είναι κι αυτός διδάκτορας στο Ελβετικό Ομοσπονδιακό Ινστιτούτο Αθλητισμού Magglingen. Το SFISM είναι το μόνο ελβετικό Πανεπιστήμιο που ασχολείται με την εκπαίδευση, την έρευνα, την ανάπτυξη και τις υπηρεσίες που αφορούν το πεδίο του αθλητισμού.

Ακολουθούν λίγα λόγια με την περιγραφή του θέματος του πρωτοτύπου κειμένου. Το κείμενο αφετηρίας ασχολείται με την αθλητική ψυχολογία και ειδικότερα με τα υψηλής έντασης αθλήματα (HIS). Πραγματεύεται τον αθλητικό κόσμο πίσω από αυτό που βλέπουμε και μας παρουσιάζεται. Η ψυχολογία των αθλητών, το άγχος, η πίεση, ο τραυματισμός και η κόπωση αναλύονται εκτενέστερα μέσα στο κείμενο. Κάνει λόγο για τις ψυχολογικές δεξιότητες που οφείλει να διαθέτει ένας αθλητής και κατά συνέπεια και ο προπονητής του, ώστε να μπορέσει να τον βοηθήσει να βελτιωθεί. Αναφέρεται στη σημασία του ελέγχου των συναισθημάτων (κυρίως όμως, των αρνητικών που τον καταβάλουν – άγχος, πίεση, φόβος, κόπωση) του αθλητή πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα και με ποιον τρόπο μπορούν να αντιμετωπιστούν χωρίς να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό την ψυχολογία του και κατ' επέκταση την απόδοσή του μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Παρουσιάζει ορισμένες λύσεις για την αποφυγή ή και την καταπολέμηση των αρνητικών συναισθημάτων, όπως είναι για παράδειγμα ο αυτοσεβασμός, η αυτοβελτίωση, η διαδικασία σκέψης με εικόνες και η πίστη στον εαυτό μας. Διακρίνει το πάθος που κατέχει ο αθλητής για τη νίκη σε αρμονικό και εμμονικό παραδίδοντας παράλληλα την ανάλυσή τους. Τέλος, ασχολείται με τις στρατηγικές και τις τεχνικές θωράκισης και προσοχής που οφείλει να αναπτύξει ο αθλητής κατά τη διάρκεια των προπονήσεων για να επιτύχει τους στόχους του. Συνοψίζοντας, κάνει λόγο για την παρέμβαση και τη χρήση της ψυχολογίας στον αθλητικό χώρο. Η ψυχολογία βοηθά στην καλύτερη απόδοση του αθλητή, η καλή ψυχολογία συνεπάγεται τη νίκη.

Για την επίτευξη της καλύτερης απόδοσης του κειμένου αφετηρίας προς την ελληνική γλώσσα χρειάστηκαν δύο στρατηγικές. Η όλη διαδικασία της μετάφρασης ακολουθεί τη στρατηγική της κατανόησης αλλά και τη στρατηγική της παραγωγής. Όσον αφορά την πρώτη, αναφέρεται στη διαδικασία πριν τη μετάφραση. Πρόκειται για την κατανόηση της φύσης του θέματος και των προβλημάτων του κειμένου αφετηρίας. Στην παρούσα περίπτωση το πρωτότυπο ασχολείται με την αθλητική ψυχολογία επομένως, διαθέτει όρους και έννοιες που ανταποκρίνονται τόσο στον αθλητισμό όσο και στην ψυχολογία. Η δεύτερη στρατηγική, η στρατηγική της παραγωγής, είναι το αποτέλεσμα της στρατηγικής της κατανόησης, έχει να κάνει καθαρά με τον τρόπο που ο μεταφραστής χειρίζεται το γλωσσικό υλικό του κειμένου για να φτάσει στην παραγωγή ενός ορθού κειμένου-στόχος. Βάση αυτής, η μετάφρασή μου όφειλε να είναι απολύτως κατανοητή και να μην υπολείπεται κανένα στοιχείο του πρωτοτύπου, καθώς πρόκειται για ένα κείμενο με σημαντικό περιεχόμενο. Οι όροι έπρεπε να αποδοθούν όσον το δυνατόν πιο ορθά και ταυτόχρονα να επεξηγούν (Gile στο Chesterman 1997: 92).

