



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ΗΓΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΤΟ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΟΜΑΔΕΣ
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Μιχαλάκη Ευαγγελία

Πολυδώρου Σταυρούλα

Επιβλεπων Καθηγητης:

Αγγελονίδης Ιωάννης

ΙΟΥΝΙΟΣ 2020

© Copyright

Μιχαλάκη Ευαγγελία

Πολυδώρου Σταυρούλα

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

Η ΗΓΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η σχέση των προπονητών και αθλητών καθώς και το αγωνιστικό άγχος των αθλητών έχει καθοριστική σημασία στην αθλητική απόδοση. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετασθούν οι επιδράσεις των παραγόντων της ηγετικής συμπεριφοράς του προπονητή στους παράγοντες του αγωνιστικού άγχους των αθλητριών πετοσφαίρισης. Χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια Leadership Scale for Sports (LSS) , Sport Anxiety Scale (SAS) και Social Desirability Scale (SDS).

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν ενενήντα τρεις (93) αθλήτριες πετοσφαίρισης από το ελληνικό πρωτάθλημα. Οι αθλήτριες προέρχονταν από όλες τις κατηγορίες του ελληνικού πρωταθλήματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η σχέση των προπόνηση και οδηγίες , κοινωνική υποστήριξη και θετική ανατροφοδότηση είναι αντιστρόφως ανάλογες με τους παράγοντες αγωνιστικού άγχους (σωματικό άγχος , αγωνιστικές ανησυχίες , συγκέντρωση προσοχής) και ότι η αυταρχική και δημοκρατική συμπεριφορά του προπονητή είναι ανάλογη με τους παράγοντες αγωνιστικού άγχους. Ωστόσο οι σχέσεις αυτές φάνηκαν να μην είναι στατιστικώς σημαντικές.

Λέξεις κλειδιά : ηγετική συμπεριφορά , αγωνιστικό άγχος , αυταρχική συμπεριφορά

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη.....	iii
Πίνακας Περιεχομένων.....	iv
Κατάλογος Σχημάτων	v
Κατάλογος Πινάκων	v
I. Εισαγωγή.....	1
1.1 Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος.....	1
1.2 Σημασία της έρευνας.....	1
1.3 Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις.....	1
II. Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας.....	2
2.1.Βόλλεϋ άθλημα ψυχολογίας.....	2
2.2.Αγωνιστικό άγχος.....	3
2.2.1.Αγωνιστικές ανησυχίες.....	3
2.2.2.Συγκέντρωση προσοχής.....	5
2.2.3.Σωματικό άγχος.....	6
2.3.Ηγετική Συμπεριφορά.....	7
2.4.Παλαιότερες έρευνες.....	10
III. Μεθοδολογία.....	13
3.1 Δείγμα.....	13
3.2.Μεθοδολογία έρευνας.....	13
3.3.Ερωτηματολόγια.....	14
IV. Αποτελέσματα	15
4.1.Περιγραφικά στατιστικά.....	15
4.2.Συσχετίσεις.....	17
V. Συμπεράσματα-Συζήτηση.....	22
VI.Παράρτημα.....	24
VII.Βιβλιογραφία.....	29
Ευχαριστίες.....	33

Κατάλογος Σχημάτων

Σχημα 1. μοντέλο ηγετικής συμπεριφοράς (Smoll &Smith, 1989).....	9
---	---

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1.1. Περιγραφικά στατιστικά.....	13
Πίνακας 1.2. Αποτελέσματα παραγόντων.....	15
Πίνακας1.3. Συσχετίσεις.....	18

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η σχέση της ηγετικής συμπεριφοράς του προπονητή (προπόνηση και οδηγίες , αυταρχική συμπεριφορά , δημοκρατική συμπεριφορά , κοινωνική υποστήριξη , θετική ανατροφοδότηση) με τους παράγοντες του αγωνιστικού άγχους (αγωνιστικές ανησυχίες , συγκέντρωση προσοχής , σωματικό άγχος) στις γυναικείες ομάδες πετοσφαίρισης του ελληνικού πρωταθλήματος 2019-2020.

1.2. Σημασία της έρευνας

Τα αποτελέσματα αυτής της εργασίας πιθανόν να οδηγήσουν σε συμπεράσματα τα οποία θα είναι χρήσιμα στους προπονητές προκειμένου να μειώσουν το αγωνιστικό άγχος των αθλητριών που επηρεάζει την απόδοσή τους. Η αθλητική ψυχολογία αποτελεί χρήσιμο εργαλείο για να αξιοποιήσουν οι αθλητές στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό τις ικανότητές τους και η γνώση της είναι απαραίτητη από όλους τους προπονητές.

1.3. Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις

H1: Η αυταρχική συμπεριφορά του προπονητή σχετίζεται θετικά με το συνολικό αγωνιστικό άγχος, όσο αυξάνεται η αυταρχική συμπεριφορά αυξάνεται και το αγωνιστικό άγχος.

H2: Η δημοκρατική συμπεριφορά του προπονητή επιφέρει λιγότερο άγχος απ' ό τι η αυταρχική συμπεριφορά του προπονητή.

H3: Οι παράγοντες κοινωνική υποστήριξη , θετική ανατροφοδότηση , προπόνηση και οδηγίες σχετίζονται θετικά με το συνολικό αγωνιστικό άγχος.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

1.ΒΟΛΛΕΥ ΑΘΛΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Το βόλλεϋ ή πετοσφαίριση στα ελληνικά αποτελεί ένα από τα δημοφιλέστερα και αγαπημένα αθλήματα στον κόσμο. Η Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (ΔΟΠ/FIVB) , το διεθνές κυβερνητικό όργανο για το άθλημα , έχει εκτιμήσει συντηρητικά ότι πάνω από 500 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλον τον κόσμο παίζουν πετοσφαίριση κάποιου επιπέδου.(Reeser, Bahr,2009). Το βόλλεϋ είναι ένα άθλημα που παίζεται από όλους , άνδρες και γυναίκες , νέους και μεγαλύτερους , ερασιτέχνες και επαγγελματίες. Διδάσκει το εμείς και όχι το εγώ , προωθεί και καλλιεργεί την αίσθηση του «ευ αγωνίζεσθαι» και της ομαδικής προσπάθειας. Είναι γεγονός ότι ο ανταγωνισμός και οι αθλητικές επιδόσεις του αθλήματος έχουν φτάσει σε υψηλά επίπεδα. Σε μια προσπάθεια εξέλιξης και μεγιστοποίησης των αποτελεσμάτων της απόδοσης όλο και περισσότεροι ερευνητές ασχολούνται με την αθλητική ψυχολογία. Η αθλητική ψυχολογία είναι η επιστήμη στην οποία εφαρμόζονται οι αρχές της ψυχολογίας στο πλαίσιο του αθλητισμού με κυριότερο σκοπό την βελτίωση της απόδοσης (Cox,2014).

Η ψυχολογία των αθλητών του βόλλεϋ είναι ένα θέμα πολυδιάστατο. Η φύση του αθλήματος είναι τέτοια που καθόλου τυχαία δεν θεωρείται άθλημα ψυχολογίας. Οι λόγοι για τους οποίους χαρακτηρίζεται ψυχολογικό άθλημα είναι οι εξής:

1. Η ταχύτητα της μπάλας , η στιγμιαία επαφή και οι γρήγορες μεταβολές των καταστάσεων απαιτούν από τον αθλητή υψηλή συγκέντρωση και προσοχή καθόλη την διάρκεια του αγώνα.
- 2.Το τέλος του αγώνα ορίζεται από το σκορ και όχι από τον χρόνο. Ο αθλητής πρέπει να παίζει καλύτερα και να κάνει λιγότερα λάθη από τον αντίπαλο.
- 3.Η ατομική ευθύνη των αθλητών ως προς την ομάδα του είναι μεγάλη και κάθε προσωπικό λάθος επηρεάζει το σκορ.
- 4.Η έλλειψη σωματικής επαφής απαιτεί εσωτερική εκτόνωση (Μπεργελές, 1993)

2.ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ

Η αθλητική ψυχολογία έχει δώσει μεγάλη έμφαση στην μελέτη του άγχους και της απόδοσης των αθλητών. Οι έρευνες που έχουν γίνει γύρω από το άγχος και την απόδοση είναι πολλές και αποτελούν σημαντικά εργαλεία για την εξέλιξη αθλητών , προπονητών αλλά και των αθλημάτων γενικότερα. Οι Hammermeister και Burton (1995) υποστήριξαν πως η πλειοψηφία των ερευνών γύρω από το θέμα δείχνει ότι το άγχος έχει άμεση σχέση με την απόδοση. Έχει παρατηρηθεί ότι όταν οι αθλητές βρίσκονται σε μία στρεσογόνο και απαιτητική κατάσταση μειώνεται η απόδοση τους (Craft, Magyar, Becker&Feltz, 2003). Το ίδιο υποστήριξαν οι Voight , Callaghan και Ryska (2000) σε αντίστοιχη έρευνα σχετικά με τα επίπεδα του άγχους και την τελική αθλητική-αγωνιστική απόδοση. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τι είναι το αγωνιστικό άγχος και πως αυτό επηρεάζει τον αθλητή. Οι παράγοντες αγωνιστικού άγχους που να αναλύσουμε είναι τρεις η συγκέντρωση προσοχής, οι αγωνιστικές ανησυχίες και το σωματικό άγχος.

