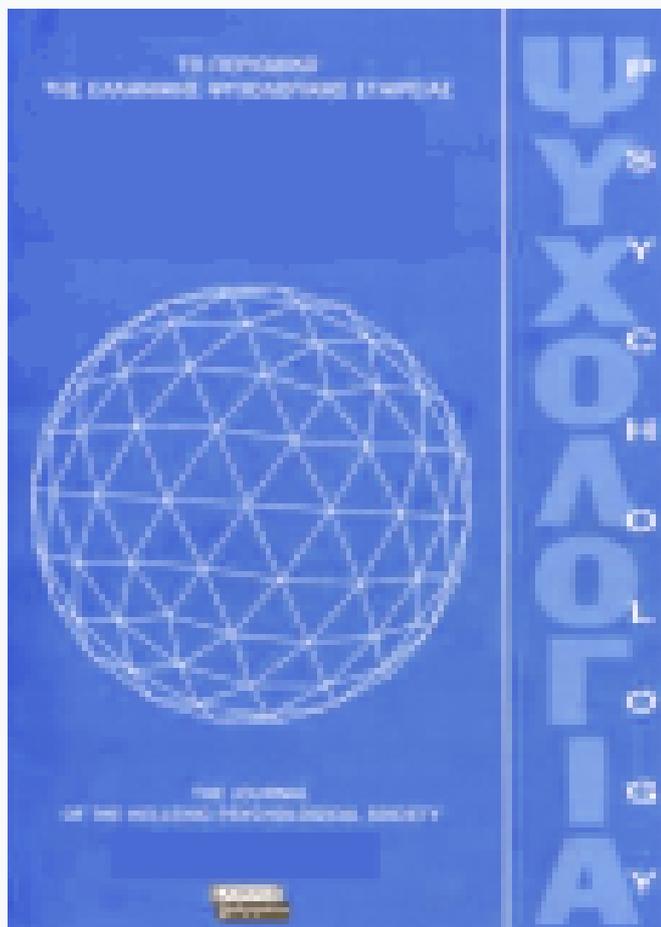


## Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society

Vol 9, No 4 (2002)



### Introduction: Issues on sport and exercise psychology

Μάριος Γούδας

doi: [10.12681/psy\\_hps.24072](https://doi.org/10.12681/psy_hps.24072)

Copyright © 2020, Μάριος Γούδας



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

### To cite this article:

Γούδας Μ. (2020). Introduction: Issues on sport and exercise psychology. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 9(4), 433–438. [https://doi.org/10.12681/psy\\_hps.24072](https://doi.org/10.12681/psy_hps.24072)

## Εισαγωγή: Θέματα ψυχολογίας της άσκησης και του αθλητισμού

ΜΑΡΙΟΣ ΓΟΥΔΑΣ

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αυτό είναι το εισαγωγικό άρθρο του ειδικού τεύχους του περιοδικού *ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ: Το Περιοδικό της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας* με τίτλο "Θέματα ψυχολογίας της άσκησης και του αθλητισμού" το οποίο δημοσιεύεται με την ευκαιρία της διοργάνωσης του 10ου Παγκόσμιου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας. Στο άρθρο συζητείται η ανάπτυξη του κλάδου της επιστήμης της αθλητικής ψυχολογίας στο εξωτερικό και στην Ελλάδα. Η αθλητική ψυχολογία έχει κάνει σημαντική πρόοδο τις τελευταίες δεκαετίες και αυτό αντανακλάται στα πολλά συνέδρια τα οποία διοργανώνονται κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο αλλά και στην πληθώρα των σχετικών επιστημονικών περιοδικών. Οι επτά εργασίες αυτού του τεύχους καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων όπως η μέτρηση του σωματικού αυτο-συναίσθηματος, η συμβουλευτική αθλητών υψηλού επιπέδου, η ηθική ανάπτυξη και συμπεριφορά στο χώρο του αθλητισμού, η υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών από τους εφήβους, και η ωφέλεια της σωματικής άσκησης στη νοητική υγεία των ηλικιωμένων.

Λέξεις κλειδιά: Αθλητική ψυχολογία.

