



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

: _____ &

«

»

_____ - . . : 201000039

_____ - . . : 201000184

, μ 2017

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να ερευνηθούν οι ιδιότητες του άγχους και της ανησυχίας καθώς και η σχέση τους με την απόδοση σε παιδιά κι έφηβους αθλητές της αντισφαίρισης. Η ικανότητα αντιμετώπισης των παραγόντων της πίεσης και του άγχους αποτελεί ένα αναπόσπαστο μέρος του αθλητισμού. Για τις ανάγκες του σκοπού της εργασίας πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση καθώς και έρευνα στην οποία χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των A. Λιάκου και C.D. Spielberger State Trait Anxiety Inventory STAI το οποίο αποτελεί Ερωτηματολόγιο αξιολόγηση άγχους. Οι συμμετέχοντες σ' αυτή την έρευνα ήταν 20 άτομα συνολικά, 10-13 ετών τα οποία ήταν αθλητές/τριες τένις. Οι αθλητές/τριες προέρχονται και αθλούνται στο σύλλογο αντισφαίρισης Εκπαιδευτηρίων Δούκα. Μοιράστηκαν και συλλέχθηκαν 20 ερωτηματολόγια. Τα ερωτηματολόγια ήταν σωστά συμπληρωμένα και υπήρχε βοήθεια καθ' όλη την διάρκεια συμπλήρωσής τους από τις συντάκτριες. Η περίοδος που μοιράστηκαν τα ερωτηματολόγια ήταν τον Μάιο – Ιούνιο 2016. Υπήρξε η συγκατάθεση των γονιών - κηδεμόνων των παιδιών για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων οι οποίοι παρευρίσκονταν καθ' όλη την διάρκεια της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Οι ίδιοι έκριναν ότι τα παιδιά δεν καταλαβαίνουν την έννοια των ερωτήσεων 18, 20 (οι οποίες και απευθύνονται σε μεγαλύτερης ηλικίας άτομα) και οι οποίες δεν απαντήθηκαν από τα παιδιά. Η ανάπτυξη του CSAI-2 επιτρέπει στους ερευνητές την αξιόπιστη μέτρηση του γνωστικού άγχους, του σωματικού άγχους, του βαθμού αυτοπεποίθησης και της έλλειψης συγκέντρωσης του ατόμου. Επιπροσθέτως, η ανάπτυξη των πολλαπλών σχεδιασμών έρευνας παρέχει μία μέθοδο για την εξέταση των παρεμβάσεων της μείωσης του άγχους. Θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στις ανάγκες των αθλητών, στο πλαίσιο της αθλητικής ψυχολογίας ώστε να υπάρξει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Αντισφαίριση, άγχος, απόδοση

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή	σελ. 4
1.1. Σκοπός εργασίας	σελ. 9
2. Ανασκόπηση	σελ. 10
2.1. Σχέση άγχους και απόδοσης	σελ. 10
2.2. Επιρροή του άγχους	σελ. 12
2.3. Γνωστική μεταχείριση και αντιμετώπιση συμπεριφοράς των αθλητών	σελ. 14
2.4. Οι επιδράσεις ενός νοητικού προπονητικού προγράμματος σχετικά με το προαγωνιστικό άγχος των μικρών παιδιών, της εμπιστοσύνης του εαυτού τους και της απόδοσης του τένις	σελ. 19
2.5. Η σωματική και ψυχική εξάντληση που προκαλείται στους αθλητές τένις μικρής ηλικίας	σελ. 29
2.5.1. Κατανόηση της ψυχικής και σωματικής εξάντλησης	σελ. 30
2.5.2. Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική και σωματική εξάντληση	σελ. 32
3. Μεθοδολογία	σελ. 37
3.1. Δείγμα έρευνας	σελ. 37
4. Αποτελέσματα	σελ. 38
5. Συζήτηση - Συμπέρασμα	σελ. 74
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ. 78
Ερωτηματολόγιο	σελ. 87

1. Εισαγωγή

Η αντισφαίριση ανήκει στα κλασσικά και δημοφιλή αθλήματα στον κόσμο. Με τελευταίες εκτιμήσεις κατέχει την τρίτη θέση και αυτό οφείλεται κυρίως στο ότι είναι ατομικό άθλημα. Ο τενίστας πρέπει να έχει αθλητικές ικανότητες, επιδεξιότητες, πνευματικές ικανότητες και ψυχικές δυνάμεις. Οι ικανότητες αυτές πρέπει να συνυπάρχουν, ώστε το άτομο να μπορεί να ανταποκριθεί στην δύσκολη καθημερινή προπόνηση που διαρκεί 4 ώρες κατά μέσον όρο, αλλά πιο πολύ να ξεπεράσει τα προβλήματα που παρουσιάζονται σε ένα αγώνα που η διάρκεια του πολλές φορές (άντρες) ξεπερνά τις 3 ώρες.

Η αντισφαίριση είναι από τα μοναδικά, το μοναδικό ίσως άμεσα ανταγωνιστικό άθλημα που μπορεί να ακολουθήσει τον άνθρωπο σε όλη του κυριολεκτικά τη ζωή. Αυτό γίνεται διότι οι φυσικές δυνάμεις ελαττώνονται με το πέρασμα του χρόνου, οι οποίες όμως μπορούν να αναπληρωθούν άριστα από τις τεχνικές ικανότητες, όπως π.χ. χειρισμός της ρακέτας-τοποθέτηση μπάλας, αλλά περισσότερο από την αποκτηθείσα αγωνιστική εμπειρία.

Πολλοί παράγοντες παίζουν ρόλο στους αθλητές αντισφαίρισης όπως: τα ποσοτικά χαρακτηριστικά της προπόνησης ή του παιχνιδιού, ο τύπος του αγώνα (μονοί - διπλοί) και η ικανότητα του αντιπάλου.

Η ικανότητα αντιμετώπισης των παραγόντων της πίεσης και του άγχους αποτελεί ένα αναπόσπαστο μέρος του αθλητισμού, ιδιαίτερα μεταξύ των κορυφαίων αθλητών (Hardy, Jones & Gould, 1996, Orlick & Partington, 1988). Οι ερευνητές ανέφεραν ότι άνω των 50 συμβουλευτικών συναντήσεων μεταξύ των αθλητών που έλαβαν χώρα στο πλαίσιο ενός φεστιβάλ για την Ολυμπιάδα, σχετίζονταν με τα προβλήματα του άγχους (Murphy, 1988). Έχουν διεξαχθεί πολλές έρευνες (π.χ. Perry και Williams, 1998, Thelwell και Maynard, 1998) που εξετάζουν την σχέση ανάμεσα στο άγχος και στην απόδοση των αθλητών, μεταξύ άλλων, των αθλητών του τένις. Η συγκεκριμένη μελέτη θα εξετάσει το ζήτημα υπό το πρίσμα της συμπεριφοράς των αθλητών που εντάσσεται σε ένα γνωστικό πλαίσιο. Εντούτοις, πρέπει να επισημανθεί ότι παρόλο που έχουν παραχθεί πολλές

πληροφορίες, τα αποτελέσματα της μελέτης είναι περιορισμένα εξαιτίας των προβλημάτων που υπάρχουν στην ορολογία που χρησιμοποιείται από τους ερευνητές. Επομένως, είναι σημαντικό να εξεταστεί πρώτα η γνωστική σύλληψη του άγχους.

Έχουν γίνει πολλές έρευνες για τα αποτελέσματα του άγχους πάνω στις επιδόσεις των αθλητών, όπως είναι οι αθλητές του τένις. Οι ερευνητές βρήκαν ότι το άγχος στο πλαίσιο του ανταγωνισμού είναι υψηλότερο για τους ερασιτέχνες αθλητές των ατομικών αθλημάτων, συγκριτικά με τους αθλητές των ομαδικών αθλημάτων (Fountoulakis et al., 2006). Επιπλέον, οι συμμετέχοντες των ατομικών αθλημάτων που δεν έρχονται σε σωματική επαφή αναφέρουν ένα χαμηλότερο επίπεδο της κατάστασης του άγχους, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες των ατομικών αθλημάτων, οι οποίοι έρχονται σε επαφή (Fountoulakis et al, 2006).

Το άγχος είναι μία κατάσταση που προκύπτει από τις απαιτήσεις που τίθενται πάνω στα άτομα, στην συγκεκριμένη περίπτωση για τους αθλητές (παιδες και έφηβους της αντισφαίρισης) και το οποίο απαιτεί από αυτούς να χειριστούν ορισμένες συμπεριφορές (Jones, 1990). Η διέγερση μπορεί να θεωρηθεί ως μία μορφή επαγρύπνησης προς το άτομο, ότι έχει εισχωρήσει σε μία αγχωτική κατάσταση, ενώ χαρακτηρίζεται από φυσιολογικά σημάδια (Hardy et al., 1996).

Το συναίσθημα της αγωνίας προκύπτει όταν το άτομο αμφιβάλλει για την ικανότητά του να αντιμετωπίσει την κατάσταση που του προκαλεί άγχος (Hardy et al., 1996). Ένα άλλο σημαντικό σημείο που χρειάζεται διευκρίνιση είναι η διαφορά ανάμεσα στην κατάσταση και στο χαρακτηριστικό του άγχους. Οι αγχωτικές καταστάσεις θεωρούνται ότι εμπλέκονται από την φύση τους σε ανταγωνιστικές καταστάσεις, όπως είναι ο χώρος του αθλητισμού, συνδεόμενες συχνά με την διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Το χαρακτηριστικό του άγχους χρησιμοποιείται από το άτομο όταν αντιμετωπίζει καταστάσεις μέσα στο περιβάλλον του (Spielberger, 1966). Το χαρακτηριστικό του άγχους επηρεάζει επίσης την απόδοση υπό την έννοια ότι τα άτομα που έχουν υψηλό άγχος θα συγκεντρωθούν περισσότερο στις πληροφορίες εκείνες οι οποίες σχετίζονται με την κατάσταση του άγχους (Hardy et al., 1996).

Έρευνες που έχουν γίνει και οι οποίες αναφέρονται στο άγχος και την απόδοση των αθλητών, όπως είναι οι αθλητές του τένις, παρουσιάζουν δυσκολίες στην σύνθεσή τους, για ποικίλους λόγους, που περιλαμβάνουν μεθοδολογικά σφάλματα, όπως είναι η έλλειψη ευδιάκριτων λειτουργικών ορισμών και ενός σαφούς θεωρητικού πλαισίου. Μελέτες στις οποίες αναφερόμαστε παρακάτω θα προσπαθήσουν να εδραιώσουν ορισμένα λειτουργικά προσδιοριστικά χαρακτηριστικά για τους όρους που θα χρησιμοποιηθούν σε όλη την έρευνα. Επιπλέον, θα αναφερθεί στις θεωρίες που έχουν χρησιμοποιηθεί από τους μελετητές, οι οποίες έχουν επιχειρήσει να ρίξουν φως στην σχέση ανάμεσα στο άγχος και στην απόδοση των αθλητών, μεταξύ άλλων, των αθλητών του τένις.

Το κύριο πρόβλημα που οι ερευνητές έχουν αντιμετωπίσει ως προς την σχέση ανάμεσα στο άγχος και στην απόδοση, είναι ότι δεν έχουν προσδιορίσει με τον κατάλληλο λειτουργικό τρόπο το θεωρητικό πλαίσιο του παράγοντα του άγχους. Για την εκπλήρωση των σκοπών της μελέτης, θα χρησιμοποιηθούν οι ακόλουθοι λειτουργικοί ορισμοί που θα αναφέρονται στο άγχος και στην ανησυχία (το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων). Προηγούμενες έρευνες που αναφέρονται στο παραπάνω ζήτημα, έχουν δείξει ότι τα άτομα με ένα υψηλό ποσοστό του παράγοντα του άγχους συγκεντρώνονται στις πληροφορίες που σχετίζονται με διάφορες απειλές, ενώ τα άτομα με χαμηλό ποσοστό του άγχους, δεν ασχολούνται με αυτού του είδους τις πληροφορίες (MacLeod, 1990). Στο αθλητικό πλαίσιο, τα άτομα που διακρίνονται από χαμηλό ποσοστό του άγχους και τα οποία αντιμετωπίζουν καταστάσεις όπου κυριαρχεί τόσο η ένταση όσο και το άγχος, τις παίρνουν ως μία ευκαιρία να πετύχουν υψηλές αθλητικές επιδόσεις. Αντιθέτως, τα άτομα που έχουν ένα υψηλό ποσοστό άγχους και βιώνουν καταστάσεις όπου κυριαρχούν υψηλές εντάσεις, τις εκλαμβάνουν ως μία μορφή απειλής για την επίτευξη των αθλητικών τους επιδόσεων (Hardy et al., 1996).

Ένα από τα πρώιμα μοντέλα που επιχειρήσαν να εξηγήσουν την σχέση ανάμεσα στην διέγερση και στην απόδοση αναπτύχθηκε από τους ερευνητές Broadhurst (1957) και Hebb (1955). Υποστήριξαν ότι καθώς το άγχος άρχισε να χτίζεται σιγά - σιγά, το άτομο εξακολουθούσε να αισθάνεται αυτοπεποίθηση ως

προς την ικανότητα του να το ελέγξει, ενώ η απόδοσή του βελτιώνονταν. Εντούτοις, μόλις ο παράγοντας του άγχους γίνονταν μεγαλύτερος ώστε το άτομο άρχιζε να αμφιβάλλει για τις ικανότητες του να αντιμετωπίσει τις διάφορες καταστάσεις που προέκυπταν, η απόδοσή του άρχισε να μειώνεται. Παρόλο που το παραπάνω μοντέλο παρείχε ορισμένες εξηγήσεις για τις αιτίες της χειροτέρευσης της απόδοσης των ατόμων, όταν ένιωθαν άγχος, δεν διευκρίνισε τις διαφορές που υπάρχουν στις επιδόσεις των αθλητών, οι οποίοι εκτίθενται στους ίδιους παράγοντες που προκαλούν άγχος. Οι ερευνητές επιχείρησαν να εξηγήσουν τις διαφορές στην απόδοση των ατόμων μέσω της σύλληψης των ατομικών ζωνών της μέγιστης λειτουργίας ή του IZOF μοντέλου (Individual Zones of Optimal Functioning, μοντέλου που δείχνει ότι τα άτομα έχουν διαφοροποίηση στο τρόπο που αντιλαμβάνονται – αισθάνονται το άγχος) (Hanin, 2000).

Το γνωστικό άγχος ασκεί μία δυνατή επιρροή πάνω στην απόδοση. Η παραπάνω διαπίστωση φαίνεται αληθινή, ανεξαρτήτως του επιπέδου ικανοτήτων των ατόμων. Στο πλαίσιο μίας έρευνας ενός κολεγιακού τουρνουά τένις, οι συμμετέχοντες βρέθηκαν αντιμέτωποι με δύο συνθήκες επίδρασης του άγχους, μία κρίσιμη κατάσταση και μία πολύ λιγότερο κρίσιμη κατάσταση. Ενώ η σωματική αγωνία δεν διέφερε στις δύο καταστάσεις, οι αθλητές που αντιμετώπιζαν μία ιδιαίτερη κρίσιμη κατάσταση είχαν σε σημαντικό βαθμό ένα υψηλότερο επίπεδο γνωστικού άγχους (Krane et al., 1994).

Σαφώς, η γνωστική ερμηνεία που δίνει ένα άτομο σε μία κατάσταση, ασκεί μία επίδραση. Οι ερευνητές βρήκαν ότι οι αθλητές που είναι επιτυχημένοι, ερμηνεύουν ως ένα παράγοντα ευκολίας την διέγερση. Οι έρευνες που έγιναν πάνω σε κορυφαίους τενίστες έβγαλαν ως συμπέρασμα ότι το επίπεδο της έντασης του άγχους ήταν υψηλότερο στα άτομα που ερμήνευαν το άγχος τους ως ένα αποτρεπτικό παράγοντα για την εξέλιξη τους, συγκριτικά με τα άτομα που τον ανέφεραν ως παράγοντα προώθησης των ικανοτήτων τους (Jones et al., 1994). Ο Gould et al. (1984), ανέφεραν ότι ο ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης του γνωστικού άγχους είναι τα χρόνια εμπειρίας του ατόμου, δηλαδή ο μεγαλύτερος βαθμός εμπειρίας του αθλητή έχει συνήθως ως αποτέλεσμα την παραγωγή ενός χαμηλότερου επιπέδου του γνωστικού άγχους.

Ο παραπάνω ισχυρισμός υποστηρίχθηκε από τις έρευνες που διεξάχθηκαν πάνω σε μία ομάδα παικτών του τένις. Τα έμπειρα άτομα (άτομα που συμμετείχαν σε αγώνες τένις σε μία εκτεταμένη περίοδο χρόνου), ανέφεραν ότι ερμήνευαν το άγχος ως ένα παράγοντα που διευκόλυνε την εξέλιξή τους στο άθλημα, συγκριτικά με τους αρχάριους που είχαν αντίθετη άποψη (Perry & Williams, 1998). Το παραπάνω συμπέρασμα υποστηρίζεται και από τις έρευνες του Jones και των υπόλοιπων ερευνητών (1990), οι οποίοι βρήκαν ότι το γνωστικό άγχος προβλέπονταν καλύτερα από την εκτίμηση των προηγούμενων επιδόσεων των αθλητών, της προσωπικής αντίληψης του παίκτη για τον βαθμό προετοιμασίας του, καθώς και από την θέσπιση των στόχων του. Το ποσό της αυτοπεποίθησης που έχει ένα άτομο διαφέρει μεταξύ των κορυφαίων αθλητών και των αρχάριων αθλητών. Έρευνες πάνω σε μία ομάδα παικτών του τένις έδειξαν ότι οι προχωρημένοι παίκτες διέθεταν σε σημαντικό βαθμό ένα υψηλό επίπεδο αυτοπεποίθησης (Perry & Williams, 1998).

Οι έρευνες που έχουν παρουσιαστεί μέχρι σήμερα δείχνουν ξεκάθαρα ότι είναι σημαντικό για τους αθλητές να μπορούν να ελέγξουν το άγχος τους, εάν χρειαστεί να παράγουν την μέγιστη απόδοση, σε ένα εύλογο χρονικό διάστημα. Η μεγάλη διαφορά ανάμεσα στην απόδοση που επιτυγχάνεται στην προπόνηση και σε εκείνη που πραγματοποιείται στους αγώνες, είναι ενδεικτική του γεγονότος ότι ο αθλητής έχει δύσκολο δρόμο μπροστά του, στην προσπάθειά του να πετύχει τον κατάλληλο βαθμό διέγερσης (Butler, 1996). Οι έρευνες στο πεδίο του άγχους προσδιόρισαν τις ακόλουθες στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι κορυφαίοι αθλητές για να ελέγξουν το άγχος τους: θέσπιση των στόχων τους, ο σχεδιασμός των στρατηγικών ελέγχου, όπως είναι η θετική σκέψη και η γνωστική αναδιάρθρωση του συλλογισμού, οι τεχνικές χαλάρωσης, όπως είναι η διαφραγματική αναπνοή, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και η εστίαση στις σωστές κινήσεις από τους παίκτες (Gould et al., 1993, Jones & Hardy, 1990, Orlick & Partington, 1988).

Στο παρελθόν, οι ερευνητές εξέτασαν την αποτελεσματικότητα των γνωστικών-συμπεριφορικών παρεμβάσεων, στο πλαίσιο ποικίλων αθλητικών δραστηριοτήτων. Οι τρόποι αντιμετώπισης που χρησιμοποιήθηκαν από τους ερευνητές παρουσιάζουν ένα σημαντικό βαθμό μεταβλητότητας τόσο στο

περιεχόμενο όσο και στον σχεδιασμό. Οι πρόσφατες έρευνες στο συγκεκριμένο πεδίο στηρίχτηκαν στις εργασίες για την μείωση του άγχους που πραγματοποιήθηκαν σε ένα κλινικό περιβάλλον. Οι έρευνες που διεξάχθηκαν με την συνεργασία δύο αθλητριών του τένις οι οποίες έλαβαν μία ιδιαίτερη εκπαίδευση στα πεδία της χαλάρωσης, της διαμόρφωσης εικόνων στο μυαλό που συμβάλουν στην άνοδο της ψυχολογίας τους και της γνωστικής αναδιάρθρωσης της συλλογιστικής τους πρακτικής, είχαν ως αποτέλεσμα μία σειρά σημαντικών βελτιώσεων στα προβλήματα της συγκέντρωσης στον αγώνα και στην καταπολέμηση του άγχους (Meyers et al., 1982).

1.1. Σκοπός εργασίας

Ο σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να ερευνηθούν οι καταστάσεις του άγχους και της ανησυχίας καθώς και η σχέση τους με την απόδοση σε παιδιά κι έφηβους αθλητές της αντισφαίρισης.

2. Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας

2.1. Σχέση άγχους και απόδοσης

Κάθε άτομο χαρακτηρίζεται από ένα μέγιστο επίπεδο άγχους πριν την χρονική στιγμή της επίδειξης της απόδοσής του, έχοντας ως αποτέλεσμα την μέγιστη απόδοση. Εντούτοις, εάν το παραπάνω επίπεδο άγχους παρουσιαστεί εκτός του πεδίου της IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning, μοντέλου που δείχνει ότι τα άτομα έχουν διαφοροποίηση στο τρόπο που αντιλαμβάνονται – αισθάνονται το άγχος), είτε είναι υψηλό είτε χαμηλό, σε αυτή την περίπτωση η απόδοση του θα χειροτερεύσει (Hanin, 1980, 1986, 2000). Το IZOF μπορεί να προσδιοριστεί από την επαναλαμβανόμενη μέτρηση του άγχους και της απόδοσης ή μέσω της επαναφοράς από τον αθλητή του επιπέδου του άγχους πριν την παρουσίαση της μέγιστης απόδοσης του. Παρόλο που είναι ένα καλύτερο μοντέλο από άλλα που έχουν χρησιμοποιηθεί, δεν καταφέρνει να εξηγεί τους παράγοντες που είναι υπεύθυνοι για τις ατομικές διαφορές των επιδόσεων των αθλητών. Οι διαφορές που παρατηρούνται μεταξύ των επιτυχημένων και των αποτυχημένων αθλητών, όπως είναι οι αθλητές του τένις, μπορεί να είναι το αποτέλεσμα της γνωστικής ερμηνείας των καταστάσεων του άγχους. Σύμφωνα με την θεωρία του Arter (1982), ο παράγοντας της διέγερσης ερμηνεύεται διαφορετικά, επειδή εξαρτάται από την παρούσα κατάσταση. Σε κρίσιμες αγωνιστικές καταστάσεις, οι αθλητές εστιάζουν στον στόχο τους και επομένως ερμηνεύουν την διέγερση ως μία μορφή άγχους. Εντούτοις, σε καταστάσεις όπου δεν διακυβεύεται ένα κρίσιμο αποτέλεσμα, όπως είναι ο φιλικός αγώνας μεταξύ των παικτών του τένις, οι αθλητές εστιάζουν στην συμπεριφορά τους και επομένως ερμηνεύουν την διέγερση ως ενθουσιασμό. Τα άτομα μπορούν να περάσουν από μία κατάσταση σε μία άλλη γρήγορα και επομένως μεταβάλουν την ερμηνεία της διέγερσής που βιώνουν, η οποία με την σειρά της επηρεάζει την απόδοση τους (Hardy et al., 1996).

Η παραπάνω θεωρία επιχειρεί να ενσωματώσει τόσο τους φυσιολογικούς όσο και τους γνωστικούς παράγοντες σε ένα πλαίσιο καθορισμού της σχέσης μεταξύ της απόδοσης και του άγχους, ωστόσο αποτυγχάνει να εξηγήσει επαρκώς την σχέση τους με τον παράγοντα της απόδοσης. Στο μοντέλο του Burton (1988), το γνωστικό

άγχος (η βασική αρχή που ασχολείται με τις συνέπειες της αποτυχίας) βρέθηκε ότι έχει μία αρνητική γραμμική σχέση με την απόδοση. Η αυτοπεποίθηση (ένα ξεχωριστό γνωστικό συστατικό), βρέθηκε ότι έχει μία θετική γραμμική σχέση με την απόδοση (Burton, 1988). Τέλος, το σωματικό άγχος (φυσιολογικά συμπτώματα), στο πλαίσιο της ανάπτυξης της θεωρίας του Burton (1988), συνδέεται με το μοντέλο των Broadhurst (1957) και Hebb (1955). Παρόλο που το παραπάνω μοντέλο ενσωματώνει πολλά στοιχεία του άγχους, εξακολουθεί να τα αντιμετωπίζει ως ξεχωριστές ενότητες. Το μοντέλο του άγχους και της απόδοσης κατευθύνεται στην παρουσίαση των αποτελεσμάτων της αλληλεπίδρασης της φυσιολογικής διέγερσης και του γνωστικού άγχους πάνω στην απόδοση του ατόμου (Fazey & Hardy, 1988, Hardy, 1990).

Η φυσιολογική διέγερση μπορεί να επηρεάσει την απόδοση, ως αποτέλεσμα της ερμηνείας από το άτομο των φυσιολογικών συμπτωμάτων. Σύμφωνα με το συγκεκριμένο μοντέλο, καθώς αυξάνεται το γνωστικό άγχος, θα ωφελείται ο παράγοντας της απόδοσης που παρατηρείται στα χαμηλά επίπεδα της φυσιολογικής διέγερσης, αλλά θα είναι επιζήμιο στο υψηλό επίπεδο της φυσιολογικής διέγερσης (Hardy et al., 1996). Επιπλέον, όταν το γνωστικό άγχος βρίσκεται σε χαμηλό επίπεδο, οι αλλαγές στο πεδίο της φυσιολογικής διέγερσης έχουν ελάχιστο αποτέλεσμα πάνω στην απόδοση. Εντούτοις, καθώς το γνωστικό άγχος αυξάνει την φυσιολογική διέγερση, μπορεί να προκύψουν είτε θετικά είτε αρνητικά αποτελέσματα πάνω στην απόδοση του ατόμου, για παράδειγμα στις επιδόσεις του αθλητή του τένις, λαμβάνοντας ως αιτία το ποσό της διέγερσης (Hardy et al., 1996). Από την στιγμή που αυξηθεί το επίπεδο της φυσιολογικής διέγερσης, θα υπάρξει μία απότομη πτώση στο πεδίο της απόδοσης που μπορεί να ανατραπεί μόνο από μία μείωση της φυσιολογικής διέγερσης (Hardy et al., 1996).

Παρόλο που το μοντέλο αποτυγχάνει να συμπεριλάβει μία μεταβλητή αυτοπεποίθησης, η προσέγγιση του που παίρνει την μορφή μίας αλληλεπίδρασης, φαίνεται να είναι η καλύτερη εξήγηση για τις συμπεριφορές που παρατηρούνται. Τώρα που έχουν δοθεί οι κατάλληλες εξηγήσεις για τις αλληλεπιδράσεις των παραπάνω μεταβλητών, το ερώτημα που αφορά τον λειτουργικό χειρισμό των συγκεκριμένων νοητικών συλλήψεων, παραμένει. Έχουν αναπτυχθεί δύο κλίμακες

για την εκπλήρωση του παραπάνω σκοπού. Το Κοινωνιολογικό Εργαλείο της Καταγραφής του Άγχους (CSAI-2) που αναπτύχθηκε από τον Martens και άλλους επιστήμονες (1990), φαίνεται να χρησιμοποιείται ευρέως. Αποτελείται από τρεις υπο-κλίμακες: το γνωστικό άγχος (φόβος του άγχους και αρνητικές προσδοκίες), το σωματικό άγχος (αντίληψη της φυσιολογικής διέγερσης) και την αυτοπεποίθηση. Η Κλίμακα του Άγχους στο πεδίο του Αθλητισμού (SAS) αναπτύχθηκε από τον Smith και άλλους ερευνητές (1990). Η παραπάνω Κλίμακα μετράει τους παράγοντες του γνωστικού άγχους, του σωματικού άγχους και την απόσπαση της προσοχής. Παρόλο που δεν χρησιμοποιείται συχνά, εξακολουθεί να είναι ένα αξιόπιστο εργαλείο που ταιριάζει με το μοντέλο του άγχους και της απόδοσης. Η χρήση των παραπάνω εργαλείων από τους ερευνητές θα είναι ένα βήμα προς την σωστή κατεύθυνση της δημιουργίας των κατάλληλων λειτουργικών προσδιορισμών.

2.2. Επιρροή του άγχους

Οι παράγοντες πρόβλεψης της αυτοπεποίθησης που προσδιορίζονται από την έρευνα είναι η προσωπική αντίληψη της προετοιμασίας και οι εξωτερικές συνθήκες (Jones et al., 1990). Άλλοι ερευνητές συνδέουν τον ισχυρότερο βαθμό της αυτοπεποίθησης με τις ικανότητες που θεωρεί ο παίκτης ότι διαθέτει (Gould et al., 1984). Η αυτοπεποίθηση θεωρείται ότι είναι υπεύθυνη για μία μεγαλύτερη αναλογία ελιγμών των παικτών ως προς την απόδοσή τους, από ότι το γνωστικό ή το σωματικό άγχος (Hardy, 1996). Από τον παραπάνω ισχυρισμό μπορεί να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι το πιο ισχυρό ποιοτικό χαρακτηριστικό που κατέχουν οι κορυφαίοι παίκτες του τένις είναι ο υψηλός βαθμός της αυτοπεποίθησης, ο οποίος μπορεί να ενεργήσει ως ένας παράγοντας προστασίας του ατόμου από το γνωστικό άγχος.

Παρόλο που οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί εστιάζουν στο γνωστικό άγχος και στον παράγοντα της αυτοπεποίθησης, παρέχοντας μία εικόνα στα αποτελέσματα των επιδόσεων των αθλητών, η αλληλεπίδραση των παραπάνω μεταβλητών σε συνάρτηση με το σωματικό άγχος παρέχει μία καλύτερη κατανόηση των πραγματικών αποτελεσμάτων. Μεταξύ μίας ομάδας 91 παικτών του τένις των οποίων η ηλικία κυμαίνονταν μεταξύ 14-36 χρόνων, τα άτομα που σημείωναν

υψηλά σκορ στην αυτοπεποίθηση και χαμηλότερα σκορ στα πεδία του γνωστικού άγχους και του σωματικού άγχους, αντιλαμβάνονταν το συνολικό βαθμό του άγχους ως παράγοντα που διευκόλυνε τις αθλητικές τους επιδόσεις (Wiggins & Brustad, 1996). Οι ερευνητές που συνέκριναν τους αθλητές που αγωνίζονταν σε ομαδικά αθλήματα με εκείνους που αγωνίζονταν σε ατομικά αθλήματα, βρήκαν ότι η δεύτερη κατηγορία των αθλητών ανέφεραν ένα χαμηλότερο βαθμό αυτοπεποίθησης και υψηλότερο σωματικό άγχος, από ότι οι αθλητές των ομαδικών αθλημάτων (Kirby & Liu, 1999). Ίσως τα παραπάνω να οφείλονται στο μοίρασμα της ευθύνης που λαμβάνει χώρα σε ένα ομαδικό άθλημα, όχι όμως σε ένα ατομικό άθλημα. Επίσης, οι ερευνητές βρήκαν σημαντικές διαφορές των δύο φύλων, εστιάζοντας στην σχέση ανάμεσα στο γνωστικό άγχος, στην αυτοπεποίθηση και στο σωματικό άγχος.

Οι γυναίκες είχαν ένα χαμηλότερο βαθμό αυτοπεποίθησης και ένα υψηλότερο βαθμό σωματικού άγχους, από ότι οι άνδρες, σύμφωνα με την κλίμακα CSAI-2 (Thuot et al., 1998). Η συγκεκριμένη έρευνα εστίασε επίσης στην τοποθεσία που λαμβάνει χώρα το αθλητικό γεγονός, όπως είναι το τουρνουά του τένις, εξάγοντας το συμπέρασμα ότι οι αγώνες που διεξάγονται σε μακρινές περιοχές έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού άγχους των αθλητών, καθώς και την μείωση της αυτοπεποίθησής τους. Τέλος, ο Thuot και οι υπόλοιποι ερευνητές (1998), διαπίστωσαν ότι οι έφηβοι, ανεξαρτήτως του φύλου τους, βίωναν σε σημαντικό βαθμό ένα υψηλότερο επίπεδο γνωστικού και σωματικού άγχους, καθώς και ένα χαμηλότερο βαθμό αυτοπεποίθησης. Τα παραπάνω συμπεράσματα υποστηρίζονται μερικώς από τις έρευνες που εστιάζουν στους προσδιοριστικούς παράγοντες του άγχους, καθώς και των φύλων. Μεταξύ των ανδρών, τόσο οι παράγοντες του γνωστικού όσο και του σωματικού τους άγχους επηρεάζονταν πιο έντονα από την αντίληψη τους για τις ικανότητες του αντιπάλου τους και τις πιθανότητες της νίκης (Jones et al., 1991). Το γνωστικό άγχος και ο βαθμός αυτοπεποίθησης των γυναικών προσδιορίζονται από την ετοιμότητα τους ως προς την εκτέλεση του παιχνιδιού και την σημασία που αποδίδουν στο γεγονός να ανταπεξέλθουν στην εκπλήρωση των στόχων τους (Jones et al., 1991).

Οι παραπάνω διαφορές των φύλων είναι ενδεικτικές της ανάγκης ανάπτυξης των παρεμβάσεων που συνδέονται με τις ατομικές ανάγκες και την σημασία να ληφθούν υπόψη όλοι εκείνοι οι παράγοντες που συμβάλουν στην εφαρμογή αποτελεσματικών παρεμβάσεων. Σαφώς, το άγχος έχει ποικίλα αποτελέσματα πάνω στην απόδοση των αθλητών. Τα αποτελέσματα ποικίλουν με βάση το είδος του αθλήματος, το φύλο και το επίπεδο της εμπειρίας των αθλητών. Με στόχο την διευκόλυνση της μέγιστης απόδοσης των αθλητών, οι αθλητικοί ψυχολόγοι αλλά και οι προπονητές πρέπει να λάβουν υπόψη τους τα τρία διαφορετικά δεδομένα του άγχους: το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση. Δεδομένων των ερευνών που δείχνουν ότι οι επιτυχημένοι αθλητές που ερμηνεύουν το άγχος τους ως παράγοντα διευκόλυνσης της προόδου τους, χαρακτηρίζονται από ένα υψηλό βαθμό αυτοπεποίθησης και ένα χαμηλό βαθμό σωματικού και γνωστικού άγχους, οι αθλητικοί ψυχολόγοι και οι προπονητές πρέπει να εργαστούν προς την επίτευξη μίας ιδανικής κατάστασης μεταξύ των αθλητών.

2.3. Γνωστική μεταχείριση και αντιμετώπιση συμπεριφοράς των αθλητών

Οι ερευνητές συμπέραναν ότι οι παρεμβάσεις βελτίωσαν την απόδοση των αθλητών, μειώνοντας το άγχος και βελτιώνοντας την αυτό-εκτίμησή τους (Meyers et al., 1982). Οι τελευταίες έρευνες συνέχισαν να παρουσιάζουν την αποτελεσματικότητα των γνωστικών-συμπεριφορικών παρεμβάσεων με στόχο την βελτίωση της απόδοσης των παικτών. Μία μελέτη χρησιμοποίησε αυτού του τύπου τις παρεμβάσεις σε ένα πλαίσιο επτά εβδομαδιαίων συνεδριών δύο ομάδων, διάρκειας 2 ωρών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι συγκριτικά με την μη αντιμετώπιση της ομάδας ελέγχου, η ομάδα που έλαβε την κατάλληλη μέθοδο παρέμβασης έδειξε μία μείωση στο πεδίο του άγχους (Holm et al., 1996).

Μία άλλη μελέτη που χρησιμοποίησε ένα πολλαπλό σχεδιασμό παρεμβάσεων, έδειξε ότι έπειτα από μία τέτοιου είδους παρέμβαση υπήρξε μία σημαντική μείωση του γνωστικού και του σωματικού άγχους, καθώς και μία αύξηση της αυτοπεποίθησης των παικτών του τένις (Savoy, 1997). Εντούτοις, η βελτίωση της αυτοπεποίθησης μπορεί να οφείλεται στην ατομικευμένη φύση της θεραπείας που

παρέχεται. Το γεγονός αυτό υποστηρίζεται από άλλες έρευνες που διεξάχθηκαν και στις οποίες δεν συμμετείχαν παίκτες του τένις, αλλά παίκτες της καλαθοσφαίρισης, στο πλαίσιο ενός ατομικού και αντίστοιχα ενός συλλογικού προγράμματος. Παρόλο που υπήρχε μία μείωση του γνωστικού και του σωματικού άγχους για όλους τους αθλητές, μόνο εκείνα τα άτομα που συμμετείχαν στο ατομικευμένο πρόγραμμα, παρουσίασαν μία βελτίωση στον παράγοντα της αυτοπεποίθησης (Savoy & Beitel, 1997). Το παραπάνω γεγονός δείχνει ότι ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα αντιμετώπισης του άγχους μπορεί να είναι πιο ωφέλιμο για τους αθλητές που έχουν δυσκολίες με την αυτοπεποίθησή τους. Ορισμένες έρευνες υποστήριξαν ότι οποιαδήποτε μορφή παρέμβασης, ανεξαρτήτως περιεχομένου, είναι ωφέλιμη για την μείωση του άγχους. Οι παίκτες του τένις σε μία από τις τρεις παρεμβάσεις (διαμόρφωση εικόνων στο μυαλό, χαλάρωση και συγκέντρωση), παρουσίασαν μία σημαντική μείωση του σωματικού και του γνωστικού άγχους, καθώς και μία βελτίωση της αυτοπεποίθησής τους (Terry et al., 1995).

Σε περίπτωση που οι ερευνητές συμπεριέλαβαν μία ομάδα ελέγχου που δεν θα είχε δεχτεί καμία μορφή παρέμβασης, τότε τα αποτελέσματά τους πιθανόν να έδειχναν ορισμένες διαφορές μεταξύ των ομάδων. Ωστόσο, η συγκεκριμένη μελέτη εξακολουθεί να παρουσιάζει τις γνωστικές-συμπεριφορικές παρεμβάσεις ως αποτελεσματικές για την βελτίωση της απόδοσης των αθλητών, μεταξύ άλλων, των παικτών του τένις. Επίσης, άλλες έρευνες που έχουν διεξαχθεί με παίκτες του τένις έχουν βγάλει το συμπέρασμα ότι οι τεχνικές μείωσης του άγχους που κατευθύνονται στον κυρίαρχο τύπο του άγχους του ατόμου (σωματικό ή γνωστικό), είναι πιο αποτελεσματικές (Maynard & Cotton, 1993). Επομένως, είναι απαραίτητη η αξιολόγηση των αναγκών των αθλητών, πριν τον προσδιορισμό και την εφαρμογή των κατάλληλων παρεμβάσεων. Το δεδομένο είναι ότι οι παραπάνω έρευνες δείχνουν την αποτελεσματικότητα των γνωστικών και συμπεριφορικών παρεμβάσεων.

Οι ειδικές τεχνικές που συμπεριλαμβάνονται στο γενικό πλαίσιο των μεθόδων αντιμετώπισης του άγχους είναι η χαλάρωση, οι γνωστικές εικόνες και η γνωστική 'αναδιάρθρωση'. Η χαλάρωση είναι μία μέθοδος που έχει συζητηθεί ευρέως στην βιβλιογραφία, εξαιτίας της μείωσης τόσο του γνωστικού όσο και του

σωματικού άγχους. Είναι σημαντική διότι οδηγεί στην μείωση του άγχους του ατόμου (Hardy et al., 1996). Ο Butler (1996), επίσης επισημάνει ότι πολλές φορές οι αθλητές παρουσιάζουν πρόβλημα να μειώσουν το επίπεδο της κάθε μορφής διέγερσης που νιώθουν, από την στιγμή που έχει τελειώσει ο αγώνας. Η εφαρμογή της μεθόδου της προοδευτικής μουσικής χαλάρωσης προτείνεται ως λύση, ενώ μπορεί να είναι ωφέλιμη για τους αθλητές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στον ύπνο πριν από ένα μεγάλο αγώνα (Butler, 1996). Παρόλο που η παραπάνω μορφή παρέμβασης είναι ωφέλιμη για την μείωση του άγχους, προηγούμενες εμπειρίες δείχνουν ότι λειτουργεί καλύτερα σε αρχικό επίπεδο, όταν χρησιμοποιείται σε συνάρτηση με την διαμόρφωση εικόνων που εστιάζουν πάνω στην χαλάρωση. Καθώς ο αθλητής αρχίζει να τελειοποιεί την παραπάνω τεχνική, η διαμόρφωση χαλαρωτικών εικόνων χρησιμοποιείται ολοένα και λιγότερο. Οι εικόνες και η νοητική επανάληψη των κινήσεων είναι επίσης ωφέλιμες για τον αθλητή που επιδιώκει την βελτίωση της απόδοσής του. Παρέχουν οικειότητα με το αντικείμενο, όπως είναι για παράδειγμα η ρακέτα του τένις, ενώ επίσης τροφοδοτούν θετικά τις εικόνες που συνδέονται με την απόδοσή των αθλητών (Hardy et al., 1996). Η παραπάνω μορφή παρέμβασης έχει αποδειχτεί αποτελεσματική για τους αθλητές του κολεγίου που συμμετέχουν σε όλα τα αθλήματα.

Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι οι αθλητές που χρησιμοποιούσαν την παρέμβαση της διαμόρφωσης εικόνων στο νου, παρουσίασαν σε σημαντικό βαθμό μία μεγαλύτερη αύξηση της απόδοσης τους από ότι συνέβη με την ομάδα ελέγχου, που παρουσίασε αργούς ρυθμούς στις εκπαιδευτικές τους δραστηριότητες (Lohr & Scogin, 1998). Ελάχιστα είναι γνωστά για τον τρόπο λειτουργίας της νοητικής διαμόρφωσης των εικόνων. Εντούτοις, οι ερευνητές προσδιόρισαν την ικανότητα της διαμόρφωσης νοητικών εικόνων και του διεγερτικού χαρακτήρα της χορήγησης κινήτρων, ως τύπους πρόβλεψης της κατάστασης του γνωστικού άγχους (Vadocz et al., 1997). Η ικανότητα διαμόρφωσης νοητικών εικόνων αποτελούσε επίσης ένα παράγοντα πρόβλεψης της κατάστασης του σωματικού άγχους, ενώ οδηγούσε σε ένα υψηλό βαθμό αυτοπεποίθησης των αθλητών (Vadocz et al., 1997). Ο Butler (1996), επισήμανε την σημασία των ακόλουθων σημείων για μια επιτυχημένη διαδικασία διαμόρφωσης εικόνων:

- Ο νοητικός σχηματισμός εικόνων πρέπει να προηγείται της χαλάρωσης. Επίσης θα πρέπει να είναι αρκετά ρεαλιστικός, ενσωματώνοντας την χρήση όλων των αισθήσεων και την αντίληψη των αγώνων που πλησιάζουν.
- Θα πρέπει να εστιάσουμε στην τεχνικές του νοητικού σχηματισμού των εικόνων. Η εσωτερική ματιά είναι απαραίτητη. Επιπλέον, η απόπειρα της αίσθησης της κίνησης είναι αποτελεσματική για την αύξηση των ασκήσεων της διαμόρφωσης νοητικών εικόνων.
 - η εφαρμογή της ικανότητας σε 'πραγματικό χρόνο' και η αποφυγή της επιτάχυνσης ή της μείωσης της ικανότητας αποτελούν οδηγίες από την πλευρά των προπονητών, ο ρόλος των οποίων είναι σημαντικός για την ανάπτυξη των νοητικών εικόνων, εφόσον ενσωματώνεται στην όλη διαδικασία οι τεχνικές τους ικανότητες, ενώ ελαχιστοποιείται ως μορφή απειλής η συμπερίληψη των ψυχολόγων στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες που εκτελούν οι αθλητές.

