

Κεφάλαιο 8

Όλος ο Κόσμος ένα Στάδιο: Ο Αντίκτυπος του Κοινού στους Αθλητές

Mark V. Jones, PhD – Steven R. Bray, PhD και David Lavallee, PhD

Μαθησιακοί Στόχοι

Ολοκληρώνοντας το κεφάλαιο, ο αναγνώστης πρέπει να έχει

1. κατανοήσει τον αντίκτυπο του κοινού στην ψυχολογική και φυσιολογική κατάσταση των αθλητών,
2. κατανοήσει τις θεωρίες και την έρευνα που σκιαγραφούν το πως μπορεί να επηρεάσει το κοινό στην αθλητική απόδοση.
3. γνώση για τους παράγοντες προσωπικότητας που μπορεί να διαμεσολαβήσουν ή να ρυθμίσουν τον αντίκτυπο του κοινού.
4. γνώση των στρατηγικών που μπορεί να βοηθήσουν στο να διασφαλιστεί ότι το κοινό θα έχει θετικό και όχι αρνητικό αντίκτυπο στην αθλητική απόδοσή τους.



Αν όπως είχε πει ο Γουίλιαμ Σαίξπηρ όλος ο κόσμος είναι μια σκηνή και όλοι άνδρες και γυναίκες απλοί ηθοποιοί, τότε αυτό δεν είναι πουθενά αλλού πιο εμφανές απ' ότι στον αθλητισμό. Συνολικά, 1,84 εκατ. θεατές παρακολούθησαν τους αγώνες του Παγκόσμιου Κυπέλλου Ράγκμπι το 2003, 1,71 εκατ. θεατές τους αγώνες του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Ποδοσφαίρου το 2004 και 3,6 εκατ. θεατές τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004 στην Αθήνα. Πολλοί αθλητές επηρεάζονται επειδή πρέπει να αποδώσουν μπροστά σε ένα κοινό. Για παράδειγμα, κατά τη συζήτηση των αντιδράσεων των οπαδών της γηπεδούχου ομάδας σε μια απογοητευτική ισοπαλία, ο ποδοσφαιριστής Jermaine Jenas είχε πει: «Οι οπαδοί απογοητεύτηκαν, όπως ακριβώς και οι παίκτες, αλλά είναι σημαντικό να μας στηρίξουν και να προσπαθούν να είναι θετικοί. Ότι κάνουν, συχνά προβάλλεται στο γήπεδο. Ξέρουμε ότι είναι λίγο νευρικοί» («Jenas urges the fans», 2005, σελ. 3)

Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να κάνει επισκόπηση των θεωριών και να συνθέσει την πρόσφατη έρευνα που εξετάζει τον αντίκτυπο του κοινού στην αθλητική απόδοση. Αυτό θα παράσχει μια θεωρητική και εμπειρική βάση για τις στρατηγικές διατήρησης και βελτίωσης της απόδοσης με την παρουσία του κοινού. Το κεφάλαιο αρχίζει δίνοντας το ιστορικό πλαίσιο για τις πρόσφατες ερευνητικές εξελίξεις, εξετάζοντας τις κλασικές μελέτες σχετικά με την κοινωνική διευκόλυνση. Μετά υιοθετείται μια ευρεία προοπτική, ορίζοντας τι είναι το κοινό και σκιαγραφώντας το γιατί η παρουσία του είναι σημαντική. Εν συνεχεία παρουσιάζονται έρευνες για το πως η απλή παρουσία του κοινού μπορεί να επηρεάσει το γνωστικό κόσμο και να επιφέρει φυσιολογικές αλλαγές. Κατόπιν, εξετάζεται το πώς η παρουσία του κοινού μπορεί να έχει αρνητικές και θετικές επιδράσεις στην αθλητική απόδοση, χρησιμοποιώντας τη βιβλιογραφία που αναφέρεται στο πλεονέκτημα έδρας. Θα εξεταστούν λεπτομερώς οι μηχανισμοί που μπορεί να ευθύνονται για αυτές τις επιδράσεις μαζί με τους πιθανούς μεσολαβητικούς παράγοντες. Μετά προσδιορίζονται και εξετάζονται προτάσεις για μελλοντική έρευνα. Τέλος, το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με μια εξέταση των επιπτώσεων για την πράξη.

Ιστορική Επισκόπηση της Θεωρίας και της Έρευνας

Η πρώτη μελέτη για τις επιδράσεις που έχει η παρουσία άλλων ατόμων αποδίδεται συχνά στον

Triplett (1898). Σε αυτή την έρευνα, ο Triplett μελέτησε ποδηλατικούς αγώνες με βάση τα επίσημα αρχεία από το συμβούλιο αγώνων της Ένωσης Αμερικανών Ποδηλατιστών (League of American Wheelmen) και βρήκε ότι οι χρόνοι ήταν πιο γρήγοροι για τους αθλητές όταν ανταγωνίζονταν με άλλους. Μετά διεξήγαγε μια έρευνα, οργανώνοντας ένα πείραμα όπου τα παιδιά μάζευαν την πετονιά ψαρέματος είτε μόνα τους είτε δίπλα σε άλλους (π.χ., ένας ή άλλοι που έκαναν το ίδιο ταυτόχρονα). Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι τα παιδιά απέδωσαν σημαντικά γρηγορότερα όταν ήταν σε ζευγάρια παρά όταν αγωνίζονταν μόνα. Έτσι συμπεράνε ότι αυτό προέρχονταν από την αύξηση της ενέργειας (χρησιμοποίησε τον όρο κοινωνική διευκόλυνση, *dynamogism*) που συντελείται από την παρουσία των άλλων.

Ακολουθώντας αυτή την πρωτοπόρο έρευνα, η οποία τεκμηρίωσε το φαινόμενο που είναι γνωστό ως κοινωνική διευκόλυνση, άρχισε να αναπτύσσεται η ερευνητική βιβλιογραφία που εξέταζε τις κοινωνικές επιδράσεις των άλλων στην απόδοση. Αν και δεδομένα επιβεβαίωσαν τα ευρήματα του Triplett, ορισμένες μελέτες αποκάλυψαν ότι η απόδοση μπορούσε και να μειωθεί από την παρουσία των άλλων. Για παράδειγμα, στις αρχές της δεκαετίας του 1920 οι ερευνητές βρήκαν ότι οι άνθρωποι που εργάζονταν σε ομάδες είχαν μεγαλύτερη παραγωγή σε σύγκριση με αυτούς που εργάζονταν ατομικά, αν και η ποιότητα της δουλειά τους δεν ήταν το ίδιο καλή (π.χ., Allport, 1920). Άλλοι ερευνητές ανέφεραν μερικές φορές τόσο αυξήσεις όσο και μειώσεις στην απόδοση μέσω της συνέργειας ή όταν παρακολουθούσε κάποιο κοινό.

Αυτά τα αποκλίνοντα ευρήματα προβλημάτισαν θεωρητικούς και ερευνητές μέχρι που ο Zajonc (1965) πρότεινε ότι η απόδοση συνδεόταν με την κατάσταση διέγερσης του ατόμου και όχι μόνο με την παρουσία των άλλων. Στη θεωρία της κοινωνικής διευκόλυνσης, ο Zajonc πρότεινε ότι οι υποβοηθητικές επιδράσεις συντελούνται όταν τα έργα είναι απλά ή έχουν μαθευτεί καλά και οι μειώσεις στην απόδοση συντελούνται όταν τα έργα είναι πολύπλοκα ή νέα. Ερμήνευσε αυτές τις διαφορές με όρους από τη συμπεριφορική θεωρία των Hull-Spence (Spence, 1965) και πρότεινε ότι η παρουσία των άλλων μπορεί να αυξήσει τη διέγερση των κινήτρων ενός ατόμου και ότι αυτή η κατάσταση της κορύφωσης της διέγερσης των κινήτρων αυξάνει την πιθανότητα να ανταποκριθεί το άτομο κυρίαρχα. Με άλλα λόγια, η παρουσία των άλλων αυξάνει την τάση να εκτελεστούν κυριαρχικές αντιδράσεις

και ταυτόχρονα μειώνει την τάση για εκδήλωση μη κυριαρχικών. Αν η κυρίαρχη αντίδραση είναι η καταλληλότερη σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, τότε συντελείται η κοινωνική διευκόλυνση και τα άτομα αποδίδουν καλύτερα με την παρουσία των άλλων. Ωστόσο, όταν η δραστηριότητα απαιτεί μια μη κυριαρχική αντίδραση, τότε το κοινό παρεμβαίνει στην απόδοση (Forsyth, 1999).

Μια κλασική μελέτη που κατέδειξε αυτή την επίδραση, διεξήχθη από τους Michaels, Blommel, Brocato, Linkous και Rowe (1982), οι οποίοι παρατήρησαν παίκτες του μπυλιάρδου σε έναν σύλλογο πανεπιστημίου. Οι καλύτεροι παίκτες, αυτοί που είχαν μέσο όρο 70% στα χτυπήματα καθώς έπαιζαν μόνοι, αύξησαν την απόδοσή τους σε 80% όταν τους παρακολουθούσε μια ομάδα από τέσσερα άτομα. Οι μέτριοι παίκτες, αυτοί με επιτυχία χτυπημάτων 36% όταν έπαιζαν μόνοι, μείωσαν την απόδοσή τους σε 25% μπροστά σε τέσσερις θεατές.

Με το πέρασμα του χρόνου, η υποστήριξη στη θεωρία του Zajonc (1965, 1980) μειώθηκε, με τα στοιχεία να δείχνουν ότι δεν είναι απλά και μόνο η παρουσία του κοινού και η φυσιολογική διέγερση που συνδέεται με αυτό, αλλά μπορεί να είναι σημαντική και η ανησυχία για την αξιολόγηση ή η σύγκριση μεταξύ αξιολόγησης και παρουσίας (π.χ., Cottrell, Wack, Sekerak, & Rittle, 1968). Αν και η ανησυχία για την αξιολόγηση, η φυσιολογική διέγερση και η απλή παρουσία μπορεί να είναι σημαντικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην κοινωνική διευκόλυνση, δεν έχουν δοθεί ακόμη πειστικές απαντήσεις στα ερωτήματα του γιατί, δεδομένου ότι υπάρχουν διαφορετικές ερμηνείες (Lavalley, Kremer, Moran, & Williams, 2004).