Το τεύχος αυτό περιλαμβάνει εργασίες οι οποίες παρουσιάστηκαν στο 10ο Παγκόσμιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας που διοργανώθηκε στη Σκιάθο, 28 Μαΐου-2 Ιουνίου, 2001. Το συνέδριο διοργανώθηκε από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης και την Εταιρία Αθλητικής Ψυχολογίας υπό την αιγίδα της International Society of Sport Psychology. Στο συνέδριο παρουσιάστηκαν 210 ελεύθερες ανακοινώσεις, 260 αναρτημένες εργασίες, πραγματοποιήθηκαν 24 στρογγυλά τραπέζια, στα οποία παρουσιάστηκαν 150 εργασίες, 16 workshops καθώς και 10 κεντρικές ομιλίες. Τα πρακτικά του συνεδρίου (Papaioannou, Theodorakis, & Goudas, 2001), τα οποία διανεμήθηκαν κατά τη διάρκεια του συνεδρίου, περιλαμβάνουν 5 τόμους με 2000 σελίδες συνολικά. Ο σκοπός του εισαγωγικού αυτού άρθρου είναι

να δώσει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την επιστήμη της αθλητικής ψυχολογίας και την ανάπτυξή της τόσο στην Ελλάδα όσο και παγκόσμια.

Στο χώρο των αθλητικών επιστημών, ο κλάδος της αθλητικής ψυχολογίας είναι από τους πιο πρόσφατους και τους πιο δυναμικά αναπτυσσόμενους. Τόσο ο αγωνιστικός αθλητισμός όσο και η άσκηση για υγεία και αναψυχή κερδίζουν συνεχώς έδαφος σε όλες τις αναπτυσσόμενες κοινωνίες, και ταυτόχρονα αναπτύσσονται και όλες οι περιοχές της αθλητικής επιστήμης. Μεταξύ αυτών η αθλητική ψυχολογία κατέχει σημαντική θέση γιατί μπορεί να συμβάλει: α) στην καλύτερη χρήση των αθλητικών προγραμμάτων έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αναπτύσσονται ως άτομα μέσα και έξω από τα γήπεδα, β) στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης, και γ) στη

μεγιστοποίηση της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης καθώς και στη βελτίωση των προγραμμάτων αυτών.

Αν και οι πρώτες δημοσιεύσεις στην αθλητική ψυχολογία έγιναν στο τέλος του 19ου αιώνα (Triplett, 1898), η ανάπτυξη του κλάδου άρχισε ουσιαστικά από τη δεκαετία του 1960. Σήμερα ο κλάδος γνωρίζει ιδιαίτερα μεγάλη ανάπτυξη και αυτό αντανακλάται στην ίδρυση και τη δράση σχετικών επιστημονικών οργανώσεων, στη διοργάνωση πολλών εξειδικευμένων συνεδρίων και στην έκδοση σχετικά μεγάλου αριθμού επιστημονικών περιοδικών.

### Επιστημονικές οργανώσεις

Η παλαιότερη επιστημονική οργάνωση είναι η International Society of Sport Psychology, η οποία ιδρύθηκε το 1966. Σε διεθνές επίπεδο ξεχωρίζουν επίσης δύο αμερικάνικες εταιρίες, η Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP), και η North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA).

Στην Ελλάδα, η Εταιρία Αθλητικής Ψυχολογίας (ΕΑΨ), η οποία ιδρύθηκε το 1979 από τον καθηγητή κ. Ιωάννη Ζέρβα, εκπροσωπεί τους Έλληνες αθλητικούς ψυχολόγους. Στην Ευρώπη, η αντίστοιχη εταιρία είναι η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Εταιριών Αθλητικών Ψυχολόγων (Federation Europeene de Psychologie des Sports et des Activites Corporelles, FEPSAC), μέλη της οποίας είναι όλες οι ευρωπαϊκές εταιρίες.

Είναι επίσης σημαντικό ότι μεγάλες ψυχολογικές εταιρίες αλλά και οργανώσεις αθλητικών επιστημών περιλαμβάνουν αυτόνομα τμήματα αθλητικής ψυχολογίας. Παραδείγματος χάρη, η Division 47 της American Psychological Association ονομάζεται Sport and Exercise Psychology. Αντίστοιχα τμήματα υπάρχουν στην British Psychological Society, στο American College of Sports Medicine και στο European College of Sport Sciences.