2.1. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

Η συγκέντρωση προσοχής έχει αναδειχθεί μία από τις σημαντικότερες ψυχολογικές δεξιότητες στην αθλητική απόδοση. Οι πνευματικές και αισθητοκινητικές πράξεις του βολλεμπολίστα εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την προσοχή του. Προσοχή είναι η δεξιότητα που αναπτύσσουν οι αθλητές στο να κατευθύνουν και να επικεντρώσουν τις αισθήσεις τους την κατάλληλη στιγμή προς τα καλύτερα αποτελέσματα(Θεοδωρακης,2015). Η φύση του αθλήματος της πετοσφαίρισης κρίνει απαραίτητη προϋπόθεση για επιτυχία την συγκέντρωση προσοχής του αθλητή. Η ταχύτητα των φάσεων και η συνεχής αναπροσαρμογή του παίκτη στον χώρο απαιτούν συνεχή παρατήρηση και αυτοσυγκέντρωση έννοιες συνδεδεμένες με την προσοχή. Η αυτοσυγκέντρωση είναι η ικανότητα διατήρησης της προσοχής στο επιλεγμένο ερέθισμα για μια χρονική περίοδο (Θεοδώρου, Γούδας, Παπαιωάννου ,2003). Η συγκέντρωση προσοχής βοηθάει τον αθλητή να μείνει εστιασμένος στον στόχο του με αποτέλεσμα να μην έχει υψηλά επίπεδα άγχους. Έχει αποδειχθεί πως υπάρχει σημαντική μείωση της απόδοσης κάτω από πίεση που προκαλείται από διαταραχές της προσοχής λόγω αυξημένου άγχους (Beilock & Gray, 2007) .Όταν ένας αθλητής χάνει την συγκέντρωση προσοχής του είναι λογικό να αγχώνεται. Ερευνητικά ευρήματα που συνδέονται με την σχέση άγχους και συγκέντρωσης προσοχής έδειξαν

ότι η ικανότητα κατεύθυνσης της προσοχής από τον αθλητή έχει θετική σχέση με το θετικό συναίσθημα και την μείωση του άγχους (Vast, Young&Thomas, 2010). Ο Nideffer(1993) αναφέρει ότι η προσοχή εξαρτάται από την ποσότητα των πληροφοριών που θα δεχθεί ένας αθλητής και κυμαίνεται στην πλατιά (ο αθλητής πρέπει να προσέχει ταυτόχρονα πολλά ερεθίσματα) και την στενή (ο αθλητής έχει να προσέξει μόνο ένα ερέθισμα). Η προσοχή είναι εσωτερική, όταν προσέχει ερεθίσματα από το σώμα ή τις σκέψεις του και εξωτερική όταν προσέχει ερεθίσματα από το εξωτερικό του περιβάλλον. Συγκεκριμένα έχουμε 4 στυλ προσοχής (Nideffer,1986):

1.Πλατιά – Εσωτερική: Ο παίκτης του βόλεϊ αποφασίζει που θα στείλει το σερβίς.

2.Στενή – Εσωτερική: Ο παίκτης του βόλεϊ πριν το σερβίς φαντάζεται νοερά την τέλεια εκτέλεση.

3.Πλατιά – Εξωτερική: Ο παίκτης του βόλεϊ βλέπει όλο το γήπεδο πριν το σερβίς.

4.Στενή – Εξωτερική: Ο παίκτης του βόλεϊ όταν υποδέχεται το σερβίς.

Κάθε άθλημα έχει συγκεκριμένα σημεία που ένας αθλητής πρέπει να εστιάσει την προσοχή του (Martens,1987). Επίσης κατά την διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα χρησιμοποιούνται όλα τα είδη προσοχής. Οι αθλητές για διαφορετικές δεξιότητες θα χρειασθεί πολύ συχνά να αλλάζουν το είδος προσοχής τους (Albrecht&Feltz, 1987). Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να εξασκήσουν την ικανότητα να μεταβάλλουν γρήγορα την μορφή εστίασης της προσοχής ανάλογα με τις συνθήκες του αγώνα(Δογάνης, 2009). Οι γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης της προσοχής είναι μια ικανότητα που αν δεν είναι αρκετά προπονημένη και οικεία στον αθλητή δημιουργεί άγχος. Τέλος η καλή απόδοση του αθλητή εξαρτάται από την ικανότητα συγκέντρωσης προσοχής που έχει για να πάρει τη σωστή απόφαση και να ενεργήσει άμεσα, έτσι θα μπορέσει να ελέγξει τα συναισθήματά του και την ψυχολογική πίεση(Θεοδωράκης,2015).

2.2.ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ

Σύμφωνα με την Barbara Berger (2009) «Είμαστε αυτό που σκεφτόμαστε. Οι σκέψεις που κάνουμε και οι λέξεις που χρησιμοποιούμε είναι πανίσχυρες.». Η ανησυχία ενός αθλητή ότι δεν θα ανταπεξέλθει στις αγωνιστικές του υποχρεώσεις και ο φόβος της αποτυχίας αποτελούν από τις σημαντικότερες αιτίες αγωνιστικού άγχους. Το άγχος είναι πολυδιάστατο με την έννοια ότι έχει γνωστικά και σωματικά στοιχεία. Το γνωστικό άγχος (cognitive anxiety) είναι το νοητικό στοιχείο του άγχους το οποίο προκαλείται από ψυχολογικές καταστάσεις, όπως ο φόβος της αρνητικής κοινωνικής αξιολόγησης, ο φόβος της αποτυχίας. Άρα μπορούμε να θεωρήσουμε ότι οι αγωνιστικές ανησυχίες είναι κομμάτι του γνωστικού άγχους. Γενικά όλοι οι άνθρωποι πριν από κάθε δραστηριότητα σκέφτονται. Οι σκέψεις αυτές είτε έχουν σχέση με την δραστηριότητα, είτε όχι, είναι είτε θετικές είτε αρνητικές. Οι σκέψεις αυτές επηρεάζουν πολλές φορές ασυνήθιστα τα συναισθήματα και την συμπεριφορά. Αυτός ο εσωτερικός διάλογος είναι βασικό χαρακτηριστικό του ανθρώπινου είδους και ένα μικρό κόλπο για τον έλεγχο των σκέψεων (Θεοδωράκης, 2015). Όταν οι σκέψεις των αθλητών είναι αρνητικές επηρεάζουν αρνητικά την επίδοσή τους. Πολλές φορές εγκλωβίζονται στο παρελθόν ή στο μέλλον, αδιαφορώντας για την φάση του αγώνα που παίζεται εκείνη την στιγμή, και ανησυχούν για λάθη που έκαναν ή θα κάνουν (Zinsser, Bunker, Williams, 1993). Σύμφωνα με τον Endler (1978, 1983) υπάρχουν πέντε παράγοντες που οδηγούν σε αύξηση του άγχους κατά την προσμονή μιας κατάστασης. Αυτοί είναι :

1. Φόβος για αποτυχημένη απόδοση.
2. Φόβος για αρνητική κοινωνική αξιολόγηση.
3. Φόβος για τραυματισμό.
4. Αμφιβολία της κατάστασης.
5. Αλλαγή μιας τυπικής ρουτίνας.

Βλέπουμε ότι ο φόβος κυριαρχεί στο μυαλό των αγχομένων αθλητών (Cox, 2004). Πολύ συχνά παρατηρούμε ότι παίκτες οι οποίοι ανταπεξέρχονται στις απαιτήσεις της προπόνησης δεν μπορούν να κάνουν το ίδιο στον αγώνα. Ο φόβος και η ανησυχία αποτελούν την κυριότερη αίτια. Όσο το επίπεδο ανεβαίνει οι απαιτήσεις είναι

μεγαλύτερες άρα και οι ανησυχίες να ανταπεξέλθει σε αυτές υψηλότερες για αυτό παρατηρούμε σε έρευνες ότι τα επίπεδα άγχους στις υψηλότερες κατηγορίες είναι μεγαλύτερα από τα επίπεδα άγχους στις χαμηλότερες κατηγορίες (Masten , Tušak&Faganel, 2006). Οι αγωνιστικές ανησυχίες ενός αθλητή ουσιαστικά είναι ο φόβος ότι δεν θα τα καταφέρει στον αγώνα ή ακόμα και στην προπόνηση και θα απογοητεύσει τον εαυτό του και το περιβάλλον του. Το αποτέλεσμα του αγώνα είναι κάτι που σκέφτονται όλοι οι αθλητές. Ο φόβος της ήττας ,που μπορεί να οδηγήσει στην απογοήτευση, είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες άγχους σε έναν αθλητή που έχει θέσει υψηλούς στόχους (Reid, 2012). Σύμφωνα με έρευνα πάνω σε αθλήτριες βόλλεϋ έχει διαπιστωθεί ότι η αμφιβολία τους σχετικά με το αποτέλεσμα τούς επιφέρει άγχος (Lox,1992). Τέλος ,κάθε αθλητής έχει κάποιες προσδοκίες στο μυαλό του για την αγωνιστική του απόδοση ,προσδοκίες που έχει δημιουργήσει ο ίδιος με βάση τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος του (προπονητής , συμπαίκτες , διοίκηση ,οικογένεια). Η σύγκριση των προσδοκιών αυτών σε σχέση με το αποτέλεσμα που μπορεί να συμβεί αυξάνει το άγχος (Woody,1996).