Η κατανόηση του αντίκτυπου των άλλων στην αθλητική απόδοση αποτελεί μια φιλότιμη προσπάθεια. Η αθλητική απόδοση σπάνια συντελείται σε απομονωμένο περιβάλλον και οι αθλητές ανταγωνίζονται κατά, μαζί ή μπροστά σε άλλους. Αν και η παρουσία αντιπάλων και συναθλητών μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την κινητική απόδοση (βλ. Strauss, 2002a), σε αυτό το κεφάλαιο εστιάζουμε αποκλειστικά στην επίδραση του κοινού στους αθλητές. Για τους σκοπούς αυτού του κεφαλαίου, το κοινό ορίζεται ως η παρουσία των άλλων που παρακολουθούν και αξιολογούν την απόδοση σε ένα έργο. Επιλέγουμε να εστιάσουμε σε συγκεκριμένες επιδράσεις του κοινού, επειδή η αθλητική απόδοση συχνά συντελείται μπροστά σε κοινό. Επιπλέον, το αθλητικό πλαίσιο επιτρέπει την εξέταση των χαρακτηριστικών του κοινού (π.χ., μέγεθος, πυκνότητα) και των συμπεριφορών (π.χ., υποστηρικτική, εχθρι-

κή) που θα μπορούσαν να μεσολαβήσουν και να ρυθμίσουν τη σχέση αθλητή – απόδοσης. Στην επόμενη ενότητα θα εξετάσουμε το πώς ανταποκρίνονται οι αθλητές στην παρουσία κοινού και αν αυτή η ανταπόκριση έχει θετική ή αρνητική επίδραση στην αθλητική απόδοση.

Πώς Αντιδρούν οι Αθλητές στο Κοινό;

Η επισκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας υποδεικνύει ότι η παρουσία κοινού μπορεί να έχει αντίκτυπο στις *γνωστικές* (π.χ., αυτοσυναίσθημα) και *φυσιολογικές* (π.χ., επίπεδα διέγερσης) παραμέτρους ενός αθλητή.

Αντίκτυπος του Κοινού στη Φυσιολογική Κατάσταση ενός Αθλητή

Η διέγερση αναφέρεται στο βαθμό ενεργοποίησης το αυτόνομου νευρικού συστήματος (Malmo, 1959) και θεωρείται ότι αυξάνει με την παρουσία άλλων ατόμων (π.χ., Zajonc, 1965). Σε μια μετα-ανάλυση, οι Mullen, Bryant και Driskell (1997) βρήκαν ότι η παρουσία του κοινού συνδεόταν με μια αύξηση τόσο στην αυτο-αναφερόμενη όσο και στην ηλεκτροδερματική διέγερση (δηλαδή τις αλλαγές στην ηλεκτρική αγωγιμότητα του δέρματος). Οι Mullen και συν. υπέθεσαν ότι αυτή η βελτίωση συνέβη, λόγω μιας αύξησης της κοινωνικής παρακολούθησης, της ανησυχίας για την αξιολόγηση και των συγκρούσεων που συνέβαιναν στο επίπεδο της προσοχής. Ωστόσο, τα άτομα δεν βιώνουν εμπειρίες αύξησης της διέγερσης μόνο από την παρουσία άλλων συμμετεχόντων (π.χ., άτομα στον ίδιο χώρο που εκτελούν διαφορετική εργασία και δεν παρακολουθούν τον συμμετέχοντα), επειδή δεν υπάρχει πιθανότητα να διασπαστούν, δεν παρακολουθούνται και δεν ανησυχούν για το ότι θα αξιολογηθούν.

Η παρουσία τέτοιων παραγόντων επίδρασης είναι λίγο πιο περίπλοκη, δεδομένου ότι είναι πιθανό να οδηγήσει σε αύξηση της διέγερσης λόγω της αυξημένης κοινωνικής παρακολούθησης, της ανησυχίας για αξιολόγηση και των ερεθισμάτων διάσπασης της προσοχής. Όμως, μπορεί επίσης να οδηγήσει σε μείωση της διέγερσης, επειδή οι παράγοντες αυτοί μπορεί να παρέχουν κοινωνική υποστήριξη και πληροφόρηση για το πώς πρέπει κάποιος να συμπεριφερθεί. Είναι ενδιαφέρον ότι οι επιδράσεις της αύξησης των επιπέδων διέγερσης ενός

κοινού είναι πιο αδύναμες όταν οι συμμετέχοντες ασχολούνται με μια δραστηριότητα που προκαλεί αποστροφή (π.χ., δυσάρεστη), υποδεικνύοντας ότι μπορεί να υπάρχει κάποιο όφελος κοινωνικής υποστήριξης με την παρουσία κοινού (Mullen et al., 1997). Τηρουμένων των αναλογιών, μπορεί η παρουσία κοινού σε αθλητικά περιβάλλοντα, ιδιαίτερα κοινού που είναι ηχηρό και υποστηρικτικό, να μην οδηγεί σε πολύ σημαντικές αυξήσεις της διέγερσης λόγω της κοινωνικής υποστήριξης που παρέχει σε κάποιους αθλητές.

Αν και η διέγερση είναι μάλλον ένας βασικός παράγοντας που επηρεάζει την αθλητική απόδοση, δεν θα πρέπει να θεωρηθεί ως μια μεμονωμένη αντίδραση (Hardy, Jones, & Gould, 1996), και σε συγκεκριμένες περιστάσεις μπορεί να αυξήσει την ενεργοποίηση ενός μέρους του αυτόνομου νευρικού συστήματος (π.χ., τον καρδιακό παλμό) αλλά να την μειώσει σε άλλα μέρη (π.χ., την δερματική αγωγιμότητα). Στο πλαίσιο του βιο-ψυχο-κοινωνικού μοντέλου πρόκλησης, οι Blascovich και Mendes (2001) περιέγραψαν το πώς ένα άτομο μπορεί να παρουσιάσει διαφορετικές φυσιολογικές αντιδράσεις στην παρουσία του κοινού, ανάλογα με την αντίληψη του για την κατάσταση. Όταν κάποιος κάνει ένα έργο μπροστά σε κοινό (που αυξάνει τη σημασία της απόδοσης), αν πιστεύει ότι μπορεί να εκπληρώσει τις απαιτήσεις της κατάστασης, τότε βιώνει πρόκληση, ενώ αν πιστεύει ότι έχει ανεπαρκείς πόρους για να εκπληρώσει τις απαιτήσεις της περίπτωσης, τότε βιώνει απειλή.

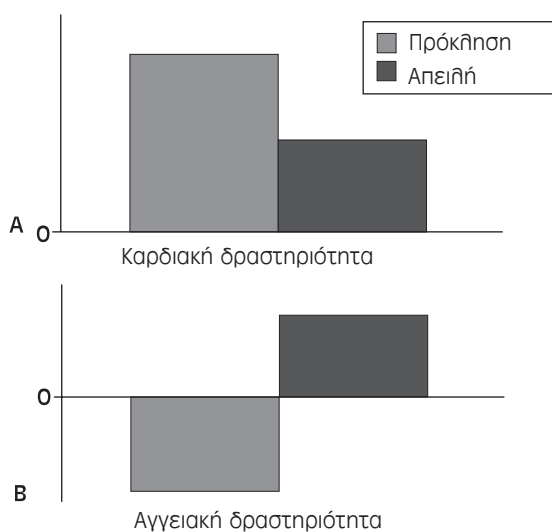
Για την υποστήριξη αυτής της υπόθεσης, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να εκτελέσουν ένα έργο που το γνωρίζουν καλά (πρόκληση) ή ένα που δεν το γνωρίζουν καλά (απειλή). Διαπιστώθηκε ότι πράγματι παρουσίασαν διαφορετικές φυσιολογικές αντιδράσεις (Blascovich, Mendes, Hunter, & Salomon, 1999). Παρατηρήθηκε αύξηση της καρδιακής απόδοσης (π.χ., ισχύς της καρδιακής συστολής, καρδιακή παροχή, παλμοί ανά λεπτό) και μείωση της αγγειακής αντίστασης – (μέση αρτηριακή πίεση/ καρδιακή παροχή) X 80 - κατά την εκτέλεση ενός έργου που ήταν γνωστό (πρόκληση) μπροστά σε κοινό. Αυτό το πρότυπο αντιπροσωπεύει την επαρκή κινητοποίηση της ενέργειας, προκειμένου να μπορέσει κάποιος να ανταπεξέλθει, και συνοδεύεται από απελευθέρωση επινεφρίνης και νορεπινεφρίνης, ουσίες που παρέχουν το υπόστρωμα για την κινητοποίηση της ενέργειας (Blascovich et al., 1999).

Αντίθετα, κατά την εκτέλεση έργου που δεν ήταν καλά γνωστό μπροστά σε κοινό (απειλή),

παρατηρήθηκε αύξηση σε ορισμένες παραμέτρους της καρδιακής απόδοσης (ισχύς της καρδιακής συστολής, παλμοί ανά λεπτό) μαζί με αύξηση στην αγγειακή αντίσταση. Αυτό το πρότυπο φυσιολογικών αντιδράσεων υποδεικνύει μια κατάσταση απειλής, επειδή η απελευθέρωση της επινεφρίνης αναστέλλεται από την κορτιζόλη και έτσι δεν υπάρχει μια σύντομη έκρηξη στην κινητοποίηση της ενέργειας. Άρα, η φύση των αλλαγών διέγερσης, που προκαλούνται από την παρουσία άλλων, μπορεί να εξαρτάται από το αν ο αθλητής αντιλαμβάνεται την περίπτωση ως προκλητική ή ως απειλητική. Το σχήμα 8.1. σκιαγραφεί το θεωρητικό πρότυπο της καρδιακής και αγγειακής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια πρόκλησης και απειλής (Blascovich et al., 1999).

Αντίκτυπος του Κοινού στην Ψυχολογική Κατάσταση ενός Αθλητή

Η εκτέλεση μπροστά σε κοινό μπορεί επίσης να έχει σημαντικό αντίκτυπο σε επιλεγμένες γνωστικές διεργασίες. Πρώτον, η συμπεριφορά μπροστά σε κοινό μπορεί να έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο στο πως τα άτομα βλέπουν τον εαυτό τους, παρά αν η ίδια συμπεριφορά εκδηλώνεται στην ιδιωτική σφαίρα. Αν η πρόσφατη συμπεριφορά κάποιου συγκρούεται με το αυτοσυναίσθημά του, τότε το



Σχήμα 8.1 Θεωρητικό πρότυπο της καρδιακής και αγγειακής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια πρόκλησης και απειλής. Ανατυπωμένο μετά από άδεια από Blascovich et al., 1999, Social 'facilitation' challenge and threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77: 68-77.