Ο Butler (1996), συμπεραίνει ότι η διαμόρφωση εικόνων στο μυαλό είναι πολύ σημαντική στις διαδικασίες που προηγούνται των αγώνων, συμβάλλοντας σε μία πετυχημένη πορεία. Η γνωστική 'αναδιάρθρωση' είναι πολύ σημαντική για την αντιμετώπιση του άγχους των αθλητών, εφόσον επιτρέπει στα άτομα να αναπτύξουν μία διαφορετική ερμηνεία των δράσεων που βιώνουν, μειώνοντας επομένως το γνωστικό άγχος. Σύμφωνα με την πολυδιάστατη θεωρία του άγχους, οι αθλητές υψηλού επιπέδου θα παρουσιάσουν μία μέγιστη απόδοση, όσο μειώνεται το γνωστικό άγχος και αυξάνεται η αυτοπεποίθηση (Butler, 1996). Η επιδίωξη των στόχων επίσης αποτελεί ένα άλλο σημαντικό μέρος της γνωστικής 'αναδιάρθρωσης'. Θα πρέπει να μην τίθενται στόχοι που προκαλούν υπερβολικά μεγάλες προσδοκίες, εφόσον μπορεί να υπάρξει ως αποτέλεσμα μία αύξηση της κατάστασης του άγχους των ατόμων (Jones et al., 1990), που με την σειρά της προκαλεί μία μείωση της απόδοσης. Προτείνεται η επιδίωξη μίας σειράς μικρότερων στόχων που μπορούν να επιτευχθούν πιο εύκολα (Orlick, 1986). Παρόλο που η χαλάρωση, η διαμόρφωση εικόνων στο νου και οι γνωστικές παρεμβάσεις είναι ωφέλιμες για την μείωση του άγχους των αθλητών, όπως είναι οι παίκτες του τένις, παρουσιάζουν μία μεγαλύτερη δυναμικότητα όταν χρησιμοποιούνται συνδυαστικά.

Ο Butler (1996) προτείνει την χρήση μίας μνημονικής μηχανής που αποκαλείται PRESSURE και η οποία ενσωματώνει τις τρεις φάσεις της παρέμβασης. Η παραπάνω εφαρμογή (8 καταστάσεις) μπορεί να αναλυθεί ως εξής:

-Προετοιμασία. Οι αθλητές θα πρέπει να προετοιμάζονται ψυχολογικά για τις καταστάσεις που θα αντιμετωπίσουν κατά την διάρκεια των αγώνων.

-Χαλάρωση. Οι διαφραγματικές ασκήσεις της αναπνοής είναι απαραίτητες πριν τους αγώνες με στόχο την αποτροπή μίας υψηλής διέγερσης που θα μπορούσε να έχει ως αποτέλεσμα μία χειροτέρευση της απόδοσης των αθλητών.

-Εξωτερικήυση. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο θα πρέπει να εξωτερικεύει τα προβλήματα του. Η συγκεκριμένη διαδικασία βοηθάει τους αθλητές να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα τους με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα.

-Η θετική σκέψη. Οι αθλητές θα πρέπει να έχουν εμπιστοσύνη στις δυνατότητες τους.

-Αυτοσυγκέντρωση. Είναι απαραίτητο για τους αθλητές να εστιάζουν στο έργο που πρέπει να επιτελέσουν. Η παραπάνω διαδικασία μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο στην φάση της προπόνησης όσο και στους αγώνες.

-Ενότητα. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τα ομαδικά αθλήματα, εφόσον ενθαρρύνει τους αθλητές να σκεφτούν τους ρόλους που παίζουν οι συμπαίκτες τους και την σημασία της συνεργασίας μέσα στους κόλπους της ομάδας.

-Επανεκτίμηση των προτεραιοτήτων. Είναι πολύ σημαντική σήμερα.

-Δώσε την καλύτερη πλευρά του εαυτού σου. Είναι σημαντικό για τους αθλητές να δίνουν τον καλύτερο τους εαυτό, ανεξαρτήτως της σημασίας του αγώνα που συμμετέχουν.

Η χρήση της μνημονικής συσκευής συμβάλει στην αντιμετώπιση των τριών συστατικών του άγχους από την πλευρά των αθλητών, το γνωστικό, το σωματικό και τον βαθμό αυτοπεποίθησης. Ένα από τα πράγματα που καθιστά τόσο συναρπαστικό τον χώρο του αθλητισμού όπως είναι το τένις, είναι ο αριθμός των απαιτήσεων που αντιμετωπίζει ο αθλητής στην διάρκεια όλης της αγωνιστικής περιόδου. Είναι αδύνατον να υπάρξει πλήρης ικανοποίηση όλων των ατόμων μέσω της εφαρμογής των παραπάνω

παρεμβάσεων. Προτείνεται επομένως μία εκτενή αξιολόγηση των αναγκών των αθλητών (Butler, 1996).

2.4. Οι επιδράσεις ενός νοητικού προπονητικού προγράμματος σχετικά με το προαγωνιστικό άγχος των μικρών παιδιών, της εμπιστοσύνης στον εαυτό τους και την απόδοση στο τένις

Έρευνα των Mammassis & Doganis (2004) αναφέρεται στην επιρροή ενός νοητικού προπονητικού προγράμματος (MPT) σε δύο κορυφαίους παίκτες τενίστες. Οι δύο αναφερόμενες περιπτώσεις ήταν μέρος μιας μελέτης στην οποία οι κορυφαίοι του προγράμματος (MPT) παίκτες σε συνδυασμό με την απόδοση του τένις εκτέθηκαν σε πέντε διαφορετικές ψυχολογικές ικανότητες: ρύθμιση στόχων, θετική σκέψη και αυτοδιάλογος, συγκέντρωση και ρουτίνες, ρυθμιστικές τεχνικές και φαντασία.

Μια άλλη ομάδα κορυφαίων τενιστών (αρ = 4) ακολούθησαν την ίδια ποσότητα και ποιότητα πρακτικής του τένις αλλά δεν έλαβαν καμία νοητική προπονητική εφαρμογή. Η δραστηριότητα του προγράμματος, εκτιμήθηκε:

- α) μέσω της διαγνωστικής κατάστασης,
- β) από την εκτίμηση των αθλητών σε 8 πλευρές της απόδοσης του τένις και
- γ) από τις συγκεκριμένες στατιστικές πληροφορίες των δύο επιλεγμένων περιπτώσεων.

Τα αποτελέσματα υποδήλωσαν μια αύξηση του άγχους, της έντασης, της ατομικής εμπιστοσύνης καθώς επίσης και της συνολικής απόδοσής του στο τένις όπου ήταν μεγαλύτερη για όλους τους συμμετέχοντες της παρεμβατικής ομάδας μετά το MPT στον αποκλεισμό συγκεκριμένων εκτελεστικών προγραμμάτων. Τα πνευματικά προπονητικά προγράμματα (MPT) για τον αθλητισμό, εμφανίστηκαν στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας είκοσι χρόνια πριν. Σκοπό είχαν να βοηθήσουν τους κορυφαίους αθλητές να φτάσουν σε υψηλότερα επίπεδα εκτέλεσης. Η προσοχή πρόσφατα έχει κατευθυνθεί στο να βοηθήσει στη

αγωνιστική εκτέλεση των κορυφαίων αθλητών και ακόμη λιγότερο των εξελιγμένων νεαρών αθλητών.

Η έρευνα που έχει εκδοθεί από το θέμα του MPT, έχει για ένα χρόνο τουλάχιστον μια χρονική διακύμανση (Savory, 1993) όπου ένας συνδυασμός συγκεκριμένων νοητικών τεχνικών μελετείται κατά καιρούς τόσο στενά όσο οι άμεσες αλλαγές ως προς μια νοητική τεχνική (Theodorakis, 1996). Πολλές μελέτες έχουν γίνει σε διάφορα αθλήματα και σχετίζονται με τους ερασιτέχνες (Efran et al., 1994) αλλά και με επαγγελματίες αθλητές του τένις (Patric and Hrysaico, 1998).

Όλες τους παρουσίασαν μια άμεση σχέση ανάμεσα στη χρήση ενός σετ ψυχολογικών τεχνικών και βελτιώσεων της απόδοσης. Δεδομένου ότι η ασφαλής τεχνική είναι πολύ σημαντική στο τένις, η μεγαλύτερη έρευνα γίνεται στον τομέα της τεχνικής βελτίωσης με τη χρήση διάφορων ψυχολογικών προγραμμάτων ή τεχνικών (Atienza et al., 1998; Noel, 1980; Rhea et al., 1997). Τα αποτελέσματα αυτών των μελετών υποδήλωσαν μια τεχνική βελτίωσης για τον πειραματισμό καθώς συγκρίθηκε από την ελεγκτική ομάδα. Παρόλα αυτά, η αγωνιστική εκτέλεση είναι ένα πολυπαραγωγικό θέμα, το οποίο εμπεριέχει πολλούς άλλους παράγοντες από ότι απλώς μια τεχνική εξέλιξη ή βελτίωση.

Το παρόν (MPT) πρόγραμμα διαμορφώθηκε μετά από μια διεξοδική περίληψη των παρακάτω θεμάτων:

- α) τις πιο συνηθισμένες νοητικές στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν πρόσφατα από τους κορυφαίους τενίστες και τους προπονητές τους με σκοπό να βελτιωθεί η εκτέλεσή τους
- β) τις συγκεκριμένες νοητικές απαιτήσεις και τη νοητική επίδραση στη βελτίωση της απόδοσης.

Αυτοί οι παράγοντες θα παρουσιαστούν και θα αναλυθούν παρακάτω με κριτική σκέψη. Επιπλέον, τα εν δυνάμει προβλήματα που προκύπτουν από την παρελθοντική έρευνα και απασχολούν την έρευνα MPT είναι πιο σημαντικά.

Οι πιο κοινές νοητικές στρατηγικές που χρησιμοποιούνται από κορυφαίους τενίστες για να βελτιωθεί η απόδοσή τους είναι η οργάνωση των στόχων, ο προσωπικός διάλογος, η προ-εκτελεστική και προ-λειτουργική προπαρασκευαστική επιστροφή ρουτίνας (συγκέντρωση), η ξεκούραση και η χρήση των ρητορικών εικόνων (Defrancesco & Burke, 1997).

Όσον αφορά στις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι προπονητές με σκοπό να βελτιώσουν τα πιστεύω και την αποτελεσματικότητα των αθλητών οι ερευνητές Weinberg και Jackson (1992) εντόπισαν ότι τα πιο εξέχοντα στοιχεία ήταν να ενθαρρύνουν τον προσωπικό διάλογο των αθλητών, το μοντέλο για την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και τη λεκτική πειθώ-ανταμοιβή. Οι ερευνητές Weinberg et al., (1990) μετά τη σύγκριση που έκαναν στις εν δυνάμει νοητικές στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν από τους Αμερικάνους και Αυστραλιανούς προπονητές τένις για την αποτελεσματικότητα της απόδοσης των αθλητών κατέληξαν στο ίδιο συμπέρασμα.

Οι παλαιότερες μελέτες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η νοητική προπόνηση βοηθά σε ένα βαθμό και στη ρύθμιση του άγχους και στο να βελτιωθεί η εμπιστοσύνη που έχει κάποιος στον εαυτό του και στην απόδοση των αθλητών. Παρόλα αυτά, υπάρχει έλλειψη επιστημονικής απόδειξης που αφορά το βαθμό στον οποίο αυτά τα προγράμματα μπορούν να φανούν αποτελεσματικά στο να βοηθήσουν τους κορυφαίους αθλητές να ρυθμίσουν το προαγωνιστικό τους άγχος και να βελτιώσουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και την απόδοση των ενήλικων αθλητών.

Επομένως, ένας σημαντικός παράγοντας της παρούσας μελέτης είναι να επεκτείνει τη εφαρμογή της MPT στους κορυφαίους αθλητές τενίστες παρέχοντας περαιτέρω πληροφορίες για την αποτελεσματικότητα του προπονητικού σχεδίου MTP.

Όσον αφορά στις ψυχολογικές ικανότητες που χρησιμοποιούνται στην πρόσφατη μελέτη MTP, υπάρχει η επιστημονική απόδειξη ότι μπορεί να επηρεάσει τους περισσότερους CSAI-2 παράγοντες. Ο Burton (1998), εντόπισε ότι η χρήση των εκτελεστικών στόχων είχε μια αξιοσημείωτη επιρροή για το γνωστικό άγχος, την

εμπιστοσύνη που μπορεί να έχει κάποιος στον εαυτό του και τη συγκέντρωση στους. Οι ερευνητές Feltz και Riessenger (1990) μελέτησαν τη βελτίωση της ατομικής απόδοσης. Οι ερευνητές εντόπισαν στο τέλος της μελέτης ότι οι συμμετέχοντες είχαν υψηλότερη αθλητική αποδοτικότητα και εκτελεστικά αποτελέσματα. Σε πρόσφατη μελέτη οι ερευνητές Vadoz & Hall (1997), εντόπισαν ότι η ικανότητα της οπτικής αντίληψης και το παρακινητικό ενδιαφέρον των αθλητών αποτελούσαν παράγοντες της δημιουργίας εμπιστοσύνης στον εαυτό τους.

Σε μια μελέτη συμπεριφορών αξιολόγησης μικρών τενιστών βρέθηκε ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος ήταν συνδεδεμένος με την κακή απόδοση αλλά απέτυχε στο να παρουσιάσει μια σχέση μια σχέση μεταξύ του θετικού αυτοδιαλόγου και της καλύτερης εκτέλεσης (Van Raalte, et al., 1994). Οι ερευνητές πίστεψαν ότι αυτό το εύρημα, εξηγείται από το γεγονός ότι ο θετικός αυτοδιάλογος είναι περισσότερο εσωτερικοποιημένος και επομένως δύσκολο να παρατηρηθεί ο αρνητικός αυτοδιάλογος, ο οποίος ήταν δύσκολο να μην εντοπιστεί.

Οι ερευνητές Terry et al., (1995), μελέτησαν τη σχετικότητα της υπόθεσης για τις παρεμβάσεις του άγχους στους κορυφαίους τενίστες. Τα αποτελέσματα απέκλεισαν την υπόθεση και έδειξαν ότι όλες οι τεχνικές ήταν αποτελεσματικές στο να συμβάλλουν στη μείωση του άγχους και στο να αυξήσουν την εμπιστοσύνη που έχει κάποιος για τον εαυτό του αποδεικνύοντας την αποτελεσματική παρέμβαση κάτι που συμβάλλει στη μείωση του γνωστικού άγχους.

Όσον αφορά στο άγχος και στην απόδοση δεν υπάρχει συμπερασματική απόδειξη για το αν τα επίπεδα του προαγνωστικού άγχους μπορούν να προβλέψουν την απόδοση (Gould et al., 1984). Το εύρημα ήταν η αξιοσημείωτη τάση ανάμεσα στη σωματική κατάσταση άγχους και στην απόδοση (Burton, 1988). Παρόλα αυτά φαίνεται ότι υπάρχει μια θετική γραμμική τάση για την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στην εκτέλεση (Barling & Abel, 1983; Burton, 1988), παρόλο που υπάρχει μια σχετική ανακρίβεια στα επιστημονικά αποτελέσματα (Jones and Cale, 1989). Αυτές οι ανακρίβειες, οι οποίες περιορίζουν τη γενικότητα των αποτελεσμάτων μπορούν να πραγματοποιηθούν για έναν αριθμό συγκεκριμένων

λόγων όπως για παράδειγμα τη μελέτη διαφορετικών αθλημάτων. Ο κύριος λόγος, παρόλα αυτά είναι η επικράτηση της εκ των βαθέων από μόνη της προσέγγισης για τον υπολογισμό του αγωνιστικού άγχους καθώς το άγχος έχει εκτενώς υπολογιστεί ως αρνητικός και μη ανεκτός για την εκτέλεση (Burton, 1988).

Παρόλα αυτά φαίνεται ότι υπάρχει μια θετική γραμμική τάση για την εκτέλεση και την ατομική εμπιστοσύνη των αθλητών στον εαυτό τους. Επίσης, μερικά πρόσφατα ευρήματα υποδηλώνουν ότι δεν είναι πάντοτε αυτή η περίπτωση και ότι το άγχος μπορεί να έχει μια θετική επίδραση και επομένως η διερμηνεία των συμπτωμάτων του άγχους κάποιου αθλητή μπορούν να υπολογιστούν (Jones et al., 1993).

Για παράδειγμα, δύο αθλητές μπορεί να αισθάνονται την καρδιά τους να χτυπάει πριν από ένα σημαντικό αγώνα αλλά κάποιος μπορεί να το ερμηνεύει ως σημάδι ετοιμότητας στο να διαγωνιστεί και το άλλο ως σημάδι νευρικότητας. Σύμφωνα με τους ερευνητές Perry και Williams (1998), μόνο ο δεύτερος αθλητής χρειάζεται φυσικές χαλαρωτικές ικανότητες. Παρόλο που φαίνεται λογικό να υποθέσει κανείς ότι το προγνωστικό άγχος υπάρχει σε όλους τους αθλητές, ανεξάρτητα από την ηλικία τους, μια πρόσφατη μελέτη αποκάλυψε ότι τα παιδιά άνω των 11 ετών δεν υποφέρουν από υψηλά προαγωνιστικά επίπεδα άγχους όπως οι συνομήλικοί τους έφηβοι (Pandelidis, et al., 1997). Συνεπώς ο τελευταίος στόχος της μελέτης ήταν να συστήσουν το πρόβλημα του προαγωνιστικού άγχους και τις επιπτώσεις του στην απόδοση των κορυφαίων εφήβων τενίστων.

Οι στόχοι της μελέτης ήταν:

α) να εξετάσουν μια 25 εβδομάδων μακράς διάρκειας MTP συνδυάζοντας τον καθορισμό του στόχου, τη θετική σκέψη και τον αυτοδιάλογο, τις τεχνικές ρυθμιστικές διεγέρσεις, τη συγκέντρωση, τις ρουτίνες, καθώς επίσης τις εικόνες, τις επιρροές των αθλητών, τη σωματική ανησυχία, τις γνωστικές εξελίξεις καθώς επίσης και της βελτίωσης της εμπιστοσύνης στον εαυτό τους και της αποκτούμενης απόδοσης σε 8 κύρια συστατικά του τένις σε κορυφαίους τενίστες και

β) να επιμηκυνθεί η εκτέλεση της έρευνας MPT και να αξιολογηθεί η εφαρμογή στο τένις και επίσης να παρουσιαστεί μια λεπτομερής αναφορά στην επίδραση του MTP σε δύο επιλεγμένες περιπτώσεις.

Ο συνολικός αριθμός των συμμετεχόντων στην MTP έρευνα ήταν 9 κορυφαίοι τενίστες (με μέσο όρο ηλικίας, 14,1 SD = 1.57) από το νοτιοδυτικό μέρος της Ελλάδας των οποίων οι γονείς υπέγραψαν μια ενημερωμένη συγκατάθεση με σκοπό να συμμετάσχουν στη μελέτη.

Η Χριστίνα ήταν ένα κορίτσι δεκατεσεράμιση χρονών. Είχε καλά χτυπήματα εδάφους και ένα σωστά τεχνικό πρώτο σερβίς. Δεν έκανε παιχνίδι κοντά στο φιλέ και πήγαινε κοντά στο φιλέ μόνο όταν μπορούσε ο αντίπαλος της να κάνει λάθος. Όταν ήταν κοντά στο δίχτυ είτε περνούσε εύκολα την μπάλα είτε την εύρισκε στην άκρη του πλαισίου της ρακέτας και έχανε τον πόντο. Ο τρόπος της να αντιμετωπίσει το πρόβλημα ήταν να κάνει δυνατές μπαλιές έτσι ώστε οι αντίπαλοι να μη μπορέσουν να πλησιάσουν στο δίχτυ. Με αυτή την τακτική φαινόταν επιτυχημένη δεδομένου ότι στους περισσότερους αγώνες μετακινούνταν στο δίχτυ μόνο μία ή δύο φορές σε κάθε αγώνα. Το μεγαλύτερό της πρόβλημα ήταν το διπλό σφάλμα. Αυτό ήταν ένα πρόβλημα το οποίο δεν μπορούσε να αποφύγει. Επομένως έπρεπε να το αντιμετωπίσει σε κάθε αγώνα που χρειάζονταν να εκτελεί σερβίς. Και η πρακτική και το MTP στόχευε στο να βοηθήσει την Χριστίνα να ξεπεράσει το φόβο της για το παιχνίδι καθώς επίσης και να καθιερώσει μια προεκτελεστική ρουτίνα η οποία θα τη βοηθούσε να χαλαρώσει και να εκτελέσει μια ροή χτυπήματος και δεύτερου σερβίς. Όσον αφορά στο πρόβλημα του φιλέ άρχισε να εκτελεί τα σερβίς σε νεότερους παίχτες οι οποίοι δεν μπορούσαν να χτυπούν τη μπάλα δυνατά. Επιπλέον κάθε φορά που ήταν κοντά στο φιλέ φώναζε τη λέξη «reams» για να παίρνει δύναμη. Κάνοντας αυτό, πέτυχε δύο πράγματα: Πρώτον ήταν σίγουρη ότι συγκεντρώνονταν στην μπάλα και δεύτερον ότι σταματούσε να είχε σκέψεις που τις αποσπούσαν την προσοχή (Gallwey, 1976).

