



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ»



Παναγόπουλος Χαράλαμπος Α.Μ.: 9980201300102

Σταύρου Νεκτάριος Α.Μ.: 9980201500241

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

Μιχαήλ Μητροτάσιος

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Αθήνα, 24-09-2024

© Copyright

Παναγόπουλος Χαράλαμπος, Σταύρου Νεκτάριος

Σημείωμα Συγγραφέα

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί πτυχιακή εργασία που συντάχθηκε για το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του ΤΕΦΑΑ στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ και υποβλήθηκε τον Ιούλιο του 2024.

Οι συγγραφείς βεβαιώνουν ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων - όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο-, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Περιεχόμενα

I. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ	4
-----------------------------	---

II. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	5
III. Κατάλογος γραφημάτων	5
Περίληψη	5
ABSTRACT.....	6
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
1.1 Το αγωνιστικό άγχος.....	7
1.2 Το ανταγωνιστικό άγχος	8
1.3 Το προαγωνιστικό άγχος.....	8
1.4 Ερευνητικά ερωτήματα	8
1.5 Προϋποθέσεις και Οριοθετήσεις.....	9
1.6 Περιορισμοί της έρευνας	9
1.6 Σημαντικότητα της έρευνας	9
2. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	10
2.1 Ορισμός του αγωνιστικού άγχους.....	10
2.2 Ανταγωνιστικοί στρεσογόνοι παράγοντες	11
2.3 Ανταγωνιστικό άγχος.....	12
2.3.1 Συχνότητα των γνωστικών συμπτωμάτων	14
2.3.2 Κατεύθυνση των συμπτωμάτων άγχους	15
2.3 Η σχέση άγχους-απόδοσης	17
2.3.1 Προσεγγίσεις βασισμένες στην διέγερση	17
2.3.2 Ζώνες βέλτιστης λειτουργίας (ZOF).....	19
2.3.3 Θεωρία του πολυδιάστατου άγχους (MAT)	19
2.3.4 Μοντέλα καταστροφής	20
2.3.5 Θεωρία αποδοτικότητας επεξεργασίας (PET)	21
2.4 Προαγωνιστικό άγχος	22
3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	26
3.1 Δείγμα	26
3.2 Ερωτηματολόγιο	27

3.3. Στατιστική ανάλυση.....	31
3.4 Ανάλυση αξιοπιστίας των παραγόντων του ερωτηματολογίου	31
4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	32
4.2 Σύγκριση παραγόντων ως προς τον Χρόνο Συμμετοχής	34
4.2.1 ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ 1: Γνωστικό άγχος και χρόνος συμμετοχής	34
4.2.2 ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ 2: Σωματικό άγχος και χρόνος συμμετοχής	36
4.2.3 ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ 3: Αυτοπεποίθηση και χρόνος συμμετοχής.....	38
5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	40
6. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	42
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	43

I. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1: Μοντέλο ανασταλτικού και διευκολυντικού άγχους ανταγωνιστικής κατάστασης	17
---	----

II. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Δημογραφικές ερωτήσεις της έρευνας.....	29
Πίνακας 2: Ερωτήσεις Γνωστικού Άγχους (Π1)	29
Πίνακας 3: Ερωτήσεις Σωματικού Άγχους (Π2)	30
Πίνακας 4: Ερωτήσεις Αυτοπεποίθησης (Π3)	30
Πίνακας 5: Ανάλυση αξιοπιστίας των παραγόντων του ερωτηματολογίου	31
Πίνακας 6: Συσχέτιση των παραγόντων	33
Πίνακας 7: Τιμές περιγραφικής στατιστικής με βάση τον χρόνο συμμετοχής. Σύγκριση Μ.Ο. των παραγόντων ανά την κατηγορία	34
Πίνακας 8: Σύγκριση Μ.Ο. του χρόνου συμμετοχής που αγωνίζονταν οι ποδοσφαιριστές του 1ου παράγοντα.....	35
Πίνακας 9: Σύγκριση Μ.Ο. του χρόνου συμμετοχής που αγωνίζονταν οι ποδοσφαιριστές του 2ου παράγοντα.....	37
Πίνακας 10: Σύγκριση Μ.Ο. του χρόνου συμμετοχής που αγωνίζονταν οι ποδοσφαιριστές του 3ου παράγοντα.....	39

III. Κατάλογος γραφημάτων

Γράφημα 1: Μέσος όρος των παραγόντων	33
--	----

Περίληψη

Η παρούσα έρευνα εξέτασε με τη χρήση ερωτηματολογίου τα επίπεδα προαγωνιστικού άγχους (Γνωστικό και Σωματικό) και αυτοπεποίθησης μεταξύ βασικών και αναπληρωματικών ποδοσφαιριστών. Στόχος της έρευνας ήταν να βρεθεί το αν διαφέρουν τα επίπεδα του προαγωνιστικού άγχους και της αυτοπεποίθησης ανάμεσα στις δύο ομάδες παικτών (Βασικοί και Αναπληρωματικοί).

Το δείγμα περιλάμβανε 230 ποδοσφαιριστές, εκ των οποίων 162 αγωνίζονταν ως Βασικοί και 68 ως Αναπληρωματικοί. Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο CSAI-2, το οποίο περιλάμβανε 27 ερωτήσεις οι οποίες θα συνέβαλαν στην αξιολόγηση των τριών κύριων διαστάσεων του άγχους: γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, και αυτοπεποίθηση. Στη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν ο μέσος όρος, η τυπική απόκλιση, συχνότητες, ενώ για την αξιοπιστία της συνοχής των παραγόντων εφαρμόστηκε το Cronbach's Alpha. Για τη σύγκριση των ανεξάρτητων μεταβλητών έγινε χρήση της ανάλυσης διακύμανσης (ANOVA) και Mann-Whitney U-test, ενώ για τη συσχέτιση των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης συσχέτισης Pearson (Pearson's r). Το επίπεδο σημαντικότητας οριοθετήθηκε στο $p < 0.05$.

Τα στατιστικά αποτελέσματα της παρούσας έρευνας ανέδειξαν ότι οι βασικοί ποδοσφαιριστές εμφάνισαν χαμηλότερα επίπεδα γνωστικού άγχους ($MO = 2.32$, $TA = 0.75$) και σωματικού άγχους ($MO = 2.28$, $TA = 0.70$) σε σχέση με τους αναπληρωματικούς, οι οποίοι παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα γνωστικού άγχους ($MO = 2.76$, $TA = 0.78$) και σωματικού άγχους ($MO = 2.72$, $TA = 0.80$). Όσον αφορά την αυτοπεποίθηση, οι βασικοί παίκτες σημείωσαν χωρίς στατιστικά σημαντικές διαφορές υψηλότερο μέσο όρο ($MO = 2.89$, $TA = 0.72$) συγκριτικά με τους αναπληρωματικούς ($MO = 2.53$, $TA = 0.74$). Επιπρόσθετα, αναλύοντας τη συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων του άγχους βρέθηκε θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του γνωστικού και του σωματικού άγχους ($r = 0.842$), ενώ παρατηρήθηκε μέτρια συσχέτιση μεταξύ αυτών των παραγόντων και της αυτοπεποίθησης.

Συμπερασματικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι οι αναπληρωματικοί ποδοσφαιριστές αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο άγχος σε γνωστικό και σωματικό επίπεδο, ενώ οι βασικοί παίκτες απολαμβάνουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Αυτά τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν την ανάγκη για στοχευμένες ψυχολογικές παρεμβάσεις από τους προπονητές, με σκοπό τη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, ιδιαίτερα για τους αναπληρωματικούς και νεότερους αθλητές.

Λέξεις κλειδιά: προαγωνιστικό άγχος, αγωνιστικό άγχος, CSAI-2, χρόνος αγωνιστικής συμμετοχής ποδοσφαιριστών, ποδόσφαιρο

ABSTRACT

The present study examined, using a questionnaire, the levels of pre-competition anxiety (Cognitive and Physical) and self-confidence among starting and substitute football players. The aim of the research was to find out whether the levels of pre-competition anxiety and self-confidence differ between the two groups of players (Starters and Substitute).

The sample consisted of 230 players, of which 162 were playing as Starters and 68 as Substitutes. For the purpose of the study, the CSAI-2 questionnaire was used, which included 27 questions that would help to assess the three main dimensions of stress: cognitive stress, physical stress, and self-confidence. Statistical analysis used mean, standard deviation, frequencies, and Cronbach's Alpha was applied to determine the reliability of the consistency of the factors. Analysis of variance (ANOVA) and Mann-Whitney U-test were used to compare the independent variables, while Pearson's correlation index (Pearson's r) was used to correlate the variables. The level of significance was set at $p < 0.05$.

The statistical results of the present study indicated that the starting players showed lower levels of cognitive anxiety (MO = 2.32, TA = 0.75) and physical anxiety (MO = 2.28, TA = 0.70) compared to substitutes, who showed higher levels of cognitive anxiety (MO = 2.76, TA = 0.78) and physical anxiety (MO = 2.72, TA = 0.80). In terms of self-confidence, the starting players had a higher mean (MO = 2.89, TA = 0.72) without statistically significant differences compared to the substitutes (MO = 2.53, TA = 0.74). In addition, analyzing the correlation between stress factors, a positive and statistically significant correlation was found between cognitive and physical stress ($r = 0.842$), while a moderate correlation was observed between these factors and self-confidence.

In conclusion, the findings suggest that substitute football players experience greater cognitive and physical anxiety, while starting players enjoy greater self-confidence. These results highlight the need for targeted psychological interventions by coaches to reduce anxiety and enhance self-confidence, particularly for substitute and younger athletes

Key words: pre-competition anxiety, competitive anxiety, CSAI-2, playing time of football players, football

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Το αγωνιστικό άγχος

Η μελέτη του αγωνιστικού άγχους στον αθλητισμό έχει αντιμετωπίσει προκλήσεις λόγω ασυνέπειας στη χρήση βασικών όρων (Gould et al., 2002; Woodman & Hardy, 2001). Για παράδειγμα, ο όρος "άγχος" χρησιμοποιείται συχνά εναλλακτικά για να περιγράψει ένα ερέθισμα ή μια αντίδραση στο πλαίσιο μιας αλληλεπίδρασης ατόμου-

περιβάλλοντος, παρά τη σαφή εννοιολογική διάκριση μεταξύ "στρεσογόνου παράγοντα" και "άγχους" (Beehr, 1998). Στον αθλητισμό, οι αθλητές αντιμετωπίζουν διάφορες απαιτήσεις και ανταποκρίνονται με διαφορετικούς τρόπους. Οι σύγχρονες εννοιολογήσεις θεωρούν το "στρες" όχι ως παράγοντα εντός ενός ατόμου ή ενός περιβάλλοντος, αλλά ως σχέση μεταξύ των δύο (Lazarus, 2008). Αυτή η συναλλακτική προοπτική δίνει έμφαση στη δυναμική σχέση μεταξύ των περιβαλλοντικών απαιτήσεων και των ατομικών πόρων, όπου το στρες ορίζεται ως μια συνεχής διαδικασία που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση των ατόμων με το περιβάλλον τους, την αξιολόγηση των καταστάσεων στις οποίες βρίσκονται και την προσπάθεια αντιμετώπισης των όποιων προβλημάτων προκύπτουν (Fletcher et al., 2008).

1.2 Το ανταγωνιστικό άγχος

Το ανταγωνιστικό άγχος, συγκεκριμένα, περιγράφεται ως μια συνεχής συναλλαγή μεταξύ ενός ατόμου και των περιβαλλοντικών απαιτήσεων που σχετίζονται κυρίως με την ανταγωνιστική απόδοση. Αυτή η αλληλεπίδραση έχει ως αποτέλεσμα ψυχολογικές, σωματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις, οι οποίες δεν είναι εγγενώς αρνητικές (Hanton et al., 2005). Πράγματι, το ανταγωνιστικό άγχος μπορεί να οδηγήσει σε θετικά ψυχολογικά αποτελέσματα και επιδόσεις. Ωστόσο, η παραδοσιακή έρευνα έχει συχνά συνδέσει τις αντιλαμβανόμενες πηγές άγχους με τις συναισθηματικές αντιδράσεις των αθλητών, παραμελώντας τη δυνατότητα θετικών ερμηνειών των στρεσογόνων παραγόντων (Hanton et al., 2005).

1.3 Το προαγωνιστικό άγχος

Το προαγωνιστικό άγχος, μια ειδική μορφή αγωνιστικού άγχους που βιώνεται πριν από ένα αθλητικό γεγονός, είναι κρίσιμης σημασίας, καθώς μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την απόδοση ενός αθλητή. Περιλαμβάνει τόσο γνωστικά όσο και σωματικά συμπτώματα που βιώνουν οι αθλητές εν αναμονή του αγώνα (Cerin et al., 2000). Η κατανόηση των παραγόντων που συμβάλλουν στο προαγωνιστικό άγχος και των επιπτώσεών του στην απόδοση είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών που θα βοηθήσουν τους αθλητές να διαχειριστούν το άγχος τους και να αποδώσουν βέλτιστα.

1.4 Ερευνητικά ερωτήματα

1. Ποια είναι τα επίπεδα γνωστικού, σωματικού άγχους και αυτοπεποίθησης σε ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές;

2. Ποιες είναι οι ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των βασικών και αναπληρωματικών ποδοσφαιριστών;

1.5 Προϋποθέσεις και Οριοθετήσεις

1. Το δείγμα αποτελείται από ποδοσφαιριστές που αγωνίστηκαν ως Βασικοί και ως Αναπληρωματικοί.
2. Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν αγωνιστεί σε επίσημους αγώνες την τρέχουσα σεζόν.
3. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο CSAI-2 για τη μέτρηση του προαγωνιστικού άγχους.
4. Η σύγκριση πραγματοποιήθηκε μεταξύ βασικών και αναπληρωματικών παικτών.

1.6 Περιορισμοί της έρευνας

1. Οι αυτοαναφορές των αθλητών μπορεί να επηρεαστούν από κοινωνικά αποδεκτές απαντήσεις και δεν αντικατοπτρίζουν πάντα την πραγματική ψυχολογική τους κατάσταση.
2. Οι διαφορές στα επίπεδα άγχους και αυτοπεποίθησης μπορεί να επηρεαστούν από εξωτερικούς παράγοντες, όπως οι συνθήκες αγώνα, οι προπονητικές μέθοδοι και η ψυχολογική υποστήριξη που λαμβάνουν οι αθλητές.
3. Η έρευνα δεν εξετάζει τη μακροπρόθεσμη επίδραση των επιπέδων άγχους και αυτοπεποίθησης στην αθλητική απόδοση.

1.7 Σημαντικότητα της έρευνας

Η σημασία της παρούσας έρευνας σχετικά με το προαγωνιστικό άγχος στους ποδοσφαιριστές σχετίζεται με το πώς ψυχολογικοί παράγοντες όπως το γνωστικό και το σωματικό άγχος, καθώς και η αυτοπεποίθηση, μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την αθλητική απόδοση. Μέσα από την καλύτερη κατανόηση αυτών των παραγόντων και των διαφορών μεταξύ βασικών και αναπληρωματικών ποδοσφαιριστών, οι προπονητές και οι αθλητικοί ψυχολόγοι μπορούν να σχεδιάσουν στοχευμένες παρεμβάσεις με στόχο τη βελτίωση της απόδοσης και των επιπέδων άγχους. Επιπλέον, η μελέτη αυτή προσθέτει στον αυξανόμενο όγκο της βιβλιογραφίας που δίνει έμφαση στον ρόλο της ψυχικής υγείας στον αθλητισμό, τονίζοντας ότι η διαχείριση του άγχους και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης αποτελούν το κλειδί για την επίτευξη βέλτιστης απόδοσης.

2. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1 Ορισμός του αγωνιστικού άγχους

Η μελέτη του αγωνιστικού στρες και του άγχους στον αθλητισμό έχει παρεμποδιστεί από την έλλειψη συνοχής στη χρήση των βασικών όρων (Gould et al., 2002; Woodman & Hardy, 2001). Για παράδειγμα, ο όρος άγχος χρησιμοποιείται συχνά εναλλακτικά για να περιγράψει ένα ερέθισμα ή μια απόκριση μιας αλληλεπίδρασης ατόμου-περιβάλλοντος. Αυτό συμβαίνει παρά το γεγονός ότι υπάρχει σαφής εννοιολογική διάκριση μεταξύ των όρων "στρεσογόνος παράγοντας" και "ένταση" (Beehr, 1998). Οι "στρεσογόνοι παράγοντες" αναφέρονται σε γεγονότα, καταστάσεις ή συνθήκες, ενώ η "ένταση" περιγράφει την αρνητική αντίδραση του ατόμου στους στρεσογόνους παράγοντες. Στον αθλητισμό, οι ανταγωνιζόμενοι αθλητές αντιμετωπίζουν ποικίλες απαιτήσεις και αντιδρούν με διαφορετικούς τρόπους.

Οι σύγχρονες εννοιολογήσεις θεωρούν το "στρες" όχι ως παράγοντα που βρίσκεται είτε σε ένα άτομο είτε στο περιβάλλον, αλλά μάλλον ως μια σχέση μεταξύ των δύο (Lazarus, 2008). Οι ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι θα πρέπει να υιοθετηθεί μια συναλλακτική και όχι μια αλληλεπιδραστική προοπτική στην έρευνα του φαινομένου για να δοθεί έμφαση στη σχεσιακή φύση που επιδρά σε ένα άτομο που λειτουργεί σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον (Fletcher et al., 1999). Εδώ, η συναλλαγή αναφέρεται στη δυναμική σχέση που υφίσταται μεταξύ των περιβαλλοντικών απαιτήσεων και των πόρων ενός ατόμου, ενώ η σχεσιακή φύση περιγράφει το πως ένα άτομο μεταβολίζει την σχέση του με το περιβάλλον. Το άγχος έχει, επομένως, οριστεί σύμφωνα με τους Fletcher et al. (2008) ως:

Μια συνεχής διαδικασία που περιλαμβάνει άτομα που αλληλεπιδρούν με τα περιβάλλοντά τους, αξιολογούν τις καταστάσεις στις οποίες βρίσκονται και προσπαθούν να αντιμετωπίσουν οποιαδήποτε ζητήματα μπορεί να προκύψουν.

Σύμφωνα με αυτήν την εννοιολογική θέση που υιοθετήθηκε από τους Fletcher et al. (2008) παρουσιάζονται οι ακόλουθοι ορισμοί των όρων που σχετίζονται με το ανταγωνιστικό στρες:

- Ανταγωνιστικό άγχος: μια συνεχής συναλλαγή μεταξύ ενός ατόμου και των περιβαλλοντικών απαιτήσεων που σχετίζονται κυρίως και άμεσα με την ανταγωνιστική απόδοση.
- Ανταγωνιστικοί στρεσογόνοι παράγοντες: οι περιβαλλοντικές απαιτήσεις (δηλ. ερεθίσματα) που σχετίζονται κυρίως και άμεσα με την ανταγωνιστική απόδοση.

- Ανταγωνιστική καταπόνηση: οι αρνητικές ψυχολογικές, σωματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις ενός ατόμου στους ανταγωνιστικούς στρεσογόνους παράγοντες.
- Αγωνιστικό άγχος: μια συγκεκριμένη αρνητική συναισθηματική αντίδραση σε ανταγωνιστικούς στρεσογόνους παράγοντες.

Για λόγους διευκρίνισης, οι πιθανές επιπτώσεις των ανταγωνιστικών στρεσογόνων παραγόντων στα άτομα δεν είναι εγγενώς αρνητικές. Πράγματι, η διαδικασία του ανταγωνιστικού άγχους μπορεί να οδηγήσει σε θετικές ψυχολογικές και αποδοτικές συνέπειες. Παραδοσιακά, ωστόσο, οι ερευνητές τείνουν να συνδυάζουν τις αντιλαμβανόμενες από τους αθλητές "πηγές άγχους" με τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις, αντί να εστιάζουν στη σχέση μεταξύ των πτυχών της διαδικασίας άγχους (Hanton et al., 2005). Αναμφισβήτητα, αυτό έχει οδηγήσει στην παραδοχή ότι όλοι οι ανταγωνιστικοί παράγοντες άγχους και οι αντιδράσεις συνδέονται με αρνητικές συνδηλώσεις.

2.2 Ανταγωνιστικοί στρεσογόνοι παράγοντες

Η έρευνα σχετικά με τους στρεσογόνους παράγοντες των αγώνων έχει επικεντρωθεί κυρίως σε δύο βασικούς τομείς: το άγχος που βιώνουν οι αθλητές πριν από τον αγώνα και τους παράγοντες που προκαλούν άγχος κατά τη διάρκεια των αγώνων. Αυτό το ερευνητικό πεδίο βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε ένα σημαντικό σώμα βιβλιογραφίας που χρησιμοποιεί ποιοτικές συνεντεύξεις για να εμβαθύνει στις γενικές εμπειρίες και τις πηγές άγχους των αθλητών (Hanton et al., 2005). Οι μελέτες αυτές έχουν εντοπίσει ένα ευρύ φάσμα στρεσογόνων παραγόντων, όπως η σωματική προετοιμασία που απαιτείται από τους αθλητές, το επίπεδο του ανταγωνισμού που αντιμετωπίζουν, οι πιέσεις και οι προσδοκίες για καλές επιδόσεις, η γενική ατμόσφαιρα της ομάδας και τα γενικότερα ζητήματα σχέσεων. Επιπλέον, παράγοντες όπως η φύση του αθλητικού γεγονότος, οι ανησυχίες για την αυτοπαρουσίαση και η κοινωνική αξιολόγηση διαδραματίζουν επίσης κρίσιμο ρόλο στο άγχος που βιώνουν οι αθλητές. Αυτές οι ποικίλες πηγές καταπόνησης καταδεικνύουν συλλογικά το ιδιαίτερα απαιτητικό περιβάλλον εντός του ανταγωνιστικού αθλητικού περιβάλλοντος, όπου οι αθλητές πρέπει συνεχώς να πλοηγούνται και να διαχειρίζονται διάφορες πιέσεις.

Μια στενά συνδεδεμένη γραμμή έρευνας σε αυτό το πεδίο περιλαμβάνει την εξέταση των συγκεκριμένων προηγούμενων παραγόντων του αγωνιστικού άγχους (π.χ. Hammermeister & Burton, 2001). Οι ερευνητές έχουν διερευνήσει διάφορους βασικούς

παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτού του είδους το άγχος, συμπεριλαμβανομένων των αντιλήψεων των αθλητών για την ετοιμότητά τους για μέγιστη απόδοση (Hanton & Jones, 1995), των στάσεων τους απέναντι σε προηγούμενες επιδόσεις (Jones et al., 1990) και των αντιλήψεών τους για τις περιβαλλοντικές συνθήκες και τους στόχους θέσης (Hanton & Jones, 1997).

Αυτές οι μελέτες δείχνουν ότι οι αντιδράσεις αγωνιστικού άγχους μπορεί να διαφέρουν σημαντικά με βάση τόσο τα προσωπικά χαρακτηριστικά όσο και τους παράγοντες της κατάστασης. Για παράδειγμα, η έρευνα δείχνει ότι το φύλο παίζει ρόλο, με τις γνωστικές αντιδράσεις άγχους των γυναικών να προβλέπονται συχνά από την ετοιμότητά τους να αποδώσουν και τη σημασία που δίνουν στο να τα πάνε καλά. Αντίθετα, οι αντιδράσεις άγχους των ανδρών τείνουν να επηρεάζονται από τις αντιλήψεις τους για τις ικανότητες των αντιπάλων τους και τη δική τους πιθανότητα νίκης (Jones et al., 1991). Επιπλέον, παράγοντες όπως το επίπεδο δεξιοτήτων και η ιδιαίτερη φύση του αθλήματος συμβάλλουν επίσης στις διαφοροποιήσεις των αντιδράσεων άγχους (Hanton & Jones, 1997).

2.3 Ανταγωνιστικό άγχος

Μια σημαντική πρόοδος στην βιβλιογραφία και τις σχετικές έρευνες σχετικά με το ανταγωνιστικό άγχος σημειώθηκε όταν οι ερευνητές αναγνώρισαν το άγχος ως απάντηση σε συγκεκριμένες καταστάσεις και όχι απλώς ως ενιαίο φαινόμενο σε όλα τα πλαίσια. Στη συνέχεια, αναπτύχθηκαν μέτρα και κλίμακες για συγκεκριμένες καταστάσεις σε τομείς όπως το άγχος των εξετάσεων (Mandler & Sarason, 1952), το άγχος απέναντι σε κοινό (Pavio & Lambert, 1959) και ο φόβος της αρνητικής αξιολόγησης, η κοινωνική αποφυγή και η δυσφορία (Watson & Friend, 1969) Όλα τα παραπάνω βρέθηκαν να είναι καλύτεροι προγνωστικοί δείκτες της συμπεριφοράς σε σχέση με τις γενικές κλίμακες άγχους. Στην αθλητική ψυχολογία, αναπτύχθηκαν αρκετά όργανα για την αξιολόγηση του άγχους στον αθλητισμό, όπως το Sports Competition Anxiety Test (SCAT) (Martens, 1977) και το Competitive State Anxiety Inventory (CSAI) (Martens et al, 1980), τα οποία βρέθηκαν να είναι καλύτεροι προγνωστικοί δείκτες του ανταγωνιστικού άγχους σε σχέση με τις υπάρχουσες γενικές κλίμακες, όπως το STAI (Burton, 1998).

Ο Spielberger (1966) ανέπτυξε μια θεωρία για το άγχος-κατάστασης ως απάντηση στις επικρίσεις ότι τα υπάρχοντα μέτρα, όπως η Manifest Anxiety Scale (MAS) (Taylor, 1953) και η IPAT Scale (Cattell, 1957), αξιολογούσαν διαθετικές ιδιότητες και δεν λάμβαναν υπόψη τις διακυμάνσεις στις παροδικές ή άμεσες συναισθηματικές

καταστάσεις (Smith et al., 1998). Ο Spielberger (1966) περιέγραψε το άγχος κατάστασης ως κάτι που διαφέρει από στιγμή σε στιγμή και κυμαίνεται ανάλογα με την αντιλαμβανόμενη απειλή σε μια κατάσταση. Το άγχος κατάστασης αναφέρεται στην προδιάθεση να αξιολογεί κάποιος τις καταστάσεις ως απειλητικές, οδηγώντας σε άγχος κατάστασης. Το State Trait Anxiety Inventory (STAI) (Spielberger et al., 1970) αναπτύχθηκε στη συνέχεια για να αξιολογήσει τόσο τα συστατικά του άγχους κατάστασης όσο και των χαρακτηριστικών άγχους και έχει υιοθετηθεί από τους ερευνητές για να αξιολογήσουν τις αντιδράσεις σε ένα ευρύ φάσμα τομέων, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού (Smith et al., 1998).

Μια άλλη εννοιολογική πρόοδος ήταν ο διαχωρισμός του άγχους σε στοιχεία του γνωστικού και του σωματικού άγχους (Davidson, 1978). Οι Morris et al. (1981) όρισαν το γνωστικό άγχος ως «τα γνωστικά στοιχεία του άγχους, όπως οι αρνητικές προσδοκίες και οι γνωστικές ανησυχίες για τον εαυτό, την κατάσταση και τις πιθανές συνέπειες». Αντίστοιχα όρισαν το σωματικό άγχος ως «την αντίληψη των φυσιολογικών-συναισθηματικών στοιχείων της εμπειρίας του άγχους, δηλαδή τις ενδείξεις της αυτόνομης διέγερσης και των δυσάρεστων συναισθηματικών καταστάσεων, όπως η νευρική και η ένταση». Μετά την εισαγωγή αυτής της πολυδιάστατης εννοιολόγησης του άγχους στην αθλητική ψυχολογία, οι Martens et al. (1990) ανέπτυξαν το Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) για να μετρήσουν την ένταση των γνωστικών και σωματικών αντιδράσεων των αθλητών, καθώς και την αυτοπεποίθησή τους.

Μεταγενέστερη έρευνα που χρησιμοποίησε το CSAI-2 παρείχε αποδείξεις ότι τα γνωστικά και σωματικά συστατικά του άγχους μπορούν να διαχωριστούν με βάση διάφορους παράγοντες, όπως οι προδιαθεσικοί παράγοντες (Jones et al., 1991), τα χρονικά χαρακτηριστικά (Jones et al., 1991), τα αποτελέσματα της απόδοσης (Parfitt & Hardy, 1993), οι προσδοκίες επίτευξης στόχων (Krane et al., 1992) και οι αντιδράσεις στις παρεμβάσεις (Maynard & Cotton, 1993). Μια εκδοχή του CSAI-2 για την αξιολόγηση των χαρακτηριστικών του άγχους, το Competitive Trait Anxiety Inventory-2 (CTAI-2), και η Sports Anxiety Scale (SAS) (Smith et al., 1990) αναπτύχθηκαν επίσης για να αξιολογήσουν το πολυδιάστατο ανταγωνιστικό άγχος χαρακτηριστικού (Eubank et al., 2002).

Μέχρι αυτό το σημείο, οι ερευνητές στο ανταγωνιστικό άγχος επικεντρώνονταν αποκλειστικά στην αξιολόγηση της «έντασης» της αντίδρασης. Η ένταση αναφέρεται στην ποσότητα ή το επίπεδο των συμπτωμάτων που βιώνει ένας αθλητής. Ωστόσο,

πρόσφατες εξελίξεις υποδεικνύουν ότι μια καλύτερη κατανόηση της αντίδρασης στο άγχος μπορεί να επιτευχθεί εξετάζοντας πρόσθετες διαστάσεις της αντίδρασης. Μια τέτοια προσέγγιση έχει επίσης βοηθήσει να εξηγηθούν οι δυνητικά θετικές όψεις της αντίδρασης στο ανταγωνιστικό στρες. Οι επόμενες δύο υπο-ενότητες εξετάζουν έρευνες που έχει μελετήσει τη συχνότητα με την οποία εμφανίζονται τα συμπτώματα άγχους και τις κατευθυντήριες ερμηνείες αυτών των συμπτωμάτων σε σχέση με την απόδοση.

2.3.1 Συχνότητα των γνωστικών συμπτωμάτων

Η συχνότητα των γνωστικών παρεμβολών αναφέρεται στο ποσοστό του χρόνου που οι σκέψεις και τα συναισθήματα σχετικά με τον ανταγωνισμό καταλαμβάνουν το μυαλό ενός αθλητή (Swain & Jones, 1993). Η εννοιολογική βάση για τη μελέτη αυτής της διάστασης προέρχεται από τη χρονική φύση της διαδικασίας ανταλλαγής, που βλέπει την ανταγωνιστική αντίδραση στο στρες ως προϊόν του χρόνου (Lazarus & Folkman, 1984). Είναι σημαντικό για τους ψυχολόγους να λαμβάνουν υπόψη τους τη δυναμική της συνεχούς διαδικασίας για να κατανοήσουν πώς διαχειρίζονται τα αγχωτικά γεγονότα οι αθλητές (Folkman & Lazarus, 1985). Έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα μπορούν να ανακαλούν με μεγαλύτερη ακρίβεια τη συχνότητα των αντιδράσεών τους παρά την ένταση τους (Kardum, 1999).

