



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΕΘΝΙΚΟΝ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΝ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**Αγωνιστικό άγχος: Διάφορες μεταξύ
αθλητών υδατοσφαίρισης διαφορετικής
κατηγορίας και αγωνιστικής θέσης**

Πτυχιακή Εργασία

Ευάγγελος Λίτσας

9980201000335

Σημείωμα του Συγγραφέα

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί εργασία που συντάχθηκε για τη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του ΕΚΠΑ και υποβλήθηκε τον Ιούνιο του 2017.

Ο συγγραφέας βεβαιώνει 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.

ΑΘΗΝΑ, ΙΟΥΝΙΟΣ 2017

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλα εκείνα τα άτομα που βοήθησαν και συμμετείχαν στην ολοκλήρωση αυτής της πτυχιακής.

Καταρχήν, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στην κυρία Μαρία Ψυχουντάκη για την εμπιστοσύνη, την συνεργασία και την καθοδήγηση της. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τους αθλητές που συμμετείχαν στην συγκεκριμένη έρευνα. Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω του φίλους μου και συμφοιτητές μου οι οποίοι βοήθησαν με την υποστήριξη και τις συμβουλές τους.

Αγωνιστικό άγχος: Διάφορες μεταξύ αθλητών υδατοσφαίρισης διαφορετικής κατηγορίας και αγωνιστικής θέσης

Περίληψη

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι η διερεύνηση του αγωνιστικού άγχους κατάστασης στο άθλημα της υδατοσφαίρισης και η σύγκρισή του με βάση την κατηγορία συμμετοχής των αθλητών (Α1, Α2) και τη θέση τους κατά τη διάρκεια του αγώνα (παίκτης, τερέν, τερματοφύλακας). Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν (90) αθλητές υδατοσφαίρισης, 45 από ομάδες που συμμετέχουν στην Α1 και 45 από ομάδες που συμμετέχουν στην Α2 εθνική κατηγορία, από τους οποίους οι 82 ήταν παίκτες τερέν και οι 8 τερματοφύλακες. Οι αθλητές που συμμετείχαν ήταν όλοι ενήλικες. Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Αγωνιστικής Κατάστασης» (Competitive State Anxiety Inventory-II, CSAI-II, των Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1983) τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Κάκκος και Ζέρβας το (1996). Τα 27 ερωτήματα του ερωτηματολογίου απαρτίζουν τρεις παράγοντες: (α) γνωστικό άγχος (cognitive-confidence), (β) σωματικό άγχος (somatic confidence) και (γ) αυτοπεποίθηση (self-confidence). Η διαδικασία περιλάμβανε χορήγηση του ερωτηματολογίου 30 λεπτά πριν την έναρξη επίσημου αγώνα και η συλλογή των αποτελεσμάτων των αθλητών μετά το τέλος του αγώνα. Τα αποτελέσματα για την κατηγορία των αθλητών έδειξαν ότι το γνωστικό και σωματικό άγχος ήταν λίγο υψηλότερο στους αθλητές της Α2, ενώ η αυτοπεποίθηση ήταν υψηλότερη στους αθλητές της Α1 κατηγορίας. Τα αποτελέσματα για τη θέση των αθλητών έδειξαν ότι οι τερματοφύλακες βιώνουν χαμηλότερο γνωστικό άγχος και υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης σε σχέση με τους αθλητές τερέν, ενώ βιώνουν υψηλότερο σωματικό άγχος. Τέλος, η υδατοσφαίριση αποτελεί ένα άθλημα με αρκετές διακρίσεις για τη χώρα μας χωρίς να έχει όμως την ανάλογη ανταπόκριση από τους Έλληνες φιλάθλους, αλλά και τους ερευνητές.

Λέξεις: αγωνιστικό άγχος κατάστασης, υδατοσφαίριση, γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση.

Competitive anxiety: Anxiety degree in water polo players of different division and playing position.

ABSTRACT

The aim of this study is to look into the competitive anxiety among water polo players and is based on the different degrees of anxiety players experience which depends on the division they play in (A1, A2) as well as their playing position. The study is based on a sample of a total 90 players, 45 playing in A1 division and 45 in A2 division. 82 of the players involved in this study are field players and 8 are goalkeepers. All the athletes involved in are over eighteen. The questionnaire used for the research is the Competitive State Anxiety Inventory-II, CSAI-II by Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1983 modified for the Greek standards by Kakkos and Zervas in 1996.

The 27 questions included in the questionnaire focus on three distinct factors: (a) cognitive anxiety, (b) somatic anxiety and (c) self-confidence. The process involved distributing the questionnaires to be filled in to the athletes 30 minutes before an official game and getting it back after the end of the game. The results concerning the division the players were in showed that the cognitive and somatic anxiety levels were higher for the A2 division players while A1 division players scored higher in self-confidence. As far as the playing position is concerned the goalkeepers were the ones who scored lower levels of cognitive anxiety and higher self-confidence as compared with the field players. However, they tend to experience higher somatic anxiety than field players. Finally, water polo is a sport, which has won our country numerous distinctions yet it fails to attract many spectators as well as research interest.

Keywords: competitive state anxiety, water-polo, cognitive anxiety, somatic anxiety, self.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

I.	ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
1.1	ΠΕΔΙΟ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	1
1.2	ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	2
1.3	ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ.....	2
1.4	Λειτουργικοί ορισμοί.....	3
II.	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	4
2.1	Άγχος στον αθλητισμό.....	4
2.2	Αγωνιστικό άγχος κατάστασης.....	5
2.3	Σχέση χρόνου πριν τον αγώνα με το γνωστικό και σωματικό άγχος κατάστασης ..	8
2.4	Αυτοπεποίθηση στο αθλητικό περιβάλλον.....	9
2.5	Άγχος στα ατομικά και ομαδικά αθλήματα	10
2.6.	Επίπεδα άγχους και αυτοπεποίθησης σε τερματοφύλακες και αθλητές τερέν	12
III	ΜΕΘΟΔΟΣ.....	13
3.1	Δείγμα	13
3.2	Όργανα μέτρησης.....	13
3.3	Διαδικασία συλλογής δεδομένων.	14
3.4	ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ.....	15
IV.	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	16
V.	Συζήτηση-συμπεράσματα	18
VI	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	19

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 2.1. Οι αλλαγές στο αγωνιστικό άγχος κατάστασης πριν από τον αγώνα..... 8

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 4.1. Διαφορές αθλητών ανάμεσα στις δυο κατηγορίες (A1, A2)..... 16

Πίνακας 4.2. Διαφορές ανάμεσα στους τερματοφύλακες και αθλητές τερέν.....16

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 ΠΕΔΙΟ ΜΕΛΕΤΗΣ

Οι γρήγοροι καθημερινοί ρυθμοί της ζωής μας και οι συνεχόμενες απαιτήσεις για την επιδίωξη των στόχων και των προσδοκιών μας, μας γεμίζουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Επομένως, σε έναν χώρο όπως είναι αυτός του αθλητισμού που οι στόχοι και οι απαιτήσεις είναι συνεχείς και αυξημένες, είναι αναπόφευκτο να υπάρχουν πολλά και έντονα συναισθήματα.