αυτοσυναίσθημα μπορεί να αλλάξει μέσω μιας διεργασίας που λέγεται εσωτερικήευση (Tice, 1992). Αυτή η επίδραση είναι πιο έκδηλη, όταν οι συμπεριφορές εκδηλώνονται δημόσια, όπως μπροστά σε κάποιο κοινό. Για παράδειγμα, το να χάσει κάποιος μια σειρά από χτυπήματα παίζοντας γκολφ μπροστά σε κοινό, μπορεί να προκαλέσει στον παίκτη την αναθεώρηση της άποψης που έχει για τον εαυτό του ως καλού παίκτη. Ενώ αν η ίδια εκτέλεση γίνει ιδιωτικά, πιθανότατα, θα έχει μικρότερο αντίκτυπο για την αντίληψή του σχετικά με την ικανότητα που έχει στο παιχνίδι.

Τα άτομα μπορούν να διατηρήσουν ένα ευνοϊκό αυτοσυναίσθημα ερμηνεύοντας τα γεγονότα με τρόπους που τα καθιστούν ικανά να διατηρήσουν ή να προωθήσουν μια ευνοϊκή άποψη για τους εαυτούς τους, ακόμη και αν αυτή η άποψη είναι κάπως διαστρεβλωμένη (Taylor & Brown, 1988). Ένας τρόπος, που μπορεί να επιτευχθεί αυτό, είναι, να κάνει κάποιος μια συνειδητή προσπάθεια να αγνοήσει ή να εμποδίσει τις απειλητικές πληροφορίες όπως, για παράδειγμα, ένας αθλητής που κάνει μια συνειδητή προσπάθεια να αδιαφορήσει για την κριτική ανατροφοδότηση από τον προπονητή. Ωστόσο, η λήψη αρνητικής ανατροφοδότησης μπροστά σε κοινό μπορεί να έχει ιδιαίτερα αντίθετο αποτέλεσμα στα άτομα που έχουν την τάση να αποφεύγουν τις αρνητικές πληροφορίες για τους εαυτούς τους (ο όρος είναι καταστολείς, repressors).

Οι Baumeister και Cairns (1992) βρήκαν ότι όταν παρουσιάζονταν αρνητικές πληροφορίες στους καταστολείς (του τύπου ενός φανταστικού αρνητικού προφίλ προσωπικότητας), τότε αυτοί δαπανούσαν περισσότερο χρόνο διαβάζοντας την αρνητική πληροφορία στην περίπτωση που αυτή παρουσιάζονταν δημόσια παρά ιδιωτικά. Ως εξήγηση προτάθηκε ότι ο επιπλέον χρόνος απαιτήθηκε από τους καταστολείς που ανησυχούσαν για το αν κάποιος άλλος έχει αρνητική πληροφόρηση για αυτούς. Άρα, οι αθλητές που έχουν την τάση να αποφεύγουν την αρνητική πληροφόρηση μπορεί να βιώνουν αυξημένη ανησυχία, στην περίπτωση που παρουσιάζεται δημόσια μια αρνητική πληροφορία γι' αυτούς (π.χ., δυσμενή αποτελέσματα που ανακοινώνονται από τα μικρόφωνα σε έναν αγώνα τένις).

Δεύτερον, παρατηρήθηκε ότι οι τύποι της απόδοσης αιτιών που γίνονται μετά από μια εκτέλεση μπροστά σε κοινό, μπορεί να διαφέρουν από αυτούς που γίνονται χωρίς το κοινό. Σε μια μελέτη των Schlenker, Weigold και Hallam (1990) δόθηκε

σε φοιτητές κολεγίου αναληθής ανατροφοδότηση σε μια εξέταση σχετικά με τη λήψη κοινωνικών αποφάσεων. Τους ανακοινώθηκε ότι ήταν ή στην 93η θέση του εκατοστημορίου (θέση επιτυχίας) ή στην 27η θέση (θέση αποτυχίας) και τους ζητήθηκε να δώσουν ανατροφοδότηση για την απόδοσή τους στην εξέταση. Δεν προκάλεσε έκπληξη ότι οι συμμετέχοντες ισχυρίστηκαν ότι έχουν υψηλότερη ικανότητα μετά την επιτυχία παρά μετά την αποτυχία.

Παρ' όλα αυτά, αυτή η επίδραση διέφερε ανάλογα με το επίπεδο αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων και τη φύση του κοινού που έπρεπε να ανατροφοδοτήσουν. Οι συμμετέχοντες με υψηλή αυτοεκτίμηση δεν είχαν την τάση να αλλάζουν την αντίληψη για την ικανότητά τους μετά την αποτυχία, αλλά είχαν την τάση να αυξάνουν την αντίληψη για την ικανότητά τους μετά την αποτυχία, και συγκεκριμένα όταν αντιλαμβάνονταν ένα υποστηρικτικό κοινό. Οι συμμετέχοντες με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν άλλαξαν την αντίληψη για την ικανότητά τους μετά την επιτυχία. Όμως, η αντίληψη για την ικανότητά τους παρουσιάζονταν μειωμένη, όταν αποτύγχαναν και αντιλαμβάνονταν την παρουσία ενός κριτικού κοινού. Αυτά τα αποτελέσματα προτείνουν ότι οι αθλητές με υψηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να ωφεληθούν όταν αποδίδουν καλά στην έδρα τους (μπροστά σε ένα υποστηρικτικό κοινό) και να αντιλαμβάνονται μεγαλύτερη αύξηση της ικανότητά τους, ενώ οι αθλητές με χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να επηρεαστούν αρνητικά παίζοντας άσχημα μακριά από την έδρα τους (μπροστά σε ένα εχθρικό κοινό) και να αντιλαμβάνονται μείωση της ικανότητάς τους.

Θα πρέπει να είναι ξεκάθαρο από τις προηγούμενες παραγράφους ότι η εκτέλεση μπροστά σε ένα κοινό επηρεάζει τη φυσιολογική και γνωστική κατάσταση των αθλητών. Έτσι, οι παράγραφοι που ακολουθούν, εστιάζουν στον τρόπο που οι φυσιολογικές και γνωστικές αλλαγές επηρεάζουν την απόδοσή τους.

Θετικές και Αρνητικές Επιδράσεις του Κοινού στην Αθλητική Απόδοση

Μια σειρά εργαστηριακών μελετών έχουν δείξει ότι η εκτέλεση μπροστά σε κοινό μπορεί να επηρεάσει την απόδοση. Σε μια από τις πρώτες μελέτες ο Laird (1923) βρήκε ότι οι κινητικές δεξιότητες των συμμετεχόντων μειώνονταν με την παρουσία κοι-

νού. Αντίθετα, οι Travis (1925) και Dashiell (1930) ανέφεραν ότι μπορεί να παρουσιαστεί βελτίωση της απόδοσης με την παρουσία κοινού. Ο αντίκτυπος της παρουσίας άλλων, όπως ένα κοινό, σε εργαστηριακά περιβάλλοντα έχει μελετηθεί πρόσφατα από τον Strauss (2002a), ο οποίος συμπέρανε ότι η παρουσία των άλλων έχει θετικό αντίκτυπο σε απλά κινητικά έργα αλλά μπορεί να εμποδίσει την απόδοση σε έργα που απαιτούν συντονισμό. Κατ' αναλογία, στην υπόλοιπη ενότητα εστιάζουμε στα στοιχεία ενός δημοφιλούς και πολύ γνωστού θέματος της αθλητικής βιβλιογραφίας που θεωρείται ότι καθορίζεται κυρίως από τις επιδράσεις του κοινού – δηλαδή το πλεονέκτημα έδρας. Επειδή τα αθλήματα συχνά εκτελούνται μπροστά σε μεγάλο κοινό, αυτή η βιβλιογραφία παρέχει μια εξαιρετική ευκαιρία να διερευνηθεί το πώς το κοινό μπορεί να επηρεάσει τους αθλητές σε ένα περιβάλλον που καλούνται να επιδείξουν πραγματικά επιτεύγματα.

Η Περίπτωση του Πλεονεκτήματος της Έδρας

Οι Courneya και Carron (1992) όρισαν το πλεονέκτημα έδρας ως τον «όρο που χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα σταθερό εύρημα, ότι οι ομάδες που παίζουν στην έδρα τους νικούν σε πάνω από το 50% των παιχνιδιών, με βάση ένα ισορροπημένο πρόγραμμα εντός και εκτός έδρας παιχνιδιών» (σελ. 13). Η πρώτη επίσημη ανάλυση του πλεονε-

κλήματος έδρας διεξήχθη από τους Schwartz και Barsky (1977). Η αρχική τους μελέτη εστίασε στα μεγαλύτερα βορειοαμερικανικά αθλήματα, όπως μπίτζμπολ, καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο και χόκεϊ στον πάγο. Σε όλα τα αθλήματα διαπιστώθηκαν τα ακαταμάχητα στοιχεία του πλεονεκτήματος έδρας. Αυτή η έρευνα κινητοποίησε εκτενέστερες μελέτες του πλεονεκτήματος έδρας σε διάφορα αθλήματα και χρονικά διαστήματα.

Από τους Courneya και Carron (1992) έγινε μια σύνθεση των αποτελεσμάτων από 16 δημοσιευμένες και μη μελέτες που αντιπροσώπευαν πάνω από 260 αγωνιστικές περιόδους. Συμπέραναν ότι το πλεονέκτημα έδρας είναι ένα πολύ ισχυρό φαινόμενο. Ωστόσο, η σύνθεση έδειξε ότι το μέγεθος του πλεονεκτήματος έδρας άλλαζε στα διάφορα αθλήματα. Τα μέσα ποσοστά (%) σε νίκες εντός έδρας και τα μεγέθη επίδρασης (ES) για νικηφόρα παιχνίδια (δηλαδή με τα ισόπαλα παιχνίδια να αποκλείονται από την ανάλυση) ήταν: μπίτζμπολ 53,5% (ES = .07), αμερικανικό ποδόσφαιρο 57,3% (ES = .15), χόκεϊ στον πάγο 61,1% (ES = .22), καλαθοσφαίριση 64,4% (ES = .29) και για το ποδόσφαιρο 69% (ES = .38). Οι Nevill και Holder (1999), πρόσφατα, επέκτειναν τα ευρήματα της ανασκόπησης εργασιών που έγινε από τους Courneya και Carron συμπεριλαμβάνοντας 23 πρόσθετες μελέτες, οι οποίες παρουσίασαν παρόμοια ευρήματα.

