



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ»

**«Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ
ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ»**

Θεόδωρος Ζέκης

Μεταπτυχιακή Διατριβή
ΤΟΜΕΑΣ: ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ & ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2014

© Copyright
Θεόδωρος Ζέκης
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

Μέλη της εξεταστικής Επιτροπής

Σπύρος Αθανασόπουλος

Καθηγητής Αθλητικής Φυσικοθεραπείας

(Επιβλέπων)

Κώστας Καρτερολιώτης

Καθηγητής Μεθοδολογίας της Έρευνας στη Φυσική Αγωγή

Μαρία Ψυχουντάκη

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αθλητικής Ψυχολογίας

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
& ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΤΟΜΕΑΣ
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Εθνικής Αντίστασης 41, Δάφνη 17237, Αθήνα Ελλάδα
Τηλ. 210 727 6039, Fax: 210 727 6028
e-mail: gradbio@phed.uoa.gr

ΠΡΑΚΤΙΚΟ
ΤΡΙΜΕΛΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ

Του Θεοδώρου Ζέκη

Η τριμελής εξεταστική επιτροπή, που ορίστηκε από τη Γ.Σ.Ε.Σ. του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών στη συνεδρία της 6/6/2014 για την κρίση και αξιολόγηση της μεταπτυχιακής διατριβής του κ. **Θεοδώρου Ζέκη** με τίτλο: «*Η συναισθηματική κατάσταση του τραυματισμένου αθλητή κατά την επανένταξη στην αθλητική δραστηριότητα*» αποτελούμενη από τους κ. **Σ. Αθανασόπουλο** Καθηγητή του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών (επιβλέποντα), κ. **Κ. Καρτερολιώτη** Καθηγητή του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών, κ. **Μ. Ψυχουντάκη** Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών, εκλήθησαν σήμερα 4/7/2014 ημέρα Παρασκευή και ώρα 16:30 ύστερα από επίσημη έγγραφη πρόσκληση στο Αμφιθέατρο Ε.Παυλίνη του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών, προκειμένου να κρίνουν και αξιολογήσουν την παραπάνω διατριβή.

Μετά από διεξοδική συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων τα μέλη της εξεταστικής επιτροπής κατέληξαν ότι η κρινόμενη διατριβή πληροί όλους τους όρους εκπόνησής της, είναι πρωτότυπη και προάγει την επιστημονική γνώση και ως εκ τούτου κρίνεται αποδεκτή και εγκρίνεται.

Τα μέλη της εξεταστικής επιτροπής:

Σ. Αθανασόπουλος, Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Αθηνών (επιβλέπων)

Κ. Καρτερολιώτης, Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Μ. Ψυχουντάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Έκφραση Ευχαριστιών

Φτάσαμε λοιπόν στο τέλος της διαδρομής. Στην πορεία της αυτή η διαδρομή είχε χαρές, είχε άγχος, είχε φιλίες, είχε θυμό, είχε αισιοδοξία, είχε απογοήτευση, είχε πίεση. Πίσω από αυτά τα αντικρουόμενα συναισθήματα όμως, πάντα υπήρχε κάτι κοινό, ένας συνδετικός κρίκος που υπέφωσκε, φωτίζοντας τα σκοτεινά σημεία. Ο κρίκος αυτός, ήταν η εμμονή σε κάτι υψηλό, η πίστη πως ο σκοπός ήταν ευγενής και πνευματικά ιερός. Και έπρεπε να διαβώ όλα τα προαναφερθέντα στάδια, να υπερκεράσω τους σκοπέλους, ώστε να είμαι σε θέση να εκτιμήσω τον κατατλιγμένο συναισθημάτων από τα οποία κατακλύζομαι τώρα, και να αναφωνήσω πως ναι, άξιζε τον κόπο.

Δεν ήμουν μόνος μου σε αυτήν τη διαδρομή όμως. Οι καθηγητές μου, από το πρώτο έτος μέχρι την εξεταστική μου επιτροπή, ο καθένας με τον δικό του τρόπο, συνέβαλαν στην γένεση των απαραίτητων δημιουργικών και κριτικών σκέψεων για την επιτυχή εκπλήρωση της αποστολής μου. Τους ευχαριστώ και ευελπιστώ σε περαιτέρω συνέχιση της συνεργασίας μας, Θεού θέλοντος και συνθηκών επιτρεπουσών.

Ακολουθούν οι φίλοι μου, τους οποίους πλειστάκις ταλαιπώρησα με συζητήσεις μου περί του μεταπτυχιακού, περί της έρευνας που διεξήγαγα, περί των δυσκολιών που αντιμετώπιζα. Πάντα όμως με υποστήριζαν, πάντα με συμβούλευαν, πάντα με έκαναν να αναθαρρώ, πάντα ήταν εκεί.

Ιδιαίτερη μνεία πρέπει να γίνει στους συμμετέχοντες της έρευνας μου. Άγνωστοι οι περισσότεροι, μην έχοντας κάποια υποχρέωση απέναντι μου, αποδέχτηκαν μετά χαράς να υποβληθούν στην βάσανο της συμπλήρωσης πολλών και περίπλοκων ερωτηματολογίων. Το σημαίνουν της εθελοντικής τους αυτής προσπάθειας μεγεθύνεται ακόμα περισσότερο από το γεγονός πως καλούνταν να τα συμπληρώσουν σε ευάλωτες για αυτούς ψυχολογικές στιγμές, όπως το στάδιο της αποκατάστασης από μυοσκελετικό τραυματισμό, λίγο πριν τον πρώτο τους αγώνα και λίγο αφ'ότου ολοκληρώθηκε αυτός ο αγώνας.

Τελευταία σε σειρά, μα όχι σε αξία, επιβάλλεται να αναφερθεί η οικογένεια μου. Η πλήρης ενασχόληση μου με τα της διατριβής μου ενίοτε με καθιστούσε δύστροπο, απότομο. Ουδέποτε έπαψαν όμως οι συνθήκες που δημιουργούσε να ήταν ευνοϊκές για την απρόσκοπτη συγγραφή της παρούσης διατριβής. Πάροχος άοκνης ηθικής, συναισθηματικής και υλικής υποστήριξης, δίχως την οποία θα απείχα παρασάγγας από το να ολοκληρώσω την διαδρομή μου αυτή. Ενδεχομένως να μην το κατάφερνα και ποτέ.

Ευχαριστώ το Θεό που με αξίωσε να γράψω αυτές τις γραμμές, και υπόσχομαι πως θα αδράξω την κάθε ευκαιρία που θα προκύπτει στην ζωή μου για δημιουργικότητα, καθώς «πολέμιον ανθρώποις αυτοί εαυτοίς», και κανέναν άλλον.

Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Περίληψη

Σκοπός της παρούσης μελέτης είναι ο έλεγχος της συναισθηματικής κατάστασης του τραυματισμένου αθλητή κατά την επανένταξη στην αγωνιστική δραστηριότητα. Συγκεκριμένα, θα γίνει μελέτη: (α) της συσχέτισης των ανησυχιών επανατραυματισμού, της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και της προσοχής αθλητών μεταξύ τους, (β) της συσχέτισής τους με δείκτες της αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης (ψυχολογική ροή), (γ) των στατιστικώς σημαντικών διαφορών μεταξύ της σοβαρότητας του τραυματισμού, του αγωνιστικού επιπέδου και της διάρκειας της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης στις τρεις κύριες μεταβλητές της έρευνας και (δ) της δυνατότητας πρόβλεψης της ψυχολογικής ροής από τις ίδιες μεταβλητές.

Εκατόν είκοσι επτά (127) εν ενεργεία αθλητές με μέσο όρο ηλικίας 25.59 έτη ($SD= 5.78$) συμπλήρωσαν τα ακόλουθα ερωτηματολόγια: (α) Ερωτηματολόγιο Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού (ΕΑΑΕ) (β) Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης μετά την Αποκατάσταση (ΕΑΑ-Α), (γ) Ερωτηματολόγιο Προσοχής μετά την Αποκατάσταση (ΕΠ-Α), (δ) ερωτηματολόγιο κοινωνικής επιθυμητότητας, (ε) ερωτηματολόγιο ψυχολογικής ροής, (στ) ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης, καθώς και έντυπα αξιολόγησης αθλητικής απόδοσης και καταγραφής δημογραφικών χαρακτηριστικών. Τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν σε τρεις φάσεις (μία εβδομάδα πριν τον πρώτο αγώνα - μία ώρα προ του αγώνα - μία ώρα μετά τον αγώνα), ενώ για την αξιολόγηση του βαθμού σοβαρότητας του τραυματισμού έγινε χρήση του «Συστήματος Αξιολόγησης Τραυματισμού του Colorado».

Η στατιστική ανάλυση περιελάμβανε περιγραφικές και επαγωγικές στατιστικές μεθόδους, όπως (α) δείκτης *Cronbach α* για τον έλεγχο της εσωτερικής συνέπειας των ερωτηματολογίων της έρευνας, (β) *συσχετίσεις Pearson* προς εξέταση των συσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων, (γ) *MANOVA*

ανάλυση για την αξιολόγηση των διαφορών μεταξύ των διαφορετικών ομάδων που προέκυψαν ανάλογα με τη σοβαρότητα του τραυματισμού, το αγωνιστικό επίπεδο και τη διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης ως προς τους παράγοντες των ερωτηματολογίων, (δ) ιεραρχική πολλαπλή γραμμική παλινδρομήση προς εξέταση των σχέσεων των παραγόντων των ερωτηματολογίων με την ψυχολογική ροή.

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι ανησυχίες επανατραυματισμού εμφανίζουν αρνητική συσχέτιση με την αγωνιστική αυτοπεποίθηση και θετική με τη διάσπαση προσοχής, ενώ η αυτοπεποίθηση παρουσιάζει θετική συσχέτιση με τη λειτουργική προσοχή και αρνητική συσχέτιση με τη διάσπαση προσοχής. Η ψυχολογική ροή συσχετίζεται με την αγωνιστική αυτοπεποίθηση και την προσοχή, όχι όμως με τις ανησυχίες επανατραυματισμού. Η διάκριση του δείγματος ανάλογα με τα κριτήρια κατηγοριοποίησης (σοβαρότητα τραυματισμού, αγωνιστικό επίπεδο, διάρκεια φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης) ανέδειξε διαφορές ως προς τους παράγοντες των τριών βασικών ερωτηματολογίων, ενώ η ψυχολογική ροή προβλέπεται σε μικρό βαθμό από τους ίδιους παράγοντες.

Η ελλιπής σχετική βιβλιογραφία επιτάσσει μετριοπαθή εξαγωγή συμπερασμάτων, καθίσταται σαφές όμως πως η επιτυχής αποκατάσταση από μυοσκελετικό τραυματισμό περιλαμβάνει συνεργασία της φυσικοθεραπευτικής και της ψυχολογικής επιστήμης.

Λέξεις κλειδιά: ανησυχίες επανατραυματισμού, αυτοπεποίθηση, προσοχή, ψυχολογική ροή, γενική συναισθηματική κατάσταση, αθλητικός τραυματισμός, αποκατάσταση.

THE EMOTIONAL STATE OF THE INJURED ATHLETE RIGHT BEFORE RETURNING TO THE FIELD

Abstract

The purposes of the current study were to examine (a) the relationship between re-injury worries, sport confidence and concentration, (b) the relationship between the previous factors and flow experience, (c) the differences in Causes of Re-Injury Worry Questionnaire, Attention Questionnaire of Rehabilitated Athletes Returning to Competition and Athletes' Confidence Returning to Competition Following an Injury Questionnaire between the groups that were formed according to the severity of the injury, the sport level and the duration of the physiotherapy program and (d) the predictability of the flow experience by the factors of re-injury, sport confidence and concentration.

One hundred twenty seven athletes volunteered to participate in this study. Re-injury worries and sport confidence were measured right before the first game after the rehabilitation, while concentration and flow rates were measured right after the first game. In addition, subjective measures of athlete's performance were assessed. Admission criteria were the systematic engagement with sport, a musculoskeletal injury at a range of twelve months and the completion of the physiotherapy program. The statistical analysis that was conducted, included Pearson correlations, Multiple Analysis of Variance and hierarchical multiple regression.

The results showed negative correlations between worries of re-injury and sport confidence and positive relations between worries of re-injury and distraction of concentration, while confidence correlated positively with functional concentration and negatively with concentration's distraction. Most of the factors of FSS showed positive correlation with confidence and concentration, and no correlation with re-injury worries. MANOVA revealed differences between the formed groups in worries of re-injury, confidence and concentration, while

hierarchical multiple regression demonstrated little evidence for the predictability of flow experience by the main factors of the study.

Future research should confirm the present findings, because relevant literature is poor as far as relationships between re-injury worries, athletic confidence, concentration and flow experience are concerned.

Key words: *worries of re-injury, confidence, concentration, flow experience, emotional state, athletic injury, physiotherapy rehabilitation.*

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πρακτικό της Εξεταστικής Επιτροπής για την κρίση της μεταπτυχιακής/ διδακτορικής διατριβής.....	iv
Έκφραση Ευχαριστιών.....	v
Περίληψη στην ελληνική γλώσσα	vii
Περίληψη στην αγγλική γλώσσα (Abstract)	ix
Πίνακας Περιεχομένων	xi
Κατάλογος Σχημάτων	xvii
Κατάλογος Πινάκων	xviii

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1

1.1. Θεωρητικό υπόβαθρο	1
1.2. Ορισμός του προβλήματος	2
1.3. Σημασία της έρευνας.....	2
1.4. Ερευνητικές υποθέσεις.....	3
1.5. Περιορισμοί και οριοθετήσεις.....	3
1.6. Διευκρίνιση λειτουργικών όρων	3

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

5

2.1. Ορισμός τραυματισμού και σοβαρότητας του	5
2.2. Η κοινωνική υποστήριξη ως καταλύτης στις στρεσογόνες καταστάσεις	6
2.3. Ψυχολογικές προεκτάσεις αθλητικού τραυματισμού.....	8
2.3.1. Μοντέλα σχέσης τραυματισμού-ψυχολογικών χαρακτηριστικών	8
2.4. Γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις στον αθλητικό τραυματισμό	12
2.4.1. Διάκριση ανάλογα με το στάδιο της αποκατάστασης έως την επανένταξη	12
2.4.2. Ανησυχίες και φόβοι επανατραυματισμού.....	14
2.5. Οι ανησυχίες στο στάδιο επανένταξης.....	15
2.6. Οι ψυχολογικοί παράγοντες ως προβλέπτες επικείμενου τραυματισμού ..	16

2.7. Επίδραση ανησυχιών επανατραυματισμού στην απόδοση.....	17
2.8. Η αυτοπεποίθηση στον αθλητισμό	17
2.9. Η προσοχή στον αθλητισμό.....	18
2.10. Θετικές επιδράσεις του τραυματισμού	19
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	21
3.1. Δείγμα	21
3.2. Όργανα Μέτρησης.....	22
3.3. Διαδικασία χορήγησης ερωτηματολογίων.....	26
3.4. Στατιστική ανάλυση.....	27
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	29
4.1. Δείκτες αξιοπιστίας (Cronbach's α	29
4.1.1. Δείκτες αξιοπιστίας των Ερωτηματολογίων και Κλιμάκων Γενικής Συναισθηματικής Κατάστασης.....	29
4.1.2. Δείκτες αξιοπιστίας των Ερωτηματολογίων και Κλιμάκων Αγωνιστικής Συναισθηματικής Κατάστασης	30
4.1.3. Δείκτες αξιοπιστίας των Ερωτηματολογίων που σχετίζονται με τον Τραυματισμό και την Απόδοση.....	31
4.2. Δείκτες περιγραφικής στατιστικής	32
4.2.1. Δείκτες περιγραφικής στατιστικής στοιχείων του τραυματισμού και της αποκατάστασης του δείγματος	32
4.2.2. Δείκτες περιγραφικής στατιστικής των οργάνων μέτρησης.....	36
4.3. Συσχετίσεις παραγόντων	39
4.3.1. Αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των οργάνων μέτρησης.....	39
4.3.2. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής.....	43
4.3.3. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και	

Αγωνιστικής Κατάστασης.....	44
4.3.4. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Προσοχής, Ψυχολογικής Ροής και Αξιολόγησης Απόδοσης	45
4.3.5. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης, Αγωνιστικής Κατάστασης, Προσοχής, Ψυχολογικής Ροής και Αξιολόγησης Απόδοσης.....	46
4.3.6. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού και των παραγόντων των οργάνων μέτρησης γενικής και αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης	49
4.3.7. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και των παραγόντων των οργάνων μέτρησης γενικής και αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης	50
4.3.8. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Προσοχής και των παραγόντων των οργάνων μέτρησης γενικής και αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης.....	52
4.3.9. Συσχετίσεις μεταξύ της τιμής της Συνολικής Ψυχολογικής Ροής και των παραγόντων των οργάνων μέτρησης γενικής και αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης	54
4.4. Διαφορές ομάδων	56
4.4.1. Διαφορές αθλητών με βάση το αγωνιστικό επίπεδο	56
4.4.1.1. Διαφορές αθλητών με βάση το αγωνιστικό επίπεδο ως προς τα Ερωτηματολόγια Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής	56
4.4.1.2. Διαφορές αθλητών με βάση το αγωνιστικό επίπεδο ως προς τη γενική συναισθηματική κατάσταση των αθλητών	58
4.4.1.3. Διαφορές αθλητών με βάση το αγωνιστικό επίπεδο ως προς την αγωνιστική συναισθηματική κατάσταση προδιάθεσης.....	60
4.4.1.4. Διαφορές αθλητών με βάση το αγωνιστικό επίπεδο ως προς την Επίδοση και την Απόδοση	62

4.4.2. Διαφορές αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση κατά Colorado του τραυματισμού	62
4.4.2.1. Διαφορές αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού ως προς τα Ερωτηματολόγια Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής.....	62
4.4.2.2. Διαφορές αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού ως προς τη γενική συναισθηματική κατάσταση προδιάθεσης.....	64
4.4.2.3. Διαφορές αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού ως προς την αγωνιστική συναισθηματική κατάσταση προδιάθεσης.....	65
4.4.2.4. Διαφορές αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού ως προς το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης, την Επίδοση και την Απόδοση.....	67
4.4.3. Διαφορές αθλητών με βάση τη διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης	68
4.4.3.1. Διαφορές αθλητών με βάση τη διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης ως προς τα Ερωτηματολόγια Αγωνιστικής κατάστασης, Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού και Προσοχής.....	68
4.5. Αναλύσεις ιεραρχικής πολλαπλής παλινδρόμησης	70
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	75
5.1. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων	75
5.2. Συγκρίσεις μεταξύ ομάδων με βάση τη σοβαρότητα του τραυματισμού, το αγωνιστικό επίπεδο και την διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης	81
5.3. Αναλύσεις ιεραρχικής πολλαπλής παλινδρόμησης	86

VI. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	89
6.1. Ανακεφαλαίωση – Συμπεράσματα.....	89
6.2. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.....	91
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	93
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι	103
8.1. Δήλωση συγκατάθεσης των δοκιμαζομένων	104
8.2. Ατομική καρτέλα αθλητή.....	105
8.3. Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης	106
8.4. Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης	107
8.5. Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού	108
8.6. Κλίμακα Αυτο-εκτίμησης	109
8.7. Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Επιθυμητότητας	110
8.8. Ερωτηματολόγιο Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών	111
8.9. Ερωτηματολόγιο Αθλητικών Κινήτρων.....	112
8.10. Ερωτηματολόγιο Αιτίων Ανησυχιών Επανατραυματισμού.....	114
8.11. Ερωτηματολόγιο Αγωνιστ. Αυτοπεποίθ. για Τραυματισμένους Αθλητές.....	115
8.12. Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης	116
8.13. Ερωτηματολόγιο Προσοχής για Τραυματισμένους Αθλητές.....	117
8.14. Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής.....	118
8.15. Δελτίο Αξιολόγησης Απόδοσης	120
IX. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ.....	122
Πίνακας Π1 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής της ισορροπίας προκλήσεων-δεξιοτήτων	123
Πίνακας Π2 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής της ισορροπίας προκλήσεων-δεξιοτήτων	124
Πίνακας Π3 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής του μετασχηματισμού του χρόνου	125

Πίνακας Π4	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής του μετασχηματισμού του χρόνου	126
Πίνακας Π5	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής αυτοτελούς εμπειρίας.....	127
Πίνακας Π6	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής αυτοτελούς εμπειρίας.....	128
Πίνακας Π7	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής σωματικού άγχους (ένταση).....	129
Πίνακας Π8	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής σωματικού άγχους (ένταση).....	130
Πίνακας Π9	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής γνωστικού άγχους (ένταση)	131
Πίνακας Π10	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής γνωστικού άγχους (ένταση)	132
Πίνακας Π11	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής αυτοπεποίθησης (ένταση)	133
Πίνακας Π12	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής αυτοπεποίθησης (ένταση)	134
Πίνακας Π13	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής σωματικού άγχους (κατεύθυνση).....	135
Πίνακας Π14	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής σωματικού άγχους (κατεύθυνση).....	136
Πίνακας Π15	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής γνωστικού άγχους (κατεύθυνση).....	137
Πίνακας Π16	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής γνωστικού άγχους (κατεύθυνση).....	138
Πίνακας Π17	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής αυτοπεποίθησης (κατεύθυνση)	139
Πίνακας Π18	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής αυτοπεποίθησης (κατεύθυνση)	140

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 2.1.	Επικαιροποιημένο μοντέλο stress & τραυματισμού κατά Williams & Andersen	8
Σχήμα 2.2.	Σχηματική απεικόνιση του μοντέλου ψυχολογικής απόκρισης στον αθλητικό τραυματισμό και την διαδικασία αποκατάστασης, κατά Wiese-Bjornstal et al	9
Σχήμα 2.3.	Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο αποκατάστασης από αθλητικό τραυματισμό κατά Brewer & Andersen	10
Σχήμα 2.4.	Εννοιολογικό Μοντέλο Πρόβλεψης της Απόδοσης και του Επανατραυματισμού Αθλητών με προηγούμενο τραυματισμό κατά Χρηστάκου.....	11
Σχήμα 3.3.1.	Υπό μελέτη μεταβλητές	28
Σχήμα 4.2.1.1.	Γράφημα πίτας απόλυτων συχνοτήτων αγωνιστικού επιπέδου του δείγματος.....	32
Σχήμα 4.2.1.2.	Ραβδόγραμμα απόλυτων συχνοτήτων του είδους τραυματισμού του δείγματος.....	33
Σχήμα 4.2.1.3.	Ραβδόγραμμα απόλυτων συχνοτήτων του βαθμού σοβαρότητας του τραυματισμού κατά Colorado του δείγματος.....	33
Σχήμα 4.2.1.4.	Ραβδόγραμμα απόλυτων συχνοτήτων του σημείου τραυματισμού του δείγματος.....	34
Σχήμα 4.2.1.5.	Γράφηματα πίτας απόλυτων συχνοτήτων κυρίαρχου χεριού και ποδιού του δείγματος.....	34
Σχήμα 4.2.1.6.	Γράφηματα πίτας απόλυτων συχνοτήτων παράλληλης συμμετοχής σε προπονήσεις και αγώνες	35

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 3.1.1.	Δημογραφικά στοιχεία δείγματος.....	21
Πίνακας 3.1.2.	Δευτερεύοντα δημογραφικά στοιχεία δείγματος.....	21
Πίνακας 4.1.1.1.	Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων της Κλίμακας Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης	29
Πίνακας 4.1.1.2.	Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων της Κλίμακας Αυτοεκτίμησης	29
Πίνακας 4.1.1.3.	Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών	29
Πίνακας 4.1.1.4.	Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αθλητικών Κινήτρων	30
Πίνακας 4.1.2.1.	Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού	30
Πίνακας 4.1.2.2.	Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης.....	30
Πίνακας 4.1.2.3.	Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων της Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής	31
Πίνακας 4.1.3.1.	Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αιτιών Επανατραυματισμού και Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης	31
Πίνακας 4.2.1.1.	Λοιπά στοιχεία δείγματος.....	32
Πίνακας 4.2.1.2.	Απόλυτες και σχετικές συχνότητες ιατρικών και φυσικοθεραπευτικών δεδομένων του δείγματος.....	35
Πίνακας 4.2.2.1.	Μέση τιμή (<i>M</i>), τυπική απόκλιση (<i>SD</i>), ελάχιστη (<i>min</i>) και μέγιστη (<i>max</i>) τιμή, ασυμμετρία κατανομής και κύρτωση των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης, Κλίμακας Αυτοεκτίμησης, Κοινωνικής	

	Επιθυμητότητας, Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών (γενική μη αγωνιστική ψυχολογική κατάσταση36
Πίνακας 4.2.2.2.	Μέση τιμή (<i>M</i>), τυπική απόκλιση (<i>SD</i>), ελάχιστη (<i>min</i>) και μέγιστη (<i>max</i>) τιμή, ασυμμετρία κατανομής και κύρτωση των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης, Αγωνιστικού Προσανατολισμού και Αθλητικών Κινήτρων (ειδική μη αγωνιστική ψυχολογική κατάσταση37
Πίνακας 4.2.2.3.	Μέση τιμή (<i>M</i>), τυπική απόκλιση (<i>SD</i>), ελάχιστη (<i>min</i>) και μέγιστη (<i>max</i>) τιμή, ασυμμετρία κατανομής και κύρτωση των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Αγωνιστικής Κατάστασης (αγωνιστική ψυχολογική κατάσταση προ του αγώνα37
Πίνακας 4.2.2.4.	Μέση τιμή (<i>M</i>), τυπική απόκλιση (<i>SD</i>), ελάχιστη (<i>min</i>) και μέγιστη (<i>max</i>) τιμή, ασυμμετρία κατανομής και κύρτωση των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Προσοχής, Ψυχολογικής Ροής και Αξιολόγησης Απόδοσης (αγωνιστική ψυχολογική κατάσταση μετά τον αγώνα38
Πίνακας 4.3.1.1.	Αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης39
Πίνακας 4.3.1.2.	Αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών39
Πίνακας 4.3.1.3.	Αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αθλητικών Κινήτρων40
Πίνακας 4.3.1.4.	Αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης41
Πίνακας 4.3.1.5.	Αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής42

Πίνακας 4.3.2.1.	Συσχετίσεις (pearson r) των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής 43
Πίνακας 4.3.3.1.	Συσχετίσεις (pearson r) των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Αγωνιστικής Κατάστασης..... 44
Πίνακας 4.3.4.1.	Συσχετίσεις των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Προσοχής, Ψυχολογικής Ροής και Αξιολόγησης Απόδοσης 45
Πίνακας 4.3.5.1.	Συσχετίσεις των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης, Αγωνιστικής Κατάστασης, και Ψυχολογικής Ροής 47
Πίνακας 4.3.5.2.	Συσχετίσεις των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης, Αγωνιστικής Κατάστασης, και Αξιολόγησης Απόδοσης 48
Πίνακας 4.3.5.3.	Συσχετίσεις των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αγωνιστικής Κατάστασης και Προσοχής 48
Πίνακας 4.3.6.1.	Συσχετίσεις των παραγόντων των οργάνων μέτρησης Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού με τους παράγοντες των ερωτηματολογίων και κλιμάκων γενικής συναισθηματικής κατάστασης..... 49
Πίνακας 4.3.6.2.	Συσχετίσεις των παραγόντων των οργάνων μέτρησης Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού με τους παράγοντες των ερωτηματολογίων αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης..... 50
Πίνακας 4.3.7.1.	Συσχετίσεις των παραγόντων των οργάνων μέτρησης Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης με τους παράγοντες των ερωτηματολογίων και κλιμάκων γενικής συναισθηματικής κατάστασης..... 51

Πίνακας 4.3.7.2.	Συσχετίσεις των παραγόντων των οργάνων μέτρησης Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης με τους παράγοντες των ερωτηματολογίων της αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης	52
Πίνακας 4.3.8.1.	Συσχετίσεις των παραγόντων των οργάνων μέτρησης Προσοχής με τους παράγοντες των ερωτηματολογίων και κλιμάκων γενικής συναισθηματικής κατάστασης	53
Πίνακας 4.3.8.2.	Συσχετίσεις των παραγόντων των οργάνων μέτρησης Προσοχής με τους παράγοντες των ερωτηματολογίων της αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης	54
Πίνακας 4.3.9.1.	Συσχετίσεις της τιμής της Συνολικής Ψυχολογικής Ροής και των παραγόντων των οργάνων μέτρησης γενικής και αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης	55
Πίνακας 4.3.9.2.	Συσχετίσεις της τιμής της Συνολικής Ψυχολογικής Ροής με την αγωνιστική συναισθηματική κατάσταση.....	56
Πίνακας 4.4.1.1.1.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού	57
Πίνακας 4.4.1.1.2.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης.....	57
Πίνακας 4.4.1.1.3.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσοχής.....	58
Πίνακας 4.4.1.2.1.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες του Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης.....	59
Πίνακας 4.4.1.2.2.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους	

	παράγοντες του Ερωτηματολογίου Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών	59
Πίνακας 4.4.1.2.3.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες της Κλίμακας Αυτοεκτίμησης	60
Πίνακας 4.4.1.3.1.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού	61
Πίνακας 4.4.1.3.2.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικών Κινήτρων...	61
Πίνακας 4.4.1.4.1.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στην Απόδοση	62
Πίνακας 4.4.2.1.1.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού.....	63
Πίνακας 4.4.2.1.2.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης	63
Πίνακας 4.4.2.1.3.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσοχής.....	64
Πίνακας 4.4.2.2.1.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης.....	64
Πίνακας 4.4.2.2.2.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών....	65

Πίνακας 4.4.2.2.3.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες της Κλίμακας Αυτοεκτίμησης.....	65
Πίνακας 4.4.2.3.1.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού	66
Πίνακας 4.4.2.3.2.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικών Κινήτρων.....	66
Πίνακας 4.4.2.4.1.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης.....	67
Πίνακας 4.4.3.1.1.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών με φυσικοθεραπευτική παρέμβαση διαφορετικής διάρκειας (≤ 14 ημέρες<) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης.....	69
Πίνακας 4.4.3.1.2.	Μέσες τιμές (<i>M</i>) και τυπικές αποκλίσεις (<i>SD</i>) των αθλητών με φυσικοθεραπευτική παρέμβαση διαφορετικής διάρκειας (≤ 14 ημέρες<) στους παράγοντες των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού και Προσοχής	70
Πίνακας 4.5.1.	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της συνολικής ψυχολογικής ροής	71
Πίνακας 4.5.2.	Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της συνολικής ψυχολογικής ροής	72

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Θεωρητικό υπόβαθρο

Τη σύγχρονη εποχή ενασχολήσεις στις οποίες η πρόσβαση ήταν περιορισμένη κατά το παρελθόν, έχουν καταστεί εύκολα προσεγγίσιμες από το ευρύ κοινό. Μια από αυτές είναι και ο αθλητισμός, στον οποίο καταφεύγουν οι άνθρωποι με εκθετική πρόοδο είτε για να γυμνάσουν το σώμα με παράλληλη εμφύσηση ανώτερων ιδανικών και αξιών επαγγελματικά, είτε, απλά, για να αποφορτιστούν από τους καθημερινούς ταχείς ρυθμούς ερασιτεχνικά. Επιπλέον κίνητρο αποτελεί η μεγιστοποίηση της απόδοσης για πνευματικά ή υλικά και οικονομικά οφέλη. Αποτέλεσμα αυτού είναι η πρόκληση συναισθηματικών και ψυχολογικών αντιδράσεων, πολλές εκ των οποίων αρνητικές, όπως το άγχος, ο φόβος και οι ανησυχίες (Taylor & Taylor, 1997). Οι ανησυχίες που σχετίζονται με τον αθλητικό πληθυσμό έχουν μελετηθεί σε σημαντικό βαθμό, αναγνωρισθείσες ως η γνωστική διάσταση του άγχους (Smith, Smoll, & Wiechman, 1998). Μια διάκριση μεταξύ των ανησυχιών είναι η εξής: (α) φόβος αποτυχίας, (β) φόβος αρνητικής αξιολόγησης, (γ) φόβος τραυματισμού, (δ) φόβος αβεβαιότητας (Dunn, 1999). Η ιδιαιτερότητα και τα διαφορετικά είδη τραυματισμών, αλλά κυρίως η μεγάλη συχνότητα εμφάνισής τους στους αθλητές, καθιστά την ανησυχία τραυματισμού ένα θέμα που παρουσιάζει ξεχωριστό ενδιαφέρον. Ο ψυχοφυσιολογικός μηχανισμός που ενεργοποιείται από την ανησυχία τραυματισμού

περιλαμβάνει τόσο φυσιολογικές, όπως αύξηση καρδιακών παλμών, υπερδιέγερση, αύξηση μυϊκής τάσης, όσο και ψυχολογικές μεταβολές, όπως ελάττωση της προσοχής και της αυτοπεποίθησης (Heil, 1993).

Αντιστοίχου ενδιαφέροντος είναι και η ανησυχία επανατραυματισμού (Χρηστάκου, 2008). Σύμφωνα με το μοντέλο stress- τραυματισμού των Andersen και Williams (1998), το ιστορικό προηγούμενου τραυματισμού αποτελεί στρεσογόνο παράγοντα, το οποίο δύναται να αυξήσει την πιθανότητα για επόμενο τραυματισμό. Η γνώση αυτής της σχέσης δύναται να δημιουργήσει επιπρόσθετο άγχος στον αθλητή, το οποίο άγχος θα ενεργοποιήσει εκ νέου τον ψυχοφυσιολογικό μηχανισμό με περιορισμό του οπτικού πεδίου, μη σωστή διήθηση των εξωτερικών ερεθισμάτων, διάσπαση της προσοχής, αυξημένη μυϊκή τάση, διστακτικότητα στην εκτέλεση της απαιτούμενης ενέργειας και, εν τέλει, μειωμένη απόδοση και αυξημένο κίνδυνο επανατραυματισμού.

Επιπροσθέτως, η βιβλιογραφία καταδεικνύει την ανάγκη μελέτης των παραμέτρων της αυτοπεποίθησης και της προσοχής. Η αθλητική αυτοπεποίθηση ορίζεται ως η πίστη και η βεβαιότητα από τις οποίες διακατέχεται το άτομο για την αγωνιστική του ικανότητα (Vealey, 1986). Η ελάττωση της αυτοπεποίθησης κατά την επανένταξη στις αθλητικές δραστηριότητες έπειτα από τραυματισμό, αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες γνωστικές επιπτώσεις του τραυματισμού (Bandura, 1990). Ακολουθώντας, η προσοχή, της οποίας οι λειτουργίες είναι η

επιλεκτικότητα, η περιορισμένη χωρητικότητα και η εγρήγορση (Posner & Boies, 1971), μεταβάλλεται αρνητικά κατά την επιστροφή στους αθλητικούς αγώνες. Αυτό πιθανόν να οφείλεται στο γεγονός ότι το άγχος επανατραυματισμού οδηγεί τον αθλητή στο να επικεντρώνεται στην τραυματισμένη περιοχή με αποτέλεσμα την απομάκρυνση της προσοχής από τα σημαντικά ερεθίσματα, τη μείωση της οπτικής αντίληψης, τη δημιουργία επιπρόσθετου άγχους και, κατά συνέπεια, την ύπαρξη αυξημένου κινδύνου επανατραυματισμού (Brewer, Andersen, & Van Raalte, 2002; Nideffer, 1983; Pargman, 1976).

Λαμβάνοντας υπόψιν λοιπόν τους προαναφερθέντες μηχανισμούς και τις προαναφερθείσες σχέσεις, προκύπτει η αναγκαιότητα για έρευνα της σχέσης των ανησυχιών επανατραυματισμού, της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και της προσοχής με γενικά και ειδικά χαρακτηριστικά της συναισθηματικής κατάστασης του προερχόμενου από τραυματισμό αθλητή, καθώς και με γενικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά του.

1.2. Ορισμός του προβλήματος

Έρευνες έχουν μελετήσει τις ανησυχίες στον αθλητισμό (Gould, Horn, & Spreemann, 1983; Man, Stuchlikova, & Kindlmann, 1995; Walker, Thatcher, Lavalley & Golby, 2004). Παρ'όλα αυτά ελάχιστες έρευνες έχουν εξετάσει την επίδρασή τους στο μοντέλο στρες-τραυματισμού των Andersen και Williams (1998). Ο προηγούμενος τραυματισμός απαιτείται να

εξεταστεί ως ένας σημαντικός στρεσογόνος παράγοντας που προκαλεί ανησυχία για επανατραυματισμό στον αθλητή, με απότοκο την ευπάθεια σε επόμενη τραυματική κατάσταση.

Η παρούσα μελέτη εξετάζει: (α) τις ανησυχίες επανατραυματισμού και τα επίπεδα αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και προσοχής αθλητών κατόπιν της ολοκλήρωσης του σταδίου αποκατάστασης από έναν μυοσκελετικό τραυματισμό, (β) τη συσχέτισή τους με γενικά και ειδικά χαρακτηριστικά της αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης (αγωνιστική κατάσταση, ψυχολογική ροή) πριν και μετά τον πρώτο αγώνα κατά την επανένταξή τους στον αγωνιστικό χώρο, με γενικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά τη συγκεκριμένη περίοδο, και (γ) την πιθανότητα πρόβλεψης της ψυχολογικής ροής από τους τρεις κύριους παράγοντες της παρούσης έρευνας.

1.3. Σημασία της έρευνας

Περιορισμένος αριθμός ερευνών έχουν μελετήσει τα επίπεδα των ανησυχιών επανατραυματισμού, της αυτοπεποίθησης και της προσοχής αθλητών που προέρχονται από τη φάση της αποκατάστασης, πριν και μετά τους πρώτους αγώνες. Επιπροσθέτως, ο έλεγχος της απόδοσης, οι δείκτες της συναισθηματικής και ψυχολογικής κατάστασης πριν και μετά τους πρώτους αγώνες έπειτα από το στάδιο της αποκατάστασης οξέος μυοσκελετικού τραυματισμού, καθώς και η συσχέτιση όλων των ανωτέρω μεταβλητών, δύνανται να παρουσιάσουν ενδιαφέρουσες σχέσεις. Οι σχέσεις αυτές

ενδεχομένως να φανούν χρήσιμες στην κατάρτιση προγράμματος ψυχολογικής υποστήριξης τραυματισμένων αθλητών, στη βέλτιστη επιλογή αθλητών για συγκεκριμένους αγώνες αυξημένων απαιτήσεων, αλλά και στην ισχυροποίηση της θέσεως ότι η αποκατάσταση ενός αθλητή από τραυματισμό είναι διττής φύσεως, τόσο φυσιολογικής/σωματικής, όσο και ψυχολογικής.

1.4. Ερευνητικές υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις που θα μελετηθούν στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης είναι οι ακόλουθες:

- Οι ανησυχίες επανατραυματισμού, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση και η προσοχή σχετίζονται στατιστικώς σημαντικά μεταξύ τους.
- Οι ανησυχίες επανατραυματισμού, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση και η προσοχή σχετίζονται στατιστικώς σημαντικά με την ψυχολογική ροή.
- Υπάρχουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ του αγωνιστικού επιπέδου στις τρεις κύριες μεταβλητές της έρευνας (ανησυχίες επανατραυματισμού, αγωνιστική αυτοπεποίθηση, προσοχή).
- Υπάρχουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ της σοβαρότητας του τραυματισμού στις τρεις κύριες μεταβλητές της έρευνας (ανησυχίες επανατραυματισμού, αγωνιστική αυτοπεποίθηση, προσοχή).
- Υπάρχουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ της διάρκειας της

φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης στις τρεις κύριες μεταβλητές της έρευνας (ανησυχίες επανατραυματισμού, αγωνιστική αυτοπεποίθηση, προσοχή).

- Οι παράγοντες των ανησυχιών επανατραυματισμού, της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και της προσοχής προβλέπουν τον παράγοντα της συνολικής ψυχολογικής ροής.

1.5. Περιορισμοί και οριοθετήσεις

Η παρούσα μελέτη διέπεται από τους ακόλουθους αναπόφευκτους περιορισμούς και οριοθετήσεις:

- Το δείγμα προέρχεται από αθλητικό πληθυσμό της περιφέρειας της Ελλάδας, δίχως να μπορεί να γίνει γενίκευση στον αθλητικό πληθυσμό άλλων χωρών (οριοθέτηση).
- Η έρευνα αναφέρεται σε δείγμα συγκεκριμένης ηλικιακής κατηγορίας, δίχως να μπορεί να γίνει γενίκευση σε άλλη ηλικιακή κατηγορία (οριοθέτηση).
- Οι μετρήσεις ψυχολογικών και συναισθηματικών μεταβλητών δεν βασίζεται τόσο σε αντικειμενικούς και φυσιολογικούς δείκτες, όσο σε προσωπικές αυτοκαταγραφές (οιονεί περιορισμός).

1.6. Διευκρίνιση λειτουργικών όρων

- **Οξύς αθλητικός τραυματισμός (acute sport injury):** Μακροτραυματισμός των βιολογικών υλικών κατά τη διάρκεια αθλητικής δραστηριότητας, λ.χ. άμεσο κάταγμα, οστική εκχύμωση, εξάρθρωση-υπεξάρθρωση, ρήξη συνδέσμου, θλάση μυός, ρήξη

τένοντα, τραυματισμός ορογόνου θύλακα, νευραπραξία, εκδορά/αμυχή δέρματος (Αθανασόπουλος, 1989).

- **Ανησυχία αθλητικού επανατραυματισμού (sport re-injury worry):** Επίμονη σκέψη που σχετίζεται με την αμφιβολία για κρούσμα ενός επανατραυματισμού στον αθλητισμό. Αποτελεί τη γνωστική διάσταση του άγχους για την επανεμφάνιση τραυματισμού (Hachfort & Schwenkmezger, 1993).
- **Αυτοπεποίθηση κατάστασης (state confidence):** Μεταβατική βεβαιότητα σχετικά με την ικανότητα κάποιου να είναι αποτελεσματικός σε μια δεδομένη χρονική στιγμή και δεξιότητα (Vealey, 1986).
- **Προσοχή (attention):** Ικανότητα για εστίαση των αισθητηρίων οργάνων σε έναν

πομπό πληροφοριών, για μεταφορά της εστίασης από μια πηγή σε μια άλλη και για παρακολούθηση μιας δέσμης ερεθισμάτων σε δεδομένη στιγμή (Boutcher, 2001).

- **Άγχος αθλητικού επανατραυματισμού (sport re-injury anxiety):** Αγωνία και αναμονή για επανεμφάνιση τραυματισμού στον αθλητισμό. Περιλαμβάνει τη γνωστική και φυσιολογική διάσταση του άγχους κατάστασης (Walker, 2004).
- **Ψυχολογική ροή (psychological flow):** Θετική εμπειρική κατάσταση κατά την οποία ο ενεργών είναι πλήρως απορροφημένος από την ενέργεια που εκτελεί, και στην οποία παρατηρείται ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων (Csikszentmihalyi, 1990).

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1. Ορισμός τραυματισμού και σοβαρότητας του

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι ο έλεγχος της συναισθηματικής κατάστασης του τραυματισμένου αθλητή κατά το στάδιο της επανένταξης στην αθλητική του δραστηριότητα. Συγκεκριμένα, θα γίνει μελέτη: (α) των ανησυχιών επανατραυματισμού και των επιπέδων αυτοπεποίθησης και προσοχής αθλητών στο στάδιο της επανένταξης από μυοσκελετικό τραυματισμό, (β) της συσχέτισης τους με γενικά και ειδικά χαρακτηριστικά της αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης (αγωνιστική κατάσταση, ψυχολογική ροή) πριν και μετά τον πρώτο αγώνα κατά την επανένταξή τους στον αγωνιστικό χώρο, με γενικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά την συγκεκριμένη περίοδο, και (γ) της πιθανότητας πρόβλεψης της ψυχολογικής ροής από τους τρεις κύριους παράγοντες της παρούσης έρευνας.

Είναι σκόπιμο σε αυτό το σημείο της παρούσας μελέτης να διευκρινιστεί τι ορίζεται τραυματισμός, πως διακρίνει η βιβλιογραφία το βαθμό σοβαρότητάς του και αν υφίσταται ένα κοινό σημείο αναφοράς για την σύγκριση παράλληλων ερευνών που ασχολούνται με το ίδιο θέμα. Σύμφωνα με τον Αθανασόπουλο (1989), ως οξύς αθλητικός τραυματισμός (acute sport injury) ορίζεται ο μακροτραυματισμός των βιολογικών υλικών κατά την

διάρκεια αθλητικής δραστηριότητας, λ.χ. άμεσο κάταγμα, οστική εκχύμωση, εξάρθρωση-υπεξάρθρωση, ρήξη συνδέσμου, θλάση μυός, ρήξη τένοντα, τραυματισμός ορογόνου θύλακα, νευραπραξία, εκδορά/αμυχή δέρματος. Σύμφωνα με τους Andersen και Williams (1998), τραυματισμός (injury) θεωρείται η μυοσκελετική κάκωση που ευθύνεται τουλάχιστον για μία ημέρα αποχή από την προπόνηση ή τον αγώνα ή την μεταβολή του προπονητικού προγράμματος.

Ενώ ο ορισμός του τραυματισμού αυτού καθ'εαυτού είναι σχετικά σαφής, η διάκριση μεταξύ των διαφόρων βαθμών σοβαρότητας του τραυματισμού επιδέχεται πολλές θεωρήσεις. Πολλές έρευνες κάνουν χρήση του συστήματος «Κλίμακα Σοβαρότητας Τραυματισμού» (Injury Severity Scale), το οποίο αποτελεί την μετεξέλιξη του συστήματος «Συντετμημένη Βαθμονόμηση Τραυματισμού» (Abbreviated Injury Score) (Baker, O'Neill, Haddon & Long, 1974; Civil & Schwab, 1988). Σύμφωνα με αυτό, ο τραυματισμός χωρίζεται σε κατηγορίες ανάλογα με το σημείο του σώματος το οποίο έχει πληγεί, καθώς και το βαθμό της σχετικής σοβαρότητάς του. Συγκεκριμένα, οι περιοχές διακρίνονται σε: κεφάλι/ αυχένas, πρόσωπο, θωρακική μοίρα και διάφραγμα, κοιλιακή χώρα και οσφυϊκή μοίρα, άκρα και λαγόνιο οστό, εξωτερικά, ενώ η σχετική σοβαρότητά του διακρίνεται σε: 1.ελάχιστη, 2.μέτρια, 3.σοβαρή, 4.αρκετά σοβαρή, 5.κρίσιμη, 6.μέγιστη. Το σύστημα αυτό κατασκευάστηκε αρχικώς για

τραυματισμούς που πρέκυπταν από την εφαρμογή μηχανικής ενέργειας στον ιστό σε περιστατικά τροχαίων ατυχημάτων, οπότε η μεταφορά του στους αθλητικούς τραυματισμούς ενέχει δυσαρμονίες.