Ο Lazarus (2000) ορίζει το συναίσθημα ως *«μια οργανωμένη ψυχοφυσιολογική αντίδραση σε εξελισσόμενες σχέσεις κυρίως, αλλά όχι πάντα, με το διαπροσωπικό ή κοινωνικό περιβάλλον»* (αναφορά σε Cox, 2002). Ένα από τα συναισθήματα που μπορεί να υπάρξουν σε μια αγωνιστική κατάσταση είναι και το άγχος.

Οι ρίζες της λέξης άγχος προέρχονται από την αρχαία ελληνική γλώσσα από το ρήμα «άγχω» και η σημασία του είναι σφίγγω ή πνίγω (Wikipedia), ενώ στην παθητική φωνή η λέξη «άγχομαι» αναφέρεται σε μια κατάσταση στην οποία ο οργανισμός έρχεται σε μια δυσάρεστη θέση.

Όσον αφορά στην υδατοσφαίριση, η προπόνηση και η προετοιμασία των αθλητών στοχεύει στην ατομική και ομαδική προσπάθεια για ανάπτυξη και βελτίωση των ικανοτήτων κάθε αθλητή ξεχωριστά και της ομάδας ως ενιαίο σύνολο. Αυτό θα επιτευχθεί μέσα από μια οργανωμένη και συνεχή διαδικασία προπόνησης που έχει σαν σκοπό την επίλυση των προβλημάτων που επιτρέπουν την επίτευξη των προκαθορισμένων στόχων σε ατομικό και σε ομαδικό επίπεδο. Σύμφωνα με τον Πλατάνου (1997), η προπόνηση θα πρέπει να εστιάζει στα ακόλουθα μέρη:

- 1) Φυσική προετοιμασία
- 2) Τεχνική προετοιμασία
- 3) Τακτική προετοιμασία
- 4) Θεωρητική προετοιμασία

5) Ψυχική προετοιμασία

6) Αγωνιστική προετοιμασία

Ενώ οι θέσεις των παικτών σε μία ομάδα υδατοσφαίρισης είναι: ο τερματοφύλακας, ο φουνταριστός, ο κεντρικός αμυντικός και οι περιφερειακοί.

1.2 ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης είναι η διερεύνηση του συναισθήματος του άγχους σε αθλητές της υδατοσφαίρισης υπό τις συνθήκες ενός επίσημου αγώνα. Στην συνέχεια, θα γίνει σύγκριση των τριών παραγόντων του ερωτηματολογίου αγωνιστικής κατάστασης CSAI-II (Martens et al., 1990; Κάκκος & Ζέρβας) με βάση την κατηγορία στην οποία συμμετέχουν οι ομάδες υδατοσφαίρισης (Α1 και Α2 εθνική κατηγορία), καθώς και με βάση τη θέση στην οποία αγωνίζονται (τερματοφύλακες, παίκτες τερέν)

1.3 ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

Λαμβάνοντας υπόψη τη διεθνή βιβλιογραφία γύρω από το θέμα αυτό, οι ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας μελέτης διαμορφώνονται ως εξής:

1. Οι αθλητές της Α1 κατηγορίας θα παρουσιάσουν χαμηλότερα επίπεδα σωματικού και γνωστικού άγχους από τους αθλητές της Α2 κατηγορίας.
2. Οι αθλητές της Α1 κατηγορίας θα παρουσιάσουν υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης σε σχέση με τους αθλητές της Α2 κατηγορίας.
3. Οι τερματοφύλακες δεν θα παρουσιάσουν διαφοροποίηση στα επίπεδα σωματικού και γνωστικού άγχους σε σχέση με τους αθλητές τερέν.
4. Οι τερματοφύλακες δεν θα παρουσιάσουν διαφοροποίηση στα επίπεδα της αυτοπεποίθησης σε σχέση με τους αθλητές τερέν.

1.4 Λειτουργικοί ορισμοί

Αγωνιστικό άγχος κατάστασης: Το άγχος κατάστασης που σχετίζεται με μια αγωνιστική περίσταση.

Γνωστικό άγχος: Είναι το νοητικό στοιχείο του άγχους το οποίο προκαλείται από ψυχικές καταστάσεις, όπως ο φόβος της αρνητικής κοινωνικής αξιολόγησης, ο φόβος της αποτυχίας και η απώλεια της αυτοεκτίμησης. (Martens et al., 1990)

Σωματικό άγχος: Το σωματικό στοιχείο του άγχους το οποίο αντανακλά την αντίληψη φυσιολογικών αντιδράσεων, όπως η αύξηση στον καρδιακό ρυθμό, η αναπνοή και η μυϊκή ένταση. (Martens et al., 1990)

Αθλητική αυτοπεποίθηση: Η πίστη ή ο βαθμός βεβαιότητας που έχουν τα άτομα για την ικανότητά τους να επιτύχουν σε κάποιο αγώνισμα. (Vealey, 1986).

1.5 Περιορισμοί έρευνας

- A) Το δείγμα συμπεριέλαβε μόνο άντρες αθλητές υδατοσφαίρισης.
- B) Η έρευνα συμπεριέλαβε αθλητές μόνο από το άθλημα της υδατοσφαίρισης.
- Γ) Οι ομάδες που συμμετείχαν ήταν μόνο από τον νομό Αττικής.
- Δ) Οι διαφορετικοί αντίπαλοι για κάθε ομάδα και η δυσκολία και κρισιμότητα του αγώνα.

II. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1 Άγχος στον αθλητισμό

Ο άνθρωπος καθημερινά αντιμετωπίζει συναισθήματα τα οποία μπορούν να επηρεάσουν, άλλοτε περισσότερο κ άλλοτε λιγότερο, τις πράξεις, τη συμπεριφορά και την απόδοση του. Ένα από αυτά είναι το άγχος, που σύμφωνα με τον Lazarus (2000a) ορίζεται ως «*η αντιμετώπιση μια αβέβαιης απειλής*» και θεωρεί ότι είναι ένα από τα συναισθήματα που έχουν αξιοπρόσεκτη επίδραση στην απόδοση του αθλητή.

Από την άποψη της ψυχολογίας, άγχος γενικά ορίζεται:

- α) μια μαθημένη αντίδραση του οργανισμού σε κατάσταση κινδύνου (Euler, 1983),
- β) μια μορφή εγωκεντρισμού που χαρακτηρίζεται από αυτοπαρατήρηση, αμφιβολίες και υποτίμηση του εαυτού (Krohne, 1975; Krohne & Hock, 1994),
- γ) ένα από τα δέκα βασικά ανθρώπινα συναισθήματα που μοιάζει με ένστικτο (Izard & Buechler, 1980),
- δ) το αποτέλεσμα της ασυμφωνίας μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού συστήματος αξιών (Fisseni, 1996; Patsiaouras, 1999; Πατσιαούρας, Σούλας, & Παπανικολάου, 2003).