Επιπροσθέτως, το είδος του κειμένου που επέλεξα να μεταφράσω είναι κυρίως ιατρικό και ασχολείται με τον κλάδο της ψυχολογίας και πιο ειδικά με την αθλητική ψυχολογία. Θα μπορούσαμε να αναφέρουμε πως εμπεριέχει και στοιχεία τεχνικού κειμένου καθώς οι όροι, οι έννοιες και οι σημασίες που παρουσιάζονται είναι προπαντός τεχνικοί. Η ορολογία που χρησιμοποιείται δεν είναι γενικευμένη και απλή δεδομένου του γεγονότος ότι συναντάται ως επί το πλείστον στον κλάδο της ψυχολογίας αλλά και σε αυτόν του αθλητισμού.

Όσον αφορά τη λειτουργία του κειμένου αφετηρίας, αυτή είναι πληροφοριακή (αγγλ. *Referential Function*). Για την ακρίβεια έχει ως στόχο την πληροφόρηση και την ενημέρωση του αναγνωστικού κοινού, ιδιαιτέρως όμως των αθλητών, των προπονητών και των αθλητικών ψυχολόγων διότι αυτοί εμπλέκονται άμεσα με το θέμα του κειμένου. Αναφέρεται στα υψηλής έντασης αθλήματα (HIS), που πρόκειται για μια συγκεκριμένη κατηγορία αθλημάτων. Σκοπός του είναι να πληροφορήσει, να ενημερώσει και την ίδια στιγμή να προτείνει μεθόδους αντιμετώπισης και αποφυγής των αρνητικών συναισθημάτων καθώς και βελτίωσης της απόδοσης των αθλητών μέσω της ψυχολογίας, της ψυχολογικής δηλαδή, παρότρυνσης. Προσπαθεί να αναδείξει τη σημασία και τη συμβολή της ψυχολογίας στον αθλητικό κόσμο. Επομένως, παρατηρούμε πως η λειτουργία του κειμένου είναι και διδακτική (αγγλ. *Didactic*), διότι πρόκειται για ένα γνωστικό πεδίο που στοχεύει στην πληροφόρηση και την ενημέρωση των αναγνωστών (Nord 2014: 98).

Στη συνέχεια του σχολιασμού, θα ασχοληθούμε με το σκοπό του κειμένου αφετηρίας, ποιος ήταν με άλλα λόγια, ο σκοπός που οι αρθρογράφοι προχώρησαν στη συγγραφή του παρόντος κειμένου. Σε αυτό το σημείο θα ήταν παράλειψη να μην εξηγήσουμε ότι με τη θεωρία του σκοπού, η οποία εφαρμόζει την έννοια του σκοπού στη μεταφραστική πράξη, η βασική αρχή που καθορίζει κάθε μεταφραστική διαδικασία είναι ο στόχος (Σκοπός) της συνολικής μεταφραστικής δράσης (Nord 2014: 70). Στη

δική μας περίπτωση, διακρίνουμε τον επικοινωνιακό στόχο, εφόσον οι αρθρογράφοι πληροφορούν και ενημερώνουν το αναγνωστικό κοινό για την έρευνα που διεξήχθη καθώς και για τα ευρήματά τους πάνω στην αθλητική ψυχολογία.

Ομοίως, ο σκοπός του κειμένου-στόχος είναι παρεμφερής με αυτόν του κειμένου αφετηρίας. Πρόκειται για ένα ειδικό περιεχόμενο που οφείλει να μεταβιβαστεί και στη γλώσσα-στόχος. Προσωπικός μου σκοπός ήταν ο αναγνώστης να μη χρειαστεί να ανατρέξει στο πρωτότυπο κείμενο κατά την ανάγνωση της μετάφρασής μου για περαιτέρω πληροφορίες ή διευκρινήσεις επί του αντικειμένου που πραγματεύεται το άρθρο. Αυτό που επιδίωξα ήταν να μεταβιβάσω όσο καλύτερα μπορούσα το περιεχόμενο και το ύφος του κειμένου προς την ελληνική γλώσσα. Οι δέκτες της μετάφρασής μου ήθελα να κατανοούν πλήρως το νόημά του και να μην τους γεννώνται τυχόν απορίες ή ασάφειες. Διατήρησα το στοιχείο της πληροφόρησης και της ενημέρωσης όπως συμβαίνει και στο κείμενο αφετηρίας.