Παραδοσιακά, οι ερευνητές έχουν μελετήσει πώς μεταβάλλονται οι αντιδράσεις άγχους των αθλητών σε διάφορα χρονικά διαστήματα πριν από έναν αγώνα, όπως 7 ημέρες, 48 ώρες, 24 ώρες και 1 ώρα πριν από τον ανταγωνισμό. Πολλές έρευνες έχουν εξετάσει πώς διαφέρει η ένταση της προ-ανταγωνιστικής αντίδρασης ενός αθλητή καθώς πλησιάζει ο αγώνας (Cerin et al., 2000). Από τη δουλειά του Martens et al. (1990) για τη Θεωρία Πολυδιάστατου Άγχους (MAT), προβλέφθηκε ότι το σωματικό άγχος θα κορυφωθεί πριν από τον αγώνα και μετά θα μειωθεί, ενώ το γνωστικό άγχος και η αυτοπεποίθηση θα παραμείνουν σχετικά σταθερά κατά την προ-ανταγωνιστική περίοδο εφόσον οι προσδοκίες για την απόδοση δεν αλλάζουν. Τα ευρήματα από μεταγενέστερες μελέτες υποστήριξαν γενικά αυτές τις προβλέψεις (Swain & Jones, 1993), με διάφορους παράγοντες να επηρεάζουν τις αλλαγές στα επίπεδα άγχους με την πάροδο του χρόνου. Αυτοί οι παράγοντες περιλαμβάνουν το φύλο, το επίπεδο δεξιοτήτων, τον τύπο αθλήματος, το επίπεδο ανταγωνισμού, την ανταγωνιστικότητα, την επιτυχία και αποτυχία, και την αντιλαμβανόμενη ικανότητα.

Επιπλέον, οι Swain & Jones (1993) πρότειναν ότι η ένταση του άγχους κατάστασης μία εβδομάδα πριν από την απόδοση δεν αντιστοιχεί απόλυτα στην συναισθηματική

κατάσταση του αθλητή μία ώρα πριν από την απόδοση. Με βάση την προκαταρκτική τους έρευνα το 1991, πρόσθεσαν μια κλίμακα συχνότητας σε κάθε στοιχείο του CSAI-2, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στην ερώτηση «Πόσο συχνά βιώνετε αυτή τη σκέψη ή αυτό το συναίσθημα σε αυτό το στάδιο;» σε μια κλίμακα από 1 ("ποτέ") έως 7 ("όλη την ώρα"). Οι συγκρίσεις με την πάροδο του χρόνου αποκάλυψαν ότι ενώ η ένταση του γνωστικού άγχους παρέμεινε σταθερή, η συχνότητα αυτών των συμπτωμάτων αυξήθηκε σημαντικά όσο πλησίαζε το αθλητικό γεγονός. Η χρονική κατανομή για την ένταση και τη συχνότητα του σωματικού άγχους βρέθηκε να είναι ομοιόμορφη, με αμφότερες τις διαστάσεις να δείχνουν προοδευτικές αυξήσεις καθώς πλησίαζε το γεγονός. Για την αυτοπεποίθηση, τόσο η ένταση όσο και η συχνότητα των απαντήσεων παρέμειναν αμετάβλητες κατά την προ-ανταγωνιστική περίοδο των 2 ημερών.

Από αυτά τα ευρήματα προκύπτει ότι οι ερευνητές πρέπει να εξετάζουν όχι μόνο την ένταση της ανταγωνιστικής αντίδρασης στο άγχος, αλλά και τη συχνότητα με την οποία βιώνονται τα συμπτώματα. Μια πρόσθετη διάσταση που έχει λάβει αυξανόμενη προσοχή είναι η κατευθυντήρια ερμηνεία των συμπτωμάτων άγχους και οι θετικές συνέπειες για την απόδοση.

2.3.2 Κατεύθυνση των συμπτωμάτων άγχους

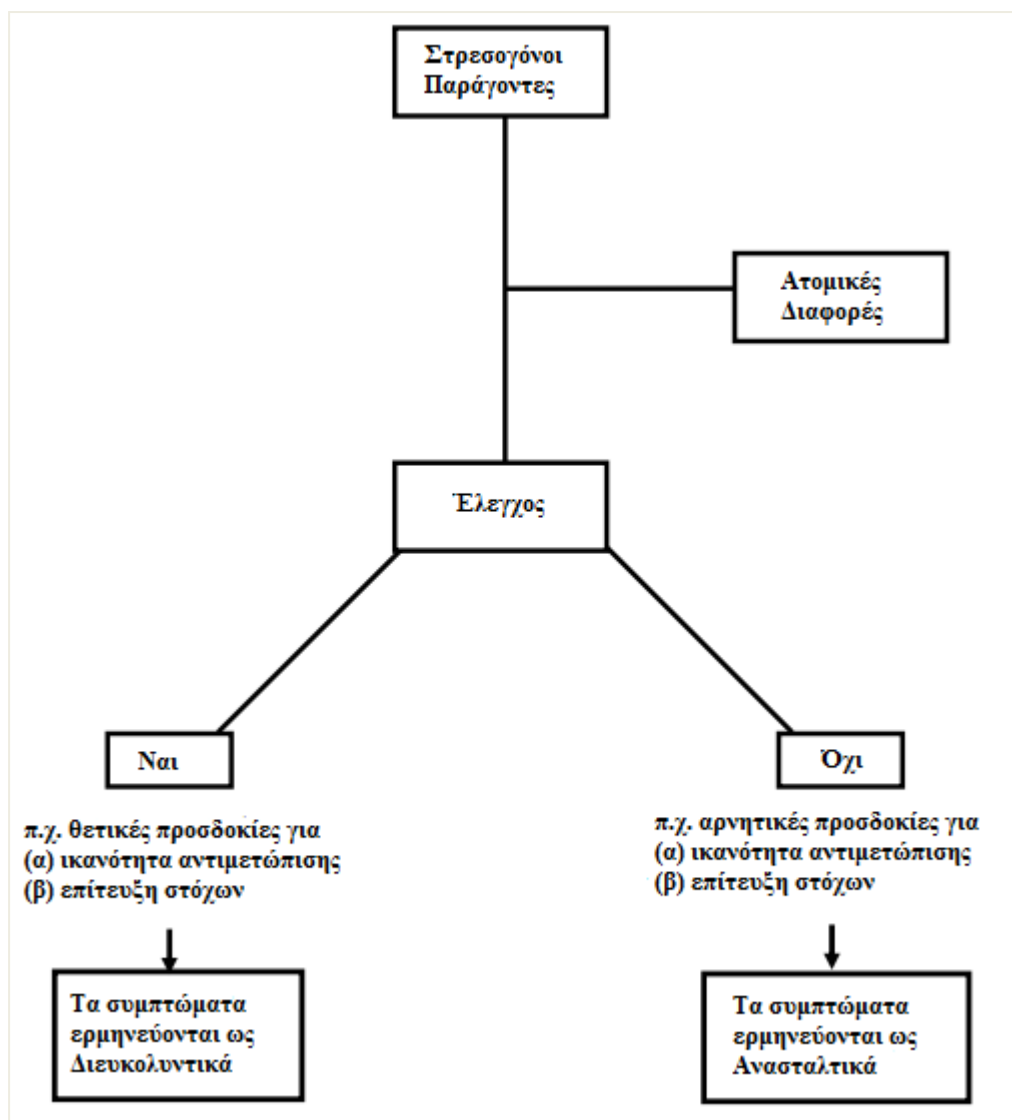
Η πρώτη έρευνα στην αθλητική ψυχολογία που υπαινίχθηκε τις πιθανές θετικές συνέπειες του άγχους στην απόδοση πραγματοποιήθηκε από τους Mahoney & Avenier (1977). Συγκρίθηκαν οι ψυχολογικές δεξιότητες που χρησιμοποιούσαν οι γυμναστές των Ηνωμένων Πολιτειών που είτε πέτυχαν είτε απέτυχαν να προκριθούν στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1976, με τους επιτυχόντες να αναφέρουν ότι χρησιμοποιούσαν το άγχος τους ως κίνητρο για καλύτερη απόδοση. Αυτό το θέμα αναβίωσε στις αρχές της δεκαετίας του 1990, μετά από μια σειρά ερευνών που αμφισβήτησαν την παραδοσιακή άποψη ότι η αύξηση του ανταγωνιστικού άγχους ήταν αρνητική για την απόδοση, προτείνοντας αντίθετα ότι η απόδοση μπορεί να βελτιωθεί με την αύξηση των επιπέδων έντασης (Jones & Cale, 1989). Συνεπώς, οι Parfitt et al. (1990) και ο Burton (1990) πρότειναν ότι τα συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος θα μπορούσαν να θεωρηθούν από ορισμένους αθλητές ως διευκολυντικά για την ψυχική προετοιμασία και την απόδοση.

Βασιζόμενος σε αυτές τις προτάσεις, ο Jones (1991) εισήγαγε την έννοια της «κατεύθυνσης» στη βιβλιογραφία για το ανταγωνιστικό άγχος. Οι ερμηνείες περί της κατεύθυνσης αναφέρονται στο βαθμό που η ένταση των γνωστικών και

αντιλαμβανόμενων φυσιολογικών συμπτωμάτων επιδρούν είτε θετικά είτε αρνητικά στην απόδοση και σε μια διευκολυντική-ανασταλτική κλίμακα. Για να εξετάσουν την αποτελεσματικότητα των ερμηνειών της κατεύθυνσης του ανταγωνιστικού άγχους, οι Jones & Swain (1992) τροποποίησαν το αρχικό CSAI-2 προσθέτοντας μια κλίμακα διευκολυντικής-ανασταλτικής κατεύθυνσης σε κάθε στοιχείο που αξιολογούσε αν η ένταση των βιωμένων συμπτωμάτων ερμηνεύονταν ως διευκολυντική ή ανασταλτική για τη μελλοντική απόδοση.

Οι αρχικές προσπάθειες να εξηγηθεί η έννοια της κατεύθυνσης προήλθαν από το μοντέλο ελέγχου του Jones (1995) για το διευκολυντικό και ανασταλτικό άγχος. Βασισμένο στη δουλειά των Carver & Scheier (1986), το μοντέλο υποθέτει ότι ένας συνδυασμός ατομικών διαφορών και της ικανότητας των αθλητών να ελέγχουν ένα στρεσογόνο παράγοντα καθορίζει πώς ερμηνεύουν τα συμπτώματα του άγχους (ως διευκολυντικά ή ανασταλτικά για την απόδοση). Ο έλεγχος, που εννοείται ως η γνωστική αξιολόγηση του βαθμού επιρροής που μπορεί να ασκήσει ο αθλητής τόσο στο περιβάλλον όσο και στον εαυτό του, θεωρείται ο κεντρικός μεσολαβητικός παράγοντας.

Άτομα που αξιολογούν ότι έχουν κάποιον έλεγχο της κατάστασης, μπορούν να αντιμετωπίσουν το άγχος τους και να επιτύχουν τους στόχους τους (δηλαδή, αντιμετώπιση ή θετική προσδοκία επίτευξης στόχων) προβλέπεται να ερμηνεύουν τα συμπτώματα ως διευκολυντικά για την απόδοση. Αντίθετα, οι αθλητές που αξιολογούν ότι δεν έχουν έλεγχο, δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση και έχουν αρνητικές προσδοκίες για την επίτευξη στόχων, προβλέπεται να ερμηνεύουν τα συμπτώματα ως ανασταλτικά (Jones, 1995). Ο Jones (1995) πρότεινε ότι η κατεύθυνση αποτελεί ουσιαστικά ένα επιπλέον επίπεδο γνωστικής αξιολόγησης, κατά το οποίο ο αθλητής ερμηνεύει τη σημασία των συμπτωμάτων μετά από μια αρχική ή προηγούμενη αξιολόγηση.



Σχήμα 1: Μοντέλο ανασταλτικού και διευκολυντικού άγχους ανταγωνιστικής κατάστασης

2.3 Η σχέση άγχους-απόδοσης

Ένα βασικό ζήτημα που διαπερνά τη βιβλιογραφία και αποτελεί κεντρικό θέμα για τους ερευνητές και επαγγελματίες της αθλητικής ψυχολογίας είναι η σχέση μεταξύ άγχους και απόδοσης. Αυτή η ενότητα συζητά ορισμένες θεωρίες και μοντέλα που υπαινίσσονται τις πιθανές θετικές συνέπειες αυτής της σχέσης. Αυτές περιλαμβάνουν εξηγήσεις βασισμένες στη διέγερση, τις υποθέσεις της ζώνης βέλτιστης λειτουργίας, τη θεωρία πολυδιάστατου άγχους, τα καταστροφικά μοντέλα και τη θεωρία αποτελεσματικότητας επεξεργασίας.

2.3.1 Προσεγγίσεις βασισμένες στην διέγερση

Μια σειρά αρχικών ερευνών προσπάθησαν να καθορίσουν τη σχέση άγχους-απόδοσης μέσω εξηγήσεων που βασίζονται στη διέγερση. Για παράδειγμα, η θεωρία της ώθησης

(Spence & Spence, 1966) υποστήριξε ότι η αύξηση της ώθησης ή της διέγερσης συνδέεται με γραμμική αύξηση στην απόδοση, εφόσον η κυρίαρχη εκμάθηση ήταν η σωστή εκτέλεση της δεξιότητας. Αυτή η προσέγγιση αντικαταστάθηκε στην αθλητική ψυχολογία από την υπόθεση του ανεστραμμένου U (Oxendine, 1970) που περιέγραψε τη σχέση μεταξύ διέγερσης και απόδοσης μέσω ενός ανεστραμμένου U (Landers & Arent, 2001). Η αύξηση της διέγερσης μέχρι ένα «βέλτιστο» επίπεδο προτάθηκε ότι οδηγεί σε θετικά αποτελέσματα απόδοσης, πέρα από το οποίο εμφανίζονται μειώσεις στην απόδοση. Τα βέλτιστα επίπεδα διέγερσης θεωρήθηκε ότι εξαρτώνται και από τον τύπο της δραστηριότητας, με τις πιο σύνθετες δραστηριότητες να απαιτούν χαμηλότερα επίπεδα διέγερσης για βέλτιστη απόδοση (Landers & Arent, 2001). Παρά την ελκυστικότητά τους, ωστόσο, η θεωρία της ώθησης και η υπόθεση του ανεστραμμένου U έχουν επικριθεί για την απλοϊκή φύση τους και την αποτυχία να εξηγήσουν πώς η διέγερση επηρεάζει την απόδοση (Gill, 1994).

Μια πρόσφατη προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη τις θετικές πτυχές της σχέσης διέγερσης-απόδοσης είναι η θεωρία της αναστροφής (Kerr, 1993). Βασισμένη στο έργο του Apter (1982), η θεωρία προτείνει ότι η κινητοποίηση επηρεάζεται από αλλαγές ή αναστροφές μεταξύ τεσσάρων ζευγαρωμένων εναλλακτικών μετα-κινητικών καταστάσεων. Σε μια τελική κατάσταση, η υψηλή φυσιολογική διέγερση θα ερμηνευτεί ως άγχος· ενώ σε μια παρατελική κατάσταση, η υψηλή φυσιολογική διέγερση θα βιωθεί ως ενθουσιασμός. Η ισορροπία στην επιθυμητή μετα-κινητική κατάσταση επιτυγχάνεται όταν προκύπτουν ελάχιστες διαφορές μεταξύ της προτιμώμενης και της πραγματικής κατάστασης διέγερσης του ατόμου. Επιπλέον, ανάλογα με την αντιλαμβανόμενη ευχαρίστηση ή τον ηδονικό τόνο του ατόμου, οι αθλητές μπορούν επίσης ξαφνικά να μεταβούν από την εμπειρία της υψηλής διέγερσης ως ενθουσιασμό σε άγχος (Kerr, 1997). Σε αντίθεση με την υπόθεση του ανεστραμμένου U, τα υψηλά επίπεδα φυσιολογικής ή αισθητής διέγερσης μπορεί να μην οδηγούν αυτόματα σε αρνητικές επιπτώσεις στην απόδοση και μπορεί να είναι ωφέλιμα.