Το συναίσθημα του άγχους είναι πολυδιάστατο. Μπορεί να χωριστεί σε δυο έννοιες. Η πρώτη μορφή του χωρίζεται στο άγχος κατάστασης (state anxiety) και το χαρακτηριστικό άγχος (trait anxiety) (Spielberger, 1971) και η δεύτερη μορφή στο γνωστικό άγχος (cognitive anxiety) και το σωματικό άγχος (somatic anxiety) (Martens et al., 1990)

Πιο αναλυτικά, οι έννοιες αυτές προσδιορίζονται από τους παρακάτω ορισμούς (Spielberger, 1983; Martens et al., 1990).

1. «Άγχος κατάστασης: Μια άμεση συναισθηματική κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από ανησυχία, φόβο, ένταση και αύξηση στη φυσιολογική διέγερση του οργανισμού».
2. «Χαρακτηριστικό άγχος: Η προδιάθεση να αντιλαμβάνεται κανείς συγκεκριμένες περιβαλλοντικές καταστάσεις ως απειλητικές και να ανταποκρίνεται σε αυτές τις καταστάσεις με αυξημένο άγχος».
3. «Γνωστικό άγχος: Είναι η πνευματική διάσταση του άγχους το οποίο προκαλείται από ψυχικές καταστάσεις, όπως ο φόβος της αρνητικής κοινωνικής αξιολόγησης, ο φόβος της αποτυχίας και η απώλεια της αυτοεκτίμησης».
4. «Σωματικό άγχος: Το σωματικό στοιχείο του άγχους το οποίο αντανakλά την αντίληψη φυσιολογικών αντιδράσεων, όπως η αύξηση στον καρδιακό ρυθμό, η αναπνοή και η μυϊκή ένταση».

2.2 Αγωνιστικό άγχος κατάστασης

Το αγωνιστικό άγχος κατάστασης αναφέρεται σε μια συγκεκριμένη αγωνιστική περίσταση στην οποία το άγχος που υπάρχει πριν από αυτή την περίσταση ονομάζεται προ-αγωνιστικό άγχος κατάστασης (pre-competitive state anxiety). Για το προ-αγωνιστικό άγχος ο Endler (1978, 1983) όρισε 5 παράγοντες οι οποίοι μπορούν να επηρεάσουν και να δημιουργήσουν αύξηση του άγχους:

1. Φόβος για αποτυχημένη απόδοση
2. Φόβος για αρνητική κοινωνική αξιολόγηση
3. Φόβος για σωματική βλάβη
4. Αμφιβολία της κατάστασης
5. Η αλλαγή της τυπικής ρουτίνας

Σε έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε αθλητές του χόκεϋ επί πάγου πιθανολογήθηκε ότι ο φόβος της αποτυχίας και ο φόβος της αρνητικής αξιολόγησης συνιστούν τις αιτίες του άγχους κατάστασης για τους αθλητές. Από άλλη έρευνα προκύπτει ότι το άγχος κατάστασης μπορεί να προκληθεί από την σημασία που έχει ο αγώνας σύμφωνα με την αντίληψη των αθλητών (Marchant, Morris, & Anderson, 1998). Επιπρόσθετα, η έρευνα των Thuot, Kavouras, & Kenefick (1998) κατέδειξε έναν ακόμα λόγο πρόκλησης άγχους κατάστασης: την ικανότητα των αντιπάλων σύμφωνα με την αντίληψη των αθλητών.

Μολαταύτα, έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι για το αγωνιστικό άγχος κατάστασης παίζουν πολύ σημαντικό προβλεπτικό ρολό διάφοροι παράγοντες της προσωπικότητας. Αυτοί είναι το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης (Marchant, 1998), ο προσανατολισμός στόχων (Hall, Kerr, & Matthes, 1998) και η τελειομανία (Hall, 1998).

Αιτίες άγχους στον αθλητισμό

Στον αθλητισμό το άγχος προκαλείται συνήθως από δυο αιτίες:

- 1) Η έλλειψη σιγουριάς αναφορικά με την έκβαση του αποτελέσματος
- 2) Η αντίληψη που έχει κάθε άτομο για την έκβαση του αποτελέσματος

(Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2001).

Σύμφωνα με τους Θεοδωράκη, Ζουρμπάνο και Χατζηγεωργιάδη (2015) και την θεωρία των Martens, Vealey και Burton (1990), οι οποίοι αναφέρονται στο αγωνιστικό άγχος, υποστηρίζουν την ύπαρξη δύο κυρίαρχων αιτιών:

- 1) Η αμφιβολία των αθλητών για την έκβαση του αποτελέσματος
- 2) Η σπουδαιότητα του αποτελέσματος για τον εκάστοτε αθλητή

Στη συνέχεια της ίδιας έρευνας αναλύονται οι 4 παράγοντες που καθορίζουν την αβεβαιότητα:

- A) Από το αν οι αθλητές κρίνουν την απόδοσή τους βάσει προτύπων
- B) Από την ικανότητα αυτοεκτίμησης των δυνατοτήτων τους
- Γ) Από την πίστη τους ότι η απόδοσή τους θα ανταποκρίνεται στις δυνατότητές τους
- Δ) Από το αν θεωρούν ότι η απόδοσή τους θα είναι καθοριστική για την έκβαση του αποτελέσματος.

Η σπουδαιότητα του αποτελέσματος για τον εκάστοτε αθλητή είναι συνυφασμένη με τις αμοιβές, εσωτερικές ή εξωτερικές, όπως είναι η αντίληψη του αθλητή για την δυσκολία του αγώνα και η επίτευξη των αμοιβών. Εξίσου σημαντικός παράγοντας για την έκβαση του αποτελέσματος, αλλά και για την εμφάνιση άγχους, είναι η χαμηλή αυτοπεποίθηση. Μεγάλος αριθμός ερευνών έχει συνδέσει την αυτοπεποίθηση με την αθλητική απόδοση. Πιο συγκεκριμένα, ο Θεοδωράκης και συν. (2001) ανέφερε ότι «όσο πιο σίγουροι και ευχαριστημένοι νιώθουν οι αθλητές για την απόδοσή τους, τόσο μεγαλύτερο στόχο βάζουν και τόσο καλύτερα αποδίδουν». Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας άγχους είναι η ετοιμότητα των αθλητών για τον αγώνα σύμφωνα με την αντίληψή τους.