### Επιστημονικά περιοδικά

Τα επιστημονικά περιοδικά με το μεγαλύτερο κύρος διεθνώς, στα οποία δημοσιεύονται αποκλειστικά έρευνες στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας, είναι τα παρακάτω:

- Journal of Sport and Exercise Psychology, εκδίδεται από το 1979.
- The Sport Psychologist, εκδίδεται από το 1987.
- Journal of Applied Sport Psychology, είναι το περιοδικό της Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, εκδίδεται από το 1989.
- International Journal of Sport Psychology, είναι το περιοδικό της International Society of Sport Psychology, εκδίδεται από το 1970.
- Psychology of Sport and Exercise, είναι το περιοδικό της FEPSAC και εκδίδεται από το 2000 (πρώην European Yearbook of Sport and Exercise Psychology).
- Στην Ελλάδα, η ΕΑΨ εκδίδει ετήσια το περιοδικό Αθλητική Ψυχολογία από το 1984.

### Συνέδρια

Κάθε τέσσερα χρόνια πραγματοποιείται το Παγκόσμιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας, το οποίο διοργανώνεται από τη Διεθνή Οργάνωση Αθλητικής Ψυχολογίας (International Society of Sport Psychology). Το 8<sup>ο</sup> συνέδριο πραγματοποιήθηκε το 1997 στην Πορτογαλία, το 9<sup>ο</sup> το 1997 στο Ισραήλ, και το 10<sup>ο</sup> το 2001 στην Ελλάδα. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο διοργανώνεται επίσης κάθε τέσσερα χρόνια το Ευρωπαϊκό Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας με την ευθύνη της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Αθλητικής Ψυχολογίας (FEPSAC). Μεγάλα συνέδρια οργανώνονται σε ετήσια βάση από τις δύο αμερικάνικες εταιρίες (AAASP και NASPSPA), ενώ μικρότερα εθνικά ή διεθνή συνέδρια οργανώνονται κάθε χρόνο, σε πολλές χώρες. Στην Ελλάδα η ΕΑΨ από το 1990 έχει διοργανώσει 6 πανελλήνια συνέδρια. Δύο από αυτά, το 4<sup>ο</sup> (Θεσσαλονίκη, 1996) και το

5<sup>ο</sup> (Θεοδωράκης, Γούδας, & Μπαγιάτης, 1998) με σημαντική διεθνή συμμετοχή.

### **Αντικείμενο και τομείς της αθλητικής ψυχολογίας**

Η αθλητική ψυχολογία έχει ως αντικείμενο μελέτης τη συμπεριφορά των ατόμων τόσο στο χώρο του αγωνιστικού και σχολικού αθλητισμού όσο και της άσκησης για υγεία και αναψυχή. Στην ελληνική γλώσσα η επιστήμη καθιερώθηκε ως αθλητική ψυχολογία. Ωστόσο, με βάση τις σύγχρονες και διεθνείς τάσεις, η επιστήμη αυτή χωρίζεται σε δύο μεγάλους κλάδους. Ο πρώτος ονομάζεται *αθλητική ψυχολογία*, και ασχολείται αποκλειστικά με τον αγωνιστικό αθλητισμό. Ο δεύτερος ονομάζεται *ψυχολογία της άσκησης*, και ασχολείται με τη συμπεριφορά των ατόμων όταν ασχολούνται με την άσκηση για σωματική και ψυχική υγεία, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την αναψυχή.

### **Αθλητική ψυχολογία**

Η αθλητική ψυχολογία δεν ασχολείται αποκλειστικά με αθλητές με 'ψυχολογικά προβλήματα', αν και αυτός ο τομέας είναι ένας από τις πολλές περιοχές τις οποίες μελετούν οι αθλητικοί ψυχολόγοι. Στην πραγματικότητα, η συντριπτική πλειοψηφία των αθλητών και των αθλητριών είναι σταθεροί ψυχολογικά χωρίς να αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα προβλήματα. Η αθλητική ψυχολογία απευθύνεται σε όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες, εξετάζοντας τρόπους για την αύξηση της απόδοσης αλλά και την προσωπική τους ισορροπία και βελτίωση. Η αθλητική ψυχολογία μεταξύ άλλων αναζητά τρόπους αύξησης των κινήτρων με σκοπό τη διαρκή αφοσίωση στην προπόνηση και τη μεγιστοποίηση της προσπάθειας, τρόπους βελτίωσης της επικοινωνίας στους αθλητικούς χώρους, τρόπους βελτίωσης του τρόπου ηγεσίας στον αθλητισμό, και τρόπους ανάπτυξης της συνοχής της ομάδας.