Παρόλο που υπάρχει κάποια υποστήριξη για τις αρχές της θεωρίας της αναστροφής (Kerr, 1997), και το γεγονός ότι επιχειρεί να εξηγήσει τις πιο θετικές πτυχές της ανταγωνιστικής συναισθηματικής εμπειρίας του ατόμου, θεωρείται ότι η προσέγγιση προσφέρει λίγα όσον αφορά την εξήγηση του πώς και γιατί το άγχος (μέσω αλλαγών στις καταστάσεις διέγερσης) μπορεί να επηρεάσει την απόδοση (Woodman & Hardy, 2001).

2.3.2 Ζώνες βέλτιστης λειτουργίας (ZOF)

Για να ξεπεράσει τους περιορισμούς των προηγούμενων θεωριών στη μελέτη της σχέσης άγχους-απόδοσης, ο Hanin (1980) εισήγαγε μια ενδοατομική ιδιογραφική μέθοδο για να εξηγήσει πώς ένα συγκεκριμένο επίπεδο άγχους θα μπορούσε να οδηγήσει σε βέλτιστη απόδοση. Αυτή η προσέγγιση αναπτύχθηκε αρχικά ως ένα πρακτικό εργαλείο για να βοηθήσει τους αθλητές να «βρεθούν στη ζώνη» και να καθορίσουν τα βέλτιστα επίπεδα μονοδιάστατου άγχους τους εντός ορισμένων ορίων ή ζωνών γνωστών ως «ζώνες βέλτιστης λειτουργίας» (ZOF)¹ για να μεγιστοποιήσουν την απόδοση (Hanin, 1989). Ο Hanin (1989) πρότεινε ότι κάθε αθλητής διαθέτει μια βέλτιστη ζώνη προ-απόδοσης άγχους εντός της οποίας τα επίπεδα απόδοσης είναι τα υψηλότερα.

Τα επίπεδα άγχους κάτω ή πάνω από αυτές τις ζώνες θεωρήθηκαν συνεπή με μειωμένη απόδοση. Ανάλογα με τις προτιμήσεις του αθλητή, επομένως, υψηλά επίπεδα ανταγωνιστικού άγχους θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε βέλτιστη απόδοση. Αρκετές έρευνες έχουν υποστηρίξει μερικώς την υπόθεση της ZOF (Randle & Weinberg, 1997). Η θεωρία αυτή είναι επίσης ελκυστική, καθώς βοηθά στον προσδιορισμό μιας βέλτιστης ζώνης άγχους χρησιμοποιώντας το άτομο ως μονάδα ανάλυσης (λόγω της μεγάλης μεταβλητότητας μεταξύ των αθλητών) και έχει πρακτική σημασία για τους εφαρμοσμένους αθλητικούς ψυχολόγους, καθώς η κορυφαία απόδοση μπορεί να προσδιοριστεί σχετικά εύκολα (Hardy et al., 1996).

Παρόλο που η ZOF έχει δεχθεί κριτική (Gould & Tuffey, 1996), η προσέγγιση έχει σημειώσει σημαντική επιτυχία στην εφαρμογή της για τη διερεύνηση ενός ευρύτερου φάσματος συναισθημάτων και όχι μόνο του άγχους (Gould & Udry, 1994). Ένα θεωρητικό και μεθοδολογικό πλαίσιο έχει αναπτυχθεί στη συνέχεια για να εννοιολογήσει, περιγράψει και αξιολογήσει τις ζώνες βέλτιστης λειτουργίας των συναισθηματικών καταστάσεων των ατόμων.

2.3.3 Θεωρία του πολυδιάστατου άγχους (MAT)

Σε αντίθεση με την προσέγγιση του Hanin (1989) που προτείνει ότι υπάρχει μια κατάλληλη συναισθηματική ζώνη για βέλτιστη απόδοση (π.χ., υψηλά επίπεδα άγχους μπορούν να έχουν θετικά αποτελέσματα στην απόδοση), η θεωρία πολυδιάστατου άγχους (MAT)² (Martens et al., 1990) περιγράφει τη σχέση μεταξύ των συγκεκριμένων συστατικών της ανταγωνιστικής αντίδρασης άγχους και της απόδοσης. Ενώ η

¹ Zones of optimal function

² Multidimension Anxiety Theory

αυτοπεποίθηση αναμένεται να έχει θετική γραμμική σχέση με την απόδοση και το σωματικό άγχος να παρουσιάζει μια καμπύλη ανεστραμμένου U (δηλαδή, η απόδοση βελτιώνεται μέχρι να φτάσει σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο έντασης των συμπτωμάτων), το γνωστικό άγχος προβλέπεται να έχει αρνητική γραμμική σχέση με την απόδοση. Η ανασκόπηση του Burton (1998) για τη σχέση μεταξύ των ξεχωριστών συστατικών του άγχους και της απόδοσης έδειξε ότι από τις δεκάξι μελέτες που εξετάστηκαν, μόνο δύο υποστήριξαν έντονα τις θεωρητικές προβλέψεις (Burton, 1988), έξι παρείχαν μέτρια ή μερική υποστήριξη (Williams & Krane, 1993) και οκτώ παρείχαν ασθενή υποστήριξη που δεν μπόρεσε να δείξει καμία σχέση άγχους-απόδοσης (Hammermeister & Burton, 1995).

Παρόλο που η MAT παρέχει κάποια ένδειξη για τη θετική επίδραση που μπορεί να έχει το σωματικό άγχος (μέχρι μέτρια επίπεδα) και η αυτοπεποίθηση στην απόδοση, υποθέτει ότι τα αυξημένα επίπεδα γνωστικού άγχους θα είναι πάντα αρνητικά και επιζήμια, χωρίς θετικές συνέπειες. Επιπλέον, τα ευρήματα από πρόσφατες μετα-αναλύσεις υποδεικνύουν αδύναμες έως μέτριες σχέσεις μεταξύ των υποσυστατικών του πολυδιάστατου άγχους και της απόδοσης (Woodman & Hardy, 2003) και τονίζουν τόσο εννοιολογικές όσο και μεθοδολογικές αδυναμίες. Μια ιδιαίτερη κριτική είναι ότι η MAT προσπαθεί να εξηγήσει τα πρόσθετα αντί για τα διαδραστικά αποτελέσματα των υποσυστατικών του ανταγωνιστικού άγχους στην απόδοση (Woodman & Hardy, 2001).

2.3.4 Μοντέλα καταστροφής

Το μοντέλο της του Hardy (1996) και των συνεργατών του περιγράφει τις διαδραστικές επιδράσεις του γνωστικού άγχους και της φυσιολογικής διέγερσης στην απόδοση. Σε αντίθεση με τη θεωρία πολυδιάστατου άγχους, η αύξηση του γνωστικού άγχους μπορεί να έχει θετικές επιπτώσεις στην απόδοση, ανάλογα με τα επίπεδα της φυσιολογικής διέγερσης. Όταν τα επίπεδα του γνωστικού άγχους είναι χαμηλά, οι διακυμάνσεις στη φυσιολογική διέγερση προκαλούν σχετικά μικρές επιδράσεις στην απόδοση, χαρακτηριζόμενες από μια ήπια αντίδραση τύπου ανεστραμμένου U. Ωστόσο, υπό συνθήκες υψηλού γνωστικού άγχους, η αύξηση των επιπέδων φυσιολογικής διέγερσης, μέχρι ένα συγκεκριμένο σημείο, θα οδηγήσει σε θετικές επιδράσεις στην απόδοση. Συνεχιζόμενες αυξήσεις στη φυσιολογική διέγερση μπορεί, ωστόσο, να καταλήξουν σε δραματικές μειώσεις της απόδοσης, χαρακτηριζόμενες από μια «καταστροφική» πτώση στα επίπεδα απόδοσης.

Αν και ένα αυξανόμενο σώμα έρευνας έχει εξετάσει τις προβλέψεις του μοντέλου καταστροφής, τα ευρήματα είναι αντιφατικά (Hardy & Parfitt, 1991). Αυτό έχει προταθεί ότι οφείλεται εν μέρει σε μεθοδολογικά ζητήματα και στο γεγονός ότι η προσέγγιση καταστροφής είναι μοντέλο και όχι θεωρία, και ως εκ τούτου δεν μπορεί να εξηγήσει τους μηχανισμούς μέσω των οποίων τα συστατικά του άγχους μπορούν να αλληλεπιδράσουν για να επηρεάσουν την απόδοση (Woodman & Hardy, 2001).

Στην επανεξέταση του μοντέλου της κορυφής καταστροφής, οι Cohen et al. (2003) δεν βρήκαν καμία εμπειρική και θεωρητική υποστήριξη για τις προβλέψεις του μοντέλου. Επίσης, επισήμαναν την ανάγκη για πιο σύνθετες πολυδιάστατες προσεγγίσεις και την ενσωμάτωση πιθανών μεταβλητών διαμεσολάβησης, όπως η αυτοπεποίθηση, η προσπάθεια, η αντιμετώπιση και άλλοι μηχανισμοί αυτορρύθμισης. Το πενταδιάστατο μοντέλο πεταλούδας (Hardy & Parfitt, 1991), που ενσωματώνει την αυτοπεποίθηση και την πολυπλοκότητα της εργασίας, φαίνεται να είναι ένα τέτοιο μοντέλο που μπορεί να βοηθήσει στην κατανόηση του πώς τα υψηλά επίπεδα γνωστικού άγχους μπορεί να οδηγήσουν σε θετικές επιπτώσεις στην απόδοση. Ενώ δεν έχει διεξαχθεί ακόμα άμεσο τεστ του μοντέλου πεταλούδας, η προκαταρκτική έρευνα των Hardy et al. (2004) βρήκε κάποια υποστήριξη για τον ρόλο της αυτοπεποίθησης σε ένα τέτοιο πλαίσιο καταστροφής.

2.3.5 Θεωρία αποδοτικότητας επεξεργασίας (PET)

Μια περαιτέρω θεωρητική προσέγγιση για να εξηγηθεί η έννοια ότι τα άτομα με υψηλό άγχος μπορεί μερικές φορές να αποδίδουν καλύτερα από τους λιγότερο αγχωμένους ομότιμους τους είναι η θεωρία αποδοτικότητας επεξεργασίας (PET)³ (Eysenck & Calvo, 1992). Βασισμένη στο έργο του Eysenck (1986) στον τομέα της γνωστικής ψυχολογίας, προτείνεται ότι η εμπειρία υψηλών συμπτωμάτων άγχους οδηγεί σε θετικές συνέπειες στην απόδοση (Hardy, 1997). Ο Eysenck (1992) υποστήριξε ότι το γνωστικό άγχος εξυπηρετεί δύο κύριες λειτουργίες. Πρώτον, καταναλώνει μέρος της προσοχής του ατόμου για την εκτέλεση της εργασίας, μειώνοντας ουσιαστικά την ικανότητα της εργαζόμενης μνήμης λόγω άσχετης γνωστικής δραστηριότητας ή ανησυχίας, μειώνοντας έτσι την αποδοτικότητα επεξεργασίας. Δεύτερον, το γνωστικό άγχος ή η ανησυχία επίσης σηματοδοτούν τη σημασία της εργασίας για το άτομο και μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένη επένδυση στην εργασία αν γίνει αντιληπτή απόδοση κάτω του αναμενόμενου. Αυτή η μείωση της αποτελεσματικής ικανότητας μπορεί να

³ Processing Efficiency Theory

αντισταθμιστεί με αυξημένη προσπάθεια (Eysenck, 1986) και ενώ η αποδοτικότητα επεξεργασίας μειώνεται, η αποτελεσματικότητα της απόδοσης μπορεί να διατηρηθεί ή ακόμα και να βελτιωθεί υπό συνθήκες υψηλού άγχους, αλλά με το κόστος της χρήσης μεγαλύτερου ποσοστού των διαθέσιμων πόρων. Προκαταρκτικές έρευνες έχουν υποστηρίξει την εφαρμογή της PET στην αθλητική ψυχολογία (Williams et al., 2002), ιδιαίτερα σε εκείνα τα αθλήματα που απαιτούν έντονη χρήση της εργαζόμενης μνήμης (Woodman & Hardy, 2001).

2.4 Προαγωνιστικό άγχος

Στην μελέτη των Singh et al. (2017) χρησιμοποιήθηκε ένα δείγμα 273 αθλητριών από 16 από τις 20 διαπανεπιστημιακές ομάδες ποδοσφαίρου. Για τη μέτρηση του προαγωνιστικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Sports Competition Anxiety Test (SCAT), με τα έντυπα να συμπληρώνονται από τις συμμετέχουσες περίπου δύο ώρες πριν από τους προγραμματισμένους αγώνες τους. Η στόχευση της έρευνας αποσκοπούσε στην εύρεση συσχέτισης κατάταξης Spearman για την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ προαγωνιστικού άγχους και απόδοσης.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλες οι ομάδες παρουσίασαν μέτρια επίπεδα προαγωνιστικού άγχους (μέση βαθμολογία SCAT >17), εκτός από δύο ομάδες που είχαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους. Διαπιστώθηκε μέτρια αρνητική συσχέτιση ($r = -0,554$) μεταξύ των επιπέδων προαγωνιστικού άγχους της ομάδας και της απόδοσης, ενώ η συσχέτιση μειώθηκε όταν αναλύθηκαν οι ατομικές βαθμολογίες SCAT (περίπου $-0,3$). Παρατηρήθηκε επίσης υψηλή συσχέτιση μεταξύ της βαθμολογίας SCAT με βάση την κατάταξη και τη θέση ($r = 0,904$). Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι τα μέτρια επίπεδα προαγωνιστικού άγχους επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση σε ελίτ διαπανεπιστημιακές ομάδες ποδοσφαίρου γυναικών, σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες ότι τα μέτρια επίπεδα άγχους μπορεί να είναι επιζήμια για την απόδοση.

Η μελέτη των Pineda-Espejel et al. (2013) είχε ως στόχο να εξετάσει την ένταση και την κατεύθυνση των προαγωνιστικών δεικτών άγχους (σωματικών και γνωστικών), καθώς και την αυτοπεποίθηση, σε αθλητές γυμναστικής που συμμετείχαν στους Παναμερικανικούς Αγώνες του 2011. Το δείγμα αποτελούνταν από 60 άνδρες και γυναίκες αθλητές καλλιτεχνικής γυμναστικής, ηλικίας 15 έως 30 ετών ($M = 21,04$ έτη, $SD = 4,016$). Για τη μέτρηση αυτών των μεταβλητών χορηγήθηκε το Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) και η κλίμακα κατεύθυνσης των Jones & Swain (1992). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ένταση και η κατεύθυνση του γνωστικού άγχους συσχετίστηκαν θετικά με την ένταση και την κατεύθυνση του

σωματικού άγχους ($r = 0,55$ και $r = 0,53$, αντίστοιχα), ενώ η αυτοπεποίθηση συσχετίστηκε αρνητικά με την ένταση του γνωστικού άγχους ($r = -0,305$) και επίσης το προέβλεψε ($\beta = -0,192$). Οι γυναίκες ανέφεραν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα αντιλαμβανόμενου σωματικού άγχους (2,79) από ό,τι οι άνδρες (2,48).

Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι τα υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης μείωσαν την αντίληψη του γνωστικού άγχους ως ανασταλτικού για τους αθλητές που αγωνίζονται σε παναμερικανικό επίπεδο. Τα αποτελέσματα αυτά αναδεικνύουν τη σημασία της αυτοπεποίθησης στην άμβλυνση των αρνητικών επιπτώσεων του γνωστικού άγχους στην απόδοση και υποδηλώνουν ότι οι παρεμβάσεις για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης θα μπορούσαν να είναι ευεργετικές για τους αθλητές που αντιμετωπίζουν υψηλά επίπεδα προαγωνιστικού άγχους.