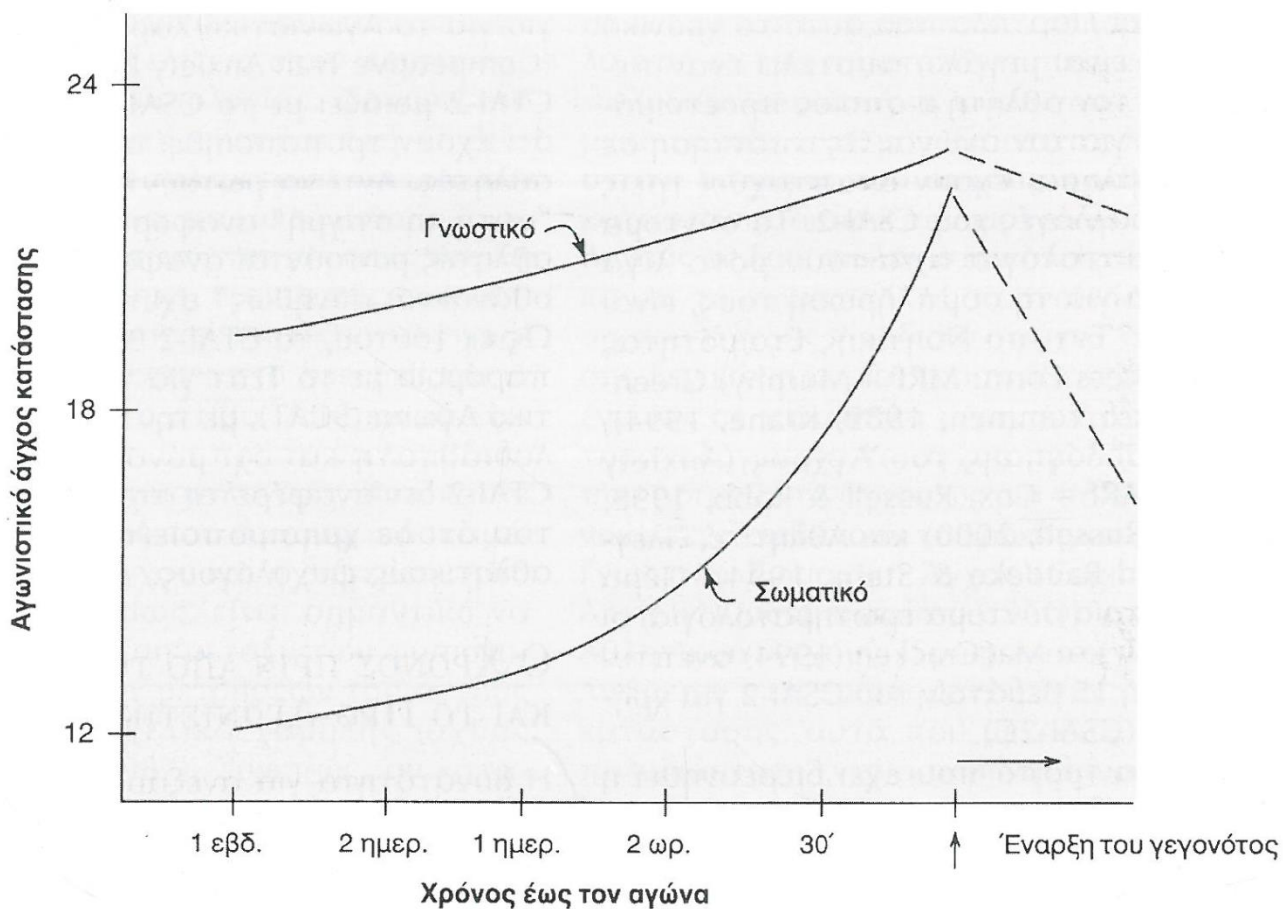
Το άγχος σχετίζεται επίσης με αγωνιστικές και εξωτερικές προσλαμβάνουσες. Κάποιες από αυτές είναι η αντιλαμβανόμενη συνοχή της ομάδας η οποία δημιουργεί αισθήματα αυτοπεποίθησης που μειώνουν το άγχος. Αθλητές νεαρών ηλικιών επηρεάζονται καθοριστικά από τις προσδοκίες που δημιουργούνται από σημαντικούς κατά την γνώμη τους ανθρώπους του περίγυρού τους (οικογένεια, φίλοι, προπονητές). Άλλοι παράγοντες που ενδέχεται να δημιουργήσουν άγχος κατά περίπτωση είναι ο αγωνιστικός χώρος, οι καιρικές συνθήκες, η διαιτησία, η παρουσία φιλάθλων και διάφορα άλλα απρόβλεπτα περιστατικά.

Άλλοι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τη σχέση άγχους με την απόδοση είναι το φύλο, το επίπεδο του αθλητή και το άθλημα, τα οποία επιδρούν αρνητικά στην απόδοση ως εξής.:

- Πιο ισχυρή στις αθλήτριες από ό,τι στους αθλητές.
- Πιο ισχυρή σε νεαρούς αθλητές και αθλήτριες από ό,τι σε μεγαλύτερες ηλικίες.
- Πιο ισχυρή σε αθλητές και αθλήτριες χαμηλότερου επιπέδου από ό,τι σε αθλητές και αθλήτριες υψηλότερου επιπέδου.
- Πιο ισχυρή στα ομαδικά από ό,τι στα ατομικά αθλήματα. (Θεοδωράκης και συν., 2015).

2.3 Σχέση χρόνου πριν τον αγώνα με το γνωστικό και σωματικό άγχος κατάστασης

Η επιρροή του άγχους κατάστασης πριν την χρονική περίοδο πραγματοποίησης ενός αθλητικού αγώνα μπορεί να αποτελέσει έναν από τους σημαντικούς παράγοντες στο επίπεδο της αθλητικής εμπειρίας. Την περίοδο πριν την ημέρα του αθλητικού γεγονότος το γνωστικό άγχος κυμαίνεται σε υψηλά επίπεδα και παραμένει σε αυτά μέχρι και την έναρξη του αγώνα. Από την άλλη το σωματικό άγχος τις προηγούμενες ημέρες από το αθλητικό γεγονός βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα και αρχίζει να αυξάνεται ραγδαία το τελευταίο 24ωρο μέχρι και την έναρξη του αγώνα. Με την έναρξη του αγώνα το σωματικό άγχος έχει μια απότομη πτώση, ενώ το γνωστικό άγχος συνεχίζει να υπάρχει και η διακύμανσή του είναι ανάλογη με την επιτυχία και την αποτυχία του γεγονότος (Fenz, 1975).



2.4 Αυτοπεποίθηση στο αθλητικό περιβάλλον

Με τον όρο αυτοπεποίθηση εννοούμε την εμπιστοσύνη ενός ανθρώπου στον εαυτό του και την πίστη του στις ικανότητές του για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου.

Η αυτοπεποίθηση διακρίνεται σε γενική αυτοπεποίθηση (global self-confidence) και σε ειδικής κατά την περίπτωση αυτοπεποίθησης (situationn -specific self-confidence).