Δεδομένου ότι πρόκειται για ένα άρθρο με συγκεκριμένο και εξειδικευμένο περιεχόμενο οι παραλήπτες του κειμένου αφετηρίας, θεωρώ πως μπορεί να είναι οι ίδιοι οι αθλητές ή οι προπονητές, οι οποίοι οφείλουν να γνωρίζουν την ψυχολογία των αθλητών τους, καθώς επίσης και οι ψυχολόγοι που ασχολούνται με το συγκεκριμένο αντικείμενο. Το αναγνωστικό κοινό θα είναι εξειδικευμένο, με γνώσεις επί του θέματος. Δεν απευθύνεται σε ένα απλό κοινό, καθώς η γλώσσα είναι αρκετά ιδιαίτερη και περιλαμβάνει πληθώρα όρων τόσο της ψυχολογίας όσο και του αθλητισμού. Ο χρόνος πρόσληψης είναι η σύγχρονη εποχή όπως διακρίνεται και από την ημερομηνία αποδοχής δημοσίευσης του άρθρου, στις 31 Δεκεμβρίου του 2009. Άρα, τα όσα πραγματεύεται είναι σχετικά πρόσφατα. Το μέσο δημοσίευσής του είναι η ιατρική και αθλητική εφημερίδα: *Scandinavian Journal of MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS*. Και τέλος, η αιτία της δημιουργίας του είναι η ενημέρωση και η πληροφόρηση των αναγνωστών.

Παρακάτω θα αναλύσουμε τα κειμενικά χαρακτηριστικά του κειμένου αφετηρίας. Πρώτον, διακρίνεται το ύφος. Αυτό είναι ναί μεν απλό αλλά ταυτοχρόνως και ιδιαίτερο. Εμπεριέχει το ιατρικό στοιχείο κάνοντας με αυτόν τον τρόπο το ύφος πιο σοβαρό και απόλυτο, παραδίδοντας στους αναγνώστες μια ξεκάθαρη εικόνα του τι εξετάζει. Σε ό, τι αναφέρεται γίνεται με ακρίβεια. Θα μπορούσαμε λοιπόν, να πούμε πως είναι αρκετά τυπικό, δίνοντας έμφαση μόνο όπου χρειάζεται. Δεύτερον, η δομή παρουσιάζεται κι αυτή απλή, χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες στην ανάγνωση, με την προϋπόθεση ότι το αναγνωστικό κοινό έχει γνώσεις πάνω στο αντικείμενο και γνωρίζει τις έννοιες που χρησιμοποιούνται. Το κείμενο διαθέτει συνοχή και ροή στο λόγο του. Τα στοιχεία που παρουσιάζει βρίσκονται σε λογική σειρά και κάθε υποενότητα αναλύει και επεξηγεί, κατά συνέπεια, ένα συγκεκριμένο θέμα. Και τρίτον, λόγω της θεματικής του κειμένου αφετηρίας η γλώσσα αποκτά ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, παρουσιάζεται αρκετά εξειδικευμένη, διαθέτει όρους της ψυχολογίας και του αθλητισμού που σε ορισμένα σημεία είναι δυσκολονόητοι και

χρειάστηκαν περισσότερη επεξεργασία και ανάλυση για την απόδοση και κατανόησή τους.