Σύμφωνα με τους Schlattmann, Hlobil, van Mechelen και συνεργάτες (1986), η διάκριση των τραυματισμών θα πρέπει να γίνεται με βάση τη χρονική αποχή από την αθλητική δραστηριότητα, σε συμφωνία με το αμερικανικό Εθνικό Σύστημα Καταγραφής Αθλητικών Τραυματισμών (National Athletic Injury Registration System). Σύμφωνα με το συγκεκριμένο σύστημα, ως ελάχιστος τραυματισμός ορίζεται εκείνος που οδηγεί σε αποχή ως 7 ημέρες, ως μέτριο εκείνος που οδηγεί σε αποχή για 8-21 ημέρες, και ως σοβαρό εκείνον που έχει ως συνέπεια την αποχή του αθλητή για περισσότερες από 21 ημέρες.

Οι Van Galen και Diederiks (1990) συσχέτισαν τη σοβαρότητα του τραυματισμού με τη διακοπή ή την ελάττωση της προπονητικής δραστηριότητας, καταλήγοντας πως το 56% των τραυματισμών απαιτούσαν μεταβολή των προπονήσεων. Από την άλλη, ο Van Mechelen (1997) όρισε την κρισιμότητα ενός τραυματισμού ως έναν πολυμεταβλητό παράγοντα, που σχετίζεται με: (α) τη φύση του τραυματισμού, (β) τη διάρκεια της αποκατάστασης, (γ) το χρόνο αποχής από την αθλητική δραστηριότητα, (δ) τις απολεσθείσες εργατο-ώρες, (ε) τη μόνιμη βλάβη και (στ) το οικονομικό κόστος.

Σημαντικός αριθμός ερευνών βασίζεται για την αξιολόγηση της σοβαρότητας του τραυματισμού στο

Σύστημα Αξιολόγησης Τραυματισμού του Colorado (Tracey 2003; Χρηστάκου 2008). Σύμφωνα με αυτό, ο τραυματισμός ταξινομείται σε: (α) ελαφρύ τραυματισμό (απαιτείται θεραπεία δίχως αλλαγή της αθλητικής δραστηριότητας), (β) μέτριο τραυματισμό (απαιτείται θεραπεία με ταυτόχρονη αλλαγή της αθλητικής δραστηριότητας), (γ) τραυματισμό με βαθμό σοβαρότητας I (καμμία εκτέλεση αθλητικής δραστηριότητας για μία ως 7 ημέρες), (δ) τραυματισμό με βαθμό σοβαρότητας II (καμμία εκτέλεση αθλητικής δραστηριότητας για 1-4 εβδομάδες) και (ε) τραυματισμό με βαθμό σοβαρότητας III (καμμία εκτέλεση αθλητικής δραστηριότητας για περισσότερες από 4 εβδομάδες) (Hanson, Mc Cullagh, & Tonymon, 1992).

Με βάση την ανασκόπηση βιβλιογραφίας, αλλά λαμβάνοντας υπόψιν και τις ανάγκες της παρούσης έρευνας, άλλες από τις προαναφερθείσες μεθόδους απορρίφθηκαν ως μη ολοκληρωμένες (van Galen & Diederiks) και άλλες ως μη σχετικές με τον αθλητικό πληθυσμό (Κλίμακα Σοβαρότητας Τραυματισμού), ενώ επελέγη το Σύστημα Αξιολόγησης Τραυματισμού του Colorado ως το πλέον σχετικό με τον αθλητικό τραυματισμό, αλλά και το πιο εύχρηστο στα χέρια του ερευνητή.

2.2. Η κοινωνική υποστήριξη ως καταλύτης στις στρεσογόνες καταστάσεις

Η κοινωνική υποστήριξη αποτελεί έναν τομέα με τον οποίο η βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας έχει ασχοληθεί επαρκώς

(De Freese & Smith, 2013; Freeman & Rees, 2007; Podlog & Eklund, 2010; Rees, Mitchell, Evans & Hardy, 2010). Ένας παράγοντας χειρισμού στρεσογόνων καταστάσεων σχετιζόμενων με τον αθλητισμό είναι η βοήθεια που αποκομίζει ο αθλητής από τους σημαντικούς άλλους (Rees, 2007). Η βοήθεια αυτή διακρίνεται σε: (α) αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη, και σε β) ληφθείσα κοινωνική υποστήριξη (De Freese & Smith, 2013; Freeman & Rees, 2007). Η πρώτη αναφέρεται στις πηγές κοινωνικής υποστήριξης στις οποίες νοιώθει ότι μπορεί να ανατρέξει ο αθλητής όταν το χρειαστεί, ενώ η δεύτερη στην πραγματική υποστηρικτική συμπεριφορά των σημαντικών άλλων που παρέχεται όταν τη χρειαστεί (Holt & Hoar, 2006). Έχει βρεθεί πως οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (κυρίως η κοινωνική υποστήριξη) εμφανίζουν θετικές επιδράσεις στην υγεία και εύρυθμη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος (Reis, 2001), καθώς επίσης αποδυναμώνουν τις επιπτώσεις στρεσογόνων περιβαλλοντικών παραγόντων στην υγεία (Cohen, Underwood, & Gottlieb, 2000), ενδεχομένως και των ανησυχιών επανατραυματισμού του αθλητή ύστερα από τραυματισμό. Οι Horvath, Birrer, Meyer, Moesch και Seiler (2007) βρήκαν ότι ο τραυματίας στην αρχή της αποκατάστασης υπερεκτιμά την λαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη, ενώ δεν έχει καθοριστική σημασία τόσο η χρονική στιγμή της μέτρησης της υποστήριξης, όσο η μέθοδος μέτρησής της. Στα ίδια αποτελέσματα κατέληξε και η

ανασκόπηση των Petrie και Falkstein (1998), επισημαίνοντας πως η κοινωνική υποστήριξη ήταν ο πιο σημαντικός παράγοντας τόσο για την πρόβλεψη, όσο και για την αποφυγή μελλοντικών τραυματισμών.

Ακολουθώντας την ίδια λογική, οι Rees και συν. (2010) μελέτησαν την επίδραση της κοινωνικής υποστήριξης σε 261 τραυματισμένους αθλητές διαφόρων αθλημάτων και επιπέδων. Η κοινωνική υποστήριξη μετρήθηκε με το όργανο Social Support Inventory για Τραυματίες Αθλητές (SSIIA) (Mitchell, Rees, Evans, & Hardy, 2005), οι στρεσογόνοι παράγοντες περιορίστηκαν στις «απαιτήσεις της κατάστασης» (Cohen, Kessler, & Underwood-Gordon, 1997), ενώ οι ψυχολογικές αποκρίσεις στον αθλητικό τραυματισμό μετρήθηκαν με το όργανο Psychological Responses to Sport Injury Inventory (PRSII) (Evans, Hardy, Mitchell, & Rees, 2008; Evans, Hardy, & Mullen, 1996). Τα αποτελέσματα υπέδειξαν πως οι τραυματίες αθλητές υψηλού επιπέδου, οι οποίοι είχαν επενδύσει περισσότερα στον αθλητισμό (Johnston & Carroll, 1998), εμφάνιζαν μεγαλύτερες αρνητικές αποκρίσεις στον τραυματισμό, και τοιουτοτρόπως η κοινωνική υποστήριξη διαδραμάτιζε σημαντικότερο ρόλο στην ελάττωση τους. Αντιθέτως, ο ρόλος της κοινωνικής υποστήριξης φάνηκε να υποβαθμίζεται όταν οι τραυματίες αθλητές προέρχονταν από χαμηλότερου επιπέδου ομάδες. Συμπερασματικά λοιπόν, οι στρεσογόνοι παράγοντες, ένας από τους οποίους δύναται να είναι η ανησυχία επανατραυματισμού, φαίνεται να εξαρτώνται από τον

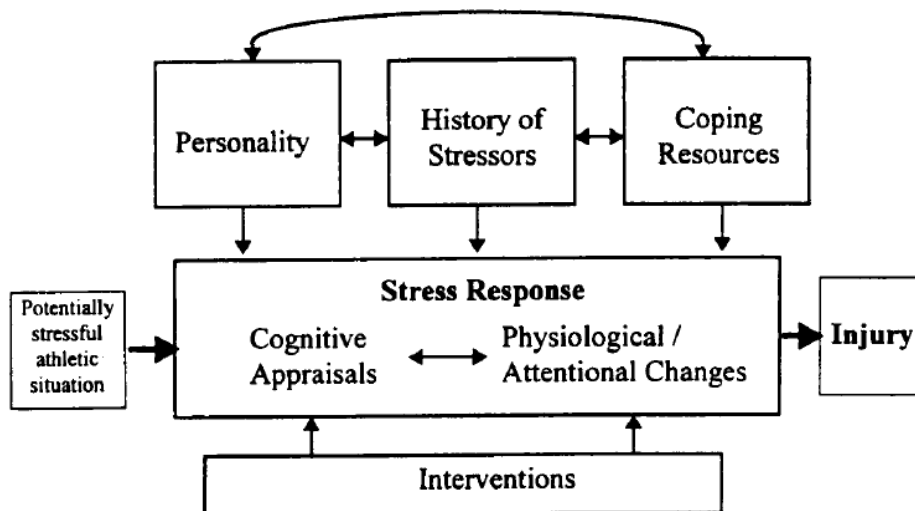
βαθμό της επένδυσης του αθλητή στο άθλημα και το κατά πόσον ο αθλητισμός αποτελεί σημαίνον τμήμα της ταυτότητας του τραυματία.

2.3. Ψυχολογικές προεκτάσεις αθλητικού τραυματισμού

Τις τελευταίες δεκαετίες η έρευνα έχει μελετήσει επαρκώς τις ψυχολογικές προεκτάσεις ενός αθλητικού τραυματισμού (Andersen, 2001; Ardern, Taylor, Feller. & Webster, 2012; Cupal, 1998; Podlog, Dimmock, & Miller, 2011; Podlog & Eklund 2006). Έχει αποκρυσταλλωθεί ότι συχνά η αποκατάσταση της βιολογίας/φυσιολογίας του τραυματισμένου ιστού δεν ταυτίζεται χρονικά με την εκείνη της ψυχολογίας του τραυματισμένου αθλητή (Crossman, 1997). Λαμβάνοντας υπόψιν τα προηγούμενα, πολλές φορές η ψυχολογική ετοιμότητα υπολείπεται της φυσιολογικής κατά το στάδιο της επανένταξης στην αγωνιστική δραστηριότητα (Schwab Reese, Pittsinger & Yang, 2012).

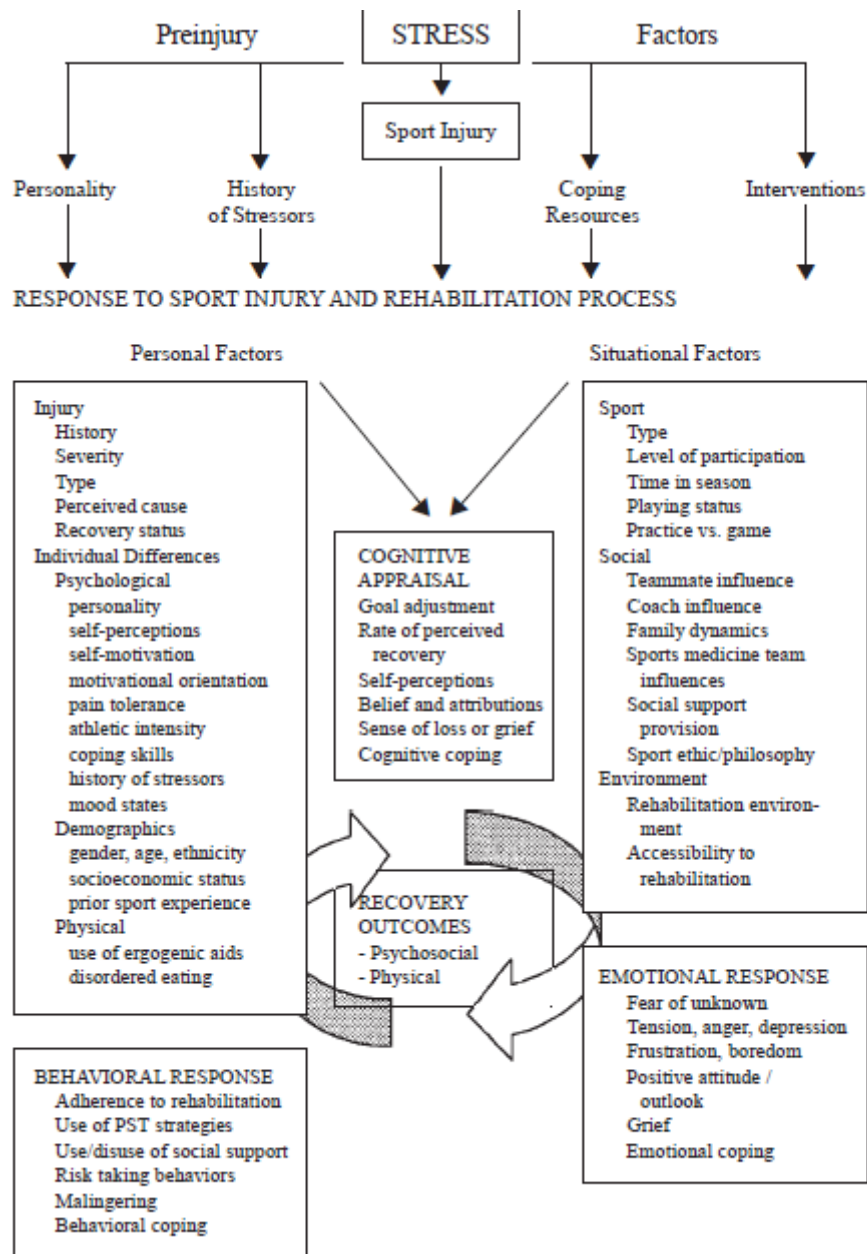
2.3.1. Μοντέλα σχέσης τραυματισμού-ψυχολογικών χαρακτηριστικών

Η βιβλιογραφία της ψυχολογίας του αθλητικού τραυματισμού έχει βασιστεί σε μεγάλο βαθμό στο μοντέλο γνωστικής αξιολόγησης «stress και τραυματισμού» (stress and injury model) των Andersen και Williams (1988) και στην «κατά στάδια θεωρία» του Kubler-Ross (1969) και των σύγχρονων παραλλαγών της (Brewer, 1994). Σύμφωνα με το μοντέλο των Andersen και Williams, ο προηγούμενος τραυματισμός αποτελεί στρεσογόνο παράγοντα για τον αθλητή, ο οποίος δύναται να αυξήσει την πιθανότητα κρούσματος επανατραυματισμού (Σχήμα 2.1), ενώ κατά την δεύτερη θεωρία, ο τραυματισμένος αθλητής βιώνει σε σειρά τα συναισθήματα της άρνησης, του θυμού, της διαπραγμάτευσης, της απογοήτευσης και εν τέλει της αποδοχής (Arvinen-Barrow, Penny, Hemmings, & Corr, 2010).



Σχήμα 2.1. Επικαιροποιημένο μοντέλο stress & τραυματισμού κατά Williams & Andersen (1998).

Ένα άλλο μοντέλο που χρησιμοποιείται από τους αθλητικούς επιστήμονες είναι εκείνο των Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer και Morrey (1998), του οποίου την κατανόηση βοηθά το σχήμα 2.2 που ακολουθεί.

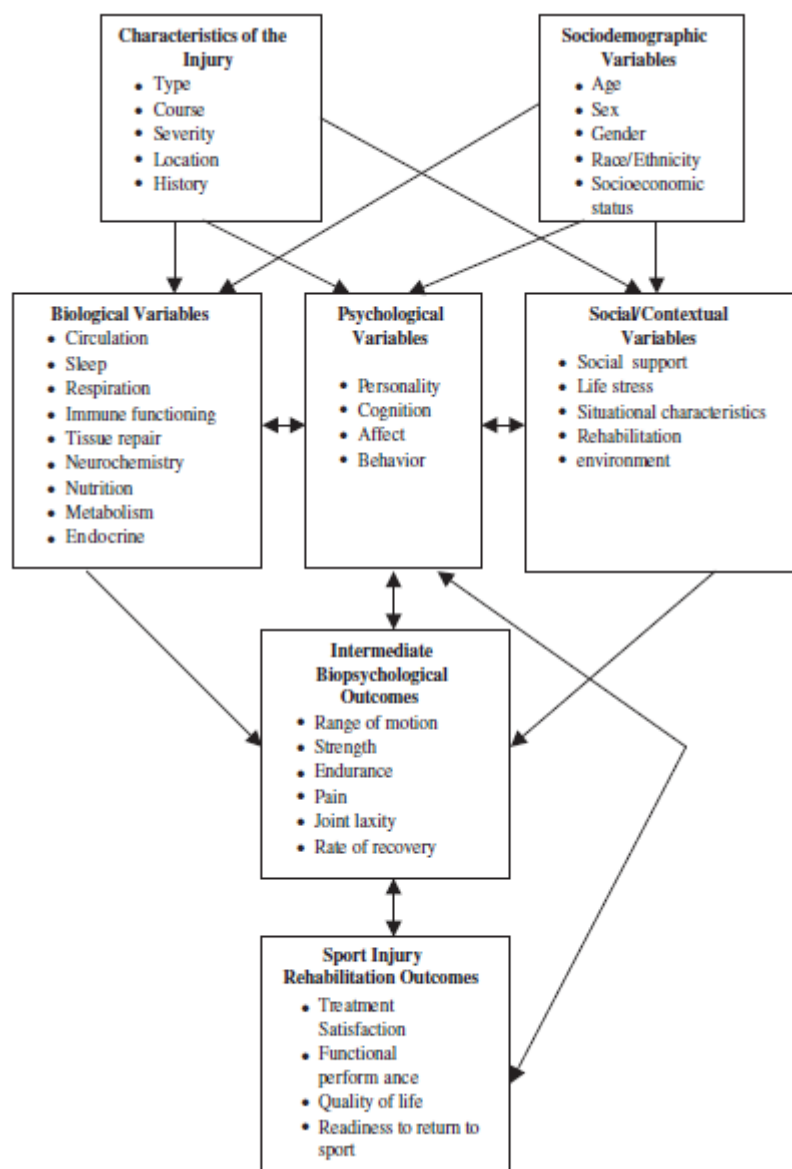


Σχήμα 2.2. Σχηματική απεικόνιση του μοντέλου ψυχολογικής απόκρισης στον αθλητικό τραυματισμό και την διαδικασία αποκατάστασης, κατά Wiese-Bjornstal et al. (1998).

Το γεγονός πως ο ρυθμός και ο βαθμός αποκατάστασης ενός αθλητικού τραυματισμού αποτελεί ένα πολυεπίπεδο και πολυπαραγοντικό ζήτημα, επιβεβαιώνει με τον καλλίτερο τρόπο το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο του Andersen (2001). Το συγκεκριμένο

μοντέλο περιλαμβάνει: τα χαρακτηριστικά του τραυματισμού, τα δημογραφικά στοιχεία του αθλητή, βιολογικούς / ψυχολογικούς / κοινωνικούς παράγοντες, καθώς επίσης και παρεισφρόντα βιοψυχολογικά και σχετικά με την αποκατάσταση αυτή καθ'εαυτή

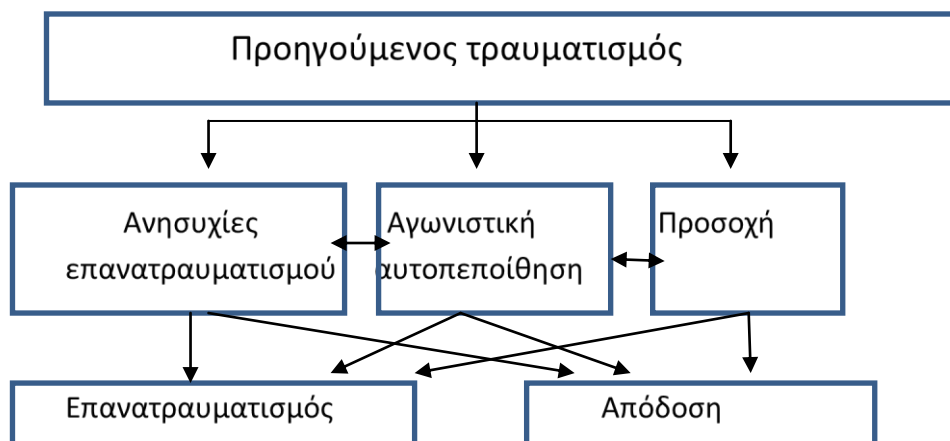
αποτελέσματα (Σχήμα 2.3). Αδυναμία του συγκεκριμένου μοντέλου αποτελεί η απουσία δυνατότητας εφαρμογής του στη μεταβατική περίοδο από την ολοκλήρωση της αποκατάστασης στην περίοδο της επανένταξης.



Σχήμα 2.3. Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο αποκατάστασης από αθλητικό τραυματισμό κατά Brewer & Andersen (2002).

Σε έρευνα της Χρηστάκου (2008) δοκιμάστηκε και επιβεβαιώθηκε σε ικανοποιητικό βαθμό το Μοντέλο Πρόβλεψης της Απόδοσης και του

Επανατραυματισμού Αθλητών με προηγούμενο τραυματισμό, του οποίου το γράφημα ακολουθεί (Σχήμα 2.4).



Σχήμα 2.4. Εννοιολογικό Μοντέλο Πρόβλεψης της Απόδοσης και του Επανατραυματισμού Αθλητών με προηγούμενο τραυματισμό κατά Χρηστάκου (2008).

Μια άλλη θεωρία που μπορεί να έχει εφαρμογή στη διάρκεια της αποκατάστασης του τραυματισμένου αθλητή και την επάνοδο του στις αθλητικές δραστηριότητες, είναι η *θεωρία του αυτοπροσδιορισμού* (self-determination theory) (Podlog & Eklund, 2010; Ryan & Deci, 2000). Σύμφωνα με αυτήν, όλες οι επιλογές του ανθρώπου γίνονται με βάση την επίδραση που ασκούν σε αυτές τα κίνητρα του. Το φάσμα των κινήτρων αυτών κινείται από την *απουσία κινήτρου* (amotivation), τα *εξωτερικά κίνητρα* (extrinsic motivation), σύμφωνα με τα οποία μια ενέργεια πραγματοποιείται για να αποφευχθεί η κοινωνική κριτική ή για την αποκόμιση υλικού οφέλους, έως τα *εσωτερικά κίνητρα* (intrinsic motivation) που σε οδηγεί σε μια ενέργεια για την ψυχαγωγία και το ενδιαφέρον αυτής καθ'εαυτής της ενέργειας. Πραγματοποιώντας τη μεταφορά αυτή στην περίπτωση της

επανένταξης στην αθλητική δραστηριότητα, ο τραυματίας αθλητής ορμώμενος από το εξωγενές κίνητρο της πίεσης και κριτικής του προπονητή και των συμπαιχτών του επιστρέφει χωρίς να είναι ψυχολογικά αποκατεστημένος με κίνδυνο τον επανατραυματισμό του, ενώ ορμώμενος από εγγενή κίνητρα όπως η χαρά της συμμετοχής αυτής καθ'εαυτής, επιστρέφει ψυχολογικά ακέραιος.

Έρευνα των Frederick και Ryan (1995) στον αθλητισμό έδειξε πως η ικανοποίηση των τριών συστατικών αισθημάτων της θεωρίας του αυτοπροσδιορισμού (επάρκεια, αυτονομία, κοινωνικές σχέσεις) βοηθάει στην ενεργοποίηση εσωτερικών κινήτρων, αφού τα τρία προαναφερθέντα στοιχεία αποτελούν βασικές ψυχολογικές ανάγκες (Ryan & Deci, 2000).

2.4. Γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις στον αθλητικό τραυματισμό

Πλήθος μελετών έχει ασχοληθεί με τις γνωστικές και συναισθηματικές αντιδράσεις σε έναν αθλητικό τραυματισμό (Kim, 2012; Podlog & Eklund, 2007b). Ο τραυματισμένος αθλητής διέρχεται όλο το φάσμα των αρνητικών συναισθημάτων έως ότου αρχίσουν να κυριαρχούν τα θετικά συναισθήματα όσο η αποκατάσταση ολοκληρώνεται (Dawes & Roach, 1997; Mc Donald & Hardy, 1990). Σε άλλες έρευνες όμως έχουν διαπιστώσει την ύπαρξη αρνητικών συναισθημάτων και φοβιών ακόμα και κατά την ολοκλήρωση της αποκατάστασης και κατά την επανένταξη στην αθλητική δραστηριότητα (Crossman, Gluck & Jamieson, 1995; Johnston & Carroll, 2000). Συγκεκριμένα, ο Crossman και οι συνεργάτες του (1995) σε έρευνα που διενήργησαν διαπίστωσαν πως το 40% των αθλητών είχαν άγχος κατά την επάνοδο τους στην αγωνιστική δραστηριότητα, ενώ το ποσοστό ήταν κατά πολύ χαμηλότερο κατά την διάρκεια της αποκατάστασης (13%).

2.4.1. Διάκριση ανάλογα με το στάδιο της αποκατάστασης έως την επανένταξη

Ελέγχοντας τους στρεσογόνους παραγόντες και τις ανησυχίες κατά τα διαφορετικά στάδια της αποκατάστασης από τραυματισμό, η έρευνα των Evans, Wadey, Hanton και Mitchell (2012) χρησιμοποίησε ως δείγμα αθλητές αθλημάτων επαφής και μη. Ο σχεδιασμός της μελέτης περιελάμβανε ψυχομετρικές

μετρήσεις σε 3 στάδια: την ημέρα του τραυματισμού, την περίοδο της αποκατάστασης και κατά την επανένταξη στην αγωνιστική δραστηριότητα, λαμβάνοντας υπόψη τη διάκριση μεταξύ αθλήματος επαφής ή μη (rugby-golf). Τα αποτελέσματα σημειώνουν πως τα συναισθήματα και οι ανησυχίες που βιώνει ο τραυματισμένος αθλητής είναι χαρακτηριστικά που εξαρτώνται από το στάδιο κατά το οποίο λαμβάνει χώρα η μέτρηση. Στην αρχή νοιώθει απώλεια της αυτονομίας του, έπειτα ανησυχεί για την πρόοδο της αποκατάστασης, και κατά την επανένταξη εκφράζει ανησυχίες επανατραυματισμού και μειωμένη αυτοπεποίθηση. Τα συμπεράσματα της έρευνας αυτής ανταποκρίνονται πλήρως στην φιλοσοφία της θεωρίας του Kubler-Ross (1969). Από την άλλη οι διαφορές που εντοπίστηκαν στους δύο τύπους αθλημάτων, επιβεβαιώνουν το μοντέλο των Wiese-Bjornstal et al. (1998) για ατομικές και περιστασιακές μεταβλητές διαφοροποίησης στην εκδήλωση των ανησυχιών (Evans et al., 2012).

Σε έρευνα των Podlog και συνεργατών (2013) σε εφήβους αθλητές που είχαν υποστεί πληθώρα σοβαρών τραυματισμών (ρήξη προσθίου χιαστού συνδέσμου, εξάρθρωση ώμου), εντοπίστηκαν διαφορετικά συναισθήματα, ανάλογα με το στάδιο της αποκατάστασης από τον τραυματισμό. Έτσι, αμέσως μετά τον τραυματισμό ο πόνος και τα αρνητικά συναισθήματα για την απώλεια χρόνου για συμμετοχή και βελτίωση ήταν έκδηλα. Εν συνεχεία, η απογοήτευση και η ανησυχία για δραστηριότητες της

καθημερινότητας που δεν μπορούσαν να εκτελεστούν διατηρούσαν το ήδη υπάρχον άγχος. Στην πορεία της αποκατάστασης, ανησυχίες για την απώλεια φυσικής κατάστασης και ανταγωνιστικότητας εν συγκρίσει με τους συμπαίχτες, έκαναν την εμφάνισή τους. Ακόμη, αισθήματα απομόνωσης και αποκλεισμού από το περιβάλλον της ομάδας ήταν πρόδηλα. Λίγο πριν την επάνοδο στην αγωνιστική δραστηριότητα, αντικρουόμενα συναισθήματα εντοπίζονται στον αθλητή. Από την μια η αυτοπεποίθηση, η θετική προσμονή και αδημονία για την επαναδραστηριοποίηση, την εκδήλωση των τεχνικών δυνατοτήτων και την εκπλήρωση προσωπικών στόχων, και από την άλλη ο φόβος για απογοήτευση των σημαντικών άλλων, αλλά και οι ανησυχίες για επανατραυματισμό και επανάληψη της ψυχοφθόρας διαδικασίας της αποκατάστασης (Podlog *et al.*, 2013). Στα ίδια συμπεράσματα περί αντικρουομένων και επαμφοτεριζόντων συναισθημάτων κατά την διάρκεια της αποκατάστασης κατέληξε και ο Tracey (2003), σε έρευνα που έκανε σε δείγμα 10 αθλητών χαμηλών κατηγοριών αθλημάτων των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής.

Μια άλλη έρευνα των Brewer, Cornelius, Stephan και Van Raalte, (2010) μελέτησε το κατά πόσον ένας μεγάλος τραυματισμός (ρήξη προσθίου χιαστού) μεταβάλλει την αθλητική ταυτότητα του αθλητή. Η υπόθεση τους βασίστηκε σε ήδη υπάρχουσες έρευνες που αφορούσαν σε περιπτώσεις απόσυρσης από την ενεργό δράση ή μη επιλογής από την ομάδα (Grove, Fish, & Eklund, 2004;

Lavallee *et al.*, 1997). Η αθλητική ταυτότητα μετρήθηκε με το όργανο της Κλίμακας Μέτρησης Αθλητικής Ταυτότητας (Athletic Injury Measurement Scale). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως ο τραυματίας επιλέγει ως άμυνα για την αυτοπεποίθηση του τη μείωση του προσδιορισμού της ταυτότητας του ως αθλητής, στα πλαίσια των συμπεριφορικών, ψυχολογικών και συναισθηματικών προσαρμογών που υφίσταται έπειτα από έναν τραυματισμό (Wiese-Bjornstal *et al.*, 1998).

Επιπροσθέτως, οι Morrey, Stuart, Smith και Wiese-Bjornstal (1999) σε δείγμα αθλητών μετρίου και υψηλού επιπέδου, βρήκαν πως όσο πλησίαζε η στιγμή της επιστροφής στους αγώνες για τους αθλητές υψηλού επιπέδου, τόσο οι διαταραχές διάθεσης τους πλήθαιναν (θυμός, απογοήτευση, πλήξη) σύμφωνα με το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικών Αποκρίσεων Αθλητών σε Τραυματισμό (Emotional Responses of Athletes to Injury Questionnaire).

Ακολούθως, σε έρευνα των Ford και Gordon (1998) σε δείγμα 96 προπονητών και φυσικοθεραπευτών του Καναδά, της Αυστραλίας και της Νέας Ζηλανδίας, υπεδείχθη πως οι πιο σημαντικές διεγνωσμένες γνωστικές και συναισθηματικές δυσλειτουργίες των αθλητών ήταν η έλλειψη αυτοπεποίθησης για το επίπεδο ανταγωνιστικότητας τους κατά τους πρώτους αγώνες, αλλά και η ανησυχία επανατραυματισμού.

Σε έρευνα των Podlog και Eklund (2009) μελετάται το πως ορίζεται η επιτυχής επανένταξη στην αθλητική δραστηριότητα. Οι αθλητές υψίστου επιπέδου που χρησιμοποιήθηκαν ως

δείγμα, ανέφεραν ως ένα από τα στοιχεία της επιτυχούς επανένταξης τον μη επανατραυματισμό. Υπό αυτό το πρίσμα, δύναται να κατανοηθεί η σημασία της μελέτης των ανησυχιών επανατραυματισμού, καθώς σύμφωνα με τους Podlog και Eklund (2007a), τα επικρατούντα συναισθήματα κατά την περίοδο της επανένταξης είναι οι ανησυχίες επανατραυματισμού, διατήρησης της προ τραυματισμού τεχνικής, διατήρησης της φυσικής κατάστασης, αλλά και εκπλήρωσης των προσδοκιών του προπονητή/συναθλητή του πρώην τραυματία.

2.4.2. Ανησυχίες και φόβος επανατραυματισμού

Ο φόβος και οι ανησυχίες επανατραυματισμού (fear and worries of re-injury) σύμφωνα με τους Johnston και Carroll (1998) εκδηλώνονται με διάφορες συμπεριφορές, όπως την διστακτικότητα, την άρνηση για την απόδοση του 100% των δυνατοτήτων και της διαθεσιμής ενέργειας, την μεγάλη επιφυλακτικότητα και προσοχή σε φάσεις που προσομοιάζουν με τον μηχανισμό του προηγούμενου τραυματισμού, καθώς και με την πέραν του ενδεικνυόμενου περίδεση του αποκατεστημένου μέλους. Ο φόβος επανατραυματισμού δύναται να είναι πιο έντονος σε αθλητές με πλούσιο ιστορικό τραυματισμού σε συγκεκριμένο μέλος τους, καθώς η γνώση της σωματικής αυτής αδυναμίας τους δημιουργεί μεγαλύτερες ανησυχίες για επανάληψη της κάκωσης (Johnston & Carroll, 1998).

Σε έρευνα των Ardern *et al.* (2012) και σε δείγμα παλαιά χειρουργηθέντων αθλητών για ρήξη προσθίου χιαστού συνδέσμου, μελετήθηκε η ύπαρξη φόβου επανατραυματισμού με βάση το φύλο, το αγωνιστικό επίπεδο μετά την επιστροφή και τον χρόνο που μεσολάβησε μεταξύ τραυματισμού και χειρουργείου. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως όσοι κατάφεραν να επανέλθουν σε προ τραυματισμού επίπεδα απόδοσης κατέγραφαν χαμηλές τιμές φόβου επανατραυματισμού, οι γυναίκες κατέγραφαν υψηλότερες τιμές σε ορισμένα ζητήματα (λ.χ. περιβαλλοντικές συνθήκες, αγωνιστική επιφάνεια), ενώ όσοι άργησαν να χειρουργηθούν (>3 μήνες) ομοίως εμφάνισαν μεγαλύτερες τιμές ανησυχιών. Το πρώτο αποτέλεσμα παρουσιάζει αμφίσημη ερμηνεία, καθώς ελέγχεται αν η απουσία ανησυχιών τραυματισμού επιτρέπει την ανέλιξη ή το καλό επίπεδο απόδοσης ελαχιστοποιεί τις ανησυχίες τραυματισμού. Η διαφορά γυναικών και ανδρών ενδεχομένως να οφείλεται στα διαφορετικά είδη αθλημάτων, άρα η διάκριση με βάση το φύλο πρέπει να γίνεται με επιφύλαξη. Τέλος, οι αθλητές που άργησαν να χειρουργηθούν βίωσαν περισσότερο τα συμπτώματα μηχανικής αστάθειας της άρθρωσης και αδυναμίας εκτέλεσης μιας αθλητικής δοκιμασίας, οπότε το άγχος για επανεμφάνιση αυτών ίσως να δικαιολογεί την απόκλιση στις τιμές από τους νωρίτερα χειρουργηθέντες.

Το γεγονός πως οι ανησυχίες επανατραυματισμού, η έλλειψη αυτοπεποίθησης και η εν γένει

διστακτικότητα αποτελούν συχνά απαντώμενα στοιχεία της συναισθηματικής και ψυχολογικής κατάστασης του πρόσφατα αποκατεστημένου αθλητή, οδήγησε τους Morganti, Sweeny, Albanese, Burak, Hosea και Connolly (2001) στη διατύπωση της άποψης για αναγκαιότητα ορισμού κριτηρίων για τον βαθμό ετοιμότητας των αθλητών προς επανένταξη στις αθλητικές τους δραστηριότητες. Οι Williams και Roerke (1993) προτείνουν την έγκριση από το ιατρικό προσωπικό για ικανότητα ανταπόκρισης στις απαιτήσεις ανταγωνισμού του αγώνα, ενώ οι Taylor και Taylor (1997) προτείνουν εκτίμηση των επιπέδων αυτοπεποίθησης αλλά και των ανησυχιών/φόβων, μέσα από συνεδρίες. Τέλος, ο Green (1992) δηλώνει την ανάγκη διεξαγωγής ενδελεχούς συζήτησης για το ποιος θα είναι εκείνος που θα πρέπει να λαμβάνει την τελική απόφαση για επιστροφή του αθλητή στην αγωνιστική δράση.

Με βάση τα άνωθι λοιπόν, γεννάται το ερώτημα κατά πόσον είναι εξοικειωμένο το ιατρικό προσωπικό με ψυχολογικές και συναισθηματικές έννοιες και ορισμούς, αλλά και παρεμβάσεις. Έτσι λοιπόν, οι Arvinen-Barrow *et al.* (2010) μελέτησαν τις προσωπικές εμπειρίες φυσικοθεραπευτών σε ψυχολογικές παρεμβατικές τεχνικές ως επικουρία στην διαδικασία αποκατάστασης από τον τραυματισμό. Το δείγμα αποτελείτο από 7 φυσικοθεραπευτές (3 άνδρες, 4 γυναίκες) της Μεγάλης Βρετανίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι φυσικοθεραπευτές ήταν ενήμεροι για γενικές γνώσεις ψυχολογικών τεχνικών όπως ο ορισμός στόχων και

η ενθάρρυνση κοινωνικής υποστήριξης, αλλά χώλαιναν σε πιο ειδικές τεχνικές όπως ο αυτοδιάλογος, η χαλάρωση, η νοερή εξάσκηση.

Διαφαίνεται για πολλοστή φορά λοιπόν, η διττή φύση ενός τραυματισμού και της αποκατάστασης του. Οι Taylor και Taylor (1997) απορρίπτουν την άποψη πως η ψυχολογική αποκατάσταση στερεί χρόνο από την αντίστοιχη βιολογική/φυσιολογική, προτείνοντας ταυτόχρονες παρεμβάσεις. Επί παραδείγματι, προτείνονται τεχνικές διαχείρισης του πόνου παράλληλα με τις ασκήσεις εύρους τροχιάς της άρθρωσης, καθώς και τεχνικές διαχείρισης του άγχους με συνοδές ασκήσεις μυικής ενδυνάμωσης, για διατήρηση του ενδιαφέροντος και της καλής διάθεσης του τραυματισμένου αθλητή, με συνεπακόλουθο την επιτυχή αποκατάσταση και επανένταξη στην ενεργό δράση.

2.5. Οι ανησυχίες στο στάδιο επανένταξης

Κατά το στάδιο όπου ο αθλητής έχει ολοκληρώσει την αποκατάσταση από τον τραυματισμό και επίκειται ή μόλις πραγματοποιήθηκε η επανένταξη στην αγωνιστική δραστηριότητα, ποικίλα είναι τα συναισθήματα και οι ανησυχίες που τον διέπουν. Τα βασικότερα από αυτά είναι η ανησυχία για ανικανότητα απόδοσης στα προ τραυματισμού επίπεδα (Taylor & Taylor, 1997), το αίσθημα απομόνωσης (Messner, 1990), η έλλειψη αθλητικής ταυτότητας (Curry, 1993), το αίσθημα ανεπαρκούς κοινωνικής υποστήριξης

(Johnston & Carroll, 1998), το αίσθημα της κοινωνικής πίεσης (Bauman, 2005), και η ανησυχία και οι σκέψεις επανατραυματισμού (Kvist *et al.*, 2005; Williams & Roepke, 1993; Χρηστάκου, 2008).

Οι ανησυχίες και το άγχος επανατραυματισμού θέτουν ουσιώδη κωλύματα στην επιστροφή του αθλητή στην ενεργό δράση, ακόμα και όταν έχει δοθεί η έγκριση από το ιατρικό επιτελείο (Heil, 1993; Kvist *et al.*, 2005).

2.6. Οι ψυχολογικοί παράγοντες ως προβλέπτες επικείμενου τραυματισμού

Το ήδη αναφερθέν μοντέλο stress-injury των Williams και Andersen (1988) δύναται να εξηγήσει την αύξηση της πιθανότητας επανατραυματισμού λόγω των υψηλών ανησυχιών. Όταν ο αθλητής με αυξημένες ανησυχίες επανατραυματισμού υπόκειται σε μια στρεσογόνα κατάσταση κατά την εκτέλεση του αθλήματος, ενδέχεται να παρουσιάσει μειωμένη περιφερειακή όραση, μυική κόπωση, κακό νευρομυϊκό συντονισμό, καθυστερημένες αντιδράσεις, αυξημένη διάσπαση προσοχής και μειωμένη αντίληψη ακουστικών ερεθισμάτων (Williams & Andersen, 1998), με απότοκο την αύξηση της πιθανότητας κρούσματος επανατραυματισμού. Το προφίλ του επιρρεπούς σε επανατραυματισμό αθλητή περιλαμβάνει το υψηλό άγχος καθημερινότητας, το υψηλό αγωνιστικό άγχος και τις φτωχές στρατηγικές αντιμετώπισης (Johnson, Ekengren, & Andersen, 2005), ή αλλιώς τα ατομικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά του, τις προηγούμενες στρεσογόνες εμπειρίες

και τις πηγές χειρισμού των ανησυχιών (Williams & Andersen, 1998). Υπάρχουν βέβαια και μελέτες που δεν αποδέχονται τον ορισμό του επιρρεπούς σε τραυματισμό αθλητή, όπως αυτή του Junge (2000). Έμμεσοι τρόποι διάγνωσης ανησυχιών επανατραυματισμού είναι ο εντοπισμός ιδιαίτερα υψηλής ευαισθησίας στο τέλος της αποκατάστασης ή η επίκληση ανύπαρκτων κωλυμάτων για την αποφυγή εκτέλεσης εξειδικευμένων αθλητικών δοκιμασιών, για τις οποίες η απαιτούμενη σωματική ικανότητα υπάρχει (Heil, 1993).

Ακολούθως, έχει μελετηθεί το κατά πόσον οι διάφοροι ψυχολογικοί παράγοντες αποτελούν προβλέπτες τραυματισμών. Σε έρευνα των Ivarsson και Johnson (2010) σε άνδρες ποδοσφαιριστές, τα χαρακτηριστικά που προέβλεπαν σε σημαντικό βαθμό την πρόκληση τραυματισμών ήταν: το σωματικό άγχος, το ψυχικό άγχος, το άγχος προδιάθεσης και η ευερεθιστότητα. Παράλληλα, οι αθλητές που βίωναν μεγαλύτερο άγχος καθημερινότητας (π.χ., προηγούμενος τραυματισμός) βάσει των αναφορών τους, τραυματίζονταν πιο εύκολα. Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε σύμπτωση με εκείνα άλλων ερευνών (Ivarsson & Johnson, 2010) όπου διάφοροι ψυχολογικοί παράγοντες συσχετίζονται με την εμφάνιση αθλητικών τραυματισμών.

Σε έρευνα των Χρηστάκου, Ζέρβα, Ψυχουντάκη και Σταύρου (2010) σε αθλητές αθλημάτων επαφής, βρέθηκε πως οι ανησυχίες επανατραυματισμού, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση και η προσοχή προβλέπουν τους επανατραυματισμούς σε διαφορετική

ένταση, ανάλογα με την χρονική περίοδο. Συγκεκριμένα, στην έναρξη της αγωνιστικής περιόδου προβλέπουν το σύνολο των νέων τραυματισμών, στο μέσο της αγωνιστικής περιόδου προβλέπουν μερικώς το σύνολο των νέων τραυματισμών, ενώ στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου δεν προβλέπουν το σύνολο των νέων τραυματισμών.

2.7. Επίδραση ανησυχών επανατραυματισμού στην απόδοση

Επιπροσθέτως, σε έρευνα των Carey *et al.* (2006) με δείγμα αθλητές του Αμερικανικού Ποδοσφαίρου (NFL) βρέθηκε μείωση στην απόδοση των παιχτών σε αντικειμενικούς δείκτες κατά 33%. Η πτώση αυτή αποδίδεται από τους ερευνητές τόσο σε φυσιολογικής και ιδιοδεκτικής φύσεως αιτίες, όσο και στις ανησυχίες επανατραυματισμού με την συνεπακόλουθη αλλοιωμένη εστίαση προσοχής και διστακτικότητα στην εκτέλεση της κατάλληλης ενέργειας.

Στην προαναφερθείσα έρευνα των Χρηστάκου, Ζέρβα, Ψυχουντάκη και Σταύρου (2010) σε αθλητές αθλημάτων επαφής, βρέθηκε πως η αθλητική απόδοση κατά εκτίμηση των προπονητών προβλέπεται μερικώς από τις ανησυχίες επανατραυματισμού, την αγωνιστική αυτοπεποίθηση και την προσοχή, στις τρεις φάσεις της αγωνιστικής περιόδου (αρχή, μέση, λήξη).

Τίθεται λοιπόν το θέμα του κατά πόσον οι ανησυχίες και σκέψεις επανατραυματισμού επηρεάζουν την αθλητική απόδοση με υποκειμενικά και αντικειμενικά κριτήρια.

2.8. Η αυτοπεποίθηση στον αθλητισμό

Η προαναφερθείσα αθλητική απόδοση επηρεάζεται από την αυτοπεποίθηση (Moritz, Feltz, Fahrbach, & Mack, 2000). Ως αθλητική αυτοπεποίθηση ορίζεται η πίστη του ατόμου πως έχει την ικανότητα να επιτυγχάνει στον αθλητισμό και διακρίνεται σε εκείνη της προδιάθεσης και της κατάστασης (Vealey, 1988). Η αυτοπεποίθηση προδιάθεσης αναφέρεται στην γενικότερη τάση του ατόμου να έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του, ενώ η αυτοπεποίθηση κατάστασης στην πίστη του ατόμου πως είναι ικανός να επιτύχει σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα και σε δεδομένη κατάσταση. Το μοντέλο της αθλητικής αυτοπεποίθησης που χρησιμοποιείται κυρίως στην βιβλιογραφία είναι το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης Προδιάθεσης (Trait-Sport Confidence Inventory; Vealey, 1986).