Η μελέτη των Adi et al. (2024) διερεύνησε τις επιπτώσεις του στρες και του άγχους στους αθλητές πριν από τον αγώνα, εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο αυτοί οι ψυχολογικοί παράγοντες επηρεάζουν την απόδοση. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν μέθοδο συστηματικής ανασκόπησης για να συλλέξουν τόσο ποιοτικά όσο και ποσοτικά δεδομένα από άρθρα έγκριτων περιοδικών. Η συλλογή δεδομένων επικεντρώθηκε στη βιβλιογραφία σχετικά με το άγχος και το στρες των αθλητών, ιδιαίτερα σε κατάστασεις πριν από τον αγώνα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές που βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους έχουν 70% υψηλότερο κίνδυνο τραυματισμού και το αυξημένο άγχος επηρεάζει αρνητικά την απόδοση κατά τη διάρκεια των αγώνων. Οι κύριες αιτίες του άγχους πριν από τον αγώνα περιλάμβαναν το αγωνιστικό άγχος, το γνωστικό άγχος και το σωματικό άγχος. Παράγοντες που συνέβαλαν στα επίπεδα άγχους ήταν η παρουσία θεατών και οι αρνητικές κρίσεις της κοινότητας προς τους ηττημένους αθλητές. Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το άγχος και το στρες πριν από τον αγώνα είναι κοινά μεταξύ των αθλητών και εκδηλώνονται με διάφορα συμπτώματα όπως άγχος, ανησυχία, ένταση, σύγχυση, έλλειψη ή απώλεια συγκέντρωσης και μειωμένη αυτοπεποίθηση. Η κατανόηση και η διαχείριση αυτών των ψυχολογικών παραγόντων είναι ζωτικής σημασίας για την ενίσχυση της απόδοσης και της ευεξίας των αθλητών.

Η μελέτη των Papastergiou et al. (2010) είχε ως στόχο να διερευνήσει τα προαγωνιστικά επίπεδα άγχους σε νεαρούς άνδρες και γυναίκες παίκτες χάντμπολ και τις πιθανές διαφορές σε σχέση με τα αποτελέσματα της απόδοσής τους (νικητής, ηττημένος και ισοπαλία). Το δείγμα αποτελούνταν από 264 αθλητές (125 άνδρες και 139 γυναίκες), ηλικίας 13-16 ετών. Το Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-

2), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό, χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρηση του γνωστικού άγχους, του σωματικού άγχους και της αυτοπεποίθησης, καθώς και της κατεύθυνσης και της έντασης αυτών των συμπτωμάτων.

Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αυτοπεποίθηση που σχετίζονται με την κατεύθυνση του γνωστικού και του σωματικού άγχους. Οι νικητές παρουσίασαν χαμηλότερο γνωστικό και σωματικό άγχος και υψηλότερη αυτοπεποίθηση σε σύγκριση με τους ηττημένους και εκείνους που κληρώθηκαν. Διαπιστώθηκε ότι η κατεύθυνση της αυτοπεποίθησης είχε διευκολυντική επίδραση στην απόδοση, ενώ τα υψηλότερα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους στους ηττημένους και στους κληρωθέντες εμποδίζουν την απόδοσή τους. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι η διαχείριση του προαγωνιστικού άγχους και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της απόδοσης σε νεαρούς αθλητές χειροσφαίρισης.

Η μελέτη των Khurram et al. (2021) είχε ως στόχο να αξιολογήσει την επίδραση του αθλητικού άγχους στην απόδοση των παικτών. Το δείγμα αποτελούνταν από 110 αθλητές (68 άνδρες και 42 γυναίκες) από τις πόλεις Bahawalpur και Multan της επαρχίας Punjab. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με σκόπιμη δειγματοληψία και αφορούσαν συμμετέχοντες ηλικίας 18-35 ετών. Δύο ερωτηματολόγια χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή δεδομένων: το Sport Competition Anxiety Test (SCAT) και το Athlete's Subjective Performance Scale (ASPS)

Τα ευρήματα αποκάλυψαν μια σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ του αθλητικού άγχους και της αθλητικής απόδοσης ($r = -0,33$), υποδεικνύοντας ότι όσο αυξάνεται το αθλητικό άγχος, τόσο μειώνεται η απόδοση. Επιπλέον, το αθλητικό άγχος προσδιορίστηκε ως σημαντικός προγνωστικός παράγοντας της αθλητικής απόδοσης. Δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων όσον αφορά το αθλητικό άγχος και την αθλητική απόδοση, αν και οι γυναίκες παίκτες παρουσίασαν ελαφρώς υψηλότερες μέσες βαθμολογίες και για τα δύο. Η μελέτη καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η διαχείριση του αθλητικού άγχους είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.

Η μελέτη του Basiaga-Pasternak (2019) αποσκοπούσε στον εντοπισμό των πιο συνηθισμένων τελετουργιών προαγωνιστικού άγχους σε δείγμα Πολωνών και Ουκρανών και στην εξακρίβωση της σχέσης μεταξύ αυτών των τελετουργιών και του άγχους. Το δείγμα περιελάμβανε 100 Πολωνούς και 50 Ουκρανούς έφηβους

ποδοσφαιριστές. Για τη μέτρηση των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκαν η κλίμακα Rituals in Sports Scale⁴ και η κλίμακα Sports Anxiety Scale

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα πιο συνηθισμένα τελετουργικά που χρησιμοποιούν οι ποδοσφαιριστές είναι οι προλήψεις και τα στοιχεία της ρουτίνας πριν από την εκτέλεση κάποιας στημένης φάσης. Οι αθλητές χρησιμοποιούσαν θρησκευτικές και προσωπικές τελετουργίες για να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους. Διαπιστώθηκε ότι όσο αυξανόταν το επίπεδο του άγχους πριν από την εκτέλεση, αυξανόταν και το επίπεδο των τελετουργιών. Συγκεκριμένα, οι Πολωνοί παίκτες εκτελούσαν συνήθως θρησκευτικά τελετουργικά όπως ο σταυρός και το άγγιγμα του χορταριού κατά την είσοδο στον αγωνιστικό χώρο, ενώ οι Ουκρανοί παίκτες έκαναν συχνά ζέσταμα πριν από τους αντιπάλους τους και απέφευγαν να ξυρίζονται πριν από τους αγώνες. Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το προαγωνιστικό άγχος συνδέεται στενά με τη χρήση τελετουργιών και οι πολιτιστικοί παράγοντες επηρεάζουν σημαντικά τους τύπους τελετουργιών που εφαρμόζουν οι αθλητές.

Η μελέτη των Neubauer & Pohl (2022) είχε ως στόχο να εξετάσει τη σχέση μεταξύ του προαγωνιστικού άγχους και της απόδοσης μεταξύ αθλητών χάντμπολ. Χρησιμοποιώντας το Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), συλλέχθηκαν δεδομένα από 264 νεαρούς παίκτες χάντμπολ (125 άνδρες και 139 γυναίκες) ηλικίας 13-16 ετών. Η μελέτη αξιολόγησε το γνωστικό και σωματικό άγχος, καθώς και την αυτοπεποίθηση, με δεδομένα που συλλέχθηκαν πριν από τους αγώνες για τη μέτρηση των προαγωνιστικών επιπέδων άγχους των αθλητών.

Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν σημαντικές διαφορές στα επίπεδα άγχους μεταξύ των νικητών, των ηττημένων και εκείνων που έφεραν ισοπαλία στους αγώνες τους. Οι νικητές παρουσίασαν χαμηλότερο γνωστικό και σωματικό άγχος και υψηλότερη αυτοπεποίθηση σε σύγκριση με τους ηττημένους και εκείνους που έφεραν ισοπαλία. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι το χαμηλότερο άγχος και η υψηλότερη αυτοπεποίθηση συνδέονται με καλύτερες επιδόσεις σε ανταγωνιστικά αθλήματα. Συγκεκριμένα, οι νικητές είχαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους και υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης, υποδεικνύοντας ότι αυτοί οι ψυχολογικοί παράγοντες παίζουν κρίσιμο ρόλο στην αθλητική απόδοση.

Η μελέτη των Nicolae et al. (2022) είχε ως στόχο να διερευνήσει τα επίπεδα του προαγωνιστικού άγχους μεταξύ των νεαρών ποδοσφαιριστών και να εξετάσει τη σχέση

⁴ Η συγκεκριμένη κλίμακα συντάχθηκε για της ανάγκες της ίδιας έρευνας (Basiaga-Pasternak, 2019).

τους με την απόδοση και το αντιληπτό επίπεδο προπόνησης. Το δείγμα περιελάμβανε 370 αθλητές ηλικίας μεταξύ 6 και 35 ετών, με μέση ηλικία 13,81 έτη. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το Sports Competition Anxiety Test (SCAT) περίπου δύο ώρες πριν από τους προγραμματισμένους αγώνες τους. Εκτός από τη μέτρηση του άγχους, η μελέτη κατέγραψε κοινωνικοδημογραφικά δεδομένα όπως το φύλο, η ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης, η διάρκεια της αθλητικής πρακτικής, ο αριθμός των προπονητών και το αντιληπτό επίπεδο προπόνησης.

Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική σχέση μεταξύ του αντιλαμβανόμενου επιπέδου προπόνησης και του προαγωνιστικού άγχους. Οι αθλητές με υψηλότερο αντιληπτό επίπεδο προπόνησης παρουσίασαν χαμηλότερα επίπεδα προαγωνιστικού άγχους, γεγονός που υποδηλώνει ότι η καλύτερη προετοιμασία και προπόνηση μπορεί να συμβάλει στον μετριασμό του άγχους πριν από τους αγώνες. Επιπλέον, η μελέτη διαπίστωσε ότι το φύλο και το αντιληπτό επίπεδο προπόνησης ήταν σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης του προαγωνιστικού άγχους. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες αθλήτριες ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σύγκριση με τους άνδρες συναθλητές τους, ενώ εκείνοι που αισθάνονταν πιο επαρκώς προπονημένοι παρουσίασαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους. Τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία του αντιλαμβανόμενου επιπέδου προπόνησης στη διαχείριση του προαγωνιστικού άγχους μεταξύ των νεαρών ποδοσφαιριστών.

3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στην παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε εμπειρική μελέτη με την χρήση του ερωτηματολογίου CSAI-2 (Putra & Guntoro, 2022), όπου διερευνήθηκαν οι διαφορές στις απαντήσεις του δείγματος βάσει του χρόνου συμμετοχής των ποδοσφαιριστών στους αγώνες (Βασικοί και Αναπληρωματικοί) και για τις τρεις διαστάσεις του ερωτηματολογίου:

1. Γνωστικό άγχος
2. Σωματικό άγχος
3. Αυτοπεποίθηση

3.1 Δείγμα

Το δείγμα αποτελούνταν από N=230 συμμετέχοντες ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές της περιφέρειας Αττικής. Για τον σκοπό της παρούσας έρευνας οι συμμετέχοντες

ποδοσφαιριστές κατηγοριοποιήθηκαν σε δύο γκρουπ που αφορούσαν τον χρόνο συμμετοχής σε Βασικούς (n=162) και Αναπληρωματικούς (n=68).

3.2 Ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε 29 ερωτήσεις, εκ των οποίων οι πρώτες 2 ερωτήσεις αφορούσαν την ηλικία και τον χρόνο συμμετοχής (Βασικός ή Αναπληρωματικός) και οι υπόλοιπες 27 ερωτήσεις χρησιμοποιήθηκαν για την εξέταση του προαγωνιστικού άγχους (παρακάτω ερωτηματολόγιο).

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Απογραφή αγωνιστικού αθλητικού άγχους πριν από τον αγώνα

Σκάλα αξιολόγησης της κάθε ερώτησης:

1=Δεν συμφωνώ, 2=Συμφωνώ λίγο, 3= Συμφωνώ μέτρια, 4= Συμφωνώ πολύ, 5= Συμφωνώ πάρα πολύ

ΑΑ	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ				
1	Ανησυχώ για την απόδοσή μου.	1	2	3	4	5
2	Αισθάνομαι νευρικός.	1	2	3	4	5
3	Αισθάνομαι ηρεμία.	1	2	3	4	5
4	Έχω αμφιβολίες για τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
5	Αισθάνομαι περίεργα.	1	2	3	4	5
6	Αισθάνομαι άνετα.	1	2	3	4	5
7	Ανησυχώ μήπως δεν τα πάω τόσο καλά σε αυτή την κατάσταση όσο θα μπορούσα.	1	2	3	4	5
8	Το σώμα μου έχει ένταση.	1	2	3	4	5
9	Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση.	1	2	3	4	5
10	Ανησυχώ μήπως χάσω ή τα πάω άσχημα.	1	2	3	4	5
11	Αισθάνομαι ένταση στο στομάχι μου.	1	2	3	4	5
12	Αισθάνομαι ασφαλής.	1	2	3	4	5
13	Ανησυχώ για την καλή απόδοση.	1	2	3	4	5
14	Το σώμα μου είναι χαλαρό.	1	2	3	4	5
15	Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να ανταποκριθώ σε αυτή την πρόκληση.	1	2	3	4	5
16	Ανησυχώ μήπως αποδώσω άσχημα.	1	2	3	4	5
17	Η καρδιά μου χτυπάει δυνατά.	1	2	3	4	5

18	Είμαι σίγουρος για την καλή μου απόδοση.	1	2	3	4	5
19	Ανησυχώ για την επίτευξη του στόχου μου.	1	2	3	4	5
20	Νιώθω το στομάχι μου να βυθίζεται.	1	2	3	4	5
21	Αισθάνομαι ψυχικά χαλαρός.	1	2	3	4	5
22	Ανησυχώ ότι οι άλλοι θα απογοητευτούν από την	1	2	3	4	5
23	Τα χέρια μου είναι ιδρωμένα.	1	2	3	4	5
24	Έχω αυτοπεποίθηση επειδή φαντάζομαι νοερά τον	1	2	3	4	5
25	Ανησυχώ ότι δεν θα μπορέσω να συγκεντρωθώ.	1	2	3	4	5
26	Το σώμα μου αισθάνεται σφιγμένο.	1	2	3	4	5
27	Είμαι σίγουρος ότι θα τα καταφέρω υπό πίεση.	1	2	3	4	5

Το Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) αποτελεί ένα από τα πιο διαδεδομένα εργαλεία στη σφαίρα της αθλητικής ψυχολογίας για την αξιολόγηση του άγχους των αθλητών σε ανταγωνιστικά περιβάλλοντα (Putra & Guntoro, 2022). Το ερωτηματολόγιο αυτό μετρά τρεις βασικές διαστάσεις: το γνωστικό άγχος (δηλαδή οι ανησυχίες και οι φόβοι που βιώνει ο αθλητής), το σωματικό άγχος (σωματικές αντιδράσεις όπως αυξημένος καρδιακός ρυθμός), και την αυτοπεποίθηση.

Η προσέγγιση του CSAI-2 είναι πολυδιάστατη, επιτρέποντας μια λεπτομερή κατανόηση των διαφόρων πτυχών του άγχους και του τρόπου με τον οποίο αυτές επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών (Martens et al., 1990). Τα αποτελέσματα που λαμβάνονται από την εφαρμογή του επιτρέπουν την ποσοτικοποίηση του επιπέδου άγχους των αθλητών σε διάφορα πλαίσια, τόσο κατά τη διάρκεια της προπόνησης όσο και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Αυτό παρέχει στους προπονητές και στους αθλητικούς ψυχολόγους τη δυνατότητα να εντοπίσουν συγκεκριμένα προβλήματα άγχους και να προτείνουν εξειδικευμένες παρεμβάσεις, όπως τεχνικές χαλάρωσης για το σωματικό άγχος ή γνωστική αναδιάρθρωση για το γνωστικό άγχος.

Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει χρησιμοποιηθεί εκτενώς σε έρευνες για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ άγχους και απόδοσης σε διάφορα αθλήματα και επίπεδα δεξιοτήτων (Putra & Guntoro, 2022). Επίσης, η CSAI-2 βοηθά στην κατανόηση των διαφορών μεταξύ των φύλων όσον αφορά τις αντιδράσεις στο ανταγωνιστικό άγχος, αλλά και στη μελέτη της αποτελεσματικότητας παρεμβάσεων για τη διαχείριση του άγχους.

Οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου CSAI-2 είναι βαθμονομημένες σε 5βάθμια κλίμακα Lickert (1=Δεν συμφωνώ, 2=Συμφωνώ λίγο, 3=Συμφωνώ μέτρια,

4=Συμφωνώ πολύ, 5=Συμφωνώ πάρα πολύ) και ομαδοποιούνται σε τρεις παράγοντες (Putra & Guntoro, 2022) που αφορούν το:

1. Γνωστικό άγχος κατάστασης (Π1): (Άθροισμα των ερωτήσεων 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, & 25)
2. Άγχος σωματικής κατάστασης (Π2): (Άθροισμα των ερωτήσεων 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, & 26)
3. Αυτοπεποίθηση (Π3): (Άθροισμα των ερωτήσεων 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, & 27)

Πίνακας 1: Δημογραφικές ερωτήσεις της έρευνας

1. Ηλικία (παρακαλώ να δοθεί η απάντηση αριθμητικά): _____		
2. Χρόνος συμμετοχής στους αγώνες	Στο μεγαλύτερο ποσοστό των αγώνων συμμετείχα ως βασικός παίκτης NAI OXI	Στο μεγαλύτερο ποσοστό των αγώνων συμμετείχα ως αναπληρωματικός παίκτης NAI OXI

Πίνακας 2: Ερωτήσεις Γνωστικού Άγχους (Π1)

Απογραφή αγωνιστικού αθλητικού άγχους-2 (CSAI-2) Παράγοντας 1: Γνωστικό άγχος (Π1) 5βάθμια κλίμακα Lickert (1=Δεν συμφωνώ, 2=Συμφωνώ λίγο, 3=Συμφωνώ μέτρια, 4=Συμφωνώ πολύ, 5=Συμφωνώ πάρα πολύ)								
ΑΑ	ΕΡ	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ					
1	1	Ανησυχώ για την απόδοση μου	1	2	3	4	5	
2	4	Έχω αμφιβολίες για τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	
3	7	Ανησυχώ μήπως δεν τα πάω τόσο καλά σε αυτή την περίπτωση όσο θα μπορούσα.	1	2	3	4	5	
4	10	Ανησυχώ μήπως χάσω ή τα πάω άσχημα.	1	2	3	4	5	
5	13	Ανησυχώ για την καλή απόδοση.	1	2	3	4	5	
6	16	Ανησυχώ μήπως αποδώσω άσχημα.	1	2	3	4	5	
7	19	Ανησυχώ για την επίτευξη του στόχου μου.	1	2	3	4	5	

8	22	Ανησυχώ ότι οι άλλοι θα απογοητευτούν από την απόδοσή μου.	1	2	3	4	5
9	25	Ανησυχώ ότι δεν θα μπορέσω να συγκεντρωθώ.	1	2	3	4	5

Πίνακας 3: Ερωτήσεις Σωματικού Άγχους (Π2)

Απογραφή αγωνιστικού αθλητικού άγχους-2 (CSAI-2)								
Παράγοντας 2: Σωματικό άγχος (Π2)								
5βάθμια κλίμακα Lickert (1=Δεν συμφωνώ, 2=Συμφωνώ λίγο, 3=Συμφωνώ μέτρια, 4=Συμφωνώ πολύ, 5=Συμφωνώ πάρα πολύ)								
ΑΑ	ΕΡ	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ					
1	2	Ανησυχώ για την απόδοση μου.	1	2	3	4	5	
2	5	Αισθάνομαι νευρικός.	1	2	3	4	5	
3	8	Αισθάνομαι περίεργα.	1	2	3	4	5	
4	11	Το σώμα μου έχει ένταση.	1	2	3	4	5	
5	14	Αισθάνομαι ένταση στο στομάχι μου.	1	2	3	4	5	
6	17	Το σώμα μου είναι χαλαρό.	1	2	3	4	5	
7	20	Η καρδιά μου χτυπάει δυνατά.	1	2	3	4	5	
8	23	Νιώθω το στομάχι μου να βυθίζεται.	1	2	3	4	5	
9	26	Τα χέρια μου είναι ιδρωμένα.	1	2	3	4	5	

Πίνακας 4: Ερωτήσεις Αυτοπεποίθησης (Π3)

Απογραφή αγωνιστικού αθλητικού άγχους-2 (CSAI-2)								
Παράγοντας 2: Αυτοπεποίθηση (Π3)								
5βάθμια κλίμακα Lickert (1=Δεν συμφωνώ, 2=Συμφωνώ λίγο, 3=Συμφωνώ μέτρια, 4=Συμφωνώ πολύ, 5=Συμφωνώ πάρα πολύ)								
ΑΑ	ΕΡ	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ					
1	3	Αισθάνομαι ηρεμία.	1	2	3	4	5	
2	6	Αισθάνομαι άνετα.	1	2	3	4	5	
3	9	Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση.	1	2	3	4	5	
4	12	Αισθάνομαι ασφαλής.	1	2	3	4	5	
5	15	Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να ανταποκριθώ σε αυτή	1	2	3	4	5	
6	18	Είμαι σίγουρος για την καλή μου απόδοση.	1	2	3	4	5	

7	21	Αισθάνομαι ψυχικά χαλαρός.	1	2	3	4	5
8	24	Έχω αυτοπεποίθηση επειδή φαντάζομαι νοερά τον εαυτό μου να πετυχαίνει τον στόχο μου.	1	2	3	4	5
9	27	Είμαι σίγουρος ότι θα τα καταφέρω υπό πίεση.	1	2	3	4	5

3.3. Στατιστική ανάλυση

Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο IBM SPSS 25. Για την ανάλυση μελετήθηκαν οι τρεις παράγοντες του ερωτηματολογίου CSAI-2 βάσει της μεταβλητής του χρόνου συμμετοχής. Για την ανάλυση των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκαν δείκτες της περιγραφικής στατιστικής, όπως M.O., T.A. συχνότητες, ενώ η κανονική κατανομή ελέγχθηκε με το Shapiro-Wilk test. Επιπρόσθετα, ενεργήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας των παραγόντων (Π1, Π2 και Π3) με την χρήση του όρου αξιοπιστίας Cronbach's Alpha.

3.4 Ανάλυση αξιοπιστίας των παραγόντων του ερωτηματολογίου

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει την ανάλυση αξιοπιστίας των τριών παραγόντων του ερωτηματολογίου χρησιμοποιώντας τον Cronbach's Alpha. Ο Cronbach's Alpha είναι ένας δείκτης που μετρά την εσωτερική συνοχή των στοιχείων ενός παράγοντα και την αξιοπιστία του εργαλείου μέτρησης.

- Για τον πρώτο παράγοντα (Γνωστικό άγχος), το Cronbach's Alpha είναι 0,926, το οποίο υποδηλώνει πολύ υψηλή αξιοπιστία. Αυτό σημαίνει ότι τα στοιχεία που συνθέτουν αυτόν τον παράγοντα είναι πολύ συνεκτικά μεταξύ τους.
- Για τον δεύτερο παράγοντα (Σωματικό άγχος), το Cronbach's Alpha είναι 0,922, επίσης πολύ υψηλό, δείχνοντας ότι οι ερωτήσεις που αφορούν τη σωματική διάσταση του άγχους παρουσιάζουν σταθερότητα.
- Ο τρίτος παράγοντας (Αυτοπεποίθηση) έχει Cronbach's Alpha 0,933, επιβεβαιώνοντας την ισχυρή συνοχή των στοιχείων που μετρούν την αυτοπεποίθηση.

Συνολικά, οι τιμές του Cronbach's Alpha είναι εξαιρετικά υψηλές για όλους τους παράγοντες ($>0,70$), υποδηλώνοντας ότι το ερωτηματολόγιο έχει υψηλή αξιοπιστία και τα στοιχεία που το απαρτίζουν μετρούν με συνέπεια τις σχετικές διαστάσεις του άγχους και της αυτοπεποίθησης.

Πίνακας 5: Ανάλυση αξιοπιστίας των παραγόντων του ερωτηματολογίου

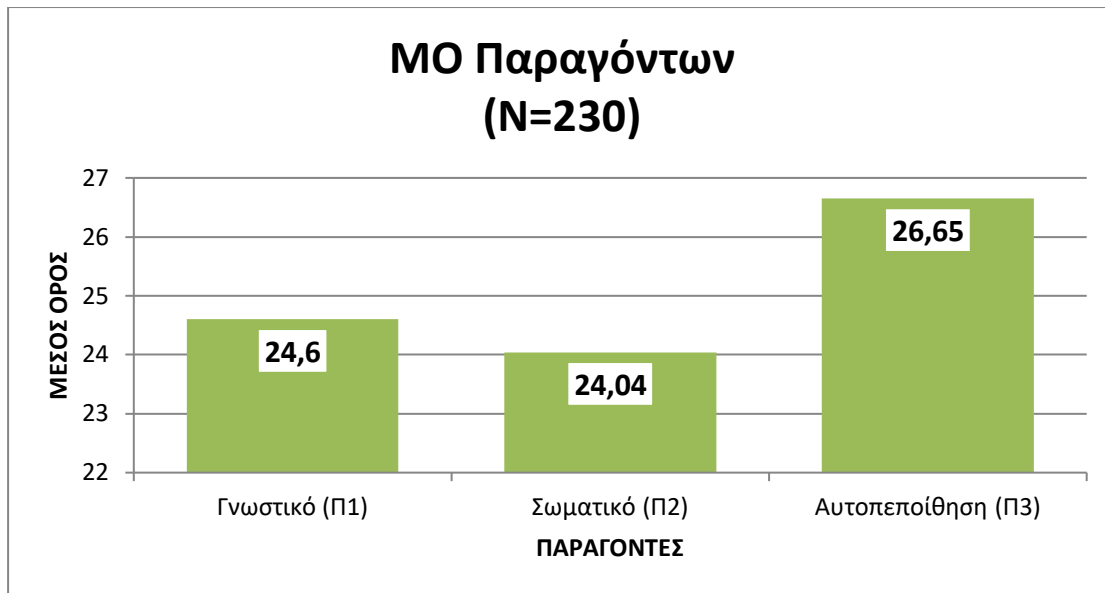
Ανάλυση αξιοπιστίας (Cronbach's Alpha)		
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	Cronbach's Alpha	Πλήθος στοιχείων
Π1 (Γνωστικό)	0,926	9
Π2 (Σωματικό)	0,922	9
Π3 (Αυτοπεποίθηση)	0,933	9

Για την σύγκριση των δύο γκρουπ με βάση τον χρόνο συμμετοχής (Βασικός vs Αναπληρωματικός) χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (ANOVA). Το κατά πόσο οι μεταβλητές διέφεραν σχετικά με το πόσο σημαντικές είναι οριοθετήθηκε στο $p < 0.05$.

Αυτές οι τιμές υπερβαίνουν το αποδεκτό όριο του 0,70, το οποίο συχνά χρησιμοποιείται ως σημείο αναφοράς για την ικανοποιητική αξιοπιστία, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι παράγοντες του ερωτηματολογίου είναι ιδιαίτερα αξιόπιστοι και μετρούν με ακρίβεια τις αντίστοιχες διαστάσεις

4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Βάσει των αποτελεσμάτων του γραφήματος 1, οι ποδοσφαιριστές αξιολόγησαν τον παράγοντα Π3 (Αυτοπεποίθηση) με στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερο μέσο όρο ($26,65 \pm 7,25$) σε σχέση με τον παράγοντα Π1 (Γνωστικό Άγχος) με μέσο όρο $24,6 \pm 7,32$ και με τον παράγοντα Π2 (Σωματικό Άγχος) με μέσο όρο $24,04 \pm 7,6$ ($p < 0.001$).



Γράφημα 1: Μέσος όρος των παραγόντων

Σύμφωνα με τον Πίνακα 6 όπου παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των συσχετίσεων, οι παράγοντες του CSAI-2 συσχετίζονται θετικά με υψηλή στατιστική σημαντικότητα ($p < 0,001$).

Πίνακας 6: Συσχέτιση των παραγόντων

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΩΝ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΤΟΥ CSAI-2			
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	Π1 (Γνωστικό)	Π2 (Σωματικό)	Π3 (Αυτοπεποίθηση)
Π1 (Γνωστικό)	-	0,842 ***	0.499**
Π2 (Σωματικό)	0,842 ***	-	0,488***
Π3 (Αυτοπεποίθηση)	0,499***	0,488***	-

Επίπεδα σημαντικότητας: Sig.=0.000, $p < 0.001$ ***, Μεγάλη στατιστικά σημαντική διαφορά, Sig.=0.006, $p < 0.01$ **, Μέτρια στατιστικά σημαντική διαφορά, Sig.=0.035, $p < 0.05$ **, Μικρή στατιστικά σημαντική διαφορά, Sig.=0.867, $p > 0.05$ **, Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά

Αναλυτικότερα, ο Π1 (Γνωστικό άγχος) εμφάνισε την υψηλότερη συσχέτιση με τον Π2 (Σωματικό άγχος) ($r=0,842$), ενώ η συσχέτιση με τον Π3 (Αυτοπεποίθηση) ήταν μέτρια ($r=0,499$). Παρομοίως, ο Π2 (Σωματικό άγχος) παρουσίασε μέτρια θετική συσχέτιση με τον Π3 (Αυτοπεποίθηση) ($r=0,488$), με τα αποτελέσματα να είναι στατιστικά σημαντικά σε όλα τα επίπεδα ($p < 0,001$).

4.2 Σύγκριση παραγόντων ως προς τον Χρόνο Συμμετοχής

Όπως φαίνεται στα αποτελέσματα του Πίνακα 7, υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς τους παράγοντες Π1 (Γνωστικό άγχος) και Π2 (Σωματικό Άγχος), με βάση τον Χρόνο Συμμετοχής των ποδοσφαιριστών ($p < 0,05$). Συγκεκριμένα, στον παράγοντα Π1 (Γνωστικό άγχος), οι αναπληρωματικοί ποδοσφαιριστές παρουσίασαν μεγαλύτερο μέσο όρο ($28,92 \pm 7,59$) σε σύγκριση με τους βασικούς ($22,79 \pm 6,40$). Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν στον παράγοντα Π2 (Σωματικό Άγχος), με τους αναπληρωματικούς να έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο ($28,08 \pm 8,41$) σε σχέση με τους βασικούς ($22,04 \pm 6,25$) ($p < 0,05$). Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα Π3 (Αυτοπεποίθηση) μεταξύ των δύο ομάδων ($p > 0,05$).