Προχωρώντας λοιπόν, σε μια σύγκριση μεταξύ των δύο κειμένων, πρωτοτύπου και μετάφρασης, διακρίνεται πως έχουν παρόμοιες λειτουργίες. Ο λόγος που συνέβη αυτό είναι διότι θεώρησα ορθό να μην προβώ σε αλλαγές λαμβάνοντας υπόψη το είδος και το σκοπό του κειμένου αφετηρίας, λόγω του ότι πρόκειται για ένα ειδικό κείμενο με σημαντικές πληροφορίες, οι οποίες προφανώς και δε θα έπρεπε να παραλειφθούν από τη μετάφρασή μου. Επομένως, όπως καθίσταται σαφές προχώρησα σε μια ομοιολειτουργική μετάφραση καθώς τα δύο κείμενα συμβαδίζουν μεταξύ τους. Συμπληρωματικά, και στα δύο κείμενα γίνεται διακριτή η ενδοκειμενική συνεκτικότητα ή η πιστότητα, όπως αναφέρει και ο Vermeer. Το κείμενο οφείλει δηλαδή, να έχει νόημα στην επικοινωνιακή περίσταση και τον πολιτισμό υποδοχής (Pöschhacker στο Nord 2014: 80) και ο δέκτης να μπορεί να το κατανοήσει (Reiss and Vermeer στο Nord 2014: 80). Όπως και στο κείμενο αφετηρίας έτσι και στο κείμενο-στόχος, ο σκοπός είναι η πληροφόρηση και η ενημέρωση. Πρόκειται για ένα κείμενο με πολύ συγκεκριμένο περιεχόμενο που απευθύνεται, κυρίως, σε κοινό με γνώσεις επί του θέματος, άρα δε θα έπρεπε να προχωρήσω σε αλλαγές πάνω στο ύφος και το στόχο του. Τέλος, όσον αφορά τα κειμενικά χαρακτηριστικά παρέμειναν κι αυτά ίδια, χωρίς ιδιαίτερες παραλλαγές. Διατηρήθηκε η δομή του πρωτοτύπου, διότι όπως προαναφέρθηκε είναι ένα εξειδικευμένο κείμενο με σταθερό λόγο και δομή.

Στη συνέχεια του μεταφραστικού μου σχολιασμού θα αναλυθούν τα προβλήματα που συνάντησα κατά τη διάρκεια της μεταφραστικής διαδικασίας αλλά και οι τρόποι με τους οποίους τα αντιμετώπισα και εν τέλει τα επέλυσα. Αντιμετώπισα, μόνο, διαγλωσσικά προβλήματα, τα οποία παρακάτω χωρίζονται σε επιμέρους κατηγορίες: λεξιλογικά μεταφραστικά προβλήματα, ορολογικά προβλήματα, πρόβλημα στην απόδοση των νεολογισμών και ένα πρόβλημα ασάφειας που υπήρξε εντός του κειμένου αφετηρίας. Ακολουθώντας την παραπάνω σειρά παρουσιάζονται, πρώτα από όλα, τα λεξιλογικά προβλήματα.

Α) Λεξιλογικά μεταφραστικά προβλήματα:

Αυτή η κατηγορία προβλημάτων αφορά τις δομικές διαφορές στο λεξιλόγιο, τη σύνταξη και τα υπερτεμαχιακά στοιχεία των δύο γλωσσών. Για παράδειγμα αυτού του προβλήματος ως χρησιμοποιήσουμε τη λέξη: «imagery», ενώ στα αγγλικά ο συγκεκριμένος όρος είναι κατανοητός και διαθέτει έναν ορισμό, στην περίπτωση του ελληνικού αναγνωστικού κοινού κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Επομένως, για την καλύτερη κατανόησή του αποδόθηκε ως: «διαδικασία σκέψης με εικόνες», με αποτέλεσμα να γίνει πιο περιφραστική και περιγραφική η μετάφρασή του και να αποδοθεί το όλο νόημα χωρίς δυσκολία. Δεδομένου πως η λέξη αυτή δεν είχε ακριβή μετάφραση στα ελληνικά αποδόθηκε με περίφραση, με περισσότερες δηλαδή, λέξεις. Ακόμη μια παρόμοια περίπτωση με την παραπάνω είναι και η λέξη: «self-beliefs», η οποία αποδόθηκε ως: «πίστη στον εαυτό» διότι δεν υπήρχε στην ελληνική γλώσσα ακριβής όρος που να την αποδίδει ορθά.