2.3.ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ

Σύμφωνα με την θεωρία της πολυδιάστατης φύσης του άγχους (multi dimensional anxiety theory) (Martenw et al.,1990) στο άγχος συμβάλλουν τόσο γνωστικά όσο και σωματικά στοιχεία. Το γνωστικό άγχος αναφέρεται στην ψυχολογική κατάσταση του αθλητή ,όπως αναφέραμε στις αγωνιστικές ανησυχίες. Το σωματικό άγχος (somaticanxiety) είναι το σωματικό στοιχείο του άγχους και αντιπροσωπεύει την αντίληψη των φυσιολογικών αντιδράσεων του οργανισμού. Ενδείξεις σωματικού άγχους αποτελούν ο αυξημένος καρδιακός παλμός ,η πρόσθετη τάση των μυών ,το σφίξιμο στο στομάχι , οι ιδρωμένες παλάμες (Θεοδωράκης, 2015).Τα υψηλά επίπεδα σωματικού άγχους είναι δυσάρεστα και επηρεάζουν αρνητικά την επίδοση του αθλητή. Το σωματικό άγχος επηρεάζει λιγότερο την απόδοση απ' ότι το γνωστικό εκτός από τις περιπτώσεις που το σωματικό άγχος είναι σε πολύ υψηλό επίπεδο ώστε οι φυσιολογικές καταστάσεις του οργανισμού να μην επιτρέπουν την συγκέντρωση και εκπλήρωση των αγωνιστικών υποχρεώσεων (Ζέρβας, 1993).

3.ΗΓΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Η ηγετική συμπεριφορά αποτελεί αντικείμενο έρευνας για πολλούς ψυχολόγους. Αναφερόμενοι στον όρο ηγεσία εννοούμε «τη διαδικασία επηρεασμού των δραστηριοτήτων μιας οργανωμένης ομάδας στο πλαίσιο των προσπαθειών της για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου» (Barrow, 1977). Στον αθλητισμό οι προπονητές πρέπει να επιδείξουν χαρακτηριστικά ικανού ηγέτη. Έχουμε συνδέσει τον καλό και επιτυχημένο προπονητή με τον προπονητή που επιφέρει μόνο νίκες στην ομάδα του. Όμως ένας επιτυχημένος προπονητής είναι πολλά παραπάνω. Παρά το ότι η παρακίνηση και η απόδοση των αθλητών καθορίζεται από πολλούς παράγοντες, ο ρόλος του προπονητή φαίνεται να είναι ιδιαίτερα σημαντικός (Horn, 2002). Ο προπονητής επηρεάζει άμεσα και έμμεσα τους αθλητές του με θετικό ή αρνητικό τρόπο. Οφείλει να είναι συνεπής, ειλικρινής και να κατανοεί τα συναισθήματα των αθλητών του (Anshel, 1990). Επίσης ο προπονητής έχει ευθύνη απέναντι στους αθλητές του όσον αφορά την σωματική, τεχνική, τακτική και πνευματική ανάπτυξή τους (Bercker, 2009 ; Jowett & Cockerill, 2002). Πολλοί ερευνητές προσπάθησαν να κατανοήσουν και να μελετήσουν την ηγετική συμπεριφορά. Οι Chelladurai και Saleh (1980) αναγνώρισαν τους εξής πέντε παράγοντες όσον αφορά την μέτρηση της ηγετικής συμπεριφοράς των προπονητών: προπόνηση και οδηγίες, δημοκρατική και αυταρχική συμπεριφορά, κοινωνική υποστήριξη και θετική ανατροφοδότηση. Συγκεκριμένα για το καθένα:

Προπόνηση και οδηγίες: Η συμπεριφορά του προπονητή που έχει ως σκοπό τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών. Αυτό επιτυγχάνεται με το να δίνει βαρύτητα και να διευκολύνει τη σκληρή προπόνηση, να καθοδηγεί τους αθλητές στις επιδεξιότητες, τις τεχνικές και τις τακτικές του αθλήματός τους, να διασαφηνίζει τις μεταξύ τους σχέσεις καθώς και να οργανώνει και να συντονίζει τις αθλητικές δραστηριότητες (Chelladurai & Saleh, 1980).

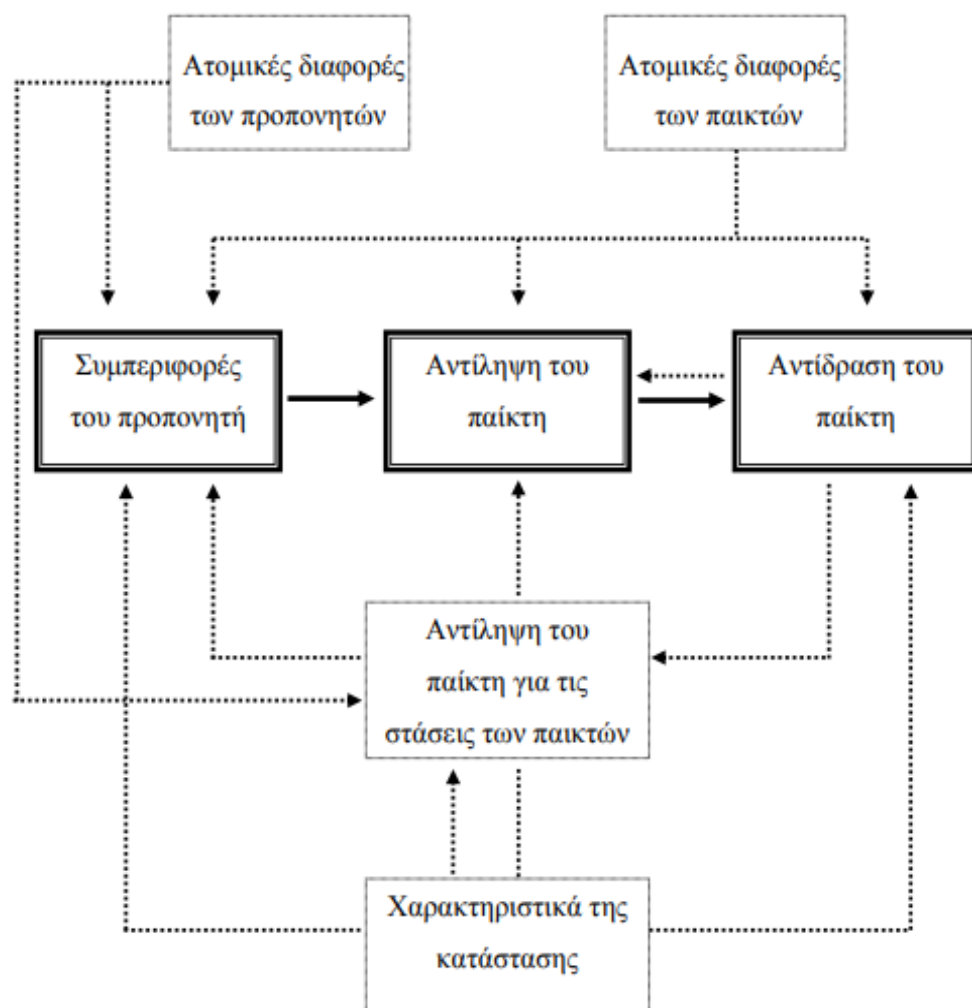
Δημοκρατική συμπεριφορά: Η συμπεριφορά του προπονητή, που επιτρέπει τη συμμετοχή των αθλητών στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Οι αποφάσεις αυτές μπορεί να σχετίζονται με τον καθορισμό στόχων ή την εξεύρεση μεθόδων για την επίτευξη των στόχων (Chelladurai & Saleh, 1980).

Αυταρχική συμπεριφορά: Η συμπεριφορά του προπονητή, που αφορά στην ανεξάρτητη λήψη αποφάσεων και την έμφαση στην εξουσία της προσωπικής του συμπεριφοράς (Chelladurai&Saleh, 1980).

Κοινωνική υποστήριξη: Η συμπεριφορά του προπονητή, που χαρακτηρίζεται από το ενδιαφέρον για την προσωπική ευτυχία και την ικανοποίηση των αθλητών, τη δημιουργία θετικού κλίματος και την ύπαρξη θερμών διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ των αθλητών (Chelladurai&Saleh, 1980).

Θετική ανατροφοδότηση: Η συμπεριφορά του προπονητή, που ενισχύει τον αθλητή με την αναγνώριση, την επιβράβευση και τον έπαινο σε μία καλή απόδοση (Chelladurai&Saleh, 1980).

Ο προπονητής είναι ένας παράγοντας ο οποίος επηρεάζει σημαντικά την ψυχολογική κατάσταση του παίκτη. Για αυτό πολλοί ερευνητές ασχολήθηκαν με την μελέτη του άγχους και της ηγετικής συμπεριφοράς. Οι Smoll&Smith (1989) φτιάξανε ένα μοντέλο (μοντέλο συμπεριφορών ηγεσίας) μέσα από το οποίο εξετάζονται οι γνωστικές και συναισθηματικές διαδικασίες που επηρεάζουν την αντίδραση της συμπεριφοράς ενός αθλητή προς την συμπεριφορά του προπονητή. Σύμφωνα με το μοντέλο ο προπονητής συμπεριφέρεται με ένα συγκεκριμένο τρόπο , ο παίκτης αντιλαμβάνεται αυτές τις συμπεριφορές και ο ίδιος αντιδράει με ένα συγκεκριμένο τρόπο.



Σχήμα 1 : Το μοντέλο ηγετικής συμπεριφοράς (Smoll&Smith, 1989).