Σε μια προσπάθεια να παρασχεθεί καθοδήγηση στους ερευνητές για την κατανόηση του γιατί απο-



Δίνουν οι οπαδοί της φωτογραφίας πλεονέκτημα στην ομάδα τους;

δίδουν τόσο καλά οι ομάδες όταν παίζουν εντός έδρας, οι Courneya και Carron (1992) επινόησαν ένα πλαίσιο από παράγοντες του τύπου του παιχνιδιού. Σε αυτό το πλαίσιο προσδιορίστηκαν τέσσερις παράγοντες: το πλήθος, η διαδρομή, η μάθηση (οικειότητα) και οι κανόνες. Αν και συνήθως παρουσιάζεται ένας συνδυασμός αυτών των παραγόντων κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών, η υποβοηθητική επίδραση του πλήθους είναι γενικά αποδεκτή ως ο πιο συνεπής και ισχυρός παράγοντας που συνεισφέρει στην απόδοση της γηπεδούχου ομάδας (Nevill & Holder, 1999). Παρ' όλα αυτά, η βιβλιογραφία έχει παράγει περίπου όμοιας τάσης ευρήματα όταν διερευνώνται τα χαρακτηριστικά του κοινού σε σχέση με το πλεονέκτημα έδρας.

Χαρακτηριστικά του Κοινού και Πλεονέκτημα Έδρας

Αν και γενικά εικάζεται ότι το αυξημένο κοινό είναι παρόν σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις, οι ερευνητές έχουν περιοριστεί στη μελέτη συγκεκριμένων χαρακτηριστικών του κοινού όπως το μέγεθος, η πυκνότητα και οι συμπεριφορές και έχουν εξετάσει τον αντίκτυπό τους στην απόδοση της γηπεδούχου ομάδας.

Μέγεθος

Μια διάσταση του κοινού που έχει τραβήξει την ερευνητική προσοχή είναι το μέγεθος. Ο Dowie (1982) χρησιμοποίησε το απόλυτο μέγεθος του πλήθους (δηλαδή τον αριθμό των φιλάθλων που παρακολουθούν) στο αγγλικό ποδόσφαιρο αλλά αντίθετα με τις προσδοκίες δεν βρήκε καμία σχέση μεταξύ του μεγέθους και του πλεονεκτήματος έδρας. Μια πιο πρόσφατη μελέτη στο χόκεϊ στον πάγο από τους Agnew και Carron (1994) έδειξε επίσης ότι το μέγεθος του πλήθους δεν είχε σχέση με το πλεονέκτημα της έδρας. Αντίθετα με αυτά τα ευρήματα, οι Nevill, Newell και Gale (1996) βρήκαν ότι το απόλυτο μέγεθος του πλήθους συσχετιζόταν θετικά με το πλεονέκτημα έδρας στο αγγλικό και σκωτσέζικο ποδόσφαιρο. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι στους αγώνες της Premier League (κορυφαία κατηγορία του αγγλικού ποδοσφαιρικού συστήματος) και στη Division 1, όπου τα μεγέθη του κοινού είναι γενικά μεγάλα, οι ομάδες που έπαιζαν στην έδρα τους είχαν καλύτερα ποσοστά νικών από τις υπόλοιπες κατηγορίες (τις G.M. Vauxhall League και Scottish Second Division) όπου τα μεγέθη του πλήθους ήταν γενικά μικρότερα. Ωστόσο, η ανάλυση

ενός μεγαλύτερου συνόλου δεδομένων από τον Pollard (1986) έδειξε ότι το πλεονέκτημα έδρας ήταν πράγματι μικρότερο στην πρώτη κατηγορία (Division 1) και όχι στην τέταρτη (Division 4), παρά το πλεονεκτήματα που έχει στην παρακολούθηση η πρώτη κατηγορία. Παρόμοια, οι Clarke και Norman (1995) δεν βρήκαν διαφορές σχετικά με το πλεονέκτημα έδρας στις κατηγορίες του αγγλικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου από το 1980 έως το 1990.

Μια πρόσφατη μελέτη στο κρίκετ παρέχει επίσης έμμεσα στοιχεία για τον αντίκτυπο του μεγέθους του πλήθους. Οι Jones, Bray και Bolton (2001) βρήκαν ότι στο αγγλικό κρίκετ, αν και σπάνια υπήρχαν περισσότεροι από 50 θεατές, υπήρχε σημαντικό πλεονέκτημα έδρας της τάξης του 57%. Άρα, αν το ίδιο το πλήθος θεωρηθεί ως ένας ισχυρός παράγοντας του πλεονεκτήματος έδρας, τα στοιχεία για το απόλυτο μέγεθος δεν παίζουν σημαντικό ρόλο.

Πυκνότητα

Αν και το μέγεθος του κοινού μπορεί να έχει αμφισβητήσιμη επίδραση στο πλεονέκτημα έδρας, οι ερευνητές έχουν αναγνωρίσει επίσης ότι το μέγεθος του πλήθους συχνά υπαγορεύεται από το μέγεθος των αγωνιστικών εγκαταστάσεων. Ο Pollard (1986) πρότεινε ότι η πυκνότητα (δηλαδή ο αριθμός των ανθρώπων που αποτελούν το κοινό και που σχετίζεται με τη χωρητικότητα των εγκαταστάσεων) και όχι το μέγεθος του πλήθους μπορεί να είναι ο αποφασιστικός παράγοντας. Παρ' όλα αυτά, τα αποτελέσματα του Pollard έδειξαν ότι η πυκνότητα πλήθους δεν συνδεόταν με το πλεονέκτημα έδρας στο επαγγελματικό αγγλικό ποδόσφαιρο.

Αντίθετα, οι Schwartz και Barsky (1977) βρήκαν ότι η πυκνότητα του πλήθους είχε θετική επίδραση στο πλεονέκτημα έδρας στο επαγγελματικό πρωτάθλημα μπίτζμπολ των ΗΠΑ (Major League Baseball). Τα ποσοστά νικών των γηπεδούχων ομάδων αυξάνονταν σημαντικά από 48% όταν η πυκνότητα πλήθους ήταν χαμηλή (δηλαδή πυκνότητα χαμηλότερη από 20%) στο 57% όταν η πυκνότητα ήταν υψηλότερη (δηλαδή περισσότερο από 40%). Πράγματι, αυτοί οι ερευνητές συμπέραναν ότι «τα διάφορα ευρήματα που συνδυάζουν το μέγεθος του πλήθους [ως αναλογία της χωρητικότητας] με τα αποτελέσματα ... μας οδηγούν στο να αποδώσουμε το πλεονέκτημα έδρας στον παράγοντα της κοινωνικής υποστήριξης» (σελ. 656). Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, οι Agnew και Carron (1994) δεν βρήκαν στοιχεία που να δείχνουν ότι το μέγεθος του πλήθους επηρεάζει το πλεονέκτημα έδρας. Ωστόσο, βρήκαν ότι η πυκνότητα του πλήθους σχετίζεται με

τα αποτελέσματα των αγώνων. Όσο αυξάνεται η πυκνότητα πλήθους, τόσο αυξανόταν το πλεονέκτημα έδρας στο πρωτάθλημα νέων του χόκεϊ στον πάγο της Βόρειας Αμερικής.

Συμπεριφορές Κοινού

Ενώ το μέγεθος και η ποιότητα είναι αυστηρά ποσοτικά χαρακτηριστικά του κοινού, συγκεκριμένες ιδιότητες της συμπεριφοράς του κοινού είναι επίσης σημαντικές όταν εξετάζονται οι επιδράσεις από αυτό. Μια μελέτη του Greer (1983) βρήκε ότι τα αποτελέσματα των γηπεδούχων ήταν καλύτερα από εκείνα των φιλοξενούμενων όταν το πλήθος συμπεριφέρεται φυσιολογικά (δηλαδή εμπυχώνοντας και γιουχαΐζοντας). Παρά τα στοιχεία ότι η υποστήριξη των θεατών προς τη γηπεδούχο (δηλαδή η εμπύχωση) σχετίζεται με περισσότερες επιτυχίες της γηπεδούχου ομάδας, σε άλλες μελέτες είτε δεν αναφέρεται καμία επίδραση είτε καταγράφονται αρνητικές επιδράσεις. Από τη μελέτη του Salminen (1993) στο φινλανδικό ποδόσφαιρο, χόκεϊ στον πάγο και στην καλαθοσφαίριση προέκυψε ότι η υποστήριξη των θεατών δεν είχε ούτε θετική επίδραση στην απόδοση της γηπεδούχου ομάδας (όταν η εμπύχωση κατευθυνόταν προς τη γηπεδούχο) ούτε αρνητική (όταν το πλήθος επευφημούσε την αντίπαλη ομάδα).

Ο Strauss (2002b) ανέφερε παρόμοια ευρήματα στην ανάλυση που έκανε σχετικά με τη συμπεριφορά του πλήθους σε τέσσερις αγώνες από το Αμερικανικό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου. Δεν βρήκε διαφορές στις αποδόσεις των γηπεδούχων και των φιλοξενούμενων ομάδων όταν οι θεατές επευφημούσαν πριν την έναρξη του αγώνα. Τέλος, μια μελέτη των Thirer και Ramprey (1979) έδειξε ότι όταν το κοινό συμπεριφερόταν φυσιολογικά (π.χ., εμπυχώνοντας και γιουχαΐζοντας), οι φιλοξενούμενες ομάδες διέπρατταν περισσότερες παραβιάσεις των κανονισμών και έτσι τιμωρούνταν περισσότερο. Ωστόσο, όταν το κοινό επεδείκνυε ακραία αντικοινωνική συμπεριφορά (π.χ., συμπλοκές, ρύψη αντικειμένων στον αγωνιστικό χώρο, βωμολοχίες), οι περισσότερες παραβιάσεις των κανονισμών διαπράττονταν από τη γηπεδούχο. Άρα, παρά την ολοκλήρωση σημαντικών ερευνών σε αυτό το πεδίο, δεν υπάρχει ξεκάθαρο πρότυπο για το πώς μπορεί να επηρεάζει η συμπεριφορά του κοινού την απόδοση.

Παρουσία κατά Απουσίας Κοινού

Σε μια διερεύνηση προέκυψε μια μοναδική ευκαιρία μελέτης των επιδράσεων του πλήθους όταν παρουσιάστηκε επιδημία ιλαράς που προκάλεσε

καραντίνα, που είχε σαν συνέπεια να αποτραπεί η παρουσία θεατών στους αγώνες δύο πανεπιστημιακών ομάδων καλαθοσφαίρισης. Οι Moore και Brylinsky (1993) χρησιμοποίησαν αυτή την ευκαιρία για να συγκρίνουν την απόδοση (πόντοι, ποσοστά επιτυχίας καλαθιών και ποσοστά ελεύθερων βολών) των δύο ομάδων με την παρουσία και την απουσία θεατών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αποδόσεις των δύο ομάδων βελτιώθηκαν με την απουσία θεατών. Και οι δύο ομάδες παρουσίασαν διαφορές που ερμηνεύθηκαν ως μέτριες μέχρι μεγάλες επιδράσεις μεγέθους ($ES = .45 - 1.75$) για το σύνολο των πόντων και τα ποσοστά ελεύθερων βολών όταν αγωνίζονταν χωρίς κοινό. Αν και αυτά τα αποτελέσματα αντήθησαν μόνο από μία μελέτη, εγείρουν το ερώτημα αν πράγματι το κοινό υποβοηθά την αθλητική απόδοση. Με δεδομένο ότι οι ίδιες ομάδες σπάνια παίζουν με κοινό και μετά χωρίς κοινό μπορεί να είναι παραπλανητική μια πιο εκτεταμένη εξέταση αυτού του ερωτήματος σε αγωνιστικά περιβάλλοντα.