Τις ανωτέρω περιπτώσεις προβλημάτων θα μπορούσαμε να τις συνδέσουμε και με την τακτική του Chesterman: «Change Something» (Chesterman 1997: 92), σύμφωνα με την οποία όταν κάτι δεν φαίνεται σωστό ή δε μας ικανοποιεί το αλλάζουμε, είτε αφορά την απόδοση είτε τη σύνταξη του κειμένου. Πιο συγκεκριμένη αναφορικά με αυτήν την τακτική είναι η Nida, η οποία τη διέκρινε σε τέσσερις υποκατηγορίες. Κατ' αυτόν τον τρόπο λοιπόν, πλέον γίνεται αναφορά σε: 1) change of order, παράδειγμα αυτού είναι η φράση: «arousal-regulation skills», η οποία μεταφράστηκε ως: «δεξιότητες ελέγχου της προδιάθεσης (των αρνητικών συναισθημάτων)», η μεταφραστική οδηγία στην παρούσα περίπτωση άλλαξε και έγινε πιο απλοϊκή και κατανοητή προς το ελληνικό κοινό και όπως εύκολα διακρίνεται δε διατηρήθηκε η αρχική της μορφή, 2) omission, για παράδειγμα έχουμε τη φράση: «including task relevance (task-irrelevant/dissociation vs. task-relevant/association) », κατά τη μεταφραστική διαδικασία αποδόθηκε με τον εξής τρόπο: «το οποίο λαμβάνει υπόψη του σκέψεις που σχετίζονται ή όχι με τη δραστηριότητα». Σε αυτήν την περίπτωση κάποιοι όροι του πρωτοτύπου δεν περιλήφθηκαν στο μετάφρασμα και η μετάφραση αυτών έγινε πιο ελεύθερα, 3) change of structure, ως παράδειγμα χρησιμοποιούμε τη φράση: «enhanced attentional focus», αυτό που συνέβη ήταν να αλλάξει η απόδοσή της στα ελληνικά, έγινε δηλαδή, πιο απλοϊκή με αποτέλεσμα να αλλάξει και η δομή της για την καλύτερη απόδοσή της και ως εκ τούτου μεταφράστηκε ως: «βελτιωμένη προσοχή» και τέλος 4) addition, όπου για παράδειγμα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη φράση: «HIS-identified sports», την οποία διατήρησα ως έχει - με λατινικούς χαρακτήρες - αλλά πρόσθεσα μια επεξήγηση κατά την απόδοσή της για την καλύτερη κατανόηση: ««HIS-identified sports» – αθλήματα που σχετίζονται με τα HIS –...».

Τέλος, στην παραπάνω κατηγορία των γλωσσικών προβλημάτων θα προσθέσουμε και την ειδική περίπτωση της χρήσης του ξένου όρου στο μετάφρασμα, με άλλα λόγια είναι η αυτούσια ύπαρξη της αγγλικής λέξης ή φράσης μέσα στο ελληνικό κείμενο. Παραδείγματα του συγκεκριμένου προβλήματος είναι οι λέξεις και οι φράσεις: «‘PST,’ ‘mental skills training’ or ‘HIS’», «HIS-identified sports» και «psych-up psych-down», οι οποίες δεν μεταφράστηκαν προς την ελληνική γλώσσα. Ο λόγος που συνέβη αυτό είναι διότι όταν ο αναγνώστης θα προσπαθήσει να εντοπίσει τον όρο σε οποιαδήποτε μηχανή αναζήτησης θα πρέπει να έχει τους όρους όπως είναι γνωστοί στην ψυχολογία για να καταφέρει να καταλήξει στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Επειδή λοιπόν, αν μεταφράζονταν δε θα εξυπηρετούσε το αναγνωστικό κοινό παρέμειναν ίδιοι για λόγους διευκόλυνσης και μη ύπαρξης περαιτέρω σύγχυσης. Ακόμη, το κείμενο προορίζεται για αναγνώστες με εξειδικευμένες γνώσεις πάνω στην αθλητική ψυχολογία, επομένως δεν τίθεται πρόβλημα ανάγνωσης ή και κατανόησης των όρων από τους ίδιους, καθώς ήδη γνωρίζουν περί τίνος πρόκειται. Επιπλέον, δίπλα στη φράση: «HIS-identified sports» υπάρχει μια επεξήγηση για την καλύτερη απόδοση και κατανόησή της, για τον λόγο ότι η συγκεκριμένη φράση ήταν δυσκολονόητη και χρειάστηκε περαιτέρω ανάλυση. Παρακάτω θα εξετάσουμε κι επιμέρους διαγλωσσικά προβλήματα όπως είναι η ορολογία.