Οι διακεκομμένες γραμμές στο μοντέλο αντιπροσωπεύουν την επίδραση των διάφορων ρυθμιστικών παραμέτρων πάνω στην κεντρική διαδικασία. Οι διαφορετικές ατομικές παράμετροι για τον προπονητή περιλαμβάνουν στόχους , προθέσεις ,αντιλήψεις για τους ίδιους και για τους αθλητές και το φύλο. Οι ατομικές παράμετροι για τον κάθε αθλητή είναι η ηλικία, το φύλο , τις αντιλήψεις για τον προπονητή , την παρακίνηση , το άγχος και την αυτοπεποίθηση. Στους παράγοντες της κατάστασης περιλαμβάνονται η φύση του αθλήματος , το ανταγωνιστικό επίπεδο , η επιτυχία /αποτυχία και η συνοχή της ομάδας. Η διακεκομμένη γραμμή που οδηγεί από τις ατομικές διαφορές του παίκτη στις συμπεριφορές του προπονητή προστέθηκε στο μοντέλο κατόπιν έρευνας των Kenow και Williams (1992). Η συμπεριφορά του προπονητή επηρεάζεται από την αντίληψη του για τον κάθε αθλητή . Ένας

προπονητής μπορεί να συμπεριφέρεται διαφορετικά σε έναν αθλητή που διακατέχεται από άγχος και χαμηλή αυτοπεποίθηση.

4. ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ

Στην έρευνα των Kenow και Williams (1992) ,βασιζόμενοι στο παραπάνω μοντέλο των Smoll και Smith ,συγκεκριμένα εξέτασαν τις αντιλαμβανόμενες συμπεριφορές του προπονητή με το άγχος και την αυτοπεποίθηση. Συγκεκριμένα εξέτασαν τις αντιλαμβανόμενες συμπεριφορές ενός άνδρα προπονητή από της αθλήτριες καλαθοσφαίρισης. Με βάση τις 11 αθλήτριες που συμμετείχαν η έρευνα υποστήριξε ότι το αγωνιστικό άγχος ήταν ένας παράγοντας που διαμεσολαβούσε μεταξύ της αντίληψης και τις αξιολόγησης των συμπεριφορών του προπονητή. Στατιστικά σημαντική συσχέτιση παρουσιάστηκε μόνο μεταξύ των συμπεριφορών του προπονητή και του γνωστικού και όχι του σωματικού. Επίσης , οι αθλήτριες που είχαν υψηλά επίπεδα γνωστικού άγχους και χαμηλή αυτό πεποίθηση αξιολογήσανε αρνητικά την συμπεριφορά του προπονητή τους σε σχέση με τις αθλήτριες που είχαν αντίθετα αποτελέσματα .

Εξαιτίας του περιορισμού στο δείγμα της παραπάνω έρευνας η Williams και συνεργάτες (Williams, Jerome, Kenow, Rogers, Sartain, Parland, 2003) πραγματοποίησαν τον παραπάνω σχεδιασμό με μεγαλύτερο δείγμα με την συμμετοχή 2 φύλων (484 αθλητές ,κολλεγίου = 273 και λυκείου = 211 ,αθλητές του μπάσκετ = 230, σόφτμολ = 53, μπίζμπολ= 93 και βόλλεϋ= 108). Από τα αποτελέσματα βλέπουμε ότι οι αθλητές με μεγαλύτερο άγχος και χαμηλότερη αυτό πεποίθηση πριν τον αγώνα πιστεύουν ότι ο προπονητής τους θα εμφανίσει υψηλότερες αρνητικές συμπεριφορές. Επίσης, οι αθλητές με χαμηλότερη αυτοπεποίθηση και μικρότερη σύμπνοια με τον προπονητή τους θεωρούσαν ότι ο προπονητής θα εμφάνιζε περισσότερες αρνητικές συμπεριφορές και λιγότερες θετικές.

Οι Jowett και Ntoumanis (2004) σε έρευνα τους αναπτύχθηκε και αξιολογήθηκε ένα εργαλείο αυτοπεριγραφής το οποίο αξιολογούσε τη φύση της σχέσης προπονητή και αθλητή. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η σχέση έχει τρεις παραμέτρους γνωστική , συμπεριφορική αλλά και συναισθηματική.

Σε πρόσφατη έρευνα η Bekiari (2014) για την διερεύνηση της εσωτερικής παρακίνησης των αθλητών και την σχέση της με το στυλ Ηγεσίας και την Λεκτική επιθετικότητα των προπονητών σε διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα, αποκάλυψαν ότι το αυταρχικό στυλ του προπονητή συνδέεται αρνητικά με την ικανοποίηση, την απόδοση και την προσπάθεια των αθλητών σε αντίθεση με το δημοκρατικό στυλ. Τα ευρήματα επιβεβαίωσαν ότι το αυταρχικό στυλ του προπονητή οδηγεί τους αθλητές στην αύξηση άγχους. Επίσης ,οι αθλήτριες φάνηκε να έχουν περισσότερο άγχος με ένα αυταρχικό προπονητή σε αντίθεση έναν δημοκρατικό.

Επιπρόσθετα, σε παλαιότερες μελέτες που πραγματοποίησε ο Chelladurai (1993) χρησιμοποιώντας την Κλίμακα Ηγετικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό, έδειξε ότι οι αθλητές ήταν ικανοποιημένοι από την ηγεσία των προπονητών, όταν αυτοί έδιναν έμφαση στην προπόνηση και οδηγίες και στη θετική ανατροφοδότηση η οποία εστιάζεται στην αναγνώριση και στον έπαινο σχετικά με την καλή απόδοση.

Επίσης έχει αποδείχθει ότι όσο μεγαλύτερη η κοινωνική υποστήριξη και η θετική ανατροφοδότηση, τόσο μεγαλύτερη ήταν η ικανοποίηση των αθλητών (Black&Weiss, 1992; Riemer&Chelladurai, 1995).

Έρευνες έδειξαν ότι οι ικανοποιημένοι αθλητές θα βιώσουν λιγότερα ψυχολογικά – συναισθηματικά προβλήματα , άρα και αγωνιστικό άγχος ,κατά τον αγώνα (Reinboth&Duda, 2006).

Οι Lazarus και Folkman (1984) ασχολήθηκαν με τις στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους των αθλητών από τον προπονητή τους. Διαχώρισαν τις στρατηγικές αντιμετώπισης σε δυο κατηγορίες: α) την αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο πρόβλημα (problemfocusedcoping) και β) την αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο συναίσθημα (emotion-focusedcoping) .Στην αντιμετώπιση με προσανατολισμό στο συναίσθημα απέδειξαν ότι το αγωνιστικό άγχος μειώνεται με θετική ανατροφοδότηση και την κοινωνική υποστήριξη.

Οι Zourbanos, Theodorakis, και Hatzigeorgiadis (2006) θέλησαν να εξετάσουν πως η συμπεριφορά του προπονητή και η κοινωνική υποστήριξη μπορούν να επηρεάσουν τις σκέψεις των αθλητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όταν ο προπονητής υιοθετεί μια υποστηρικτική στάση απέναντι στους αθλητές του οι σκέψεις των αθλητών και ο

αυτό-διάλογος τους επηρεάζονται θετικά.Επιπλέον, αρνητική συμπεριφορά του προπονητή προέβλεψε την αρνητική σκέψη των αθλητών και αθλητριών.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

1.ΔΕΙΓΜΑ

Το δείγμα που επιλέχθηκε για την διεξαγωγή της έρευνας ανήλθε στα 93 άτομα. Συγκεκριμένα τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν σε γυναίκες αθλήτριες πετοσφαίρισης που συμμετείχαν στο ελληνικό πρωτάθλημα πετοσφαίρισης γυναικών 2019-2020. Συγκεκριμένα οι αθλήτριες ηλικιακά είχαν μέσο όρο τα 21,15 χρόνια (14^{ov} χρονών η μικρότερη και 39 χρονών η μεγαλύτερη) ,η αθλητική τους εμπειρία ήταν κατά μέσο όρο τα 10,40 χρόνια (3 χρόνια η λιγότερη και 30 χρόνια η περισσότερη εμπειρία) . Ο χρόνος που αγωνίζονταν με την συγκεκριμένη ομάδα ήταν από 1 χρόνο έως 20 χρόνια και ο χρόνος προπόνησης με τον συγκεκριμένο προπονητή ήταν από 1 χρόνο έως 10 χρόνια.

Περιγραφικά στατιστικά

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ηλικία	14	39	21.15	4.102
Αθλητική εμπειρία	3	30	10.40	3.840
Χρόνος στην ομάδα	1	20	2.75	3.454
Χρόνος με τον προπονητή	1	10	1.69	1.588

Πίνακας 1.1.

2.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Για την διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια τα οποία , μετά από συνεννόηση και συγκατάθεση των προπονητών , μοιράστηκαν στις αθλήτριες μετά την προπόνηση τους. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν από τις τελειόφοιτες της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στο πλαίσιο της πτυχιακής τους εργασίας.Πριν την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων εξηγήθηκε ο σκοπός της έρευνας καθώς και ότι η συμμετοχή τους είναι εθελοντική και ανώνυμη. Επιπλέον δινόταν η οδηγία να απαντούν αυθόρμητα και να ζητήσουν οποιαδήποτε διευκρίνιση.