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, η αυτοπεποίθηση προδιάθεσης και ο αγωνιστικός προσανατολισμός (προσανατολισμός στο εγώ ή στο έργο) του αθλητή προβλέπουν την αυτοπεποίθηση κατάστασης. Αναλυτικότερα, ο προσανατολισμός στο έργο σχετίζεται θετικά με την αυτοπεποίθηση κατάστασης, ενώ ο αντίστοιχος στο εγώ σχετίζεται αρνητικά με την αυτοπεποίθηση κατάστασης (Χρηστάκου, 2008).

Πληθώρα ερευνών καταδεικνύει ότι οι αθλητές με υψηλή αυτοπεποίθηση παρουσιάζουν καλλίτερη απόδοση (π.χ. George, 1994). Η σχέση μεταξύ των δύο αυτών παραγόντων περιγράφεται ως ανεστραμμένο U, κατά την οποία

υπάρχει ένα ανώτατο σημείο στο οποίο η αυτοπεποίθηση σχετίζεται θετικά με την απόδοση, ενώ από εκεί και ύστερα η σχέση γίνεται αρνητική (Weinberg & Gould, 1995).

Ακολούθως, η αυτοπεποίθηση παρουσιάζει αρνητική συσχέτιση με το γνωστικό άγχος, όπως τις ανησυχίες (Bandura, Reese, & Adams, 1982), και με το άγχος προδιάθεσης (Voight, Callaghan, & Ryska, 2000), ενώ οι ερευνητικές απόψεις δίστανται για το κατά πόσον η υψηλή αυτοπεποίθηση σχετίζεται θετικά ή αρνητικά με τα κίνητρα και την παρακίνηση (Miller, Carlyle, & Pease 1992).

Τέλος, η ολοκλήρωση του προγράμματος αποκατάστασης και η επιστροφή του αθλητή στην αθλητική του δραστηριότητα συνήθως συνδυάζεται με χαμηλούς δείκτες αυτοπεποίθησης (Wiese-Bjornstal *et al.*, 1998), οι οποίοι είναι υψηλότεροι όταν παρέχεται η προαναφερθείσα κοινωνική υποστήριξη από τους σημαντικούς άλλους κατά το στάδιο της αποκατάστασης (Rees, 2007).

2.9. Η προσοχή στον αθλητισμό

Σύμφωνα με τον Boutcher (2001), ως προσοχή ορίζεται η ικανότητα του ατόμου να εστιάζει τα αισθητήρια όργανα σε έναν πομπό πληροφοριών, να στρέφει την εστίαση από μια πηγή σε μια άλλη και να παρακολουθεί μια δέσμη ερεθισμάτων σε δεδομένη στιγμή (Boutcher, 2001). Τρία είναι τα χαρακτηριστικά της προσοχής: η επιλεκτικότητα, η περιορισμένη χωρητικότητα και η εγρήγορση (Posner & Boies, 1971).

Η εξάσκηση στην αθλητική δεξιότητα και η επαναληψιμότητα

μιας ενέργειας υποβοηθά την ορθότερη επιλογή των κατάλληλων ερεθισμάτων, βελτιώνοντας τοιουτοτρόπως την κινητική απόδοση. Με τον τρόπο αυτό μετατρέπεται η προσοχή από συνειδητή και ελεγχόμενη σε ασυνείδητη και αυτόματη διαδικασία (Χρηστάκου, 2008). Η αποτελεσματικότητα της επιλεκτικής προσοχής επηρεάζεται από την ποιότητα των διατιθέμενων πληροφοριών, τον απαιτούμενο χρόνο επεξεργασίας των πληροφοριών και την ικανότητα του εκάστοτε ατόμου (Jones, 1972).

Ακολούθως, η χωρητικότητα παρουσιάζει περιορισμούς που οφείλονται είτε σε δομικές παρεμβολές, είτε σε χωρητικές παρεμβολές (Kahneman, 1973). Στην πρώτη περίπτωση περιλαμβάνεται η περίπτωση του πυγμάχου που ακούει ταυτόχρονα το καμπανάκι αλλά και τον θεατή που του φωνάζει, ενώ στην δεύτερη περίπτωση περιλαμβάνεται ο καλαθοσφαιριστής που ενώ επιχειρεί διείσδυση για να επιτύχει το καλάθι, ταυτόχρονα προβαίνει σε προσποίηση για να αποφύγει την αμυντική ενέργεια του αντιπάλου.

Τέλος, η εγρήγορση αναφέρεται στον βαθμό ετοιμότητας του κεντρικού νευρικού συστήματος να λαμβάνει και να επεξεργάζεται τις προσαγωγές πληροφορίες. Η σχέση της με την απόδοση έχει την μορφή ανεστραμμένου U, υποδεικνύοντας πως από ένα ορισμένο σημείο και ύστερα, αύξηση της σηματοδοτεί πτώση στην απόδοση (Χρηστάκου, 2008).

Η παρεμβολή άσχετων ερεθισμάτων στο κεντρικό σύστημα επεξεργασίας δύναται να επιδράσει

αρνητικά στην αθλητική απόδοση. Σημαντικός παράγοντας απομάκρυνσης της προσοχής από τα κατάλληλα ερεθίσματα είναι η ανησυχία (Sarason, 1972). Οι ανησυχίες του αθλητή λ.χ. για την εκτός έδρας ατμόσφαιρα, για την απόδοση του, για επανατραυματισμό, περιορίζουν την ικανότητα αντίληψης για το περιβάλλον και τα εξωτερικά ερεθίσματά, και προκαλούν ακολούθως, άγχος κατάστασης (Kroll, 1982).

Στο επικαιροποιημένο μοντέλο stress-τραυματισμού των Williams και Andersen (1998), η μεταβλητή της προσοχής διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση τραυματισμού. Σε έρευνα των ίδιων το 1997, ευρέθη πως τα στρεσογόνα γεγονότα της καθημερινότητας οδηγούσαν σε μείωση της περιφερειακής όρασης και του χρόνου αντίδρασης, ενώ στις περιπτώσεις απουσίας κοινωνικής υποστήριξης σε μεγάλα αρνητικά γεγονότα, οι αλλαγές στην περιφερειακή όραση ήταν διπλάσιες.

Όταν η επιστροφή του αθλητή στην αγωνιστική δραστηριότητα συνοδεύεται από ανησυχίες επανατραυματισμού, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις που η κίνηση προσομοιάζει στον μηχανισμό πρόκλησης τραυματισμού, με συνοδή την μειωμένη προσοχή, ο κίνδυνος τραυματισμού είναι αυξημένος. Τούτο επισυμβαίνει, καθώς όταν αυξάνεται το γνωστικό άγχος (ανησυχίες), αυξάνεται ο χρόνος διάκρισης των κατάλληλων έναντι των μη κατάλληλων πληροφοριών (Χρηστάκου, 2008). Απότοκο των ανωτέρω είναι η διάσπαση της προσοχής του αθλητή

από μη σχετικά ερεθίσματα, η προβληματική λειτουργία και αθλητική απόδοση, και ενδεχομένως η αύξηση της πιθανότητας κρούσματος τραυματισμού. Όλος ο μηχανισμός που παρατίθεται άνωθεν βρίσκει πλήρη εφαρμογή στο μοντέλο stress-τραυματισμού των Williams και Andersen (1988), καθώς οι φυσιολογικές και οι ψυχολογικές μεταβολές που προβλέπει, περιλαμβάνουν και την διάσπαση της προσοχής.

2.10. Θετικές επιδράσεις του τραυματισμού

Πέραν των προηγούμενων, ένα σημαντικό μέρος της υπάρχουσας βιβλιογραφίας ασχολείται με τη μελέτη των θετικών επιδράσεων του τραυματισμού στον αθλητή. Οι επιδράσεις αυτές περιλαμβάνονται στους όρους μετατραυματική βελτίωση (post-traumatic growth) (Tedeschi & Calhoun, 1996) ή βελτίωση σχετιζόμενη με το στρες (stress related growth) (Park, Cohen & Murch, 1996; Podlog & Eklund, 2009) και αναφέρονται είτε σε υποκειμενικά αντιλαμβανόμενες αλλαγές (Park & Helgeson, 2006), είτε σε αντικειμενικές βελτιώσεις (Tedeschi & Calhoun, 1996). Οι Wadey, Clark, Podlog και McCullough (2013) πραγματοποίησαν συνεδρίες με 8 προπονητές διαφορετικών αθλημάτων και επιπέδων, των οποίων ορισμένοι αθλητές είχαν υποστεί σοβαρούς τραυματισμούς με περίοδο αποχής μεγαλύτερη των 6 εβδομάδων. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής έδειξαν: (α) προσωπική βελτίωση (πεποιθήσεις, αξίες, στάση, γνώση, προτεραιότητες, θεώρηση, γενικά

χαρακτηριστικά), (β) ψυχολογική βελτίωση (αθλητικές ικανότητες, γνωστική αντιμετώπιση), (γ) κοινωνική βελτίωση (κοινωνική υποστήριξη) και (δ) σωματική βελτίωση (φυσική κατάσταση, δύναμη). Τα αποτελέσματα αυτά όμως υπόκεινται στην βάση των περιορισμών της έρευνας, καθώς

ενδεχομένως να αποδίδονται στην κοινή ψευδαίσθηση (Weiss, 2002) προπονητών και αθλητών για βελτίωση σχετιζόμενη με το στρες, ή στο μεγάλο χρονικό διάστημα το οποίο απαιτούσε ανάκληση μνήμης για την διάγνωση ή μη του εξεταζόμενου φαινομένου (Tennen & Affleck, 2009).

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στο κεφάλαιο που ακολουθεί θα πραγματοποιηθεί ενδελεχής περιγραφή του μεθοδολογικού σχεδιασμού που ακολουθήθηκε και της στατιστικής ανάλυσης των αποτελεσμάτων που συνελέγησαν. Σκοπός της ανάλυσης αυτής είναι η ανίχνευση ενδεχομένων συσχετίσεων μεταξύ των διαφορετικών παραγόντων των ερωτηματολογίων και των διαφορών μεταξύ των ομάδων που σχηματίστηκαν με βάση τη σοβαρότητα του τραυματισμού, το αγωνιστικό επίπεδο και την διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής

παρέμβασης, καθώς και ο έλεγχος του ερμηνευτικού μοντέλου πρόβλεψης της ψυχολογικής ροής.

3.1. Δείγμα

Στους Πίνακες 3.1.1 και 3.1.2 που ακολουθούν, παρουσιάζονται τα βασικά και δευτερεύοντα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος. Στον πρώτο περιλαμβάνονται το σύνολο του δείγματος, το φύλο, η ηλικία, το άθλημα και ο τύπος του τραυματισμού, ενώ στον δεύτερο περιλαμβάνονται η αγωνιστική εμπειρία και ο αριθμός των αγώνων (εγχώριων και διεθνών).

Πίνακας 3.1.1 Δημογραφικά στοιχεία δείγματος

Χαρακτηριστικά	
Σύνολο δείγματος	127
Φύλο	102 Άνδρες – 25 Γυναίκες
Ηλικία	M 25,59 S.D. 5,78
Άθλημα	69 ποδοσφαιριστές-27 καλαθοσφαιριστές-9 πετοσφαιριστές 9 αντισφαιριστές-4 χειροσφαιριστές-2 κολυμβητές 4 πολεμικών τεχνών-2 ιστιοπλοΐα/ιστιοσανίδα-1 στίβου
Τύπος τραυματισμού	105 οξείες – 22 χρόνιοι

Πίνακας 3.1.2 Δευτερεύοντα δημογραφικά στοιχεία δείγματος

Χαρακτηριστικά	M	S.D.
Αγωνιστική εμπειρία (έτη)	10,71	4,90
Αριθμός αγώνων	198,87	144,86
Αριθμός διεθνών αγώνων	5,40	20,53

Το δείγμα αποτελείται από 127 αθλητές αθλητικών συλλόγων διαφορετικών αθλημάτων (επαφής και μη), από όλη την περιφέρεια της Ελλάδας, ηλικίας από 17 έως 40 ετών. Ως αθλητής ορίστηκε το άτομο που προπονείται συστηματικά, το λιγότερο τρεις φορές την εβδομάδα και έχει ενεργή αγωνιστική δραστηριότητα. Κριτήρια συμμετοχής στο δείγμα ήταν ο μυοσκελετικός τραυματισμός εντός 12 παρελθόντων μηνών, η ολοκλήρωση του φυσικοθεραπευτικού προγράμματος αποκατάστασης και η επανένταξη στις αγωνιστικές υποχρεώσεις (πριν και μετά τον πρώτο αγώνα).

Ως αθλητικός τραυματισμός ορίζεται ο μακροτραυματισμός ή μικροτραυματισμός των βιολογικών υλικών κατά τη διάρκεια αθλητικής δραστηριότητας (Αθανασόπουλος, 1989), ενώ εγγενές χαρακτηριστικό του είναι η απώλεια προπόνησης ή αγώνα ή η τροποποίηση του προγράμματος προπόνησης. Ο βαθμός σοβαρότητας του τραυματισμού ορίστηκε βάσει του «Συστήματος Αξιολόγησης Τραυματισμού του Colorado».

3.2. Όργανα μέτρησης

Τα ερωτηματολόγια που χορηγήθηκαν στους αθλητές του δείγματος παρατίθενται κάτωθεν:

- *Ερωτηματολόγιο Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού (ΕΑΑΕ)* (Christakou, Zervas, Stavrou, & Psychountaki, 2011)

Ο σκοπός του Ερωτηματολογίου Αιτιών Ανησυχίας Επανατραυματισμού είναι να μετρήσει τις αιτίες των ανησυχιών επανατραυματισμού των αθλητών. Αποτελείται από 12 ερωτήσεις, οι

οποίες συνιστούν τον παράγοντα «Ανησυχία Επανατραυματισμού εξ' αιτίας της Αποκατάστασης» (ΑΕΑπ), με δείκτη αξιοπιστίας (α Cronbach) .95, και τον παράγοντα «Ανησυχία Επανατραυματισμού εξ' αιτίας του Αντιπάλου» (ΑΕΑβ), με δείκτη α Cronbach .93. Η επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση του ΕΑΕ έχει δείξει την καλή προσαρμογή του διπαραγοντικού μοντέλου [$\chi^2(df53) = 107.865$; $p < .001$; NNFI = .969; CFI = .975]. Η αναλογία Satorra-Bentler χ^2/df έχει εμφανίσει την αποδεκτή τιμή 2.035 (Bentler, 1995). Οι τιμές των δεικτών SRMR και RMSEA έχουν κυμανθεί σε αποδεκτά όρια (.035 και .075, αντίστοιχα) (Hu & Bentler, 1999; Tabachnick & Fidell, 1996) και οι φορτίσεις των ερωτήσεων είναι μεγαλύτερες της τιμής .70 ($M = .85$) (Christakou, Zervas, Stavrou, & Psychountaki, 2011).

- *Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης μετά την Αποκατάσταση (ΕΑΑ-Α)* (Christakou, Stavrou, Psychountaki, & Zervas, 2007)

Ο σκοπός του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης μετά την Αποκατάσταση είναι να εξετάσει την αυτοπεποίθηση των αθλητών πριν την ένταξη στην αγωνιστική δράση. Απαρτίζεται από 14 ερωτήσεις, οι οποίες συνιστούν τον παράγοντα «Αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της Αποκατάστασης» (ΑΑπ) και τον παράγοντα «Γενική Αυτοπεποίθηση» (ΓΑ). Τα αποτελέσματα της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης του ΕΑΑ των συσχετιζόμενων ερωτήσεων έχουν δείξει την καλή προσαρμογή του διπαραγοντικού μοντέλου [$\chi^2(df76) = 122.542$; $p < .00$; NNFI =

.971· CFI = .975]. Η αναλογία Satorra-Bentler χ^2/df έχουν εμφανίσει την αποδεκτή τιμή 1.612 (Bentler, 1995). Οι τιμές των δεικτών SRMR και RMSEA είναι .037 και .058, οι οποίες τιμές είναι αποδεκτές (Hu & Bentler, 1999; Tabachnick & Fidell, 1996). Οι φορτίσεις των ερωτήσεων είναι ίσες ή μεγαλύτερες της τιμής .70 ($M = 0.80$). Οι τιμές της εσωτερικής συνέπειας του πρώτου παράγοντα (ΑΑπ) είναι .97 και του δεύτερου παράγοντα (ΓΑ) .93 (Christakou, Zervas, Stavrou, & Psychountaki, 2007).

- *Ερωτηματολόγιο Προσοχής μετά την Αποκατάσταση (ΕΠ-Α)* (Christakou, Zervas, Psychountaki, & Stavrou, 2012)

Ο σκοπός του Ερωτηματολογίου Προσοχής μετά την Αποκατάσταση είναι να μετρήσει την προσοχή των αθλητών και αποτελείται από 10 ερωτήσεις, οι οποίες συνιστούν τον παράγοντα «Λειτουργική Προσοχή» (ΛΠ) και τον παράγοντα «Διάσπαση Προσοχής» (ΔΠ) με τιμές εσωτερικής συνέπειας .97 και .94, αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα της επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης του ΕΠ-ΤΑ έχουν δείξει την καλή προσαρμογή του διπαραγοντικού μοντέλου [$\chi^2(df34) = 71.245$; $p < .001$; NNFI = .978; CFI = .983]. Η αναλογία Satorra-Bentler χ^2/df έχει εμφανίσει την αποδεκτή τιμή 2.035 (Bentler, 1995). Οι τιμές των δεικτών SRMR και RMSEA έχουν κυμανθεί σε αποδεκτά όρια (.035 και .075, αντίστοιχα) (Hu & Bentler, 1999; Tabachnick & Fidell, 1996). Οι φορτίσεις των ερωτήσεων έχουν μέσο όρο .90. (Christakou, Zervas, Psychountaki, & Stavrou, 2012)

- *Κλίμακα Κοινωνικής Επιθυμητότητας* (Crowne & Marlowe, 1960; Ψυχουντάκη, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1993)

Ο σκοπός της κλίμακας αυτής είναι ο έλεγχος της τάσης του εξεταζόμενου να δίδει κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις. Αποτελείται από 13 ερωτήσεις τύπου «σωστό-λάθος» και βοηθά στην αλίευση ψευδών απαντήσεων για την οικοδόμηση ορθού κοινωνικά προφίλ. Ενδεχόμενη τέτοια διάγνωση αποκλείει τους ερωτώμενους από τη διαδικασία της στατιστικής ανάλυσης. Ο δείκτης αξιοπιστίας α Cronbach είναι .75.

- *Κλίμακα Αυτο-εκτίμησης (SES; Self-Esteem Scale; Rosenberg, 1965; Ψυχουντάκη, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1993; Psychountaki, Stavrou, & Zervas, 2006)*

Το ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης του Rosenberg (1965) αποτελείται από 10 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν έναν παράγοντα. Αναφέρεται στην αξιολόγηση που ο εξεταζόμενος κάνει για τον εαυτό του. Στον ελληνικό πληθυσμό η κλίμακα παρουσιάζει ικανοποιητικά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά. Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας α Cronbach του ερωτηματολογίου είναι .82. Όσον αφορά στη δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου, φαίνεται ότι και στον ελληνικό πληθυσμό διατηρείται η μονοπαραγοντική δομή, η οποία ερμηνεύει το 39.70% της συνολικής διακύμανσης.

- *Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής* (Jackson & Marsh, 1996; Σταύρου, Ψυχουντάκη, & Ζέρβας, 2009)

Πρόκειται για μια πολυπαραγοντική κλίμακα, η οποία αποτελείται από 36 ερωτήματα τα οποία συνιστούν 9 παράγοντες που είναι η ακόλουθη: *ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων (challenge-skills balance)*, *ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης (action-awareness merging)*, *σαφήνεια των στόχων (clear goals)*, *άμεση ανατροφοδότηση (unambiguous feedback)*, *συγκέντρωση στον επιτελούμενο στόχο (concentration on the task at hand)*, *αίσθηση ελέγχου (sense of control)*, *απώλεια αυτοσυνειδητότητας (loss of self-consciousness)*, *μετασχηματισμός του χρόνου (transformation of time)* και *αυτοτελής εμπειρία (autotelic experience)*. Η Κλίμακα χορηγείται αμέσως μετά τον αγώνα του αθλητή, με αναφορά στο πως αισθανόταν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Κάθε παράγοντας της Κ.Ψ.Ρ. αποτελείται από τέσσερα ερωτήματα. Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας κυμαίνονται από $\alpha=.73$ ως $.90$.

- *Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης* (Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1983; Κάκκος & Ζέρβας, 1996)

Το ερωτηματολόγιο στην πρωτότυπη μορφή του (Martens et al., 1983) περιλαμβάνει είκοσι επτά (27) ερωτήματα μέτρησης του άγχους, τα οποία απαρτίζουν τρεις παράγοντες: (α) γνωστικό άγχος (cognitive anxiety – 9 ερωτήματα), (β) σωματικό άγχος (somatic anxiety – 9 ερωτήματα) και (γ) αυτοπεποίθηση (self-confidence – 9 ερωτήματα). Η δομή αυτή προέκυψε κατόπιν διαδοχικών παραγοντικών αναλύσεων επιλογής των ερωτημάτων στηριζόμενη σε δύο βασικές θεωρητικές διευκρινίσεις

που είναι αυτές μεταξύ γνωστικού και σωματικού άγχους και μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.

Στον ελληνικό πληθυσμό οι Κάκκος και Ζέρβας (1996), ύστερα από σειρά παραγοντικών αναλύσεων, περιόρισαν τον αριθμό των ερωτημάτων ανά παράγοντα. Ο σκοπός της ερευνητικής αυτής προσπάθειας αποσκοπούσε αφ'ενός στη δημιουργία παραγόντων με περισσότερη σαφήνεια και καθαρότητα στον ελληνικό πληθυσμό και αφ'ετέρου στη δημιουργία μιας μικρότερης κλίμακας, η οποία θα μπορούσε με μεγαλύτερη ευκολία να χρησιμοποιηθεί σε συνθήκες κατάστασης. Τελικά, στην ελληνική έκδοση το γνωστικό άγχος αποτελείται από τα ερωτήματα 1, 4, 7, 10 και 12, το σωματικό άγχος αποτελείται από τα ερωτήματα 2, 5, 8, 11 και 14 και η αυτοπεποίθηση αποτελείται από τα ερωτήματα 3, 6, 9, 13 και 15.

Οι απαντήσεις των αθλητών αναφέρονται στην ένταση του συμπτώματος που περιγράφει το κάθε ερώτημα και δίνονται με μια 4βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 (καθόλου) έως το 4 (πάρα πολύ). Προσθέτοντας τις τιμές των ερωτημάτων της κάθε υποκλίμακας, προκύπτουν οι τιμές των παραγόντων στο γνωστικό και σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση. Η εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου στον ελληνικό πληθυσμό, εκτιμούμενη με το δείκτη Cronbach α , κυμαίνεται από $.81$ έως $.89$.

- *Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού* (Duda, 1992;

Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996)

Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 13 ερωτήματα, τα οποία συνιστούν δύο παράγοντες, τον προσανατολισμό στο εγώ (ego orientation) (6 ερωτήματα) και τον προσανατολισμό στο έργο (task orientation) (7 ερωτήματα). Κάθε ερώτημα απαντάται με βάση μια 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert, η οποία αναφέρεται στο κατά πόσον συμφωνεί ή όχι ο ερωτώμενος με τη συγκεκριμένη πρόταση, και κυμαίνεται από το 1 ως το 5, όπου αντιστοιχούν στο «Συμφωνώ απόλυτα» και το «Διαφωνώ απόλυτα». Ο δείκτης Cronbach α του ερωτηματολογίου σε ελληνικό πληθυσμό είναι .76 για τον προσανατολισμό στο εγώ και .74 για τον προσανατολισμό στο έργο.

- *Ερωτηματολόγιο Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών* (Vlachopoulos & Michailidou, 2006)

Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 12 ερωτήματα, τα οποία συνιστούν 3 παράγοντες: την αυτονομία, την επάρκεια και τη σύναψη σχέσεων. Κάθε ερώτημα απαντάται με βάση μια 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert, η οποία αναφέρεται στο κατά πόσον συμφωνεί ή όχι ο ερωτώμενος με τη συγκεκριμένη πρόταση, και κυμαίνεται από το 1 ως το 5, όπου αντιστοιχούν στο «Δεν συμφωνώ καθόλου» και το «Συμφωνώ πάρα πολύ». Ο δείκτης Cronbach α του ερωτηματολογίου σε ελληνικό πληθυσμό είναι .84 για την αυτονομία, .81 για την επάρκεια και .92 για τη σύναψη σχέσεων.

- *Ερωτηματολόγιο Αθλητικών Κινήτρων* (Doganis, 2000)

Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 12 ερωτήματα, τα οποία συνιστούν 7 παράγοντες: τα εσωτερικά κίνητρα για γνώση, επίτευξη και διέγερση, τα εξωτερικά κίνητρα για εξωτερική ρύθμιση, ενδοβολική ρύθμιση και ταύτιση και την απουσία κινήτρου. Κάθε ερώτημα απαντάται με βάση μια 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert, η οποία αναφέρεται στο κατά πόσον συμφωνεί ή όχι ο ερωτώμενος με τη συγκεκριμένη πρόταση, και κυμαίνεται από το 1 ως το 7, όπου κυμαίνονται μεταξύ του «Διαφωνώ απόλυτα» και του «Συμφωνώ απόλυτα». Ο δείκτης Cronbach α του ερωτηματολογίου σε ελληνικό πληθυσμό κινείται μεταξύ .64 και .78.

- *Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης* (Martens, 1977; Ζέρβας & Κάκκος, 1990)

Το ερωτηματολόγιο αυτό αξιολογεί το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης και αποτελείται από 10 ερωτήματα, τα οποία απαρτίζουν έναν παράγοντα. Ο δείκτης Cronbach α του ερωτηματολογίου σε ελληνικό πληθυσμό κυμαίνεται από .82 έως .91.

- *Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης* (Shacham, 1983; Ζέρβας, Εκκεκάκης, Ψυχουντάκη, & Κάκκος, 1993)

Το Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, το οποίο δύναται να περιγράφει τις συναισθηματικές διαθέσεις της στιγμής (έκδοση κατάστασης) ή τη γενική ψυχική διάθεση (έκδοση προδιάθεσης) του ατόμου. Η αρχική μορφή του ερωτηματολογίου αποτελείται από 65 ερωτήματα, τα οποία απαρτίζουν 6 παράγοντες (McNair, Lorr, &

Droppleman, 1971), ενώ ο Shacham (1983) προτείνει μια σύντομη μορφή με την ίδια δομή και μόνο 37 θέματα. Και στις 2 μορφές του ερωτηματολογίου, ο εξεταζόμενος, χρησιμοποιώντας μία κλίμακα από το 0 («καθόλου») έως και το 4 («εξαιρετικά»), απαντάει με βάση το πώς αισθάνεται συνήθως ή αυτήν τη στιγμή. Στην συγκεκριμένη έρευνα χορηγήθηκε η έκδοση προδιάθεσης, μετρώντας τους εξής παράγοντες: Ένταση, Κατάθλιψη, Επιθετικότητα, Ενεργητικότητα, Κόπωση και Σύγχυση.

Στον ελληνικό πληθυσμό χρησιμοποιείται η συντομευμένη έκδοση του ερωτηματολογίου με ικανοποιητικά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά. Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας α Cronbach του ερωτηματολογίου κυμαίνεται από .73 έως .93 σε διαφορετικά δείγματα. Όσον αφορά στη δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου, φαίνεται ότι και σε ελληνικό πληθυσμό διατηρείται η δομή των 6 παραγόντων, οι οποίοι ερμηνεύουν το 66.34% της συνολικής διακύμανσης (Ζέρβας, Εκκεκάκης, Ψυχουντάκη, & Κάκκος, 1993).

- *Κλίμακα αξιολόγησης ατομικής αθλητικής απόδοσης*

Συμπληρώνεται από τον προπονητή και τον ίδιο τον αθλητή μετά τον αγώνα.

- *Έντυπο καταγραφής ατομικών-δημογραφικών χαρακτηριστικών και στοιχείων του τραυματισμού*

Περιλαμβάνει όλα τα σχετικά με τη μελέτη στοιχεία του εξεταζόμενου, καθώς και του τραυματισμού (είδος, μηχανισμός, συνθήκες, διάρκεια αποχής και φυσικοθεραπευτικής αντιμετώπισης κ.α.).

3.3. Διαδικασία χορήγησης ερωτηματολογίων

Η χορήγηση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε έπειτα από την προφορική διασφάλιση του απορρήτου των απαντήσεων και την ενυπόγραφη δήλωση συγκατάθεσης των εξεταζομένων. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε είτε σε κέντρα αποκατάστασης είτε στις αθλητικές εγκαταστάσεις των ομάδων, παρουσία του ερευνητή για διευκρίνιση ενδεχόμενων αποριών. Πιο αναλυτικά, η διαδικασία διακρίθηκε σε τρεις φάσεις:

Α΄ Φάση

Μία εβδομάδα πριν τον πρώτο αγώνα μετά την αποκατάσταση χορηγήθηκε η πρώτη δέσμη ερωτηματολογίων στους αθλητές, η οποία περιελάμβανε: (α) το Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης, (β) το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης, (γ) το Ερωτηματολόγιο Αθλητικών Κινήτρων, (δ) την Κλίμακα Αυτοεκτίμησης, (ε) το Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Επιθυμητότητας, (στ) το Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού και (ζ) το Ερωτηματολόγιο Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών. Προηγήθηκε η ενημέρωση για τη διαδικασία της έρευνας και ενυπόγραφη δήλωση συγκατάθεσης.

Β΄ Φάση

Μία ώρα πριν τον πρώτο αγώνα μετά την αποκατάσταση χορηγήθηκε η δεύτερη δέσμη ερωτηματολογίων στους αθλητές, η οποία περιελάμβανε: (α) το Ερωτηματολόγιο Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, (β) το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης μετά την Αποκατάσταση και

(γ) το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης.

Γ΄Φάση

Μία ώρα μετά τον πρώτο αγώνα μετά την αποκατάσταση χορηγήθηκε η τρίτη δέσμη ερωτηματολογίων στους αθλητές, η οποία περιελάμβανε: (α) το Ερωτηματολόγιο Προσοχής μετά την Αποκατάσταση, (β) την Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής και (γ) την Κλίμακα Αξιολόγησης της Αθλητικής Απόδοσης.

Στο Σχήμα 3.3.1 που ακολουθεί, παρουσιάζονται σχηματικά οι μεταβλητές οι οποίες μελετήθηκαν, με την χρήση των αντίστοιχων ερωτηματολογίων. Η διάκριση γίνεται μεταξύ της προδιάθεσης και της κατάστασης.

3.4. Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση για την επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με την χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS (Statistical Package for Social Science) 17.00 for Windows Version. Αναλυτικότερα έγινε χρήση στατιστικών δεικτών και μεθόδων όπως:

1. Μέση τιμή, τυπική απόκλιση, ελάχιστη και μέγιστη τιμή, ασυμμετρία κατανομής και κύρτωση (περιγραφική στατιστική).
2. Συσχετίσεις Pearson (r) προς εξέταση των συσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων.
3. MANOVA ανάλυση για την αξιολόγηση των διαφορών μεταξύ των διαφορετικών ομάδων που σχηματίστηκαν ανάλογα με ποικίλα στοιχεία διάκρισης (σοβαρότητα τραυματισμού, αγωνιστικό επίπεδο, διάρκεια φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης) ως προς τους παράγοντες των ερωτηματολογίων.
4. Ιεραρχική πολλαπλή παλινδρόμηση για τον έλεγχο του προτεινόμενου μοντέλου πρόβλεψης της ψυχολογικής ροής από τους παράγοντες των ερωτηματολογίων ανησυχιών επανατραυματισμού, αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και προσοχής.

ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ

Ψυχολογικά χαρακτηριστικά

Ψυχική διάθεση

Αγωνιστικό άγχος

Αθλητικά κίνητρα

Αυτοεκτίμηση

Κοινωνική επιθυμητότητα

Αθλητικός προσανατολισμός

Βασικές ψυχολογικές ανάγκες

Ατομικά χαρακτηριστικά

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Ι

1 ώρα πριν

Ανησυχίες επανατραυματισμού

Αγωνιστική αυτοπεποίθηση

Αγωνιστική κατάσταση

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΙΙ

1 ώρα μετά

Προσοχή

Ψυχολογική ροή

Απόδοση

Σχήμα 3.3.1 Υπό μελέτη μεταβλητές

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Δείκτες αξιοπιστίας (Cronbach's α)

4.1.1 Δείκτες αξιοπιστίας των Ερωτηματολογίων και Κλιμάκων Γενικής Συναισθηματικής Κατάστασης

Στους Πίνακες 4.1.1.1 έως 4.1.1.4 που ακολουθούν, παρουσιάζονται οι

δείκτες αξιοπιστίας για τους παράγοντες των Ερωτηματολογίων και Κλιμάκων: Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης, Αυτοεκτίμησης, Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών και Αθλητικών Κινήτρων, ενώ εν συνεχεία γίνεται αναφορά και στους δείκτες αξιοπιστίας του Ερωτηματολογίου Κοινωνικής Επιθυμητότητας.

Πίνακας 4.1.1.1 Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων της Κλίμακας Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης

Ψυχική Διάθεση	Cronbach α
Ένταση	0.84
Κατάθλιψη	0.90
Ενεργητικότητα	0.82
Επιθετικότητα	0.82
Κόπωση	0.86
Σύγχυση	0.69

Όπως διακρίνεται, οι δείκτες αξιοπιστίας των παραγόντων κυμαίνονται σε υψηλά επίπεδα (από $\alpha = 0.82$ η ενεργητικότητα και η

επιθετικότητα ως $\alpha = 0.90$ η θλίψη), πλην του παράγοντα της σύγχυσης που κινείται σε ανεκτά επίπεδα αξιοπιστίας ($\alpha = 0.69$).

Πίνακας 4.1.1.2 Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων της Κλίμακας Αυτοεκτίμησης

Αυτοεκτίμηση	Cronbach α
Θετική	0.80
Αρνητική	0.60

Όπως παρατηρείται, ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach α για το θετικό αυτο-συναίσθημα κινείται σε υψηλά επίπεδα, ενώ ο δείκτης αξιοπιστίας του αρνητικού αυτο-συναίσθηματος κρίνεται ανεκτός.

Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach α του Ερωτηματολογίου Κοινωνικής

Επιθυμητότητας βρέθηκε στα ανεκτά επίπεδα του $\alpha = 0.64$.

Εν συνεχεία στον Πίνακα 4.1.1.3 παρουσιάζονται οι δείκτες αξιοπιστίας των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών.

Πίνακας 4.1.1.3 Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών

Ψυχολογικές Ανάγκες	Cronbach α
Αυτονομία	0.78
Επάρκεια	0.72
Σύναψη σχέσεων	0.84

Όπως φαίνεται από τον άνωθεν πίνακα, οι δείκτες αξιοπιστίας των παραγόντων του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου κυμαίνονται σε

ικανοποιητικά ως υψηλά επίπεδα ($\alpha = 0.72$ ως $\alpha = 0.84$).

Στον Πίνακα 4.1.1.4 που ακολουθεί, καταγράφονται οι δείκτες αξιοπιστίας

Cronbach α των παραγόντων του Κινήτρων.
Ερωτηματολογίου Αθλητικών

Πίνακας 4.1.1.4 Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αθλητικών Κινήτρων

Αθλητικά Κίνητρα	Cronbach α
Γνώση	0.77
Επίτευξη	0.83
Διέγερση	0.62
Εξωτερική ρύθμιση	0.64
Ενδοβολική ρύθμιση	0.72
Ταύτιση	0.62
Απουσία κινήτρου	0.80

Όπως φαίνεται, οι παράγοντες επίτευξη και απουσία κινήτρου εμφανίζουν τους υψηλότερους δείκτες αξιοπιστίας Cronbach ($\alpha = 0.83$ και $\alpha = 0.80$ αντίστοιχα), ενώ η διέγερση και η ταύτιση παρουσιάζουν αντίθετα τους χαμηλότερους δείκτες αξιοπιστίας, πάντοτε όμως σε αποδεκτά πλαίσια ($\alpha = 0.62$ και για τους 2 παράγοντες).

4.1.2 Δείκτες αξιοπιστίας των Ερωτηματολογίων και Κλιμάκων Αγωνιστικής Συναισθηματικής Κατάστασης

Πίνακας 4.1.2.1 Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού

Προσανατολισμός	Cronbach α
Εγώ	0.80
Έργο	0.88

Όπως παρατηρείται, ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων του ερωτηματολογίου

Στους Πίνακες 4.1.2.1 έως 4.1.2.3 που ακολουθούν, παρουσιάζονται οι δείκτες αξιοπιστίας για τους παράγοντες των Ερωτηματολογίων και Κλιμάκων: Αθλητικού Προσανατολισμού, Αγωνιστικής Κατάστασης και Ψυχολογικής Ροής. Εν συνεχεία γίνεται αναφορά στους δείκτες αξιοπιστίας του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης.

Αθλητικού Προσανατολισμού κινείται σε απόλυτα ικανοποιητικά επίπεδα.

Πίνακας 4.1.2.2 Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης

Παράγοντες	Cronbach α
Σωματικό άγχος (ένταση)	0.84
Γνωστικό άγχος (ένταση)	0.79
Αυτοπεποίθηση (ένταση)	0.82
Σωματικό άγχος (κατεύθυνση)	0.80
Γνωστικό άγχος (κατεύθυνση)	0.80
Αυτοπεποίθηση (κατεύθυνση)	0.87

Όπως διακρίνεται, οι παράγοντες του ερωτηματολογίου, τόσο στην ένταση όσο και στην κατεύθυνση τους, εμφανίζουν υψηλούς δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α , καθώς οι

τιμές τους κυμαίνονται από $\alpha = 0.79$ στο γνωστικό άγχος (ένταση), ως $\alpha = 0.87$ στην αυτοπεποίθηση (κατεύθυνση).

Πίνακας 4.1.2.3 Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων της Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής

Παράγοντες	Cronbach α
Ισορροπία προκλήσεων – δεξιοτήτων	0.69
Ταύτιση ενέργειας – επίγνωσης	0.79
Σαφήνεια στόχου	0.80
Άμεση ανατροφοδότηση	0.87
Συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο	0.78
Αίσθηση ελέγχου	0.78
Απώλεια αυτοσυνειδητότητας	0.89
Μετασχηματισμός χρόνου	0.66
Αυτοτελής εμπειρία	0.81

Από τον Πίνακα που παρατίθεται άνωθεν, διαπιστώνεται πως οι παράγοντες της σαφήνειας του στόχου ($\alpha = 0.80$), της αυτοτελούς εμπειρίας ($\alpha = 0.81$), της άμεσης ανατροφοδότησης ($\alpha = 0.87$) και της απώλειας της αυτοσυνειδητότητας ($\alpha = 0.89$) εμφανίζουν υψηλούς δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α . Αντιθέτως, τις χαμηλότερες τιμές στην αξιοπιστία, πάντοτε σε ανεκτά πλαίσια όμως, εμφανίζουν οι παράγοντες του μετασχηματισμού του χρόνου ($\alpha = 0.66$) και της ισορροπίας προκλήσεων-δεξιοτήτων ($\alpha = 0.69$).

Όσον αφορά στο Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης, ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach α για

τον μοναδικό παράγοντα του ερωτηματολογίου υπολογίστηκε στο $\alpha = 0.84$, σε απόλυτα ικανοποιητικά επίπεδα.

4.1.3 Δείκτες αξιοπιστίας των Ερωτηματολογίων που σχετίζονται με τον Τραυματισμό και την Απόδοση

Στον Πίνακα 4.1.3.1 παρουσιάζονται οι δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού και Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης. Εν συνεχεία γίνεται αναφορά στους δείκτες αξιοπιστίας των Ερωτηματολογίων Προσοχής και Αξιολόγησης Απόδοσης.

Πίνακας 4.1.3.1 Δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αιτιών Επανατραυματισμού και Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης

Αιτίες Ανησυχίας	Cronbach α
Ανησυχίες για αποκατάσταση	0.91
Ανησυχίες για αντίπαλο	0.87

Αυτοπεποίθηση	Cronbach α
Εξ' αιτίας αποκατάστασης	0.95
Γενική αυτοπεποίθηση	0.92

Η ανάγνωση των αποτελεσμάτων δείχνει υψηλά επίπεδα στο δείκτη αξιοπιστίας για όλους τους παράγοντες των ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού και Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης. Ενδεικτικά, η αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης εμφανίζει $\alpha = 0.95$.

Όσον αφορά στον δείκτη αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων του ερωτηματολογίου

Προσοχής, η λειτουργική προσοχή εμφανίζει $\alpha = 0.89$ και η διάσπαση της προσοχής $\alpha = 0.81$ (υψηλά επίπεδα).

Τέλος, όσον αφορά στον δείκτη αξιοπιστίας Cronbach α του μοναδικού παράγοντα του Ερωτηματολογίου Αξιολόγησης Απόδοσης, εκείνος υπολογίστηκε στο $\alpha = 0.82$ (υψηλός δείκτης αξιοπιστίας).

4.2 Δείκτες περιγραφικής στατιστικής

4.2.1 Δείκτες περιγραφικής στατιστικής στοιχείων του τραυματισμού και της αποκατάστασης του δείγματος

Στον Πίνακα 4.2.1.1 που ακολουθεί, παρουσιάζονται η διάρκεια του

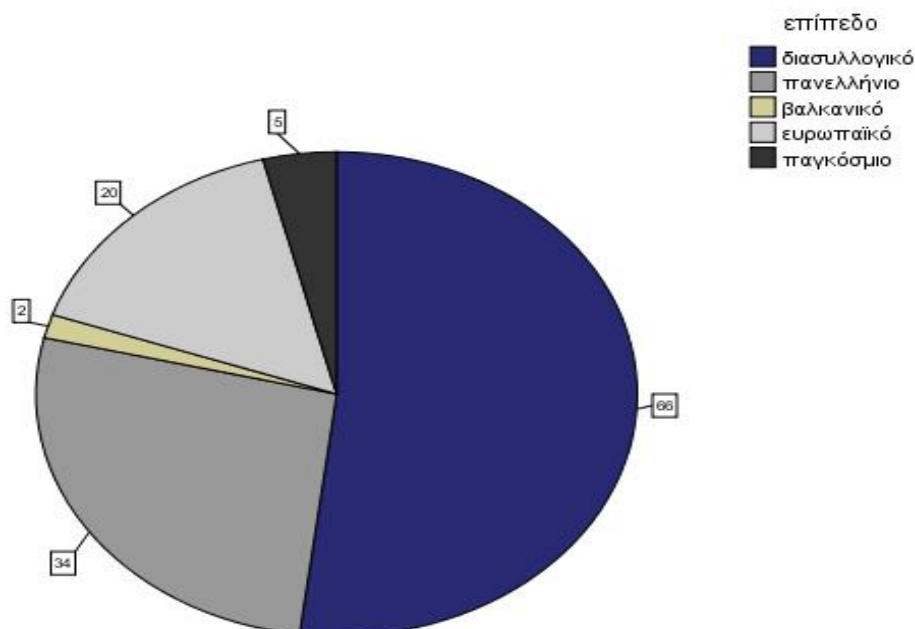
τραυματισμού, της φαρμακευτικής αγωγής, της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης, της αποχής από τις προπονήσεις και της αποχής από την αγωνιστική δραστηριότητα, μετρούμενη σε ημέρες, καθώς και ο αριθμός των φυσικοθεραπευτικών συνεδριών ανά εβδομάδα.