Παρόλα αυτά κατά τη διάρκεια της πρώτης εβδομάδας υπήρχαν κάποια προβλήματα που σχετίζονταν με την εμπιστοσύνη της για αυτή την καινούρια τακτική (π.χ. κλείνει τα μάτια πριν εκτελέσει μια μπαλιά). Τα συνολικά

αποτελέσματα ήταν πολλά υποσχόμενα. Μετά τις τρεις - τέσσερις εβδομάδες, ξεπέρασε τους φόβους της και μπορούσε εύκολα να χτυπάει 5 με 6 συνεπείς μπαλιές σε μια σειρά σε κανονικό ρυθμό. Παρόλα αυτά το πρόβλημα λύθηκε μερικώς. Στην εκτέλεση των αγώνων, δεν πήγαινε ακόμη κοντά στο δίχτυ εκτός εάν επιβαλλόταν. Με σκοπό να λυθεί αυτό το καινούριο πρόβλημα, στήνεται μια νέα αγωνιστική εκτέλεση για την Χριστίνα. Έπρεπε να κερδίσει τουλάχιστον ένα πόντο πριν από τον αγώνα χτυπώντας ένα πόντο πάνω από το κεφάλι με σκοπό να κερδηθεί ένας αγώνας. Αυτός ο κανόνας παρέμενε σε όλες τις εφαρμογές των αγώνων.

Στην αρχή έχανε ως προς κάποιους συμμαθητές της τους οποίους πρωτίτερα θα μπορούσε να νικήσει με το παλιό στυλ παιχνιδιού της. Παρόλα αυτά καθώς θα άρχιζε να αποκτά εμπειρία με το παιχνίδι της σταδιακά άρχισε να κερδίζει περισσότερους πόντους στο φιλέ. Τελικά η Χριστίνα κατάφερε να επαναπροσδιορίσει τις τακτικές του αγώνα αφού άρχισε να εργάζεται με φαντασία.

Μέχρι το τέλος της μελέτης η Χριστίνα ήταν μια πιο καλή παίχτρια η οποία προσπαθούσε να χτυπήσει τους νικητές στις σύντομες μπαλιές τους και προσέγγιζε το φιλέ για βολέ. Στο καλοκαιρινό εθνικό τουρνουά η Κρίστι απέκτησε προσόντα παρόμοια με των κοριτσιών 16 ετών. Έχασε στον τρίτο γύρο αφού όμως πρώτα είχε νικήσει στον τρίτο παίχτη αφού είχε υπερνικήσει τους δύο παίχτες υψηλού επιπέδου και επιπλέον έπαιξε τρεις εξαιρετικούς αγώνες. Όσον αφορά στο παιχνίδι κέρδισε τέσσερις πόντους κατά μέσο όρο ανά αγώνα στο παίξιμο στο φιλέ και είχε 5,7 παραπάνω winners ανά αγώνα.

Όσον αφορά, στο διπλό λάθος που έκανε η ίδια, το σχέδιο MTP συγκεντρώνονταν κυρίως σε μια προ-εκτελεστική ρουτίνα χρησιμοποιώντας την ξεκούραση, το σταμάτημα της σκέψης, τον αυτοδιάλογο, και την φαντασία.

Η ρουτίνα άρχισε με το χτύπημα της μπάλας τέσσερις φορές και με το να την πιάσει ο παίκτης. Μετά ακολούθησε το στοιχείο της ξεκούρασης, το οποίο περιλάμβανε δύο αναπνοές ξεκούρασης: κατά τη διάρκεια της πρώτης είχαν συμβουλευτεί την αθλήτρια να φανταστεί το πέρασμά της στον αέρα μέσω του κορμιού της. Κατά τη διάρκεια της δεύτερης αναπνοής έπρεπε να οπτικοποιήσει

τον αέρα που διαπερνούσε το μυαλό της και να ξεκουραστεί από όλες τις έννοιες που την απασχολούσαν. Μετά έπρεπε να παρακολουθήσει το ύψος του δίχτυ πάνω από το οποίο έπρεπε να χτυπήσει το δεύτερο σερβίς καθώς επίσης και το στόχο της στην περιοχή του σερβίς του αντίπαλου.

Τελικά είχε μια σύντομη οπτική εικόνα για το που και πως η ρακέτα θα έπρεπε να έρθει σε επαφή με τη μπάλα με σκοπό να χτυπηθεί το τέλειο σερβίς. Η σκέψη το να σταματήσει η τεχνική χρησιμοποιήθηκε ως μια άσχετη σκέψη που πέρασε από το μυαλό της κατά τη διάρκεια της ρουτίνας. Μέρος αυτής της ρουτίνας αποδείχθηκε αποτελεσματικό για τη βελτίωση της συνέπειας του σερβίς σε μαθητές πανεπιστημίου (Theodorakis, 1996). Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η ρουτίνα της αναπτύχθηκε μερικώς και επαναπροσδιορίστηκε μετά από τρίμηνη προπόνηση. Τα πρώτα θετικά αποτελέσματα, αφορούσαν στην καλή φυσική κατάστασή της, την εκτέλεση της κίνησής της και στην αναλογία διπλού λάθους, παρόλα αυτά ήταν προφανή μετά από δύο και τρεις εβδομάδες προπονήσεων.

Η παρούσα μελέτη σχεδιάστηκε για να εκτιμηθούν οι επιδράσεις του μακρόχρονου εποχιακού σχεδίου MPT σχετικά με την ένταση και την κατεύθυνση της προαγωνιστικής σωματικής και γνωστικής ανησυχίας, καθώς επίσης και η εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Επιπλέον, μελετήθηκε η επίδρασή του για τη γενική εκτέλεση δίνοντας ξεχωριστή σημασία στην αντίληψη που υπήρχε για την εκτέλεση. Τελικά, οι δύο επιλεγμένες υποθέσεις αναφέρονται στην εκ βάθρων κατανόηση των εν δυνάμει παραγόντων που μπορούν να προκαλέσουν άγχος καθώς επίσης και την επίδραση της ατομικής εμπιστοσύνης που έχει κάποιος για τον εαυτό του και της εκτέλεσης που πραγματοποιείται σε κορυφαίους τενίστες. Γενικά, παρουσιάστηκε ότι στο δεύτερο τουρνουά όλοι οι συμμετέχοντες της ομάδας MTP, παρουσίασαν καλύτερες εκτελέσεις. Ένας αριθμός άλλων μελετών εντόπισε ότι τα σχέδια MTP συμβάλλουν στην καλύτερη εκτελεστική απόδοση.

Ομοίως, ο ερευνητής Davis, (1991), εφάρμοσε ένα οκτώ εβδομάδων νοητικό - προπονητικό πρόγραμμα το οποίο παρουσίασε ικανοποιητική πρόοδο σε τέσσερις με πέντε εκτελεστικές περιοχές. Εντόπισε τα θετικά αποτελέσματα για την εκτέλεση του τένις αναφέρονται επίσης από τους ερευνητές Daw και Burton (1994), οι οποίοι

εφάρμοσαν ένα προπονητικό πρόγραμμα ψυχολογικών ικανοτήτων ώστε να μπουν στο κολέγιο κορυφαίοι τενίστες.

Στις περιπτώσεις των παραγόντων CSAI-2, η εμπιστοσύνη στον εαυτό τους ήταν αυτή που παρουσίασε την μεγαλύτερη διαφορά, σε δύο ομάδες στον προ εκτελεστικό και μεταεκτελεστικό αγώνα. Συγκεκριμένα, όλοι οι αθλητές που διαμόρφωσαν την ομάδα MTP είχαν υψηλότερα σκορ όσον αφορά στην ένταση και την κατεύθυνση της προαγωνιστικής εμπιστοσύνης στον εαυτό τους, καθώς και στο δεύτερο τουρνουά συγκριτικά με το πρώτο. Αυτό ήταν ένα αναμενόμενο αποτέλεσμα δεδομένου ότι το σημαντικό μέρος του παρόντος σχεδίου MTP είχε σκοπό να συμβάλλει στην ενδυνάμωση της εμπιστοσύνης του εαυτού τους.

Όπως έχει παρουσιαστεί από τους ερευνητές (Defrasenco & Bruke, 1997) η ατομική αποτελεσματικότητα είναι ένα πνευματικό στοιχείο πολλής μεγάλης σημασίας που βρίσκεται στους κορυφαίους παίκτες. Η θετική επιρροή του σχεδίου MTP σχετικά με το χτίσιμο της εμπιστοσύνη στον εαυτό τους εντοπίστηκε από τους ερευνητές Bakker και Kayser (1994) και Daw και Burton (1994).

Φαίνεται, ότι οι νεαροί αθλητές ηλικιών ανάμεσα στα 12 και 14 έχουν μια περισσότερο ασαφή εντύπωση από αυτό που μπορούν να καταφέρουν, για αυτό πρέπει να θέτουν εφικτούς στόχους οι οποίοι τους βοηθούν να κατανοήσουν τις ικανότητές τους. Αυτή η αυξημένη ενημερότητα τους επέτρεψε να ασκούν μεγαλύτερη προσπάθεια, να παρουσιάζουν καλύτερα εκτελεστικά αποτελέσματα και να χτίζουν την εμπιστοσύνη που είχαν στον εαυτό τους. Αντίθετα, μόνο ένας από τους συμμετέχοντες της μη εκτελεστικής ομάδας MTP είχε υψηλότερη προελεγκτική αξία σχετικά με τη διάσταση της εμπιστοσύνης που έχει το άτομο στον εαυτό του και στη διάσταση που αφορά στην εμπιστοσύνη που έχουν τα άτομα στον εαυτό τους ενώ άλλοι σκόραραν λιγότερους πόντους όσον αφορά στην ένταση και την κατεύθυνση που δίνει κάποιος αθλητής στον εαυτό του για να ενδυναμώσει την εμπιστοσύνη του στις δυνάμεις του.

Ένα άλλο πολύ σημαντικό εύρημα αυτής της μελέτης ήταν η αύξηση της προαγωνιστικής κατεύθυνσης της σωματικής και γνωστικής κατάστασης άγχους της ομάδας MTP, κατά το δεύτερο τουρνουά. Πρακτικά, αυτό υπονοεί ότι αυτοί οι

αθλητές είχαν την αντίληψη και για τα προαγωνιστικά σημάδια του σώματός τους και των σκέψεών τους καθώς και με το να είναι λειτουργικοί για την ακόλουθη απόδοση.

Για παράδειγμα, ο πρώτος συμμετέχοντας σκόραρε 3 στο στοιχείο που αφορά “Ανησυχώ γι’ αυτό το διαγωνισμό αλλά έβαλε -1 πριν τον έλεγχο και +1 στο μεταελεγκτικό. Στον ίδιο έλεγχο, ο πέμπτος συμμετέχοντας σκόραρε 3 στο ίδιο αντικείμενο ‘Αισθάνομαι το σώμα μου σφιχτό’ αλλά βάζω -1 στον προέλεγχο και 1 στον έλεγχο που γίνεται μετά. Αυτά είναι δύο τυπικά παραδείγματα του πως το παροντικό σχέδιο MTP βοήθησε τους νεαρούς τενίστες να τροποποιήσουν τις αντιλήψεις τους.

Όσον αφορά στην ένταση του σωματικού και γνωστικού άγχους οι συμμετέχοντες της μη MTP ομάδας δεν κατάφεραν να κάνουν τις κατάλληλες προσαρμογές με σκοπό να βελτιωθεί η εκτέλεσή τους. Στην πραγματικότητα, όλοι και όχι μόνο ένας δεν απέδωσαν το ίδιο καλά στο δεύτερο τουρνουά. Αντίθετα, παρόλο που δεν υπήρχε μια συγκεκριμένη τάση στην ένταση του σωματικού και γνωστικού άγχους ανάμεσα στους αθλητές της ομάδας MTP, όλοι βελτίωσαν την εκτέλεσή τους. Αυτό θα μπορούσε να αποδοθεί στο γεγονός ότι ο κάθε αθλητής τενίστας απαιτεί ποικίλα επίπεδα που εγείρουν την εκτελεστική απόδοση.

Ο ερευνητής Hanin (1978) θεωρητικοποίησε αυτό το δίδαγμα ονομάζοντας τις ζώνες θετικής λειτουργίας, εννοώντας ότι υπάρχει μια συγκεκριμένη κλίμακα διαγωνιστικών επιπέδων που εγείρονται κατά τα οποία ο κάθε αθλητής πραγματοποιεί μια καλή αγωνιστική εκτέλεση. Σε αυτή τη μελέτη παρόλα αυτά είναι λογικό να υποθέσουμε ότι οι αθλητές MTP δεν έκαναν αυθαίρετες προσαρμογές στην πρόκληση των ενδιαφερόντων που προκαλούνταν και δεν υπήρχαν αντικειμενικά μέσα για τη μέτρηση και την εκτίμηση τους. Ένας αριθμός μελετών έχει εντοπίσει ότι η κατεύθυνση αυτής της διάστασης του σωματικού και γνωστικού άγχους σχετίζονται περισσότερο με την εκτέλεση παρά με την ένταση της διάστασης (Jones και Hanton, 1996, Jones και Swain, 1992) και ότι οι τενίστες κορυφαίας απόδοσης με θετικές προσδοκίες για τον αγώνα που πρόκειται να

ακολουθήσει, αντιλαμβάνονται τα συμπτώματα του άγχους ως πιο εύχρηστα, και λιγότερο αγωνιστικά και με λιγότερες προσδοκίες για τους αθλητές.

Επομένως μπορεί να ειπωθεί ότι τα νοητικά πνευματικά προπονητικά προγράμματα συνεισφέρουν στη βελτίωση της ανάγνωσης ώστε να αναγνωριστούν και ερμηνευτεί η κατεύθυνση του προαγωνιστικού άγχους και να δημιουργήσουν μια περισσότερο θετική αναμονή για την εκτέλεση που ακολουθεί (Terry και Mayer, 1998). Επιπλέον, έχει προταθεί (Perry και Williams, 1998, Thelwell και Maynard, 1998) ότι οι λιγότερο επιδέξιοι αθλητές αναπτύσσουν γνωστικές στρατηγικές πάνω από τη συγκεκριμένη ώρα για να μεταφράσουν την κατεύθυνση του προαγωνιστικού άγχους (Hanton και Jones, 1999). Προς αυτή την επίδραση, οι ερευνητές David και Cox (2002) έχουν εκφράσει την άποψη ότι η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να εξετάσει τη σχέση για τη βελτίωση της ατομικής ενημερότητας των αθλητών και την ερμηνεία των συμπτωμάτων του άγχους. Συνοψίζοντας, φαίνεται ότι η μακρόχρονη PTS μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να αναπτύξουν μια ακριβή και αισιόδοξη ερμηνεία του προαγωνιστικού άγχους το οποίο με τη σειρά του θα τους επιτρέψει να βελτιώσουν την απόδοσή τους εξαλείφοντας τις όχι τόσο έντονες επιδράσεις των συμπτωμάτων του άγχους.

Ένα ακόμη στοιχείο που πρέπει να μελετηθεί είναι αυτό της σωματικής αλλά και της ψυχικής εξάντλησης των αθλητών τένις στις μικρές ηλικίες και στο οποίο θα γίνει αναφορά αμέσως μετά.

2.5. Η σωματική και ψυχική εξάντληση που προκαλείται στους αθλητές τένις μικρής ηλικίας

Η μελέτη των Mammassis & Doganis (2004) αναφέρει τα αποτελέσματα από την πρώτη φάση ενός ερευνητικού σχεδίου μεγάλης κλίμακας με σκοπό να εξετάσει τη σωματική και ψυχική εξάντληση που πραγματοποιείται σε μικρούς κορυφαίους τενίστες που διαγωνίζονται. Τριάντα κορυφαίοι μικροί παίκτες και 32 παίκτες που συγκρίνονται, και που προσδιορίστηκαν από τη Αμερικανική ομοσπονδία τένις (USTA), συμπλήρωσαν εθελοντικά ένα ερωτηματολόγιο ψυχολογικής αξιολόγησης. Μια σειρά από ευδιάκριτες ψυχολογικές αναλύσεις και μονοπαραγωγικά t tests

αποκάλυψε τη σωματική και ψυχική εξάντληση, όπως συγκρίθηκε με τους παίχτες που συγκρίνονταν, η οποία επέφερε αξιολογημένα ευρήματα, όπως:

α) υψηλότερα αποτελέσματα ψυχικής και σωματικής εξάντλησης μετά από βαριά προπόνηση

β) μικρότερη εισαγωγή στην προπόνηση

γ) ήταν πιο πιθανό να έχουν παίξει τένις σε επίπεδο γυμνασιακό

δ) έπαιζαν πιθανότερα με ένα διαχωριστικό όριο ηλικίας

ε) είχαν λιγότερες επιδιώξεις στο να θέσουν υψηλά κίνητρα

ζ) ανέφεραν ότι δείχνουν σημάδια απόσυρσης

η) διέφεραν στον τρόπο που χρησιμοποιούσαν τον τρόπο για να έχουν την τέλεια απόδοση

θ) ήταν λιγότερο πιθανό να χρησιμοποιήσουν αντιγραφικές ικανότητες στρατηγικής και

ι) είχαν χαμηλότερη ικανότητα στο να ερμηνεύουν θετικά τα αποτελέσματα.

2.5.1. Κατανόηση της ψυχικής και σωματικής εξάντλησης

Στην αθλητική κοινωνία, η ψυχολογική και σωματική εξάντληση είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται αρκετά συχνά, αλλά σπάνια προσδιορίζεται με ακρίβεια. Μερικές φορές, η ψυχική και σωματική εξάντληση θεωρείται ως μειονέκτημα του παίχτη και προσδιορίζει την έλλειψη ψυχικής σκληρότητας – αντοχής. Άλλες φορές θεωρείται συνώνυμο με οτιδήποτε σταματά την αθλητική εξέλιξη. Στην αθλητική και ψυχολογική φιλοσοφία η σωματική και ψυχική εξάντληση έχει μια διαφορετική και πιο ακριβή ορολογία.

Η ψυχική και σωματική εξάντληση προσδιορίζεται ως ψυχολογική, συναισθηματική και φυσική απόσυρση από ένα τυπικά αποκτημένο και διασκεδαστικό άθλημα ως αποτέλεσμα του διεξοδικού στρες που μπορεί να δράσει

στους αθλητές κατά καιρούς (Smith, 1996). Αποτελεί την εκδήλωση ή τη συνέπεια των περιπτώσιακών, γνωστικών, φυσιολογικών και στοιχείων του διεξοδικού στρες.

Επομένως, η ψυχική και σωματική εξάντληση δε θεωρείται αποκλειστικά ως το μοναδικό συστατικό της συμπεριφοράς κάποιου ατόμου. Θεωρείται ότι προέρχεται από μια αμοιβαία αλληλεπίδραση των προσωπικών και ψυχολογικών παραγόντων. Ομοίως, δεν σημαίνει αυτό ότι όλοι όσοι διακόπτουν την αθλητική τους καριέρα ότι θα σταματήσουν να έχουν φυσική ή ψυχική εξάντληση.

Στην πραγματικότητα, το μοντέλο του Smith (1986) δεν είναι υπόλογο μόνο για την εξάντληση. Βασισμένος στην κοινωνική ανταλλακτική θεωρία (Thibaut & Kelley, 1959), ο Smith υποστηρίζει ότι τα άτομα διακόπτουν την αθλητική τους εξέλιξη όταν οι συνέπειες του αθλητισμού υπερτερούν σε σχέση με τα προνόμια που σχετίζονται με εναλλακτικές δραστηριότητες. Επιπλέον, η διεξοδική έρευνα, σχετικά με τη συμμετοχή των παιδιών και την παρακίνησή τους να αναμειχθούν σε κάποιο άθλημα δείχνει ότι η μεγάλη πλειοψηφία των νεαρών αθλητών σταματούν τέτοιου είδους αθλητικές δραστηριότητες λόγω της έλλειψης ενδιαφερόντων, της έλλειψης διασκέδασης και των διαφόρων ενδιαφερόντων και των χαμηλών αγωνιστικών αντιλήψεων.

Η διακοπή ενός αθλήματος εξαιτίας της ψυχικής και σωματικής κόπωσης θεωρείται ότι καθοδηγείται από την αντίληψη του νεαρού αθλητή σχετικά με την άποψή του για το διεξοδικό άγχος. Οι νεαροί αθλητές, επομένως διακόπτουν την αθλητική συμμετοχή τους από κάποιο άθλημα για πολλούς λόγους όπως: αθλητικές διαμάχες ή επειδή συνδυάζουν το άθλημα αυτό με κάποια άλλη δραστηριότητα όπως μουσική ή επειδή κάποιος θα προτιμούσε να παίζει ένα άλλο άθλημα στο οποίο να είναι πιο επιτυχημένος/η. Επομένως, δε διακόπτουν όλοι τον αθλητισμό εξαιτίας του μακρόχρονου διεξοδικού άγχους (Gould, 1993) και δε διακόπτουν όλοι το άθλημα με το οποίο ασχολούνται παρά μόνο όσοι όταν το κάνουν αντιμετωπίζουν τις συνέπειες του παρατεταμένου άγχους που αντιμετωπίζουν κατά την αθλητική δραστηριότητα.