3.ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν ήταν τα παρακάτω :

1. Leadership Scale for Sports (LSS)

Η Κλίμακα Ηγετικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό αποτελεί προσαρμογή του Leadership Scale for Sports του Chelladurai (1989) σε ελληνικό πληθυσμό (Αγγελονίδης & συν., 1996) με σκοπό την αξιολόγηση της ηγετικής συμπεριφοράς των προπονητών. Οι απαντήσεις στην Κλίμακα Ηγετικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό, δίνονται σε πενταβάθμια (5/βάθμια) κλίμακα τύπου Likert, όπου το «1» αντιστοιχεί στο «Πάντα», το «2» στο «Συχνά», το «3» στο «Μερικές φορές», το «4» στο «Σπάνια» και το «5» στο «Ποτέ». Περιλαμβάνει 40 ερωτήματα, τα οποία απαρτίζουν τους πέντε παράγοντες: 13 αφορούν την προπόνηση και τις οδηγίες (1, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38), 9 την δημοκρατική συμπεριφορά (2, 9, 15, 18, 21, 24, 30, 33, 39), 5 την αυταρχική συμπεριφορά (6, 12, 27, 34, 40), 8 την κοινωνική υποστήριξη (3, 7, 13, 19, 22, 25, 31, 36) και 5 την θετική ανατροφοδότηση (4, 10, 16, 28, 37).

2. Sport Anxiety Scale (SAS)(Smith, Smoll&Schutz, 1990)

Το sportanxiety scale αφορά το αγωνιστικό άγχος. Περιλαμβάνει 21 ερωτήσεις. Οι απαντήσεις δίνονται σε 4βάθμια κλίμακα ως εξής 1 = Καθόλου, 2 = Κάπως, 3 = Μέτρια, 4 = Πολύ. Οι 9 αφορούν το σωματικό άγχος (1, 4, 8, 11, 12, 15, 17, 19, 21), 5 την συγκέντρωση προσοχής (2, 6, 7, 14, και 20) και 7 τις αγωνιστικές ανησυχίες (3, 5, 9, 10, 13, 16, και 18).

3. Social Desirability Scale (SDS)(Marlowe, Crowne, 1960)

Χρησιμοποιήσαμε το social desirability scale στην μορφή των 13^{ov} ερωτήσεων για να μετρήσουμε την κοινωνική επιθυμητότητα των συμμετεχόντων, δηλαδή κατά πόσο ήταν ειλικρινής στις απαντήσεις τους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1.Αποτελέσματα παραγόντων

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Κοινωνική επιθυμητότητα	3	13	9.02	2.275
Αγων. Ανησυχίες	8	28	17.94	5.536
Σωματικό άγχος	8	25	15.31	4.418
Συγκέντρωση προσοχής	6	23	10.86	3.513
Συνολικά Αγωνιστικό άγχος	23	69	44.11	11.506
Προπόνηση & Οδηγίες	18	65	48.68	9.759
Δημοκρατική συμπεριφορά	9	33	21.28	5.193
Αυταρχική συμπεριφορά	5	32	13.80	4.090
Κοινωνική υποστήριξη	11	36	23.40	5.329
Θετική ανατροφοδότηση	6	25	17.72	4.031

Πίνακας 1.2.

Στον παραπάνω πίνακα φαίνεται πως αξιολόγησαν οι αθλήτριες τα επίπεδα αγωνιστικού άγχους που βιώνουν και πως αντιλαμβάνονται τους παράγοντες ηγετικής συμπεριφοράς μέσα στο πλαίσιο της ομάδας τους. Επίσης πρέπει να αναφέρουμε πως κατά μέσο όρο $MO=9,02\%$ με τυπική απόκλιση $SD=2,275$ των απαντήσεων τους δεν ήταν ειλικρινής.

Γενικά ο μέσος όρος του συνολικού αγωνιστικού άγχους που βίωσαν οι αθλήτριες ήταν $MO=44,11\%$ με τυπική απόκλιση $SD=11,506$. Συγκεκριμένα με 69% βαθμολόγησε το άγχος που βίωνε η αθλήτρια με τα υψηλότερα επίπεδα άγχους ενώ με 23% η αθλήτρια με το χαμηλότερο. Όσον αφορά τους τρεις παράγοντες :

1. Αγωνιστικές ανησυχίες : οι αθλήτριες βαθμολόγησαν πως βίωσαν κατά μέσο όρο $MO=17,94\%$ αγωνιστικές ανησυχίες με τυπική απόκλιση $SD=5,536$.Η αθλήτρια με την υψηλότερη βαθμολογία ήταν 28% ενώ με την χαμηλότερη 8% .

2.Σωματικό άγχος : το σωματικό άγχος που βίωσαν ήταν κατά μέσο όρο $MO=15,31$ με $SD=4,418$. Η αθλήτρια που βίωσε το πιο υψηλό άγχος το βαθμολόγησε με 25% ένα το χαμηλότερο με 8% .

3.Συγκέντρωση προσοχής : Παρατηρούμε ότι οι αθλήτριες βίωσαν συγκέντρωση προσοχής κατά μέσο όρο $MO=10.86$ με $SD=3,513$. Η αθλήτρια με το χαμηλότερο ποσοστό συγκέντρωσης προσοχής ήταν 6% ενώ με το υψηλότερο 23%.

Παρατηρούμε ότι οι αθλήτριες δεν παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα αγωνιστικού άγχους. Συγκεκριμένα φαίνεται από τα ποσοστά των τριών παραγόντων να βιώνουν περισσότερο αγωνιστικές ανησυχίες με μικρή διαφορά από το σωματικό άγχος και ακόμα λιγότερο να εμφανίζουν έλλειψη συγκέντρωσης προσοχής.

Όσον αφορά τους παράγοντες αντιλαμβανόμενης ηγετικής συμπεριφοράς έχουμε :

1.Προπόνηση και οδηγίες: ο μέσος όρος της αντιλαμβανόμενης ηγετικής συμπεριφοράς για τον συγκεκριμένο παράγοντα ήταν $MO=48,68\%$ με τυπική απόκλιση $SD=9,759$. Η αθλήτρια με το μικρότερο ποσοστό ήταν 18% και η αθλήτρια με το υψηλότερο 65%.

2. Δημοκρατική συμπεριφορά: ο μέσος όρος της αντιλαμβανόμενης ηγετικής συμπεριφοράς για τον συγκεκριμένο παράγοντα ήταν $MO=21,28\%$ με τυπική απόκλιση $SD=5,193$. Η αθλήτρια που αντιλήφθηκε σε μικρότερο βαθμό την δημοκρατική συμπεριφορά ήταν 9% και σε μεγαλύτερο βαθμό 33%.

3. Αυταρχική συμπεριφορά: ο μέσος όρος της αντιλαμβανόμενης ηγετικής συμπεριφοράς για τον συγκεκριμένο παράγοντα ήταν $MO=13,80\%$ με τυπική απόκλιση $SD=4,090$. Η αθλήτρια με το μικρότερο ποσοστό ήταν 5% και η αθλήτρια με το υψηλότερο 32%.

4. Κοινωνική υποστήριξη: ο μέσος όρος της αντιλαμβανόμενης ηγετικής συμπεριφοράς για τον συγκεκριμένο παράγοντα ήταν $MO=23,40\%$ με τυπική απόκλιση $SD=5,329$. Η αθλήτρια με το μικρότερο ποσοστό ήταν 11% και η αθλήτρια με το υψηλότερο 36%.

5. Θετική ανατροφοδότηση: ο μέσος όρος της αντιλαμβανόμενης ηγετικής συμπεριφοράς για τον συγκεκριμένο παράγοντα ήταν $MO=17,72$ με τυπική απόκλιση $SD=4,031$. Η αθλήτρια που αντιλήφθηκε σε μικρότερο βαθμό την θετική ανατροφοδότηση ήταν 6% και σε μεγαλύτερο βαθμό 25%.

Παρατηρείται διαφορά ανάμεσα στις μέσες τιμές όλων των παραγόντων η οποία ακολουθεί την εξής φθίνουσα σειρά: προπόνηση και οδηγίες, κοινωνική υποστήριξη, δημοκρατική συμπεριφορά, θετική ανατροφοδότηση και τελευταία η αυταρχική συμπεριφορά.

2.ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

Στη συνέχεια πραγματοποιούνται συσχετίσεις δυο μεταβλητών. Για τον προσδιορισμό της φύσης και της έντασης της συσχέτισης μεταξύ δυο μεταβλητών υπολογίστηκε ο συντελεστή συσχέτισης γραμμικής συσχέτισης Pearson (r), ο οποίος λαμβάνει τιμές μεταξύ -1 και 1. Η συσχέτιση που προκύπτει μπορεί να είναι αρνητική ή θετική ανάλογα με το πρόσημο του συντελεστή r . Πιο συγκεκριμένα, - 1 είναι η τέλεια αρνητική συσχέτιση και αυτό σημαίνει ότι όταν αυξάνεται η μια μεταβλητή μειώνεται η άλλη, 0 εμφανίζεται όταν δεν υπάρχει καθόλου συσχέτιση και + 1 όταν υπάρχει τέλεια θετική, δηλαδή όταν αυξάνεται η μια μεταβλητή αυξάνεται και η άλλη. Στους πίνακες γίνεται έλεγχος του δείκτη r και του sig. , για εντοπισμό ύπαρξης στατιστικής σημαντικότητας στη συσχέτιση των δυο μεταβλητών, ή όχι. Εάν $\text{sig.} < 0,05$ απορρίπτεται η «μηδενική υπόθεση», ότι δηλαδή ο συντελεστής συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικά διάφορος του μηδενός και συνεπώς υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δυο συσχετιζόμενων μεταβλητών. Επίσης για την ένταση της συσχέτισης ισχύει: 0 - 0,5 ασθενής ως μέτρια, 0,5 έως 0,7 μέτρια έως ικανοποιητική, 0,7 έως 1 ικανοποιητική έως ισχυρή (Δημητριάδης, 2016)

Συμπεριφορά προπονητή		Αγωνιστικό άγχος Αγων. Ανησυχίες	Σωματικό άγχος	Συγκέντρωση προσοχής	Συνολικό Αγωνιστικό άγχος
Προπόνηση & Οδηγίες N=93	Pearson Correlation	-.047	.084	-.040	-.003
	Sig. (2-tailed)	.651	.425	.701	.977
Δημοκρατική συμπεριφορά N=93	Pearson Correlation	-.045	.092	.086	.040
	Sig. (2-tailed)	.670	.379	.415	.703
Αυταρχική συμπεριφορά N=93	Pearson Correlation	.034	.174	.003	.085
	Sig. (2-tailed)	.743	.095	.975	.420
Κοινωνική υποστήριξη N=93	Pearson Correlation	-.082	.123	-.028	-.001
	Sig. (2-tailed)	.434	.242	.792	.993
Θετική ανατροφοδότηση N=92	Pearson Correlation	-.166	-.092	-.074	-.138
	Sig. (2-tailed)	.114	.381	.481	.189

Πίνακας 1.3.

Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

Οι προπόνηση και οδηγίες με τις αγωνιστικές ανησυχίες σχετίζονται αρνητικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι -0,047 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση sig=0,651>0.05.

Οι προπόνηση και οδηγίες με το σωματικό άγχος σχετίζονται θετικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι 0,084 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,425>0.05$.

Οι προπόνηση και οδηγίες με την συγκέντρωση προσοχής σχετίζονται αρνητικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι 0,040 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,701>0.05$.

Οι προπόνηση και οδηγίες με το συνολικό αγωνιστικό άγχος σχετίζονται αρνητικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι -0,003 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,977>0.05$.

Η δημοκρατική συμπεριφορά με τις αγωνιστικές ανησυχίες σχετίζονται αρνητικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι -0,045 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,670>0.05$.

Η δημοκρατική συμπεριφορά με το αγωνιστικό άγχος σχετίζονται θετικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι 0.092 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,379>0.05$.

Η δημοκρατική συμπεριφορά με την συγκέντρωση προσοχής σχετίζονται θετικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι 0,086 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,415>0.05$.

Η δημοκρατική συμπεριφορά με το συνολικό αγωνιστικό άγχος σχετίζονται θετικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι 0.040 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,703>0.05$.

Η αυταρχική συμπεριφορά με τις αγωνιστικές ανησυχίες σχετίζονται θετικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι 0,034 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,743>0.05$.

Η αυταρχική συμπεριφορά με το σωματικό άγχος σχετίζονται θετικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι 0,174 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,095>0.05$.

Η αυταρχική συμπεριφορά με την συγκέντρωση προσοχής σχετίζονται θετικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι 0,003 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,975>0.05$.

Η αυταρχική συμπεριφορά με το συνολικό αγωνιστικό άγχος σχετίζονται θετικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι 0,085 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,420>0.05$.

Η κοινωνική υποστήριξη με τις αγωνιστικές ανησυχίες σχετίζονται αρνητικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι -0,082 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,434>0.05$.

Η κοινωνική υποστήριξη με το σωματικό άγχος σχετίζονται θετικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι 0,123 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,242>0.05$.

Η κοινωνική υποστήριξη με την συγκέντρωση προσοχής σχετίζονται αρνητικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι -0,028 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,792>0.05$.

Η κοινωνική υποστήριξη με το συνολικό αγωνιστικό άγχος σχετίζονται αρνητικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι -0,001 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,993>0.05$.

Η θετική ανατροφοδότηση με τις αγωνιστικές ανησυχίες σχετίζονται αρνητικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι -0,166 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,114>0.05$.

Η θετική ανατροφοδότηση με το σωματικό άγχος σχετίζονται αρνητικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι -0,092 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,381>0.05$.

Η θετική ανατροφοδότηση με την συγκέντρωση προσοχής σχετίζονται αρνητικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι -0,074 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,481>0.05$.

Η θετική ανατροφοδότηση με το συνολικό αγωνιστικό άγχος σχετίζονται αρνητικά με ασθενής ένταση. Ο συντελεστής pearson είναι -0,138 με στατιστικά μη σημαντική συσχέτιση $\text{sig}=0,189>0.05$.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η μελέτη της ηγετικής συμπεριφοράς και η επίδραση της στο αγωνιστικό άγχος. Ειδικότερα στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης των παραγόντων ηγετικής συμπεριφοράς (προπόνηση και οδηγίες , δημοκρατική συμπεριφορά , αυταρχική συμπεριφορά , κοινωνική υποστήριξη , θετική ανατροφοδότηση) με το συνολικό αγωνιστικό άγχος και τους τρεις παράγοντες του (αγωνιστικές ανησυχίες , σωματικό άγχος , συγκέντρωση προσοχής).

Όσον αφορά την πρώτη ερευνητική μας υπόθεση , που αφορά τον συσχετισμό αυταρχικής συμπεριφοράς του προπονητή με το αγωνιστικό άγχος, τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν την υπόθεση μας . Η συσχέτιση φαίνεται να είναι θετική με όλους τους παράγοντες αγωνιστικού άγχους. Συγκεκριμένα όσο αυξάνεται η αυταρχική συμπεριφορά του προπονητή αυξάνονται οι αγωνιστικές ανησυχίες , το σωματικό άγχος και η συγκέντρωση προσοχής, άρα σαν αποτέλεσμα και το συνολικό αγωνιστικό άγχος. Το συγκεκριμένο αποτέλεσμα επιβεβαιώνει και την έρευνα της Bekiari (2014) η οποία επιβεβαίωσε ότι το αυταρχικό στυλ του προπονητή οδηγεί τους αθλητές στην αύξηση άγχους. Ένας αθλητής ο οποίος αγχώνεται γενικά είναι σίγουρα ότι στην αυταρχική συμπεριφορά του προπονητή του θα αγχωθεί πιο εύκολα (Myers, 2002; Myers&Knox, 2000). Σε αρκετές έρευνες ,όπως οι Gorham και Christophel (1992), έχουν αποδείξει ότι το αυταρχικό στυλ του προπονητή σε αθλήματα υψηλών απαιτήσεων αυξάνουν την απόδοση. Πρέπει όμως να ληφθεί υπόψη κατά πόσο το αγωνιστικό άγχος μπορεί να επηρεάσει τον αθλητή.

Όσον αφορά την δεύτερη ερευνητική μας υπόθεση , που αφορά την σύγκριση των δύο στυλ ηγεσίας του προπονητή , αυταρχικό και δημοκρατικό , τα αποτελέσματα μας επιβεβαιώνουν την υπόθεση μας. Βλέπουμε στα αποτελέσματα ότι στο δημοκρατικό στυλ το σωματικό άγχος και η συγκέντρωση προσοχής συνδέονται θετικά οι αγωνιστικές ανησυχίες όμως συνδέονται αρνητικά ,δηλαδή όσο πιο δημοκρατικό στυλ ηγεσίας έχει ένας προπονητής τόσο μειώνονται οι αγωνιστικές ανησυχίες του αθλητή . Το συνολικό αγωνιστικό άγχος φαίνεται να έχει μικρότερη τιμή συσχέτισης στο δημοκρατικό στυλ απ' ότι με το αυταρχικό . Άρα το δημοκρατικό στυλ επιφέρει λιγότερο άγχος από το αυταρχικό κάτι που επιβεβαιώνεται από προηγούμενες έρευνες. Το δημοκρατικό στυλ οδηγεί τους

αθλητές σε μεγαλύτερη ικανοποίηση και απόδοση (Schmuck&Schmuck, 1968, Chelladurai, 1984).Όπως αναφέραμε παραπάνω οι Reinboth και Duda (2006) απέδειξαν ότι οι ικανοποιημένοι αθλητές θα βιώσουν λιγότερα ψυχολογικά – συναισθηματικά προβλήματα , άρα και αγωνιστικό άγχος ,κατά τον αγώνα .

Όσον αφορά την τρίτη ερευνητική μας υπόθεση , που αφορά τον συσχετισμό των προπόνηση και οδηγιές , κοινωνική υποστήριξη και θετική ανατροφοδότηση, τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν τις υποθέσεις μας. Φαίνεται και οι τρεις αυτοί παράγοντες να συνδέονται αρνητικά με το συνολικό αγωνιστικό άγχος. Δηλαδή όσο αυξάνονται αυτοί οι τρεις παράγοντες ,μέσα στην προπόνηση ή τον αγώνα τόσο μειώνεται το αγωνιστικό άγχος. Τα παραπάνω αποτελέσματα επιβεβαιώνουν πολλές έρευνες που αφορούν τους παράγοντες ηγετικής συμπεριφοράς με την συμπεριφορά των αθλητών. Συγκεκριμένα , οι παράγοντες της ηγεσίας, προπόνηση και οδηγιές και θετική ανατροφοδότηση, παρατηρήθηκε ότι συντελούν στην αύξηση της ικανοποίησης των αθλητών (Chelladurai, 1984), εύρημα που συμφωνεί με προγενέστερη μελέτη (Gill, 1978), άρα και την μείωση του. Επίσης όπως είδαμε παραπάνω η κοινωνική υποστήριξη που νοιώθουν οι αθλητές από τον προπονητή τους μειώνει σημαντικά τις αρνητικές σκέψεις και τις αγωνιστικές ανησυχίες (Zourbanos, Theodorakis, Hatzigeorgiadis ,2006) κάτι που επιβεβαιώνεται από την έρευνα μας.