Η μεγιστοποίηση της απόδοσης δεν είναι αυτοσκοπός για την αθλητική ψυχολογία, αλλά επιδιώκεται μέσω της βελτίωσης του ίδιου του αθλητή. Ο Cox (1994), στην εισαγωγή του βιβλίου του *Αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές*, περιγράφει την επιστήμη αυτή ως εξής:

“Αθλητική ψυχολογία είναι η επιστήμη η οποία εφαρμόζει τις αρχές της ψυχολογίας στο χώρο του αθλητισμού. Συχνά οι αρχές αυτές εφαρμόζονται με σκοπό την αύξηση της απόδοσης. Όμως, ο πραγματικός αθλητικός ψυχολόγος ενδιαφέρεται όχι μόνο για την αύξηση της απόδοσης αλλά βλέπει τον αθλητισμό ως ένα μέσο για την καλύτερευση του ατόμου. Μια στάση σχετική με τη 'νίκη με κάθε μέσο' δεν είναι συμβατή με τους στόχους του αθλητικού ψυχολόγου. Ως αθλητικό ψυχολόγο, με ενδιαφέρει πώς κάθε άτομο που συμμετέχει στον αθλητισμό θα φτάσει στο μέγιστο των ικανοτήτων του ως αθλητής ή αθλήτρια. Αν, βοηθώντας ένα νεαρό άτομο να αποκτήσει αυτοέλεγχο και αυτοπεποίθηση, το βοηθάω και να αυξήσει την απόδοσή του, τότε ακόμη καλύτερα. Όμως, είναι πιθανό ότι η αθλητική συμμετοχή μπορεί να αυξήσει τα εσωτερικά κίνητρα χωρίς να συνοδεύεται απαραίτητα από νίκη.” (σ. 4-5).

Είναι φανερό ότι ο πρωταρχικός σκοπός της εφαρμογής των γνώσεων που σχετίζονται με τις ψυχολογικές διεργασίες που λαμβάνουν χώρα στον αθλητισμό είναι η φυσική και ψυχολογική ανάπτυξη και βελτίωση των συμμετεχόντων. Αν αυτό επιτευχθεί τότε θα έρθει και η μεγιστοποίηση της απόδοσης. Αυτό τονίζεται και στη διακήρυξη της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Αθλητικής Ψυχολογίας (FEPSAC, 1996), στην οποία αναφέρεται ότι “Η αθλητική ψυχολογία παρέχει τη γνώση, η οποία συμβάλλει τόσο στην προσωπική ανάπτυξη και βελτίωση των ασχολούμενων με τον αθλητισμό όσο και στην κατάλληλη διαμόρφωση συνθηκών για άσκηση και αθλητισμό.” (σ. 222).

Ένα μεγάλο κομμάτι της έρευνας στην αθλητική ψυχολογία ακολουθεί την κοινωνικογνωστική προσέγγιση. Η τάση αυτή αντιπροσωπεύεται στο παρόν τεύχος με τέσσερις εργα-

οίες. Στην εργασία του Βλαχόπουλου εξετάζονται οι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τα συναισθήματα των μαθητών μετά από ένα τεστ μέτρησης της αερόβιας ικανότητας στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Η χρήση των μετρήσεων φυσικής κατάστασης έχει αυξηθεί στη φυσική αγωγή ιδιαίτερα μετά από τον πρόσφατο προσανατολισμό του μαθήματος προς την άσκηση για υγεία. Όμως πολλές φορές οι μετρήσεις αυτές δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα στους μαθητές και στις μαθήτριες και χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στη χρήση τους.