Οι κυριότερες πηγές αυτοπεποίθησης στο αθλητικό περιβάλλον είναι οι παρακάτω σύμφωνα με τους Θεοδωράκης και συν. (2001):

1. Η Επίτευξη: που αφορά στην εκμάθηση και στη βελτίωση νέων δεξιοτήτων και η επίγνωση του αθλητή ότι μπορεί να κερδίζει και να είναι καλύτερος από τους άλλους.
2. Η Αυτορρύθμιση: που αφορά τόσο στη φυσική όσο και στην πνευματική προετοιμασία με γνώμονα στην αφοσίωση στον στόχο, στην αίσθηση ότι νιώθει καλά για το σώμα του και στην πίστη στην προσπάθεια.
3. Το Περιβάλλον: που αφορά στην κοινωνική υποστήριξη από προπονητές, συμπαίκτες, και σημαντικούς άλλους, καθώς και η ηγεσία του προπονητή, ο οποίος πιστεύει στις ικανότητες του αθλητή του και παίρνει τις ανάλογες αποφάσεις. Επίσης είναι οι εμπειρίες που παίρνει από τους άλλους αθλητές καθώς τους παρακολουθεί να πετυχαίνουν. Επίσης όταν υπάρχει οικειότητα με το περιβάλλον, είναι βολικό και άνετο και υπάρχει η αίσθηση της εύνοιας, ότι δηλαδή οι συνθήκες είναι ικανοποιητικές και όλα θα πάνε καλά.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των ως τώρα ερευνών, φαίνεται ότι η διδασκαλία τεχνικών αυτοπεποίθησης θα πρέπει να αποτελεί βασικό μέσον που θα πρέπει να χρησιμοποιούν οι προπονητές, έτσι ώστε οι αθλητές τους να πιστεύουν στον εαυτό τους για να αποδίδουν όσο το δυνατόν καλύτερα. Επίσης φαίνεται ότι η αθλητική απόδοση βελτιώνεται σε μεγάλο βαθμό όταν μπορούν οι αθλητές να θέτουν στόχους, όταν υπάρχουν θετικά επίπεδα αυτοπεποίθησης, και

όταν οι αθλητές επιθυμούν την ικανοποίηση και δεσμεύονται ότι θα καταβάλλουν κάθε δυνατή προσπάθεια (Karageorghis & Terry, 2011).

2.5 Άγχος στα ατομικά και ομαδικά αθλήματα

Πολλές μελέτες έχουν διερευνήσει τις διαφορές του άγχους σε αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Πιο συγκεκριμένα, ο Taylor (1987) πραγματοποίησε έρευνα για την εξέταση συγκεκριμένων ψυχολογικών χαρακτηριστικών σε σχέση με την απόδοση σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα κολεγιακού επιπέδου. Τα χαρακτηριστικά που μετρήθηκαν ήταν το σωματικό και το γνωστικό άγχος καθώς και η αυτοπεποίθηση. Αποδείχτηκε ότι και τα τρία ψυχολογικά χαρακτηριστικά αποτέλεσαν σημαντικούς παράγοντες για την πρόβλεψη της αθλητικής απόδοσης.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο άθλημα της σκοποβολής από τους Gould, Petlichkoff, Simons και Venera (1987) δεν κατάφερε να αποδείξει ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της απόδοσης και των παραγόντων του άγχους, αλλά αυτό αφορούσε σε ένα περιορισμένο δείγμα, διότι το άθλημα της σκοποβολής είναι ένα ιδιαίτερο άθλημα.

Πραγματοποιήθηκε έρευνα στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης σε 12 αθλητές από τους Parfitt και Pates (1999) και είχε σκοπό τη μελέτη της επίδρασης του αγωνιστικού άγχους και της αυτοπεποίθησης στην απόδοση των αθλητών. Πέρα από τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων καταγράφηκε και η απόδοση των αθλητών σε βίντεο, η οποία χωρίστηκε σε δυο πτυχές. Η πρώτη αφορούσε στην αναερόβια παροχή ενέργειας και η δεύτερη τη μνήμη εργασίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε θετική πρόβλεψη στο σωματικό άγχος στις αναερόβιες απαιτήσεις, ενώ στις απαιτήσεις για τη μνήμη εργασίας ο κύριος παράγοντας ήταν η αυτοπεποίθηση κ όχι το γνωστικό άγχος. Με βάση τα αποτελέσματα της ερευνάς οι ερευνητές κατέληξαν στο γεγονός ότι διαφοροποιούνται οι παράγοντες του άγχους κατ' αναλογία με τις απαιτήσεις για την απόδοση των συμμετεχόντων.

Ο Kais και Raudsepp (2005) πραγματοποίησαν ερευνά σε αθλητές της καλαθοσφαίρισης και της πετοσφαίρισης με σκοπό να εξεταστεί η σχέση της απόδοσης με το αγωνιστικό άγχος και την αυτοπεποίθηση των αθλητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το άγχος κατάστασης κυμαινόταν σε μέτρια επίπεδα, ενώ η αυτοπεποίθηση σε υψηλά πριν από τους αγώνες. Το σωματικό άγχος, το γνωστικό άγχος και η αυτοπεποίθηση δεν μεταβάλλονταν πριν από

διαφορετικούς αγώνες. Επίσης, η ανάλυση έδειξε ότι η ένταση και η κατεύθυνση του σωματικού και γνωστικού άγχους, αλλά και της αυτοπεποίθησης, δεν σχετίζεται με την απόδοση. Ωστόσο, η ένταση του γνωστικού άγχους ήταν θετική και μέτρια σε σχέση με την αθλητική απόδοση.

Οι Craft, Magyar, Becker και Feltz (2003) πραγματοποίησαν στατιστική ανάλυση μεταξύ αποτελεσμάτων ανεξάρτητων μελετών με αντιφατικά μεταξύ τους αποτελέσματα για την σχέση των παραγόντων του ερωτηματολογίου CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2). Στην μεταανάλυση παρατηρήθηκε αδυναμία στις σχέσεις μεταξύ γνωστικού άγχους, σωματικού άγχους και αυτοπεποίθησης. Αντίθετα, η ισχυρή σχέση με την απόδοση φάνηκε πως έχει η αυτοπεποίθησή για όλα τα αθλήματα. Σε σύγκριση μεταξύ Ευρωπαίων και Αμερικανών αθλητών, με τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου να πραγματοποιείται 31 με 59 λεπτά πριν τον αγώνα, παρατηρήθηκε το εξής: στους ευρωπαίους αθλητές το άγχος και η απόδοση είχαν ισχυρότερο δεσμό στις ανοιχτές δεξιότητες παρά στις κλειστές.