Παρά το γεγονός ότι τα αποτελέσματα μας επιβεβαιώνουνε τις υποθέσεις μας φαίνεται από τα αποτελέσματα ότι οι σχέσεις αυτές δεν είναι στατιστικώς σημαντικές. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι το συγκεκριμένο δείγμα αθλητριών δεν παρουσίασε υψηλά επίπεδα άγχους, συγκεκριμένα ο μέσος όρος της συνολικής τιμής του αγωνιστικού άγχους είναι $MO=44,11$. Επίσης τα συγκεκριμένα αποτελέσματα μπορεί να οφείλονται στο μεγάλο εύρος ηλικίας των αθλητριών (14 ετών η μικρότερη και 39 η μεγαλύτερη) , στο μεγάλο εύρος της αθλητικής εμπειρίας (από 3 χρόνια έως 30) αλλά και το γεγονός ότι συμμετείχαν αθλήτριες από όλες τις κατηγορίες του ελληνικού πρωταθλήματος.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Ημερομηνία

Δηλώνω ότι δέχομαι να λάβω μέρος στην έρευνα που διεξάγεται, στο πλαίσιο της πτυχιακής εργασίας της κ. Εβελίνας Μιχαλάκη, υπό την αιγίδα της Σχολής Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών και αφορά σε θέματα αθλητικών ομάδων. Η συμμετοχή μου στην έρευνα αυτή είναι εθελοντική, γίνεται ανώνυμα και μπορώ να διακόψω οποιαδήποτε στιγμή.

Ο/Η Δηλών/ούσα

--

.....

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Άθλημα: Κατηγορία:

Φύλο: Αγόρι ☐ Κορίτσι ☐ Ηλικία:

Αθλητική εμπειρία (χρόνια):

Βασικός ☐ Αναπληρωματικός ☐

Πόσο χρόνο παίζεις με αυτή την ομάδα; (χρόνια - μήνες):

Πόσο χρόνο είσαι με τον συγκεκριμένο προπονητή; (χρόνια - μήνες):

Μέχρι τώρα κατάταξη της ομάδας στο πρωτάθλημα:

ΟΔΗΓΙΕΣ: Κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις περιγράφει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά την οποία εκδηλώνουν συνήθως οι προπονητές. Για κάθε πρόταση υπάρχουν πέντε εναλλακτικές απαντήσεις:

ΠΑΝΤΑ

ΣΥΧΝΑ (όταν η συμπεριφορά αυτή εμφανίζεται περίπου το 75% του χρόνου)

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ (περίπου το 50% του χρόνου)

ΣΠΑΝΙΑ (περίπου το 25% του χρόνου)

ΠΟΤΕ

Παρακαλώ δείξε τη συμπεριφορά που συνήθως έχει ο προπονητής σου με ένα ☒ στο κατάλληλο τετράγωνο. Απάντησε σε όλα τα θέματα, ακόμα κι αν δεν είσαι απόλυτα σίγουρος σε κάποιο. Σημείωσε πώς εκτιμάς τον σημερινό προπονητή σου. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Η αυθόρμητη και ειλικρινής απάντηση είναι πολύ σημαντική για την επιτυχία της έρευνας.

Ο προπονητής μου:

	Πάντα	Συχνά	Μερικές Φορές	Σπάνια	Ποτέ
1. Φροντίζει ώστε οι αθλητές να προπονούνται τόσο όσο είναι ικανοί	☐	☐	☐	☐	☐
2. Ζητάει τη γνώμη των αθλητών σχετικά με τη στρατηγική σε συγκεκριμένους αγώνες	☐	☐	☐	☐	☐
3. Βοηθάει τους αθλητές στα προσωπικά τους προβλήματα	☐	☐	☐	☐	☐
4. Συγχαίρει έναν αθλητή μπροστά στους άλλους για την καλή του απόδοση	☐	☐	☐	☐	☐
5. Εξηγεί στον κάθε αθλητή την τεχνική και τακτική του αθλήματος	☐	☐	☐	☐	☐
6. Καταστρώνει σχέδια χωρίς τη συμμετοχή των αθλητών	☐	☐	☐	☐	☐
7. Βοηθάει τα μέλη της ομάδας να διευθετούν (να ξεκαθαρίζουν) τις διαμάχες τους	☐	☐	☐	☐	☐
8. Προσέχει ιδιαίτερα τη διόρθωση των λαθών των αθλητών	☐	☐	☐	☐	☐
9. Όταν πρόκειται για σημαντικά πράγματα, ζητάει τη συμφωνία των αθλητών πριν ενεργήσει	☐	☐	☐	☐	☐
10. Το λέει στον αθλητή όταν κάνει κάτι ιδιαίτερα καλό	☐	☐	☐	☐	☐
11. Φροντίζει ώστε να λειτουργεί με τρόπο κατανοητό μέσα στην ομάδα	☐	☐	☐	☐	☐
12. Δεν δίνει εξηγήσεις για τις ενέργειές του	☐	☐	☐	☐	☐
13. Φροντίζει για το προσωπικό καλό των αθλητών	☐	☐	☐	☐	☐
14. Καθοδηγεί σε ατομικό επίπεδο κάθε αθλητή στις δεξιότητες του αθλήματος	☐	☐	☐	☐	☐
15. Επιτρέπει στους αθλητές να συμμετέχουν στις αποφάσεις	☐	☐	☐	☐	☐
16. Φροντίζει ώστε ένας αθλητής να ανταμείβεται για την καλή του απόδοση	☐	☐	☐	☐	☐
17. Προγραμματίζει έγκαιρα όλα όσα πρέπει να γίνουν.	☐	☐	☐	☐	☐

Ο προπονητής μου:

	Πάντα	Συχνά	Μερικές Φορές	Σπάνια	Ποτέ
18. Ενθαρρύνει τους αθλητές να κάνουν προτάσεις για τον τρόπο διεξαγωγής της προπόνησης	☐	☐	☐	☐	☐
19. Κάνει προσωπικά χατίρια στους αθλητές	☐	☐	☐	☐	☐
20. Εξηγεί στον κάθε αθλητή τί πρέπει και τί δεν πρέπει να κάνει	☐	☐	☐	☐	☐
21. Επιτρέπει στους αθλητές να θέτουν τους δικούς τους στόχους	☐	☐	☐	☐	☐
22. Εκφράζει τη στοργή και την αγάπη που αισθάνεται για τους αθλητές	☐	☐	☐	☐	☐
23. Περιμένει από τον κάθε αθλητή να διεκπεραιώνει τις υποχρεώσεις του μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια	☐	☐	☐	☐	☐
24. Επιτρέπει στους αθλητές να προσπαθούν με το δικό τους τρόπο (να αυτοσχεδιάζουν), έστω και αν κάνουν λάθος	☐	☐	☐	☐	☐
25. Ενθαρρύνει τον αθλητή να εμπιστεύεται τον προπονητή	☐	☐	☐	☐	☐
26. Τονίζει στον κάθε αθλητή τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του	☐	☐	☐	☐	☐
27. Αρνείται να συμβιβαστεί για κάποιο πράγμα ..	☐	☐	☐	☐	☐
28. Εκφράζει την εκτίμησή του όταν ένας αθλητής έχει καλή απόδοση	☐	☐	☐	☐	☐
29. Δίνει συγκεκριμένες οδηγίες σε κάθε αθλητή γι' αυτά που πρέπει να γίνονται σε κάθε περίπτωση	☐	☐	☐	☐	☐
30. Ζητάει τη γνώμη των αθλητών σε σημαντικά προπονητικά θέματα	☐	☐	☐	☐	☐
31. Ενθαρρύνει τις στενές και μη τυπικές σχέσεις με τους αθλητές	☐	☐	☐	☐	☐
32. Φροντίζει ώστε οι προσπάθειες των αθλητών να είναι συντονισμένες	☐	☐	☐	☐	☐
33. Επιτρέπει στους αθλητές να προπονούνται με το δικό τους ρυθμό και ταχύτητα	☐	☐	☐	☐	☐
34. Κρατάει απόσταση από τους αθλητές	☐	☐	☐	☐	☐
35. Εξηγεί πώς η συνεισφορά του κάθε αθλητή θα ταιριάζει στο σύνολο	☐	☐	☐	☐	☐
36. Καλεί τους αθλητές στο σπίτι του	☐	☐	☐	☐	☐
37. Επαινεί τους αθλητές, όταν το αξίζουν	☐	☐	☐	☐	☐
38. Προσδιορίζει με σαφήνεια τί περιμένει από τους αθλητές	☐	☐	☐	☐	☐
39. Αφήνει τους αθλητές να αποφασίζουν για τον τρόπο που θα αγωνιστούν	☐	☐	☐	☐	☐
40. Μιλάει με τρόπο που κανείς δεν παίρνει το θάρρος να κάνει ερωτήσεις	☐	☐	☐	☐	☐

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω θα βρεις μερικές προτάσεις, τις οποίες χρησιμοποιούν οι αθλητές για να περιγράψουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα. Διάβασε κάθε πρόταση και μετά σημείωσε ένα ☒ στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στο πώς αισθάνεσαι συνήθως πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα. Μερικοί αθλητές αισθάνονται πως δεν θα πρέπει να παραδέχονται την ύπαρξη νευρικής ή ανησυχίας. Ωστόσο, τέτοιες αντιδράσεις είναι στην πραγματικότητα πολύ συνηθισμένες, ακόμα και σε επαγγελματίες αθλητές. Για να μας βοηθήσεις να καταλάβουμε καλύτερα πώς αντιδρούν οι αθλητές απέναντι στον αγώνα, σε παρακαλούμε να μοιραστείς ανώνυμα μαζί μας τις πραγματικές σου αντιδράσεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε πρόταση και δώσε την απάντηση που φαίνεται να εκφράζει καλύτερα το πώς εσύ αισθάνεσαι συνήθως.