Πώς Επηρεάζει το Κοινό των Γηπεδούχων τους Αθλητές

Η έρευνα που ανασκοπήθηκε μέχρι τώρα έχει ως βασική προϋπόθεση ότι, μολονότι μπορεί να διαφέρει σε μέγεθος, πυκνότητα και συμπεριφορά, σχεδόν πάντα υπάρχει κοινό κατά τη διάρκεια αθλητικών αγώνων. Άρα, σπάνια συμβαίνει οι επιδράσεις του κοινού στον αθλητισμό να εναρμονίζονται με ένα πρότυπο παρουσίας κοινού σε σύγκριση με την απουσία του (με εξαίρεση τη μελέτη των Moore & Brylinsky, 1993). Μάλλον, οι επιδράσεις του κοινού στον αθλητισμό θα έπρεπε να ερμηνευθούν ως μια κοινωνική συναλλαγή που πολλές φορές εξαρτάται από την υποκειμενική ερμηνεία του ατόμου για την κοινωνική περίσταση (Wankel, 1984). Έχοντας κατά νου αυτή την άποψη, η ανασκόπησή μας στρέφεται στις έρευνες που έχουν εξετάσει τις διακυμάνσεις στην ψυχολογική και συμπεριφορική κατάσταση των αθλητών που αντιστοιχούν σε κοινό γηπεδούχων και φιλοξενούμενων.

Επίδραση του Πλήθους Γηπεδούχων στην Ψυχολογική Κατάσταση των Αθλητών

Σε μια πρώτη μελέτη για τη σχέση της ψυχολογικής κατάστασης με το πλεονέκτημα έδρας, ο Jurkovic (1985) ανέφερε ότι κολεγιακοί παίκτες καλαθοσφαίρισης είχαν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και κίνητρα όταν αγωνίζονταν στην έδρα τους παρά

όταν αγωνίζονταν εκτός. Πιο πρόσφατα, οι Bray και Widmeyer (2000) βρήκαν ότι αθλήτριες κολεγιακών ομάδων καλαθοσφαίρισης είχαν ψηλότερα επίπεδα ομαδικής αυτοπεποίθησης ή συλλογικής αποτελεσματικότητας όταν αγωνίζονταν στην έδρα τους. Επίσης οι Bray και Widmeyer (2005) ανέφεραν ότι οι παίκτες είχαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους, υψηλότερα επίπεδα παρακίνησης και μπορούσαν να συγκεντρωθούν καλύτερα κατά τη διάρκεια του αγώνα. Όταν οι Bray και Widmeyer (2000) διερεύνησαν τους παράγοντες, στους οποίους οι παίκτες απέδιδαν το πλεονέκτημα της έδρας, σχεδόν όλοι οι παράγοντες έδειξαν ότι η υποστήριξη από τους οπαδούς της γηπεδούχου ήταν σημαντική και είχε μέτρια ως έντονη θετική επίδραση στην απόδοσή τους. Άρα, οι παίκτες φαίνεται να ερμηνεύουν την παρουσία των οπαδών της γηπεδούχου ως μια θετική επίδραση.

Οι μελέτες που έχουν εστιάσει στην ψυχολογική κατάσταση των αθλητών πριν από αγώνες εντός και εκτός έδρας έχουν παράγει ισοδύναμα αποτελέσματα. Σε ορισμένες από αυτές η αυτοπεποίθηση, η κατάσταση άγχους και η διάθεση των αθλητών έχει βρεθεί να είναι θετικότερη πριν από ένα αγώνα εντός έδρας (Bray, Jones, & Owen, 2002; Terry, Walrond, & Carron, 1998; Thuot, Kavouras, & Kenefick, 1998). Σε άλλες μελέτες δεν υπήρχαν διαφορές στην ψυχολογική κατάσταση μεταξύ των αγώνων εντός και εκτός έδρας (Bray & Martin, 2003; Duffy & Hinwood, 1997; Kerr & Vanschaik, 1995; Neave & Wolfson, 2003). Σε κάθε μία από αυτές τις μελέτες, επειδή πάρθηκαν μέτρα πριν την έναρξη των αγωνιστικών εκδηλώσεων, η επίδραση του κοινού στους αντιπάλους μπορεί να μην έχει γίνει πλήρως αντιληπτή. Αν και μπορεί να υπάρχει κάποια διακύμανση στην ψυχολογική διάθεση, λόγω της προσδοκίας του κοινού, δεν είναι ξεκάθαρο ότι συμβαίνει αυτό.

Η μελέτη των Kerr και Vanschaik (1995) εξέτασε την ψυχολογική κατάσταση Ολλανδών παικτών του ράγκμπι μετά το τέλος των αγώνων τους. Σε αυτή την περίπτωση, οι αθλητές είχαν εκτεθεί στο κοινό της γηπεδούχου ομάδας πριν τη μέτρηση των παραγόντων της διάθεσής τους. Ωστόσο, αυτά τα δεδομένα πάλι δεν παρουσίασαν διαφορές στην ψυχολογική διάθεση των παικτών της γηπεδούχου και της φιλοξενούμενης ομάδας.

Το Κοινό δεν Βοηθά Πάντα: Το Μειονέκτημα της Έδρας

Αν και ο όγκος των αποδεικτικών στοιχείων από αρχεία προτείνει ότι το να παίζει κάποιος στην

έδρα του, με την παρουσία θεατών που υποστηρίζουν, έχει θετική επίδραση στην απόδοση, αυτή η επιρροή έχει αμφισβητηθεί κάτω από συγκεκριμένες περιστάσεις. Πιθανά, το πιο γνωστό αντιφατικό στοιχείο για το πλεονέκτημα της έδρας έχει δοθεί από τους Baumeister και Steinhilber (1984). Αυτοί οι ερευνητές έδειξαν ότι κατά τη διάρκεια τελικών αγώνων, οι ομάδες μπέιζμπολ και καλαθοσφαίρισης που φιλοξενούσαν τον αποφασιστικό αγώνα είχαν περισσότερες πιθανότητες να χάσουν τον αγώνα (και τον τίτλο του πρωταθλήματος) παρά να τον κερδίσουν.

Για παράδειγμα, τα αποτελέσματα του επαγγελματικού πρωταθλήματος μπέιζμπολ από το 1924 έως το 1982 έδειξαν ότι οι ομάδες που είχαν πλεονέκτημα έδρας νίκησαν μόνο στο 39% των αποφασιστικών αγώνων των πρωταθλημάτων σε σύγκριση με ένα ποσοστό νικών σε αγώνες εντός έδρας νωρίτερα στην αγωνιστική περίοδο που ήταν της τάξης του 60%. Οι Baumeister και Steinhilber ανέλυσαν περισσότερο τα δεδομένα από αυτούς τους αποφασιστικής σημασίας αγώνες και βρήκαν ότι οι φιλοξενούμενες ομάδες δεν κυριαρχούσαν στον αγώνα, αλλά αντίθετα οι ομάδες που αγωνίζονταν στην έδρα τους αποτύγχαναν. Συγκεκριμένα, στην καλαθοσφαίριση, οι παίκτες των γηπεδούχων ομάδων είχαν χαμηλότερα ποσοστά σε βολές φάουλ σε σύγκριση με προηγούμενα παιχνίδια και ότι στο μπέιζμπολ οι παίκτες έκαναν περισσότερα αγωνιστικά λάθη. Αν και αυτά τα ευρήματα έχουν αμφισβητηθεί από τότε από τους Schlenker, Phillips, Boniecki και Schlenker (1995) και μετά αντικρούστηκαν από τον Baumeister (1995), ένα παρόμοιο σύνολο ευρημάτων για το μειονέκτημα της έδρας έχει επίσης αναφερθεί από αρχαιακές μελέτες πάνω στο γκολφ (Wright, Jackson, Christie, McGuire, & Wright, 1991) και στο χόκεϊ στον πάγο (Wright, Voyer, Wright, & Roney, 1995).

Την εποχή της μελέτης των Baumeister και Steinhilber (1984), τα αποτελέσματα ερμηνεύθηκαν ως συνεπή με την ταυτόχρονη εργαστηριακή εργασία και εργασία πεδίου του Baumeister που παρουσίασε μείωση της απόδοσης στις καλά μαθημένες δεξιότητες όταν η προσοχή των συμμετεχόντων εστίαζε εσωτερικά. Ο Baumeister και οι συνεργάτες του πρόσφατα επέκτειναν αυτή την εργασία εξετάζοντας τη φύση της αλληλεπίδρασης του κοινού στην απόδοση. Σε μια σειρά εργαστηριακών πειραμάτων, οι Butler και Baumeister (1998) ερεύνησαν την επίδραση των τύπων κοινού (δηλαδή υποστηρικτικό, ανταγωνιστικό και μόνο παρατηρητικό) στην απόδοση σε ένα παιχνίδι στον υπολογισ-

στή. Βρήκαν ότι όταν οι συμμετέχοντες προκλήθηκαν με ένα δύσκολο παιχνίδι, σε σύγκριση με τις δικές τους επιδόσεις σε ένα μέσης δυσκολίας παιχνίδι που χρησιμοποιήθηκε ως αρχική μέτρηση, υπήρχε σημαντική μείωση στην απόδοση. Ωστόσο, κατά περίεργο τρόπο, η πτώση της απόδοσης ανιχνεύθηκε μόνο στην περίπτωση που το κοινό ήταν υποστηρικτικό. Οι συμμετέχοντες που εκτελούσαν μπροστά σε ουδέτερο ή ανταγωνιστικό κοινό δεν είχαν επηρεαστεί. Ίσως ακόμη πιο περίεργο είναι ότι όσοι εκτέλεσαν το έργο μπροστά σε υποστηρικτικό κοινό σκέφτηκαν ότι οι θεατές τους βοηθούσαν να αποδώσουν καλύτερα και κατέταξαν την απόδοσή τους υψηλότερα από τους συμμετέχοντες των άλλων ομάδων (στο πείραμα δεν έγινε χειρισμός της αντικειμενικής ανατροφοδότησης για την απόδοση).