Β) Ορολογικά προβλήματα:

Κατά τη διάρκεια της μεταφραστικής διαδικασίας αντιμετώπισα επίσης, πρόβλημα με την τεκμηρίωση της ορολογίας (αγγλ. *Documentation of terminology*), όταν υπάρχει περίπτωση ένας όρος εντός του κειμένου να μπορεί να αποδοθεί στη γλώσσα-στόχος με περισσότερες από μία λέξεις. Ως παράδειγμα θα χρησιμοποιήσουμε πρωτίστως τον όρο «training», όπως γίνεται αντιληπτό στα ελληνικά μπορεί να αποδοθεί με τρεις τρόπους – προπόνηση, εξάσκηση, εκπαίδευση – ωστόσο, στο δικό μας κείμενο-στόχος έχουν χρησιμοποιηθεί οι δύο αποδόσεις εξ' αυτών, ανάλογα βέβαια με την περίπτωση και το περιεχόμενο της λέξης. Λόγου χάρη στη φράση: «psychological skills training» μεταφράστηκε ως: «εκπαίδευση», ενώ στις φράσεις: «training score, training intensity and training years», αποδόθηκε με τη λέξη: «προπόνηση». Σε δεύτερο χρόνο παρατηρούμε τη λέξη: «impact», όπου μέσα στο κείμενο εμφανίζεται αρκετές φορές. Όμως, κατά τη μετάφρασή της αλλάζει αποδόσεις ανάλογα με το περιεχόμενο μέσα στο οποίο βρίσκεται. Έτσι, έχουμε πλέον τις εξής αποδόσεις: «δράση, επιρροή, επίδραση και αντίκτυπος». Κατά συνέπεια, κατανοούμε πως για μια και μόνο λέξη μέσα στο κείμενο παρουσιάζονται τέσσερις διαφορετικές αποδόσεις. Αυτό αποδεικνύει πως ένας μεταφραστής οφείλει να κατανοεί πλήρως το περιβάλλον της λέξης που μεταφράζει πριν μπει στη διαδικασία να την αποδώσει στη γλώσσα-στόχος. Στη συνέχεια, θα ασχοληθούμε με τη διαχείριση των νεολογισμών που διέκριναν στο κείμενο αφετηρίας αλλά και με τον τρόπο με τον οποίο αποδόθηκαν εν τέλει στην άλλη γλώσσα.

Γ) Νεολογισμοί:

Παραδείγματα αυτής της περίπτωσης προβλήματος είναι οι λέξεις: «facilitator» και «debilitator». Προσπάθησα να μεταφράσω τον νεολογισμό με έναν νοηματικά ισοδύναμο ελληνικό νεολογισμό και να μην τον περιγράψω στο ελληνικό αναγνωστικό κοινό, να μην είναι στην ουσία περιφραστική η απόδοσή του. Συνεπώς, τους απέδωσα ως εξής, για τον όρο: «facilitator» χρησιμοποίησα τη λέξη: «αγχοαρνητικός» και για τη λέξη: «debilitator» τη λέξη: «αγχοθετικός».

Φτάνοντας στο τέλος του μεταφραστικού μου σχολιασμό, γίνεται διακριτό το πρόβλημα με την ασάφεια τη οποία και εντόπισα εντός του κειμένου αφετηρίας και στη συνέχεια αντιμετώπισα. Συγκεκριμένα τη συνάντησα στη φράση: «Nevertheless, the reported scientific evidence provided by studies using **randomized controlled** between group design or single-case design...». Όπως διακρίνεται έχει δύο μετοχές και κανένα ουσιαστικό που να το προσδιορίζει, άρα καταλαβαίνουμε πως πρόκειται για ένα λάθος ασάφειας. Προσωπικά, θεώρησα σωστό να δημιουργήσω μόνη μου ένα ουσιαστικό για να έχω ένα πιο ολοκληρωμένο νόημα. Για αυτόν τον λόγο λοιπόν, το μετέφρασα ως εξής: «τυχαιοποιημένο έλεγχο». Μετέτρεψα το «controlled» σε ουσιαστικό και παράλληλα διατήρησα το ύφος του κειμένου αφετηρίας και στόχου.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Nord, Christiane (2014). *Η μετάφραση ως στοχευμένη δραστηριότητα-Εισαγωγή στις λειτουργικές προσεγγίσεις* (Μετάφραση-Προσαρμογή: Σίμος Π. Γραμμενίδης, Δέσποινα Δ. Λάμπρου). Αθήνα: ΔΙΑΥΛΟΣ.

Chesterman, Andrew (1997). *Memes of translation the spread of ideas in translation theory*. Amsterdam/Philadelphia: JOHN BENJAMINS PUBLISHING COMPANY.

Von Hahn, Walther & Vertan, Cristina (2007). *Fachsprachen in der weltweiten Kommunikation - Specialized Language in Global Communication*. Hamburg: PETER LANG