Πίνακας 4.2.1.1 Λοιπά στοιχεία δείγματος

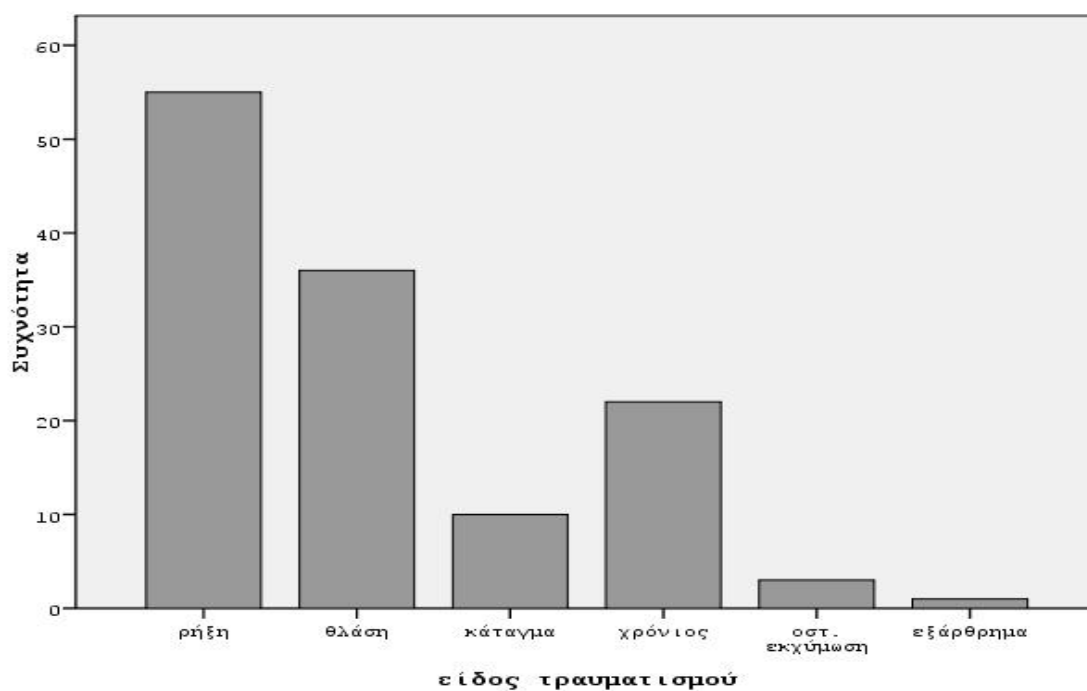
Χαρακτηριστικά	<i>M</i>	<i>S.D.</i>
Διάρκεια τραυματισμού προ μέτρησης (ημέρες)	36.48	39.21
Διάρκεια φαρμακευτικής αγωγής (ημέρες)	16.19	10.38
Διάρκεια φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης (ημέρες)	19.20	20.67
Αριθμός φυσ/κών συνεδριών ανά εβδομάδα	4.03	0.96
Διάρκεια αποχής από προπονήσεις (ημέρες)	32.81	39.83
Διάρκεια αποχής από αγωνιστική δραστηριότητα (ημέρες)	48.13	51.23

Στον Πίνακα 4.2.1.2 και στα Σχήματα 4.2.1.1 έως 4.2.1.6 που ακολουθούν, παρουσιάζονται οι απόλυτες κατανομές βασικών δεδομένων του δείγματος. Σε αυτά περιλαμβάνονται το αγωνιστικό επίπεδο, το είδος του τραυματισμού, η κατηγοριοποίηση του τραυματισμού κατά Colorado, το σημείο του

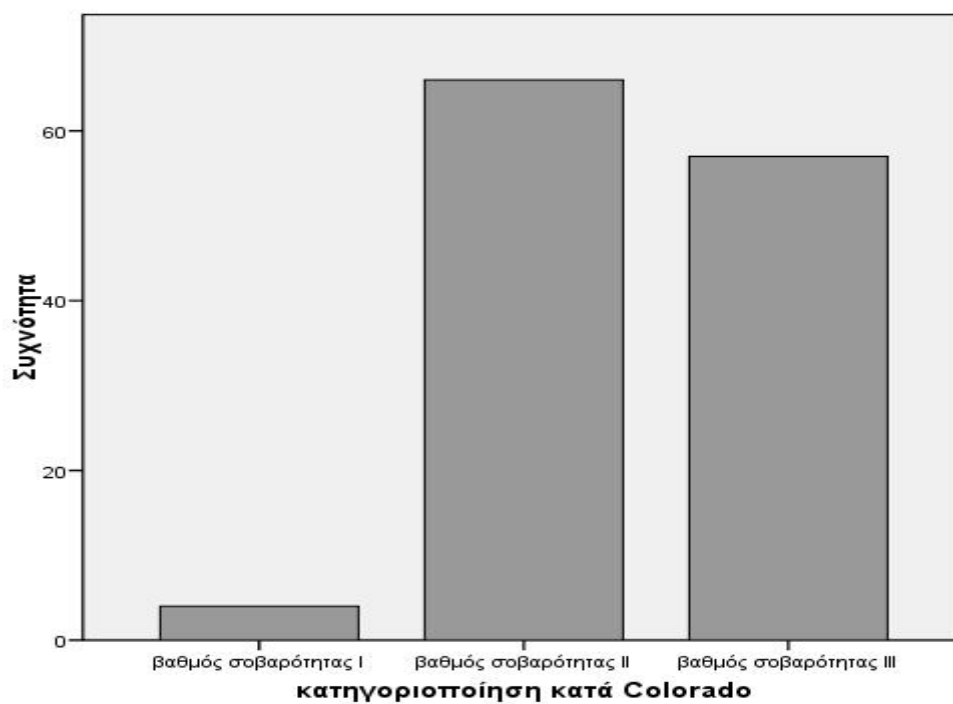
τραυματισμού, το επικρατές χέρι και πόδι, ιατρικά και φυσικοθεραπευτικά δεδομένα (ιατρική επίσκεψη, τρόπος αντιμετώπισης, φαρμακευτική αντιμετώπιση, φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση, ολοκλήρωση του φυσικοθεραπευτικού προγράμματος) καθώς και η παράλληλη συμμετοχή σε προπόνηση και αγώνα.



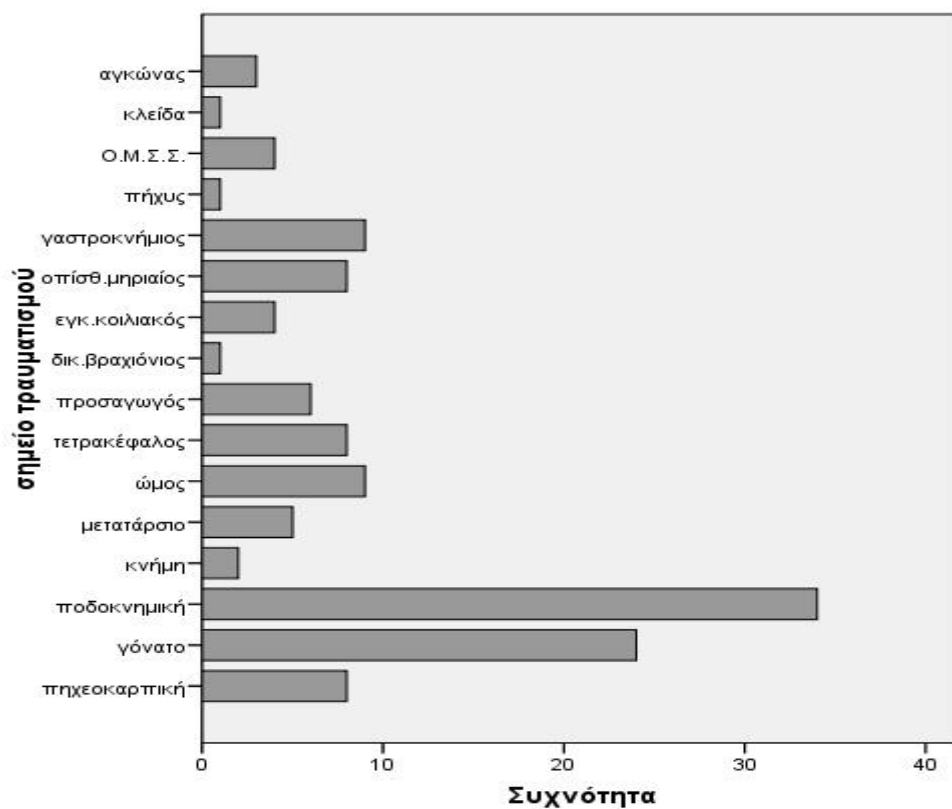
Σχήμα 4.2.1.1 Γράφημα πίτας απόλυτων συχνοτήτων αγωνιστικού επιπέδου του δείγματος



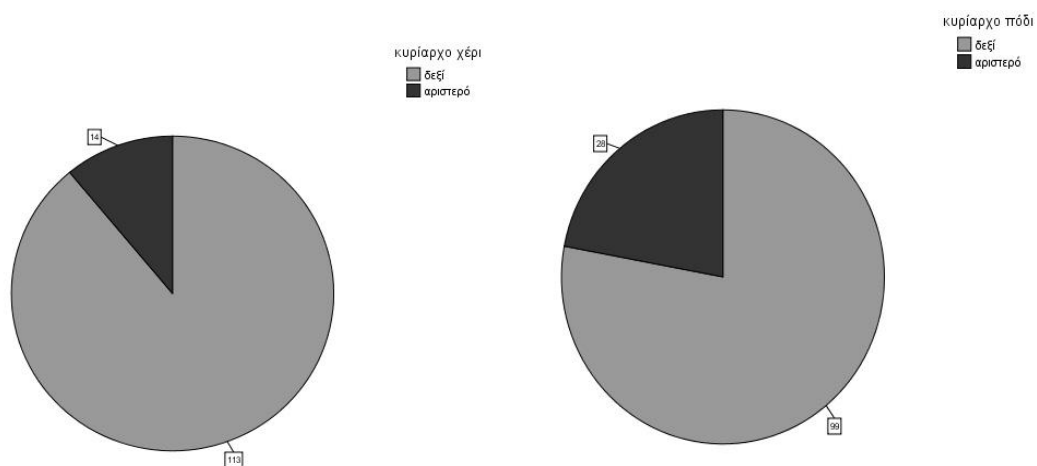
Σχήμα 4.2.1.2 Ραβδόγραμμα απόλυτων συχνοτήτων του είδους τραυματισμού του δείγματος



Σχήμα 4.2.1.3 Ραβδόγραμμα απόλυτων συχνοτήτων του βαθμού σοβαρότητας του τραυματισμού κατά Colorado του δείγματος



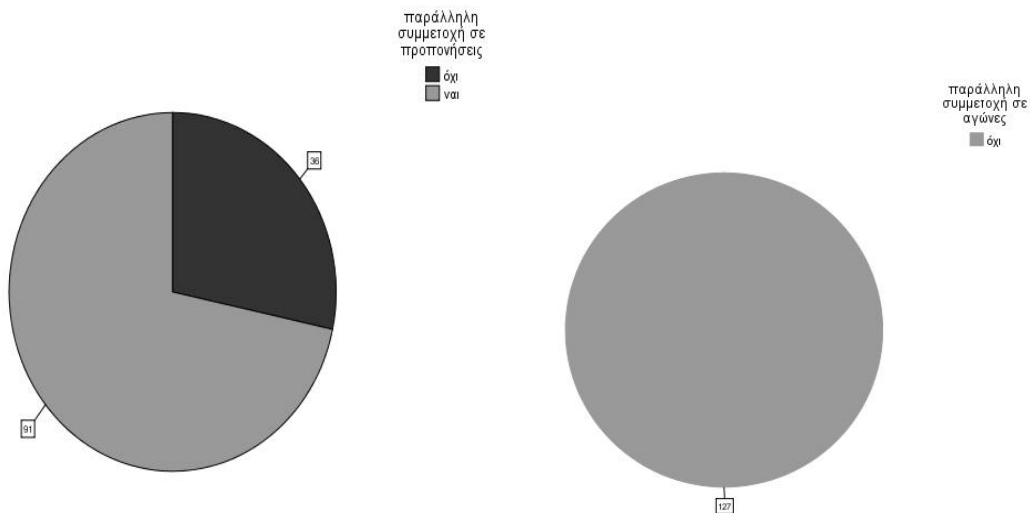
Σχήμα 4.2.1.4 Ραβδόγραμμα απόλυτων συχνοτήτων του σημείου τραυματισμού του δείγματος



Σχήμα 4.2.1.5 Γράφηματα πίτας απόλυτων συχνοτήτων κυρίαρχου χεριού και ποδιού του δείγματος

Πίνακας 4.2.1.2 Απόλυτες και σχετικές συχνότητες ιατρικών και φυσικοθεραπευτικών δεδομένων του δείματος

		Συχνότητα (f)	Εκατοστιαία αναλογία (%)
Ιατρική επίσκεψη			
	Ναι	110	86,6
	Όχι	17	13,4
Τρόπος αντιμετώπισης			
	Συντηρητικός	105	82,7
	Χειρουργικός	22	17,3
Φαρμακευτική αντιμετώπιση			
	Ναι	58	45,7
	Όχι	69	54,3
Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση			
	Ναι	127	100
	Όχι	0	0
Ολοκλήρωση φυσικοθεραπευτικού προγράμματος			
	Ναι	127	100
	Όχι	0	0



Σχήμα 4.2.1.6 Γράφηματα πίτας απόλυτων συχνοτήτων παράλληλης συμμετοχής σε προπονήσεις και αγώνες

4.2.2 Δείκτες περιγραφικής στατιστικής των οργάνων μέτρησης

Στους Πίνακες από 4.2.2.1 έως 4.2.2.4 που ακολουθούν, παρουσιάζονται οι δείκτες περιγραφικής στατιστικής (μέση τιμή, τυπική απόκλιση του μέσου, ελάχιστη και μέγιστη τιμή, ασυμμετρία κατανομής και κύρτωση) των οργάνων μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν κατά την έρευνα. Σε αυτά περιλαμβάνονται τα εξής: α) Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης, β) Αγωνιστικό Άγχος Προδιάθεσης, γ) Αθλητικός Προσανατολισμός, δ)

Κλίμακα Αυτοεκτίμησης, ε) Κοινωνική Επιθυμητότητα, στ) Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες, ζ) Αθλητικά Κίνητρα, η) Αιτίες Ανησυχιών Επανατραυματισμού, θ) Αγωνιστική Αυτοπεποίθηση, ι) Αγωνιστική Κατάσταση, κ) Προσοχή, λ) Ψυχολογική Ροή, μ) Επίδοση και ν) Αξιολόγηση Απόδοσης. Τα ερωτηματολόγια είναι ομαδοποιημένα σε εκείνα της μη αγωνιστικής (γενικής και ειδικής) και αγωνιστικής ψυχολογικής κατάστασης.

Πίνακας 4.2.2.1 Μέση τιμή (M), τυπική απόκλιση (SD), ελάχιστη (min) και μέγιστη (max) τιμή, ασυμμετρία κατανομής και κύρτωση των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης, Κλίμακας Αυτοεκτίμησης, Κοινωνικής Επιθυμητότητας, Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών (γενική μη αγωνιστική ψυχολογική κατάσταση)

	M	SD	Ελάχιστη τιμή (min)	Μέγιστη τιμή (max)	Ασυμμετρία κατανομής	Κύρτωση
Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης						
Ένταση	7.03	4.36	0	20	0.59	-0.11
Κατάθλιψη	4.83	5.20	0	25	1.60	2.94
Ενεργητικότητα	15.82	4.25	5	24	-0.35	-0.10
Επιθετικότητα	5.57	4.66	0	20	0.79	0.06
Κόπωση	5.13	3.87	0	15	0.50	-0.74
Σύγχυση	4.48	3.38	0	16	0.73	0.52
Κλίμακα Αυτοεκτίμησης						
Θετική αυτοεκτίμηση	19.94	2.87	11	25	-0.20	-0.08
Αρνητική αυτοεκτίμηση	10.83	2.62	6	23	1.10	2.60
Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Επιθυμητότητας						
	8.65	2.58	1	13	-0.40	-0.43
Ερωτηματολόγιο Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών						
Αυτονομία	13.67	2.85	7	20	0.11	-0.22
Επάρκεια	14.20	2.38	7	20	0.03	0.30
Σύναψη σχέσεων	16.36	2.35	10	20	-0.30	0.20

Πίνακας 4.2.2.2 Μέση τιμή (M), τυπική απόκλιση (SD), ελάχιστη (min) και μέγιστη (max) τιμή, ασυμμετρία κατανομής και κύρτωση των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης, Αγωνιστικού Προσανατολισμού και Αθλητικών Κινήτρων (ειδική μη αγωνιστική ψυχολογική κατάσταση)

Ερωτηματολόγιο	M	SD	Ελάχιστη τιμή (min)	Μέγιστη τιμή (max)	Ασυμμετρία κατανομής	Κύρτωση
Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης						
Άγχος προδιάθεσης	17.66	4.46	10	30	0.53	-0.21
Αγωνιστικού Προσανατολισμού						
Εγώ	16.26	4.62	6	28	-0.17	-0.21
Έργο	29.01	4.24	18	35	-0.63	-0.22
Αθλητικών Κινήτρων						
<i>Εσωτερικά κίνητρα</i>						
Γνώση	20.04	4.69	4	28	-0.42	0.54
Επίτευξη	20.62	5.15	7	28	-0.4	-0.4
Διέγερση	21.4	3.83	4	28	-0.91	2.5
<i>Εξωτερικά κίνητρα</i>						
Εξωτερική ρύθμιση	15.35	5.20	4	27	-0.32	-0.43
Ενδοβολική ρύθμιση	20.80	4.82	7	28	-0.44	-0.46
Ταύτιση	18.28	4.34	4	28	-0.32	0.86
Απουσία κινήτρου	9.85	5.35	4	26	0.74	-0.05

Πίνακας 4.2.2.3 Μέση τιμή (M), τυπική απόκλιση (SD), ελάχιστη (min) και μέγιστη (max) τιμή, ασυμμετρία κατανομής και κύρτωση των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Αγωνιστικής Κατάστασης (αγωνιστική ψυχολογική κατάσταση προ του αγώνα)

Ερωτηματολόγιο	M	SD	Ελάχιστη τιμή (min)	Μέγιστη τιμή (max)	Ασυμμετρία κατανομής	Κύρτωση
Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού						
εξ' αιτίας	19.00	10.14	8	48	0.92	0.33
Αποκατάστασης						
εξ' αιτίας Αντιπάλου	10.59	5.76	4	24	0.64	-0.73
Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης						
εξ' αιτίας	40.78	10.54	8	56	-0.61	0.23
Αποκατάστασης						
Γενική αυτοπεποίθηση	31.84	6.53	11	42	-0.52	-0.04
Αγωνιστικής Κατάστασης						
<i>Ένταση</i>						
Σωματικό άγχος	9.56	3.56	5	17	0.43	-0.84
Γνωστικό άγχος	10.81	3.37	5	20	0.18	-0.64
Αυτοπεποίθηση	15.26	3.14	6	20	-0.24	-0.38
<i>Κατεύθυνση</i>						
Σωματικό άγχος	19.87	4.74	8	35	0.28	1.65
Γνωστικό άγχος	19.00	5.13	5	33	0.50	0.88
Αυτοπεποίθηση	25.30	5.58	11	35	0.05	-0.72

Πίνακας 4.2.2.4 Μέση τιμή (*M*), τυπική απόκλιση (*SD*), ελάχιστη (*min*) και μέγιστη (*max*) τιμή, ασυμμετρία κατανομής και κύρτωση των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Προσοχής, Ψυχολογικής Ροής και Αξιολόγησης Απόδοσης (αγωνιστική ψυχολογική κατάσταση μετά τον αγώνα)

Ερωτηματολόγιο	<i>M</i>	<i>SD</i>	Ελάχιστη τιμή (min)	Μέγιστη τιμή (max)	Ασυμμετρία κατανομής	Κύρτωση
Προσοχής						
Λειτουργική Προσοχή	36.62	7.75	9	49	-0.84	1.02
Διάσπαση Προσοχής	6.58	3.42	3	18	0.99	0.38
Ψυχολογικής Ροής						
Ισορροπία προκλήσεων- δεξιοτήτων	14.98	2.31	8	20	-0.29	0.29
Ταύτιση ενέργειας- επίγνωσης	14.23	2.73	8	20	-0.36	-0.07
Σαφήνεια στόχου	15.56	2.39	10	20	-0.26	-0.07
Άμεση ανατροφοδότηση	14.94	2.87	5	20	-0.42	0.09
Συγκέντρωση στον επιτελούμενο στόχο	15.06	2.63	6	20	-0.63	0.99
Αίσθηση ελέγχου	14.91	2.68	6	20	-0.45	0.37
Απώλεια αυτοσυνειδητότητας	14.08	3.71	4	20	-0.57	0.08
Μετασχ. χρόνου	12.10	2.98	4	20	-0.31	0.44
Αυτοτελής εμπειρία	15.13	2.64	7	20	-0.47	0.31
Επίδοση	6.81	1.80	3	11	0.18	-0.55
Αξιολόγησης Απόδοσης						
Απόδοση (άποψη αθλητή)	3.08	0.91	1	5	-0.35	-0.07
Απόδοση (άποψη προπονητή)	3.01	0.81	1	5	-0.01	0.36

4.3 Συσχετίσεις παραγόντων

4.3.1 Αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των οργάνων μέτρησης

Στον Πίνακα 4.3.1.1 που ακολουθεί, παρουσιάζονται οι αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των έξι παραγόντων της Κλίμακας Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης (POMS) κατά Pearson r.

Πίνακας 4.3.1.1 Αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης

	Ένταση	Κατάθλιψη	Ενεργητικότητα	Επιθετικότητα	Κόπωση	Σύγχυση
Ένταση	1.00					
Κατάθλιψη	.58***	1.00				
Ενεργητικότητα	-.00	-.28**	1.00			
Επιθετικότητα	.70***	.68***	-.10	1.00		
Κόπωση	.62***	.60***	-.15	.56***	1.00	
Σύγχυση	.60***	.66***	-.18*	.59***	.62***	1.00

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Η ένταση παρουσιάζει μέτρια προς υψηλή συσχέτιση θετικής κατεύθυνσης με την κατάθλιψη, την επιθετικότητα, την κόπωση και την σύγχυση. Επίσης η κατάθλιψη εμφανίζει μέτρια προς υψηλή συσχέτιση θετικής κατεύθυνσης με την επιθετικότητα, την κόπωση και την σύγχυση. Τέλος, η επιθετικότητα εμφανίζει μέτρια προς υψηλή συσχέτιση θετικής κατεύθυνσης με την κόπωση και την σύγχυση.

Όσον αφορά στην αλληλοσυσχέτιση μεταξύ των δύο παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού, εμφανίζεται χαμηλή συσχέτιση αρνητικής κατεύθυνσης μεταξύ του

προσανατολισμού στο εγώ και του προσανατολισμού στο έργο ($r = -.25$, $p < .01$).

Ακολουθως, όσον αφορά στην αλληλοσυσχέτιση μεταξύ των δύο παραγόντων της Κλίμακας Αυτοεκτίμησης, παρουσιάζεται χαμηλή συσχέτιση αρνητικής κατεύθυνσης μεταξύ του θετικού και του αρνητικού αυτο-συναισθήματος ($r = -.23$, $p < .01$).

Στον Πίνακα 4.3.1.2 παρουσιάζονται οι αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των τριών παραγόντων του Ερωτηματολογίου Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών (BPN) κατά Pearson r.

Πίνακας 4.3.1.2 Αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών

	Αυτονομία	Επάρκεια	Σύναψη σχέσεων
Αυτονομία	1.00		
Επάρκεια	.59***	1.00	
Σύναψη σχέσεων	.43***	.42***	1.00

*** $p < .001$

Παρατηρείται μέτρια προς υψηλή συσχέτιση θετικής κατεύθυνσης μεταξύ των παραγόντων αυτονομία-επάρκεια και μεταξύ των παραγόντων αυτονομία-σύναψη σχέσεων, ενώ η επάρκεια εμφανίζει αντίστοιχη συσχέτιση με την σύναψη σχέσεων.

Στον Πίνακα 4.3.1.3 παρουσιάζονται οι αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των επτά παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αθλητικών Κινήτρων (SMS) κατά Pearson r.

Πίνακας 4.3.1.3 Αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αθλητικών Κινήτρων

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Γνώση	1.00						
2. Επίτευξη	.73***	1.00					
3. Διέγερση	.64***	.71***	1.00				
4. Εξωτερική ρύθμιση	.30**	.31***	.23**	1.00			
5. Ενδοβολική ρύθμιση	.42***	.61***	.52***	.32***	1.00		
6. Ταύτιση	.40***	.58***	.43***	.43***	.45***	1.00	
7. Απουσία κινήτρου	-.15	-.08	-.21*	.21*	.04	.18*	1.00

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Παρατηρείται πως η γνώση εμφανίζει μέτρια ως υψηλή συσχέτιση θετικής κατεύθυνσης με τους παράγοντες: επίτευξη, διέγερση, εξωτερική ρύθμιση, ενδοβολική ρύθμιση και ταύτιση. Ακολούθως, η επίτευξη εμφανίζει υψηλή συσχέτιση με τη διέγερση, την ενδοβολική ρύθμιση και την ταύτιση, ενώ τουναντίον η απουσία κινήτρου εμφανίζει στατιστικώς σημαντική χαμηλή συσχέτιση μόνο με τη διέγερση, την εξωτερική ρύθμιση και την ταύτιση.

Όσον αφορά στην αλληλοσυσχετίση μεταξύ των δύο παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, η ανησυχία εξ' αιτίας της αποκατάστασης και η

ανησυχία εξ' αιτίας της ικανότητας του αντιπάλου εμφανίζουν μέτρια συσχέτιση θετικής κατεύθυνσης ($r = .29, p < .01$).

Ακολούθως, όσον αφορά στην αλληλοσυσχετίση μεταξύ των δύο παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης, η αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης και η γενική αυτοπεποίθηση εμφανίζουν υψηλή συσχέτιση θετικής κατεύθυνσης ($r = .70, p < .001$).

Συνεχίζοντας την παράθεση των αλληλοσυσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων των οργάνων μέτρησης, ακολουθεί ο Πίνακας 4.3.1.4. Στον πίνακα αυτό παρουσιάζονται οι αλληλοσυσχετίσεις των τριών μεταβλητών του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης.

Πίνακας 4.3.1.4 Αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Σωματικό άγχος (ένταση)	1.00					
2. Γνωστικό άγχος (ένταση)	.63***	1.00				
3. Αυτοπεποίθηση (ένταση)	-.25**	-.52***	1.00			
4. Σωματικό άγχος (κατεύθυνση)	-.39***	-.22*	.13	1.00		
5. Γνωστικό άγχος (κατεύθυνση)	-.25**	-.35***	.26**	.62***	1.00	
6. Αυτοπεποίθηση (κατεύθυνση)	-.15	-.40***	.47***	.21*	.21*	1.00

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Υψηλότερες τιμές θετικής συσχέτισης εμφανίζει το σωματικό άγχος (ένταση) με το γνωστικό άγχος (ένταση), η αυτοπεποίθηση (ένταση) με την αυτοπεποίθηση (κατεύθυνση) και το σωματικό άγχος (ένταση) με το γνωστικό άγχος (κατεύθυνση).

Αντίθετα, υψηλότερες τιμές αρνητικής συσχέτισης εμφανίζει το γνωστικό άγχος (ένταση) με την αυτοπεποίθηση (ένταση), το γνωστικό άγχος (ένταση) με την αυτοπεποίθηση (κατεύθυνση), καθώς επίσης και το σωματικό άγχος (ένταση) με το σωματικό άγχος (κατεύθυνση).

Συνεχίζοντας, οι δύο παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσοχής - λειτουργική προσοχή και διάσπαση προσοχής- εμφανίζουν υψηλή αρνητική συσχέτιση μεταξύ τους ($r = -.52$, $p < .001$), ενώ οι παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αξιολόγησης Απόδοσης -άποψη αθλητή και άποψη προπονητή- εμφανίζουν μεταξύ τους υψηλή συσχέτιση θετικής κατεύθυνσης ($r = .70$, $p < .001$).

Τέλος, στον Πίνακα 4.3.1.4 παρουσιάζονται οι αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των εννέα παραγόντων της Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής.

Πίνακας 4.3.1.5 Αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων της Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Ισορροπία προκλήσεων - δεξιοτήτων	1.00								
2. Ταύτιση ενέργειας - επίγνωσης	.57***	1.00							
3. Σαφήνεια στόχων	.63***	.63***	1.00						
4. Άμεση ανατροφοδότηση	.53***	.52***	.67***	1.00					
5. Συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο	.58***	.49***	.64***	.65***	1.00				
6. Αίσθηση ελέγχου	.66***	.61***	.68***	.64***	.76***	1.00			
7. Απώλεια αυτοσυνειδητότητας	.34***	.46***	.33***	.30**	.28**	.31***	1.00		
8. Μετασχηματισμός χρόνου	.22*	.16	.10	.07	.20*	.15	.17	1.00	
9. Αυτοτελής εμπειρία	.74***	.44***	.63***	.44***	.46***	.53***	.42***	.20*	1.00

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Όπως διακρίνεται στον πίνακα που παρατίθεται άνωθεν, η ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων παρουσιάζει υψηλή συσχέτιση θετικής κατεύθυνσης με την ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης, την σαφήνεια των στόχων, την άμεση ανατροφοδότηση, την συγκέντρωση στον επιτελούμενο στόχο, την αίσθηση ελέγχου και την αυτοτελή εμπειρία.

Ακολουθώντας, υψηλές συσχετίσεις εμφανίζει η ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης με την σαφήνεια των στόχων και την αίσθηση ελέγχου, καθώς και η σαφήνεια των στόχων με την άμεση ανατροφοδότηση, την συγκέντρωση στον επιτελούμενο στόχο, την αίσθηση του ελέγχου και την αυτοτελή εμπειρία.

Συνεχίζοντας την παράθεση των αλληλοσυσχετίσεων, η άμεση

ανατροφοδότηση παρουσιάζει υψηλή συσχέτιση θετικής κατεύθυνσης με την συγκέντρωση στον επιτελούμενο στόχο και την αίσθηση του ελέγχου, ενώ η συγκέντρωση στον επιτελούμενο στόχο παρουσιάζει αντίστοιχη συσχέτιση με την αίσθηση του ελέγχου.

4.3.2 Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των

Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής

Στον Πίνακα 4.3.2.1 που ακολουθεί, παρουσιάζονται οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής.

Πίνακας 4.3.2.1 Συσχετίσεις (pearson r) των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής

Μεταβλητές	Ερωτηματολόγιο Ανησυχ. Επανατραυμ.		Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης		Ερωτηματολόγιο Προσοχής	
	Παράγοντες 1 ^{ος}	2 ^{ος}	Παράγοντες 3 ^{ος}	4 ^{ος}	Παράγοντες 5 ^{ος}	6 ^{ος}
1 ^η Ανησυχίες επανατρ. εξ' αιτίας αποκατ.	1	.29**	-.51***	-.27**	-.13	.25**
2 ^η Ανησυχίες επανατρ. εξ' αιτίας αντιπάλ.		1	-.05	-.10	-.13	.16
3 ^η Αγων. αυτοπεποίθ. εξ' αιτίας αποκατ.			1	.70***	.36***	-.33***
4 ^η Γενική αυτοπεποίθ.				1	.42***	-.38***
5 ^η Λειτουργ. προσοχή					1	-.52***
6 ^η Διάσπαση προσοχής						1

** $p < .01$ *** $p < .001$

Οι ανησυχίες επανατραυματισμού εξ' αιτίας της αποκατάστασης εμφανίζουν υψηλή αρνητική συσχέτιση με την αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης, ενώ το ίδιο παρατηρείται και μεταξύ της λειτουργικής προσοχής και της διάσπασης της προσοχής.

Αντιθέτως, υψηλή θετική συσχέτιση εμφανίζει η αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης με τον παράγοντα της γενικής αυτοπεποίθησης, καθώς επίσης και η γενική αυτοπεποίθηση με την λειτουργική προσοχή.

Ακολούθως, ικανοποιητική θετική συσχέτιση εμφανίζει η αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης με την λειτουργική προσοχή, ενώ τουναντίον η γενική

αυτοπεποίθηση συσχετίζεται αρνητικά με την διάσπαση της προσοχής σε ικανοποιητικό βαθμό συσχέτισης.

4.3.3 Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των

Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Αγωνιστικής Κατάστασης

Στον Πίνακα 4.3.3.1 που ακολουθεί, παρουσιάζονται οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Αγωνιστικής Κατάστασης. Τα ερωτηματολόγια αυτά χορηγήθηκαν προ του αγώνα.

Πίνακας 4.3.3.1 Συσχετίσεις (pearson *r*) των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Αγωνιστικής Κατάστασης

	Σωμ.άγ.(Ε)	Γν.άγ.(Ε)	Αυτοπ.(Ε)	Σωμ.άγ.(Κ)	Γν.άγ(Κ)	Αυτοπ.(Κ)
Ανησυχίες επανατρ.						
εξ' αιτίας αποκατάστ.	.13	.18*	-.17	-.00	.02	-.16
Ανησυχίες επανατρ.						
εξ' αιτίας αντιπάλου	.11	.14	-.10	-.11	.01	-.18*
Αγωνιστική αυτοπεποίθ.						
εξ' αιτίας αποκατάστ.	-.14	-.21*	.40***	-.10	-.09	.31***
Γενική αυτοπεποίθηση	-.30**	-.39***	.51***	.05	.09	.44***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Στον Πίνακα 4.3.3.1 διακρίνονται μεγαλύτερα επίπεδα θετικών συσχετίσεων της γενικής αυτοπεποίθησης του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης τόσο με την αυτοπεποίθηση (κατεύθυνση) του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης, όσο και με την αυτοπεποίθηση (ένταση) του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης. Το ίδιο ισχύει και για την αγωνιστική αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης με την αυτοπεποίθηση (ένταση) του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης.

Αντιθέτως, τα μεγαλύτερα επίπεδα αρνητικών συσχετίσεων

εμφανίζονται μεταξύ της γενικής αυτοπεποίθησης και του γνωστικού άγχους και μεταξύ της γενικής αυτοπεποίθησης και του σωματικού άγχους.

4.3.4 Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των Ερωτηματολογίων και Κλιμάκων Προσοχής, Ψυχολογικής Ροής και Αξιολόγησης Απόδοσης

Στον Πίνακα 4.3.4.1 που ακολουθεί, παρουσιάζονται οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των Ερωτηματολογίων και Κλιμάκων Προσοχής, Ψυχολογικής Ροής και Αξιολόγησης Απόδοσης. Τα ερωτηματολόγια αυτά χορηγήθηκαν μετά τον αγώνα.

Πίνακας 4.3.4.1 Συσχετίσεις των παραγόντων των Ερωτηματολογίων και Κλιμάκων Προσοχής, Ψυχολογικής Ροής και Αξιολόγησης Απόδοσης

	Ερωτηματολόγιο Προσοχής		Αξιολόγηση Απόδοσης	
Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής	Λειτουργική προσοχή	Διάσπαση προσοχής	Αποψη αθλητή	Αποψη προπονητή
Ισορροπία προκλήσεων- δεξιοτήτων	.45***	-.30**	.43***	.24**
Ταύτιση ενέργειας- επίγνωσης	.33***	-.22*	.37***	.19*
Σαφήνεια στόχου	.51***	-.33***	.18*	.08
Άμεση ανατροφοδότηση	.42***	-.23*	.31***	.12
Συγκέντρωση στον στόχο	.57***	-.44***	.28**	.12
Αίσθηση ελέγχου	.51***	-.40***	.37***	.10
Απώλεια αυτοσυνειδητότητας	.10	-.07	.33***	.21*
Μετασχηματισμός χρόνου	.01	-.10	.33***	.27**
Αυτοτελής εμπειρία	.41***	-.24**	.37***	.24**
<i>Ψυχολογική Ροή</i>	.50***	-.35***	.47***	.25**
Αξιολόγηση Απόδοσης				
Αποψη αθλητή	.13	-.10	1.00	.70***
Αποψη προπονητή	.10	-.10	.70***	1.00

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Τα αποτελέσματα του Πίνακα 4.3.4.1 σημειώνουν ότι η λειτουργική προσοχή εμφανίζει υψηλή θετική συσχέτιση με την συγκέντρωση στον στόχο, την σαφήνεια στόχου, την αίσθηση ελέγχου και την συνολική ψυχολογική ροή. Άξιο αναφοράς είναι πως οι συσχετίσεις της είναι επαρκείς με όλους τους παράγοντες της Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής, πλην εκείνων της απώλειας αυτοσυνειδητότητας και του μετασχηματισμού του χρόνου. Αντίθετα, η διάσπαση προσοχής εμφανίζει επαρκή αρνητική συσχέτιση με την συγκέντρωση στον στόχο και την αίσθηση ελέγχου, ενώ επαρκή είναι και η συσχέτιση της με την ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων και τη συνολική ψυχολογική ροή.

Επιπροσθέτως, η άποψη του αθλητή στο Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Απόδοσης εμφανίζει υψηλή θετική συσχέτιση με την

ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων και τη συνολική ψυχολογική ροή, καθώς επίσης και επαρκή συσχέτιση με την ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης, την αίσθηση ελέγχου και την αυτοτελή εμπειρία.

4.3.5 Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των

Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης, Αγωνιστικής Κατάστασης, Προσοχής, Ψυχολογικής Ροής και Αξιολόγησης Απόδοσης

Στους Πίνακες 4.3.5.1 έως 4.3.5.3 που ακολουθούν, παρουσιάζονται οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης, Αγωνιστικής Κατάστασης, Προσοχής, Ψυχολογικής Ροής και Αξιολόγησης Απόδοσης. Τα ερωτηματολόγια αυτά χορηγήθηκαν πριν και μετά τον πρώτο αγώνα.

Πίνακας 4.3.5.1 Συσχετίσεις των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης, Αγωνιστικής Κατάστασης, και Ψυχολογικής Ροής

	Ερωτηματολόγιο Ψυχολογικής Ροής									
	Προκλ.- Δεξιότη.	Ενέργ.- Επίγν.	Σαφήν. στόχων	Ανα- τροφο- δότηση	Συγκέ- ντρωση στόχου	Αίσθη- ση ελέγ- χου	Απώ- λεια αυτο- συνει- δητό- τητας	Με- τασχ. χρό- νου	Αυτ. εμπ.	Ψυχ. Ροή
Ερωτηματολόγιο Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού										
Ανησυχία αποκατά- στασης	-.18*	-.05	-.15	-.04	-.10	-.17	.07	-.09	-.11	-.12
Ανησυχία για αντίπαλο	-.07	-.03	-.12	-.12	-.07	-.14	-.09	.25**	-.04	-.06
Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης										
Αυτοπεπ. εξ' αιτίας αποκατά- στασης	.31***	.34***	.35***	.27**	.34***	.39***	.07	.20*	.26**	.38***
Γενική αυτοπεπ.	.44***	.45***	.51***	.39***	.33***	.49***	.18*	.04	.37***	.49***
Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης										
Σωμ. άγχος (Ε)	-.13	-.00	-.05	-.12	-.11	-.20*	-.04	.08	-.07	-.10
Γν. άγχος (Ε)	-.28**	-.18*	-.25**	-.27**	-.24**	-.25**	-.28**	.09	-.24**	-.30***
Αυτοπ.(Ε)	.43***	.39***	.36***	.36***	.42***	.43***	.35***	.04	.35***	-.49***
Σωμ. άγχος (Κ)	.06	.13	.09	.18	.09	.18*	.17	-.07	-.00	.13
Γν. άγχος (Κ)	.15	.18*	.14	.12	.09	.19*	.28**	-.13	.14	.19*
Αυτοπ.(Κ)	.28**	.18*	.32***	.25**	.27**	.26**	.20*	-.07	.32***	.31***
* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$										

Πίνακας 4.3.5.2 Συσχετίσεις των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών

Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης, Αγωνιστικής Κατάστασης, και Αξιολόγησης Απόδοσης

	Απόδοση (αθλητής)	Απόδοση (προπονητής)
Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης		
Σωματικό άγχος (έντ.)	-.01	-.08
Γνωστικό άγχος (έντ.)	-.09	-.11
Αυτοπεποίθηση (έντ.)	.17	.06
Σωματικό άγχος (κ.)	.00	.06
Γνωστικό άγχος (κ.)	.08	.01
Αυτοπεποίθηση (κ.)	.03	-.01
Ερωτηματολόγιο Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού		
Ανησυχία εξ' αιτίας αποκατάστασης	-.02	-.03
Ανησυχία εξ' αιτίας αντιπάλου	.01	.00
Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης		
Αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας αποκατάστασης	.16	.07
Γενική αυτοπεποίθηση	.24**	.10

** $p < .01$ **Πίνακας 4.3.5.3** Συσχετίσεις των παραγόντων των Ερωτηματολογίων Αγωνιστικής Κατάστασης και Προσοχής

	Λειτουργική προσοχή	Διάσπαση προσοχής
Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης		
Σωματικό άγχος (έντ.)	-.10	.20*
Γνωστικό άγχος (έντ.)	-.20*	.21*
Αυτοπεποίθηση (έντ.)	.41***	-.20*
Σωματικό άγχος (κ.)	-.03	-.03
Γνωστικό άγχος (κ.)	.06	-.06
Αυτοπεποίθηση (κ.)	.26**	-.23**

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Από τον πίνακα 4.3.5.1 φαίνεται πως η αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης εμφανίζει ικανοποιητική συσχέτιση με αρκετούς παράγοντες από το όργανο

μέτρησης της ψυχολογικής ροής (ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης, σαφήνεια στόχου, συγκέντρωση στον στόχο, αίσθηση ελέγχου, γενική ψυχολογική ροή). Επίσης, η γενική

αυτοπεποίθηση εμφανίζει υψηλή συσχέτιση με την ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων, την ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης, την σαφήνεια στόχου, την αίσθηση ελέγχου και την γενική ψυχολογική ροή.

Επίσης στον πίνακα 4.3.5.1 παρατηρείται πως το γνωστικό άγχος (ένταση) εμφανίζει μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων, την άμεση ανατροφοδότηση, την απώλεια αυτοσυνειδητότητας και τη συνολική ψυχολογική ροή, ενώ η αυτοπεποίθηση (ένταση) παρουσιάζει υψηλή θετική συσχέτιση με την ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων, τη συγκέντρωση στο επιτελούμενο

έργο, την αίσθηση του ελέγχου, την λειτουργική προσοχή και τη συνολική ψυχολογική ροή.

4.3.6 Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού και των παραγόντων των οργάνων μέτρησης γενικής και αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης

Στους Πίνακες 4.3.6.1 και 4.3.6.2 που ακολουθούν, παρουσιάζονται οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού και των παραγόντων των οργάνων μέτρησης γενικής και αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης.

Πίνακας 4.3.6.1 Συσχετίσεις των παραγόντων των οργάνων μέτρησης Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού με τους παράγοντες των ερωτηματολογίων και κλιμάκων γενικής συναισθηματικής κατάστασης

	Ανησυχία εξ' αιτίας αποκατάστασης	Ανησυχία εξ' αιτίας αντιπάλου
Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης		
Ένταση	.12	-.11
Κατάθλιψη	.09	.01
Ενεργητικότητα	-.06	-.39***
Επιθετικότητα	.11	.04
Κόπωση	.17*	.01
Σύγχυση	.17	-.02
Κλίμακα Αυτοεκτίμησης		
Θετική αυτοεκτίμηση	-.04	-.19*
Αρνητική αυτοεκτίμηση	.15	.09
Ερωτηματολόγιο Προσωπικών Αντιδράσεων		
Κοινωνική επιθυμητότητα	-.09	-.15
Ερωτηματολόγιο Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών		
Αυτονομία	-.02	-.08
Επάρκεια	-.13	-.14
Σύναψη σχέσεων	-.19*	-.19*

* $p < .05$ *** $p < .001$

Όσον αφορά στη γενική συναισθηματική κατάσταση, η ανησυχία εξ' αιτίας του αντιπάλου εμφανίζει μέτρια αρνητική συσχέτιση υψηλής στατιστικής σημαντικότητας με την ενεργητικότητα. Ακόμη εμφανίζει

χαμηλή αρνητική συσχέτιση με τη θετική αυτοεκτίμηση και τη σύναψη σχέσεων. Η ανησυχία εξ' αιτίας της αποκατάστασης παρουσιάζει με τη σειρά της χαμηλή συσχέτιση με την κόπωση.

Πίνακας 4.3.6.2 Συσχετίσεις των παραγόντων των οργάνων μέτρησης Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού με τους παράγοντες των ερωτηματολογίων αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης

	Ανησυχία εξ' αιτίας αποκατάστασης	Ανησυχία εξ' αιτίας αντιπάλου
Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης		
Αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης	.20*	.17*
Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού		
Προσανατολισμός στο Εγώ	-.04	.02
Προσανατολισμός στο Έργο	-.09	-.15
Ερωτηματολόγιο Αθλητικών Κινήτρων		
Γνώση	-.08	-.02
Επίτευξη	-.04	-.04
Διέγερση	-.10	-.09
Εξωτερική ρύθμιση	-.02	.25**
Ενδοβολική ρύθμιση	-.10	.02
Ταύτιση	-.02	-.01
Απουσία κινήτρου	.11	.26**

* $p < .05$ ** $p < .01$

Όσον αφορά στην αγωνιστική συναισθηματική κατάσταση, η ανησυχία εξ' αιτίας της αποκατάστασης εμφανίζει χαμηλή συσχέτιση με το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης. Ακόμα, η ανησυχία εξ' αιτίας του αντιπάλου εμφανίζει χαμηλή συσχέτιση υψηλής στατιστικής σημαντικότητας με την εξωτερική ρύθμιση και την απουσία κινήτρου.

4.3.7 Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και των παραγόντων των οργάνων μέτρησης γενικής και αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης

Στους Πίνακες 4.3.7.1 και 4.3.7.2 που ακολουθούν, παρουσιάζονται οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής

Αυτοπεποίθησης και των γενικής και αγωνιστικής παραγόντων των οργάνων μέτρησης συναισθηματικής κατάστασης.

Πίνακας 4.3.7.1 Συσχετίσεις των παραγόντων των οργάνων μέτρησης Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης με τους παράγοντες των ερωτηματολογίων και κλιμάκων γενικής συναισθηματικής κατάστασης

	Αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας αποκατάστασης	Γενική αυτοπεποίθηση
Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης		
Ένταση	-.07	-.02
Κατάθλιψη	-.10	-.19*
Ενεργητικότητα	.15	.30**
Επιθετικότητα	-.10	-.20*
Κόπωση	-.10	-.14
Σύγχυση	-.12	-.20*
Κλίμακα Αυτοεκτίμησης		
Θετική αυτοεκτίμηση	.16	.30**
Αρνητική αυτοεκτίμηση	-.15	-.24**
Ερωτηματολόγιο Προσωπικών Αντιδράσεων		
Κοινωνική επιθυμητότητα	.20*	.34***
Ερωτηματολόγιο Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών		
Αυτονομία	.26**	.25**
Επάρκεια	.33***	.46***
Σύναψη σχέσεων	.23*	.35***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Όσον αφορά στη γενική συναισθηματική κατάσταση, η αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης εμφανίζει μέτρια θετική συσχέτιση υψηλής στατιστικής σημαντικότητας με την επάρκεια. Ακολούθως, η γενική

αυτοπεποίθηση παρουσιάζει μέτρια έως υψηλή συσχέτιση υψηλής στατιστικής σημαντικότητας με την κοινωνική επιθυμητότητα, τη σύναψη σχέσεων, καθώς και με την επάρκεια.

Πίνακας 4.3.7.2 Συσχετίσεις των παραγόντων των οργάνων μέτρησης Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης με τους παράγοντες των ερωτηματολογίων της αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης

	Αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας αποκατάστασης	Γενική αυτοπεποίθηση
Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης		
Αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης	-.20*	-.32***
Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού		
Προσανατολισμός στο Εγώ	.01	-.10
Προσανατολισμός στο Έργο	.19*	.33***
Ερωτηματολόγιο Αθλητικών Κινήτρων		
Γνώση	.32***	.38***
Επίτευξη	.27**	.30**
Διέγερση	.31***	.24**
Εξωτερική ρύθμιση	.23**	.22*
Ενδοβολική ρύθμιση	.18*	.21*
Ταύτιση	.15	.15
Απουσία κινήτρου	.01	-.10

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Όσον αφορά στην αγωνιστική συναισθηματική κατάσταση, η αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης εμφανίζει επαρκή συσχέτιση υψηλής στατιστικής σημαντικότητας με τη γνώση και τη διέγερση, ενώ η γενική αυτοπεποίθηση με την επίτευξη, τη γνώση και τον προσανατολισμό στο έργο. Επίσης, η γενική αυτοπεποίθηση παρουσιάζει μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης.

4.3.8 Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Προσοχής και των παραγόντων των οργάνων μέτρησης γενικής και αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης

Στους Πίνακες 4.3.8.1 και 4.3.8.2 που ακολουθούν, παρουσιάζονται οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του Ερωτηματολογίου Προσοχής και των παραγόντων των οργάνων μέτρησης γενικής και αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης.