Πιο πρόσφατα, η έρευνα του Baumeister για την επίδραση του κοινού επεκτάθηκε στις αθλητικές δεξιότητες. Οι Law, Masters, Bray, Eves και Bardswell (2003) διεξήγαγαν ένα πείραμα παρόμοιο με αυτό των Butler και Baumeister στην επιτραπέζια αντισφαίριση. Τα αποτελέσματα των δύο ερευνών συμφωνούν εν μέρει μεταξύ τους. Οι Law και συν. βρήκαν ότι το υποστηρικτικό κοινό προκάλλυσε χειρότερη απόδοση. Ωστόσο, δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ του τύπου του κοινού (υποστηρικτικό, ανταγωνιστικό και μόνο παρατηρητικό) και του πόσο καλά οι παίκτες απέδωσαν στα παιχνίδια.

Μελλοντική Έρευνα

Η ανασκόπηση της έρευνας δείχνει ότι η παρουσία κοινού μπορεί να επηρεάσει ένα άτομο τόσο σε φυσιολογικό όσο και γνωστικό επίπεδο. Ωστόσο, υπάρχει έλλειψη εργαστηριακών ερευνών, στις οποίες συμμετέχουν αθλητές με υψηλά επίπεδα δεξιοτήτων. Ανάλογα, η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να μελετήσει είτε τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουν οι αθλητές τη δυσκολία ενός έργου, όταν εκτελούν μπροστά σε κοινό που επηρεάζει τη φυσιολογική τους ανταπόκριση, είτε το πώς εκτελούν μπροστά σε κοινό που μπορεί να επηρεάζει το αυτοσυναισθήμα των αθλητών και τους παράγοντες στους οποίους τα άτομα αποδίδουν το αποτέλεσμα των πράξεών τους.

Η έρευνα σε πραγματικούς αθλητικούς αγώνες παρουσιάζει, στο μεγαλύτερο μέρος της, ένα ξεκάθαρο πλεονέκτημα της έδρας. Ωστόσο, η επιβεβαίωση ενός εμπειρικού δεσμού μεταξύ του κοινού και των επιδόσεων και των ψυχολογικών καταστάσεων

των παικτών, είναι μια πρόκληση. Ανάμεσα στα ποσοτικά χαρακτηριστικά του κοινού που έχουν εξεταστεί, η πυκνότητα του πλήθους αναδεικνύεται ως ο πλέον σημαντικός παράγοντας, αν και οι στατιστικοί δείκτες, τις περισσότερες φορές, είναι μέτριοι. Επανεξετάζοντας αυτά τα ευρήματα, είναι διδακτικά χρήσιμο να σκεφτούμε ξανά την πρώτη εργασία. Στο γόνιμο άρθρο τους, οι Schwartz και Barsky (1977) υποστήριξαν σθεναρά την θετική επίδραση του κοινού της γηπεδούχου, αλλά προσδιόρισαν αρκετούς πιθανούς περιορισμούς εξετάζοντας την επίδρασή του στην απόδοση. Για παράδειγμα, παρατήρησαν ότι σε πολλά αθλήματα, ο κανόνας είναι να γίνονται σε γεμάτα από θεατές γήπεδα. Άρα, αν και υπάρχει η ευκαιρία για μεταβλητότητα στην απόδοση της ομάδας, το πλήθος είναι, κατά βάση, μια σταθερή παράμετρος για κάθε ομάδα. Επιπλέον, συνήθως η παρακολούθηση μειώνεται όταν οι ομάδες δεν αποδίδουν καλά, εννοώντας ότι η απόδοση μπορεί να επηρεάσει την επισκεψιμότητα του κοινού και το αντίθετο.

Η έρευνα που έχει διεξαχθεί μέχρι τώρα για τις συμπεριφορές του κοινού είναι διαφωτιστική. Ορισμένες μελέτες (π.χ., Greer, 1983; Thirer & Rampey, 1979) έχουν ενσωματώσει αναλύσεις παρατήρησης της δυναμικής θεατών - παικτών σε ανταγωνιστικά αθλήματα. Ωστόσο, υπάρχει αξιωματικό πεδίο αναπαραγωγής και επέκτασης αυτής της έρευνας για να εξεταστεί περισσότερο το πώς αλληλεπιδρούν κοινό και αθλητές. Ενθαρρύνεται έντονα η μελλοντική έρευνα που θα εξετάζει την αλληλεπίδραση κοινού και παικτών. Επιπλέον, μερικές εργαστηριακές μελέτες έχουν ενσωματώσει την αλληλεπίδραση του κοινού κατά ένα τρόπο που προσομοιάζει στον αθλητισμό.

Η αρχειακή και η εργαστηριακή έρευνα που διαπιστώνει μειώσεις της απόδοσης με την παρουσία υποστηρικτικού κοινού δεν είναι ξεκάθαρη. Αν και το παράδοξο της κακής ατομικής απόδοσης όταν κάποιος ενθαρρύνεται από υποστηρικτές μπορεί να επιλυθεί μέσω της προσοχής και της αυτοπαρουσίας, δεν είναι ξεκάθαρο το πώς αυτοί οι παράγοντες μπορούν να δικαιολογήσουν τον όγκο των στοιχείων, τα οποία δείχνουν ότι γενικά οι αθλητές αποδίδουν καλύτερα όταν παίζουν εντός έδρας μπροστά σε ένα υποστηρικτικό κοινό. Πράγματι, με βάση τη σύγχρονη βιβλιογραφία, πρέπει να συμπεράνουμε, αν και είναι μη αναμενόμενο, ότι οι αθλητές δεν ανταποκρίνονται θετικά όταν εκτελούν μπροστά σε υποστηρικτικό κοινό.

Η μελλοντική έρευνα πρέπει πράγματι να εξετάσει αυτό το παράδοξο. Ένας πιθανός δρόμος

διερεύνησης θα ήταν να εξεταστεί το πως το υποστηρικτικό κοινό μπορεί να γίνεται διαφορετικά αντιληπτό από έναν έμπειρο αθλητή και έναν επιδέξιο (ή τουλάχιστον καλά εξασκημένο) συμμετέχοντα σε εργαστηριακό πείραμα. Μια δεύτερη σκέψη είναι ότι η εργαστηριακή έρευνα έχει συμπεριλάβει μόνο μεμονωμένους συμμετέχοντες. Το πλεονέκτημα της έδρας έχει εξεταστεί σε πολύ μικρότερο βαθμό στα ατομικά αθλήματα απ' ό,τι στα ομαδικά. Το κοινό μπορεί να έχει διαφορετική επίδραση στους συμμετέχοντες σε ατομικά αθλήματα, όταν οι αθλητές είναι ο μοναδικός στόχος της προσοχής του κοινού και δεν υπάρχει η διάχυση ευθυνών όπως γίνεται συχνά όταν κάποιος παίζει σε μια ομάδα.

Από τους Aiello και Douthitt (2001) έχουν σκιαγραφηθεί και άλλα χαρακτηριστικά του κοινού που μπορεί να επηρεάσουν την ανταπόκριση και την απόδοση των ατόμων και αξίζουν ευρύτερης μελέτης. Σε αυτά περιλαμβάνονται η σύνθεση του κοινού (π.χ., προπονητές, κληρικοί ταλέντων, scouts) και η ποιότητα των σχέσεων που μπορεί να έχουν οι αθλητές με μέλη του κοινού (π.χ., οικογένεια, φίλοι). Επιπλέον, η υπεροχή της παρουσίας μπορεί να είναι ένας σημαντικός παράγοντας. Για παράδειγμα, τι ρόλο παίζει η απουσία του κοινού (π.χ., τηλεοπτικό κοινό); Τέλος, οι Aiello και Douthitt προτείνουν ότι η μελλοντική έρευνα πρέπει να εξετάσει το πόσο μπορεί να επηρεάζει η παρουσία κοινού ένα άτομο. Για παράδειγμα, οι αθλητές μπορεί στην αρχή να ανταποκριθούν αρνητικά μπροστά σε ένα μεγάλο πλήθος, αλλά να απευαισθητοποιούνται σε εκείνα τα περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά όσο εξελίσσεται ο αγώνας ή η σταδιοδρομία τους.

Αν και η έρευνα σ' αυτό το πεδίο έχει οδηγήσει σε αντικρουόμενα ευρήματα, κατευθύνει τους αθλητικούς ψυχολόγους, τους προπονητές και τους αθλητές προς δρόμους που είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν κατά την απόδοσή τους μπροστά σε κοινό. Στην επόμενη ενότητα σκιαγραφούμε αυτές τις επιπτώσεις για την πράξη.

Πρακτικές Εφαρμογές

Σε αυτή την ενότητα εξετάζουμε στρατηγικές που βοηθούν τους αθλητές να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που εγείρονται όταν έχουν να αγωνιστούν μπροστά σε κοινό. Πρώτον, περιγράφουμε πως οι αθλητές μπορούν να αντιμετωπίσουν τα αυξημένα επίπεδα διέγερσης που εμφανίζονται όταν κάποιος παίζει μπροστά σε κοινό (Blascovich et al., 1999;

Mullen et al., 1997). Δεύτερον, εξετάζουμε το πώς μπορούν να διατηρήσουν οι αθλητές την εστίασή τους όταν παίζουν μπροστά σε κοινό (Butler & Baumeister, 1998).

Αντιμετώπιση της Αυξημένης Φυσιολογικής Διέγερσης

Η αύξηση της διέγερσης έχει θετικό αντίκτυπο στην απόδοση, ιδιαίτερα σε έργο που απαιτεί υψηλή αναερόβια ικανότητα (Parfitt, Hardy, & Pates, 1995). Ωστόσο, τα αυξημένα επίπεδα διέγερσης μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο σε έργα που απαιτούν λεπτό συντονισμό μέσω της αυξημένης μυϊκής έντασης (Noteboom, Barnholt, & Enoka, 2001; Noteboom, Fleshner, & Enoka, 2001; Parfitt, Jones, & Hardy, 1990). Η αυξημένη διέγερση μπορεί επίσης να προκαλέσει δυσκολίες συντονισμού (Oxendine, 1970), να επηρεάσει την εκτέλεση των κινητικών προτύπων στους αθλητές (Collins, Jones, Fairweather, Doolan, & Priestley, 2001) και να αυξήσει την προδιάθεσή τους για τραυματισμούς (Williams & Andersen, 1998). Η αυξημένη διέγερση μπορεί επίσης να επηρεάσει αρνητικά την προσοχή (Easterbrook, 1959; Moran, Byrne, & McGlade, 2002).