Η εργασία του Herbert Marsh έχει ως θέμα τη σωματική αυτο-εικόνα. Ο συγγραφέας παρουσιάζει ένα πολύχρονο ερευνητικό πρόγραμμα με θέμα την ανάπτυξη και εγκυροποίηση ενός εργαλείου μέτρησης της πολυδιάστατης σωματικής αυτο-εικόνας. Παράλληλα, ο συγγραφέας καθορίζει τα στάδια που πρέπει να περιλαμβάνει η διαμόρφωση κάθε εργαλείου μέτρησης ψυχολογικών εννοιών.

Η εργασία των Παπαϊωάννου και συνεργατών ασχολείται με τα κίνητρα των μαθητών στη φυσική αγωγή. Το θέμα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό διότι μέσω της φυσικής αγωγής μπορούμε να δημιουργήσουμε θετικές στάσεις προς την άσκηση χρησιμοποιώντας με κατάλληλο τρόπο τα πορίσματα της έρευνας σχετικά με τα κίνητρα των μαθητών. Οι συγγραφείς παρουσιάζουν μία σειρά ερευνών οι οποίες υποστηρίζουν ένα ιεραρχικό μοντέλο στόχων, το οποίο μπορεί να γενικευτεί και σε άλλους τομείς της ανθρώπινης δράσης.

Στην εργασία της Kavussanu ανασκοπούνται έρευνες οι οποίες εξέτασαν την επίδραση της αθλητικής συμμετοχής στην ηθική ανάπτυξη των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών δείχνουν ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό δε διευκολύνει αναγκαστικά την ηθική ανάπτυξη παρά μόνο αν το αθλητικό περιβάλλον δομηθεί κατάλληλα, ιδιαίτερος σε ό,τι αφορά στο κλίμα κινήτρων.

### Συμβουλευτική αθλητών/τριών υψηλού επιπέδου

Οι αθλητικοί ψυχολόγοι που εργάζονται στον τομέα της συμβουλευτικής έχουν ως σκοπό να βοηθήσουν τους αθλητές και τις αθλήτριες να μεγιστοποιήσουν την αγωνιστική τους απόδοση. Σε αυτή την κατηγορία συναντούμε δύο υπο-κατηγορίες επαγγελματιών: επαγγελματίες οι οποίοι εφαρμόζουν ψυχολογικές τεχνικές με σκοπό να βοηθήσουν τους αθλητές στην αύξηση της απόδοσης. Αυτοί ονομάζονται και *εκπαιδευτικοί αθλητικοί ψυχολόγοι*. Άλλα ονόματα που συνήθως χρησιμοποιούνται είναι *σύμβουλος μεγιστοποίησης απόδοσης* ή *σύμβουλος νοερής εξάσκησης*. Τα θέματα με τα οποία ασχολούνται οι σύμβουλοι αυτοί είναι, για παράδειγμα, η αύξηση της αυτοπεποίθησης των αθλητών και αθλητριών, η νοερή εξάσκηση και προετοιμασία για τον αγώνα, ο καθορισμός κατάλληλων αγωνιστικών στόχων, και η ενίσχυση της αυτοσυγκέντρωσης την ώρα του αγώνα. Συνήθως, οι επαγγελματίες αυτοί προέρχονται από το χώρο του αθλητισμού και έχουν ως βασικές σπουδές τις αθλητικές επιστήμες και ένα μεταπτυχιακό ή διδακτορικό τίτλο στην ψυχολογία του αθλητισμού. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι της κατηγορίας αυτής συνήθως δεν έχουν άδεια ασκήσεως επαγγέλματος ως κλινικοί ψυχολόγοι, για τον απλούστατο λόγο ότι η δουλειά τους δε συνίσταται στην αντιμετώπιση ψυχολογικών προβλημάτων των αθλητών, αλλά στη μεγιστοποίηση της απόδοσης μέσω της εφαρμογής των αρχών της αθλητικής ψυχολογίας. Όμως οι επαγγελματίες αυτοί θα πρέπει να αναγνωρίζουν τους περιορισμούς στο τι μπορούν να προσφέρουν και να μην αναλαμβάνουν να ασχοληθούν με προβλήματα ψυχολογικής φύσεως για τα οποία δεν έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση και εμπειρία.