Ο Woodman και Hardy (2003) πραγματοποίησαν στατιστική ανάλυση μεταξύ αποτελεσμάτων ανεξάρτητων μελετών για τη σχέση γνωστικού άγχους, αυτοπεποίθησης και απόδοσης. Από τη μεταανάλυση που πραγματοποίησαν προέκυψαν δυο στατιστικά σημαντικές σχέσεις με κοινό γνώμονα την απόδοση, τη σχέση γνωστικού άγχους και απόδοσης και τη σχέση αυτοπεποίθησης και απόδοσης με ισχυρότερη την δεύτερη.

Με βάση την έρευνα του Ζουμπουλιά (2011) για το αγωνιστικό άγχος κατάστασης και τη σύγκριση σε αθλητές/τριες της υδατοσφαίρισης που συμμετείχαν στην Α2 εθνική κατηγορία και Β' εθνική κατηγορία, το γνωστικό και το σωματικό άγχος κυμάνθηκε σε χαμηλά επίπεδα, ενώ η αυτοπεποίθηση των αθλητών ήταν σε μέτρια επίπεδα.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε επαγγελματίες και μη επαγγελματίες αθλητές του μπάντμιντον στο Ιράν φάνηκε ότι υπάρχει διαφοροποίηση των δύο κατηγοριών αθλητών αναφορικά με το άγχος κατάστασης και την αυτοπεποίθηση, αλλά οι διαφορές δεν είναι στατιστικά σημαντικές (Soltani et al., 2012).

Παρόμοια αποτελέσματα παρατήρησαν οι Modroño και Guillen (2013), οι οποίοι πραγματοποίησαν έρευνα σε αθλητές υψηλού και μέτριου επιπέδου στο άθλημα της ιστιοσανίδας στα Κανάρια Νησιά. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα έδειξε ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου βίωναν χαμηλότερα επίπεδα άγχους κατάστασης και υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης σε σχέση με τους αθλητές μέτριου επιπέδου.

2.6. Επίπεδα άγχους και αυτοπεποίθησης σε τερματοφύλακες και αθλητές τερέν

Στο πεδίο αυτό η έρευνα είναι εξαιρετικά περιορισμένη. Η ανασκόπηση έδειξε ότι γενικά δεν υπάρχουν διαφοροποιήσεις, τόσο στα επίπεδα του άγχους όσο και στα επίπεδα της αυτοπεποίθησης, ανάμεσα σε τερματοφύλακες και αθλητές τερέν. Πιο συγκεκριμένα, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε έφηβους αθλητές ποδοσφαίρου στην Αιθιοπία δεν φάνηκε να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα επίπεδα άγχους και αυτοπεποίθησης ανάμεσα σε τερματοφύλακες και αθλητές τερέν (Abatkun and Mohan, 2017). Επιπροσθέτως, οι Sewell και Edmondson (1996) επίσης επισήμαναν ότι δεν παρατηρούνται στατιστικώς σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε ποδοσφαιριστές και αθλητές χόκεϊ σε σχέση με τη θέση που παίζουν.

III ΜΕΘΟΔΟΣ

Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης είναι η διερεύνηση του συναισθήματος του αγωνιστικού άγχους κατάστασης σε αθλητές της υδατοσφαίρισης υπό τις συνθήκες ενός επισήμου αγώνα. Στη συνέχεια, θα γίνει σύγκριση των τριών παραγόντων που απαρτίζουν το ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης CSAI-II με βάση την εθνική κατηγορία που συμμετέχουν οι ομάδες των αθλητών υδατοσφαίρισης (A1 και A2 εθνική κατηγορία) καθώς και ποιοι αθλητές επηρεάζονται περισσότερο ανάλογα τη θέση τους στον αγώνα (τερματοφύλακες, παίκτες τερέν)

3.1 Δείγμα

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 90 αθλητές της υδατοσφαίρισης εκ των οποίων ήταν όλοι ενήλικες άνδρες με τους 45 από την κατηγορία της A1 και τους 45 από την κατηγορία της A2. Από τους 90 οι 8 ήταν τερματοφύλακες (4 A1, 4 A2) και οι 82 παίκτες τερέν (41 A1, 41 A2) για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 2016-2017. Οι σύλλογοι που έλαβαν μέρος ήταν για την A1 κατηγορία: ο Αθλητικός Ναυτικός Όμιλος Γλυφάδας, ο Αθλητικός Όμιλος Παλαιού Φαλήρου, ο Ναυτικός Όμιλος Καλαμαριού και ο Υδραϊκός Ναυτικός Όμιλος ενώ για την κατηγορία της A2 ο Γυμναστικός Σύλλογος Περιστεριού, ο Αθλητικός Όμιλος Νέας Σμύρνης «Ο Μύλων», ο Αθλητικός Όμιλος Ιωνικού Νίκαιας και ο Γυμναστικός Σύλλογος Ηλιούπολης. Ο αριθμός των ομάδων που επιλέχθηκαν ήταν ο ίδιος και για τις δύο κατηγορίες έτσι ώστε να υπάρχει αντίστοιχη εκπροσώπηση.

3.2 Όργανα μέτρησης

Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (Competitive State Anxiety Inventory-II; Martens et al., 1983; Martens, Burton Vealey, Bump, & Smith, 1983; Martens et al., 1990; Κάκκος & Ζέρβας, 1996). Το ερωτηματολόγιο στην πρωτότυπη μορφή του (Martens et al., 1983 ; Martens et al., 1990) περιλαμβάνει είκοσι επτά (27) ερωτήματα μέτρησης άγχους, τα οποία απαρτίζουν τρεις παράγοντες: (α) γνωστικό άγχος

(cognitive anxiety – 9 ερωτήματα), (β) σωματικό άγχος (somatic anxiety – 9 ερωτήματα) και (γ) αυτοπεποίθηση (self-confidence – 9 ερωτήματα). Η δομή αυτή προέκυψε κατόπιν διαδοχικών παραγοντικών αναλύσεων επιλογής των ερωτημάτων στηριζόμενοι σε δυο βασικές θεωρητικές διευκρινίσεις που είναι αυτές μεταξύ του γνωστικού και σωματικού άγχους και μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.

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

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

3.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων.

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν στη μέση της αγωνιστικής σεζόν για την Α1 κατηγορία και στην αρχή της αγωνιστικής σεζόν για την Α2 κατηγορία. Με την άδεια των προπονητών τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν στον χώρο του κολυμβητηρίου και συμπληρώθηκαν μισή ώρα πριν την έναρξη του αγώνα. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική και τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ανώνυμα.