Πίνακας 7: Τιμές περιγραφικής στατιστικής με βάση τον χρόνο συμμετοχής. Σύγκριση Μ.Ο. των παραγόντων ανά την κατηγορία

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	ΧΡΟΝΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ				F-TEST	p
	ΒΑΣΙΚΟΣ (N=162)		ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚ ΟΣ (N=68)			
	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ		
ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ 1 (Γνωστικό)	22,79	6,40	28,92	7,59	F=5,392	<0.05
ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ 2 (Σωματικό)	22,04	6,25	28,08	8,41	F=10,425	<0.05
ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ 3 (Αυτοπεποίθηση)	29,14	6,96	30,02	6,85	F=0,446	>0.05

4.2.1 ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ 1: Γνωστικό άγχος και χρόνος συμμετοχής

Αναφορικά με τον Παράγοντα 1 που έχει σχέση με το Γνωστικό Άγχος και τον χρόνο συμμετοχής, παρατηρήθηκε, όπως φαίνεται στον Πίνακα 8, ότι σε όλες τις ερωτήσεις δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο κατηγοριών ποδοσφαιριστών (Βασικός και Αναπληρωματικός) ($p > 0.05$). Συγκεκριμένα, στην ερώτηση "Ανησυχώ για την απόδοσή μου", η κατηγορία των βασικών παικτών έλαβε μέση τιμή 2.43 ± 0.97 , ενώ η κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών έλαβε μέση τιμή 3.04 με τυπική απόκλιση 0.92, με συνολική μέση τιμή 2.61 και τυπική απόκλιση 0.99 ($F=1.519$, $p > 0.05$). Στην ερώτηση "Ανησυχώ μήπως δεν τα πάω τόσο καλά σε

αυτή την κατάσταση όσο θα μπορούσα", η κατηγορία των βασικών παικτών έλαβε μέση τιμή 2.63 με τυπική απόκλιση 0.98, ενώ η κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών έλαβε μέση τιμή 3.33 με τυπική απόκλιση 1.03, με συνολική μέση τιμή 2.84 και τυπική απόκλιση 1.04 ($F=0.304$, $p>0.05$). Επιπλέον, στην ερώτηση "Ανησυχώ μήπως χάσω ή τα πάω άσχημα", η κατηγορία των βασικών παικτών έλαβε μέση τιμή 2.62 με τυπική απόκλιση 0.945, ενώ η κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών έλαβε μέση τιμή 3.26 με τυπική απόκλιση 0.95, με συνολική μέση τιμή 2.81 και τυπική απόκλιση 0.99 ($F=0.000$, $p>0.05$). Στην ερώτηση "Ανησυχώ για την καλή απόδοση", η κατηγορία των βασικών παικτών έλαβε μέση τιμή 2.55 με τυπική απόκλιση 0.95, ενώ η κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών έλαβε μέση τιμή 3.26 με τυπική απόκλιση 0.94, με συνολική μέση τιμή 2.76 και τυπική απόκλιση 1.00 ($F=0.431$, $p>0.05$).

Παρόμοιες τάσεις παρατηρήθηκαν και στις υπόλοιπες ερωτήσεις, όπως στην "Ανησυχώ μήπως αποδώσω άσχημα" με μέση τιμή 2.55 ($TA=0.95$) στην κατηγορία των βασικών παικτών και 3.25 ($TA=0.99$) στην κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών ($F=0.073$, $p>0.05$), καθώς και στην ερώτηση "Ανησυχώ για την επίτευξη του στόχου μου" με μέση τιμή 2.66 ($TA=0.93$) στην κατηγορία των βασικών παικτών και 3.26 ($TA=1.10$) στην κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών ($F=1.418$, $p>0.05$).

Πίνακας 8: Σύγκριση Μ.Ο. του χρόνου συμμετοχής που αγωνίζονταν οι ποδοσφαιριστές του 1ου παράγοντα

ΑΑ	ΕΡ	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ						F-TEST	p
			ΒΑΣΙΚΟΣ (N=162)		ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ Σ (N=68)		ΣΥΝΟΛΟ			
			ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ		
1	1	Ανησυχώ για την απόδοση μου	2,43	0,97	3,04	0,92	2,61	0,99	F=1,519	>0.05
2	4	Έχω αμφιβολίες για τον εαυτό μου	2,41	0,94	3,14	1,06	2,63	1,03	F=0,000	>0.05
3	7	Ανησυχώ μήπως δεν τα πάω τόσο καλά σε αυτή την κατάσταση όσο θα μπορούσα	2,63	0,98	3,33	1,03	2,84	1,04	F=0,304	>0.05

4	10	Ανησυχώ μήπως χάσω ή τα πάω άσχημα	2,62	0,945	3,26	0,95	2,81	0,99	F=0,000	>0.05
5	13	Ανησυχώ για την καλή απόδοση	2,55	0,95	3,26	0,94	2,76	1,00	F=0,431	>0.05
6	16	Ανησυχώ μήπως αποδώσω άσχημα	2,55	0,95	3,25	0,99	2,76	1,01	F=0,073	>0.05
7	19	Ανησυχώ για την επίτευξη του στόχου μου	2,66	0,93	3,26	1,10	2,84	1,00	F=1,418	>0.05
8	22	Ανησυχώ ότι οι άλλοι θα απογοητευτούν από την απόδοσή μου	2,4	0,93	3,08	1,15	2,65	1,06	F=2,312	>0.05
9	25	Ανησυχώ ότι δεν θα μπορέσω να συγκεντρωθώ	2,50	0,97	3,04	0,92	2,67	1,06	F=1,387	>0.05

4.2.2 ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ 2: Σωματικό άγχος και χρόνος συμμετοχής

Αναφορικά με τον Παράγοντα 2 που έχει σχέση με το Σωματικό Άγχος και τον χρόνο συμμετοχής, παρατηρήθηκε, όπως φαίνεται στον πίνακα παρακάτω, ότι σε όλες τις ερωτήσεις δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο κατηγοριών ποδοσφαιριστών (Βασικός και Αναπληρωματικός) ($p>0.05$).

Συγκεκριμένα, στην ερώτηση "Αισθάνομαι νευρικός", η κατηγορία των βασικών παικτών έλαβε μέση τιμή 2.50 με τυπική απόκλιση 0.92, ενώ η κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών έλαβε μέση τιμή 3.23 με τυπική απόκλιση 1.06, με συνολική μέση τιμή 2.71 και τυπική απόκλιση 1.02 ($F=1.497$, $p>0.05$). Στην ερώτηση "Αισθάνομαι περίεργα", η κατηγορία των βασικών παικτών έλαβε μέση τιμή 2.26 με τυπική απόκλιση 0.93, ενώ η κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών έλαβε μέση τιμή 3.10 με τυπική απόκλιση 1.06, με συνολική μέση τιμή 2.51 και τυπική απόκλιση 1.04 ($F=0.637$, $p>0.05$).

Επιπλέον, στην ερώτηση "Το σώμα μου έχει ένταση", η κατηγορία των βασικών παικτών έλαβε μέση τιμή 2.62 με τυπική απόκλιση 1.06, ενώ η κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών έλαβε μέση τιμή 3.32 με τυπική απόκλιση 0.99, με συνολική μέση τιμή 2.83 και τυπική απόκλιση 1.08 ($F=0.736$, $p>0.05$). Στην ερώτηση "Αισθάνομαι ένταση στο στομάχι μου", η κατηγορία των βασικών παικτών έλαβε μέση τιμή 2.32 με τυπική απόκλιση 1.03, ενώ η κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών έλαβε μέση τιμή 3.22 με τυπική απόκλιση 1.10, με συνολική μέση τιμή 2.59 και τυπική απόκλιση 1.12 ($F=0.000$, $p>0.05$).

Παρόμοιες τάσεις παρατηρήθηκαν και στις υπόλοιπες ερωτήσεις, όπως η "Το σώμα μου είναι χαλαρό" με μέση τιμή 2.71 ($TA=0.95$) στην κατηγορία των βασικών παικτών και 3.38 ($TA=0.99$) στην κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών ($F=0.621$, $p>0.05$), και "Η καρδιά μου χτυπάει δυνατά" με μέση τιμή 2.54 ($TA=0.97$) στην κατηγορία των βασικών παικτών και 3.13 ($TA=1.11$) στην κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών ($F=0.278$, $p>0.05$).

Πίνακας 9: Σύγκριση Μ.Ο. του χρόνου συμμετοχής που αγωνίζονταν οι ποδοσφαιριστές του 2ου παράγοντα

ΑΑ	ΕΡ	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ						F-TEST	P
			ΒΑΣΙΚΟΣ (N=162)		ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟΣ (N=68)		ΣΥΝΟΛΟ			
			ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ		
1	2	Αισθάνομαι νευρικός	2,50	0,92	3,23	1,06	2,71	1,02	F=1,497	>0.05
2	5	Αισθάνομαι περίεργα	2,26	0,93	3,10	1,06	2,51	1,04	F=0,637	>0.05
3	8	Το σώμα μου έχει ένταση	2,62	1,06	3,32	0,99	2,83	1,08	F=0,736	>0.05
4	11	Αισθάνομαι ένταση στο στομάχι μου	2,32	1,03	3,22	1,10	2,59	1,12	F=0,000	>0.05

5	14	Το σώμα μου είναι χαλαρό	2,71	0,95	3,38	0,99	2,91	1,01	F=0,621	>0.05
6	17	Η καρδιά μου χτυπάει δυνατά	2,54	0,97	3,13	1,11	2,72	1,05	F=0,278	>0.05
7	20	Νιώθω το στομάχι μου να βυθίζεται	2,29	1,03	3,13	1,15	2,53	1,13	F=0,319	>0.05
8	23	Τα χέρια μου είναι ιδρωμένα	2,40	1,01	3,16	1,19	2,62	1,12	F=1,743	>0.05
9	26	Το σώμα μου αισθάνεται σφιγμένο	2,37	0,98	3,11	1,08	2,59	1,06	F=0,277	>0.05

4.2.3 ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ 3: Αυτοπεποίθηση και χρόνος συμμετοχής

Αναφορικά με τον Παράγοντα 3 που έχει σχέση με την Αυτοπεποίθηση και τον χρόνο συμμετοχής, παρατηρήθηκε, όπως φαίνεται στον πίνακα, ότι σε καμία από τις ερωτήσεις δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο κατηγοριών ποδοσφαιριστών (Βασικός και Αναπληρωματικός) ($p>0.05$). Συγκεκριμένα, στην ερώτηση "Έχω αυτοπεποίθηση επειδή φαντάζομαι νοερά τον εαυτό μου να πετυχαίνει τον στόχο μου", η κατηγορία των βασικών παικτών έλαβε μέση τιμή 2.66 με τυπική απόκλιση 0.95, ενώ η κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών έλαβε μέση τιμή 3.30 με τυπική απόκλιση 0.98, με συνολική μέση τιμή 2.85 και τυπική απόκλιση 1.00 ($F=0.059$, $p>0.05$). Στην ερώτηση "Είμαι σίγουρος ότι θα τα καταφέρω υπό πίεση", η κατηγορία των βασικών παικτών έλαβε μέση τιμή 2.76 με τυπική απόκλιση 0.99, ενώ η κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών έλαβε μέση τιμή 3.32 με τυπική απόκλιση 0.95, με συνολική μέση τιμή 2.93 και τυπική απόκλιση 1.01 ($F=0.096$, $p>0.05$).

Επιπλέον, στην ερώτηση "Έχω αυτοπεποίθηση επειδή φαντάζομαι νοερά τον εαυτό μου να πετυχαίνει τον στόχο μου", η κατηγορία των βασικών παικτών έλαβε μέση τιμή 2.90 με τυπική απόκλιση 1.03, ενώ η κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών έλαβε

μέση τιμή 3.26 με τυπική απόκλιση 0.98, με συνολική μέση τιμή 3.01 και τυπική απόκλιση 1.03 ($F=0.120$, $p>0.05$). Στην ερώτηση "Είμαι σίγουρος ότι θα τα καταφέρω υπό πίεση", η κατηγορία των βασικών παικτών έλαβε μέση τιμή 2.85 με τυπική απόκλιση 1.00, ενώ η κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών έλαβε μέση τιμή 3.41 με τυπική απόκλιση 0.93, με συνολική μέση τιμή 3.02 και τυπική απόκλιση 1.01 ($F=0.000$, $p>0.05$).

Παρόμοιες τάσεις παρατηρήθηκαν και στις υπόλοιπες ερωτήσεις, όπως η "Έχω αυτοπεποίθηση επειδή φαντάζομαι νοερά τον εαυτό μου να πετυχαίνει τον στόχο μου" με μέση τιμή 2.95 ($TA=1.03$) στην κατηγορία των βασικών παικτών και 3.41 ($TA=0.91$) στην κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών ($F=0.012$, $p>0.05$), καθώς και στην ερώτηση "Είμαι σίγουρος ότι θα τα καταφέρω υπό πίεση" με μέση τιμή 2.75 ($TA=0.91$) στην κατηγορία των βασικών παικτών και 3.23 ($TA=0.86$) στην κατηγορία των αναπληρωματικών παικτών ($F=0.412$, $p>0.05$).

Πίνακας 10: Σύγκριση Μ.Ο. του χρόνου συμμετοχής που αγωνίζονταν οι ποδοσφαιριστές του 3ου παράγοντα

ΑΑ	ΕΡ	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ						F-TEST	P
			ΒΑΣΙΚΟΣ (N=162)		ΑΝΑΠΛΗΡΩ ΜΑΤΙΚΟΣ (N=68)		ΣΥΝΟΛΟ			
			ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ	ΜΟ	ΤΑ		
1	3	Έχω αυτοπεποίθηση επειδή φαντάζομαι νοερά τον εαυτό μου να πετυχαίνει τον στόχο μου	2,66	0,95	3,30	0,98	2,85	1,00	F=0,059	>0.05
2	6	Είμαι σίγουρος ότι θα τα καταφέρω υπό πίεση	2,76	0,99	3,32	0,95	2,93	1,01	F=0,096	>0.05
3	9	Έχω αυτοπεποίθηση επειδή φαντάζομαι νοερά τον εαυτό μου να πετυχαίνει τον στόχο μου	2,90	1,03	3,26	0,98	3,01	1,03	F=0,120	>0.05

4	12	Είμαι σίγουρος ότι θα τα καταφέρω υπό πίεση	2,85	1,00	3,41	0,93	3,02	1,01	F=0,000	>0.05
5	15	Έχω αυτοπεποίθηση επειδή φαντάζομαι νοερά τον εαυτό μου να πετυχαίνει	2,95	1,03	3,41	0,91	3,08	1,02	F=0,012	>0.05
6	18	Είμαι σίγουρος ότι θα τα καταφέρω υπό πίεση	2,75	0,91	3,23	0,86	2,9	0,92	F=0,412	>0.05
7	21	Έχω αυτοπεποίθηση επειδή φαντάζομαι νοερά τον εαυτό μου να πετυχαίνει	2,75	0,89	3,35	0,91	2,93	0,93	F=0,573	>0.05
8	24	Είμαι σίγουρος ότι θα τα καταφέρω υπό πίεση	2,75	0,98	3,42	0,93	2,91	0,98	F=0,588	>0.05
9	27	Έχω αυτοπεποίθηση επειδή φαντάζομαι νοερά τον εαυτό μου να πετυχαίνει τον στόχο μου	2,82	1,05	3,29	0,88	3,00	1,05	F=1,363	>0.05

5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα μελέτη εξετάζει τις διαφορές στα επίπεδα προαγωνιστικού άγχους ανάλογα με τον χρόνο συμμετοχής των ποδοσφαιριστών (Βασικοί και Αναπληρωματικοί). Χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο CSAI-2, αναλύθηκαν οι τις τρεις κύριες διαστάσεις του άγχους: Γνωστικό Άγχος (Π1), Σωματικό Άγχος (Π2) και Αυτοπεποίθηση (Π3) με στόχο να διερευνηθεί το αν οι παράγοντες διέφεραν βάσει του αν οι ποδοσφαιριστές αγωνίζονταν ως βασικοί ή αναπληρωματικοί.

Ο παράγοντας του Γνωστικού Άγχους εμφάνισε μέσο όρο ($24,6 \pm 7,32$), η τιμή αυτή σύμφωνα με τις οδηγίες για το CSAI-2 εντάσσεται σε μια μέτρια κλίμακα άγχους, η οποία αφορά εύρος τιμών από 19-27. Αντίστοιχη τιμή είχε και ο παράγοντας του Σωματικού Άγχους που έχει μέσο όρο ($24,04 \pm 7,6$) και σε αυτή την περίπτωση το

αποτελέσματα εντάσσεται σε ένα μέτριο εύρος τιμών Σωματικού Άγχους. Όσον αφορά τον παράγοντα της Αυτοπεποίθησης έχει μέσο όρο ($26,65 \pm 7,25$). Η τιμή αυτή πλησιάζει αρκετά στο όριο μεταξύ μέτριας και υψηλής αυτοπεποίθησης. Βάσει των παραπάνω βλέπουμε πως για το εξεταζόμενο δείγμα υπερίσχυσε το μέτρια γνωστικό και σωματικό άγχος και αυτοπεποίθηση, παρόμοια αποτελέσματα είχαν και τα αποτελέσματα της έρευνας των Papastergiou et al. (2010).