Στην άλλη κατηγορία ανήκουν επαγγελματίες, οι οποίοι έχουν κατάλληλη εκπαίδευση στην ψυχολογία και οι οποίοι μπορούν να βοηθήσουν αθλητές και αθλήτριες με ψυχο-συναισθηματικές διαταραχές. Τέτοια προβλήματα είναι, για παράδειγμα, οι διατροφικές ανωμαλίες, η

κατάθλιψη, το υπερβολικό στρες, η χρήση απαγορευμένων ουσιών ή οι δυσκολίες προσαρμογής μετά τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας. Αυτή η κατηγορία επαγγελματιών ονομάζονται συνήθως κλινικοί αθλητικοί ψυχολόγοι και θα πρέπει να έχουν ως βασική τους εκπαίδευση σπουδές ψυχολογίας και άδεια εξάσκησης του επαγγέλματος του ψυχολόγου. Οπωσδήποτε όμως χρειάζεται να έχουν και εκτεταμένες γνώσεις σχετικά με τον αθλητισμό διότι τα θέματα που αντιμετωπίζουν σχετίζονται με πολλούς παράγοντες, πολλοί από τους οποίους μπορεί να είναι καθαρά αθλητικής φύσεως, όπως, παραδείγματος χάρη, λανθασμένη προπόνηση, φορμάρισμα σε λάθος στιγμή, προβλήματα στην τεχνική κ.λπ.

Στο παρόν τεύχος, η πλευρά της αθλητικής ψυχολογίας η οποία ασχολείται με τη συμβουλευτική και την αύξηση της απόδοσης αθλητών και αθλητριών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου αντιπροσωπεύεται με το άρθρο του Daniel Gould. Ο συγγραφέας παρουσιάζει τις ψυχολογικές δεξιότητες που απαιτούνται στον υψηλό αγωνιστικό αθλητισμό, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο αυτές μπορούν να καλλιεργηθούν σε αθλητές ολυμπιακού επιπέδου. Στο άρθρο αυτό, ο συγγραφέας βασίζεται τόσο στη μακρόχρονη εμπειρία του ως αθλητικός ψυχολόγος ολυμπιακών ομάδων διάφορων αθλημάτων των Η.Π.Α., όσο και στην εκτεταμένη έρευνα που έχει πραγματοποιήσει με αθλητές του επιπέδου αυτού.

### Ψυχολογία της άσκησης

Ο ορισμός ο οποίος δίνεται στην πρόσφατα αναπτυχθείσα αυτή επιστημονική περιοχή είναι 'η εφαρμογή των εκπαιδευτικών, επιστημονικών και επαγγελματικών τομέων της ψυχολογίας με σκοπό την προαγωγή, ερμηνεία, διατήρηση, και ενίσχυση συμπεριφορών που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα' (Rejeski & Brawley, 1988).

Η έρευνα σε αυτή την περιοχή έχει δύο κατευθύνσεις. Από τη μία εξετάζεται η επίδραση

της άσκησης στην ψυχική υγεία των ατόμων. Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα τεκμηριώνουν τη σημαντική συμβολή της άσκησης στη βελτίωση πολλών δεικτών ψυχικής υγείας. Συστηματική συμμετοχή στην άσκηση σχετίζεται με μειωμένη κατάθλιψη, μειωμένο χαρακτηριστικό και περιστασιακό άγχος, καλύτερη διάθεση, και βελτιωμένες γνωστικές λειτουργίες (Dishman, 1995). Τα ευρήματα αυτής της ερευνητικής κατεύθυνσης είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τον καλύτερο σχεδιασμό των προγραμμάτων άσκησης έτσι ώστε να μεγιστοποιούνται το οφέλη σε ό,τι αφορά στην ψυχική υγεία.

Η δεύτερη ερευνητική κατεύθυνση στην περιοχή αυτή ασχολείται με τα κίνητρα συμμετοχής των ατόμων σε προγράμματα άσκησης. Αν και τα οφέλη της άσκησης για την υγεία είναι σήμερα γνωστά και τεκμηριωμένα, είναι σχετικά μικρό το ποσοστό των ατόμων τα οποία ασκούνται συστηματικά σε βαθμό και σε διάρκεια τέτοια ώστε να επηρεάσουν θετικά την υγεία τους. Στο παρόν τεύχος ο τομέας της ψυχολογίας της άσκησης αντιπροσωπεύεται από δύο εργασίες.