2.5.2. Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική και σωματική εξάντληση

Παρόλο που η εμπειρική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας με τη σωματική και ψυχική εξάντληση είναι σπάνια, τα μοντέλα της φυσικής και σωματικής εξάντλησης έχουν εξεταστεί στη γενική ψυχολογική φιλοσοφία. Διάφοροι αθλητικοί επιστήμονες έχουν αναπτύξει αθλητικές θεωρίες μοντέλων εξάντλησης το οποίο είναι πιο σχετικά με την παρούσα μελέτη. Αυτά, συμπεριλαμβάνουν το γνωστικό αποτελεσματικό στρεσογόνο μοντέλο (1986) του ερευνητή Smith, το αρνητικό προπονητικό στρεσογόνο μοντέλο ανταπόκρισης καθώς επίσης και την μονοδιάστατη εξελικτική ταυτότητα και την εξωτερική ελεγκτική άποψη. Η καθεμία θα συζητηθεί σύντομα παρακάτω.

Επιπρόσθετα με τα προηγούμενα συζητημένα μοντέλα ψυχικής και σωματικής εξάντλησης, ένας αριθμός προπονητών, γονιών και αθλητικών ψυχολόγων έχουν γράψει πρακτικά βασιζόμενοι σε αυτό το θέμα. Για παράδειγμα, ο ερευνητής Feigley (1984), βασισμένος στην εμπειρία του ως προπονητής και αθλητικός ψυχολόγος, προσδιόρισε την έννοια της τελειοποίησης για τον αθλητή, ως μια έλλειψη των αποκτημένων ικανοτήτων και της ανάγκης να ικανοποιήσει άλλους ως μεταβλητές οι οποίες συνδέονται με την ψυχική και σωματική εξάντληση των κορυφαίων προπονητικών φορτίων, της οικογενειακής πίεσης και της επαναληπτικής φύσης του αθλήματος ως τις μέγιστες αιτίες που προκαλούν την εξάντληση στους νεαρούς κολυμβητές αθλητές. Τελικά, ο ερευνητής Smith, (1986), στη συζήτηση με τους μικρούς αθλητές, προσδιόρισε τις ανακριβείς προπονητικές πρακτικές, από μια γονική πλευρά, την υπέρογκη χρήση των τραυματισμών από τη διεξοδική πρακτική και τις διεξοδικές απαιτήσεις ως σημαντικές πηγές της φυσικής και ψυχικής εξάντλησης.

Το πρόβλημα της αναγνώρισης των παιχτών του τένις που εξαντλούνται νοητικά και σωματικά θεωρήθηκε περίεργο από την ερευνητική ομάδα που εξετάστηκε. Στην πραγματικότητα, οι δυσκολίες που συνδέθηκαν με την αναγνώρισή του για τους συμμετέχοντες οι οποίοι αντιμετώπισαν τη σωματική και ψυχική εξάντληση μπορεί να εξηγήσει γιατί οι μελέτες που αφορούν στη φυσική και σωματική εξάντληση έχουν διεξαχθεί σε πρώην αθλητές. Αυτό σημαίνει επομένως

ότι σε αντίθεση με άλλους αθλητές όλοι όσοι μεμονωμένοι αθλητές έχουν υποστεί φυσική και πνευματική εξάντληση σταματούν να συμμετέχουν στο άθλημα.

Ο κύριος και σημαντικός σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να προσδιορίσει και να περιγράψει τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των κορυφαίων αθλητών τενιστών μικρής ηλικίας όσον αφορά στην εξάντλησή τους και τη σύγκρισή τους με άλλους τενίστες παίχτες μικρής ηλικίας που δεν έχουν υποστεί εξάντληση. Συνοψίζοντας, σχετικά με τη σύγκριση των παιχτών όσον αφορά στις δημογραφικές μεταβλητές, οι παίχτες που είχαν υποστεί εξάντληση:

α) είχαν λιγότερο καλή προπονητική κατάσταση

β) ήταν πιο πιθανό να είχαν παίξει στην ομάδα του λυκείου τους

γ) ήταν πιο πιθανό ότι είχαν παίξει σε τουρνουά με υψηλότερες ηλικιακές αποκλίσεις και

δ) προπονούσαν λιγότερες μέρες.

Ήταν αναμενόμενο ότι παίζοντας σε παιχνίδια με ηλικιακές αποκλίσεις πιο συχνά, οι παίχτες που είχαν υποστεί εξάντληση θα αντιμετώπιζαν πολύ πιο δύσκολο διαγωνισμό και εντονότερο στρες. Σε συνδυασμό με τον ισχυρισμό του Coakley (1992) η διαπίστωση, ότι οι αθλητές που ανέφεραν ότι είχαν υποστεί εξάντληση θα είχαν μικρότερο επιλεκτικό κίνητρο το οποίο θα τους προκαλούσε άγχος και σύγχυση ταυτόχρονα. Αυτή η διαπίστωση ότι οι παίχτες που είχαν υποστεί εξάντληση ήταν πιθανότερο να είχαν παίξει σε γυμνασιακούς αγώνες οφείλεται περισσότερο στο γεγονός ότι επειδή οι παίχτες αυτοί είχαν υποστεί εξάντληση θα διέκοπταν από τους αγώνες ή θα προσπαθούσαν να παίξουν σε λιγότερο απαιτητικούς (γυμνασιακούς) αγώνες τένις. Ομοίως, διαπιστώθηκε ότι οι εξαντλημένοι παίχτες εξασκούσαν λιγότερες μέρες επειδή βρίσκονταν στη διαδικασία της εξάντλησης και αυτό είχε ως αποτέλεσμα να ελαττώσουν την αθλητική τους ανάμειξη.

Όσον αφορά στις ψυχολογικές μεταβλητές οι εξαντλημένοι παίχτες:

α) είχαν μικρότερα εξωτερικά κίνητρα,

β) είχαν μεγαλύτερη τάση στο να μη θέτουν κίνητρα

γ) ανέφεραν ότι είχαν μεγαλύτερες τάσεις απόσυρσης.

Αυτό το αποτέλεσμα δεν υποστηρίζει την τρέχουσα παρακινητική σκέψη των Vallerand και Bissonette, (1992), Vallerand και Reid, (1990) οι οποίοι περιφρονούν το εξωτερικό κίνητρο ότι θα μπορούσε να συνδεθεί με την αθλητική επικράτηση.

Όσον αφορά στις μεταβλητές προσωπικότητας, σχετικά με τους παίκτες που συγκρίνονται, οι παίκτες που εξαντλούνται είχαν μια διαφοροποίηση στην πολυπλοκότητα τελειοποίησης.

Συγκεκριμένα, οι εξαντλημένοι παίκτες:

α) είχαν υψηλότερες προσδοκίες και γονική κριτική

β) μεγαλύτερες ανάγκες για οργάνωση και

γ) είχαν εμπειρίες που τους δημιουργούσαν μεγαλύτερες ανησυχίες για να μην κάνουν λάθη.

Το συμπέρασμα από την έρευνα των Frost et al., (1990) και Frost and Henderson, (1991) είναι ότι όσοι παίκτες δέχονται αλλά και έχουν να αντιμετωπίσουν μεγαλύτερη γονική κριτική και επίσης δείχνουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον στο να αντιληφθούν τα λάθη τους θα αντιμετωπίσουν μεγαλύτερο άγχος και εξάντληση. Ομοίως εάν κάποιος έχει μεγάλη ανάγκη για οργάνωση και τα αθλητικά δεδομένα και οι καταστάσεις δεν προσαρμόζονται σε αυτό που έχει στο μυαλό του τότε μπορεί να δημιουργηθεί άγχος και εξάντληση. Το εύρημα ότι η εξάντληση έχει οδηγήσει τους παίκτες να έχουν μικρότερες προσδοκίες δεν μπορεί να εξηγηθεί εύκολα. Κάποιος θα μπορούσε να θεωρήσει ότι η εξάντληση θα μπορούσε να χαρακτηριστεί από τα δεδομένα υψηλότερων αποδόσεων.

Σχετικά με τη χρήση αντιγραφικών στρατηγικών που χρησιμοποιήθηκαν για να αντιμετωπιστούν οι στρεσογόνες καταστάσεις του τένις, οι αθλητές που είχαν υποστεί εξάντληση διέφεραν σημαντικά από τους παίκτες με τους οποίους συγκρίνονταν στο ότι δεν ήταν τόσο ικανοί στο να οργανώνουν στρατηγικές και

είχαν χαμηλότερα κίνητρα στο επαναδιερμηνεύουν και να καλλιεργούν τα λεγόμενα αντιγραφικά στοιχεία.

Τελικά, βρέθηκε ότι συγκεκριμένα προσωπικά χαρακτηριστικά παιχτών όπως η τάση τους για να τελειοποιηθούν σε αυτό που κάνουν για παράδειγμα μπορεί να εκθέσει κάποιον αθλητή στην εξάντληση. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν επίσης μια ποικιλία περιπτώσιακών παραγόντων (όπως για παράδειγμα, γονική κριτική, παιχνίδι με βάση τον ηλικιακό διαχωρισμό) σχετίζονται άμεσα με την διαδικασία της εξάντλησης. Επιπλέον, οι παίχτες μπορεί να έχουν μικρότερο έλεγχο των καταστάσεων όσον αφορά τέτοιου είδους περιπτώσιακούς παράγοντες. Το κλειδί της κατανόησης της εξάντλησης θεωρείται τότε ως μια προσωπική αδυναμία αλλά ως μια αλληλεπίδραση των χαρακτηριστικών των παιδιών και των απαιτήσεων κατά περίπτωση.

Δεδομένης της έλλειψης της αυθεντικής έρευνας στους αθλητές, τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας είναι σημαντικά για διάφορους λόγους. Πρώτον, τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν τον τμηματικό προσδιορισμό των αθλητών που εξαντλούνται. Αυτό σημαίνει ότι οι εξαντλημένοι αθλητές και αυτοί που συγκρίνονταν διέφεραν σημαντικά στα εκτελεστικά αποτελέσματά τους. Οι εξαντλημένοι παίχτες βρέθηκε ότι είχαν μεγαλύτερη τάση στο να θέτουν κίνητρα. Αυτό υποδήλωνε ότι οι αθλητές πράγματι εξαντλούνται από τον αθλητισμό και είτε διακόπτουν την ανάμειξή τους είτε να περιορίσουν την ανάμειξή τους στον αθλητισμό προκαλώντας τη συναισθηματική ή φυσική απόσυρσή τους. Τέλος, το SMS μια νέα μονάδα μέτρησης της εσωτερικής και εξωτερικής παρακίνησης των παιχτών καθώς και της έλλειψης κινήτρων στον αθλητισμό εκτιμήθηκε περαιτέρω.

Δε βρέθηκε μόνο σε αυτή τη μελέτη ότι οι αθλητές εξαντλούνται από το τένις αλλά φάνηκε ότι υπάρχουν δύο τύποι αθλητών που εξαντλούνται. Μερικοί παίχτες που εξαντλήθηκαν από το τένις το σταμάτησαν τελείως και δεν είχαν τη διάθεση να ξανασηκώσουν ρακέτα. Άλλοι παρόλα αυτά χαρακτηρίστηκαν καλύτερα ως ενεργά εξαντλημένοι παίχτες.

Αυτοί οι εξαντλημένοι παίχτες αντιμετώπισαν τόσο πολύ στρες όσο αυτοί οι παίχτες που διέκοψαν ολοκληρωτικά την ανάμειξή τους και δεν εγκατέλειψαν το

άθλημα. Αντίθετα, άλλαξαν την αθλητική τους συμπεριφορά και φυσικά (π.χ. έπαιζαν λιγότερο συχνά και άλλαξαν από κορυφαίοι μικροί παίχτες αγωνιστικού επιπέδου σε παίχτες γυμνασίου που έπαιζαν σε ερασιτεχνικό επίπεδο) ή ψυχολογικά (π.χ. ελάττωσαν την προσπάθειά τους και δημιουργούσαν δικαιολογίες για να μην εξασκούνται οι οποίες μείωναν την ανάμειξή τους στο τένις).

Ένα από τα σημαντικότερα ευρήματα αυτής της έρευνας ήταν ο προσδιορισμός του σημαντικού ρόλου που παίζει η ανάγκη για την τελειοποίηση των αθλητών η οποία τους οδηγεί σε εξάντληση. Παρόλο που προσδιορίζεται στην βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας (Feigley, 1984) η τελειοποίηση δεν είχε συνδεθεί εμπειρικά με την εξάντληση των αθλητών στον αθλητισμό πριν πραγματοποιηθεί αυτή η έρευνα.

Δεδομένων των ισχυρισμών του ερευνητή Coakley (1992), ότι τα θέματα προσδιορισμού των παιχτών αποτελούν ένα αποκαλυπτικό παράγοντα κλειδί, ο οποίος συνδέεται με την εξάντληση των αθλητών προκαλεί εντύπωση κατά κάποιο τρόπο ότι δε βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των αθλητών που εξαντλούνταν και των αθλητών με τους οποίους συγκρίνονταν όσον αφορά στον προσδιορισμό των αποτελεσμάτων.

Με βάση τα παραπάνω ευρήματα της βιβλιογραφίας και με σκοπό την αξιολόγηση του άγχους σχεδιάστηκε η έρευνά μας μέσω του ερωτηματολογίου και η οποία αφορούσε παιδιά ηλικίας 10-13 ετών.

3. Μεθοδολογία

3.1. Δείγμα έρευνας

Οι συμμετέχοντες σ' αυτή την έρευνα ήταν 20 άτομα συνολικά, 10-13 ετών τα οποία ήταν αθλητές/τριες τένις. Οι αθλητές/τριες προέρχονται και αθλούνται στο σύλλογο αντισφαίρισης Εκπαιδευτηρίων Δούκα. Μοιράστηκαν συλλέχθηκαν 20 ερωτηματολόγια. Τα ερωτηματολόγια ήταν σωστά συμπληρωμένα και υπήρχε βοήθεια καθ' όλη την διάρκεια συμπλήρωσής τους από τις συντάκτριες. Η περίοδος που διαμοιράστηκαν τα ερωτηματολόγια ήταν τον Μάιο – Ιούνιο 2016. Υπήρξε η συγκατάθεση των γονιών - κηδεμόνων των παιδιών για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων οι οποίοι ήταν καθ' όλη την διάρκεια της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου μαζί μας. Οι ίδιοι έκριναν ότι τα παιδιά δεν καταλαβαίνουν την έννοια των ερωτήσεων 18, 20 (οι οποίες και απευθύνονται σε μεγαλύτερης ηλικίας άτομα) και οι οποίες δεν απαντήθηκαν από τα παιδιά.

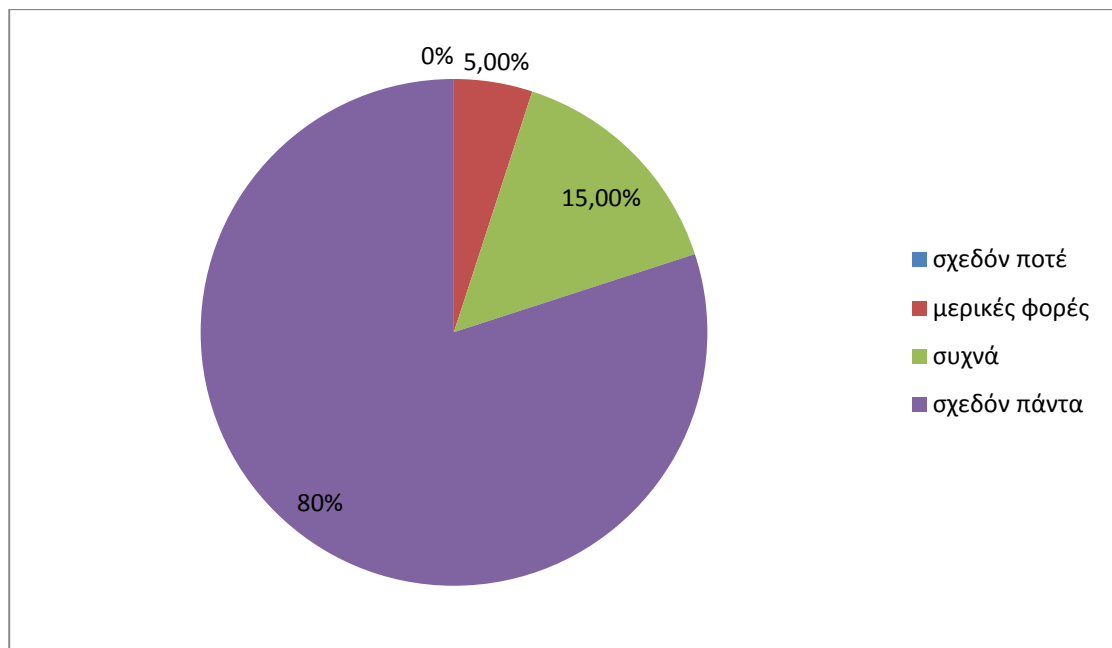
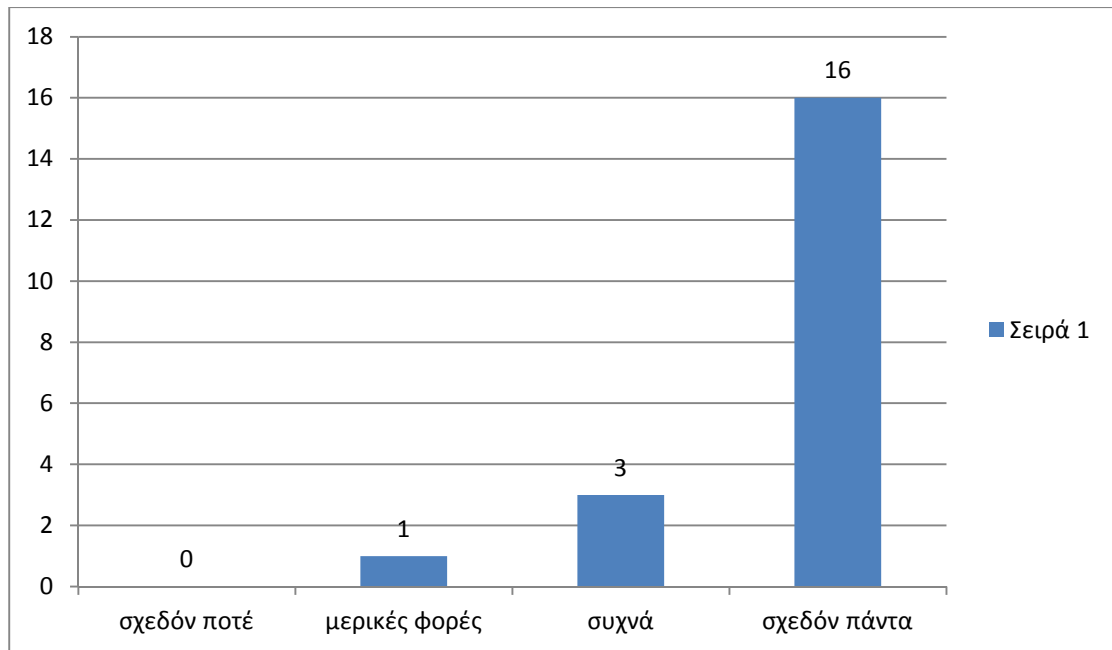
Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε ήταν των Α. Λιάκου και C.D. Spielberger State Trait Anxiety Inventory STAI και αποτελεί Ερωτηματολόγιο αξιολόγηση άγχους. Είναι ένα εργαλείο μέτρησης του άγχους, θεωρείται αξιόπιστο και έχει μεταφραστεί σε 66 γλώσσες. Στο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκαν τελικά 18 ερωτήσεις από τις συνολικά 40 του ερωτηματολογίου στις οποίες περιγράφουν οι μικροί αθλητές τη κατάσταση την οποία βιώνουν, οι οποίες επιλέχθηκαν σε συνεργασία με τους γονείς – κηδεμόνες. Οι ερωτήσεις που επιλέχθηκαν ήταν οι πιο απλές ώστε να μπορούν να τις κατανοήσουν τα παιδιά. Οι απαντήσεις κυμαίνονται από το «σχεδόν πάντοτε» ως το «σχεδόν ποτέ» (σχεδόν πάντοτε, συχνά, μερικές φορές, σχεδόν ποτέ (Fountoulakis et al., 2006, Ψυχουντάκη, 1995).

Για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα Excel. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται με δύο τρόπους στα σχετικά γραφήματα με τον αριθμό απαντήσεων των παιδιών καθώς και με ποσοστιαία αναλογία επί τοις εκατό (%). Επίσης στα αποτελέσματα εμφανίζεται και τυπική απόκλιση.

Περιορισμός της έρευνας υπάρχει λόγω του μικρού αριθμού των συμμετεχόντων αθλητών/τριων στην έρευνα.

4. Αποτελέσματα

1^η Ερώτηση: Αισθάνομαι ευχάριστα όταν παίζουμε



Γράφημα 1 και 2

Στο γράφημα 1 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην 1^η ερώτηση ενώ στο 2^ο η εκατοστιαία αναλογία των απαντήσεων. Όπως παρατηρείται τα παιδιά σε συντριπτική πλειονότητα 80% απάντησαν ότι αισθάνονται ευχάριστα όταν παίζουν, 15% αισθάνονται συχνά έτσι, ενώ υπάρχει και ένα ποσοστό 5% που απαντά μερικές φορές. Ενώ η τυπική απόκλιση ορίζεται $s \pm 0,37$.