Πίνακας 4.3.8.1 Συσχετίσεις των παραγόντων των οργάνων μέτρησης Προσοχής με τους παράγοντες των ερωτηματολογίων και κλιμάκων γενικής συναισθηματικής κατάστασης

	Λειτουργική προσοχή	Διάσπαση προσοχής
Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης		
Ένταση	-.20*	.27**
Κατάθλιψη	-.10	.30**
Ενεργητικότητα	.24**	-.17
Επιθετικότητα	-.23**	.35***
Κόπωση	-.22*	.41***
Σύγχυση	-.26*	.44***
Κλίμακα Αυτοεκτίμησης		
Θετική αυτοεκτίμηση	.24**	-.22*
Αρνητική αυτοεκτίμηση	-.19*	.21*
Ερωτηματολόγιο Προσωπικών Αντιδράσεων		
Κοινωνική επιθυμητότητα	.11	-.24**
Ερωτηματολόγιο Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών		
Αυτονομία	.09	-.16
Επάρκεια	.21*	-.14
Σύναψη σχέσεων	.25**	-.16

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Όσον αφορά στη γενική συναισθηματική κατάσταση, η λειτουργική προσοχή εμφανίζει χαμηλή θετική συσχέτιση με την ενεργητικότητα και τη θετική αυτοεκτίμηση, καθώς επίσης και χαμηλή αρνητική συσχέτιση με τη σύγχυση. Ακολούθως, η διάσπαση της προσοχής εμφανίζει μέτρια ως

υψηλή θετική συσχέτιση υψηλής στατιστικής σημαντικότητας με την κατάθλιψη, την επιθετικότητα, την κόπωση και τη σύγχυση, καθώς επίσης και χαμηλή αρνητική συσχέτιση με τη θετική αυτοεκτίμηση και την κοινωνική επιθυμητότητα.

Πίνακας 4.3.8.2 Συσχετίσεις των παραγόντων των οργάνων μέτρησης Προσοχής με τους παράγοντες των ερωτηματολογίων αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης

	Λειτουργική προσοχή	Διάσπαση προσοχής
Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης		
Αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης	-.14	.16*
Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού		
Προσανατολισμός στο Εγώ	.01	.11
Προσανατολισμός στο Έργο	.19*	-.27**
Ερωτηματολόγιο Αθλητικών Κινήτρων		
Γνώση	.24**	-.31***
Επίτευξη	.27**	-.35***
Διέγερση	.26**	-.22*
Εξωτερική ρύθμιση	.01	-.04
Ενδοβολική ρύθμιση	.30**	-.23**
Ταύτιση	.12	-.14
Απουσία κινήτρου	-.22*	.24**

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Όσον αφορά στην αγωνιστική συναισθηματική κατάσταση, η λειτουργική προσοχή εμφανίζει μέτρια θετική συσχέτιση με την ενδοβολική ρύθμιση, ενώ η διάσπαση της προσοχής παρουσιάζει μέτρια αρνητική συσχέτιση υψηλής στατιστικής σημαντικότητας με τη γνώση και την επίτευξη.

4.3.9 Συσχετίσεις μεταξύ της τιμής της Συνολικής Ψυχολογικής Ροής

και των παραγόντων των οργάνων μέτρησης γενικής και αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης

Στους Πίνακες 4.3.9.1 και 4.3.9.2 που ακολουθούν, παρουσιάζονται οι συσχετίσεις μεταξύ της τιμής της Συνολικής Ψυχολογικής Ροής και των παραγόντων των οργάνων μέτρησης γενικής και αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης.

Πίνακας 4.3.9.1 Συσχετίσεις της τιμής της Συνολικής ψυχολογικής ροής με τη γενική συναισθηματική κατάσταση

	Συνολική ψυχολογική ροή
Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης	
Ένταση	-.05
Κατάθλιψη	-.27**
Ενεργητικότητα	.26**
Επιθετικότητα	-.14
Κόπωση	-.18*
Σύγχυση	-.26**
Κλίμακα Αυτοεκτίμησης	
Θετική αυτοεκτίμηση	.35***
Αρνητική αυτοεκτίμηση	.39***
Ερωτηματολόγιο Προσωπικών Αντιδράσεων	
Κοινωνική επιθυμητότητα	.39***
Ερωτηματολόγιο Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών	
Αυτονομία	.37***
Επάρκεια	.48***
Σύναψη σχέσεων	.37***
* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$	

Όσον αφορά στη γενική συναισθηματική κατάσταση, η συνολική ψυχολογική ροή εμφανίζει υψηλή θετική συσχέτιση με την επάρκεια, καθώς επίσης και μέτρια θετική συσχέτιση με τη θετική αυτοεκτίμηση, την αρνητική

αυτοεκτίμηση, την κοινωνική επιθυμητότητα, την αυτονομία και τη σύναψη σχέσεων. Ακολούθως, η συνολική ψυχολογική ροή εμφανίζει επαρκή αρνητική συσχέτιση με την κατάθλιψη και τη σύγχυση.

Πίνακας 4.3.9.2 Συσχετίσεις της τιμής της Συνολικής ψυχολογικής ροής με την αγωνιστική συναισθηματική κατάσταση

Συνολική ψυχολογική ροή	
Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης	
Αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης	-.24**
Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Προσανατολισμού	
Προσανατολισμός στο Εγώ	.10
Προσανατολισμός στο Έργο	.35***
Ερωτηματολόγιο Αθλητικών Κινήτρων	
Γνώση	.39***
Επίτευξη	.33***
Διέγερση	.25**
Εξωτερική ρύθμιση	.18*
Ενδοβολική ρύθμιση	.28**
Ταύτιση	.23**
Απουσία κινήτρου	-.21*

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Όσον αφορά στην αγωνιστική συναισθηματική κατάσταση, η συνολική ψυχολογική ροή εμφανίζει μέτρια θετική συσχέτιση με τον προσανατολισμό στο έργο, στη γνώση και την επίτευξη, καθώς επίσης και επαρκή αρνητική συσχέτιση με το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης και την απουσία κινήτρου.

4.4 Διαφορές ομάδων

4.4.1 Διαφορές αθλητών με βάση το αγωνιστικό επίπεδο

4.4.1.1 Διαφορές αθλητών με βάση το αγωνιστικό επίπεδο ως προς τα Ερωτηματολόγια Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής

Στον Πίνακα 4.4.1.1.1 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση το αγωνιστικό τους επίπεδο (χαμηλό = διασυλλογικό, υψηλό > διασυλλογικό) ως προς τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού. Από το σύνολο των αθλητών, οι 66 ανήκαν στην πρώτη ομάδα (52%) και οι 61 στη δεύτερη (48%). Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' Λ = .932, $F_{1,125} = 4.516$, $p < .05$, $\eta^2_p = .068$). Οι επιμέρους αναλύσεις υποστήριξαν την ύπαρξη στατιστικώς σημαντικής διαφοράς

στον παράγοντα της ανησυχίας εξ' αιτίας της αποκατάστασης ($F_{1,125} = 8.199, p < .01, \eta^2_p = .062$), ενώ δεν εμφανίστηκαν στατιστικές σημαντικές διαφορές στον παράγοντα της ανησυχίας εξ' αιτίας του αντιπάλου ($F_{1,125} = 2.815, p > .05$,

$\eta^2_p = .022$). Η μέση τιμή της ομάδας υψηλού αγωνιστικού επιπέδου είναι χαμηλότερη από τη μέση τιμή της ομάδας χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου ως προς τον παράγοντα της ανησυχίας εξ' αιτίας της αποκατάστασης.

Πίνακας 4.4.1.1.1 Μέσες τιμές (*M*) και τυπικές αποκλίσεις (*SD*) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού

	Αθλητές χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου <i>M (SD)</i>	Αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου <i>M (SD)</i>
Ανησυχία εξ' αιτίας της αποκατάστασης	21.41 (10.50)	16.39 (9.13)
Ανησυχία εξ' αιτίας του αντιπάλου	11.41 (6.18)	9.70 (5.16)

Στον Πίνακα 4.4.1.1.2 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση το αγωνιστικό τους επίπεδο (χαμηλό = διασυλλογικό, υψηλό > διασυλλογικό) ως προς τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης. Τα

αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν την μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' $\Lambda = .994, F_{1,125} = 0.374, p > .05, \eta^2_p = .006$).

Πίνακας 4.4.1.1.2 Μέσες τιμές (*M*) και τυπικές αποκλίσεις (*SD*) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης

	Αθλητές χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου <i>M (SD)</i>	Αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου <i>M (SD)</i>
Αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης	40.00 (9.13)	41.62 (11.90)
Γενική αυτοπεποίθηση	31.53 (5.71)	32.18 (7.35)

Στον Πίνακα 4.4.1.1.3 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση το αγωνιστικό τους επίπεδο (χαμηλό = διασυλλογικό, υψηλό > διασυλλογικό) ως προς τους

παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσοχής. Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν την μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών

μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' $\Lambda = .990$, $F_{1,125} = 0.646$, $p > .05$, $\eta^2_p = .010$).

Πίνακας 4.4.1.1.3 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσοχής

	Αθλητές χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου $M (SD)$	Αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου $M (SD)$
Λειτουργική προσοχή	36.12 (6.91)	37.18 (8.59)
Διάσπαση προσοχής	6.91 (3.75)	6.23 (3.02)

4.4.1.2 Διαφορές αθλητών με βάση το αγωνιστικό επίπεδο ως προς τη γενική συναισθηματική κατάσταση των αθλητών

Στον Πίνακα 4.4.1.2.1 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση το αγωνιστικό τους επίπεδο (χαμηλό = διασυλλογικό, υψηλό > διασυλλογικό) ως προς τους παράγοντες του Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης. Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' $\Lambda = .893$, $F_{1,125} = 2.406$, $p < .05$, $\eta^2_p = .011$). Οι επιμέρους αναλύσεις υποστήριξαν την ύπαρξη

στατιστικώς σημαντικής διαφοράς στον παράγοντα της ενεργητικότητας ($F_{1,125} = 9.126$, $p < .01$, $\eta^2_p = .068$), ενώ δεν εμφανίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές στον παράγοντα της έντασης ($F_{1,125} = 1.405$, $p > .05$, $\eta^2_p = .011$), της κατάθλιψης ($F_{1,125} = 0.066$, $p > .05$, $\eta^2_p = .001$), της επιθετικότητας ($F_{1,125} = 0.069$, $p > .05$, $\eta^2_p = .001$), της κόπωσης ($F_{1,125} = 0.560$, $p > .05$, $\eta^2_p = .004$) και της σύγχυσης ($F_{1,125} = 0.487$, $p > .05$, $\eta^2_p = .004$). Η μέση τιμή της ομάδας υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στον παράγοντα της ενεργητικότητας είναι υψηλότερη από την μέση τιμή της ομάδας χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου.

Πίνακας 4.4.1.2.1 Μέσες τιμές (*M*) και τυπικές αποκλίσεις (*SD*) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες του Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης

	Αθλητές χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου <i>M (SD)</i>	Αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου <i>M (SD)</i>
Ένταση	6.59 (4.11)	7.51 (4.61)
Κατάθλιψη	4.71 (5.29)	4.95 (5.14)
Ενεργητικότητα	14.76 (4.55)	16.97 (3.59)
Επιθετικότητα	5.47 (4.38)	5.69 (4.98)
Κόπωση	4.88 (3.64)	5.39 (4.11)
Σύγχυση	4.68 (3.46)	4.26 (3.30)

Στον Πίνακα 4.4.1.2.2 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση το αγωνιστικό τους επίπεδο (χαμηλό = διασυλλογικό, υψηλό > διασυλλογικό) ως προς τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών. Τα

αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν τη μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' Λ = .975, $F_{1,125}$ = 1.067, $p > .05$, η^2_p = .025).

Πίνακας 4.4.1.2.2 Μέσες τιμές (*M*) και τυπικές αποκλίσεις (*SD*) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών

	Αθλητές χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου <i>M (SD)</i>	Αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου <i>M (SD)</i>
Αυτονομία	13.65 (2.77)	13.69 (2.96)
Επάρκεια	13.94 (2.00)	14.49 (2.72)
Σύναψη σχέσεων	16.14 (2.03)	16.61 (2.65)

Στον Πίνακα 4.4.1.2.3 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση το αγωνιστικό τους επίπεδο (χαμηλό = διασυλλογικό, υψηλό > διασυλλογικό) στους παράγοντες της Κλίμακας Αυτοεκτίμησης. Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' Λ = .918, $F_{1,125}$ = 5.544, $p \leq .005$, η^2_p = .082). Οι επιμέρους αναλύσεις υποστήριξαν την ύπαρξη

στατιστικώς σημαντικής διαφοράς στον παράγοντα της θετικής αυτοεκτίμησης ($F_{1,125}$ = 7.014, $p < .05$, η^2_p = .053), ενώ δεν εμφανίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές στον παράγοντα της αρνητικής αυτοεκτίμησης ($F_{1,125}$ = 1.593, $p > .05$, η^2_p = .013). Η μέση τιμή της ομάδας υψηλού αγωνιστικού επιπέδου βρίσκεται σε υψηλότερα επίπεδα στον παράγοντα της θετικής αυτοεκτίμησης σε σχέση με την ομάδα χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου.

Πίνακας 4.4.1.2.3 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες της Κλίμακας Αυτοεκτίμησης

	Αθλητές χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου M (SD)	Αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου M (SD)
Θετική αυτοεκτίμηση	19.30 (2.51)	20.62 (3.09)
Αρνητική αυτοεκτίμηση	10.55 (2.18)	11.13 (3.01)

Στην συνέχεια πραγματοποιήθηκε έλεγχος t -test για ανεξάρτητα δείγματα για το ερωτηματολόγιο Προσωπικών Αντιδράσεων (Κοινωνικής Επιθυμητότητας). Τα αποτελέσματα του ελέγχου δεν έδειξαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους αθλητές χαμηλού και υψηλού επιπέδου για τον παράγοντα της κοινωνικής επιθυμητότητας, όπου $t(125)$ = 1.092, $p > .05$.

4.4.1.3 Διαφορές αθλητών με βάση το αγωνιστικό επίπεδο ως προς την αγωνιστική συναισθηματική κατάσταση προδιάθεσης

Στον Πίνακα 4.4.1.3.1 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση το αγωνιστικό τους επίπεδο (χαμηλό = διασυλλογικό, υψηλό > διασυλλογικό) ως προς τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού. Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν την μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' Λ = .987, $F_{1,125}$ = 0.799, $p > .05$, η^2_p = .013).

Πίνακας 4.4.1.3.1 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού

	Αθλητές χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου M (SD)	Αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου M (SD)
Προσανατολισμός στο εγώ	15.97 (3.98)	16.57 (5.24)
Προσανατολισμός στο έργο	28.71 (4.09)	29.33 (4.40)

Στον Πίνακα 4.4.1.3.2 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση το αγωνιστικό τους επίπεδο (χαμηλό = διασυλλογικό, υψηλό > διασυλλογικό) ως προς τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικών Κινήτρων. Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' Λ = .832, $F_{1,125} = 3.423$, $p < .005$, $\eta^2_p = .168$). Οι επιμέρους αναλύσεις υποστήριξαν την ύπαρξη στατιστικώς σημαντικής διαφοράς στον παράγοντα της επίτευξης ($F_{1,125} = 4.559$, $p < .05$, $\eta^2_p = .035$), της

διέγερσης ($F_{1,125} = 4.167$, $p < .05$, $\eta^2_p = .032$), της ενδοβολικής ρύθμισης ($F_{1,125} = 6.750$, $p < .05$, $\eta^2_p = .051$), της ταύτισης ($F_{1,125} = 9.028$, $p < .005$, $\eta^2_p = .067$) και της απουσίας κινήτρου ($F_{1,125} = 6.435$, $p < .05$, $\eta^2_p = .049$). Αντίθετα δεν βρέθηκε στατιστικώς σημαντική διαφορά στον παράγοντα της γνώσης ($F_{1,125} = 2.390$, $p > .05$, $\eta^2_p = .019$) και της εξωτερικής ρύθμισης ($F_{1,125} = 0.055$, $p > .05$, $\eta^2_p = .000$). Οι μέσες τιμές των παραγόντων που εμφανίζουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές είναι υψηλότερες στην ομάδα αθλητών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου, εκτός του παράγοντα της απουσίας κινήτρου όπου παρατηρείται το αντίθετο.

Πίνακας 4.4.1.3.2 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικών Κινήτρων

	Αθλητές χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου M (SD)	Αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου M (SD)
Γνώση	19.42 (4.10)	20.71 (5.21)
Επίτευξη	19.70 (4.54)	21.62 (5.60)
Διέγερση	20.74 (2.91)	22.12 (4.55)
Εξωτερική ρύθμιση	15.24 (5.14)	15.46 (5.30)
Ενδοβολική ρύθμιση	19.76 (4.82)	21.93 (4.60)
Ταύτιση	17.20 (4.10)	19.44 (4.32)
Απουσία κινήτρου	10.99 (5.44)	8.62 (5.02)

Στην συνέχεια πραγματοποιήθηκε έλεγχος t -test για ανεξάρτητα δείγματα για το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης. Τα αποτελέσματα του ελέγχου δεν έδειξαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών χαμηλού και υψηλού επιπέδου για τον παράγοντα του αγωνιστικού άγχους προδιάθεσης, όπου $t(125)=0.172, p>.05$.

4.4.1.4 Διαφορές αθλητών με βάση το αγωνιστικό επίπεδο ως προς την Επίδοση και την Απόδοση

Τα αποτελέσματα του ελέγχου t -test για ανεξάρτητα δείγματα κατέδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων όσον αφορά στον παράγοντα της επίδοσης, όπου $t(125)=2.151, p<.05$. Επίσης, η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης για την Απόδοση έδειξε

στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων αθλητών με βάση το αγωνιστικό τους επίπεδο ($Wilks' \Lambda = .942, F_{1,125} = 0.383, p<.05, \eta^2_p = .058$). Οι επιμέρους αναλύσεις υποστήριξαν την ύπαρξη στατιστικώς σημαντικής διαφοράς στην άποψη του αθλητή για την απόδοση ($F_{1,125} = 7.729, p<.05, \eta^2_p = .058$), ενώ στην άποψη του προπονητή για την απόδοση δεν βρέθηκε στατιστικώς σημαντική διαφορά ($F_{1,125} = 3.513, p>.05, \eta^2_p = .027$). Στον Πίνακα 4.4.1.9.1 που ακολουθεί παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση το αγωνιστικό τους επίπεδο (χαμηλό = διασυλλογικό, υψηλό > διασυλλογικό) ως προς την Απόδοση. Οι μέσες τιμές σε όλες τις μεταβλητές είναι χαμηλότερες στην ομάδα υψηλού αγωνιστικού επιπέδου.

Πίνακας 4.4.1.4.1 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών χαμηλού και υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στην Απόδοση

	Αθλητές χαμηλού αγωνιστικού επιπέδου M (SD)	Αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου M (SD)
Απόδοση (άποψη αθλητή)	3.29 (0.82)	2.85 (0.95)
Απόδοση (άποψη προπονητή)	3.14 (0.76)	2.87 (0.85)

4.4.2 Διαφορές αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση κατά Colorado του τραυματισμού

4.4.2.1 Διαφορές αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού ως προς τα Ερωτηματολόγια Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής

Στον Πίνακα 4.4.2.1.1 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού (τύπου I+II<4 εβδομάδες, τύπου III >4 εβδομάδες) ως προς τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού. Από το σύνολο των αθλητών, οι 70 (55%) ανήκαν στην πρώτη ομάδα και οι 57 στην

δεύτερη (45%). Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν τη μη ύπαρξη στατιστικά

σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' Λ = .994, $F_{1,125}$ = 0.371, $p > .05$, η^2_p = .006).

Πίνακας 4.4.2.1.1 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού

	Αθλητές με τραυματισμό τύπου I+II M (SD)	Αθλητές με τραυματισμό τύπου III M (SD)
Ανησυχία εξ' αιτίας της αποκατάστασης	19.67 (9.57)	18.17 (10.83)
Ανησυχία εξ' αιτίας του αντιπάλου	10.81 (5.48)	10.32 (6.12)

Στον Πίνακα 4.4.2.1.2 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού (τύπου I+II < 4 εβδομάδες, τύπου III > 4 εβδομάδες) ως προς τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης. Τα

αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν τη μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' Λ = .989, $F_{1,125}$ = 0.721, $p > .05$, η^2_p = .011).

Πίνακας 4.4.2.1.2 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης

	Αθλητές με τραυματισμό τύπου I+II M (SD)	Αθλητές με τραυματισμό τύπου III M (SD)
Αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης	40.11 (11.00)	41.60 (9.99)
Γενική αυτοπεποίθηση	31.21 (7.26)	32.61 (5.47)

Στον Πίνακα 4.4.2.1.3 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού (τύπου I+II < 4 εβδομάδες, τύπου III > 4 εβδομάδες) ως προς τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσοχής. Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA)

κατέδειξαν την οριακή μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' Λ = .971, $F_{1,125}$ = 1.870, $p > .05$, η^2_p = .029). Οι μέσες τιμές των αθλητών με τραυματισμό τύπου III στον παράγοντα της γενικής προσοχής δείχνουν την τάση να είναι χαμηλότερες από τις μέσες τιμές των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II.

Πίνακας 4.4.2.1.3 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσοχής

	Αθλητές με τραυματισμό τύπου I+II M (SD)	Αθλητές με τραυματισμό τύπου III M (SD)
Λειτουργική προσοχή	37.73 (6.85)	35.28 (8.60)
Διάσπαση προσοχής	6.16 (3.40)	7.11 (3.42)

4.4.2.2 Διαφορές αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού ως προς τη γενική συναισθηματική κατάσταση προδιάθεσης

Στον Πίνακα 4.4.2.2.1 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού (τύπου I+II < 4 εβδομάδες, τύπου III > 4 εβδομάδες) ως προς τους παράγοντες του Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης. Τα αποτελέσματα της

πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν την οριακή μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' Λ = .912, $F_{1,125}$ = 1.921, $p > .05$, η^2_p = .088). Οι μέσες τιμές των αθλητών με τραυματισμό τύπου III στους παράγοντες της έντασης, της επιθετικότητας και της σύγχυσης δείχνουν την τάση να είναι υψηλότερες από τις μέσες τιμές των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II.

Πίνακας 4.4.2.2.1 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης

	Αθλητές με τραυματισμό τύπου I+II M (SD)	Αθλητές με τραυματισμό τύπου III M (SD)
Ένταση	6.70 (3.77)	7.44 (5.01)
Κατάθλιψη	5.04 (5.31)	4.56 (5.09)
Ενεργητικότητα	16.23 (3.96)	15.32 (4.56)
Επιθετικότητα	5.20 (4.48)	6.04 (4.88)
Κόπωση	5.31 (3.91)	4.90 (3.83)
Σύγχυση	4.21 (3.45)	4.81 (3.29)

Στον Πίνακα 4.4.2.2.2 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού (τύπου I+II<4 εβδομάδες, τύπου III >4 εβδομάδες) ως προς τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών. Τα

αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν την μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' Λ = .984, $F_{1,125}$ = 0.661, $p > .05$, η^2_p = .016).

Πίνακας 4.4.2.2.2 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών

	Αθλητές με τραυματισμό τύπου I+II M (SD)	Αθλητές με τραυματισμό τύπου III M (SD)
Αυτονομία	13.69 (2.99)	13.65 (2.70)
Επάρκεια	14.19 (2.64)	14.23 (2.04)
Σύναψη σχέσεων	16.13 (2.46)	16.65 (2.20)

Στον Πίνακα 4.4.2.2.3 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού (τύπου I+II<4 εβδομάδες, τύπου III >4 εβδομάδες) ως προς τους παράγοντες της Κλίμακας Αυτοεκτίμησης. Τα αποτελέσματα

της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν την μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' Λ = .977, $F_{1,125}$ = 1.477, $p > .05$, η^2_p = .023).

Πίνακας 4.4.2.2.3 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες της Κλίμακας Αυτοεκτίμησης

	Αθλητές με τραυματισμό τύπου I+II M (SD)	Αθλητές με τραυματισμό τύπου III M (SD)
Θετική αυτοεκτίμηση	19.96 (2.65)	19.91 (3.15)
Αρνητική αυτοεκτίμηση	11.17 (2.78)	10.40 (2.36)

Στην συνέχεια πραγματοποιήθηκε έλεγχος t -test για ανεξάρτητα δείγματα για το ερωτηματολόγιο Προσωπικών Αντιδράσεων (Κοινωνικής Επιθυμητότητας). Τα αποτελέσματα του ελέγχου δεν έδειξαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους αθλητές με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III για τον παράγοντα της κοινωνικής

επιθυμητότητας, όπου $t(125) = -0.465$, $p > .05$.

4.4.2.3 Διαφορές αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού ως προς την αγωνιστική συναισθηματική κατάσταση προδιάθεσης

Στον Πίνακα 4.4.2.3.1 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση την

κατηγοριοποίηση του τραυματισμού (τύπου I+II<4 εβδομάδες, τύπου III >4 εβδομάδες) ως προς τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού. Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής

ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν την μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' Λ = .988, $F_{1,125}$ = 0.741, $p > .05$, η^2_p = .012).

Πίνακας 4.4.2.3.1 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικού Προσανατολισμού

	Αθλητές με τραυματισμό τύπου I+II M (SD)	Αθλητές με τραυματισμό τύπου III M (SD)
Προσανατολισμός στο εγώ	16.01 (4.85)	16.56 (4.35)
Προσανατολισμός στο έργο	29.40 (4.16)	28.53 (4.32)

Στον Πίνακα 4.4.2.3.2 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού (τύπου I+II<4 εβδομάδες, τύπου III >4 εβδομάδες) ως προς τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικών Κινήτρων. Τα

αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν τη μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων (Wilks' Λ = .972, $F_{1,125}$ = 0.486, $p > .05$, η^2_p = .028).

Πίνακας 4.4.2.3.2 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αθλητικών Κινήτρων

	Αθλητές με τραυματισμό τύπου I+II M (SD)	Αθλητές με τραυματισμό τύπου III M (SD)
Γνώση	20.23 (4.63)	19.81 (4.79)
Επίτευξη	20.39 (5.27)	20.91 (5.03)
Διέγερση	21.43 (3.79)	21.37 (3.92)
Εξωτερική ρύθμιση	15.49 (5.13)	15.18 (5.33)
Ενδοβολική ρύθμιση	20.79 (5.07)	20.83 (4.54)
Ταύτιση	18.43 (3.92)	18.09 (4.83)
Απουσία κινήτρου	9.76 (5.70)	9.97 (4.94)

Στην συνέχεια πραγματοποιήθηκε έλεγχος t -test για ανεξάρτητα δείγματα για το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης. Τα αποτελέσματα του ελέγχου δεν έδειξαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους αθλητές με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III για τον παράγοντα του αγωνιστικού άγχους προδιάθεσης, όπου $t(125) = -0.131, p > .05$.

4.4.2.4 Διαφορές αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού ως προς το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης, την Επίδοση και την Απόδοση

Στον Πίνακα 4.4.2.4.1 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού

(τύπου I+II < 4 εβδομάδες, τύπου III > 4 εβδομάδες) ως προς τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης. Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν την οριακή μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων ($Wilks' \Lambda = .909, F_{1,125} = 2.011, p > .05, \eta^2_p = .091$). Οι μέσες τιμές των αθλητών με τραυματισμό τύπου III ως προς τους παράγοντες του σωματικού άγχους (ένταση-κατεύθυνση), του γνωστικού άγχους (ένταση-κατεύθυνση) και της αυτοπεποίθησης (κατεύθυνση) δείχνουν την τάση να είναι υψηλότερες σε σύγκριση με τις μέσες τιμές των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II.

Πίνακας 4.4.2.4.1 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών με τραυματισμό τύπου I+II και τύπου III στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης

	Αθλητές με τραυματισμό τύπου I+II $M (SD)$	Αθλητές με τραυματισμό τύπου III $M (SD)$
Ένταση		
Σωματικό άγχος	9.43 (3.59)	9.72 (3.54)
Γνωστικό άγχος	10.69 (3.52)	10.97 (3.19)
Αυτοπεποίθηση		
Κατεύθυνση		
Σωματικό άγχος	15.53 (3.25)	14.93 (3.00)
Γνωστικό άγχος	19.30 (4.79)	20.58 (4.63)
Αυτοπεποίθηση	18.80 (5.19)	19.23 (5.10)
	24.41 (5.65)	26.40 (5.34)

Τα αποτελέσματα του ελέγχου t -test για ανεξάρτητα δείγματα κατέδειξαν την οριακή μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων όσον αφορά στον παράγοντα της επίδοσης, όπου $t(125) = 1.825$, $p > .05$. Για την ομάδα αθλητών με τύπο τραυματισμού I+II βρέθηκε $M = 7.07$ και $SD = 1.80$, ενώ για την ομάδα αθλητών με τύπο τραυματισμού III βρέθηκε $M = 6.49$ και $SD = 1.75$. Επίσης, η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης για τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αξιολόγησης Απόδοσης δεν έδειξε στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων αθλητών με βάση τον τύπο τραυματισμού τους ($Wilks' \Lambda = .998$, $F_{1,125} = 0.155$, $p > .05$, $\eta^2_p = .002$).

4.4.3 Διαφορές αθλητών με βάση τη διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης

4.4.3.1 Διαφορές αθλητών με βάση τη διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης ως προς τα Ερωτηματολόγια Αγωνιστικής κατάστασης, Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού και Προσοχής

Στον Πίνακα 4.4.3.1.1 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των αθλητών με βάση τη διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης (1^η ομάδα ≤ 14 ημέρες -

2^η ομάδα > 14 ημέρες) ως προς τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης. Από το σύνολο των αθλητών, οι 69 (54%) ανήκαν στην πρώτη ομάδα και οι 58 στην δεύτερη (46%). Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης (MANOVA) κατέδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών των δύο ομάδων ($Wilks' \Lambda = .867$, $F_{1,125} = 3.057$, $p < .01$, $\eta^2_p = .133$). Οι επιμέρους αναλύσεις υποστήριξαν την ύπαρξη στατιστικώς σημαντικής διαφοράς στον παράγοντα της αυτοπεποίθησης (κατεύθυνση) ($F_{1,125} = 4.891$, $p < .05$, $\eta^2_p = .038$), ενώ δεν βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές στους παράγοντες: σωματικό άγχος (ένταση) ($F_{1,125} = 0.961$, $p > .05$, $\eta^2_p = .008$), γνωστικό άγχος (ένταση) ($F_{1,125} = 0.011$, $p > .05$, $\eta^2_p = .000$), αυτοπεποίθηση (ένταση) ($F_{1,125} = 2.758$, $p > .05$, $\eta^2_p = .022$), σωματικό άγχος (κατεύθυνση) ($F_{1,125} = 1.132$, $p > .05$, $\eta^2_p = .009$), γνωστικό άγχος (κατεύθυνση) ($F_{1,125} = 0.661$, $p > .05$, $\eta^2_p = .005$). Οι μέσες τιμές των αθλητών με μεγαλύτερη διάρκεια φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης είναι υψηλότερες σε όλους τους παράγοντες, σε σύγκριση με τις μέσες τιμές των αθλητών με μικρότερη διάρκεια φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης.

Πίνακας 4.4.3.1.1 Μέσες τιμές (*M*) και τυπικές αποκλίσεις (*SD*) των αθλητών με φυσικοθεραπευτική παρέμβαση διαφορετικής διάρκειας (≤ 14 ημέρες <) στους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης

	Φυσικοθεραπευτική παρέμβαση ≤ 14 ημέρες <i>M</i> (<i>SD</i>)	Φυσικοθεραπευτική παρέμβαση > 14 ημέρες <i>M</i> (<i>SD</i>)
Σωματικό άγχος (ένταση)	9.28 (3.52)	9.90 (3.60)
Γνωστικό άγχος (ένταση)	10.78 (3.51)	10.84 (3.23)
Αυτοπεποίθηση (ένταση)	19.46 (4.89)	20.36 (4.55)
Σωματικό άγχος (κατεύθυνση)	18.65 (5.13)	19.40 (5.15)
Γνωστικό άγχος (κατεύθυνση)	18.65 (5.13)	19.40 (5.15)
Αυτοπεποίθηση (κατεύθυνση)	24.32 (5.65)	26.48 (5.31)

Έπειτα από πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) για τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού για τον έλεγχο των διαφορών μεταξύ των δύο ομάδων αθλητών με βάση την διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης, βρέθηκαν οριακά στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων (Wilks' $\Lambda = 0.955$, $F_{1,125} = 2.952$, $p < .05$, $\eta^2_p = .045$).

Ακολούθως, έπειτα από πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) για τους παράγοντες του Ερωτηματολογίου Προσοχής για τον έλεγχο των

διαφορών μεταξύ των δύο ομάδων αθλητών με βάση τη διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης, δεν βρέθηκαν οριακά στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων (Wilks' $\Lambda = 0.958$, $F_{1,125} = 2.749$, $p > .05$, $\eta^2_p = .042$).

Στον Πίνακα 4.4.3.1.2 που ακολουθεί, παρουσιάζονται οι μέσες τιμές των δύο ομάδων ως προς τους παράγοντες των δύο ερωτηματολογίων. Οι μέσες τιμές των αθλητών με μεγαλύτερη διάρκεια φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης είναι χαμηλότερες σε όλους τους παράγοντες, εκτός από την διάσπαση προσοχής.

Πίνακας 4.4.3.1.2 Μέσες τιμές (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) των αθλητών με φυσικοθεραπευτική παρέμβαση διαφορετικής διάρκειας (≤ 14 ημέρες <) στους παράγοντες των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού και Προσοχής

	Φυσικοθεραπευτική παρέμβαση ≤ 14 ημέρες M (SD)	Φυσικοθεραπευτική παρέμβαση > 14 ημέρες M (SD)
Ερωτηματολόγιο Ανησυχιών Επανατραυματισμού		
Ανησυχία εξ' αιτίας αποκατάστασης	20.70 (9.73)	16.98 (10.34)
Ανησυχία εξ' αιτίας αντιπάλου	11.42 (5.55)	9.60 (5.90)
Ερωτηματολόγιο Προσοχής		
Λειτουργική προσοχή	38.06 (7.14)	34.93 (8.15)
Διάσπαση προσοχής	6.14 (3.40)	7.10 (3.41)

4.5 Αναλύσεις ιεραρχικής πολλαπλής παλινδρόμησης

Η ιεραρχική πολλαπλή παλινδρόμηση επιλέχθηκε για την διερεύνηση της δυνατότητας πρόβλεψης της Ψυχολογικής ροής και της Αγωνιστικής κατάστασης από τους παράγοντες των Ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής. Το πρώτο στάδιο περιελάμβανε τους παράγοντες της ανησυχίας επανατραυματισμού εξ' αιτίας της αποκατάστασης και της ανησυχίας επανατραυματισμού εξ' αιτίας του αντιπάλου, το δεύτερο στάδιο περιελάμβανε επίσης τους παράγοντες της αυτοπεποίθησης εξ' αιτίας της αποκατάστασης και της γενικής αυτοπεποίθησης, ενώ το τρίτο στάδιο περιελάμβανε επίσης τους παράγοντες της λειτουργικής προσοχής και της διάσπασης της προσοχής.

Στους Πίνακες 4.5.1 και 4.5.2 που ακολουθούν, καθώς και στους

Πίνακες Π1 έως Π18 του Παραρτήματος II, παρουσιάζονται τα βασικότερα στοιχεία της ανάλυσης ιεραρχικής πολλαπλής παλινδρόμησης στα μοντέλα που αναφέρθηκαν προηγουμένως. Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων περιλαμβάνει τους σημαντικούς προβλέπτες, το δείκτη R^2 , τον προσαρμοσμένο (adjusted) δείκτη R^2 , το δείκτη R^2 της αλλαγής (change), το κριτήριο F της αλλαγής (F change), τους βαθμούς ελευθερίας και το επίπεδο σημαντικότητας της αλλαγής, το άθροισμα τετραγώνων (sum of squares) και τη μέση τιμή του τετραγώνου (mean square), το κριτήριο F (ανάλυση διασποράς), τους βαθμούς ελευθερίας και το επίπεδο σημαντικότητας του κριτηρίου F , τους δείκτες εξίσωσης παλινδρόμησης (unstandardized B , standardized β), το τυπικό σφάλμα του δείκτη B (standard error), το δείκτη ανάλυσης διακύμανσης (t) και το επίπεδο σημαντικότητας του.

Πίνακας 4.5.1 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της συνολικής ψυχολογικής ροής

Μεταβλητές	R^2	Προσαρμοσμένο R^2	Αλλαγμένο R^2	F αλλαγής (βαθμοί ελευθε- ρίας)	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμού	.02	-.00	.02	0.92 (2,124)	.40
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	.25	.22	.23	18.63 (2,122)	.00
Μοντέλο 3 Προσοχή	.35	.31	.10	9.18 (2,120)	.00
Μεταβλητές		Άθροισμα τετραγώνων	Μέση τιμή τετραγώ- νου	F (df)	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμού	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	6.98 469.28 476.26	3.49 3.79	0.92 (2,124)	.40
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	116.77 359.49 476.26	29.19 2.95	9.91 (4,122)	.00
Μοντέλο 3 Προσοχή	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	164.48 311.78 476.26	27.41 2.60	10.55 (6,120)	.00

Πίνακας 4.5.2 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της συνολικής ψυχολογικής ροής

Μεταβλητές		Μη τυποποιημέν. δείκτης B	Τυπικό σφάλμα του B	Τυποποιη μένος δείκτης β	t	p
Μοντέλο 1						
Σταθερά		15.06	.44		34.55	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.02	.02	-.11	-1.15	.25
επανατραυματισμού	2 ^{ος} π.	-.01	.03	-.03	-0.06	.72
Μοντέλο 2						
Σταθερά		9.56	1.00		9.54	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	.01	.02	.07	0.71	.48
επανατραυματισμού	2 ^{ος} π.	-.01	.03	-.04	-0.46	.65
Αγωνιστική	3 ^{ος} π.	.02	.02	.13	0.98	.33
αυτοπεποίθηση	4 ^{ος} π.	.12	.03	.42	3.68	.00
Μοντέλο 3						
Σταθερά		8.28	1.28		6.49	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	.01	.02	.05	0.55	.59
επανατραυματισμού	2 ^{ος} π.	.00	.03	.00	0.05	.96
Αγωνιστική	3 ^{ος} π.	.01	.02	.06	0.53	.60
αυτοπεποίθηση	4 ^{ος} π.	.09	.03	.30	2.73	.01
Προσοχή	5 ^{ος} π.	.08	.02	.32	3.56	.00
	6 ^{ος} π.	-.03	.05	-.06	-0.66	.51

1^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αποκατάστασης, 2^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αντιπάλου, 3^{ος} παράγοντας: αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας αποκατάστασης, 4^{ος} παράγοντας: γενική αυτοπεποίθηση, 5^{ος} παράγοντας: λειτουργική προσοχή, 6^{ος} παράγοντας: διάσπαση της προσοχής

Στους Πίνακες 4.5.1 και 4.5.2 παρουσιάζεται ο έλεγχος πρόβλεψης της συνολικής ψυχολογικής ροής από τους παράγοντες των ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η γενική αυτοπεποίθηση στο δεύτερο μοντέλο και η γενική αυτοπεποίθηση και λειτουργική

προσοχή στο τρίτο μοντέλο εμφανίζουν στατιστικώς σημαντικούς δείκτες β .

Στους Πίνακες Π1 και Π2 παρουσιάζεται ο έλεγχος πρόβλεψης της ισορροπίας προκλήσεων-δεξιοτήτων της Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής από τους παράγοντες των ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής

Αυτοπεποίθησης και Προσοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως στο δεύτερο μοντέλο η γενική αυτοπεποίθηση και στο τρίτο μοντέλο η γενική αυτοπεποίθηση και η λειτουργική προσοχή εμφανίζουν στατιστικώς σημαντικούς δείκτες β. Στους Πίνακες Π3 και Π4 παρουσιάζεται ο έλεγχος πρόβλεψης του μετασχηματισμού του χρόνου της Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής από τους παράγοντες των ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το πρώτο μοντέλο, η ανησυχία εξ' αιτίας του αντιπάλου και η αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης στο δεύτερο και το τρίτο μοντέλο εμφανίζουν στατιστικώς σημαντικούς δείκτες β. Ολοκληρώνοντας με την Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής, στους Πίνακες Π5 και Π6 παρουσιάζεται ο έλεγχος πρόβλεψης της αυτοτελούς εμπειρίας της Κλίμακας Ψυχολογικής Ροής από τους παράγοντες των ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η γενική αυτοπεποίθηση στο δεύτερο μοντέλο και η γενική αυτοπεποίθηση και λειτουργική προσοχή στο τρίτο μοντέλο εμφανίζουν στατιστικώς σημαντικούς δείκτες β.

Συνεχίζοντας με το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης, στους Πίνακες Π7 και Π8 παρουσιάζεται ο έλεγχος πρόβλεψης του σωματικού άγχους (ένταση) του ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης από τους παράγοντες των ερωτηματολογίων

Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η γενική αυτοπεποίθηση στο δεύτερο και το τρίτο μοντέλο εμφανίζει στατιστικώς σημαντικούς δείκτες β. Στους Πίνακες Π9 και Π10 παρουσιάζεται ο έλεγχος πρόβλεψης του γνωστικού άγχους (ένταση) του ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης από τους παράγοντες των ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η γενική αυτοπεποίθηση στο δεύτερο και τρίτο μοντέλο εμφανίζει στατιστικώς σημαντικούς δείκτες β. Στους Πίνακες Π11 και Π12 παρουσιάζεται ο έλεγχος πρόβλεψης της αυτοπεποίθησης (ένταση) του ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης από τους παράγοντες των ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η γενική αυτοπεποίθηση στο δεύτερο μοντέλο και η γενική αυτοπεποίθηση και η λειτουργική προσοχή στο τρίτο μοντέλο εμφανίζουν στατιστικώς σημαντικούς δείκτες β. Στους Πίνακες Π13 και Π14 παρουσιάζεται ο έλεγχος πρόβλεψης του σωματικού άγχους (κατεύθυνση) του ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης από τους παράγοντες των ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης στο δεύτερο και τρίτο μοντέλο εμφανίζει στατιστικώς

σημαντικούς δείκτες β . Εν συνεχεία, στους Πίνακες Π15 και Π16 παρουσιάζεται ο έλεγχος πρόβλεψης του γνωστικού άγχους (κατεύθυνση) του ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης από τους παράγοντες των ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης και η γενική αυτοπεποίθηση στο δεύτερο και τρίτο μοντέλο εμφανίζουν στατιστικώς σημαντικούς δείκτες β .

Ολοκληρώνοντας με το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης, στους Πίνακες Π17 και Π18 παρουσιάζεται ο έλεγχος πρόβλεψης της αυτοπεποίθησης (κατεύθυνση) του ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης από τους παράγοντες των ερωτηματολογίων Αιτιών Ανησυχιών Επανατραυματισμού, Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης και Προσοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η γενική αυτοπεποίθηση στο δεύτερο και τρίτο μοντέλο εμφανίζει στατιστικώς σημαντικούς δείκτες β .

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Οι γενικοί σκοποί της έρευνας ήταν: (α) η μελέτη των συσχετίσεων των παραγόντων των οργάνων μέτρησης των ανησυχιών επανατραυματισμού, της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και της προσοχής μεταξύ τους και με άλλους παράγοντες οργάνων μέτρησης γενικής και αγωνιστικής συναισθηματικής κατάστασης, (β) η διερεύνηση ενδεχόμενων διαφορών μεταξύ των ομάδων που δημιουργήθηκαν με βάση το αγωνιστικό επίπεδο, την σοβαρότητα του τραυματισμού και τη διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης, στους παράγοντες των οργάνων μέτρησης των ανησυχιών επανατραυματισμού, της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και της προσοχής και (γ) η εξέταση της δυνατότητας πρόβλεψης ψυχολογικών δεικτών από τους παράγοντες των τριών προαναφερθέντων οργάνων μέτρησης. Παράλληλα εξετάστηκε και η εσωτερική συνέπεια των οργάνων μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν.

5.1 Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των ερωτηματολογίων

Υπόθεση 1^η: Οι ανησυχίες επανατραυματισμού, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση και η προσοχή σχετίζονται στατιστικώς σημαντικά μεταξύ τους.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι ανησυχίες επανατραυματισμού εμφανίζουν αρνητική συσχέτιση με την αγωνιστική αυτοπεποίθηση. Πιο

συγκεκριμένα, στατιστικώς σημαντική και υψηλή ήταν η αρνητική συσχέτιση μεταξύ ανησυχίας επανατραυματισμού εξ' αιτίας της αποκατάστασης και της αυτοπεποίθησης εξ' αιτίας της αποκατάστασης. Επίσης, στατιστικώς σημαντική και ικανοποιητική ήταν η αρνητική συσχέτιση μεταξύ ανησυχίας επανατραυματισμού εξ' αιτίας της αποκατάστασης και της γενικής αυτοπεποίθησης. Αθλητές που εμφάνιζαν υψηλές τιμές στις ανησυχίες επανατραυματισμού αναφερόμενοι στην διαδικασία της αποκατάστασης, επεδείκνυαν αντίστοιχα χαμηλές τιμές τόσο στην αυτοπεποίθηση σχετικά με την διαδικασία της αποκατάστασης, όσο και στην γενική τους αυτοπεποίθηση. Επί παραδείγματι, ένας αθλητής ποδοσφαίρου με πρόσφατο διάστρεμμα ποδοκνημικής κατά την επιστροφή του στην αγωνιστική δραστηριότητα έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση, με αποτέλεσμα να είναι διστακτικός κατά την εκτέλεση των εξειδικευμένων δεξιοτήτων. Ενδέχεται επίσης να χρησιμοποιεί περισσότερο το άλλο μέλος (συνήθως το μη επικρατές), με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος επανατραυματισμού ή νέου τραυματισμού σε άλλο σημείο του σώματος.