Καθόλου Κάπως Μέτρια Πολύ

	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
1. Αισθάνομαι νευρικήτητα.....	☐	☐	☐	☐
2. Κατά τη διάρκεια του αγώνα, πάνω τον εαυτό μου να σκέπτεται άσχετα πράγματα.....	☐	☐	☐	☐
3. Έχω αμφιβολίες για τον εαυτό μου.....	☐	☐	☐	☐
4. Νιώθω ένταση στο σώμα μου.....	☐	☐	☐	☐
5. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά στον αγώνα, όσο θα μπορούσα.....	☐	☐	☐	☐
6. Το μυαλό μου «ταξιδεύει» κατά τη διάρκεια του αγώνα.....	☐	☐	☐	☐
7. Όταν αγωνίζομαι, συχνά δεν προσέχω το τι γίνεται.....	☐	☐	☐	☐
8. Αισθάνομαι ένταση στο στομάχι μου.....	☐	☐	☐	☐
9. Το να σκέπτομαι ότι η απόδοσή μου θα είναι χαμηλή, διασπά την αυτοσυγκέντρωσή μου.....	☐	☐	☐	☐
10. Ανησυχώ μήπως «μπλοκάρω» κάτω από την πίεση του αγώνα.....	☐	☐	☐	☐
11. Η καρδιά μου χτυπά γρήγορα.....	☐	☐	☐	☐
12. Νιώθω ένα δυσάρεστο αίσθημα στο στομάχι μου.....	☐	☐	☐	☐
13. Ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά.....	☐	☐	☐	☐
14. Έχω κενά στη συγκέντρωσή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα εξαιτίας της νευρικήτητας.....	☐	☐	☐	☐
15. Κάποιες φορές πάνω τον εαυτό μου να τρέμει πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα.....	☐	☐	☐	☐
16. Ανησυχώ μήπως δεν πετύχω το στόχο μου στον αγώνα.....	☐	☐	☐	☐
17. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο.....	☐	☐	☐	☐
18. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευτούν από την απόδοσή μου.....	☐	☐	☐	☐
19. Νιώθω το στομάχι μου να ανακατεύεται πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα.....	☐	☐	☐	☐
20. Ανησυχώ μήπως δεν μπορέσω να συγκεντρωθώ.....	☐	☐	☐	☐
21. Η καρδιά μου χτυπά δυνατά πριν τον αγώνα.....	☐	☐	☐	☐

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 ένιωσα 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 ☐ |

☞ ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΒΕΒΑΙΩΣΟΥ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ... ☜

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ξένη Βιβλιογραφία

- Albrecht, R.R., & Feltz, D.L. (1987).Generality and specificity of attention related to competitive anxiety and sport performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 231-248.
- Anshel, M. (1990).An Information Processing Approach to Teaching Motor Skills. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 61(5), 70-75.
- Barrow, J. C. (1977). The variables of leadership: A review and conceptual framework. *Academy of Management Review*, 2, 231-251.
- Beilock, S. L., & Gray, R. (2007). Why do athletes choke under pressure? In D. Hill, S. Hanton, S. Fleming, & N. Matthews (2009).A re- examination of choking in sport. *European Journal of Sport Science*, 9: 4, 203-214.
- Bekiari, A. (2014). Verbal Aggressiveness and Leadership Style of Sports Instructors and Their Relationship with Athletes' *Intrinsic Motivation*.*Creative Education* 2014. 5(2), 114-121.
- Black, S.J. and Weiss, M.R. (1992) The Relationship among Perceived Coaching Behaviours, Perceptions of Ability and Motivation in Competitive Age-Group Swimmers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 309-325.
- Chelladurai, P (1993). Leadership. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 647-671). New York: Macmillan.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development of a Leadership Scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- Chelladurai, P. (1984).Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport Psychology*, 6, 27-41
- Chelladurai, P.,& Saleh, S. (1980). Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development of a Leadership Scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34- 45.00

- Craft, L. L., Magyar, M. T., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44, 44-65.
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349-354.
- Gill, D. L. (1978). Cohesiveness and performance in sport groups. *Exercise and Sport Science Review*, 5, 131-155.
- Gorham, J. and Christophel, D.M. (1992) Students' Perceptions of Teacher Behaviors as Motivating and Demotivating Factors in College Classes. *Communication Quarterly*, 40, 239-252
- Hammermeister, J., & Burton, D. (1995). Anxiety and the ironman: Investigating the antecedents and consequences of endurance athletes' state anxiety. *The Sport Psychologist*, 9, 29-40.
- Horn, T. S. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 309-354). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2002) Incompatibility in the coach-athlete relationship. In I. M. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology*, (pp. 16-31) London: Thompson Learning.
- Jowett, S., Ntoumanis, N. (2004) The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 14(4):245-57.
- Kenow, L. J. & Williams, J. M. (1992). Relationship between anxiety, self confidence, and evaluation of coaching behaviors. *The Sport Psychologist*, 6, 344 -357.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer- Verlag.
- Lox, C.L. (1992). Perceived threat as a cognitive component on state anxiety confidence. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 1092-1094.

- Martens, R. (1987). *Coaches' guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Masten, R., Tušák, M., & Faganel, M. (2006). Impact of identity on anxiety in athletes. *Kinesiology*, 38, 126-134.
- Myers, S. A., & Knox, R. L. (2000). Perceived instructor argumentativeness and verbal aggressiveness and student outcomes. *Communication Research Reports*, 17, 299-309
- Nideffer, R. M. (1993). Attention and control training. In R.N. Singer, M. Murphey, & I.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 61-72). New York: Macmillan.
- Nideffer, R.M. (1986). Concentration and attention control training. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology : Personal growth to peak performance* (pp. 257-269). London: Mayfield.
- Reid, C. (2012). Losing to Win: A Clinical Perspective on the Experience of Loss among Elite Athletes. Στο J. Thatcher, M. Jones και D. Lavallee, *Coping and Emotion in Sport* (σελ. 261-283). Routledge.
- Reinboth, M. & Duda, J.L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective Michael. *Psychology of Sport and Exercise*, 7 (2006) 269–286.
- Schmuck, R. A., & Schmuck, P. A. (1968). Helping teachers improve classroom group processes. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 4, 401-435.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263–280.
- Smoll, E.L., & Smith, R.E. (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*. 19, 152-155.
- Vast, R.L., Young, R.L., & Thomas, P.R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*, 45, 132-140.

- Voight, M.R., Callaghan, J.L., & Ryska, T.A. (2000). Relationship between goal orientations, self-confidence and multi-dimensional trait anxiety among Mexican-American female youth athletes. *Journal of Sport Behavior*, 23, 271-288.
- Williams, J.M., Jerome, G.J., Kenow, L.J., Rogers, T., Sartain, T.A., & Darland, G. (2003). Factor structure of the Coaching Behavior Questionnaire and its relationship to athlete variables. *The Sport Psychologist*, 17, 16-34.
- Woody, S. R. (1996). Effects of focus of attention on anxiety levels and social performance of individuals with social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 61-69.
- Zinsner, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (1993) Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (pp.225-242). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Zourbanos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2006). Coaches' behavior, social support and athletes' self-talk. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 117-133.

Ελληνική Βιβλιογραφία

- Αγγελονίδης, Ι., Ζέρβας, Ι., Κάκκος, Β., & Ψυχουντάκη, Μ. (1996). Εγκυρότητα και αξιοπιστία της Κλίμακας Ηγεσίας στον Αθλητισμό έκδοση προπονητού. Στο Ι. Θεοδωράκης & Α. Παπαϊωάννου (Επιμ.), *Πρακτικά 1ου Διεθνούς / 4ου Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 232-237). Κομοτηνή.
- Θεοδωράκης, Γ., (2005). Αυτο-ομιλία και επίδοση στον αθλητισμό και την εκπαίδευση. *Επιστημονική Επετηρίδα της ΨΕΒΕ*, 3, 21-42.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Ι., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α. 2015. Αντιμετωπίζοντας το άγχος: Έλεγχος σκέψεων και συναισθημάτων. [Κεφάλαιο Συγγράμματος]. Στο Θεοδωράκης, Ι., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α. 2015. *Ψυχολογική*

υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. κεφ 8.

Θεοδωράκης, Ι., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α. 2015. Ο έλεγχος της προσοχής και η αυτοσυγκέντρωση. [Κεφάλαιο Συγγράμματος]. Στο Θεοδωράκης, Ι., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α. 2015. *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία.* [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. κεφ 7.

Ευχαριστίες

Για την πραγματοποίηση και ολοκλήρωση της πτυχιακής μας εργασίας, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον Κύριο Αγγελονίδη για την επίβλεψη και την πολύτιμη βοήθειά τουόπως και την Κυρία Μπαρζούκα για την ειδικότητα πετοσφαίρισης και την υποστήριξή της.