Αναλυτικά:

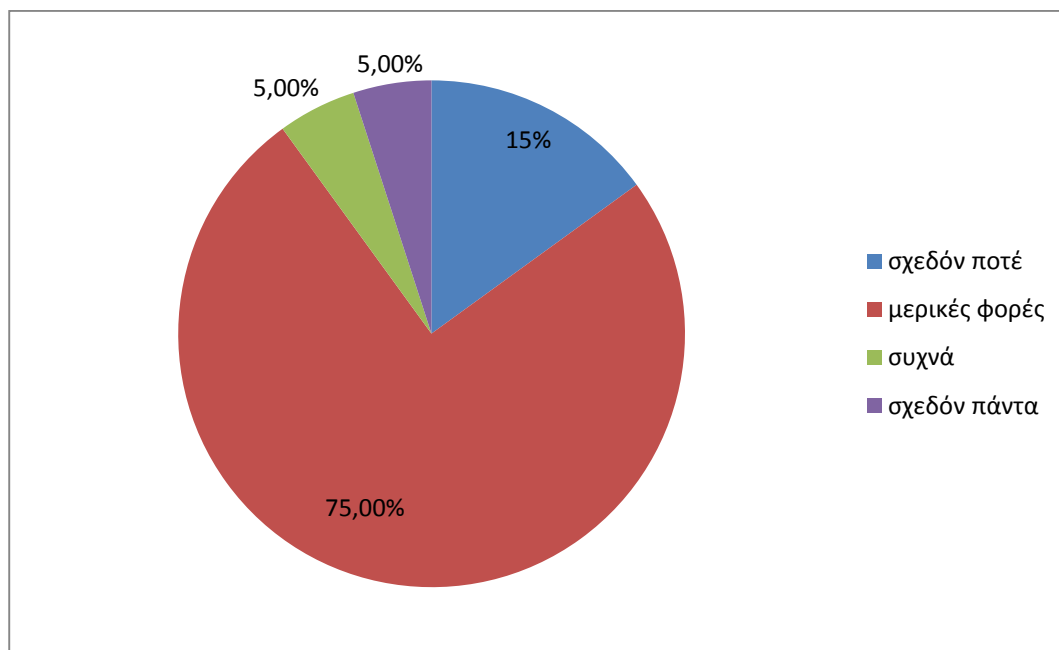
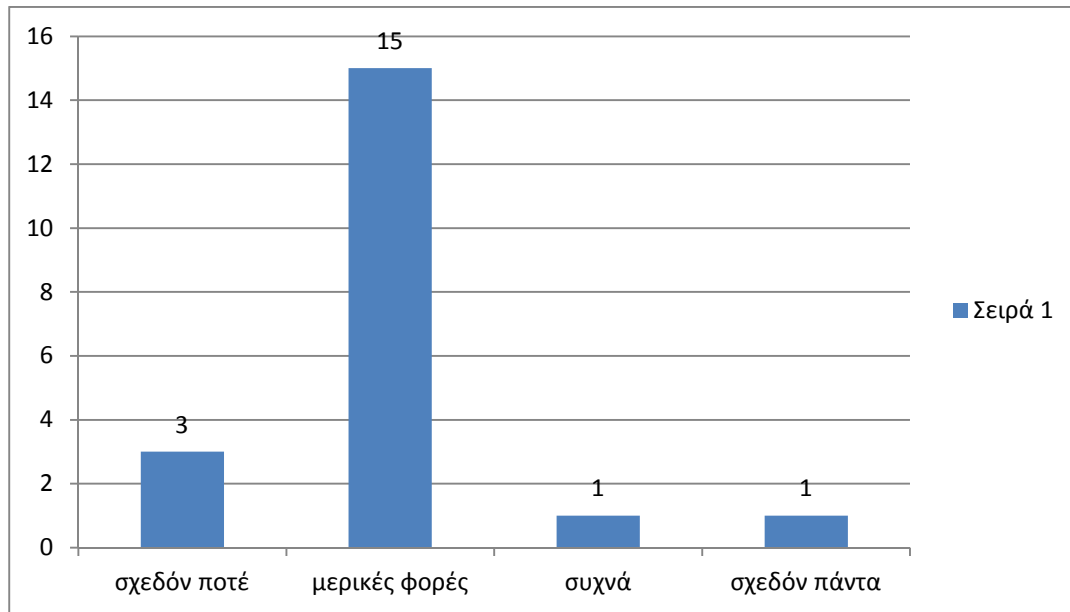
σχεδόν ποτέ = 0 απαντήσεις – 0%

μερικές φορές = 1 απάντηση – 5%

συχνά = 3 απαντήσεις – 15%

σχεδόν πάντα = 16 απαντήσεις – 80%

2^η Ερώτηση: Κουράζομαι γρήγορα



Γράφημα 3 και 4

Στο γράφημα 3 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση να κουράζονται γρήγορα ενώ στο γράφημα 4 αποτυπώνεται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι η απάντηση μερικές φορές συγκεντρώνει το μεγαλύτερο ποσοστό που φθάνει το 75%, η απάντηση σχεδόν ποτέ συγκεντρώνει το 15%, ενώ οι απαντήσεις συχνά και σχεδόν πάντα συγκεντρώνουν το ποσοστό του 5%. Η τυπική απόκλιση ορίζεται $s \pm 0,33$.

Αναλυτικά:

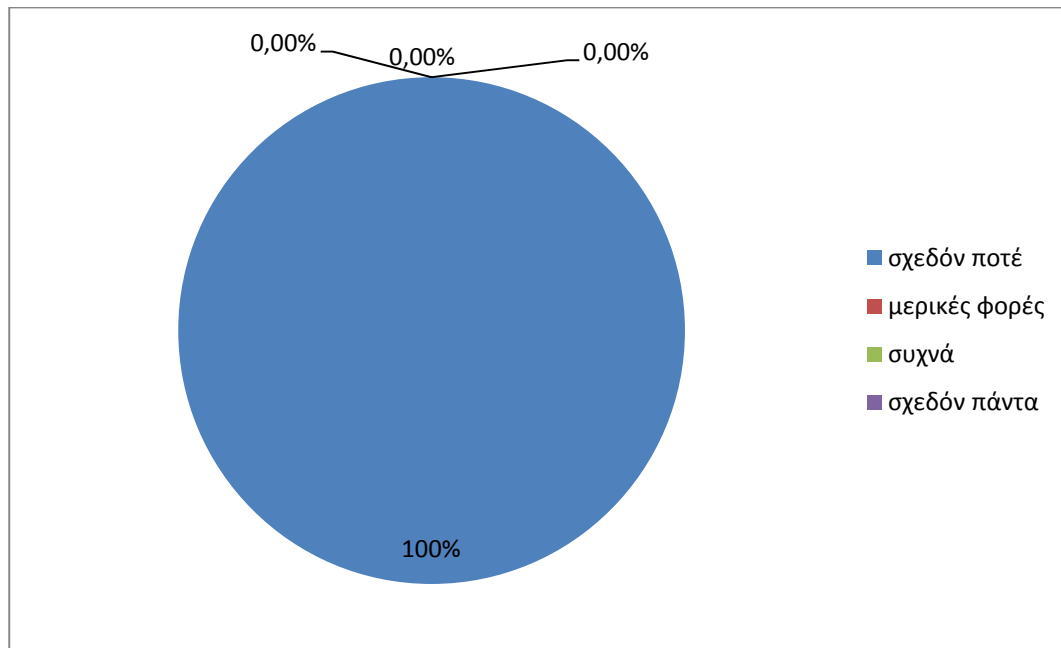
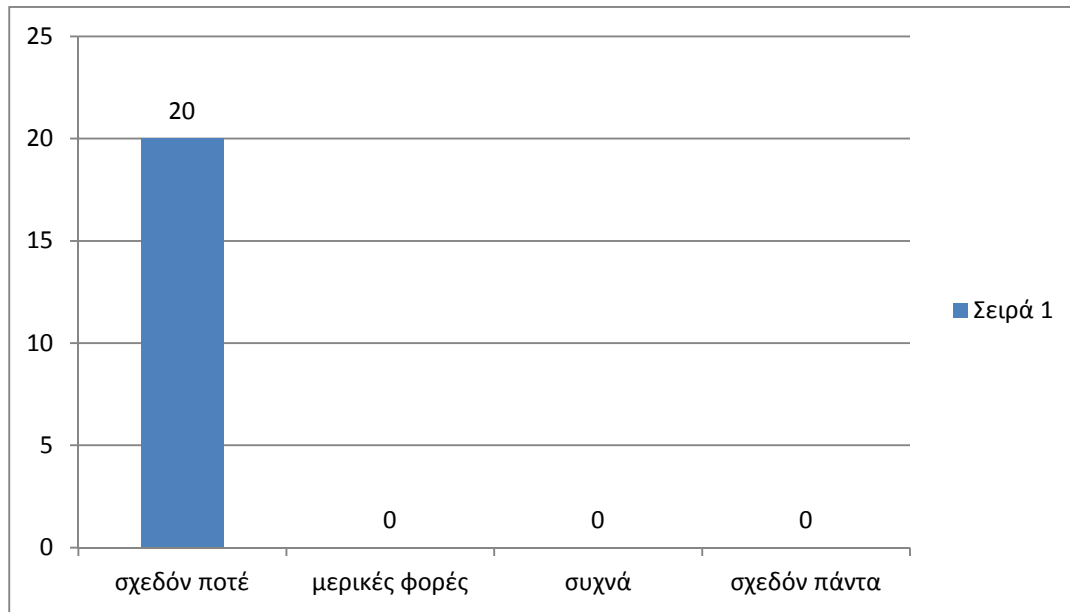
σχεδόν ποτέ = 3 απαντήσεις – 15%

μερικές φορές = 15 απαντήσεις – 75%

συχνά = 1 απάντηση – 5%

σχεδόν πάντα = 1 απάντηση – 5%

3^η Ερώτηση: Μου έρχεται να βάλω τα κλάματα



Γράφημα 5 και 6

Στο γράφημα 5 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση να τους έρχεται να βάλουν τα κλάματα ενώ στο γράφημα 6 αποτυπώνεται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι απάντησαν όλα τα παιδιά σχεδόν ποτέ, απάντηση που δηλώνει ότι δεν έχουν αισθανθεί έτσι.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $s \pm 0,5$.

Αναλυτικά:

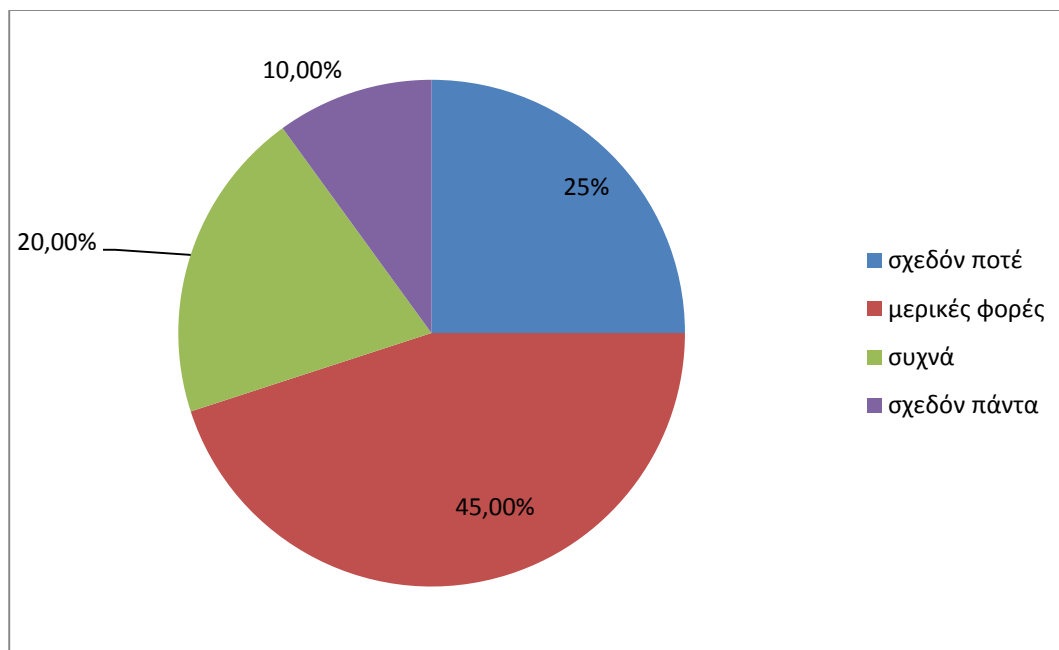
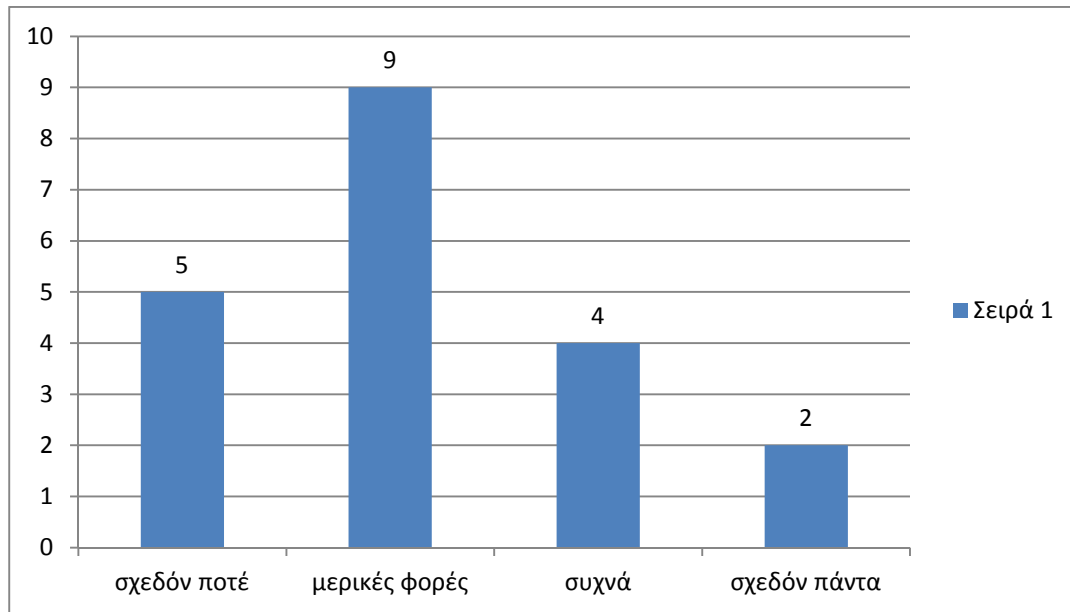
σχεδόν ποτέ = 20 απαντήσεις – 100%

μερικές φορές = 0 απαντήσεις – 0%

συχνά = 0 απαντήσεις – 0%

σχεδόν πάντα = 0 απαντήσεις – 0%

4^η Ερώτηση: Θα ήθελα να είμαι τόσο ευτυχής, όσο φαίνονται οι άλλοι



Γράφημα 7 και 8

Στο γράφημα 7 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση θα 'θελα να είμαι τόσο ευτυχής όσο φαίνονται οι άλλοι ενώ στο γράφημα 8 αποτυπώνεται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι το μερικές φορές συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 45%, το σχεδόν ποτέ στην ερώτηση θα 'θελα να είμαι τόσο ευτυχής όσο φαίνονται οι άλλοι απάντησαν 25%, 20% απάντησαν συχνά ενώ ένα ποσοστό 10% απάντησαν σχεδόν πάντα.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $S \pm 0,147$.

Αναλυτικά:

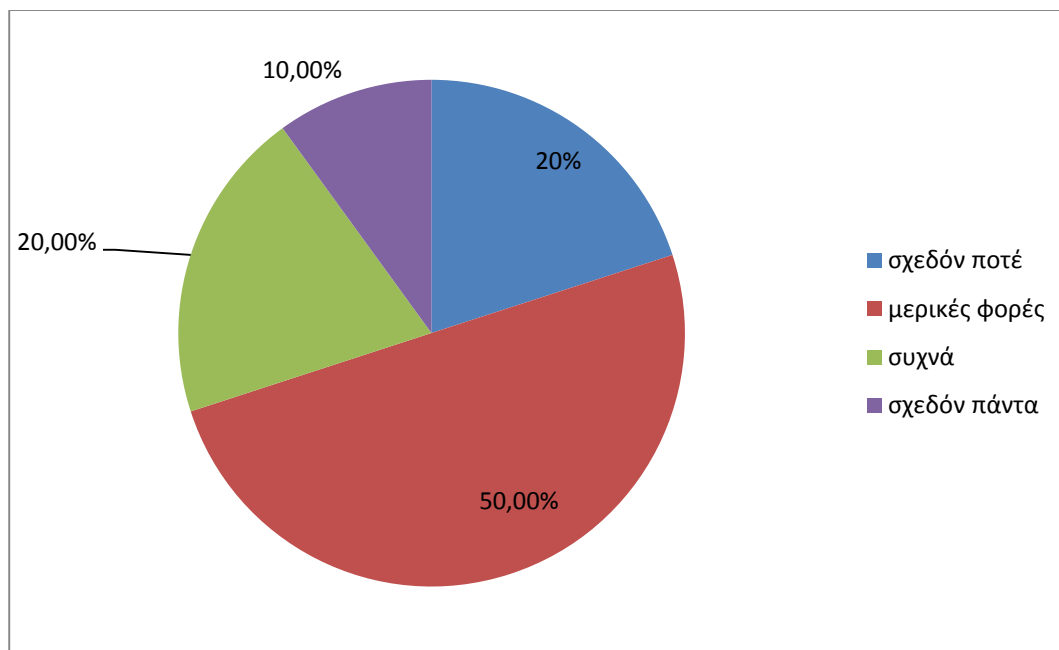
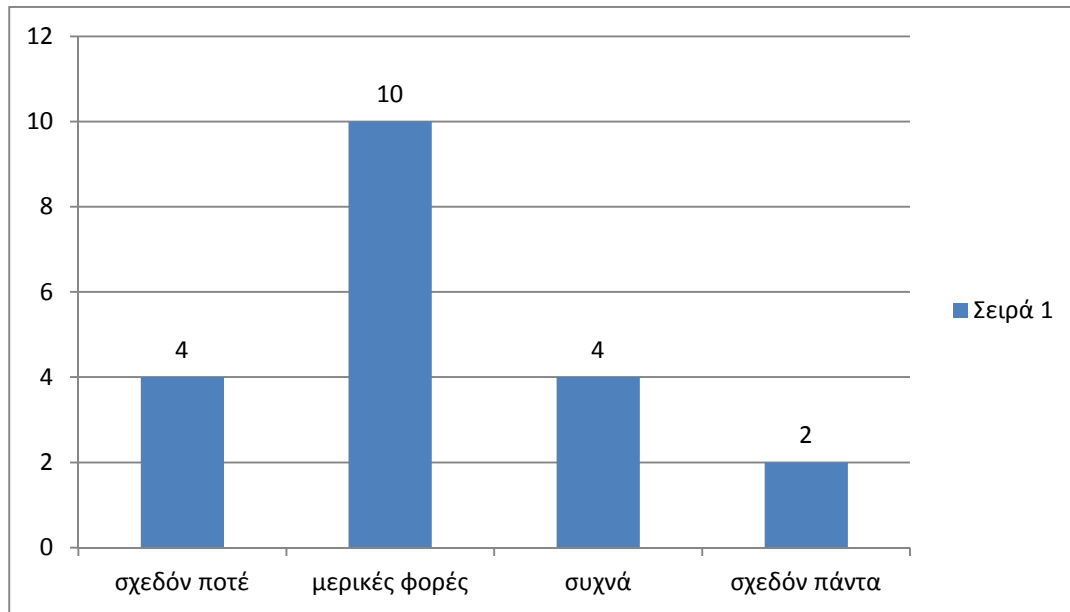
σχεδόν ποτέ = 5 απαντήσεις – 25%

μερικές φορές = 9 απαντήσεις – 45%

συχνά = 4 απαντήσεις – 20%

σχεδόν πάντα = 2 απαντήσεις – 10%

5^η Ερώτηση: Αποτυγχάνω γιατί δεν αποφασίζω αρκετά γρήγορα



Γράφημα 9 και 10

Στο γράφημα 9 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση αποτυγχάνω γιατί δεν αποφασίζω αρκετά γρήγορα ενώ στο γράφημα 10 αποτυπώνεται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι το μερικές φορές συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 50,00%, τόσο η απάντηση σχεδόν ποτέ όσο και η απάντηση συχνά συγκεντρώνουν ποσοστό 20% ενώ η απάντηση σχεδόν πάντα συγκεντρώνει ποσοστό 10%.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $S \pm 0,17$.