Τα αποτελέσματα της παρούσης έρευνας έρχονται σε συμφωνία με αρκετές έρευνες (Gould *et al.*, 1997; Williams & Andersen, 1998; Short *et al.*, 2005; Χρηστάκου, 2008). Στις μελέτες αυτές βρέθηκε πως ο προηγούμενος τραυματισμός επιφέρει γνωστικό άγχος ή ανησυχίες επανατραυματισμού, τα οποία με την

σειρά τους οδηγούν σε μειωμένη αυτοπεποίθηση και φόβο για απροσδόκητες καταστάσεις, όπως ο επανατραυματισμός.

Φαίνεται λοιπόν πως η αρνητική συσχέτιση μεταξύ ανησυχιών επανατραυματισμού και αγωνιστικής αυτοπεποίθησης επιβεβαιώνεται από τις περισσότερες έρευνες. Περαιτέρω έρευνα μπορεί να διενεργηθεί για να διαπιστωθεί αν μπορούν αυτές οι αρνητικές συσχετίσεις να τροποποιηθούν σε ενδεχόμενη εφαρμογή τεχνικών ψυχολογικής και συναισθηματικής υποστήριξης.

Όσον αφορά στη συσχέτιση μεταξύ ανησυχιών επανατραυματισμού και προσοχής, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι ανησυχίες επανατραυματισμού εμφανίζουν θετική συσχέτιση με τη διάσπαση της προσοχής και αρνητική συσχέτιση με τη λειτουργική προσοχή. Η μοναδική σχέση που παρουσίαζε όμως στατιστικώς σημαντική συσχέτιση ήταν μεταξύ των ανησυχιών επανατραυματισμού εξ' αιτίας της αποκατάστασης και της διάσπασης της προσοχής. Αυτό σημαίνει πως αθλητές οι οποίοι εμφάνιζαν υψηλές τιμές στις ανησυχίες επανατραυματισμού πριν τον αγώνα, παρουσίαζαν υψηλές τιμές και στη διάσπαση της προσοχής κατά τη διάρκεια του αγώνα. Η ευθεία σχέση μεταξύ των μεταβλητών αυτών δεν έχει μελετηθεί αρκετά, πλην των μελετών της Χρηστάκου (2008) και της Χρηστάκου και συνεργατών (2010), με τα αποτελέσματα των οποίων η παρούσα έρευνα συμφωνεί.

Η συμμετοχή ενός αθλητή σε έναν σημαντικό για εκείνον ή την ομάδα αγώνα μπορεί να αποτελέσει

στρεσογόνο παράγοντα, τον οποίο βιώνει ο ίδιος. Αυτό επιφέρει μείωση της προσοχής ή επικέντρωση σε άσχετα ερεθίσματα από το περιβάλλον, τα οποία με την σειρά τους μπορούν να επιφέρουν τραυματισμό. Ο μηχανισμός που αναφέρθηκε περιλαμβάνεται στο μοντέλο stress-τραυματισμού των Williams και Andersen (1998), δίχως όμως να γίνεται ακριβής αναφορά στις ανησυχίες επανατραυματισμού και την σχέση τους με τη διάσπαση της προσοχής.

Έμμεσα όμως μπορεί να διατυπωθεί πως οι ανησυχίες επηρεάζουν την προσοχή. Αυτό συμβαίνει, καθώς το γνωστικό άγχος –μορφή του οποίου είναι και οι ανησυχίες εν γένει- καταλαμβάνουν μέρος της χωρητικότητας της λειτουργικής μνήμης με αποτέλεσμα την αύξηση της διάσπαση της προσοχής (Eysenck, 1983; Baddeley, 1986). Ακόμη, άλλη έρευνα (Baumeister & Showers, 1986) επισημαίνει πως οι ανησυχίες μπορούν να επηρεάσουν το μηχανισμό ελέγχου των εξωτερικών ερεθισμάτων, οδηγώντας στην επικέντρωση σε μη σχετικές με την απαιτούμενη δεξιότητα πληροφορίες και τελικά στη λήψη λανθασμένων αποφάσεων για την στρατηγική δράσης στον αγώνα.

Το γεγονός ότι στην παρούσα έρευνα οι ανησυχίες επανατραυματισμού εξ' αιτίας του αντιπάλου δεν εμφάνισαν στατιστικώς σημαντική συσχέτιση με τη λειτουργική προσοχή και τη διάσπαση της προσοχής, ενδεχομένως να οφείλεται σε κάποια χρήση τεχνικών ψυχολογικής υποστήριξης που μπορεί να εφήρμοσαν οι αθλητές, ή στη σωστή

«ανάγνωση» του παιχνιδιού της αντιπάλου ομάδας προ του αγώνα από τον προπονητή και τους ίδιους.

Φαίνεται λοιπόν πως απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για την πιστοποίηση της συσχέτισης ανησυχιών επανατραυματισμού και προσοχής, καθώς η ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία περί του θέματος είναι ελλιπής.

Όσον αφορά στη συσχέτιση μεταξύ αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και προσοχής, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η αγωνιστική αυτοπεποίθηση εμφανίζει αρνητική συσχέτιση με τη διάσπαση της προσοχής και θετική συσχέτιση με την λειτουργική προσοχή. Αυτό σημαίνει πως αθλητές με προηγούμενο τραυματισμό που με βάση τις απαντήσεις τους εμφάνιζαν σιγουριά και αυτοπεποίθηση τόσο για την απόδοση τους όσο και γενικότερα, διακατέχονταν ταυτόχρονα από χαμηλή διάσπαση προσοχής και υψηλή λειτουργική προσοχή. Η ανάγνωση των αποτελεσμάτων μπορεί να γίνει και αντίστροφα, καθώς μπορεί να διατυπωθεί ότι αθλητές που εμφάνιζαν λειτουργική προσοχή ενδεχομένως να είχαν αυτοπεποίθηση για μια καλή απόδοση στον πρώτο τους αγώνα, ενώ αθλητές με διάσπαση προσοχής διακατέχονταν από αβεβαιότητα για την αγωνιστική τους παρουσία.

Όπως και στις προηγούμενες αντίστοιχες συσχετίσεις, η βιβλιογραφία στη συγκεκριμένη θεματολογία είναι ελλιπής σε πειραματικές έρευνες. Σε μία από τις ελάχιστες σχετικές έρευνες, η Χρηστάκου (2008) μελέτησε την αγωνιστική αυτοπεποίθηση και την προσοχή τραυματισμένων αθλητών

ομαδικών αθλημάτων επαφής (καλαθοσφαίριση, υδατοσφαίριση, χειροσφαίριση). Τα αποτελέσματα υπέδειξαν αφ' ενός θετική συσχέτιση μεταξύ αυτοπεποίθησης και λειτουργικής προσοχής, αφ' ετέρου αρνητική συσχέτιση μεταξύ αυτοπεποίθησης και διάσπασης της προσοχής, επιβεβαιώνοντας τα ευρήματα και της παρούσης έρευνας.

Η παρούσα μελέτη έρχεται σε συμφωνία και με την άποψη των Weinberg και Gould (1995), οι οποίοι συνδέουν τον παράγοντα της αυτοπεποίθησης με την ικανότητα για συγκέντρωση της προσοχής. Πιο συγκεκριμένα, ένας αθλητής που χαρακτηρίζεται από αυτοπεποίθηση για τις ικανότητες και την απόδοση του, αντιπαρέχεται τις πληροφορίες και τα ερεθίσματα που μπορούν να τον αποπροσανατολίσουν, όπως το άγχος και οι ανησυχίες, και επικεντρώνεται στην επιτέλεση του έργου του. Αντιθέτως, η έλλειψη αυτοπεποίθησης οδηγεί τον αθλητή σε διασπαστικές σκέψεις, με αποτέλεσμα την απώλεια της συγκέντρωσης και την επίπτωση στην αγωνιστική του απόδοση.

Καθίσταται σαφές πως απαιτούνται περαιτέρω πειραματικές έρευνες για να επιβεβαιώσουν την διαφαινόμενη συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και προσοχής. Υπάρχουν ικανοποιητικές ενδείξεις οι οποίες μπορούν να καταστούν ισχυρές από μελλοντικές μελέτες.

Και στις τρεις περιπτώσεις των οργάνων μέτρησης, ελέγχθηκαν επίσης οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των παραγόντων τους. Οι δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's α των παραγόντων: ανησυχίες εξ' αιτίας της αποκατάστασης,

ανησυχίες εξ' αιτίας του αντιπάλου, αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης, γενική λειτουργική αυτοπεποίθηση, προσοχή και διάσπαση της προσοχής ήταν ιδιαίτερα υψηλοί, ερχόμενοι σε συμφωνία με τις μελέτες των Christakou, Zervas, Psychountaki και Stavrou (2011) για την εγκυροποίηση των συγκεκριμένων οργάνων μέτρησης.

Παρά το ότι δεν αποτελούσε σκοπό της έρευνας η σύγκριση μεταξύ αθλημάτων επαφής και μη, τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι αθλητές που συμμετείχαν σε αθλήματα επαφής είχαν μεγαλύτερους δείκτες ανησυχιών επανατραυματισμού εξ' αιτίας της ικανότητας του αντιπάλου. Η διαφορά ήταν οριακά μη στατιστικώς σημαντική, έδειχνε όμως μια τάση. Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε συμφωνία με εκείνα της Χρηστάκου (2008) που μελέτησε τις ανησυχίες επανατραυματισμού σε αθλήματα επαφής. Στην έρευνα της βρήκε πως αθλητές καλαθοσφαίρισης, χειροσφαίρισης και υδατοσφαίρισης εμφάνιζαν ανησυχίες επανατραυματισμού. Αντίθετα, οι Dunn και Syrotuik (2003) διατύπωσαν την άποψη πως οι αθλητές που συμμετέχουν σε αθλήματα με μεγάλη επαφή, όπως το hockey, παρουσιάζουν στοιχεία απευαισθητοποίησης από την ανησυχία τραυματισμού. Η άποψη τους στηρίζεται στο ότι οι διαρκείς επαφές με τον αντίπαλο αποτελούν μέρος του παιχνιδιού, οπότε συμμετέχοντας σε αυτό σε επαγγελματικό επίπεδο, έχουν αποδεχτεί το παιχνίδι με τις σκληρές επαφές. Η απόκλιση των

αποτελεσμάτων ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι η μεν προαναφερθείσα έρευνα ασχολείται με τις ανησυχίες τραυματισμού, ενώ η παρούσα μελετάει τις ανησυχίες επανατραυματισμού, παρά το ότι ο ψυχοφυσιολογικός μηχανισμός τόσο του τραυματισμού όσο και του επανατραυματισμού εμφανίζουν ομοιότητες.

Υπόθεση 2^η: Οι ανησυχίες επανατραυματισμού, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση και η προσοχή σχετίζονται στατιστικώς σημαντικά με την ψυχολογική ροή

Η κατάσταση *ψυχολογικής ροής* αποτελεί μια θετική εμπειρική κατάσταση κατά την οποία ο ενεργών είναι πλήρως απορροφημένος από την ενέργεια που εκτελεί (Csikszentmihalyi, 1990). Στην ενέργεια αυτή υπάρχει ισορροπία μεταξύ δεξιοτήτων και προκλήσεων (Jackson & Marsh, 1996), ενώ την εμπειρία μπορούν να βιώσουν τόσο οι αθλητές παγκοσμίου επιπέδου, όσο και οι ερασιτέχνες (Csikszentmihalyi, 1992). Όταν οι δεξιότητες υπερβαίνουν κατά πολύ τις προκλήσεις παρατηρείται *χαλάρωση*, στην αντίστροφη περίπτωση όπου οι προκλήσεις είναι κατά πολύ μεγαλύτερες των δεξιοτήτων επέρχεται *αγωνία*, ενώ όταν τόσο οι δεξιότητες όσο και οι προκλήσεις κυμαίνονται σε χαμηλά επίπεδα, τότε παρατηρείται *απάθεια* (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Αποτελείται από 9 παράγοντες με μεγάλη εσωτερική συνέπεια, ενώ έχει επιβεβαιωθεί και ο παράγοντας της συνολικής ψυχολογικής ροής με επιβεβαιωτικές παραγοντικές αναλύσεις (Jackson, 1995; Tenenbaum *et al.*, 1999).

Οι αλληλοσυσχετίσεις των παραγόντων του συγκεκριμένου οργάνου μέτρησης στην παρούσα έρευνα ήταν υψηλές. Αναλυτικότερα, υψηλότερες ήταν οι αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ ισορροπίας προκλήσεων-δεξιοτήτων, σαφήνειας στόχων, άμεσης ανατροφοδότησης, συγκέντρωσης στο επιτελούμενο έργο, αίσθησης ελέγχου και της αυτοτελούς εμπειρίας, υποδεικνύοντας πιθανώς μια εννοιολογική ομοιότητα μεταξύ των συγκεκριμένων παραγόντων. Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε συμφωνία με την έρευνα των Stavrou και συνεργατών (2007), όπου διατυπώνεται πως η θετική αλληλοσυσχέτιση μεταξύ ισορροπίας προκλήσεων-δεξιοτήτων και αυτοτελούς εμπειρίας δηλώνει πως η ευχαρίστηση μιας δραστηριότητας σχετίζεται με την ικανότητα του αθλητή να πληροί τις βασικές απαιτούμενες δεξιότητες προς αυτήν. Η υψηλή αλληλοσυσχέτιση μεταξύ ισορροπίας προκλήσεων-δεξιοτήτων, σαφήνειας στόχων, και άμεσης ανατροφοδότησης της παρούσης έρευνας, επιβεβαιώνει την άμεση σχέση τους, όπως βρέθηκε και σε άλλες έρευνες (Jackson, 1996; Stavrou *et al.*, 2007; Stavrou, 2008). Σύμφωνα με τους Nakamura και Csikszentmihalyi (2002), οι τρεις αυτοί παράγοντες αποτελούν προαπαιτούμενο για να μπορεί να εισέλθει ένας αθλητής σε κατάσταση ψυχολογικής ροής.

Μοναδική εξαίρεση στην ύπαρξη υψηλών αλληλοσυσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων αποτέλεσε ο μετασχηματισμός του χρόνου, ο οποίος εμφάνισε από μικρή μέχρι μηδενική συσχέτιση με τους υπόλοιπους παράγοντες του οργάνου

μέτρησης. Αυτό ενδέχεται να συνέβη λόγω της σπανιότητας που παρατηρείται να βιώσει ένας αθλητής μια πλήρη εμπειρία ψυχολογικής ροής, αφού ο μετασχηματισμός του χρόνου εντοπίζεται στην κατάσταση «βαθιάς» ροής (Tenenbaum *et al.*, 1999). Ένας άλλος λόγος που αιτιολογεί την εμφάνιση αυτού του φαινομένου, είναι πως ίσως οι αθλητές να μην ήταν άριστοι στην τεχνική ώστε να αφοσιωθούν εξ'ολοκλήρου στη ροή του παιχνιδιού και να βιώσουν τον μετασχηματισμό του χρόνου («ο χρόνος κυλάει πιο γρήγορα, πιο αργά»), ή η φύση των αθλημάτων στα οποία μετέχουν να μην ευνοούν την αίσθηση απώλειας του προσανατολισμού όσον αφορά στο χρόνο (Stavrou *et al.*, 2007).

Όσον αφορά στην συσχέτιση των ανησυχιών επανατραυματισμού, της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και της προσοχής με την ψυχολογική ροή, τα αποτελέσματα της παρούσης έρευνας διαφοροποιούνται. Αναφορικά με το όργανο μέτρησης των ανησυχιών επανατραυματισμού, οι ανησυχίες επανατραυματισμού εξ'αιτίας του αντιπάλου εμφανίζουν μικρή συσχέτιση με τον μετασχηματισμό του χρόνου, ενώ δεν βρέθηκε άλλη συσχέτιση με τους παράγοντες της ψυχολογικής ροής. Δεν υπάρχει αντίστοιχη προηγούμενη βιβλιογραφία, φαίνεται όμως πως στο παρόν δείγμα αθλητών, οι ανησυχίες επανατραυματισμού δεν σχετίζονταν με την κατάσταση ψυχολογικής ροής, ενώ θα αναμενόταν να σχετίζονταν με αρνητικής κατεύθυνσης σχέση.

Αναφορικά με το όργανο μέτρησης της αγωνιστικής

αυτοπεποίθησης, τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν επαρκή ως υψηλή θετική συσχέτιση με τους παράγοντες της ισορροπίας προκλήσεων-δεξιοτήτων, της ταύτισης ενέργειας-επίγνωσης, της σαφήνειας του στόχου της άμεσης ανατροφοδότησης, της συγκέντρωσης στο επιτελούμενο έργο, της αίσθησης του ελέγχου, της αυτοτελούς εμπειρίας και της συνολικής ψυχολογικής ροής. Αντίθετα, μικρή ως μηδενική συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και των παραγόντων της απώλειας αυτοσυνειδητότητας και του μετασχηματισμού του χρόνου, των παραγόντων δηλαδή που χαρακτηρίζουν τη «βαθιά» ψυχολογική ροή (Tenenbaum *et al.*, 1999). Μπορεί να υποτεθεί ότι το δείγμα στην παρούσα μελέτη δεν προσέγγισε την κατάσταση αυτή, οπότε δεν εμφανίστηκε και η αντίστοιχη συσχέτιση. Δεν υπάρχει σχετική βιβλιογραφία, φαίνεται όμως πως η αυτοπεποίθηση που εμφανίζει ο αθλητής πριν τον αγώνα επαναφοράς στην αγωνιστική δραστηριότητα, είτε λόγω της επιτυχούς αποκατάστασης είτε λόγω της γενικής πίστης στις ικανότητες του, διευκολύνει τη βίωση της ψυχολογικής ροής. Είναι σαφές πως απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για την επιβεβαίωση της ένδειξης για διευκόλυνση της βίωσης της ψυχολογικής ροής. Σε άλλη έρευνα του Stavrou (2008) βρέθηκε πως τα εσωτερικά κίνητρα (για γνώση, επίτευξη και διέγερση) σχετίζονται θετικά με την ψυχολογική ροή, και διατυπώθηκε πως η ροή αποτελεί ένδειξη για εσωτερικώς παρακινούμενη συμπεριφορά.

Αντίθετα, βρέθηκε πως η απουσία κινήτρου σχετίζεται αρνητικά με την ροή, και αποτελεί εμπόδιο για την εμφάνιση της εμπειρίας αυτής.

Όσον αφορά στο όργανο μέτρησης της προσοχής, τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν επαρκή ως υψηλή θετική συσχέτιση της λειτουργικής προσοχής με τους παράγοντες της ισορροπίας προκλήσεων-δεξιοτήτων, της ταύτισης ενέργειας-επίγνωσης, της σαφήνειας του στόχου, της άμεσης ανατροφοδότησης, της συγκέντρωσης στο επιτελούμενο έργο, της αίσθησης του ελέγχου, της αυτοτελούς εμπειρίας και της συνολικής ψυχολογικής ροής. Αντίθετα, μικρή ως μηδενική συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ της λειτουργικής προσοχής και των παραγόντων της απώλειας αυτοσυνειδητότητας και του μετασχηματισμού του χρόνου, των παραγόντων δηλαδή που χαρακτηρίζουν τη «βαθιά» ψυχολογική ροή (Tenenbaum *et al.*, 1999). Όπως και προηγουμένως, μπορεί να διατυπωθεί η άποψη πως το δείγμα στην παρούσα μελέτη δεν προσέγγισε την κατάσταση αυτή, οπότε δεν εμφανίστηκε και η αντίστοιχη συσχέτιση. Από την άλλη, η διάσπαση της προσοχής παρουσιάζει μέτρια ως υψηλή αρνητική συσχέτιση με όλους τους προαναφερθέντες παράγοντες, πλην της απώλειας αυτοσυνειδητότητας και του μετασχηματισμού του χρόνου και πάλι. Ιδιαίτερα υψηλή είναι η θετική συσχέτιση της λειτουργικής προσοχής με τη σαφήνεια του στόχου, την συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο και την αίσθηση ελέγχου, καθώς και η αρνητική συσχέτιση της διάσπασης

της προσοχής με τους ίδιους παράγοντες. Κάνοντας τον συλλογισμό πως η προσοχή βοηθά στην προστασία από άσχετες πληροφορίες κατά τη διάρκεια του αγώνα και διευκολύνει με αυτόν τον τρόπο την απόδοση (Weinberg & Gould, 1995), τα αποτελέσματα της παρούσης μελέτης επεκτείνουν τα ευρήματα των Stavrou και συνεργατών (2007) για συσχέτιση της ψυχολογικής ροής με την απόδοση στο άθλημα.

Είναι σαφές πως τα συμπεράσματα που εξάγονται από τις ανωτέρω αναλύσεις θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με φειδώ, καθώς η έρευνα στον συγκεκριμένο τομέα είναι ακόμα εν εξελίξει. Φαίνεται παρά ταύτα πως υπάρχουν ενδείξεις για συσχέτιση της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και της προσοχής με την ψυχολογική ροή, προσθέτοντας έτσι σημαντικές πληροφορίες στην υπάρχουσα βιβλιογραφία.

Όπως και προηγουμένως, έτσι και στο όργανο μέτρησης της ψυχολογικής ροής ελέγχθηκαν οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των παραγόντων τους. Οι δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's α των παραγόντων: ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων, ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης, σαφήνεια στόχων, άμεση ανατροφοδότηση, συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο, αίσθηση ελέγχου, απώλεια αυτοσυνειδητότητας, μετασχηματισμός του χρόνου και αυτοτελής εμπειρία κυμάνθηκαν από ανεκτά ως υψηλά επίπεδα.

5.2 Συγκρίσεις μεταξύ ομάδων με βάση τη σοβαρότητα του τραυματισμού, το αγωνιστικό επίπεδο και την διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης

Υπόθεση 3^η: Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της σοβαρότητας του τραυματισμού στις τρεις κύριες μεταβλητές της έρευνας (ανησυχίες επανατραυματισμού, αγωνιστική αυτοπεποίθηση, προσοχή)

Οι τραυματισμοί που εμφάνισε το δείγμα των αθλητών της παρούσης έρευνας κατατάχθηκαν και κατηγοριοποιήθηκαν με βάση το σύστημα καταγραφής αθλητικών τραυματισμών Colorado (Hanson, Mc Cullagh, & Tonymon, 1992). Το δείγμα της έρευνας περιελάμβανε 4 αθλητές με τραυματισμό τύπου I (3%), 66 αθλητές με τραυματισμό τύπου II (52%) και 57 αθλητές με τραυματισμό τύπου III (45%). Για τους σκοπούς της έρευνας και την περαιτέρω ανάλυση, συγκροτήθηκαν δύο ομάδες αθλητών με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού. Η πρώτη περιελάμβανε τους 70 αθλητές με αποχή από την αγωνιστική δραστηριότητα ως 4 εβδομάδες (τύπου I + τύπου II, 55%), και η δεύτερη τους 57 αθλητές με αποχή από την αγωνιστική δραστηριότητα άνω των 4 εβδομάδων (τύπου III, 45%).

Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης που επιλέχθηκε για τη μελέτη της ερευνητικής υπόθεσης υποστήριξε, αν και οριακά, τη μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των δύο ομάδων με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού. Όσον αφορά στις ανησυχίες επανατραυματισμού, η ομάδα με τον ελαφρύτερο

τραυματισμό εμφάνισε υψηλότερες τιμές στην ανησυχία επανατραυματισμού εξ' αιτίας της αποκατάστασης και εξ' αιτίας του αντιπάλου, δίχως όμως να συνοδεύονται από στατιστική σημαντικότητα. Επίσης, όσον αφορά στην αγωνιστική αυτοπεποίθηση, η πρώτη ομάδα με τις λιγότερες ημέρες αποχής εμφάνισε χαμηλότερες τιμές στην αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης και την γενική αυτοπεποίθηση, και πάλι όμως δίχως να συνοδεύονται από στατιστική σημαντικότητα. Παρά το ότι δεν παρουσιάζεται στατιστική σημαντικότητα, η τάση που καταγράφεται έρχεται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα της μελέτης των Χρηστάκου και συνεργατών (2010). Στη μελέτη αυτή που εξετάστηκε η διαφορά μεταξύ ομάδων διαφορετικής σοβαρότητας τραυματισμού στις ανησυχίες επανατραυματισμού, την αγωνιστική αυτοπεποίθηση και την προσοχή στην πορεία της αγωνιστικής περιόδου (έναρξη, μέση, λήξη), βρέθηκε πως η ομάδα αθλητών με βαρύτερο τραυματισμό εμφάνισε υψηλότερες ανησυχίες επανατραυματισμού και χαμηλότερη αγωνιστική αυτοπεποίθηση καθ' όλη την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Ενδεχομένως το γεγονός ότι στην παρούσα έρευνα δεν εμφανίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές να οφείλεται στο ότι και οι δύο κατηγορίες αθλητών εμφάνισαν υψηλές ανησυχίες τραυματισμού και χαμηλή αγωνιστική αυτοπεποίθηση, οπότε δεν ήταν εφικτή η διάγνωση σημαντικών διαφοροποιήσεων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έρχονται σε συμφωνία με τα ευρήματα των

Short και συνεργατών (2005) που μελέτησαν τις διαφοροποιήσεις στους παράγοντες της Κλίμακας Πιθανότητας Κινδύνου Τραυματισμού με βάση την κατηγοριοποίηση του τραυματισμού, και δεν εντόπισαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές.

Όσον αφορά στην προσοχή, η ομάδα με τον ελαφρύτερο τραυματισμό εμφάνισε υψηλότερη λειτουργική προσοχή και χαμηλότερη διάσπαση προσοχής από εκείνη με το βαρύτερο τραυματισμό. Τα αποτελέσματα ήταν οριακώς μη στατιστικώς σημαντικά, καταγράφουν όμως μια τάση. Η τάση αυτή έρχεται σε συμφωνία με τη μοναδική έρευνα που μελέτησε τις ίδιες σχέσεις (Χρηστάκου και συνεργάτες, 2010) αναφορικά με τη λειτουργική προσοχή, όχι όμως και με τη διάσπαση της προσοχής. Τα ευρήματα σχετικά με την προσοχή ήταν στην αναμενόμενη κατεύθυνση, καθώς οι αθλητές των οποίων το πρόγραμμα αποκατάστασης διήρκεσε περισσότερο και απείχαν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από την αγωνιστική δραστηριότητα, ενδεχομένως να ένοιωθαν περισσότερο άγχος κατά τη διάρκεια του αγώνα υπό την σκέψη κάποιου δυσάρεστου συμβάντος. Το γεγονός αυτό θα μείωνε τη λειτουργική τους προσοχή και θα οδηγούσε σε άσχετες με τη δραστηριότητα τους σκέψεις, σε διάσπαση δηλαδή της προσοχής τους. Η σχέση μεταξύ λειτουργικής προσοχής και διάσπασης της προσοχής και οι μηχανισμοί επίδρασης τους χρήζουν περαιτέρω μελέτης, καθώς οι Χρηστάκου και συνεργάτες (2010) διέγνωσαν αντιφατικά ως προς την εμφάνιση των δύο παραγόντων αποτελέσματα.

Καθίσταται σαφές πως η διαφορετική μέθοδος μέτρησης του αθλητικού τραυματισμού του εκάστοτε ερευνητή και το ανεξερεύνητο στον τομέα αυτό της έρευνας, οδηγεί σε μετριοπαθή εξαγωγή συμπερασμάτων. Ενδεχομένως να βοηθούσε στην κατανόηση των σχέσεων η καταγραφή πιθανών ψυχολογικών τεχνικών που παρακολούθησαν οι αθλητές κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης τους, όπως η στοχοθέτηση, ή το μέγεθος της κοινωνικής τους υποστήριξης, ή τα κίνητρα τα οποία τους οδηγούσαν στην επαναφορά στην αγωνιστική δραστηριότητα.

Υπόθεση 4^η: Υπάρχουν στατιστικές σημαντικές διαφορές μεταξύ του αγωνιστικού επιπέδου στις τρεις κύριες μεταβλητές της έρευνας (ανησυχίες επανατραυματισμού, αγωνιστική αυτοπεποίθηση, προσοχή)

Το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών του δείγματος κρίθηκε με βάση το επίπεδο της ανώτερης διοργάνωσης στην οποία λάμβαναν μέρος. Έτσι, 66 αθλητές συμμετείχαν σε αγώνες διασυλλογικού επιπέδου (52%) και το επίπεδο για τους σκοπούς της έρευνας χαρακτηρίστηκε χαμηλό, ενώ 61 αθλητές συμμετείχαν σε αγώνες πανελληνίου (34), βαλκανικού (2), ευρωπαϊκού (20) και παγκοσμίου (5) επιπέδου (48%) και το επίπεδο χαρακτηρίστηκε υψηλό.

Ο έλεγχος της πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης που επιλέχθηκε για τη διερεύνηση της ερευνητικής υπόθεσης αποκάλυψε στατιστικώς σημαντικές και μη στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων με βάση το αγωνιστικό επίπεδο. Συγκεκριμένα,

όσον αφορά στις ανησυχίες επανατραυματισμού, η ομάδα του χαμηλότερου επιπέδου εμφάνισε υψηλότερες ανησυχίες επανατραυματισμού εξ' αιτίας της αποκατάστασης και εξ' αιτίας του αντιπάλου, συγκριτικά με την ομάδα του υψηλότερου επιπέδου. Η διαφορά μεταξύ των ομάδων στις ανησυχίες εξ' αιτίας της αποκατάστασης ήταν μεγάλη και στατιστικώς σημαντική, ενώ η διαφορά στις ανησυχίες εξ' αιτίας του αντιπάλου ήταν μικρότερη και οριακά μη στατιστικώς σημαντική. Τα ευρήματα αυτά θα μπορούσαν να αποδοθούν στην καλλίτερη προετοιμασία που ενδεχομένως να ακολούθησαν οι υψηλότερου επιπέδου αθλητές, τόσο από ψυχολογικής όσο και από φυσιολογικής σκοπιάς. Τα προσδοκώμενα οφέλη (υλικές και οικονομικές απολαβές, πνευματικά και ηθικά κέρδη, αναγνωρισιμότητα) ενός αθλητή υψηλού επιπέδου από το άθλημα με το οποίο ασχολείται είναι πολύ μεγαλύτερα από εκείνα ενός ερασιτέχνη ή χαμηλού επιπέδου αθλητή. Συνήθως αυτοί οι αθλητές έχουν «επενδύσει» στην επιτυχή ενασχόληση τους με το άθλημα, οπότε η διαδικασία αποκατάστασης θα τυγχάνει της ίδιας προσοχής και αφοσίωσης, βλέποντας την ως το μέσον για την επιστροφή τους στην πρότερη κατάσταση. Ενδεχομένως να έχουν ακολουθήσει και κάποιο πρόγραμμα ψυχολογικής υποστήριξης με οριοθέτηση στόχων και άλλες τεχνικές, ενώ και η «ανάγνωση» των αντιπάλων θα έγινε πιο διεξοδικά και συστηματικά. Το γεγονός πως οι επαγγελματίες αθλητές ακολουθούν ψυχολογικές τεχνικές όπως ο αυτοδιάλογος και η

νοερή χαλάρωση σε μεγαλύτερη κλίμακα από ότι οι ερασιτέχνες, επενδύοντας περισσότερα σε αυτές, επιβεβαιώνει και η έρευνα των Kudlackova και συνεργατών (2013). Τα τρία επίπεδα ενασχόλησης με τον αθλητισμό του δείγματος αυτής της μελέτης ήταν: ερασιτεχνικό, κολλεγιακό και επαγγελματικό, ομοιάζοντας με το διαχωρισμό της παρούσης έρευνας. Λαμβάνοντας υπόψιν όλες τις ανωτέρω υποθέσεις, αναμενόμενη ήταν η καταγραφή χαμηλότερων τιμών στις ανησυχίες επανατραυματισμού στην ομάδα των αθλητών υψηλότερου επιπέδου, εν συγκρίσει με εκείνη των αθλητών χαμηλότερου επιπέδου.

Συνεχίζοντας, όσον αφορά στην αγωνιστική αυτοπεποίθηση και την προσοχή, δεν βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές στις δύο ομάδες που δημιουργήθηκαν με βάση το αγωνιστικό επίπεδο. Η αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης, η γενική αυτοπεποίθηση, η λειτουργική προσοχή και η διάσπαση της προσοχής ήταν ανάλογα παρούσες και στις δύο ομάδες. Δεν υπάρχει αντίστοιχη βιβλιογραφία για να μπορέσει να εξηγηθεί η ισορροπία αυτή. Ενδεχομένως οι αγώνες των αθλητών υψηλότερου επιπέδου να ήταν πολύ σημαντικοί, οπότε η υποτιθέμενη πληρέστερη προετοιμασία και αποκατάσταση σε σχέση με τους αθλητές χαμηλότερου επιπέδου να αντισταθμίζονταν από την κρισιμότητα του αγώνα, κάτι το οποίο δεν καλούνταν να αντιμετωπίσουν οι δεύτεροι.

Αδήριτη εμφανίζεται η ανάγκη για περαιτέρω μελέτη των ανωτέρω σχέσεων, καθώς η έλλειψη συγκριτικών ερευνών καθιστά

δύσκολη την ερμηνεία των αποτελεσμάτων, καθώς και την εξαγωγή απόλυτων συμπερασμάτων. Η ερευνητική υπόθεση στη συγκεκριμένη περίπτωση επιβεβαιώθηκε κατά ένα μέρος, και όχι ολόκληρη, αφήνοντας χώρο για εμβάθυνση σε επόμενες μελέτες.

Υπόθεση 5^η: Υπάρχουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ της διάρκειας της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης στις τρεις κύριες μεταβλητές της έρευνας (ανησυχίες επανατραυματισμού, αγωνιστική αυτοπεποίθηση, προσοχή)

Η διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης ως ανεξάρτητη μεταβλητή για τον έλεγχο ενδεχόμενων διαφορών στην εμφάνιση των ανησυχιών επανατραυματισμού, της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και της προσοχής δεν έχει ξαναχρησιμοποιηθεί στην βιβλιογραφία. Για τους σκοπούς της έρευνας, το δείγμα κατηγοριοποιήθηκε σε 2 ομάδες με βάση την διάρκεια της αποκατάστασης. Στην 1^η ομάδα η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση διήρκεσε έως 14 ημέρες, ενώ στην 2^η ομάδα η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση διήρκεσε περισσότερες από 14 ημέρες. Οι δύο εβδομάδες προτιμήθηκαν ως σημείο διάκρισης μεταξύ των δύο ομάδων, βασιζόμενοι στην σύνθεση του δείγματος αλλά και σε εμπειρικά δεδομένα για την διάκριση μιας σοβαρής ή μη μυοσκελετικής κάκωσης. Εξήντα εννέα (69) από τους αθλητές του δείγματος ανήκαν στην 1^η ομάδα (54%), ενώ 58 αθλητές στην 2^η ομάδα (46%).

Ο έλεγχος πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης που

προτιμήθηκε για τη διερεύνηση της ερευνητικής υπόθεσης αποκάλυψε στατιστικώς σημαντικές και μη στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων με βάση τη διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής αποκατάστασης. Συγκεκριμένα, όσον αφορά στις ανησυχίες επανατραυματισμού, η ομάδα με τη μικρότερη διάρκεια αποκατάστασης εμφάνισε υψηλότερες τιμές στις ανησυχίες εξ' αιτίας της αποκατάστασης σε σχέση με εκείνη της μεγαλύτερης διάρκειας αποκατάστασης, ενώ το ίδιο συνέβη και με τις ανησυχίες εξ' αιτίας του αντιπάλου. Στην πρώτη μεταβλητή η διαφορά εμφάνιζε στατιστική σημαντικότητα, ενώ στην δεύτερη ήταν οριακώς μη στατιστικώς σημαντική. Τα ευρήματα της έρευνας δεν ομοιάζουν ως αναμενόμενα. Θα ανέμενε κανείς πως όσο μικρότερη είναι η διάρκεια της αποκατάστασης (γεγονός που συνεπάγεται λογικά ελαφρύτερο τραυματισμό), τόσο λιγότερες ανησυχίες επανατραυματισμού θα εμφάνιζε ο αθλητής κατά το στάδιο της επανένταξης στην αγωνιστική δραστηριότητα. Σε έρευνα της Χρηστάκου και των συνεργατών της (2010) οι ανησυχίες επανατραυματισμού ήταν ανάλογες της σοβαρότητας του τραυματισμού, δηλαδή όσο πιο σοβαρός ήταν ο τραυματισμός, τόσο πιο αυξημένες ήταν οι ανησυχίες επανατραυματισμού. Το μη αναμενόμενο των αποτελεσμάτων της παρούσης έρευνας έχει δύο πιθανές ερμηνείες. Η πρώτη είναι πως η διάρκεια της αποκατάστασης δεν συνεπάγεται κατά καθολικό τρόπο αντιστοιχία με την σοβαρότητα του τραυματισμού.

Αυτό σημαίνει ότι ενδεχομένως κάποιος τραυματισμός να υποεκτιμήθηκε από τον επαγγελματία υγείας και να μην του αποδόθηκε η δέουσα προσοχή και διάρκεια, επιστρέφοντας ο αθλητής νωρίτερα από ότι θα απαιτούσε η σοβαρότητα του τραυματισμού στην ενεργό δράση. Έτσι, φυσιολογικά η αβεβαιότητα και οι σκέψεις για επανατραυματισμό εμφάνιζαν αυξημένες τάσεις. Η δεύτερη ερμηνεία που μπορεί να δοθεί, είναι πως η μεγαλύτερη διάρκεια της αποκατάστασης επέτρεψε την πλήρη ίαση του τραύματος, αλλά και την καλλίτερη ψυχολογική προετοιμασία εν όψει της επαναφοράς στην αγωνιστική δραστηριότητα. Με αυτόν τον τρόπο, ο αθλητής επέστρεψε σίγουρος για τον βαθμό ετοιμότητας του, γεγονός που οδήγησε στην μειωμένη εμφάνιση ανησυχιών επανατραυματισμού.

Όσον αφορά στην αγωνιστική αυτοπεποίθηση, τα αποτελέσματα δεν εμφάνισαν στατιστικώς σημαντική διαφορά, εύρημα που έρχεται σε αντίθεση με εκείνο των ανησυχιών επανατραυματισμού. Τόσο η ομάδα με την μικρότερη διάρκεια φυσικοθεραπευτικής αποκατάστασης, όσο και εκείνη με την μεγαλύτερη διάρκεια φυσικοθεραπευτικής αποκατάστασης, εμφάνισαν παρόμοιας κλίμακας αγωνιστική αυτοπεποίθηση. Στην έρευνα των Χρηστάκου και συνεργατών (2010) που πραγματοποιήθηκε τις μεταβλητές των ανησυχιών επανατραυματισμού, της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και της προσοχής σε σχέση με την σοβαρότητα του τραυματισμού, βρέθηκε πως οι αθλητές με τον σοβαρότερο τραυματισμό

(ενδεχομένως και με την μεγαλύτερη χρονική διάρκεια αποκατάστασης) εμφάνιζαν μειωμένη αγωνιστική αυτοπεποίθηση, αποτέλεσμα που αντιτίθεται σε αυτό της παρούσης μελέτης.

Ακολουθώντας, αναφορικά με την προσοχή, τα αποτελέσματα εμφάνισαν οριακώς μη στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων, κατέγραψαν όμως μια τάση. Σύμφωνα με αυτήν, η ομάδα της οποίας η διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής αποκατάστασης ήταν μικρότερη, παρουσίαζε αυξημένη λειτουργική προσοχή και μειωμένη διάσπαση της προσοχής. Αυτό ενδεχομένως να αποδίδεται στο ότι οι αθλητές με μεγαλύτερη διάρκεια στην αποκατάσταση να υπέστησαν σοβαρότερο τραυματισμό, οπότε η ιδιότητα της λειτουργικής προσοχής τους να ήταν μειωμένη, καθώς θα διασπóταν από σκέψεις για δυσάρεστες καταστάσεις ή από άσχετα με την εκτέλεση της κατάλληλης δεξιότητας ερεθίσματα. Οι Christakou και Lavalley (2009) και οι Kudlackova και συνεργάτες (2013) μελέτησαν την επίδραση των τεχνικών ψυχολογικής υποστήριξης στους αθλητές, υποδεικνύοντας πως στην εξαγωγή συμπερασμάτων οφείλεται να λαμβάνεται και αυτή η παράμετρος υπόψιν.

Εν κατακλείδι, και αυτή η ερευνητική υπόθεση επαληθεύτηκε εν μέρει, καταδεικνύοντας την ανάγκη που υπάρχει για περαιτέρω έρευνα σε αυτόν τον τομέα, καθώς αφ' ενός οι σχετικές μελέτες για διασταύρωση των αποτελεσμάτων είναι ελάχιστες, αφ' ετέρου τα ευρήματα είναι συχνά αντικρουόμενα με τα αναμενόμενα, τουλάχιστον φαινομενικά.

5.3 Αναλύσεις ιεραρχικής πολλαπλής παλινδρόμησης

Υπόθεση 6^η: *Οι παράγοντες των ανησυχιών επανατραυματισμού, της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και της προσοχής προβλέπουν τον παράγοντα της συνολικής ψυχολογικής ροής.*

Ο έλεγχος της συμβολής των τριών εξεταζόμενων μοντέλων (1^ο μοντέλο: ανησυχίες επανατραυματισμού, 2^ο μοντέλο: ανησυχίες επανατραυματισμού και αγωνιστική αυτοπεποίθηση, 3^ο μοντέλο: ανησυχίες επανατραυματισμού, αγωνιστική αυτοπεποίθηση και προσοχή) στην πρόβλεψη της συνολικής ψυχολογικής ροής των αθλητών, έγινε με την χρήση της πολλαπλής ιεραρχικής παλινδρόμησης. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων για τον έλεγχο της ερευνητικής υπόθεσης έδειξε ότι τα προτεινόμενα μοντέλα πρόβλεψης επιβεβαιώθηκαν μερικώς. Συγκεκριμένα, το πρώτο μοντέλο δεν εμφάνισε στατιστική σημαντικότητα, το δεύτερο και το τρίτο μοντέλο εμφάνισαν στατιστική σημαντικότητα, ενώ οι παράγοντες που παρουσίασαν στατιστικώς σημαντικό δείκτη β ήταν η γενική αυτοπεποίθηση στο δεύτερο μοντέλο, καθώς και η γενική αυτοπεποίθηση και η λειτουργική προσοχή στο τρίτο μοντέλο.

Τα συμπεράσματα που μπορούν να εξαχθούν από τα προαναφερθέντα ευρήματα είναι πως οι ανησυχίες επανατραυματισμού δεν συνεισφέρουν στο μοντέλο πρόβλεψης της συνολικής ψυχολογικής ροής. Αντίθετα, τόσο η αγωνιστική αυτοπεποίθηση με τον παράγοντα της γενικής αυτοπεποίθησης, όσο και η προσοχή με τον παράγοντα της λειτουργικής

προσοχής προβλέπουν την συνολική ψυχολογική ροή. Τα αποτελέσματα αυτά κινούνται στην κατεύθυνση της έρευνας του Stavrou (2008), ο οποίος μελέτησε την ψυχολογική ροή μέσα από το πρίσμα της θεωρίας του αυτοπροσδιορισμού. Οι πολλαπλές παλινδρομήσεις που χρησιμοποιήθηκαν έδειξαν πως η συνολική ψυχολογική ροή μπορεί να προβλεφθεί από τα εσωτερικά κίνητρα, και συγκεκριμένα από το κίνητρο για γνώση και το κίνητρο για διέγερση. Φαίνεται και από άλλες έρευνες, πως τα κίνητρα που εμπεριέχουν στοιχεία αυτοπροσδιορισμού διευκολύνουν την επίτευξη της ψυχολογικής ροής και μπορούν να αποτελέσουν έναν σημαντικό προβλέπτη της (Kowal & Fortier, 2000), ενώ τα κίνητρα τα οποία επιβάλλονται από εξωτερικούς παράγοντες έχουν επιβαρυντική επίδραση σε καταστάσεις ψυχολογικής ροής (Kowal & Fortier, 1999). Ακόμα έχουν βρεθεί σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των εσωτερικών κινήτρων και της ψυχολογικής ροής (Martin & Cutler, 2002; Stavrou, 2008). Τα ανωτέρω αποτελέσματα ενδεχομένως να οφείλονται στην ίδια τη φύση της ψυχολογικής ροής, που έχει περιγραφεί ως η αυτοτελής εμπειρία που προσφέρει εσωτερική ανταμοιβή στους ανθρώπους που ασχολούνται με μια αγαπημένη τους δραστηριότητα (Csikszentmihalyi, 1990). Υπό το πρίσμα των προηγούμενων πληροφοριών, μπορεί να στηριχθούν και τα ευρήματα της παρούσης έρευνας, με την αυτοπεποίθηση και την προσοχή να προβλέπουν μερικώς την ψυχολογική ροή. Η αυτοπεποίθηση κάνει τον αθλητή να νοιώθει

σίγουρος για τον εαυτό του και την απόδοση του, επικεντρώνεται στις κατάλληλες πληροφορίες και τα κατάλληλα ερεθίσματα του περιβάλλοντος για την πληρέστερη εκτέλεση των απαιτούμενων δεξιοτήτων, εμφανίζει υψηλή λειτουργική συγκέντρωση, δημιουργώντας έτσι τις κατάλληλες συνθήκες για καλή ψυχολογική κατάσταση, βελτιωμένη απόδοση, και εν τέλει μια εν δυνάμει εμπειρία ψυχολογικής ροής. Έχει βρεθεί εξ' άλλου πως υπάρχουν θετικές συσχετίσεις μεταξύ της ψυχολογικής ροής και της απόδοσης, υποδεικνύοντας πως τα θετικά συναισθήματα σχετίζονται με τα αυξημένα επίπεδα απόδοσης του αθλητή, ενώ και ο παράγοντας της αυτοτελούς εμπειρίας προβλέπει στατιστικώς σημαντικά την απόδοση του αθλητή (Stavrou, 2007).

Είναι σαφές πως η απουσία αντίστοιχων μελετών καθιστά επίφοβη την εξαγωγή απόλυτων συμπερασμάτων. Το συγκεκριμένο μοντέλο έχει χρησιμοποιηθεί μόνο για την πρόβλεψη νέων τραυματισμών και της απόδοσης των αθλητών βάσει της άποψης του αθλητή και του προπονητή (Χρηστάκου, 2008), με επιτυχή αποτελέσματα. Η τάση που παρατηρείται είναι να ευνοείται η εμφάνιση της εμπειρίας της ψυχολογικής ροής σε συνθήκες όπου τα συναισθήματα είναι θετικά και ευεργετικά για την απόδοση (αυτοπεποίθηση, προσοχή, ενδιαφέρον για τη διαφαινόμενη πρόκληση) και τα κίνητρα πηγάζουν εκ των έσω για εκπλήρωση εσωτερικών αναγκών (κίνητρο για γνώση, κίνητρο για διέγερση).