Οι Θεοδωράκης και Παπαϊωάννου παρουσιάζουν δεδομένα σχετικά με τις στάσεις και απόψεις μαθητών για συμπεριφορές υγείας μεταξύ των οποίων είναι και η συμμετοχή στον αθλητισμό. Τα δεδομένα τους δείχνουν ότι υπάρχει ένα πλέγμα αλληλοεπηρεαζόμενων συμπεριφορών υγείας μεταξύ των οποίων και η συμμετοχή στον αθλητισμό.

Οι Fox και Stathi συνοψίζουν πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα σχετικά με την ωφέλεια της συστηματικής συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης ατόμων τρίτης ηλικίας. Οι συγγραφείς παρουσιάζουν ερευνητικά δεδομένα τα οποία πιστοποιούν ότι η σωματική άσκηση από άτομα τρίτης ηλικίας έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε πολλούς τομείς όπως οι γνωστικές λειτουργίες, η διάθεση, η κατάθλιψη, η αυτο-εκτίμηση και η κοινωνική απομόνωση

Είναι φανερό ότι η αθλητική ψυχολογία καλύπτει ένα πολύ μεγάλο φάσμα ενδιαφερόντων και μπορεί να προσφέρει πολλές και χρήσιμες υπηρεσίες στους αθλητές και στις αθλήτριες,

στους προπονητές και στις προπονήτριες, στους διοικούντες αθλητικά σωματεία, στους γονείς παιδιών που συμμετέχουν στον αγωνιστικό αθλητισμό, στην τρίτη ηλικία, στους φορείς μαζικού αθλητισμού, και γενικά σε όλους όσοι εμπλέκονται στον αγωνιστικό ή στον αθλητισμό αναψυχής.

### Βιβλιογραφία

- Cox, R. H. (1994). *Sport psychology: Concepts and applications*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Dishman, R. (1995). Physical activity and mental health: Mental health. *Quest*, 47, 362-385.
- FEPSAC (1996). Position statement of the European Federation of Sport Psychology: I. Definition of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 10, 221-223.
- Θεοδωράκης, Ι. (1996) (Επ. Έκδ.). *Αθλητική Ψυχολογία: Νέες τάσεις και εφαρμογές. Πρακτικά 1<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας*. Κομοτηνή: Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Θεοδωράκης, Ι., Γούδας, Μ., & Μπαγιάτης, Κ. (Επ. Έκδ.). (1998). *Η αθλητική ψυχολογία προς τον 21<sup>ο</sup> αιώνα. Πρακτικά 2<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας*. Τρίκαλα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Papaioannou, A., Theodorakis, Y., & Goudas, M. (Eds.) (2001). *Sport psychology in the dawn of the new millennium. Proceedings of the 10<sup>th</sup> World Congress on Sport Psychology*. Thessaloniki, Greece: Christodoulidis.
- Rejeski, W. J., & Brawley, L. R. (1988). Defining the boundaries of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 2, 231-242.
- Triplett, N. (1898). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *American Journal of Psychology*, 9, 507-553.

## Introduction: Issues on sport and exercise psychology

MARIOS GOUDAS

University of Thessaly, Trikala, Greece

### ABSTRACT

This is the introductory paper of the special issue of *PSYCHOLOGY: The Journal of the Hellenic Psychological Society* entitled "Issues on sport and exercise psychology", which is published on the occasion of the 10<sup>th</sup> World Congress on Sport Psychology. The paper discusses the current state of sport psychology in Greece and abroad. Sport psychology has made substantial progress in the last two decades and this is reflected in the various congresses organised throughout the world and in the multitude of peer-refereed journals devoted to this area. Reflecting the wide scope of sport and exercise psychology, the seven papers of this issue cover several themes such as measurement of physical self-concept, counseling of elite athletes, students' motivation in school physical education, moral functioning and behavior in sport, youngsters' participation in health behaviors and the benefits of physical exercise in mental health of older adults.

*Key words:* Sport psychology.

*Address:* Marios Goudas, Department of Physical Education and Sports, University of Thessaly, Karyes, 421 00 Trikala, Greece.