Αναλυτικά:

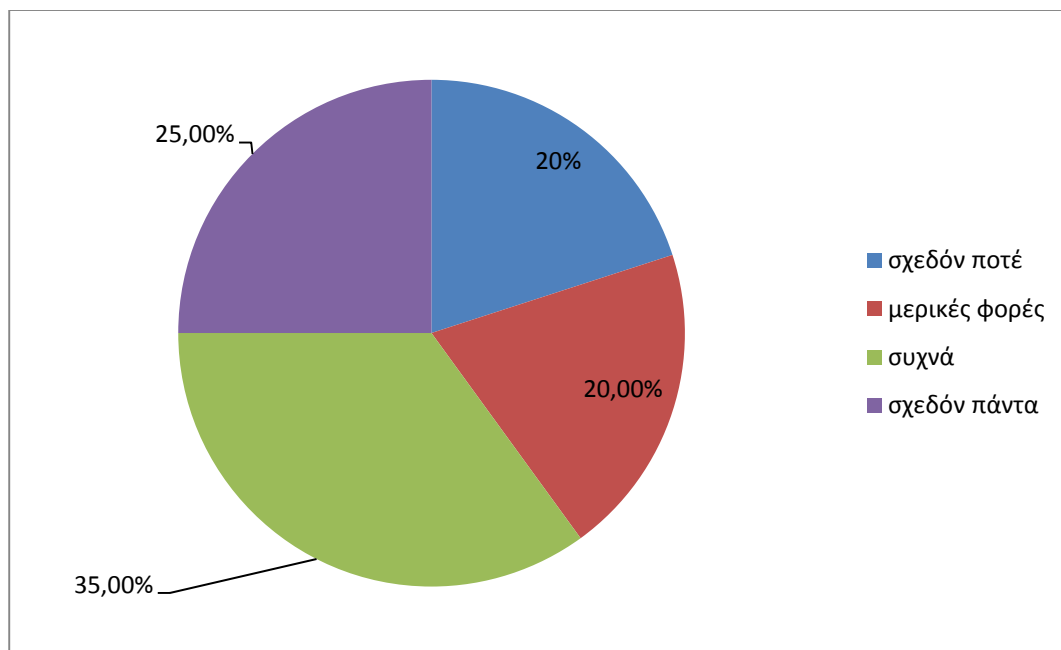
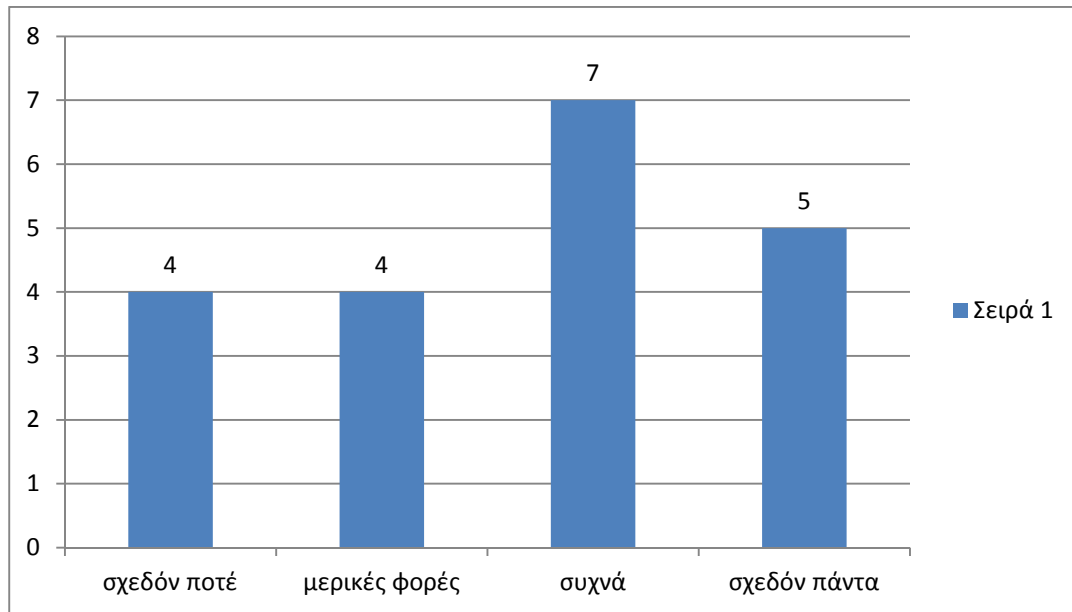
σχεδόν ποτέ = 4 απαντήσεις – 20%

μερικές φορές = 10 απαντήσεις – 50%

συχνά = 4 απαντήσεις – 20%

σχεδόν πάντα = 2 απαντήσεις – 10%

6^η Ερώτηση: Αισθάνομαι ήσυχος/η



Γράφημα 11 και 12

Στο γράφημα 11 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση αισθάνομαι ήσυχος/η ενώ στο γράφημα 12 αποτυπώνεται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι η απάντηση συχνά συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 35,00%, οι απαντήσεις μερικές φορές και σχεδόν ποτέ συγκεντρώνουν το 20%, ενώ η απάντηση σχεδόν πάντα συγκεντρώνει το 25%.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $S \pm 0,07$.

Αναλυτικά:

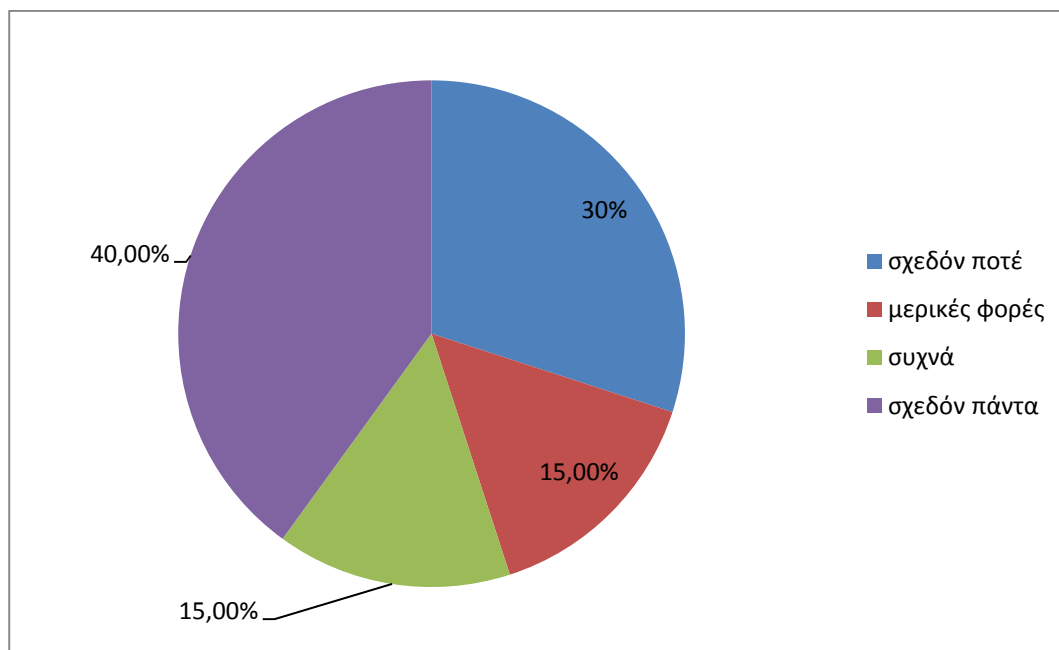
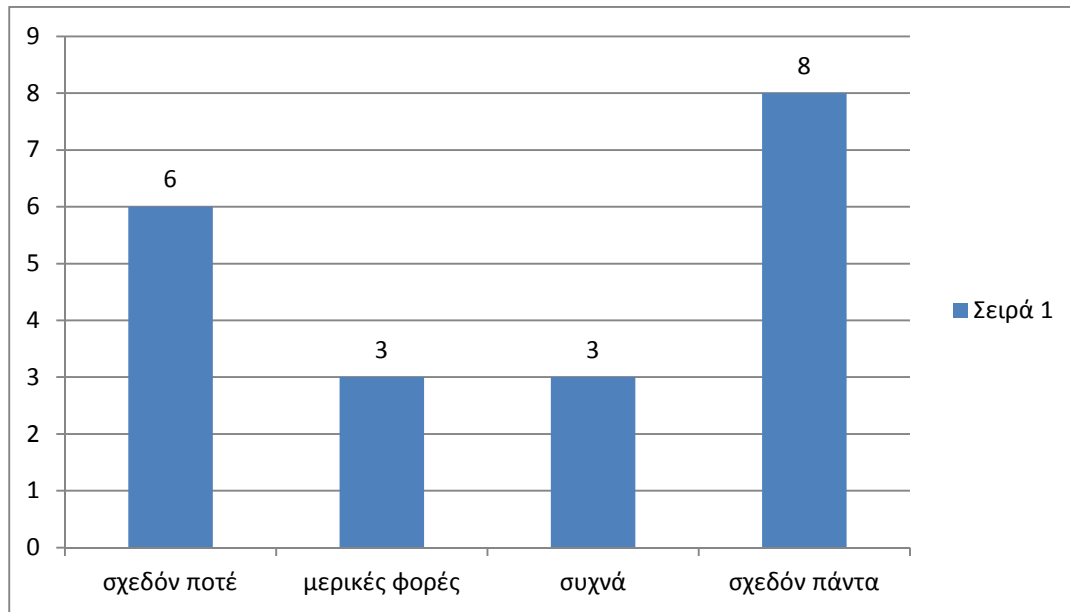
σχεδόν ποτέ = 4 απαντήσεις – 20%

μερικές φορές = 4 απαντήσεις – 20%

συχνά = 7 απαντήσεις – 35%

σχεδόν πάντα = 5 απαντήσεις – 25%

7^η Ερώτηση: Είμαι ήρεμος/η, συγκεντρωμένος/η και ψύχραιμος/η



Γράφημα 13 και 14

Στο γράφημα 13 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση αισθάνομαι ήρεμος/η ενώ στο γράφημα 14 αποτυπώνεται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι η απάντηση σχεδόν πάντα συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 40%, η απάντηση μερικές φορές όσο και η απάντηση συχνά συγκεντρώνει απαντήσεις 15%, ενώ η απάντηση σχεδόν ποτέ συγκεντρώνει το 30%.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $S \pm 0,12$.

Αναλυτικά:

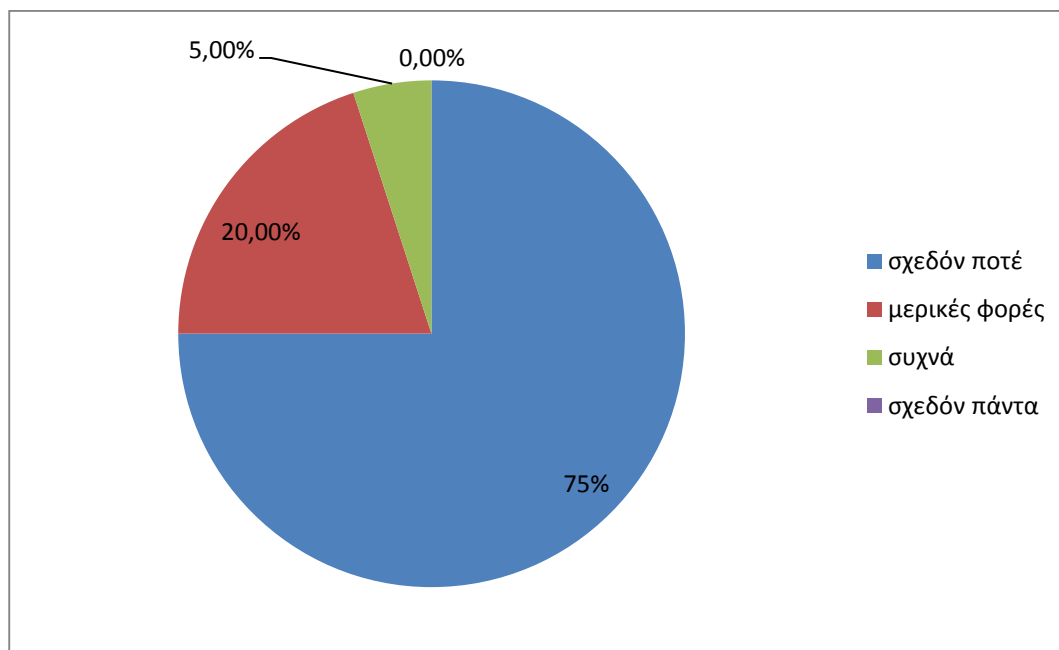
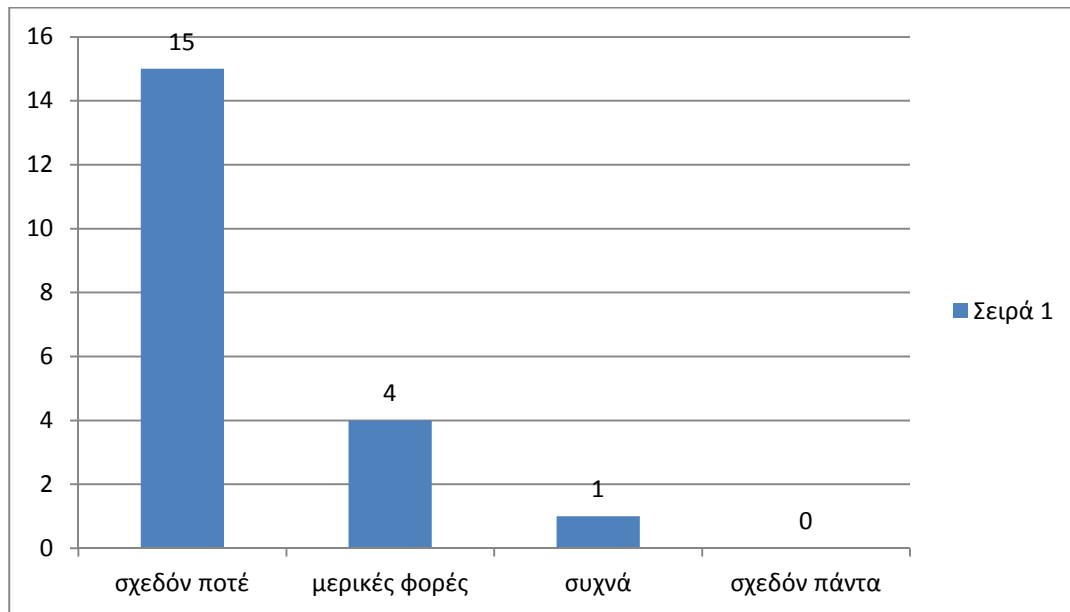
σχεδόν ποτέ = 6 απαντήσεις – 30%

μερικές φορές = 3 απαντήσεις – 15%

συχνά = 3 απαντήσεις – 15%

σχεδόν πάντα = 8 απαντήσεις – 40%

8^η Ερώτηση: Αισθάνομαι ότι οι δυσκολίες συσσωρεύονται, έτσι ώστε να μην μπορώ να τις ξεπεράσω



Γράφημα 15 και 16

Στο γράφημα 15 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση αισθάνομαι ότι οι δυσκολίες συσσωρεύονται, έτσι ώστε να μην μπορώ να τις ξεπεράσω ενώ στο γράφημα 16 αποτυπώνεται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι η απάντηση σχεδόν ποτέ συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 75%, με 15 απαντήσεις, η απάντηση μερικές φορές απαντήθηκε από 4 παιδιά και έχει ποσοστό 20%, ενώ απαντήθηκε από 1 παιδί το μερικές φορές και συγκέντρωσε σε αναλογία το 5%. Η απάντηση σχεδόν πάντα δεν απαντήθηκε από κανένα παιδί.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $S \pm 0,34$.

Αναλυτικά:

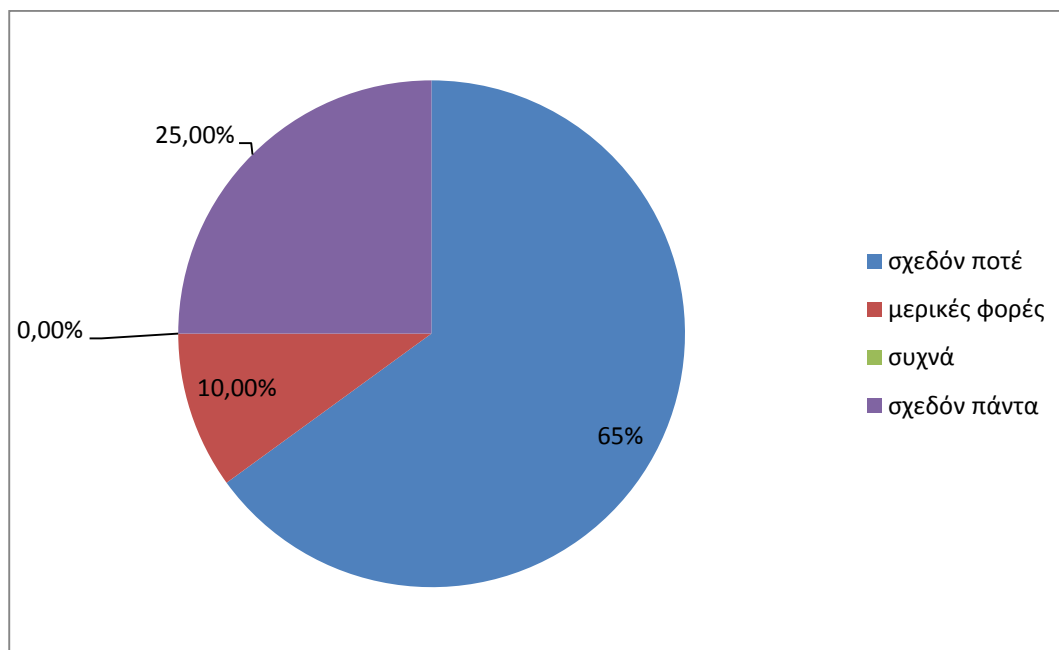
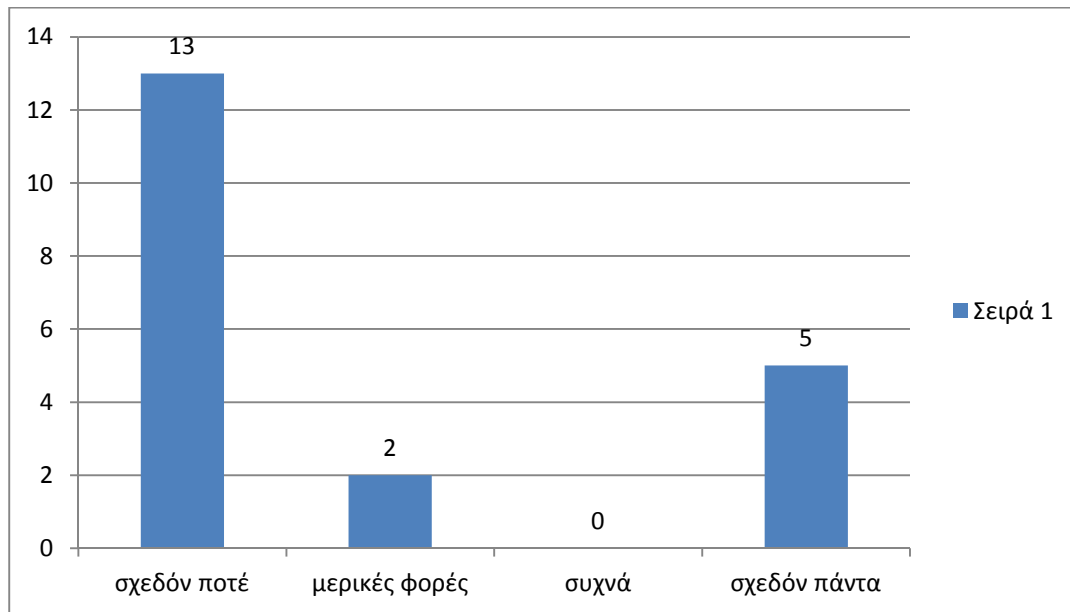
σχεδόν ποτέ = 15 απαντήσεις – 75%

μερικές φορές = 4 απαντήσεις – 20%

συχνά = 1 απάντηση – 5%

σχεδόν πάντα = 0 απαντήσεις – 0%

9^η Ερώτηση: Ανησυχώ πάρα πολύ με πράγματα που πραγματικά δεν έχουν και τόση σημασία



Γράφημα 17 και 18

Στο γράφημα 17 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση Ανησυχώ πάρα πολύ με πράγματα που πραγματικά δεν έχουν και τόση σημασία ενώ στο γράφημα 18 αποτυπώνεται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι η απάντηση σχεδόν ποτέ συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 65%, με 13 απαντήσεις, η απάντηση μερικές φορές απαντήθηκε από 2 παιδιά και καταλαμβάνει ποσοστό 10%, ενώ απαντήθηκε από 5 παιδιά το σχεδόν πάντα και συγκέντρωσε σε αναλογία το 25%. Η απάντηση συχνά δεν απαντήθηκε από κανένα παιδί.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $s \pm 0,28$.