Εν κατακλείδι, απαιτείται και έλεγχος μοντέλου δομικών εξισώσεων για την εξέταση του κάθε προτεινόμενου ερμηνευτικού μοντέλου πρόβλεψης με την χρήση μεγαλύτερου αριθμού δείγματος αθλητών για να διερευνηθεί επίσης το κατά πόσον οι παράγοντες

πρόβλεψης αποτελούν ένα σύστημα «αιτίου-αιτιατού», καθώς επίσης και ο έλεγχος παράπλευρων χαρακτηριστικών, όπως ο αθλητικός προσανατολισμός και η σημαντικότητα του αγώνα, με βάση τον οποίο δίνει τις απαντήσεις του ο αθλητής του δείγματος.

VI. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

6.1. Ανακεφαλαίωση – Συμπεράσματα

Ανακεφαλαιώνοντας όσα προαναφέρθηκαν στην έρευνα, εξάγουμε τα εξής συμπεράσματα:

1. Οι ανησυχίες επανατραυματισμού εμφανίζουν αρνητική συσχέτιση με την αγωνιστική αυτοπεποίθηση. Συγκεκριμένα, οι ανησυχίες εξ' αιτίας της αποκατάστασης παρουσιάζουν υψηλή αρνητική συσχέτιση με την αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας της αποκατάστασης, ενώ ικανοποιητική αρνητική συσχέτιση παρουσιάζεται μεταξύ των ανησυχιών εξ' αιτίας της αποκατάστασης και της γενικής αυτοπεποίθησης.
2. Οι ανησυχίες επανατραυματισμού εξ' αιτίας της αποκατάστασης εμφανίζουν θετική συσχέτιση με τη διάσπαση της προσοχής.
3. Οι ανησυχίες εξ' αιτίας του αντιπάλου δεν εμφανίζουν στατιστικώς σημαντική συσχέτιση με τη λειτουργική προσοχή και τη διάσπαση της προσοχής, ίσως λόγω χρήσης τεχνικών ψυχολογικής υποστήριξης κατά την αποκατάσταση.
4. Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση παρουσιάζει αρνητική συσχέτιση με την διάσπαση της προσοχής και θετική συσχέτιση με τη λειτουργική προσοχή.
5. Τα αθλήματα επαφής συνοδεύονται από μεγαλύτερους δείκτες ανησυχιών επανατραυματισμού εξ' αιτίας της ικανότητας του αντιπάλου.
6. Οι παράγοντες του οργάνου μέτρησης της ψυχολογικής ροής εμφανίζουν υψηλές αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ τους. Οι υψηλότερες είναι μεταξύ της ισορροπίας προκλήσεων-δεξιοτήτων, της σαφήνειας του στόχου, της άμεσης ανατροφοδότησης, της συγκέντρωσης στο επιτελούμενο έργο, της αίσθησης ελέγχου και της αυτοτελούς εμπειρίας.
7. Η υψηλή αλληλοσυσχέτιση μεταξύ ισορροπίας προκλήσεων-δεξιοτήτων, σαφήνειας του στόχου και άμεσης ανατροφοδότησης επιβεβαιώνουν το συμπέρασμα και άλλων ερευνών για την ιδιότητα τους ως προαπαιτούμενα για την επίτευξη της εμπειρίας της ψυχολογικής ροής.
8. Ο παράγοντας του μετασχηματισμού του χρόνου εμφανίζει από μικρή ως μηδενική αλληλοσυσχέτιση με τους άλλους παράγοντες του ερωτηματολογίου. Αυτό ενδεχομένως να οφείλεται στην σπανιότητα της εμφάνισης του, αφού θεωρείται χαρακτηριστικό της «βαθιάς ροής» την οποία δεν βιώνουν όλοι, ή στη φύση του αθλήματος των αθλητών του δείγματος.
9. Οι ανησυχίες επανατραυματισμού εξ' αιτίας του αντιπάλου εμφανίζουν μικρή συσχέτιση μονάχα με τον μετασχηματισμό του χρόνου.

10. Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση παρουσιάζει επαρκή ως υψηλή συσχέτιση με τους παράγοντες: ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων, ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης, σαφήνεια στόχων, άμεση ανατροφοδότηση, συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο, αίσθηση ελέγχου, αυτοτελής εμπειρία και συνολική ψυχολογική ροή.
11. Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση εμφανίζει μικρή ως μηδενική συσχέτιση με τον μετασχηματισμό του χρόνου και την απώλεια αυτοσυνειδητότητας, κινούμενοι στα πλαίσια της σπανιότητας εμφάνισης των παραγόντων αυτών.
12. Υπάρχει επαρκής ένδειξη πως η αυτοπεποίθηση ευνοεί την εμφάνιση της εμπειρίας της ψυχολογικής ροής.
13. Η λειτουργική προσοχή χαρακτηρίζεται από επαρκή ως υψηλή θετική συσχέτιση με τους παράγοντες: ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων, ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης, σαφήνεια στόχων, άμεση ανατροφοδότηση, συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο, αίσθηση ελέγχου, αυτοτελής εμπειρία και συνολική ψυχολογική ροή.
14. Επίσης, χαμηλή ως μηδενική συσχέτιση παρουσιάζει η λειτουργική προσοχή με την απώλεια της αυτοσυνειδητότητας και τον μετασχηματισμό του χρόνου.
15. Η διάσπαση της προσοχής εμφανίζει υψηλή αρνητική συσχέτιση με όλους τους παράγοντες του οργάνου μέτρησης ψυχολογικής ροής, πλην της απώλειας της αυτοσυνειδητότητας και του μετασχηματισμού του χρόνου.
16. Παρατηρήθηκε τάση για διαφορά στις ανησυχίες επανατραυματισμού και την αγωνιστική αυτοπεποίθηση στις ομάδες που διέφεραν στην σοβαρότητα του τραυματισμού. Τα αποτελέσματα υπέδειξαν αυξημένες ανησυχίες και χαμηλότερη αυτοπεποίθηση στην ομάδα με τον ελαφρύτερο τραυματισμό, δεν εμφάνισαν όμως στατιστική σημαντικότητα.
17. Παρατηρήθηκε επίσης τάση για διαφορά στην προσοχή στις ομάδες που διέφεραν στη σοβαρότητα του τραυματισμού. Τα αποτελέσματα υπέδειξαν αυξημένη λειτουργική προσοχή και χαμηλότερη διάσπαση προσοχής στην ομάδα με τον ελαφρύτερο τραυματισμό, εμφανίζοντας όμως οριακά μη στατιστική σημαντικότητα.
18. Οι ανησυχίες επανατραυματισμού εξ' αιτίας της αποκατάστασης και εξ' αιτίας του αντιπάλου ήταν αυξημένες στην ομάδα χαμηλότερου επιπέδου. Η διαφορά στις πρώτες ήταν μεγάλη, ενώ στις δεύτερες μικρότερη και οριακά μη στατιστικώς σημαντική. Τα αποτελέσματα αυτά ίσως να οφείλονται στην καταλληλότερη προετοιμασία τόσο από ψυχολογικής όσο και από φυσιολογικής πλευράς των τραυματισμένων αθλητών, ή στα υψηλότερα προσδοκώμενα οφέλη στα οποία προσβλέπει ένας επαγγελματίας αθλητής (υλικές και οικονομικές

- απολαβές, πνευματικά και ηθικά κέρδη, αναγνωρισιμότητα).
19. Η αγωνιστική αυτοπεποίθηση και η προσοχή στις ομάδες αθλητών χαμηλότερου και υψηλότερου επιπέδου δεν εμφανίζει στατιστικώς σημαντικές διαφορές. Ενδεχομένως η πληρέστερη προετοιμασία των επαγγελματιών να αντισταθμίζεται από την κρισιμότητα του πρώτου αγώνα, κάτι το οποίο δεν καλούνταν να αντιμετωπίσουν οι αθλητές χαμηλότερου επιπέδου.
20. Η ομάδα με τη μικρότερη διάρκεια φυσικοθεραπευτικής αποκατάστασης χαρακτηρίζεται από αυξημένες ανησυχίες επανατραυματισμού εξ' αιτίας της αποκατάστασης (στατιστικά σημαντικό) και εξ' αιτίας του αντιπάλου (οριακά μη στατιστικά σημαντικό). Τα μη αναμενόμενα αυτά αποτελέσματα ίσως να οφείλονται σε μη αντιστοιχία της διάρκειας της αποκατάστασης και της σοβαρότητας του τραυματισμού, αφού κάποιοι τραυματισμοί ενδεχομένως να υποεκτιμήθηκαν από τους επαγγελματίες υγείας. Άλλη μια ερμηνεία είναι πως η μεγαλύτερη διάρκεια επέτρεψε και την πληρέστερη ψυχολογική αποκατάσταση του τραυματισμένου αθλητή.
21. Παρατηρείται η τάση για αυξημένη διάσπαση προσοχής και μειωμένη λειτουργική προσοχή στην ομάδα με την μεγαλύτερη διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής αποκατάστασης, με οριακή μη στατιστική σημαντικότητα όμως.
22. Η συνολική ψυχολογική ροή προβλέπεται από τη γενική αυτοπεποίθηση στο δεύτερο μοντέλο και από τη γενική αυτοπεποίθηση και την λειτουργική προσοχή στο τρίτο προτεινόμενο μοντέλο πρόβλεψης.
23. Υπάρχει ισχυρή ένδειξη πως τα θετικά συναισθήματα (αυτοπεποίθηση, προσοχή, ενδιαφέρον για την πρόκληση) και τα εσωτερικά κίνητρα διευκολύνουν την εμφάνιση της ψυχολογικής ροής και τη βελτίωση της απόδοσης.
- 6.2. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα**
1. Απαιτείται η εξέταση του μοντέλου δομικών εξισώσεων για τη μελέτη των προτεινόμενων ερμηνευτικών μοντέλων πρόβλεψης της ψυχολογικής ροής με τη χρήση μεγαλύτερου δείγματος αθλητών.
 2. Προτείνεται ο έλεγχος για διαφορές στους παράγοντες των τριών ερωτηματολογίων ανάλογα με το άθλημα ενασχόλησης ή τη διάκριση μεταξύ οξέος και χρόνιου τραυματισμού.
 3. Προτείνεται ο έλεγχος του τύπου της προσωπικότητας του αθλητή, της σημαντικότητας του αγώνα, της πιθανότητας να έχει παρακολουθήσει ο τραυματισμένος τεχνικές ψυχολογικής υποστήριξης, όπως η οριοθέτηση στόχων, ο αυτοδιάλογος, η νοερή χαλάρωση.
 4. Προτείνεται ο έλεγχος για ενδεχόμενες διαφορές μεταξύ των δύο φύλων.

5. Προτείνεται ο έλεγχος σωματικών χαρακτηριστικών (ευκαμψία, μυϊκή δύναμη, ισορροπία) παράλληλα με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά για την πληρέστερη χρήση των ερωτηματολογίων.
6. Προτείνεται εφαρμογή του προτεινόμενου μοντέλου και σε άλλους παράγοντες, όπως η αγωνιστική κατάσταση, τα αθλητικά κίνητρα, ο προσανατολισμός στο έργο και το έργο.
7. Προτείνεται να γίνει έλεγχος για διαφορά στους παράγοντες των ερωτηματολογίων με βάση την ηλικιακή κατηγορία των αθλητών.

Απώτερος σκοπός της παρούσης έρευνας είναι να εμπεδώσει την ολοένα και πιο διαδεδομένη στη βιβλιογραφία άποψη πως η πλήρης αποκατάσταση από έναν αθλητικό τραυματισμό δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί στην ολότητα της δίχως τη συνεργασία φυσικοθεραπευτικής και ψυχολογικής επιστήμης. Αθλητής που φέρει ανησυχίες επανατραυματισμού κινδυνεύει να επανατραυματιστεί παρά την φυσιολογική αποκατάσταση, εισερχόμενος σε έναν φαύλο κύκλο τραυματισμών-άγχους και ελλιπούς αποκατάστασης.

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Andersen, M. B. (2001). Returning to action and the prevention of future injury. In J. Crossman (Ed.), *Coping with sports injuries: Psychological strategies for rehabilitation* (pp. 162–173). Melbourne: Oxford University Press.
- Andersen, M.B., & Williams, J.M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 294-306.
- Ardern, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A., & Webster, K. E. (2012). Fear of re-injury in people who have returned to sport following anterior cruciate ligament reconstruction surgery. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15, 488-495.
- Arvinen-Barrow, M., Penny, G., Hemmings, B., & Corr, S. (2010). UK chartered physiotherapists' personal experiences in using psychological interventions with injured athletes: An interpretative phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 58-66.
- Αθανασόπουλος, Σ. (1989). *Κινησιοθεραπεία*. Αθήνα: ΧΡ. & Γ. Παραμανίδης Ο.Ε.
- Baddeley, A. D. (1986). *Working memory*. Oxford, UK: Clarendon Press.
- Baker, S.P., B. O'Neill, W. Haddon Jr., & W.B. Long (1974). The Injury Severity Score: a method for describing patients with multiple injuries and evaluating emergency care. *The Journal of Trauma*, 14 (3): 187–196.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.
- Bandura, A., Reese, L., & Adams, N. E. (1982). Microanalysis of action and fear of arousal as a function of different levels of perceived self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 5-21.
- Bauman, J. (2005). Returning to play: The mind does matter. *The Journal of Clinical Sports Medicine*, 15, 432-435.
- Baumeister, R. F., & Showers, A. (1986). A review of paradoxical performance effect: Choking under pressure in sports and mental tests. *European Journal of Social Psychology*, 16, 361-383.
- Bentler, P. M. (1995). *EQS structural equations program manual*. Encino, CA: Multivariate Software.
- Boutcher, S. (2001). Attentional processes and sport performance. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. London: Human Kinetics.
- Brewer, B. W. (1994). Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 87-100.
- Brewer, B. W., Andersen, M. B., & Van Raalte, J. L. (2002). Psychological aspects of sport injury rehabilitation: Toward a

- biopsychosocial approach. In D. Mostofsky & L. Zaichkowsky (Eds.), *Medical aspects of sport and exercise* (pp. 41-54). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Stephan, Y., & Van Raalte, J. (2010). Self-protective changes in athletic identity following anterior cruciate ligament reconstruction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 1-5.
- Carey, J. L., Huffman, G. R., Parekh, S. G., & Sennett, B. J. (2006). Outcomes of anterior cruciate ligament injuries to running backs and wide receivers in the NationalFootball League. *American Journal of Sports Medicine*, 34, 1911-1917.
- Christakou, A., & Lavalley, D. (2009). Rehabilitation from sport injuries. From theory to practice. *Perspectives in Public Health*, 3, 129, 120-126.
- Christakou, A., Zervas, Y., Stavrou, N. A., & Psychountaki, M. (2011). Development and validation of the Causes of Re-Injury Worry Questionnaire. *Psychology, Health & Medicine*, 16, 94-114.
- Christakou, A., Zervas, Y., Psychountaki, M., Stavrou, N. A. (2012). Development and validation of the Attention Questionnaire of Rehabilitated Athletes Returning to Competition. *Psychology, Health & Medicine*, 17, 499-510.
- Christakou, A., Stavrou, N. A., Psychountaki, M., & Zervas, Y. (2007). Development and validation of the Sport Self-Confidence Questionnaire of Injured Athletes. *Proceedings of the 12th European Congress of Sport Psychology "Sport and Exercise Psychology: Bridges between disciplines and cultures"* (pp. 332). Halkidiki, Greece.
- Civil, I. D., & Schwab, C. W. (1988). The Abbreviated Injury Scale, 1985 Revision: A condensed chart for clinical use. *The Journal of Trauma and Acute Care Surgery*, 28.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social support measurement and intervention*. New York: Oxford University Press.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Underwood-Gordon, L. (1997). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. In S. Cohen, R. C. Kessler, & L. Underwood-Gordon (Eds.), *Measuring stress: A guide for health and social scientists* (pp. 3-26). New York: Oxford University Press.
- Crossman, J. (1997). Psychological rehabilitation from sports injuries. *Journal of Sports Medicine*, 23, 333-339.
- Crossman, J., Gluck, L., & Jamieson, J. (1995). The emotional responses of injured athletes. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 23, 1-2.
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24, 349-354.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). A response to the Kimiecik & Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 181-183.
- Curry, T. (1993). A little pain never hurt anyone: Athletic career socialization and the normalization of sports injury. *Symbolic Interaction*, 16, 273-290.
- Cupal, D. D. (1998). Psychological interventions in sport injury prevention and rehabilitation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 103-123.
- Dawes, H., & Roach, N. K. (1997). Emotional responses of athletes to injury and treatment. *Physiotherapy*, 83, 243-247.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 258-265.
- Doganis, G. (2000). Development of a greek version of the Sport Motivation Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 505-512.
- Duda, J.L. (1992). Motivation in sport settings: a goal perspective approach. In G. C. Roberts (Eds.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp 57-93). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dunn, J. G. H. (1999). A theoretical framework for structuring the content of competitive worry in ice hockey. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 259-279.
- Dunn, J. G. H., & Syrotuik, D. G. (2003). An investigation of multidimensional worry dispositions in a high contact sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 265-282.
- Evans, L., Hardy, L., Mitchell, I., & Rees, T. (2008). The development of a measure of psychological responses to sport injury. *Journal of Sport Rehabilitation*, 16, 21-37.
- Evans, L., Hardy, L., & Mullen, R. (1996). The development of the psychological responses to sport injury inventory. *Journal of Sports Sciences*, 14, 27-28.
- Evans, L., Wadey, R., Hanton, S., & Mitchell, I. (2012). Stressors experienced by injured athletes. *Journal of Sports Sciences*, 30:9, 917-927.
- Eysenck, M. W. (1983) Anxiety and individual differences. In R. Hockey (Ed.), *Stress and fatigue in human performance* (pp. 273-298). New York: Wiley.
- Ford, I. W., & Gordon, S. (1998). Perspectives of sport trainers and athletic therapists on the psychological content of their practice and training. *Journal of Sport Rehabilitation*, 7, 79-94.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- Freeman, P., & Rees, T. (2007). The effects of perceived and received support on self-

- confidence. *Journal of Sports Sciences*, 25, 1057-1065.
- George, T. (1994). Self-confidence and baseball a performance: A casual examination of self-efficacy theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 381-399.
- Gould, D., Horn, T., & Spreemann, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 159-171.
- Gould, D., Udry, E., Bridges, D., & Beck, L. (1997). Down but not out: Athlete responses to season-ending injuries. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 229-248.
- Green, L. B. (1992). The use of imagery in the rehabilitation of injured athletes. *The Sport Psychologist*, 6, 416-428.
- Grove, J. R., Fish, M., & Eklund, R. C. (2004). Changes in athletic identity following team selection: Self-protection versus self-enhancement. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 75-81.
- Hachfort, D., & Schewenkemzger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328-364). New York: Macmillan.
- Hanson, S. J., McCullagh, P., & Tonymon, P. (1992). The relationship of personality characteristics, life stress, and coping resources to athletic injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 262-272.
- Heil, J. (1993). *Psychology of sport injury*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Holt, N. L., & Hoar, S. D. (2006). The multidimensional construct of social support. In S. Hanton, & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 199-225). New York: Nova.
- Horvath, S., Birrer, D., Meyer, S., Moesch, K., & Seiler, R. (2007). Physiotherapy following a sport injury: Stability of psychological variables during rehabilitation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, 370-386.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1998). (1999). Cutoff criteria for fit indices in covariance structure analysis: Conventional versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Ivarsson, A., & Johnson, U. (2010) Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players. A prospective study. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 347-352.
- Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 135-163.
- Jackson, S.A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 76-90.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal

- experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 17-35.
- Johnson, U., Ekengren, J., & Andersen, M. B. (2005). Injury prevention in Sweden: Helping soccer players at risk. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 32-38.
- Johnston, L. H., & Carroll, D. (1998). The context of emotional responses to athletic injury: a qualitative analysis. *Journal of Sport Rehabilitation*, 7, 206-220.
- Johnston, L. H., & Carroll, D. (2000). Coping, social support and injury: Changes over time and the effect of level of sports involvement. *Journal of Sport Rehabilitation*, 9, 290-303.
- Jones, M. J. (1972). Perceptual characteristics and athletic performance. In H. T. A. Whiting (Ed.), *Reading in sports psychology* (pp. 96-115). London: Kimpton.
- Junge, A. (2000). The influence of psychological factors on sports injuries: Review of the literature. *The American Journal of Sports Medicine*, 28, S-10.
- Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. Eaglewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Κάκκος, Β., & Ζέρβας, Ι. (1996). Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης: Ανάπτυξη μιας τροποποιημένης μορφής του CSAI-II. Στο Ι. Θεοδωράκης & Α. Παπαϊωάννου (Επιμ.), *Πρακτικά 1^{ου} Διεθνούς / 4^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 225-231). Κομοτηνή.
- Kim, T. (2012). Psychological Rehabilitation of Sports Injuries. *European Journal of Social Sciences*, 33, 3, 358-363.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139, 355-368.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181.
- Kroll, W. (1982) Competitive athletic stress factors in athletes and coaches. In L. D. Zaichowsky & W. E. Sime (Eds.), *Stress management for sport* (pp. 1-10). Reston VA: American Alliance for Health, physical Education, Recreation and Dance.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York Macmillan.
- Kudlackova, K., Eccles, D. W., & Dieffenbach, K. (2013). Use of relaxation skills in differentially skilled athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 14, 468-475.
- Kvist, J., Ek, A., Sporrstedt, K., & Good, L. (2005). Fear of re-injury: A hindrance for returning to sports after anterior cruciate ligament reconstruction. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 13, 393-397.

- Lavallee, D., Gordon, S., & Grove, J. R. (1997). Retirement from sport and the loss of athletic identity. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 2, 129–147.
- Man, F., Stuchlikova, L., & Kindlmann, P. (1995). Trait-state anxiety, worry, emotionality, and self-confidence in top-level soccer players. *The Sport Psychologist*, 9, 212–224.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition anxiety test*. Chicago Human Kinetics Publisher.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1983). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In D. Burton & R. Vealey (Eds.) *Competitive anxiety*. R. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, J., & Cutler, K. (2002) An exploratory study of flow and motivation in theater actors, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 344–52.
- McDonald, S. A., & Hardy, C. J. (1990). Affective response patterns of the injured athlete an exploratory analysis. *Sport Psychologist*, 4, 261–274.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Profile of mood states*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Messner, M. (1990). When bodies are weapons: Masculinity and violence in sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 25, 203–218.
- Miller, M., Carlyle, S., & Pease, R. (1992). The relationships among motivation and self efficacy in competitive athletes participating in swimming, ice hockey and basketball. *Journal of Sport Behavior*, 3, 201–208.
- Mitchell, I., Rees, T., Evans, L., & Hardy, L. (2005). The development of the social support inventory for injured athletes. In *Proceedings of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology*, Canada, 102.
- Morganti, C., Sweeny, C. A., Albanese, S. A., Burak, C., Hosea, T., & Connolly, P. J. (2001). Return to play after cervical spine injury. *Spine*, 26, 1131–1136.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of selfefficacy measures to sports performance: a meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280–294.
- Morrey, M. A., Stuart, M. J., Smith, A. M., & Wiese-Bjornstal, D. M. (1999). A longitudinal examination of athletes' emotional and cognitive responses to anterior cruciate ligament injury. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 9, 63–69.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). New York: Oxford University Press.

- Nideffer, R. M. (1983). The injured athlete: psychological factors in treatment. *Orthopedic Clinical North America*, 14, 373-385.
- Pargman, D. V. (1976). Visual disembedding and injury in college football players. *Perceptual and Motor Skills*, 42, 762.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress related growth. *Journal of Personality*, 64, 71-105.
- Park, C. L., & Helgeson, V. S. (2006). Introduction to the special section: Growth following highly stressful life event: current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 791-796.
- Petrie, T. A., & Falkstein, D. L. (1998). Methodological, measurement, and statistical issues in research on sport injury prediction. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 26-45.
- Podlog, L., Dimmock, J., & Miller, J. (2011). A review of return to sport concerns following injury rehabilitation: Practitioner strategies for enhancing recovery outcomes. *Physical Therapy in Sport*, 12, 36-42.
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2006). A longitudinal investigation of competitive athletes' return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 44-68.
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2007a). Professional coaches' perspectives on the return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 207-225.
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2007b). The psychosocial aspects of a return to sport following serious injury: A review of the literature from a self-determination perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 535-566.
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2009). High-level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 535-544.
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2010). Returning to competition after a serious injury: The role of self-determination. *Journal of Sports Sciences*, 28, 819-831.
- Podlog, L., Wadey, R., Stark, A., Lochbaum, M., Hannon, J., & Newton, M. (2013). An adolescent perspective on injury recovery and the return to sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 14, 4, 437-446.
- Posner, M. I., & Boies, S. J. (1971). Components of attention. *Psychological Review*, 78, 391-408.
- Psychountaki, M., Stavrou, N. A., & Zervas, Y. (2006). Testing the factor structure and reliability of the Self-evaluation Scale. *Proceedings of 9th European Conference on Psychological Assessment*. Thessaloniki, Greece.
- Rees, T. (2007). Influence of social support on athletes. In S. Jowett, & D. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 223-231). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Rees, T., Mitchell, I., Evans, L., & Hardy, L. (2010). Stressors, social support and psychological responses to sport injury in high- and low-performance standard participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 505-512.
- Reis, H. T. (2001). Relationship experiences and emotional well-being. In C. D. Ryff, & B. H. Singer (Eds.), *Emotion, social relationships, and health* (pp. 57-86). New York: Oxford University Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 1, 68-78.
- Sarason, I. G. (1972). Experimental approaches to test anxiety: Attention and the uses of information. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol.2, pp. 380-403). New York: Academic Press.
- Schlatmann, H. F. P. M., Hlobil, H., van Mechelen, W., et al. (1986). Naar een Registratiesysteem van Sportblessures in Nederland: NISGZ publikatie no.24. Papendal, The Netherlands: NISGZ.
- Schwab Reese, L. M., Pittsinger, R., & Yang, J. (2012). Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Science*, 1, 71-79.
- Shacham, S. (1983). A shortened version of the Profile of Mood States. *Journal of Personality Assessment*, 47, 3, 305-306.
- Short, A. E., Reuter, J., Brandt, J., Short, M. W., & Kontos, A. P. (2005). The relationship among three components of perceived risk of injury, previous injuries and gender in contact sport athletes. *Athletic Insight. The Online Journal of Sport Psychology*, 6.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Wiechman, S. A. (1998). Measurement of trait anxiety in sport. In J. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148). West Virginia: Fitness Information Technology.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory STAI (Form Y)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stavrou, N.A. (2008). Intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation: Examining self-determination theory from flow theory perspective. In F. M. Olsson (Ed.), *New developments in the psychology of motivation* (pp. 1-24). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Stavrou, N., Jackson, S., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using Multivariate Statistics (3rd ed.)*. New York: Harper Collins College Publishers.
- Taylor, J., & Taylor, S. (1997). *Psychological approaches to sports injury rehabilitation*. Gaithersburg, MD: Aspen.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455-471.
- Tenenbaum, G., Fogarty, G., & Jackson, S. (1999). The flow experience: A Rasch Analysis of Jackson's Flow State Scale. *Journal of Outcome Measurement, 3*(3), 278-294.
- Tennen, H., & Affleck, G. (2009). Assessing positive life change: in search of meticulous methods. In C. L. Park, S. C. Lechner, M. H. Antoni, & A. L. Stanton (Eds.), *Medical illness and positive life change: Can crisis lead to personal transformation?* (pp. 31-50). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tracey, J. (2003). The emotional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(4), 279-293.
- Van Galen, W. & Diederiks, J. (1990). *Sportblessures breed uitgemeten*. Uitg. Haarlem, The Netherlands: De Vrieseborch.
- Van Mechelen, W. (1997). The severity of sports injuries. *Sports Medicine, 24*, 3, 176-180.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology, 8*, 221-246.
- Vealey, R. S. (1988). Sport confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*, 471-478.
- Vlachopoulos, S.P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 10*, 179-201.
- Voight, M. R., Callaghan, J. L., & Ryska, T. A. (2000). Relationship between goal orientations, self-confidence and multidimensional trait anxiety among Mexican-american female youth athletes. *Journal of Sport Behavior, 23*, 271-288.
- Wadey, R., Clark, S., Podlog, L., & McCullough, D. (2013). Coaches' perceptions of athletes' stress-related growth following sport injury. *Psychology of Sport and Exercise, 14*, 125-135.
- Walker, N., Thatcher, J., Lavalley, D., & Golby, J. (2004). The emotional response to athletic injury: Re-injury anxiety. In D. Lavalley, J. Thatcher & M. Jones (Eds.), *Coping and*

- emotions in sport (pp. 87-99). NY: Nova Science Publishers.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, T. (2002). Posttraumatic growth in women with breast cancer and their husbands: an intersubjective validation study. *Journal of Psychosocial Oncology*, 20, 65-80.
- Wiese-bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 46-69.
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychological antecedents of athletic injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 5-26.
- Williams, J. M., & Roepke, N. (1993). Psychology of injury and injury rehabilitation. In R. N. Singer, M. Murphy, & K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 815-839). New York: MacMillan.
- Χρηστάκου, Α. (2008). *Ανησυχίες επανατραυματισμού, αγωνιστική αυτοπεποίθηση και προσοχή ως προβλέπτες επανατραυματισμού και αθλητικής απόδοσης*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Χρηστάκου, Α., Ζέρβας, Γ., Ψυχουντάκη, Μ., & Σταύρου, Ν. (2010). Σχέση μεταξύ σοβαρότητας τραυματισμού, ανησυχίας επανατραυματισμού, αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και προσοχής. *Αθλητική Ψυχολογία*, 21, 28-37.
- Ζέρβας, Ι. Ε., Εκκεκάκης, Π., Ψυχουντάκη, Μ., & Κάκκος, Β. (1993). Προσαρμογή της σύντομης μορφής του Ερωτηματολογίου Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης σε ελληνικό πληθυσμό. Πανεπιστήμιο Αθηνών. Αδημοσίευτη εργασία.
- Ψυχουντάκη, Μ. (1998). *Αυτοπεποίθηση: Ένα εννοιολογικό μοντέλο μελέτης της απόδοσης νεαρών αθλητών*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Ψυχουντάκη, Μ., Εκκεκάκης, Π., & Ζέρβας, Ι. (1993). Σύντομη Κλίμακα Κοινωνικής Επιθυμητότητας: Προσαρμογή της Κλίμακας των Marlowe-Crowne. Αδημοσίευτη εργασία. Πανεπιστήμιο Αθηνών.

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Η έρευνα αυτή διεξάγεται στο πλαίσιο της μεταπτυχιακής διατριβής του φοιτητή κου Θεοδώρου Ζέκη, στην Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Αθηνών, με υπεύθυνο καθηγητή τον κ. Σπύρο Αθανασόπουλο. Στόχος της έρευνας είναι να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της ανησυχίας επανατραυματισμού, της αγωνιστικής αυτοπεποίθησης και της προσοχής, με τη γενική και αγωνιστική συναισθηματική κατάσταση του πρόσφατα αποκατεστημένου αθλητή, καθώς και με την αθλητική του απόδοση.

Για τις ανάγκες της έρευνας παρακαλείσθε να συμπληρώσετε συγκεκριμένα ερωτηματολόγια. Η δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων της έρευνας γίνεται ανώνυμα.

Διάβασα το παραπάνω κείμενο και κατενόησα πλήρως τη διαδικασία συμμετοχής στην παρούσα έρευνα. Δέχομαι να συμμετάσχω αβίαστα και διατηρώ το δικαίωμα να αποσυρθώ οποιαδήποτε στιγμή και αν θελήσω.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

.....

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

.....

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΡΤΕΛΑ ΑΘΛΗΤΗ

Ημερομηνία:

Κωδικός (προστίθεται από τον ΕΡΕΥΝΗΤΗ)

Όνοματεπώνυμο αθλητή: Ηλικία:

Άθλημα ενασχόλησης: Αγωνιστική εμπειρία (περίπου σε έτη) :

Σε πόσους αγώνες έχεις λάβει μέρος (περίπου):

σε διεθνές επίπεδο:

Μέχρι ποιο επίπεδο αγώνων έχεις συμμετάσχει;

Διασυλλογικό ☐ Πανελλήνιο ☐ Βαλκανικό ☐ Ευρωπαϊκό ☐ Παγκόσμιο ☐

Ημερομηνία τελευταίου τραυματισμού: Διάρκεια τελευταίου τραυματισμού:

Είδος τελευταίου τραυματισμού:

Τραυματισμένο μέρος σώματος:

Ποιο είναι το δυνατό σου χέρι: Αριστερό ☐ Δεξί ☐

Ποιο είναι το δυνατό σου πόδι: Αριστερό ☐ Δεξί ☐

Που τραυματίστηκες ;

Σε αγώνα του συλλόγου σου ☐

Σε προπόνηση του συλλόγου σου ☐

Στον ελεύθερο χρόνο ☐ Αν ναι, κατά τη διάρκεια ποιου αθλήματος;

Στο ΤΕΦΑΑ ☐ Αν ναι, κατά τη διάρκεια ποιου αθλήματος;

Κάπου αλλού; ☐

Επίσκεψη στο γιατρό: Ναι ☐ Όχι ☐

Συντηρητικός τρόπος αντιμετώπισης ☐

Τρόπος ακινητοποίησης: Γύψινος νάρθηκας ☐ Επίδεση ☐ Τίποτα ☐

Χειρουργικός τρόπος αντιμετώπισης ☐

Φαρμακευτική αντιμετώπιση: Όχι ☐ Ναι ☐ Αν ναι, για πόσο χρονικό διάστημα:

Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση: Ναι ☐ Όχι ☐ Διάρκεια φυσικοθεραπευτικής αντιμετώπισης:

Αριθμός φυσικοθεραπειών / εβδομάδα :

Ολοκλήρωσες το πρόγραμμα φυσικοθεραπείας; Ναι ☐ Όχι ☐

Παράλληλα με το πρόγραμμα φυσικοθεραπείας, συμμετείχες σε προπονήσεις; Ναι ☐ Όχι ☐

Αν ναι, πόσες ημέρες μετά τον τραυματισμό σου ξεκίνησες προπόνηση;

Παράλληλα με το πρόγραμμα φυσικοθεραπείας, συμμετείχες σε αγώνες; Ναι ☐ Όχι ☐

Αν ναι, πόσες ημέρες μετά τον τραυματισμό σου συμμετείχες σε αγώνες;

Έγινε υποτροπή του τραυματισμού σου; Ναι ☐ Όχι ☐

Αν ναι, πριν ολοκληρώσεις το πρόγραμμα φυσικοθεραπείας; ☐ κατά τη διάρκεια της προπόνησης; ☐

αφού ολοκληρώσες το πρόγραμμα φυσικοθεραπείας; ☐ κατά τη διάρκεια του αγώνα; ☐

Προβλεπόμενη συμμετοχή σε αγώνα :

Που υπολογίζεις να συμμετάσχεις;

Τηλέφωνο επικοινωνίας : (σταθερό) (κινητό)

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Ονοματεπώνυμο..... Ημερομηνία.....
Πιο κάτω είναι μια λίστα με λέξεις που περιγράφουν το πώς αισθάνεται ο άνθρωπος. Παρακαλώ να διαβάσεις κάθε μία δήλωση προσεκτικά. Επειτα, από τις απαντήσεις που βρίσκονται δεξιά, σημείωσε τον κύκλο της απάντησης που περιγράφει καλύτερα το
ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΓΕΝΙΚΑ-ΣΥΝΗΘΩΣ

Οι αριθμοί αντιστοιχούν στις παρακάτω εκφράσεις:

0=Καθόλου, 1=Λίγο, 2=Μέτρια, 3=Αρκετά, 4=Εξαιρετικά

1. Σε ένταση	0 1 2 3 4	14. Απελπισμένος/η	0 1 2 3 4	27. Αγχωμένος/η	0 1 2 3 4
2. Θυμωμένος/η	0 1 2 3 4	15. Ανίσυχος/η	0 1 2 3 4	28. Αβοήθητος/η	0 1 2 3 4
3. Εξασθενημένος/η	0 1 2 3 4	16. Ταραγμένος/η	0 1 2 3 4	29. Αποκαμωμένος/η	0 1 2 3 4
4. Στενοχωρημένος/η	0 1 2 3 4	17. Αδύνατο να συγκεντρωθείς	0 1 2 3 4	30. Σαστισμένος/η	0 1 2 3 4
5. Με ζωντάνια	0 1 2 3 4	18. Κουρασμένος/η	0 1 2 3 4	31. Εξω φρενών	0 1 2 3 4
6. Σε σύγχυση	0 1 2 3 4	19. Ενοχλημένος/η	0 1 2 3 4	32. Γεμάτος/η ζωή	0 1 2 3 4
7. Εξαγριωμένος/η	0 1 2 3 4	20. Αποθαρρυνμένος/η	0 1 2 3 4	33. Χωρίς αξία	0 1 2 3 4
8. Λυπημένος/η	0 1 2 3 4	21. Εκδικητικός/ή	0 1 2 3 4	34. Ξεχασμένος/α	0 1 2 3 4
9. Δραστήριος/α	0 1 2 3 4	22. Νευρικός/ή	0 1 2 3 4	35. Ακμαίος/α, σφριγηλός/ή	0 1 2 3 4
10. Με τεντωμένα νεύρα	0 1 2 3 4	23. Δυστυχισμένος/η	0 1 2 3 4	36. Αβέβαιος/η για κάποια πράγματα	0 1 2 3 4
11. Γκρινιάρης/α	0 1 2 3 4	24. Ευδιάθετος/η	0 1 2 3 4	37. Εξουθενωμένος/η	0 1 2 3 4
12. Μελαγχολικός/ή	0 1 2 3 4	25. Δηκτικός/ή, οξύς/εία	0 1 2 3 4		
13. Ενεργητικός/ή	0 1 2 3 4	26. Εξαντλημένος/η	0 1 2 3 4		

ΒΕΒΑΙΩΣΟΥ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ!

Όνοματεπώνυμο: Ημερομηνία συμπλήρωσης:
 Φύλο: Αγόρι ☐ Κορίτσι ☐ Ημερομηνία γέννησης:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Πιο κάτω θα βρεις μερικές προτάσεις για το πώς αισθάνονται οι αθλητές όταν αγωνίζονται. Διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση και αποφάσισε αν πολύ σπάνια, μερικές φορές ή συχνά αισθάνεσαι έτσι, όταν αγωνίζεσαι. Σημείωσε ένα ☒ στο τετράγωνο που σε εκφράζει περισσότερο. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση και μην ξεχνάς ότι πρέπει να διαλέξεις αυτό που συνήθως νιώθεις όταν αγωνίζεσαι.

	Πολύ Σπάνια (Α)	Μερικές φορές (Β)	Συχνά (Γ)
1. Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος	A ☐	B ☐	Γ ☐
2. Πριν από τον αγώνα, ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά	A ☐	B ☐	Γ ☐
3. Όταν αγωνίζομαι, ανησυχώ μήπως κάνω λάθη	A ☐	B ☐	Γ ☐
4. Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος	A ☐	B ☐	Γ ☐
5. Πριν από τον αγώνα, έχω ένα παράξενο αίσθημα στο στομάχι μου	A ☐	B ☐	Γ ☐
6. Ακριβώς πριν από τον αγώνα, νιώθω την καρδιά μου να κτυπάει πιο γρήγορα	A ☐	B ☐	Γ ☐
7. Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι χαλαρωμένος	A ☐	B ☐	Γ ☐
8. Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι νευρικήτητα	A ☐	B ☐	Γ ☐
9. Έχω μια νευρικήτητα περιμένοντας την έναρξη του αγώνα	A ☐	B ☐	Γ ☐
10. Πριν από τον αγώνα, νιώθω συνήθως ένα «σφύξιμο»	A ☐	B ☐	Γ ☐

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

Οι παρακάτω προτάσεις αφορούν διάφορες πλευρές των στόχων που βάζεις όταν αγωνίζεσαι. Απάντησε κάθε πρόταση σύμφωνα με το κατά πόσο περιγράφει τη δική σου προσωπική εμπειρία. Βάλε σε κύκλο τον αριθμό που αντιστοιχεί στο κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με την κάθε πρόταση. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε απάντηση.

	Διαφωνώ απόλυτα 1	Διαφωνώ 2	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ απόλυτα 5
Αισθάνομαι επιτυχημένος όταν					
1. Μπορώ να αποδώσω καλύτερα από τους συναθλητές-τριες μου			1 2 3 4 5		
2. Οι άλλοι δεν μπορούν να αποδώσουν τόσο καλά όσο εγώ			1 2 3 4 5		
3. Είμαι ο καλύτερος-η			1 2 3 4 5		
4. Οι άλλοι τα "θαλασώνουν" ενώ εγώ όχι			1 2 3 4 5		
5. Πετυχαίνω την καλύτερη επίδοση σε σχέση με τους άλλους			1 2 3 4 5		
6. Κάτι που μαθαίνω, με κάνει να προσπαθώ ακόμα περισσότερο			1 2 3 4 5		
7. Όταν μαθαίνω μια καινούργια άσκηση, αισθάνομαι ωραία			1 2 3 4 5		
8. Προσπαθώ για το καλύτερο			1 2 3 4 5		
9. Δουλεύω πολύ σκληρά			1 2 3 4 5		
10. Μαθαίνω μια καινούργια άσκηση θέλω να προπονηθώ περισσότερο			1 2 3 4 5		
11. Μαθαίνω κάτι που μου είναι ευχάριστο να το κάνω ...			1 2 3 4 5		
12. Μαθαίνω μια καινούργια άσκηση προσπαθώντας σκληρά			1 2 3 4 5		
13. Είμαι ο μόνος-η που μπορεί να εκτελέσει σωστά μια άσκηση			1 2 3 4 5		

Όνοματεπώνυμο:
 Ηλικία: Ημερομηνία εξέτασης:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Διάβασε κάθε μία από τις προτάσεις που ακολουθούν και μετά σημείωσε ένα ☒ ή ☐ στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στο πόσο συχνά ισχύει για σένα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε πρόταση. Απάντησε με ειλικρίνεια πόσο συχνά ισχύει γενικά η κάθε πρόταση για σένα προσωπικά.

	Σχεδόν πάντα	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ
1. Αισθάνομαι ότι είμαι αξιόλογο άτομο, τουλάχιστον όσο και οι άλλοι άνθρωποι	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
2. Αισθάνομαι ότι έχω ορισμένες αρετές	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
3. Έχω την ικανότητα να κάνω πράγματα το ίδιο καλά, όσο και οι περισσότεροι άλλοι άνθρωποι ...	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
4. Νιώθω πως δεν έχω πολλά γνωρίσματα ως άτομο, για τα οποία να είμαι περήφανος /η	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
5. Έχω μια θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου ..	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
6. Μερικές φορές, νομίζω ότι δεν αξίζω	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
7. Είμαι χρήσιμο άτομο για τους γύρω μου	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
8. Νομίζω ότι δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
9. Όταν κάνω κάτι, το κάνω καλά	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
10. Νιώθω ότι η ζωή μου δεν αξίζει ιδιαίτερα	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐

Όνοματεπώνυμο: Ημερομηνία:

ΦΥΛΟ: Άνδρας ☐ Γυναίκα ☐

Ηλικία:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΩΝ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω υπάρχει μια λίστα προτάσεων, που αναφέρονται σε προσωπικές στάσεις και χαρακτηριστικά. Διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση και σημείωσε αν είναι ΣΩΣΤΗ ή ΛΑΘΟΣ, όπως εκφράζει εσένα προσωπικά.

1. Μερικές φορές, μου είναι δύσκολο να συνεχίσω αυτό που κάνω, αν δεν με ενθαρρύνει κάποιος..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
2. Μερικές φορές δυσανασχετώ όταν δεν γίνεται το δικό μου..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
3. Σε ορισμένες περιπτώσεις είχα αμφιβολίες για την ικανότητά μου να πετύχω στη ζωή..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
4. Υπήρξαν φορές που ένοιωσα να επαναστατώ εναντίον ανθρώπων με εξουσία, ακόμα κι αν ήξερα ότι είχαν δίκιο..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
5. Ανεξάρτητα με ποιόν συνομιλώ, είμαι πάντα καλός/ή ακροατής/άτρια..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
6. Υπήρξαν περιπτώσεις που εκμεταλλεύθηκα κάποιον..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
7. Είμαι πάντα πρόθυμος/η να παραδεχθώ τα λάθη μου..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
8. Κάποιες φορές προτιμώ να πάρω εκδίκηση αντί να συγχωρήσω ή να ξεχάσω..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
9. Είμαι πάντα ευγενικός/ή, ακόμα και με ενοχλητικούς ανθρώπους..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
10. Ποτέ δεν με ενοχλεί όταν κάποιος διατυπώνει ιδέες πολύ πιο διαφορετικές από τις δικές μου..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
11. Υπήρξαν φορές που ζήλεψα την καλή τύχη άλλων ανθρώπων. ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
12. Μερικές φορές με εκνευρίζουν οι άνθρωποι που μου ζητούν χάρες..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐
13. Ποτέ δεν είπα σκόπιμα κάτι που θα πλήγωνε τα αισθήματα κάποιου άλλου..... ΣΩΣΤΟ ☐ ΛΑΘΟΣ ☐

ΒΕΒΑΙΩΣΟΥ ΟΤΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΣ ΟΛΑ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΟΔΗΓΙΕΣ. Οι προτάσεις που ακολουθούν αναφέρονται στο πώς αισθάνεται ένας αθλητής συνήθως στο χώρο της προπόνησης και όχι σε κάποια συγκεκριμένη προπόνηση. Παρακαλούμε, απαντήστε στα ερωτήματα που ακολουθούν χρησιμοποιώντας την κλίμακα από το 1 (δε συμφωνώ καθόλου) έως το 5 (συμφωνώ πάρα πολύ). Σημειώστε κατά πόσο συμφωνείτε με τις προτάσεις αυτές βάζοντας σε κύκλο τον αριθμό που εκφράζει καλύτερα το βαθμό συμφωνίας σας με κάθε μία πρόταση.