Τεχνικές Χαλάρωσης

Ένας τρόπος για να ελεγχθούν τα επίπεδα διέγερσης των αθλητών είναι η χρήση τεχνικών χαλάρωσης. Τα παραδείγματα των τεχνικών περιλαμβάνουν την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, το διαλογισμό και τον έλεγχο των αναπνοών (για οδηγίες σχετικά με την εφαρμογή αυτών των τεχνικών βλ. Bull, Albinson, & Shambrook, 1996; Williams & Harris, 2001). Αν και υπάρχουν διαφορές μεταξύ των τεχνικών, η κάθε μία από αυτές στοχεύει στο να μειωθεί η διέγερση επιβραδύνοντας την αναπνοή, προσφέροντας μια χαλαρή εστίαση της προσοχής και απομακρύνοντας την ένταση από τους μύες. Η έρευνα έχει δείξει ότι η χαλάρωση είναι αποτελεσματική στη μείωση των επιπέδων διέγερσης σε πολλές μορφές αθλητικού περιβάλλοντος (π.χ., Jones, 1993; Maynard, Hemmings, & Warwick-Evans, 1995; Prapavessis, Grove, McNair, & Cable, 1992).

Νοερή Εξάσκηση

Οι νοερές απεικονίσεις της γενικής διέγερσης και παρακίνησης που εστιάζουν σε συναισθήματα όπως η χαλάρωση, το άγχος, η διέγερση και η ανησυχία,

θα μπορούσαν να είναι αποτελεσματικές στρατηγικές για τον έλεγχο της διέγερσης στον αγωνιστικό αθλητισμό (Martin, Moritz, & Hall, 1999). Χρησιμοποιώντας αυτού του τύπου τις νοερές απεικονίσεις, οι αθλητές μπορούν να τροποποιούν την ανταπόκρισή τους σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα και να αλλάζουν τα ανεπιθύμητα επίπεδα διέγερσης. Για παράδειγμα, ένας ποδοσφαιριστής, που βιώνει εξουθενωτικά επίπεδα διέγερσης όταν παίζει μπροστά σε ένα εχθρικό πλήθος, θα μπορούσε να φανταστεί τον εαυτό του να βγαίνει να παίξει στο γήπεδο, να βλέπει και να ακούει το πλήθος και να βιώνει μια αύξηση της διέγερσης. Μετά θα μπορούσε να φανταστεί ότι ελέγχει τη διέγερση μέσω μιας στρατηγικής αναπνοών, παραμένοντας υπό έλεγχο και μειώνοντας τα επίπεδα της διέγερσής του.

Οι νοερές απεικονίσεις της γενικής διέγερσης και παρακίνησης αντιπροσωπεύουν την αποτελεσματική αντιμετώπιση και την κυριαρχία πάνω σε καταστάσεις πρόκλησης (Martin et al., 1999). Θα μπορούσαν επίσης να χρησιμοποιηθούν για να βοηθηθούν οι αθλητές να ελέγξουν τα επίπεδα διέγερσης (Jones, Mace, Bray, MacRae, & Stockbridge, 2002). Οι νοερές αυτές απεικονίσεις μπορεί να προκαλέσουν μια πιο θετική ερμηνεία της επερχόμενης κατάστασης προκαλώντας αυξημένα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας. Για παράδειγμα, μια αθλήτρια του γκολφ, που ανησυχεί για το ότι θα βιώσει ένα εξουθενωτικό επίπεδο διέγερσης πριν παίξει το πρώτο της μεγάλο τουρνουά, μπορεί να φανταστεί ότι αντιμετωπίζει αποτελεσματικά το να βρίσκεται στην αρχή του αγώνα και ότι χτυπά με μεγάλη δύναμη στο κέντρο του γηπέδου προς ευχαρίστηση όλων των θεατών. Είναι πιθανό ότι το να αισθάνεται κάποιος ικανός να αντιμετωπίσει ένα δύσκολο σενάριο, μπορεί να προκαλέσει πιο διαχειρίσιμα επίπεδα διέγερσης. Πράγματι, η αντίληψη της ικανότητας αντιμετώπισης μιας κατάστασης συνδέεται με το πρότυπο της διέγερσης που αντιπροσωπεύει την πιο αποτελεσματική κινητοποίηση της ενέργειας για την αντιμετώπιση (Blascovich et al., 1999).

Διατήρησης της Εστίασης της Προσοχής

Το να παίζει κάποιος μπροστά σε κοινό μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην εστίαση της προσοχής είτε επειδή το κοινό μπορεί να την διασπά είτε γιατί ο αθλητής αρχίζει να εστιάζει την προσοχή του εσωτερικά σε σκέψεις άσχετες με το έργο (π.χ.,

Butler & Baumeister, 1998; Law et al., 2003). Επειδή η εστίαση της προσοχής μπορεί να διέπεται από την υποκειμενική σημασία των νύξεων και όχι από τη θέση τους στο οπτικό πεδίο (Eysenck, 1992; Hockey & Hamilton, 1983), ένα άτομο που ανησυχεί για το κοινό μπορεί να εστιάσει περισσότερο σε αυτό και να επιδεινωθεί η αρνητική συναισθηματική του αντίδραση. Η απώλεια της εστίασης σε ένα επικείμενο έργο μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο, με δεδομένη τη σημασία της συγκέντρωσης στην αθλητική απόδοση (Moran, 1996). Οι αθλητές μπορούν να χρησιμοποιούν αρκετές τεχνικές για να βελτιώσουν την συγκέντρωσή τους. Σε αυτές περιλαμβάνεται ο αυτοδιάλογος (εσωτερικός διάλογος), η χρήση προαγωνιστικής ρουτίνας, η απευαισθητοποίηση μέσω σεναρίων ρεαλιστικής κατάρτισης και οι νοερές απεικονίσεις. Ο στόχος αυτών των τεχνικών είναι να διασφαλιστεί ότι οι αθλητές εστιάζουν την προσοχή τους στις ενέργειες που μπορούν να ελέγξουν και που είναι σχετικές με την επιτυχημένη απόδοση.

Λέξεις Κλειδιά

Αρκετοί ψυχολόγοι συνιστούν τη χρήση στοιχείων ενεργοποίησης της προσοχής για εστίαση σε παράγοντες σχετικούς με την επιτυχημένη απόδοση (Bull et al., 1996; Butler, 1996; Moran, 2004). Δυστυχώς, καμία έρευνα δε έχει εξετάσει το αν οι λέξεις κλειδιά είναι αποτελεσματικές στη διατήρηση, τη βελτίωση και την κατάλληλη εστίαση της προσοχής (Lavallee et al., 2004). Ωστόσο, οι αθλητές αναφέρουν τη χρήση λέξεων-κλειδιών για τη διατήρηση της εστίασης (Hardy, Gammage, & Hall, 2001) και υπάρχουν αρκετά ανέκδοτα στοιχεία που υποστηρίζουν αυτή τη χρήση. Για παράδειγμα, ο τενίστας John McEnroe έχει πει,

Από τότε που ξεκίνησα και μέχρι σήμερα έχω καταγράψει διάφορες συμβουλές προς τον εαυτό μου – «Κράτα το κεφάλι σου ψηλά κατά το σερβίς», «Μην ανοίγεις το σώμα σου πολύ γρήγορα σε ένα backhand». Κρατάω τις κάρτες στον αθλητικό μου σάκο. Στην αλλαγή κάθομαι και εστιάζω κοιτάζοντας αυτές τις κάρτες (McEnroe & Kaplan, 2002, σελ. 84).

Οι αθλητές μπορούν να χρησιμοποιούν λέξεις κλειδιά για να θυμούνται σε τι πρέπει να εστιάζουν σε κάθε δεδομένη κατάσταση. Μπορούν να τις χρησιμοποιούν πριν τον αγώνα, κατά τη διάρκειά του (όπως ο John McEnroe) ή πριν από κάθε προσπάθεια (π.χ., ένας παίκτης του γκολφ που χρησιμοποιεί μια λέξη κλειδί πριν από κάθε βολή). Οι αθλητές

μπορούν να επιλέξουν να εστιάσουν στις τεχνικές πλευρές (π.χ., «κράτα το κεφάλι σου σταθερό»), σε φυσικά αισθήματα (π.χ., «απαλά»), σε συναισθήματα («ενθουσιάσου») ή εικόνες («πάλεψε όπως ένα στριμωγμένο ζώο»). Για να είναι αποτελεσματικές οι λέξεις κλειδιά πρέπει να είναι σύντομες, ζωηρές και με θετική έκφραση, με μια εστίαση σε αυτό που στοχεύει κάποιος και όχι σε ότι πρέπει να αποφύγει (Moran, 2004). Επιπρόσθετα με τις λέξεις κλειδιά, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και άλλα στοιχεία ενεργοποίησης της προσοχής όπως τα οπτικά (π.χ., εστίαση σε ένα συγκεκριμένο μέρος του γηπέδου) και τα φυσικά στοιχεία (π.χ., παίρνοντας μια βαθιά ανάσα) (Bull et al., 1996). Συνήθως αυτά ενσωματώνονται μαζί με τις λέξεις κλειδιά στις προαγωνιστικές ρουτίνες.

Αγωνιστικές Ρουτίνες

Δύο τύποι ρουτινών μπορεί να είναι αποτελεσματικές στο να κάνουν τους αθλητές να αντιμετωπίσουν το ότι παίζουν μπροστά σε κοινό: γενικές ρουτίνες για το άθλημα και οι προαγωνιστικές ρουτίνες (Lavalley και συν., 2004). Οι ρουτίνες που προηγούνται της διοργάνωσης είναι ακολουθίες ενεργειών στις οποίες οι αθλητές εμπλέκονται την περίοδο πριν τον αγώνα. Για παράδειγμα, το πρωί ενός σημαντικού αγώνα οι αθλητές μπορεί να διαβάσουν κάποιες κάρτες με λέξεις κλειδιά που σχιζογραφούν τι είναι σημαντικό για αυτούς, να γευματίσουν με το ίδιο φαγητό και να αφιερώσουν χρόνο για να κάνουν την ίδια φυσική ρουτίνα προθέρμανσης. Μια ρουτίνα πριν την εκδήλωση μπορεί να βοηθήσει έναν αθλητή να αντιμετωπίσει το ότι θα παίξει μπροστά σε κοινό εστιάζοντας στο τι πρέπει να γίνει και υποβοηθά στην εδραίωση μιας πιο χαλαρής και σίγουρης ψυχικής κατάστασης.