3.4 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS for windows (SPSS statistics version 20) και διενεργήθηκε περιγραφική στατιστική ανάλυση προκειμένου να διαπιστωθούν τα επίπεδα του σωματικού και γνωστικού άγχους, καθώς και η αυτοπεποίθηση. Επιπλέον, διενεργήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) προκειμένου να ανιχνευθούν τυχόν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα επίπεδα άγχους και αυτοπεποίθησης ανάμεσα στις ανεξάρτητες μεταβλητές που ορίστηκαν και ήταν οι αθλητές ανά κατηγορία (A1 και A2) και ανά θέση (τερματοφύλακες και αθλητές τερέν). Τέλος, έγινε ανάλυση του δείκτη εσωτερικής συνέπειας Cronbach α , προκειμένου να ελεγχθούν οι τρεις παράγοντες του ερωτηματολογίου αναφορικά με την εσωτερική συνέπεια και αξιοπιστία στο συγκεκριμένο δείγμα.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην περιγραφική στατιστική ανάλυση φάνηκε ότι το γνωστικό και σωματικό άγχος ήταν λίγο υψηλότερο στους αθλητές της A2, ενώ η αυτοπεποίθηση ήταν υψηλότερη στους αθλητές της A1. Στην πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (Manova) που ακολούθησε δεν φάνηκε στατιστική σημαντική διαφορά σε κανέναν από τους παράγοντες του ερωτηματολογίου ανάμεσα στους αθλητές των δυο κατηγοριών

Wilks' Lambda: $F = .727$, $df = 3000$, $\eta^2 = .025$, $p = .539$ (πίνακας 1)

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: Διαφορές στην αγωνιστική κατάσταση ανάμεσα στις δυο κατηγορίες (A1, A2)

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	A1 M(T.A.)	A2 M(T.A.)	p
ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ	2.07(.53)	2.1(.53)	.435
ΑΓΧΟΣ			
ΣΩΜΑΤΙΚΟ	1.69(.50)	1.73(.50)	.186
ΑΓΧΟΣ			
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	3.31(.49)	3.23(.52)	.434

Στην περιγραφική στατιστική ανάλυση φάνηκε ότι οι τερματοφύλακες βιώνουν χαμηλότερο γνωστικό άγχος και υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης σε σχέση με τους αθλητές τερέν, ενώ βιώνουν υψηλότερο σωματικό άγχος. Στην πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (Manova), δεν παρατηρήθηκαν επίσης στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δυο αυτές ομάδες.

Wilks' Lambda: $F = 1,479$, $df = 3000$, $\eta^2 = .049$, $p = .226$ (Πίνακας 2)

ΠΙΝΑΚΑΣ 2: Διαφορές ανάμεσα στους τερματοφύλακες και αθλητές τερέν

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	ΤΕΡΜ Μ (T.A.)	ΑΘΛ ΤΕΡΕΝ Μ (T.A.)	p

ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΑΓΧΟΣ	1,97 (.42)	2.12(.54)	.441
ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ	1.82(.54)	1.65(.50)	.359
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	3.55(.43)	3.24(.52)	.107

Ο δείκτης εσωτερικής συνέπεια Cronbach α ήταν αποδεκτός και για τους τρεις παράγοντες του ερωτηματολογίου. Πιο συγκεκριμένα: Για το γνωστικό άγχος $\alpha = .66$, το σωματικό άγχος $\alpha = .72$ και την αυτοπεποίθηση $\alpha = .75$.

V. Συζήτηση-συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε με σκοπό να διερευνήσει το προαγωνιστικό άγχος κατάστασης και τα επίπεδα αυτοπεποίθησης σε αθλητές υδατοσφαίρισης A1 και A2 Εθνικής κατηγορίας, καθώς επίσης και να εξετάσει τυχόν διαφορές στο άγχος κατάστασης ανάμεσα:

- α) στους αθλητές της A1 κατηγορίας και τους αθλητές της A2 κατηγορίας, και
- β) ανάμεσα στους τερματοφύλακες και τους αθλητές τερέν.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι αθλητές της A1 κατηγορίας έχουν την τάση να βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα τόσο γνωστικού όσο και σωματικού άγχους σε σχέση με τους αθλητές της A2 κατηγορίας, ενώ τα επίπεδα αυτοπεποίθησης φαίνεται να είναι υψηλότερα. Τα αποτελέσματα αυτά συμβαδίζουν με αποτελέσματα άλλων ερευνών που έγιναν προκειμένου να ερευνηθούν τα επίπεδα άγχους κατάστασης και αυτοπεποίθησης ανάμεσα σε αθλητές διαφορετικού επιπέδου (Ζουμπουλιάς, 2011; Soltani et al., 2012; Modroño & Guillen, 2013). Γενικότερα, οι θεωρίες που συσχετίζουν τα επίπεδα άγχους και αυτοπεποίθησης με την αθλητική απόδοση υποστηρίζουν ότι όσο πιο υψηλού επιπέδου και μεγάλης εμπειρίας είναι ο αθλητής, τόσο το άγχος κατάστασης είναι σε χαμηλότερα επίπεδα και η αυτοπεποίθηση σε υψηλότερα. Στη συγκεκριμένη περίπτωση υπάρχει αρκετά μεγάλη διαφοροποίηση ανάμεσα στο επίπεδο των αθλητών της A1 και A2 Εθνικής κατηγορίας υδατοσφαίρισης αναφορικά με την προπονητική προετοιμασία, τις ώρες προπόνησης ανά εβδομάδα, τον βαθμό δυσκολίας των αγώνων και των αντιπάλων, όπως επίσης και των εξωτερικών αμοιβών (Ζουμπουλιάς, 2011).

Στην ανάλυση που έγινε με σκοπό να διερευνηθούν τυχόν διαφορές ανάμεσα σε τερματοφύλακες και αθλητές τερέν, παρατηρήθηκαν μικρές διαφοροποιήσεις, όπου οι τερματοφύλακες παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα σωματικού άγχους και αυτοπεποίθησης από τους αθλητές τερέν, οι οποίοι με τη σειρά τους παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα γνωστικού άγχους. Οι διαφορές όμως αυτές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι παρόμοια με αποτελέσματα άλλων ερευνών, οι οποίες επίσης βρήκαν μικρές διαφοροποιήσεις αναφορικά με τα επίπεδα άγχους κατάστασης και αυτοπεποίθησης

μεταξύ τερματοφυλάκων και αθλητών που αγωνίζονται σε άλλες θέσεις, αλλά οι διαφοροποιήσεις αυτές δεν είναι στατιστικά σημαντικές (Abatkun & Mohan, 2017; Edmondson, 1996). Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι δεν είναι η θέση που αγωνίζεται ο κάθε αθλητής αυτή που θα καθορίσει τα επίπεδα άγχους κατάστασης και αυτοπεποίθησης, αλλά πιθανοί άλλοι παράγοντες.