Όταν προπονούμαι στο άθλημά μου

	Δε συμφωνώ καθόλου	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ μέτρια	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ πάρα πολύ
1. Αισθάνομαι ότι έχω πάρα πολύ μεγάλη πρόοδο σε σχέση με το αποτέλεσμα που θέλω να πετύχω	1	2	3	4	5
2. Αισθάνομαι πάρα πολύ άνετα όσον αφορά στις σχέσεις μου με τους άλλους αθλητές	1	2	3	4	5
3. Ο τρόπος που προπονούμαι συμφωνεί απόλυτα με τις επιλογές μου και τα ενδιαφέροντα μου	1	2	3	4	5
4. Νοιώθω ότι εκτελώ πολύ αποτελεσματικά τις ασκήσεις της προπόνησης που ακολουθώ	1	2	3	4	5
5. Οι σχέσεις μου με τους άλλους αθλητές είναι πάρα πολύ φιλικές	1	2	3	4	5
6. Νοιώθω πάρα πολύ έντονα ότι ο τρόπος που προπονούμαι είναι και ο τρόπος που θα ήθελα	1	2	3	4	5
7. Αισθάνομαι ότι η προπόνηση είναι μία δραστηριότητα στην οποία τα πηγαίνω πάρα πολύ καλά	1	2	3	4	5
8. Αισθάνομαι ότι έχω άριστη επικοινωνία με τους άλλους αθλητές	1	2	3	4	5
9. Αισθάνομαι ότι ο τρόπος που προπονούμαι με εκφράζει απόλυτα	1	2	3	4	5
10. Ανταποκρίνομαι με πολύ μεγάλη άνεση στις απαιτήσεις της προπόνησης που ακολουθώ	1	2	3	4	5
11. Οι σχέσεις μου με τους άλλους αθλητές είναι πάρα πολύ οικείες	1	2	3	4	5
12. Έχω τη δυνατότητα να κάνω επιλογές σχετικά με τον τρόπο που προπονούμαι	1	2	3	4	5

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Χρησιμοποιώντας την κλίμακα που ακολουθεί, κατέγραψε σε ποιο βαθμό κάθε μία από τις ακόλουθες προτάσεις ανταποκρίνονται στις αιτίες για τις οποίες συνήθως συμμετέχεις στον αθλητισμό και προπονείσαι στο άθλημά σου. Σημείωσε τον αριθμό που σε εκωράζει.

Το ① αντιστοιχεί στο «Διαφωνώ απόλυτα»,
το ④ αντιστοιχεί στο «Ούτε συμφωνώ-Ούτε διαφωνώ» και
το ⑦ αντιστοιχεί στο «Συμφωνώ απόλυτα».

Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε απάντηση.

	Διαφωνώ απόλυτα	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Για την ευχαρίστηση που νοιώθω ζώντας συναρπαστικές εμπειρίες	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
2. Για την ευχαρίστηση που μου δίνει να μαθαίνω περισσότερα για το άθλημα που κάνω	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
3. Συνήθιζα να έχω καλούς λόγους για τους οποίους έκανα αθλητισμό, αλλά τώρα αναρωτιέμαι αν θα πρέπει να συνεχίσω να αθλούμαι	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
4. Για την ευχαρίστηση να ανακαλύπτω νέες προπονητικές εμπειρίες	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
5. Δεν ξέρω πια, έχω την εντύπωση ότι δεν είμαι ικανός να πετύχω σ' αυτό το άθλημα	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
6. Γιατί μου δίνει τη δυνατότητα να μ' εκτιμούν οι άνθρωποι που γνωρίζω	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
7. Γιατί κατά τη γνώμη μου, είναι ένα από τους καλύτερους τρόπους να γνωρίζω ανθρώπους	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
8. Γιατί αισθάνομαι μεγάλη προσωπική ικανοποίηση καθώς τελειοποιώ ορισμένες δύσκολες προπονητικές τεχνικές ...	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
9. Γιατί είναι απολύτως αναγκαίο να αθλείται κάποιος, αν θέλει να είναι σε καλή φυσική κατάσταση	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
10. Για το γόητρο να είμαι αθλητής	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
11. Γιατί είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους που έχω διαλέξει για να αναπτύξω άλλες πλευρές του εαυτού μου	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
12. Για την ευχαρίστηση που αισθάνομαι καθώς βελτιώνω κάποια από τα αδύνατα σημεία.....	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

	Διαφωνώ απόλυτα	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
13. Για τη συγκίνηση που αισθάνομαι όταν πραγματικά συμμετέχω σε μια δραστηριότητα	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
14. Γιατί πρέπει να αθλούμαι για να αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
15. Για την ικανοποίηση που αισθάνομαι όταν τελειοποιώ τις ικανότητές μου	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
16. Γιατί οι άνθρωποι που με περιτριγυρίζουν πιστεύουν ότι είναι σημαντικό να είμαι σε καλή φυσική κατάσταση	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
17. Γιατί είναι ένας καλός τρόπος να μάθω πολλά πράγματα που μπορεί να φανούν χρήσιμα σε άλλους τομείς της ζωής μου	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
18. Για τα έντονα συναισθήματα που νοιώθω καθώς κάνω ένα άθλημα που μου αρέσει	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
19. Δεν είναι ξεκάθαρο για μένα πια, πραγματικά δεν νομίζω ότι η θέση μου είναι πλέον στα σπορ	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
20. Για την ευχαρίστηση που αισθάνομαι καθώς εκτελώ συγκεκριμένες δύσκολες κινήσεις	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
21. Γιατί θα ένοιωθα άσχημα, αν δεν έβρισκα χρόνο να αθληθώ	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
22. Για να δείξω στους άλλους πόσο καλός είμαι στο άθλημά μου	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
23. Για την ευχαρίστηση που αισθάνομαι καθώς μαθαίνω προπονητικές τεχνικές που δεν έχω δοκιμάσει ποτέ πριν	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
24. Γιατί είναι ένα από τους καλύτερους τρόπους να διατηρήσω καλές σχέσεις με τους φίλους μου	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
25. Γιατί μου αρέσει η αίσθηση να είμαι ολοκληρωτικά απορροφημένος από τη δραστηριότητα	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
26. Γιατί πρέπει να αθλούμαι τακτικά	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
27. Για την ευχαρίστηση να ανακαλύπτω νέες στρατηγικές απόδοσης	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
28. Συχνά αναρωτιέμαι, δεν φαίνεται να μπορώ να πετύχω τους στόχους που έχω βάλει για τον εαυτό μου	①	②	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

ΒΕΒΑΙΩΣΟΥ ΟΤΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΣ ΟΛΑ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ - ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΝΗΣΥΧΙΩΝ ΕΠΑΝΑΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Το ερωτηματολόγιο αυτό μετρά το πώς αισθάνεστε σχετικά με έναν τυχόν επανατραυματισμό **ΤΩΡΑ** προκειμένου να επιστρέψετε στο αγωνιστικό πρόγραμμα. Αν ανησυχείτε για επανατραυματισμό ή αν αισθάνεστε ήρεμος κατά την επιστροφή σας στο αγωνιστικό πρόγραμμα, παρακαλώ βάλτε σε κύκλο το νούμερο που σας αντιπροσωπεύει. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μη δίνετε πολύ χρόνο στην απάντησή σας. Απαντήστε αυθόρμητα και ειλικρινά. Οι απαντήσεις είναι απολύτως εμπιστευτικές.

Καθόλου Κάπως Λίγο Μέτρια Αρκετά Πολύ Εξαιρετικά
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Ανησυχώ μήπως ξανατραυματιστώ, επειδή:

1. Δεν ήμουν συνεπής στο πρόγραμμα αποκατάστασης ...	1 2 3 4 5 6 7
2. Εκτελούσα βιαστικά τις ασκήσεις του προγράμματος αποκατάστασης	1 2 3 4 5 6 7
3. Δεν πήρα στα σοβαρά τον τραυματισμό μου	1 2 3 4 5 6 7
4. Ο αντίπαλος φαίνεται να παίζει σκληρά	1 2 3 4 5 6 7
5. Δεν εφάρμοσα σωστά το πρόγραμμα αποκατάστασης ..	1 2 3 4 5 6 7
6. Δεν έχω πληροφορίες για τον αντίπαλο	1 2 3 4 5 6 7
7. Δεν πήρα στα σοβαρά το πρόγραμμα αποκατάστασης...	1 2 3 4 5 6 7
8. Θα έπρεπε να έχω δώσει μεγαλύτερη σημασία στο πρόγραμμα αποκατάστασης	1 2 3 4 5 6 7
9. Η αποκατάσταση του τραυματισμού μου δεν πήγε τόσο καλά, όσο έπρεπε	1 2 3 4 5 6 7
10. Ο αντίπαλος είναι άγνωστος	1 2 3 4 5 6 7
11. Δεν γνωρίζω τις δυνατότητες του αντιπάλου	1 2 3 4 5 6 7
12. Δεν εφάρμοξα τις ασκήσεις του προγράμματος κατάστασης με το 100% της προσπάθειάς μου	1 2 3 4 5 6 7

Βεβαιωθείτε ότι απαντήσατε σε όλες τις ερωτήσεις
 Ευχαριστώ για τη συνεργασία

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Το ερωτηματολόγιο αυτό μετρά το πόσο σίγουρος είστε για τον εαυτό σας ΤΩΡΑ προκειμένου να επιστρέψετε στο αγωνιστικό πρόγραμμα. Χρησιμοποιείτε την κλίμακα από 1 (καθόλου) έως 7 (εξαιρετικά), βάζοντας σε κύκλο το νούμερο που αντιστοιχεί στο βαθμό σιγουριάς που αισθάνεστε ΤΩΡΑ. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μη δίνετε πολύ χρόνο στην απάντησή σας. Απαντήστε αυθόρμητα και ειλικρινά. Οι απαντήσεις είναι απολύτως εμπιστευτικές.

Καθόλου Κάπως Λίγο Μέτρια Αρκετά Πολύ Εξαιρετικά
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Είμαι βέβαιος ότι:

1. Θα πετύχω τους στόχους μου	1 2 3 4 5 6 7
2. Πραγματοποίησα με επιτυχία όλες τις ασκήσεις του προγράμματος αποκατάστασης	1 2 3 4 5 6 7
3. Η απόδοσή μου θα είναι καλή	1 2 3 4 5 6 7
4. Μπορώ να αγωνιστώ, επειδή ολοκλήρωσα όλα τα στάδια του προγράμματος αποκατάστασης	1 2 3 4 5 6 7
5. Μπορώ να αποδώσω σύμφωνα με τις δυνατότητές μου	1 2 3 4 5 6 7
6. Μπορώ να αγωνιστώ, επειδή η αποκατάστασή μου ήταν άριστη	1 2 3 4 5 6 7
7. Μπορώ να πετύχω τους στόχους μου	1 2 3 4 5 6 7
8. Μπορώ να αγωνιστώ, επειδή ήμουν συνεπής στο πρόγραμμα αποκατάστασης	1 2 3 4 5 6 7
9. Μπορώ να αγωνιστώ, επειδή κατέβαλα επαρκή προσπάθεια στο πρόγραμμα αποκατάστασης	1 2 3 4 5 6 7
10. Μπορώ να αγωνιστώ, επειδή είχα άριστη συνεργασία με τον θεραπευτή κατά τη διαδικασία της αποκατάστασης	1 2 3 4 5 6 7
11. Μπορώ να αποδώσω τόσο καλά, όσο χρειάζεται	1 2 3 4 5 6 7
12. Μπορώ να αγωνιστώ, επειδή ολοκλήρωσα το πρόγραμμα Αποκατάστασης	1 2 3 4 5 6 7
13. Μπορώ να αγωνιστώ, επειδή εφάρμοσα τις ασκήσεις του προγράμματος αποκατάστασης με το 100% της προσπάθειάς μου	1 2 3 4 5 6 7
14. Θα τα βγάλω πέρα κάτω από αυτή την πίεση	1 2 3 4 5 6 7

*Βεβαιωθείτε ότι απαντήσατε σε όλες τις ερωτήσεις
Ευχαριστώ για τη συνεργασία*

Να συμπληρωθεί λίγο πριν τον αγώνα

Πιο κάτω θα διαβάσεις μερικές προτάσεις, τις οποίες οι αθλητές χρησιμοποιούν για να περιγράψουν το πώς αισθάνονται. Διάβασε κάθε πρόταση και βάλε σε κύκλο τον αριθμό που αντιστοιχεί στο πώς αισθάνεσαι τώρα λίγο πριν τον αγώνα. Μη διαθέτεις πολύ χρόνο σε κάθε απάντησή σου. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, απλώς απάντησε με απόλυτη ειλικρίνεια.

Η πρώτη κλίμακα αναφέρεται στο βαθμό εμφάνισης του συναισθήματος.

Η δεύτερη κλίμακα αναφέρεται στο κατά πόσο εκτιμάς ότι θα διευκολύνει ή θα παρεμποδίζει την απόδοσή σου το συγκεκριμένο συναισθηματικό στο βαθμό που εμφανίστηκε.

-3 - Παρεμποδίζει πολύ την απόδοσή μου

-2 - Παρεμποδίζει μέτρια την απόδοσή μου

-1 - Παρεμποδίζει λίγο την απόδοσή μου

0 - Ουδέτερα

+1 - Διευκολύνει λίγο την απόδοσή μου

+2 - Διευκολύνει μέτρια την απόδοσή μου

+3 - Διευκολύνει πολύ την απόδοσή μου

	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πολύ	Πάρα Πολύ	Παρεμποδίζει			Ουδέτερα	Διευκολύνει		
						Πολύ	Λίγο			Λίγο	Πολύ	
1. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτό τον αγώνα, όσο θα μπορούσα	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2. Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3. Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4. Ανησυχώ μήπως χάσω	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5. Αισθάνομαι ένταση στο στομάχι μου	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να αντιμετωπίσω τις απαιτήσεις του αγώνα ...	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7. Ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8. Η καρδιά μου χτυπά γρήγορα	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10. Ανησυχώ αν θα επιτύχω το στόχο μου	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11. Αισθάνομαι ένα κενό στο στομάχι μου	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να επιτυγχάνω το στόχο μου	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση του αγώνα	1	2	3	4		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

© 1999, Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας - ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΓΙΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Το ερωτηματολόγιο αυτό μετρά την ικανότητα προσοχής σας στον αγώνα που προηγήθηκε. Χρησιμοποιήστε την κλίμακα από 1 (καθόλου) έως 7 (εξαιρετικά), βάζοντας σε κύκλο το νούμερο που αντιστοιχεί στο βαθμό της προσοχής σας στον αγώνα που προηγήθηκε. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μη δίνετε πολύ χρόνο στην απάντησή σας. Απαντήστε αυθόρμητα και ειλικρινά. Οι απαντήσεις είναι απολύτως εμπιστευτικές.

Καθόλου Κάπως Λίγο Μέτρια Αρκετά Πολύ Εξαιρετικά
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

1. Οι σκέψεις μου ήταν προσκολλημένες στο στόχο μου	1 2 3 4 5 6 7
2. Η προσοχή μου διασπόταν από άσχετες σκέψεις	1 2 3 4 5 6 7
3. Μπορούσα να συγκεντρωθώ στην προσπάθειά μου	1 2 3 4 5 6 7
4. Άσχετα γεγονότα του περιβάλλοντος τραβούσαν την προσοχή μου	1 2 3 4 5 6 7
5. Μπορούσα να συγκεντρωθώ σε αυτά που έχω σχεδιάσει να κάνω	1 2 3 4 5 6 7
6. Η προσοχή μου ήταν επαρκής	1 2 3 4 5 6 7
7. Ήμουν συγκεντρωμένος στο στόχο μου	1 2 3 4 5 6 7
8. Είχα άσχετες σκέψεις	1 2 3 4 5 6 7
9. Συγκέντρωνα την προσοχή μου απόλυτα σε αυτό που χρειαζόταν	1 2 3 4 5 6 7
10. Μου ήταν εύκολο να συγκεντρωθώ στους στόχους μου	1 2 3 4 5 6 7

Βεβαιωθείτε ότι απαντήσατε σε όλες τις ερωτήσεις
Ευχαριστώ για τη συνεργασία

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΩΦΕΛΙΜΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακαλώ απάντησε τις ερωτήσεις που ακολουθούν με βάση την εμπειρία από τον αγώνα που μόλις ολοκλήρωσες. Αυτές οι ερωτήσεις αναφέρονται στις σκέψεις ή τα συναισθήματα που είχες στη διάρκεια του αγώνα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Γιόγκου πως ένοιωσες στη διάρκεια του αγώνα και απάντησε τις ερωτήσεις χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από το 1 (Διαφωνώ απόλυτα) έως το 5 (Συμφωνώ απόλυτα). Βάλε σε κύκλο τον αριθμό που σε αντιπροσωπεύει περισσότερο.

	Διαφωνώ απόλυτα (1)	Διαφωνώ (2)	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ (3)	Συμφωνώ (4)	Συμφωνώ απόλυτα (5)
Στη διάρκεια του αγώνα					
1. Αισθάνθηκα πρόκληση, αλλά πίστευα ότι ήμουν ικανός να αντιμετωπίσω την πρόκληση αυτή	1	2	3	4	5
2. Έκανα τις σωστές κινήσεις, χωρίς να σκέφτομαι να προσπαθήσω να τις κάνω	1	2	3	4	5
3. Γνώριζα ξεκάθαρα τι ήθελα να κάνω	1	2	3	4	5
4. Μου ήταν ξεκάθαρο το πώς πήγαινε η απόδοσή μου	1	2	3	4	5
5. Η προσοχή μου ήταν απόλυτα συγκεντρωμένη σ' αυτό που έκανα	1	2	3	4	5
6. Είχα την αίσθηση του ελέγχου σε ό,τι έκανα	1	2	3	4	5
7. Δεν με απασχολούσε τι σκέφτονταν οι άλλοι για μένα...	1	2	3	4	5
8. Ο χρόνος φαινόταν να αλλάζει (γινόταν ή πιο αργός ή πιο γρήγορος)	1	2	3	4	5
9. Πραγματικά απόλαυσα αυτή την εμπειρία του αγώνα ...	1	2	3	4	5
10. Οι ικανότητές μου ανταποκρίθηκαν στη μεγάλη πρόκληση του αγώνα	1	2	3	4	5
11. Τα πράγματα φαινόταν να γίνονται αυτόματα	1	2	3	4	5
12. Είχα μια δυνατή αίσθηση για αυτό που ήθελα να κάνω..	1	2	3	4	5
13. Γνώριζα πόσο καλά απέδιδα	1	2	3	4	5
14. Δεν χρειαζόταν προσπάθεια να κρατήσω το μυαλό μου σ' αυτό που γινόταν	1	2	3	4	5
15. Ένιωθα ότι μπορούσα να ελέγξω αυτό που έκανα	1	2	3	4	5
16. Δεν με απασχολούσε το πώς οι άλλοι μπορεί να με αξιολογούσαν	1	2	3	4	5

Συνεχίστε στην πίσω σελίδα

	Διαφωνώ απόλυτα (1)	Διαφωνώ (2)	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ (3)	Συμφωνώ (4)	Συμφωνώ απόλυτα (5)
17. Ο τρόπος που περνούσε ο χρόνος ήταν διαφορετικός απ' ό,τι συνήθως	1	2	3	4	5
18. Μου άρεσε η αίσθηση από την απόδοσή μου και θέλω να τη νοιώσω ξανά	1	2	3	4	5
19. Ένιωθα ότι ήμουν αρκετά ικανός για να αντιμετωπίσω τις υψηλές απαιτήσεις του αγώνα	1	2	3	4	5
20. Λειτουργούσα αυτόματα, χωρίς να το σκέφτομαι τόσο πολύ	1	2	3	4	5
21. Γνώριζα τι ήθελα να πετύχω	1	2	3	4	5
22. Ενώ αγωνιζόμουν, είχα μια σαφή εικόνα για το πόσο καλά απέδιδα	1	2	3	4	5
23. Ήμουν πλήρως συγκεντρωμένος	1	2	3	4	5
24. Είχα την αίσθηση του πλήρους ελέγχου	1	2	3	4	5
25. Δεν με απασχολούσε το πώς έδειχνα στους άλλους	1	2	3	4	5
26. Αισθανόμουν ότι ο χρόνος περνούσε γρήγορα	1	2	3	4	5
27. Η εμπειρία του αγώνα με έκανε να αισθάνομαι περίφημα	1	2	3	4	5
28. Η πρόκληση του αγώνα και οι δεξιότητες μου ήταν στο ίδιο υψηλό επίπεδο	1	2	3	4	5
29. Έκανα πράγματα αυθόρμητα και αυτόματα χωρίς να χρειάζεται να σκέφτομαι	1	2	3	4	5
30. Οι στόχοι μου ήταν ξεκάθαροι	1	2	3	4	5
31. Από τον τρόπο που αγωνιζόμουν, ήξερα πόσο καλά τα πήγαινα	1	2	3	4	5
32. Ήμουν απόλυτα συγκεντρωμένος σ' αυτό που έκανα....	1	2	3	4	5
33. Ένιωθα ότι είχα πλήρη έλεγχο στο σώμα μου	1	2	3	4	5
34. Δεν με ανησυχούσε το τι μπορεί να σκέφτονταν οι άλλοι για μένα	1	2	3	4	5
35. Έχασα την αίσθηση του χρόνου	1	2	3	4	5
36. Βρήκα την εμπειρία του αγώνα εξαιρετικά ικανοποιητική	1	2	3	4	5
Αξιολόγησε την τελική επίδοση ή θέση σου σε σύγκριση με αυτήν που έβαλες ως στόχο πριν τον αγώνα					

Πολλή										Πολλή
Χαμηλότερη			Χαμηλότερη	Ίδια	Υψηλότερη					Υψηλότερη
-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

ΔΕΛΤΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
(Αθλητής)

Ονοματεπώνυμο αθλητή:

Ονοματεπώνυμο προπονητή:

Άθλημα:

Σύλλογος:

Αξιολόγησε την απόδοσή σου σε αυτόν αγώνα σε σχέση με τη μέχρι τώρα απόδοσή σου

Αρκετά χαμηλότερη	Λίγο χαμηλότερη	Ίδια	Λίγο υψηλότερη	Αρκετά υψηλότερη
①	②	③	④	⑤

Καθόλου προσπάθεια	Μικρή προσπάθεια	Μέτρια προσπάθεια	Μεγάλη προσπάθεια	Αρκετά μεγάλη προσπάθεια
-----------------------	---------------------	----------------------	----------------------	-----------------------------

Αξιολόγησε την προσπάθεια
που καταβάλλεις στις
προπονήσεις

①	②	③	④	⑤
---	---	---	---	---

Αξιολόγησε τη συχνότητα
συμμετοχής σου στις
προπονήσεις

<50%	60%	70%	80%	90%	100%
------	-----	-----	-----	-----	------

ΔΕΛΤΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

(Προπονητής)

Όνοματεπώνυμο προπονητή:

Όνοματεπώνυμο αθλητή:

Άθλημα:

Σύλλογος:

Αξιολόγησε την απόδοση του αθλητή σε αυτόν τον αγώνα σε σχέση με τη μέγρι τώρα απόδοσή του

Αρκετά χαμηλότερη	Λίγο χαμηλότερη	Ίδια	Λίγο υψηλότερη	Αρκετά υψηλότερη
①	②	③	④	⑤

Καθόλου προσπάθεια	Μικρή προσπάθεια	Μέτρια προσπάθεια	Μεγάλη προσπάθεια	Αρκετά μεγάλη προσπάθεια
-----------------------	---------------------	----------------------	----------------------	-----------------------------

Αξιολόγησε την προσπάθεια
που ο αθλητής καταβάλλει
στις προπονήσεις

①	②	③	④	⑤
---	---	---	---	---

Αξιολόγησε τη συχνότητα
συμμετοχής του αθλητή στις
προπονήσεις

<50%	60%	70%	80%	90%	100%
------	-----	-----	-----	-----	------

ΙΧ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ

Πίνακας Π1 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής της ισορροπίας προκλήσεων-δεξιοτήτων

Μεταβλητές	R^2	Προσαρμοσμένο R^2	Αλλαγμένο R^2	F αλλαγής (βαθμοί ελευθε- ρίας)	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	.03	.02	.03	2.10 (2,124)	.13
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	.20	.17	.17	12.82 (2,122)	.00
Μοντέλο 3 Προσοχή	.29	.25	.09	7.36 (2,120)	.00
Μεταβλητές		Άθροισμα τετραγώνων	Μέση τιμή τετραγώ- νου	$F (df)$	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	21.93 649.00 670.93	10.96 5.23	2.10 (2,124)	.13
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	134.63 536.30 670.93	33.66 4.40	7.66 (4,122)	.00
Μοντέλο 3 Προσοχή	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	193.23 477.70 670.93	32.21 3.98	8.09 (6,120)	.00

Πίνακας Π2 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής ισορροπίας προκλήσεων-δεξιοτήτων

Μεταβλητές		Μη τυποποιημέν. δείκτης B	Τυπικό σφάλμα του B	Τυποποιη μένος δείκτης β	t	p
Μοντέλο 1						
Σταθερά		15.81	0.51		30.84	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.04	.02	-.17	-1.89	.06
επανατραυματισμο ύ	2 ^{ος} π.	-.01	.04	-.02	-0.22	.83
Μοντέλο 2						
Σταθερά		10.70	1.22		8.75	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.02	.02	-.08	-0.83	.41
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	-.00	.03	-.01	-0.06	.95
ύ	3 ^{ος} π.	-.01	.03	-.05	-0.41	.69
Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	4 ^{ος} π.	.16	.04	.46	3.93	.00
Μοντέλο 3						
Σταθερά		8.78	1.58		5.56	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.03	.02	-.11	-1.11	.27
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	.01	.03	.03	0.39	.70
ύ	3 ^{ος} π.	-.03	.03	-.11	-0.89	.38
Αγωνιστική	4 ^{ος} π.	.13	.04	.36	3.10	.00
αυτοπεποίθηση	5 ^{ος} π.	.10	.03	.33	3.44	.00
Προσοχή	6 ^{ος} π.	-.01	.06	-.01	-0.08	.94

1^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αποκατάστασης, 2^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αντιπάλου, 3^{ος} παράγοντας: αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας αποκατάστασης, 4^{ος} παράγοντας: γενική αυτοπεποίθηση, 5^{ος} παράγοντας: λειτουργική προσοχή, 6^{ος} παράγοντας: διάσπαση της προσοχής

Πίνακας Π3 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής του μετασχηματισμού του χρόνου

Μεταβλητές	R^2	Προσαρμοσμένο R^2	Αλλαγμένο R^2	F αλλαγής (βαθμοί ελευθε- ρίας)	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	.09	.07	.09	6.04 (2,124)	.00
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	.12	.09	.03	2.10 (2,122)	.13
Μοντέλο 3 Προσοχή	.13	.08	.01	0.58 (2,120)	.56
Μεταβλητές		Άθροισμα τετραγώνων	Μέση τιμή τετραγώ- νου	$F (df)$	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	99.15 1018.52 1117.67	49.57 8.21	6.04 (2,124)	.00
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	133.00 984.67 1117.67	33.25 8.07	4.12 (4,122)	.00
Μοντέλο 3 Προσοχή	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	142.35 975.32 1117.67	23.73 8.13	2.92 (6,120)	.01

Πίνακας Π4 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής μετασχηματισμού του χρόνου

Μεταβλητές		Μη τυποποιημέν. δείκτης B	Τυπικό σφάλμα του B	Τυποποιη μένος δείκτης β	t	p
Μοντέλο 1						
Σταθερά		11.46	0.64		17.84	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.05	.03	-.18	-1.96	.05
επανατραυματισμο ύ	2 ^{ος} π.	.15	.05	.30	3.31	.00
Μοντέλο 2						
Σταθερά		9.87	1.66		5.95	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.02	.03	-.06	-0.58	.57
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	.14	.05	.26	2.92	.00
ύ	3 ^{ος} π.	.08	.04	.28	2.03	.04
Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	4 ^{ος} π.	-.07	.06	-.14	-1.18	.24
Μοντέλο 3						
Σταθερά		11.35	2.26		5.03	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.01	.03	-.04	-0.41	.69
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	.14	.05	.27	2.94	.00
ύ	3 ^{ος} π.	.08	.04	.28	2.04	.04
Αγωνιστική	4 ^{ος} π.	-.07	.06	-.16	-1.27	.21
αυτοπεποίθηση	5 ^{ος} π.	-.02	.04	-.06	-0.53	.60
Προσοχή	6 ^{ος} π.	-.10	.09	-.11	-1.07	.29

1^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αποκατάστασης, 2^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αντιπάλου, 3^{ος} παράγοντας: αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας αποκατάστασης, 4^{ος} παράγοντας: γενική αυτοπεποίθηση, 5^{ος} παράγοντας: λειτουργική προσοχή, 6^{ος} παράγοντας: διάσπαση της προσοχής

Πίνακας Π5 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής αυτοτελούς εμπειρίας

Μεταβλητές	R^2	Προσαρμοσμένο R^2	Αλλαγμένο R^2	F αλλαγής (βαθμοί ελευθε- ρίας)	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	.01	-.00	.01	0.79 (2,124)	.46
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	.14	.11	.13	8.85 (2,122)	.00
Μοντέλο 3 Προσοχή	.22	.18	.08	6.31 (2,120)	.00
Μεταβλητές		Άθροισμα τετραγώνων	Μέση τιμή τετραγώ- νου	$F (df)$	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	11.04 865.69 876.72	5.52 6.98	0.79 (2,124)	.46
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	120.70 756.02 876.72	30.18 6.20	4.87 (4,122)	.00
Μοντέλο 3 Προσοχή	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	192.66 684.06 876.72	32.11 5.70	5.63 (6,120)	.00

Πίνακας Π6 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής αυτοτελούς εμπειρίας

Μεταβλητές		Μη τυποποιημέν. δείκτης B	Τυπικό σφάλμα του B	Τυποποιη μένος δείκτης β	t	p
Μοντέλο 1						
Σταθερά		15.70	0.59		26.51	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.03	.02	-.11	-1.19	.24
επανατραυματισμο ύ	2 ^{ος} π.	-.00	.04	-.00	-0.04	.97
Μοντέλο 2						
Σταθερά		10.54	1.45		7.26	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.01	.03	-.02	-0.21	.83
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	.00	.04	.01	0.06	.95
ύ	3 ^{ος} π.	-.01	.03	-.02	-0.13	.90
Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	4 ^{ος} π.	.15	.05	.38	3.13	.00
Μοντέλο 3						
Σταθερά		8.20	1.89		4.34	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.01	.03	-.05	-0.48	.63
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	.02	.04	.04	0.47	.64
ύ	3 ^{ος} π.	-.02	.03	.03	-0.58	.57
Αγωνιστική	4 ^{ος} π.	.12	.05	.05	2.37	.02
αυτοπεποίθηση	5 ^{ος} π.	.11	.03	.03	3.27	.00
Προσοχή	6 ^{ος} π.	.01	.08	.08	0.13	.90

1^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αποκατάστασης, 2^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αντιπάλου, 3^{ος} παράγοντας: αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας αποκατάστασης, 4^{ος} παράγοντας: γενική αυτοπεποίθηση, 5^{ος} παράγοντας: λειτουργική προσοχή, 6^{ος} παράγοντας: διάσπαση της προσοχής

Πίνακας Π7 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής σωματικού άγχους (ένταση)

Μεταβλητές	R^2	Προσαρμοσμένο R^2	Αλλαγμένο R^2	F αλλαγής (βαθμοί ελευθε- ρίας)	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	.02	.01	.02	1.38 (2,124)	.26
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	.11	.08	.09	6.14 (2,122)	.00
Μοντέλο 3 Προσοχή	.12	.08	.01	0.75 (2,120)	.47
Μεταβλητές		Άθροισμα τετραγώνων	Μέση τιμή τετραγώ- νου	$F (df)$	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	34.64 1558.66 1593.31	17.32 12.57	1.38 (2,124)	.26
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	177.27 1416.04 1593.31	44.32 11.61	3.82 (4,122)	.01
Μοντέλο 3 Προσοχή	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	194.80 1398.51 1593.31	32.47 11.65	2.79 (6,120)	.01

Πίνακας Π8 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής σωματικού άγχους (ένταση)

Μεταβλητές		Μη τυποποιημέν. δείκτης B	Τυπικό σφάλμα του B	Τυποποιη μένος δείκτης β	t	p
Μοντέλο 1						
Σταθερά		8.36	0.80		10.52	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	.04	.03	.11	1.17	.24
επανατραυματισμο ύ	2 ^{ος} π.	.05	.06	.07	0.79	.43
Μοντέλο 2						
Σταθερά		12.74	1.99		6.41	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	.04	.04	.11	1.07	.26
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	.03	.06	.04	0.47	.64
ύ	3 ^{ος} π.	.07	.05	.21	1.48	.14
Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	4 ^{ος} π.	-.22	.07	-.41	-3.32	.00
Μοντέλο 3						
Σταθερά		10.64	2.70		3.94	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	.03	.04	.09	0.87	.39
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	.02	.06	.04	0.42	.68
ύ	3 ^{ος} π.	.07	.05	.20	1.42	.16
Αγωνιστική	4 ^{ος} π.	-.21	.07	-.39	-3.06	.00
αυτοπεποίθηση	5 ^{ος} π.	.03	.05	.07	0.68	.50
Προσοχή	6 ^{ος} π.	.13	.11	.13	1.21	.23

1^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αποκατάστασης, 2^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αντιπάλου, 3^{ος} παράγοντας: αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας αποκατάστασης, 4^{ος} παράγοντας: γενική αυτοπεποίθηση, 5^{ος} παράγοντας: λειτουργική προσοχή, 6^{ος} παράγοντας: διάσπαση της προσοχής

Πίνακας Π9 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής γνωστικού άγχους (ένταση)

Μεταβλητές	R^2	Προσαρμοσμένο R^2	Αλλαγμένο R^2	F αλλαγής (βαθμοί ελευθε- ρίας)	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	.04	.03	.04	2.73 (2,124)	.07
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	.18	.15	.14	10.18 (2,122)	.00
Μοντέλο 3 Προσοχή	.18	.14	.00	0.31 (2,120)	.73
Μεταβλητές		Άθροισμα τετραγώνων	Μέση τιμή τετραγώ- νου	$F (df)$	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	60.22 1369.25 1429.47	30.11 11.04	2.73 (2,124)	.07
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	256.07 1173.40 1429.47	64.02 9.62	6.66 (4,122)	.00
Μοντέλο 3 Προσοχή	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	262.18 1167.29 1429.47	43.70 9.73	4.49 (6,120)	.00

Πίνακας Π10 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής γνωστικού άγχους (ένταση)

Μεταβλητές		Μη τυποποιημέν. δείκτης B	Τυπικό σφάλμα του B	Τυποποιη μένος δείκτης β	t	p
Μοντέλο 1						
Σταθερά		9.23	.75		12.40	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	.05	.03	.16	1.69	.09
επανατραυματισμο ύ	2 ^{ος} π.	.06	.05	.10	1.06	.29
Μοντέλο 2						
Σταθερά		14.81	1.81		8.18	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	.05	.03	.14	1.38	.17
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	.04	.05	.07	0.74	.46
ύ	3 ^{ος} π.	.07	.04	.21	1.57	.12
Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	4 ^{ος} π.	-.25	.06	-.49	-4.14	.00
Μοντέλο 3						
Σταθερά		14.66	2.47		5.94	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	.05	.04	.14	1.33	.19
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	.03	.05	.06	0.63	.53
ύ	3 ^{ος} π.	.07	.04	.22	1.62	.11
Αγωνιστική	4 ^{ος} π.	-.24	.06	-.46	-3.76	.00
αυτοπεποίθηση	5 ^{ος} π.	-.02	.04	-.04	-.39	.70
Προσοχή	6 ^{ος} π.	.05	.10	.05	.46	.65

1^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αποκατάστασης, 2^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αντιπάλου, 3^{ος} παράγοντας: αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας αποκατάστασης, 4^{ος} παράγοντας: γενική αυτοπεποίθηση, 5^{ος} παράγοντας: λειτουργική προσοχή, 6^{ος} παράγοντας: διάσπαση της προσοχής

Πίνακας Π11 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής αυτοπεποίθησης (ένταση)

Μεταβλητές	R^2	Προσαρμοσμένο R^2	Αλλαγμένο R^2	F αλλαγής (βαθμοί ελευθε- ρίας)	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	.03	.01	.03	1.89 (2,124)	.16
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	.26	.24	.23	19.17 (2,122)	.00
Μοντέλο 3 Προσοχή	.31	.28	.05	4.52 (2,120)	.01
Μεταβλητές		Άθροισμα τετραγώνων	Μέση τιμή τετραγώ- νου	$F (df)$	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	36.67 1205.76 1242.43	18.33 9.72	1.89 (2,124)	.16
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	325.00 917.42 1242.43	81.25 7.52	10.81 (4,122)	.00
Μοντέλο 3 Προσοχή	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	389.32 853.11 1242.43	64.89 7.11	9.13 (6,120)	.00

Πίνακας Π12 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής αυτοπεποίθησης (ένταση)

Μεταβλητές		Μη τυποποιημέν. δείκτης B	Τυπικό σφάλμα του B	Τυποποιη μένος δείκτης β	t	p
Μοντέλο 1						
Σταθερά		16.44	.70		23.52	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.05	.03	-.15	-1.62	.11
επανατραυματισμο ύ	2 ^{ος} π.	-.03	.05	-.05	-.55	.58
Μοντέλο 2						
Σταθερά		7.57	1.60		4.73	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	.01	.03	.02	0.20	.84
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	-.03	.05	-.05	-.65	.52
ύ	3 ^{ος} π.	.03	.04	.10	.82	.41
Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	4 ^{ος} π.	.21	.05	.43	3.87	.00
Μοντέλο 3						
Σταθερά		4.11	2.11		1.95	.05
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.01	.03	-.02	-.16	.87
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	-.02	.04	-.03	-.41	.68
ύ	3 ^{ος} π.	.02	.04	.06	.48	.63
Αγωνιστική	4 ^{ος} π.	.18	.05	.38	3.40	.00
αυτοπεποίθηση	5 ^{ος} π.	.11	.04	.28	3.01	.00
Προσοχή	6 ^{ος} π.	.11	.08	.12	1.26	.21

1^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αποκατάστασης, 2^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αντιπάλου, 3^{ος} παράγοντας: αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας αποκατάστασης, 4^{ος} παράγοντας: γενική αυτοπεποίθηση, 5^{ος} παράγοντας: λειτουργική προσοχή, 6^{ος} παράγοντας: διάσπαση της προσοχής

Πίνακας Π13 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής σωματικού άγχους (κατεύθυνση)

Μεταβλητές	R^2	Προσαρμοσμένο R^2	Αλλαγμένο R^2	F αλλαγής (βαθμοί ελευθε- ρίας)	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	.01	-.00	.01	0.75 (2,124)	.47
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	.05	.02	.04	2.27 (2,122)	.11
Μοντέλο 3 Προσοχή	.05	.00	.00	0.17 (2,120)	.84
Μεταβλητές		Άθροισμα τετραγώνων	Μέση τιμή τετραγώ- νου	$F (df)$	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	33.95 2800.04 2833.98	16.98 22.58	0.75 (2,124)	.47
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	134.39 2699.59 2833.98	33.60 22.13	1.52 (4,122)	.20
Μοντέλο 3 Προσοχή	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	142.07 2691.92 2833.98	23.68 22.43	1.06 (6,120)	.39

Πίνακας Π14 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής σωματικού άγχους (κατεύθυνση)

Μεταβλητές		Μη τυποποιημέν. δείκτης B	Τυπικό σφάλμα του B	Τυποποιη μένος δείκτης β	t	p
Μοντέλο 1						
Σταθερά		20.59	1.07		19.33	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	.02	.04	.03	0.35	.73
επανατραυματισμο ύ	2 ^{ος} π.	-.09	.08	-.11	-1.23	.22
Μοντέλο 2						
Σταθερά		21.19	2.75		7.72	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.04	.05	-.07	-0.61	.54
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	-.06	.08	-.08	-0.83	.41
ύ	3 ^{ος} π.	-.13	.07	-.29	-2.05	.04
Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	4 ^{ος} π.	.17	.09	.23	1.83	.07
Μοντέλο 3						
Σταθερά		22.56	3.75		6.02	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.03	.05	-.06	-0.52	.61
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	-.07	.08	-.08	0.85	.40
ύ	3 ^{ος} π.	-.13	.07	-.29	-1.96	.05
Αγωνιστική	4 ^{ος} π.	.17	.10	.24	1.80	.07
αυτοπεποίθηση	5 ^{ος} π.	-.04	.07	-.06	-0.57	.57
Προσοχή	6 ^{ος} π.	-.06	.15	-.04	-0.37	.71

1^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αποκατάστασης, 2^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αντιπάλου, 3^{ος} παράγοντας: αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας αποκατάστασης, 4^{ος} παράγοντας: γενική αυτοπεποίθηση, 5^{ος} παράγοντας: λειτουργική προσοχή, 6^{ος} παράγοντας: διάσπαση της προσοχής

Πίνακας Π15 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής γνωστικού άγχους (κατεύθυνση)

Μεταβλητές	R^2	Προσαρμοσμένο R^2	Αλλαγμένο R^2	F αλλαγής (βαθμοί ελευθε- ρίας)	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	.00	-.02	.00	0.03 (2,124)	.97
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	.05	.02	.05	3.35 (2,122)	.04
Μοντέλο 3 Προσοχή	.05	.01	.00	0.21 (2,120)	.81
Μεταβλητές		Άθροισμα τετραγώνων	Μέση τιμή τετραγώ- νου	F (df)	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	1.58 3317.41 3318.99	0.79 26.75	0.03 (2,124)	.97
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	174.33 3144.67 3318.99	43.58 25.78	1.69 (4,122)	.16
Μοντέλο 3 Προσοχή	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	185.17 3133.82 3318.99	30.86 26.12	1.18 (6,120)	.32

Πίνακας Π16 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής γνωστικού άγχους (κατεύθυνση)

Μεταβλητές		Μη τυποποιημέν. δείκτης B	Τυπικό σφάλμα του B	Τυποποιη μένος δείκτης β	t	p
Μοντέλο 1						
Σταθερά		18.79	1.16		16.21	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	.01	.05	.02	0.24	.81
επανατραυματισμο ύ	2 ^{ος} π.	-.00	.08	-.00	-0.01	.99
Μοντέλο 2						
Σταθερά		18.37	2.96		6.20	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.04	.06	-.08	-0.73	.47
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	.04	.08	.04	0.44	.66
ύ	3 ^{ος} π.	-.16	.07	-.34	-2.34	.02
Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	4 ^{ος} π.	.24	.10	.31	2.42	.02
Μοντέλο 3						
Σταθερά		18.46	4.05		4.56	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.04	.06	-.08	-0.71	.48
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	.04	.09	.05	0.52	.61
ύ	3 ^{ος} π.	-.17	.07	-.34	-2.37	.02
Αγωνιστική	4 ^{ος} π.	.22	.10	.28	2.14	.03
αυτοπεποίθηση	5 ^{ος} π.	.03	.07	.04	0.35	.73
Προσοχή	6 ^{ος} π.	-.06	.16	-.04	-0.34	.73

1^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αποκατάστασης, 2^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αντιπάλου, 3^{ος} παράγοντας: αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας αποκατάστασης, 4^{ος} παράγοντας: γενική αυτοπεποίθηση, 5^{ος} παράγοντας: λειτουργική προσοχή, 6^{ος} παράγοντας: διάσπαση της προσοχής

Πίνακας Π17 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής αυτοπεποίθησης (κατεύθυνση)

Μεταβλητές	R^2	Προσαρμοσμένο R^2	Αλλαγμένο R^2	F αλλαγής (βαθμοί ελευθε- ρίας)	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	.05	.03	.05	2.98 (2,124)	.05
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	.21	.19	.17	12.74 (2,122)	.00
Μοντέλο 3 Προσοχή	.22	.18	.01	0.42 (2,120)	.66
Μεταβλητές		Άθροισμα τετραγώνων	Μέση τιμή τετραγώ- νου	$F (df)$	p
Μοντέλο 1 Ανησυχίες επανατραυματισμο ύ	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	179.79 3739.23 3919.02	89.90 30.16	2.98 (2,124)	.05
Μοντέλο 2 Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	825.70 3093.32 3919.02	206.43 25.36	8.14 (4,122)	.00
Μοντέλο 3 Προσοχή	Παλιν. Υπόλ. Άθρ.	847.32 3071.70 3919.02	141.22 25.60	5.51 (6,120)	.00

Πίνακας Π18 Πολλαπλή ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης της μεταβλητής αυτοπεποίθησης (κατεύθυνση)

Μεταβλητές		Μη τυποποιημέν. δείκτης B	Τυπικό σφάλμα του B	Τυποποιη μένος δείκτης β	t	p
Μοντέλο 1						
Σταθερά		28.05	1.23		22.79	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.06	.05	-.12	-1.27	.21
επανατραυματισμο ύ	2 ^{ος} π.	-.14	.09	-.15	-1.62	.11
Μοντέλο 2						
Σταθερά		15.38	2.94		5.24	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.00	.06	-.01	-0.08	.94
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	-.14	.08	-.14	-1.64	.10
ύ	3 ^{ος} π.	-.00	.07	-.00	-0.02	.98
Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	4 ^{ος} π.	.36	.10	.42	3.67	.00
Μοντέλο 3						
Σταθερά		14.86	4.01		3.71	.00
Ανησυχίες	1 ^{ος} π.	-.01	.06	-.01	-0.10	.92
επανατραυματισμο	2 ^{ος} π.	-.13	.08	-.13	-1.50	.14
ύ	3 ^{ος} π.	-.01	.07	-.02	-0.13	.90
Αγωνιστική	4 ^{ος} π.	.34	.10	.40	3.28	.00
αυτοπεποίθηση	5 ^{ος} π.	.05	.07	.07	0.68	.50
Προσοχή	6 ^{ος} π.	-.04	.16	-.03	-0.27	.79

1^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αποκατάστασης, 2^{ος} παράγοντας: ανησυχία εξ' αιτίας αντιπάλου, 3^{ος} παράγοντας: αυτοπεποίθηση εξ' αιτίας αποκατάστασης, 4^{ος} παράγοντας: γενική αυτοπεποίθηση, 5^{ος} παράγοντας: λειτουργική προσοχή, 6^{ος} παράγοντας: διάσπαση της προσοχής