Οι τρεις παράγοντες εξετάστηκαν πιο ενδελεχώς βάσει του χρόνου συμμετοχής, δηλαδή βάσει του αν ο ποδοσφαιριστής αγωνιζόταν ως Βασικός ($n=162$) ή Αναπληρωματικός ($n=68$). Η εικόνα που παρουσιάστηκε σχετικά με τον χρόνο συμμετοχής έδειξε πως και για τους τρεις παράγοντες ο ΜΟ των Βασικών ήταν χαμηλότερος συγκριτικά με αυτόν των Αναπληρωματικών. Συγκεκριμένα ο ΜΟ των Βασικών ήταν 22,79 έναντι 28,92 των Αναπληρωματικών για τον Παράγοντα 1 που αφορούσε το Γνωστικό Άγχος, η μέση διαφορά ήταν 6,13. Ο ΜΟ των Βασικών ήταν 28,08 έναντι 22,04 των Αναπληρωματικών για τον Παράγοντα 2 που αφορούσε το Σωματικό Άγχος, η μέση διαφορά ήταν 6,04. Τέλος ο ΜΟ των Βασικών ήταν 29,14 έναντι 30,02 των Αναπληρωματικών για τον Παράγοντα 3 που αφορούσε την Αυτοπεποίθηση, η μέση διαφορά ήταν 0,88. Από τις παραπάνω διαφορές σύμφωνα με τον έλεγχο ANOVA, στατιστικά σημαντικές ήταν αυτές του Παράγοντα 1 και του Παράγοντα 2. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, όπου το άγχος εμφανίζεται χαμηλότερο στους Βασικούς συγκριτικά με τους Αναπληρωματικούς συμφωνούν με το εύρημα των Madsen et al. (2022), όπου οι παίκτες που αντιλαμβάνονταν τους εαυτούς τους ως βασικούς εμφάνισαν χαμηλότερο άγχος σε όλες τις υποκλίμακες, συμπεριλαμβανομένου του γνωστικού και του σωματικού άγχους, σε σύγκριση με εκείνους που σπάνια ξεκινούσαν βασικοί.

Εκτός από τα παραπάνω μελετήθηκε και η συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων του CSAI-2. Όλοι οι παράγοντες εμφάνισαν θετική και στατιστικώς σημαντική συσχέτιση μεταξύ τους. Πολύ υψηλή συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ των παραγόντων του Γνωστικού και του Σωματικού Άγχους ($r=0,842$). Το εύρημα της θετικής συσχέτισης μεταξύ του παράγοντα της Αυτοπεποίθησης και των άλλων δύο παραγόντων έρχεται σε αντίθεση με το εύρημα της έρευνας των Pineda-Espejel et al. (2013), όπου βρέθηκαν αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ Αυτοπεποίθησης και Γνωστικού Άγχους. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι στην περίπτωση της παρούσας έρευνας, η αυτοπεποίθηση δεν λειτούργησε προστατευτικά απέναντι στο άγχος, όπως θα αναμενόταν από προηγούμενες έρευνες, αλλά συνδέθηκε με την ένταση και την πίεση του αγωνιστικού περιβάλλοντος.

Ερμηνεύοντας τα παραπάνω, οι παράγοντες 1 και 2 που αφορά το Γνωστικό και το Σωματικό Άγχος αντίστοιχα φαίνεται να είναι αυτοί που διαφοροποιούνται βάσει του χρόνου συμμετοχής. Εξ' αυτού είναι ασφαλές να συμπεράνει κανείς πως η εμπειρία είναι καταλυτικός παράγοντας που διατηρεί τόσο το γνωστικό όσο και το σωματικό άγχος σε χαμηλότερα επίπεδα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Η παρούσα έρευνα ανέδειξε σημαντικές διαφορές στα επίπεδα άγχους μεταξύ βασικών και αναπληρωματικών παικτών. Συγκεκριμένα, οι βασικοί παίκτες εμφάνισαν χαμηλότερα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους σε σχέση με τους αναπληρωματικούς, υποδηλώνοντας ότι η αβεβαιότητα και η ανάγκη απόδειξης της αξίας τους εντείνουν το άγχος των αναπληρωματικών. Αντίθετα, η αυτοπεποίθηση φάνηκε να είναι παρόμοια ανεξαρτήτως ηλικιακής κατηγορίας και χρόνου συμμετοχής, γεγονός που υποδεικνύει ότι άλλοι παράγοντες, όπως η ατομική προπόνηση και η ψυχολογική υποστήριξη, διαμορφώνουν την αυτοπεποίθηση των αθλητών.

6. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Για την περαιτέρω βελτίωση της έρευνας και την ενίσχυση των αποτελεσμάτων, προτείνεται η εφαρμογή ψυχολογικής υποστήριξης ειδικά σχεδιασμένης για τους νεότερους και αναπληρωματικούς παίκτες, μέσω της διοργάνωσης σεμιναρίων και εργαστηρίων που θα επικεντρώνονται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης άγχους και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Παράλληλα, συνιστάται η προσαρμογή των προπονητικών προγραμμάτων για να περιλαμβάνουν τεχνικές χαλάρωσης όπως η αναπνοή και ο διαλογισμός, που θα βοηθήσουν τους αθλητές να μειώσουν το προαγωνιστικό άγχος. Επιπλέον, η αξιολόγηση των επιπτώσεων των προτεινόμενων παρεμβάσεων στην απόδοση των αθλητών θα μπορούσε να προσφέρει πολύτιμα δεδομένα για την αποτελεσματικότητά τους, ενώ η διεύρυνση του δείγματος σε άλλες ηλικιακές κατηγορίες και αθλήματα θα ενίσχυε την γενικευσιμότητα των ευρημάτων. Τέλος, η συνεργασία με ειδικούς ψυχολόγους για την ανάπτυξη και εφαρμογή

εξατομικευμένων πλάνων υποστήριξης μπορεί να αποδειχθεί κρίσιμη για την ψυχολογική και αγωνιστική βελτίωση των αθλητών.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bakonyi, Z., & Dobosz, B. (2022). Pre-performance rituals and anxiety among young Polish and Ukrainian football players. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 96(1), 47-56. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2022-0015>

Basiaga-Pasternak, J. (2019). Impact of sports anxiety on sports performance of players: A study on gender differences. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 1134-1139. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.04169>

Beehr, T. A. (1998). An organizational psychology meta-model of occupational stress. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of Organizational Stress* (pp. 6-27). Oxford University Press.

Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 129-148). Fitness Information Technology.

Cattell, R. B. (1957). *Personality and Motivation Structure and Measurement*. World Book Company.

Davidson, R. J. (1978). *Anxiety: Some physiological and perceptual correlates*. In B. B. Wolman & R. Ullman (Eds.), *Handbook of Clinical Psychology* (pp. 216-225). McGraw-Hill.

Davidson, R. J., & Schwartz, G. E. (1976). *The psychobiology of relaxation and related states: A multi-process theory*. In D. Mostofsky (Ed.), *Behavioral Control and Modification of Physiological Activity* (pp. 399-442). Prentice-Hall.

Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). *Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect*. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective Well-Being* (pp. 119-139). Pergamon Press.

Eysenck, M. W. (1986). *A cognitive approach to trait anxiety*. *European Psychologist*, 1(3), 281-290.

Eysenck, M. W. (1997). *Anxiety and Cognition: A Unified Theory*. Psychology Press.

Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). *Anxiety and performance: The processing efficiency theory*. *Cognition and Emotion*, 6(6), 409-434.

Fletcher, D., & Fletcher, J. (2005). *A meta-model of stress, emotions, and performance: Conceptual foundations, theoretical frameworks, and research directions*. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 635-657.

Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). *An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport*. In H. J. Greenberg & M. S. Edwards (Eds.), *Handbook of Stress Management* (pp. 187-209). Nova Science Publishers.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). *If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.

Gaeddert, W. P., & Dolphin, W. D. (1981). *Perceived control of task outcome as a moderator variable for the debilitating/enhancing effect of cognitive anxiety on task performance*. *Journal of Research in Personality*, 15(4), 410-419.

Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002). *Arousal-anxiety and sport behavior*. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 207-241). Human Kinetics.

- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). *Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 194-217.
- Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). *Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(1), 87-97.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999a). *The acquisition and development of cognitive skills and strategies: Making the butterflies fly in formation*. *The Sport Psychologist*, 13(1), 1-21.
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). *Hardiness and the competitive trait anxiety response*. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16(2), 167-184.
- Hanton, S., Jones, G., & Mullen, R. (2000). *Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters*. *Perceptual and Motor Skills*, 90(2), 513-521.
- Hardy, L. (1996). *Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance*. *Sport Psychologist*, 10(2), 140-156.
- Hardy, L. (1997). *The Coleman Roberts Griffith Address: Three myths about applied consultancy work*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 277-294.
- Hardy, L. (1998). *New approaches to understanding performance decrements under pressure*. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 175-187). Mayfield Publishing Company.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley.
- Jones, G. (1995a). *More than just a game: Research developments and issues in competitive state anxiety in sport*. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449-478.
- Jones, G., & Hanton, S. (2001). *Precompetitive feeling states and directional anxiety interpretations*. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 385-395.
- Jones, G., & Swain, A. B. J. (1992). *Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness*. *Perceptual and Motor Skills*, 74(2), 467-472.

- Jones, G., & Swain, A. B. J. (1995). *Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers*. *The Sport Psychologist*, 9(2), 201-211.
- Jones, G., & Uphill, M. (2004). *Excitement and anxiety in sport: Emotions in sport*. In C. R. Hemmings & S. A. Smith (Eds.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 101-127). Human Kinetics.
- Jones, G., Swain, A. B. J., & Harwood, C. (1996). *Positive and negative affect as predictors of the intensity and direction dimensions of competitive state anxiety*. *Journal of Sport Sciences*, 14(4), 381-392.
- Jones, M. V., & Cale, A. (1989). *Relationships between multidimensional competitive state anxiety and cognitive and motor subcomponents of performance*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 213-220.
- Jones, M. V., Swain, A. B. J., & Cale, A. (1990). *Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners*. *The Sport Psychologist*, 4(2), 107-118.
- Kobasa, S. C. (1979). *Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Krane, V. (1994). *The Mental Readiness Form as a measure of competitive state anxiety*. *The Sport Psychologist*, 8(2), 189-202.
- Krane, V., & Williams, J. M. (1987). *Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety, and confidence changes prior to competition*. *Journal of Sport Behavior*, 10(1), 47-56.
- Landers, D. M., & Arent, S. M. (2001). *The influence of exercise on mental health*. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 740-765). Wiley.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer Publishing Company.
- Madsen, E. E., Hansen, T., Thomsen, S. D., Panduro, J., Ermidis, G., Krustup, P., Randers, M. B., Larsen, C. H., Elbe, A.-M., & Wikman, J. (2022). Can psychological characteristics, football experience, and player status predict state anxiety before important matches in Danish elite-level female football players? *Scandinavian Journal*

of *Medicine & Science in Sports*, 32(Suppl. 1), 150-160.
<https://doi.org/10.1111/sms.13881>

Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Human Kinetics.

Martens, R., Burton, D., Rivkin, S., & Simon, J. (1980). *Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory*. In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 117-190). Human Kinetics.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport*, 117-190.

Maynard, I. W., & Cotton, P. (1993). *An investigation of two stress management techniques in a field setting*. *The Sport Psychologist*, 7(4), 375-387.

Mellalieu, S. D., Neil, R., & Hanton, S. (in press). *Self-confidence as a resiliency factor in sport*. *Journal of Applied Sport Psychology*.

Mellalieu, S. D., Thomas, O., & Hanton, S. (2004). *Temporal patterns of anxiety and self-confidence in elite and non-elite performers*. *Journal of Sports Sciences*, 22(3), 265-266.

Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H. (1981). *Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry-emotionality scale*. *Journal of Educational Psychology*, 73(4), 541-555.

Murphy, S. M., Greenspan, M. J., Jowdy, D. P., & Tammen, V. V. (1989). *Mental readiness form as a measure of competitive state anxiety*. *The Sport Psychologist*, 3(4), 422-435.

Nicolae, D., Albeanu, S., Dragomir, M., Ciocănescu, D., & Forțan, C. (2022). Study regarding the level of pre-competitive anxiety in young football players. *Journal of Sport and Kinetic Movement*, 39(I), 50-55. <https://doi.org/10.52846/jskm/39.2022.1.7>

Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (2000). *Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies*. *The Sport Psychologist*, 14(4), 360-371.

Oxendine, J. B. (1970). *Emotional arousal and motor performance*. *Quest*, 13(1), 23-32.

Page, S. J., Sime, W. E., & Nordell, K. (1999). *The effects of imagery on female college swimmers' perceptions of anxiety*. *The Sport Psychologist*, 13(4), 458-472.

- Papastergiou, L., Proios, M., Yiannakos, A., & Galazoulas, C. (2010). Differences in pre-competitive anxiety between athletes in the category of young handball players in relation to their performance. *Physical Training*. Retrieved from http://ejmas.com/pt/2010pt/ptart_papastergiou_1010.html
- Parfitt, G., & Hardy, L. (1987). *The effects of competitive anxiety on performance in sports*. *International Journal of Sport Psychology*, 18(1), 37-49.
- Parfitt, G., & Hardy, L. (1993). *The development of a model for the prediction of self-confidence in elite sport*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 444-456.
- Perry, J. D., & Williams, J. M. (1998). *Relationship of intensity and direction of competitive state anxiety to skill level and gender in tennis*. *The Sport Psychologist*, 12(2), 169-179.
- Pineda-Espejel, H. A., Alarcon, E., Lopez-Walle, J. M., Leo, F. M., & Garcia, F. (2013). Differences in pre-competitive anxiety between young football players. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 35(2), 75-87.
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 396–403. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305>
- Rotter, J. B. (1966). *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- Schwartz, G. E., Davidson, R. J., & Goleman, D. J. (1978). *Patterning of cognitive and somatic processes in the self-regulation of anxiety: Effects of meditation versus exercise*. *Psychosomatic Medicine*, 40(4), 321-328.
- Singh, R., & Singh, P. (2024). Impact of sports anxiety on sports performance of players. *Sports*, 12(1), 20. <https://doi.org/10.3390/sports12010020>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Wiechman, S. A. (1998). *Measurement of trait anxiety in sport*. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 105-127). Fitness Information Technology.
- Spence, K. W., & Spence, J. T. (1966). *The effects of anxiety on performance in complex learning tasks*. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 155-179). Academic Press.

- Spielberger, C. D. (1966). *Theory and research on anxiety*. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 3-20). Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Stanković, D., Nešić, G., Ilić, S., & Stojanović, M. (2018). Athletes' stress and anxiety before the match. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 78(1), 10-20. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2018-0021>
- Swain, A. B. J., & Jones, G. (1993). *Intensity and frequency dimensions of competitive state anxiety*. *Journal of Sport Sciences*, 11(6), 533-542.
- Taylor, J. A. (1953). *A personality scale of manifest anxiety*. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48(2), 285-290.
- Thomas, O., & Diener, E. (1990). *Memory accuracy in the recall of emotions*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 291-297.
- Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, V., Sideridis, G., & Grouios, G. (1998). *Confirmatory factor analysis of the Competitive State Anxiety Inventory-2 in Greek athletes*. *International Journal of Sport Psychology*, 29(2), 211-220.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). *Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states*. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). *Measurement of social-evaluative anxiety*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). *Toward a consensual structure of mood*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-235.
- White, S. A., & Zellner, S. R. (1996). *The relationship between goal orientation, beliefs about the causes of success, and trait anxiety among high school, intercollegiate, and recreational sport participants*. *The Sport Psychologist*, 10(1), 58-72.
- Wiggins, M. S. (1998). *Pre-competition anxiety and self-confidence in collegiate wrestlers*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 95-105.
- Wine, J. (1971). *Test anxiety and the direction of attention*. *Psychological Bulletin*, 76(2), 92-104.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). *A case study of organizational stress in elite sport*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 207-238.