Από τη διερεύνηση και τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι δεν έχει πραγματοποιηθεί σημαντικός αριθμός ερευνών στον χώρο της υδατοσφαίρισης, τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς. Εκτενέστερη έρευνα με συμμετοχή μεγαλύτερου δείγματος, δείγματος από όλα τα αθλήματα του υγρού στίβου και με τη διερεύνηση περισσότερων χαρακτηριστικών όπως είναι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, οι εξωτερικές αμοιβές, οι εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική συμμετοχή, καθώς και το επίπεδο φυσικής κατάστασης και τραυματισμών θα ήταν χρήσιμο να πραγματοποιηθούν. Απώτερος στόχος αυτής της προσπάθειας είναι να γίνει μια πιο εκτενής και σε βάθος διερεύνηση του αθλήματος της υδατοσφαίρισης, το οποίο στην Ελλάδα βρίσκεται σε πολύ υψηλό επίπεδο με διεθνείς και Ολυμπιακές διακρίσεις.

VI ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Abatkun, Z., & Mohan, N.V. (2017). Comparison of anxiety and self-confidence variables among Ethiopian sports academy male soccer players of different playing positions. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(2), 240-243.
- Bandura, A. (1997) *Self-efficacy: The exercise of control*. San Francisco, CA:Freeman.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., 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 & Exercise Psychology*, 25(1), 44-66.
- Cox, R. A. (2004). *Αθλητική Ψυχολογία: Έννοιες και Εφαρμογές* (5η έκδ.). Αθήνα: Εκδ. Παρισιάνου.
- Endler, N.S. (1978). The interaction model of anxiety: Some possible implications. In D. M. Landers & R. W. Christina (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1997* (pp.332-351). Champaign, IL : Human Kinetics
- Endler, N.S. (1983). Interactionism: A personality model but not yet a theory. In M. M Page (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation (1992): Personality-current Theory and research* (pp.155-160). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Euler, H. A. (1983). Lerntheoretische Ansätze. In Euler H., Mandl H. (Eds.), *Emotionspsychologie* (pp. 62-72). Munchen, Wien, Baltimore: Urban & Schwarzenberg Verlag
- Fisseni, Fl. J. (1996). *Personlichkeitspsychologie. Ein Theorienuberblick*. Gottingen, Bern, Toronto, Se-attle: Flogrefe Verlag.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simmons. J., & Vevera, M. (1987). Relationships between competitive state anxiety inventory-2 sub-scale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 9. 33-42.
- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 194-217
- Izard, C. E., & Buechler, S. (1980). Aspects of con-sciousness and personality in terms of differential emotions theory. In: Plutchik, R., Kellermann, H. (eds). *Emotion: theory, research, and experience, vol. 1, theories of emotion* (pp. 165-187). New York, London, Toronto, Sydney, San Francisco: Academic Press.

- Kais, K., & Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and the athletic performance. *Kinesiology*, 37(1), 13-20.
- Karageorghis, C., & Terry, P. (2011). *Inside Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Klein, D. (1990). Anxiety and sport performance: A meta-analysis. *Anxiety Research*, 2, 113-131.
- Krohne, H. W., & Hock, M. (1994). *Elterliche Erziehung und Angstentwicklung des Kindes. Untersuchungen über die Entwicklungsbedingungen von Angstlichkeit und Angstbewältigung*. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber Verlag.
- Lazarus, R. S. (2000a). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lazarus, R. S. (2000b). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (39-63). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marchant, D. B., Morris, T., & Anderson, M. B. (1998). Perceived importance of outcome as a contributing factor in competitive state anxiety. *Journal of Sport Behaviour*, 21, 71-91.
- Martens, R. (1987). Science, knowledge and sport psychology. *The Sport Psychologist*, 1,
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Modroño, C., & Guillen, F. (2013). Anxiety Characteristics of Competitive Windsurfers: Relationships with Age, Gender, and Performance Outcomes. *Journal of Sport Behavior*, 34 (3), 281-294.
- Parfitt, G., & Pates, J. (1999). The effects of cognitive and somatic anxiety and self-confidence on components of performance during competition. *Journal of Sport Sciences*, 17, 351-356
- Patsiaouras, A. (1999). *Motivation "die nicht - direkte Methode" im Hochleistungssport (Volleyball)*. Unveröffentlichtes Diss., Universität Wien.
- Sewell, D.F., & Edmondson, A.M. (1996). Relationships between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field hockey. *International Journal of Sport Psychology*, 27(2), 159-172.
- Soltani, H., Reddy, K.S., Hosseini, S.R.A., Zadeh, S.B.Z., Hojati, Z., & Hojati, S.S. (2012). Comparison of competitive State Anxiety among Elite and Non-Elite Badminton Players in Iran. *Advances in Environmental Biology*, 6(10), 2698-2703

- Spielberger, C. D. (1983). Trait-state anxiety and motor behavior. *Journall of Motor Behavior*, 3, 265-279
- Taylor, J. (1987). Predicting athletic performance with self-confidence and somatic and cognitive anxiety as a function of motor and physiological requirements in six sports. *Journal of Personality*, 55, 139-153
- Thuot, S., Kavouras, S., & Kenefick, R. (1998). Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. *Journal of Sport Behavior*, 21, 311-321
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization
- Woodman, T., & Hardy, J. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 21, 443-457.
- Ζουμπουλιάς, Σ. (2011). Συσχέτιση αγωνιστικού άγχους κατάστασης και επιθετικότητας Ελλήνων αθλητών/τριών υδατοσφαίρισης Α2 και Β Εθνικήατηγορίας. Μεταπτυχιακή διατριβή. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (1998). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσ/νικη.
- Θεοδωράκης Γ. , Γούδας Μ. , Παπαϊωάννου Α. (2001). Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό Θεοδωράκης. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. & Παπαϊωάννου, Α. (2003). Άγχος, Στρες, Διέγερση. Στο Γ. Θεοδωράκης, Μ. Γούδας & Α. Παπαϊωάννου (Eds.), *Ψυχολογική υπέροχη στον αθλητισμός* (pp 133-150). Θεσσαλονίκη, Αθήνα: 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. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/1261>
- Πατσιαούρας, Α., Σούλας, Δ., & Παπανικολάου, Ζ. (2003). Η Χρησιμοποίηση της Προσωποκεντρικής Μεθόδου για τον Έλεγχο του Άγχους σε Αθλητές. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 1, 204 - 210.
- Πλατάνου. Θ. (1997). Η υδατοσφαίριση. Εκδόσεις KEGROFT. Ε.Π.Ε. <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82>

Να συμπληρωθεί λίγο ΠΡΙΝ τον αγώνα

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:.....
 Ημερομηνία: Αγώνισμα:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω υπάρχουν μερικές προτάσεις με τις οποίες οι αθλητές περιγράφουν το πώς αισθάνονται στους αγώνες. Διάβασε κάθε πρόταση και σημείωσε με ένα ☐ το τετράγωνο που αντιστοιχεί στο πώς αισθάνεσαι τώρα - λίγο πριν από τον αγώνα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση. Απάντησε με ειλικρίνεια σύμφωνα με το πώς αισθάνεσαι τώρα.

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