Οι προαγωνιστικές ρουτίνες είναι ακολουθίες προπαρασκευαστικών ενεργειών που εμπλέκονται οι αθλητές πριν από την εκτέλεση μιας βασικής δεξιότητας (Moran, 2004). Για παράδειγμα, ένας τενίστας πριν από το σερβίς μπορεί να παίξει λίγο με το μπαλάκι, να πάρει μια βαθιά ανάσα και να οπτικοποιήσει το που θέλει να κατευθύνει τη μπάλα. Οι προαγωνιστικές ρουτίνες προτείνονται ως αποτελεσματικές επειδή οι αθλητές εστιάζουν σε πληροφορίες σχετικές με το έργο, διατηρούν την εστίασή τους στο παρόν και προλαμβάνουν τον αθλητή από το να αφιερώνει πολλή προσοχή στη μηχανική της δεξιότητας που μπορεί να επηρεάσει την αυτοματοποίηση (Moran, 2004). Αν και οι μελέτες δεν έχουν εξετάσει σαφώς τον αντίκτυπο των προαγωνιστικών ρουτινών στην προσοχή, υπάρ-

χουν στοιχεία για την αποτελεσματικότητά τους στη βελτίωση της απόδοσης (π.χ., Cohn, Rotella, & Lloyd, 1990).

Οποιαδήποτε προαγωνιστική ρουτίνα ή ρουτίνα πριν την συνάντηση πρέπει να είναι σύντομη και απλή και πρέπει να περιλαμβάνει πράγματα που είναι εύκολα για τον αθλητή και που τα ελέγχει (Goldberg, 1998). Αυτό ξεχωρίζει τις ρουτίνες από τις προλήψεις και τις τελετουργίες, επειδή η ουσία μιας προληπτικής και τελετουργικής συμπεριφοράς είναι ότι η μοίρα κάποιου διέπεται από παράγοντες πέρα από τον έλεγχό του όπως όταν ένας αθλητής σκέφτεται ότι «θα παίξω καλά μόνο αν καταφέρω να αλλάξω σ' ένα συγκεκριμένο σημείο των αποδυτηρίων» (Moran, 2004).

Απεναισθητοποίηση

(Προπόνηση Προσομοίωσης)

Οι αθλητές μπορεί να μάθουν να εστιάζουν την προσοχή τους με πιο κατάλληλο τρόπο αν τους δοθεί η ευκαιρία να εξασκηθούν σε συνθήκες που μιμούνται το αγωνιστικό περιβάλλον. Άρα, όσο συχνότερα μπορούν οι αθλητές να εκτελέσουν σε συνθήκες που προσεγγίζουν την εν λόγω εμπειρία τόσο πιο πολύ θα μπορούν να θωρακιστούν απέναντι στις διασπαστικές επιδράσεις του πλήθους. Αν και υπάρχουν λίγα εμπειρικά στοιχεία για την αποτελεσματικότητα της εξάσκησης προσομοίωσης, μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να εξουδετερώσουν την τάση να διασπαστεί η προσοχή τους από κάποιο ασυνήθιστο ή απροσδόκητο ερέθισμα (Moran, 2004). Όσο περισσότερο προσεγγίζει η εξάσκηση την πραγματική αγωνιστική κατάσταση, τόσο πιο ωφέλιμη θα πρέπει να είναι. Αναφορικά με την αντιμετώπιση της διασπαστικής επίδρασης του κοινού, οι αθλητές θα μπορούσαν να εξασκηθούν με προπονήσεις όπου θα ακούγονται φωνές από πλήθος ή με τους συναθλητές και τον προπονητή τους να προσπαθεί να διασπάσει την προσοχή τους φωνάζοντας ή διακωμωδώντας τα λάθη τους. Πράγματι, ο Earl Woods πατέρα του Tiger Woods, θα έβηχε σκόπιμα ή θα άφηνε να του πέσουν τα μπαστούνια για να εξασκήσει τον Tiger να μην αντιλαμβάνεται τους θορύβους από την «γαλαρία» την ώρα που αγωνίζεται (Andrisani, 2002). Οι προσομοιώσεις σε υπολογιστή μπορούν να βοηθήσουν επίσης στο να θωρακιστούν οι αθλητές κατά της διασπαστικής επίδρασης του πλήθους.

Μια επιπλέον συνέπεια του να αγωνίζεται κάποιος μπροστά σε κοινό είναι ότι ο αθλητής μπορεί να επηρεαστεί από αλλαγές της συμπεριφοράς των επίσημων παραγόντων. Δεδομένα έχουν υπο-

δείξει ότι οι διαιτητές μπορεί να επηρεαστούν από τις φωνές του πλήθους και να ευνοήσουν την γηπεδούχο ομάδα (Nevill, Balmer, & Williams, 2002). Ανάλογα, αν πρόκειται να αγωνιστούν εκτός έδρας, μπροστά σε ένα εχθρικό κοινό, οι αθλητές θα μπορούσαν να προετοιμάσουν τους εαυτούς τους εμπλεκόμενοι σε αυτό που οι Bull et al. (1996) αποκαλούν εξάσκηση «κακών επίσημων παραγόντων». Κατά τη διάρκεια προπονητικών αγώνων ένας επίσημος ή ένας προπονητής μπορεί να κάνει κάποια άσχημα σφυρίγματα ή να ευνοήσει κάποιον συγκεκριμένο αθλητή ή ομάδα. Έτσι οι αθλητές απευαισθητοποιούνται σε κακές αποφάσεις και έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν στον έλεγχο των συναισθηματικών τους αντιδράσεων και να παραμείνουν εστιασμένοι.

Περίληψη

Η επίδραση της παρουσίας των άλλων σε αυτούς που αγωνίζονται ή εκτελούν κινητικά πρότυπα έχει μελετηθεί εδώ και πάνω από 100 χρόνια. Οι πρώτες έρευνες βρήκαν ότι τα άτομα αγωνίζονταν καλύτερα μπροστά σε κοινό. Ωστόσο, ευρύτερη έρευνα αποκάλυψε ότι η παρουσία των άλλων μπορούσε να είναι βλαπτική για την απόδοση, οδηγώντας στη θεωρία ότι η απόδοση συνδέεται με την κατάσταση διέγερσης κάποιου καθώς και με την αξιολόγηση του κοινού ή τη σύγκρουση μεταξύ της αξιολόγησης και της παρουσίας στον αγώνα.

Το κοινό έχει τη δυνατότητα να επιφέρει αλλαγές τόσο στη φυσιολογική όσο και στη γνωστική (ψυχολογική) κατάσταση των αθλητών. Σε φυσιολογικό επίπεδο, το κοινό μπορεί να αυξήσει την διέγερση. Όμως, υπάρχει και κάποιο όφελος κοινωνικής υποστήριξης από την παρουσία κοινού. Από γνωστική άποψη, η συμπεριφορά μπροστά σε ένα κοινό μπορεί να έχει μεγαλύτερη επίδραση στην αυτοκετίμηση ή στο πως βλέπουν τα άτομα τους εαυτούς τους, παρά όταν η ίδια συμπεριφορά συντελείται όταν τα άτομα αγωνίζονται ιδιωτικά. Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι οι αγώνες μπροστά σε κοινό έχουν αρνητικές επιδράσεις στις κινητικές δεξιότητες, ενώ κάποιες άλλες έχουν αναφέρει ότι η βελτίωση της απόδοσης μπορεί να

συντελεστεί σε περιβάλλοντα με κοινό. Φαίνεται ότι η παρουσία των άλλων μπορεί να έχει ένα θετικό αντίκτυπο σε απλά κινητικά έργα, αλλά μπορεί να αναστείλει την απόδοση σε έργα που απαιτούν συντονισμό.

Το πλεονέκτημα έδρας είναι ένα παράδειγμα του πως μπορούν τα άτομα να επηρεαστούν από το κοινό. Η έρευνα πάνω στο πλεονέκτημα έδρας έχει αποκαλύψει ότι, ενώ η παρουσία ενός υποστηρικτικού πλήθους θεωρείται ότι βελτιώνει την απόδοση της γηπεδούχου και ένα εχθρικό πλήθος μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές επιδράσεις στην απόδοση της φιλοξενούμενης ομάδας, σε κάποιους σημαντικούς αγώνες, όπως στη διάρκεια πρωταθλημάτων, ένα υποστηρικτικό κοινό μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην απόδοση της γηπεδούχου ομάδας.

Είναι ξεκάθαρο ότι η παρουσία του κοινού επηρεάζει τους αθλητές. Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί τομείς που χρειάζεται περισσότερη έρευνα. Για παράδειγμα, υπάρχει έλλειψη σε ελεγχόμενη εργαστηριακή έρευνα που να αφορά αθλητές υψηλής επιδεξιότητας. Μια άλλη πιθανή κατεύθυνση είναι η καθιέρωση εμπειρικού συνδέσμου μεταξύ του κοινού και της απόδοσης των αθλητών και της ψυχολογικής τους κατάστασης. Επίσης υπάρχει αξιόλογο πεδίο για αναπαραγωγή και επέκταση της σύγχρονης έρευνας προκειμένου να ξεταστεί περισσότερο το πώς αλληλεπιδρούν το κοινό και οι αθλητές. Τέλος, η έρευνα μέχρι τώρα έχει δείξει ότι η μείωση της απόδοσης με την παρουσία υποστηρικτικού κοινού είναι περίπλοκη και χρειάζεται να διερευνηθεί αυτό το παράδοξο από την μελλοντική έρευνα.

Η επίδραση του κοινού στην απόδοση έχει σημαντικές πρακτικές επιπτώσεις. Συγκεκριμένα, οι αθλητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές ελέγχου της διέγερσης και της προσοχής για να αντιμετωπίσουν το ότι αγωνίζονται μπροστά σε κοινό. Για παράδειγμα, για να αντιμετωπιστεί η φυσιολογική διέγερση από τους αθλητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τεχνικές χαλάρωσης και τη νοερή εξάσκηση. Για να διατηρήσουν την εστίαση μπορούν να χρησιμοποιήσουν λέξεις κλειδιά, αγωνιστικές ρουτίνες, την απευαισθητοποίηση και την εξάσκηση προσομοίωσης.

Ερωτήσεις Συζήτησης

1. Περιγράψτε πως επιφέρει αλλαγές η παρουσία του κοινού σε γνωστικό (ψυχολογική) και φυσιολογικό επίπεδο.
2. Εξετάστε τα στοιχεία που δείχνουν ότι η παρουσία κοινού μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην απόδοση.
3. Κάτω από ποιες περιστάσεις μπορεί η παρουσία κοινού να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην αθλητική απόδοση;
4. Σε ποιες περιστάσεις έχετε παρατηρήσει τον αντίκτυπο του κοινού στην απόδοση και με ποιο τρόπο την επηρέασε;
5. Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης του να αγωνίζεται κάποιος μπροστά σε κοινό έχετε βρει ότι είναι πιο αποτελεσματικές και γιατί;
6. Περιγράψτε δύο άλλες στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές για να αντιμετωπίσουν την πρόκληση του να αγωνίζονται μπροστά σε κοινό.