Αναλυτικά:

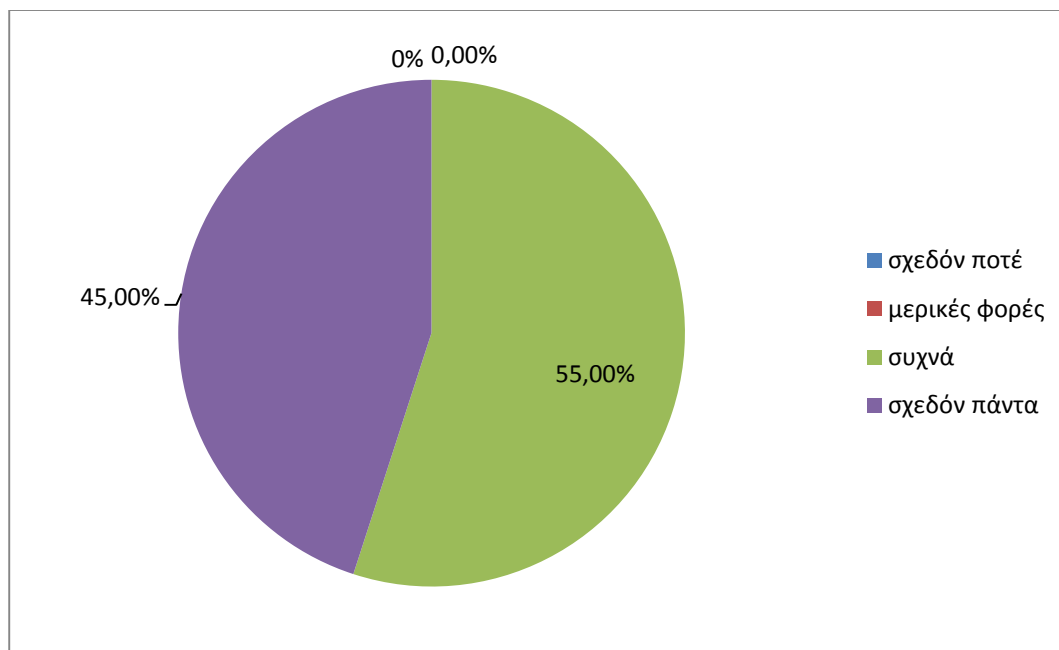
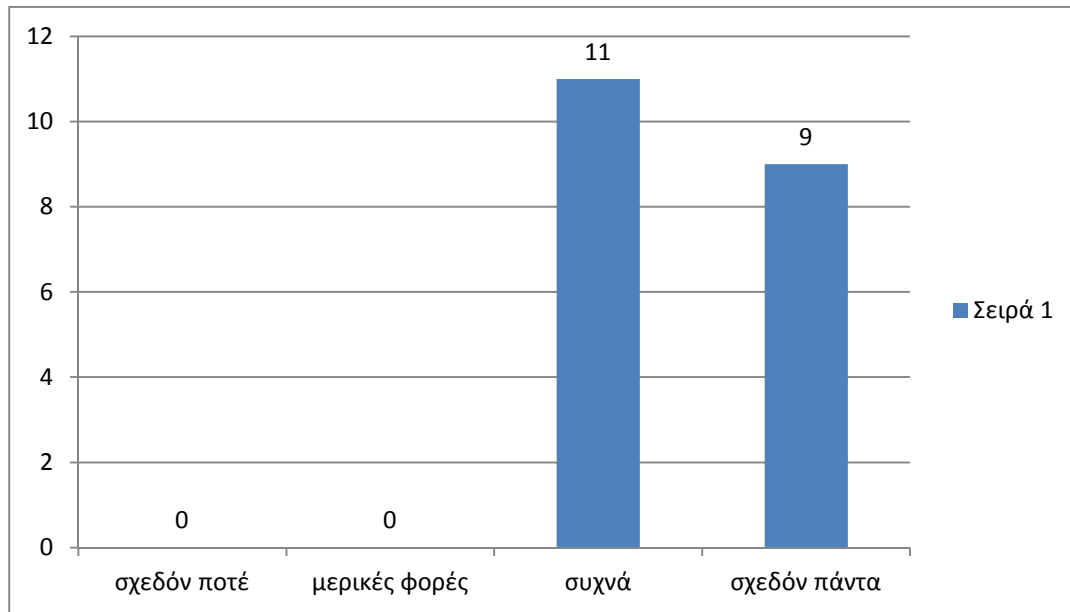
σχεδόν ποτέ = 13 απαντήσεις – 65%

μερικές φορές = 2 απαντήσεις – 10%

συχνά = 0 απάντηση – 0%

σχεδόν πάντα = 5 απαντήσεις – 25%

10^η Ερώτηση: Είμαι ευτυχισμένος/η



Γράφημα 19 και 20

Στο γράφημα 19 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση είμαι ευτυχισμένος/η ενώ στο γράφημα 20 αποτυπώνεται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι η απάντηση συχνά συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστά της τάξης του 55%, με 11 απαντήσεις, ενώ η απάντηση σχεδόν πάντα ακολουθεί με ποσοστό 45% και 9 απαντήσεις. Τόσο το σχεδόν ποτέ όσο και το μερικές φορές δεν απαντήθηκε από κανένα παιδί.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $S \pm 0,29$.

Αναλυτικά:

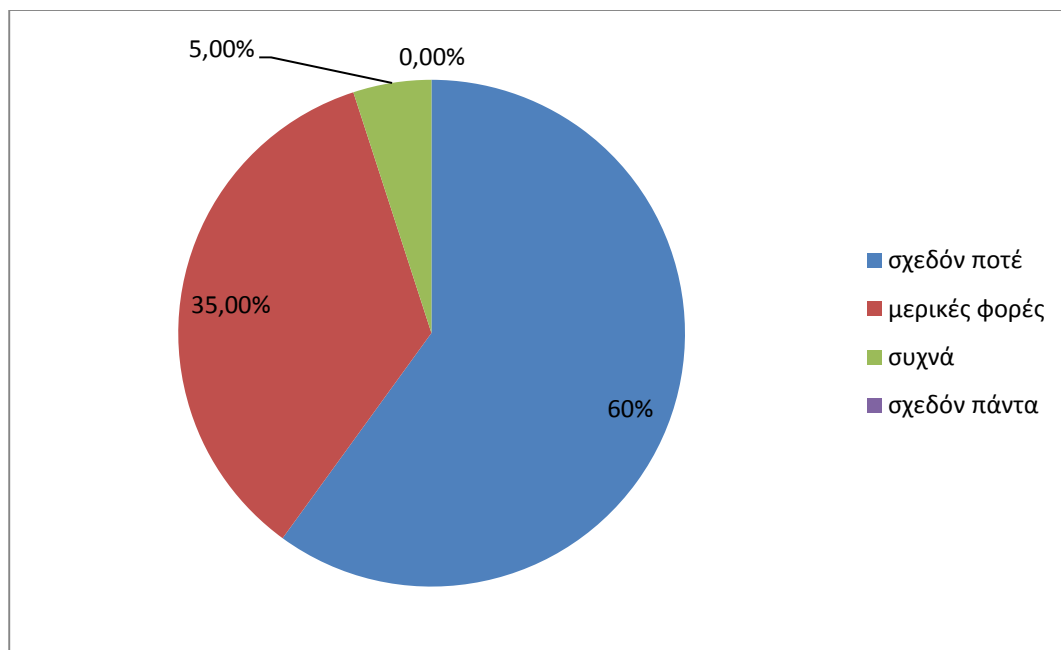
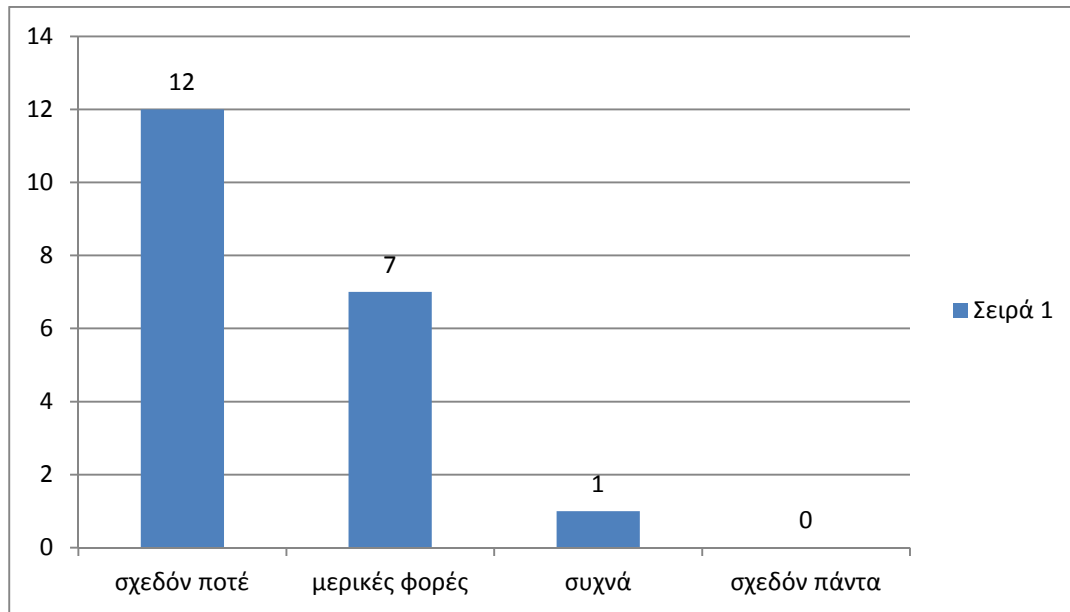
σχεδόν ποτέ = 0 απαντήσεις – 0%

μερικές φορές = 0 απαντήσεις – 0%

συχνά = 11 απαντήσεις – 55%

σχεδόν πάντα = 9 απαντήσεις – 45%

11^η Ερώτηση: Έχω την τάση να παίρνω τα πράγματα βαριά



Γράφημα 21 και 22

Στο γράφημα 21 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση Έχω την τάση να παίρνω τα πράγματα βαριά ενώ στο γράφημα 22 παρατηρείται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι η απάντηση σχεδόν ποτέ συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστά της τάξης του 60%, με 12 απαντήσεις, ενώ η απάντηση μερικές φορές ακολουθεί με ποσοστό 35% και 7 απαντήσεις. Το σχεδόν πάντα δεν απαντήθηκε από κανένα παιδί ενώ το μερικές φορές απαντήθηκε από 1 παιδί και καταλαμβάνει 5% ποσοστό.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $s \pm 0,279$.

Αναλυτικά:

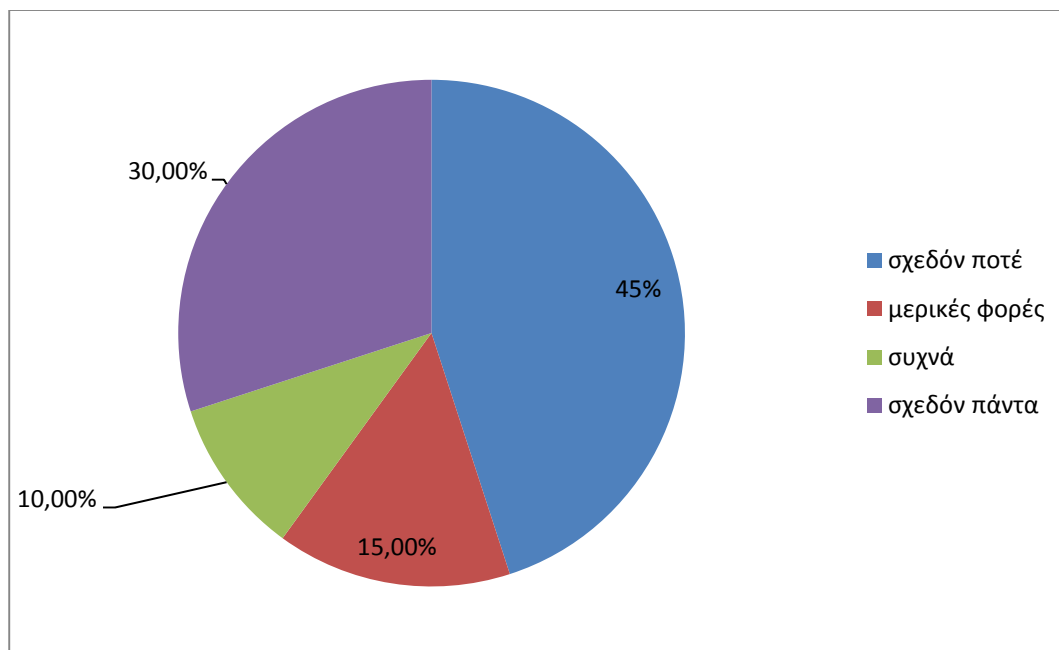
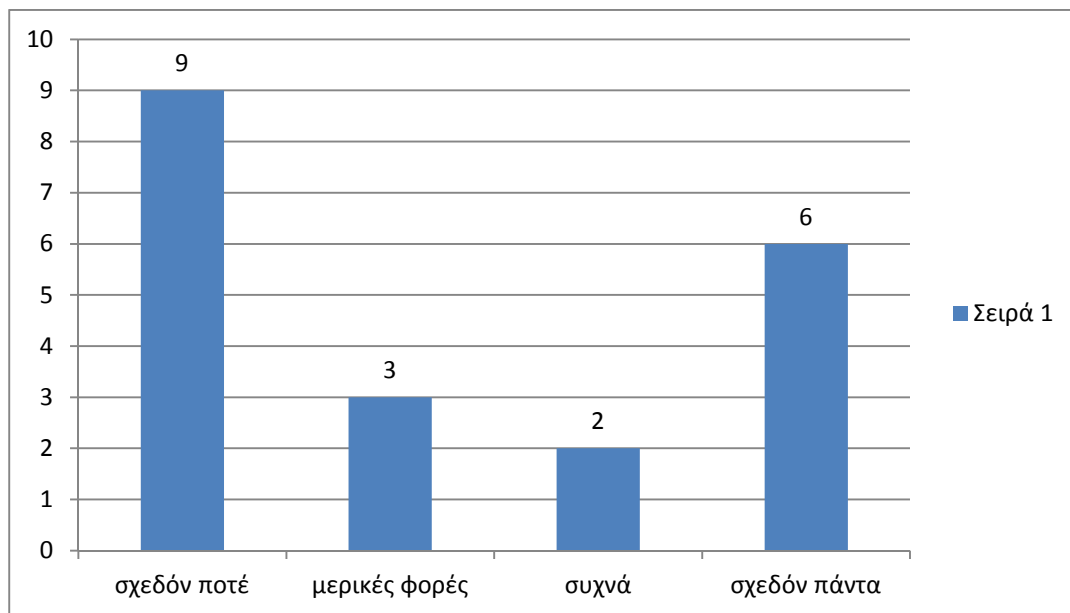
σχεδόν ποτέ = 12 απαντήσεις – 60%

μερικές φορές = 7 απαντήσεις – 35%

συχνά = 1 απαντήσεις – 5%

σχεδόν πάντα = 0 απαντήσεις – 0%

12^η Ερώτηση: Μου λείπει αυτοπεποίθηση



Γράφημα 23 και 24

Στο γράφημα 23 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση Μου λείπει αυτοπεποίθηση ενώ στο γράφημα 24 παρατηρείται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι η απάντηση σχεδόν ποτέ συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστά της τάξης του 45%, με 9 απαντήσεις, ενώ η απάντηση μερικές φορές με ποσοστό 10% και 2 απαντήσεις. Το σχεδόν πάντα απαντήθηκε από 6 παιδιά ενώ το μερικές φορές απαντήθηκε από 3 παιδιά και καταλαμβάνει 15% ποσοστό.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $s \pm 0,158$.

Αναλυτικά:

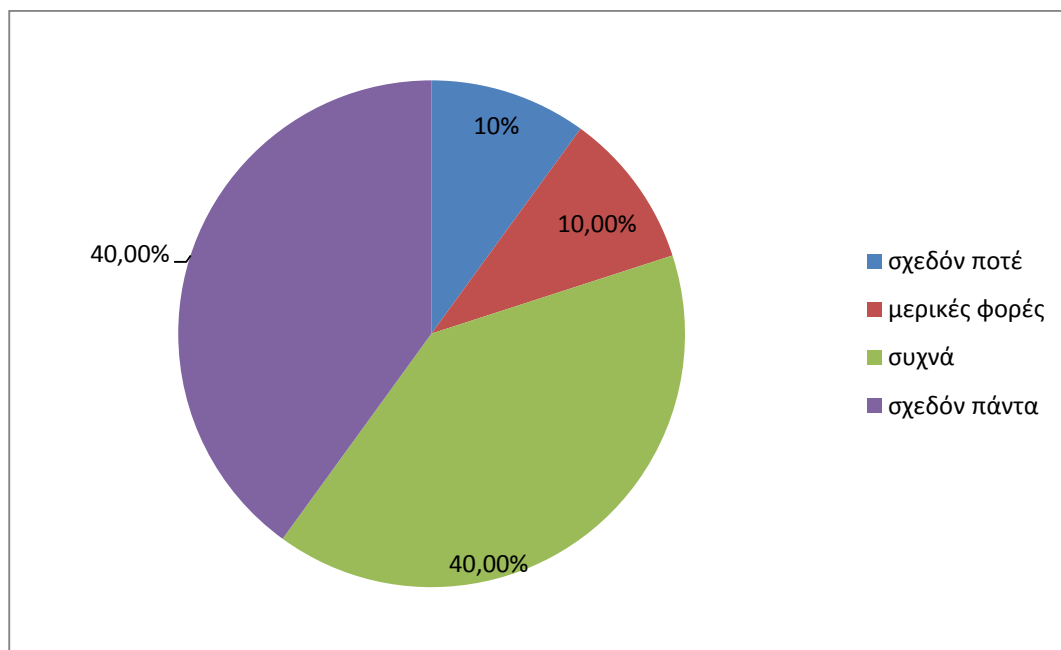
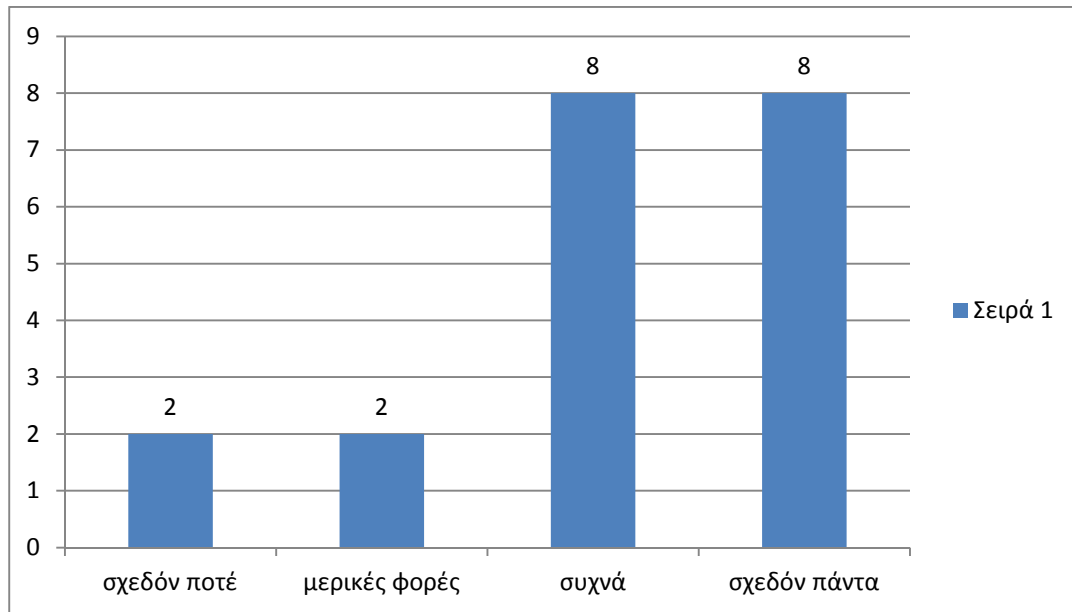
σχεδόν ποτέ = 9 απαντήσεις – 45%

μερικές φορές = 3 απαντήσεις – 15%

συχνά = 2 απαντήσεις – 10%

σχεδόν πάντα = 6 απαντήσεις – 30%

13^η Ερώτηση: Αισθάνομαι ασφαλής



Γράφημα 25 και 26

Στο γράφημα 25 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση Αισθάνομαι ασφαλής ενώ στο γράφημα 26 παρατηρείται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι η απάντηση σχεδόν ποτέ και η απάντηση μερικές φορές καταλαμβάνουν ποσοστό 10% με 2 απαντήσεις παιδιών η καθεμία. Αντίστοιχα οι απαντήσεις συχνά και σχεδόν πάντα έχουν τις περισσότερες προτιμήσεις από 8 απαντήσεις η καθεμία και ποσοστό 40%.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $S \pm 0,17$.

Αναλυτικά:

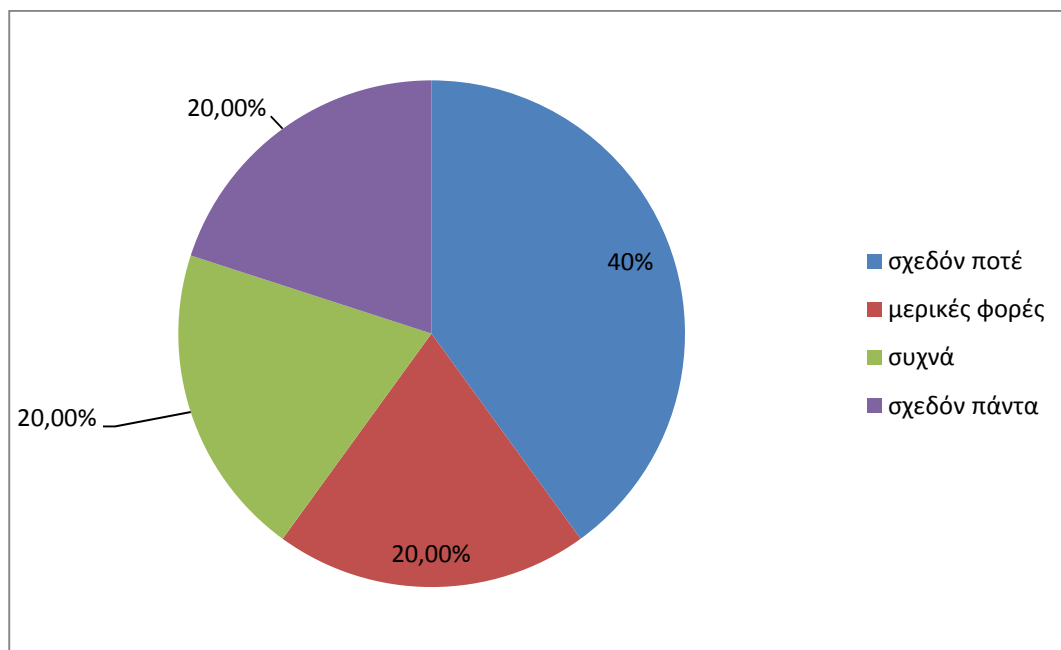
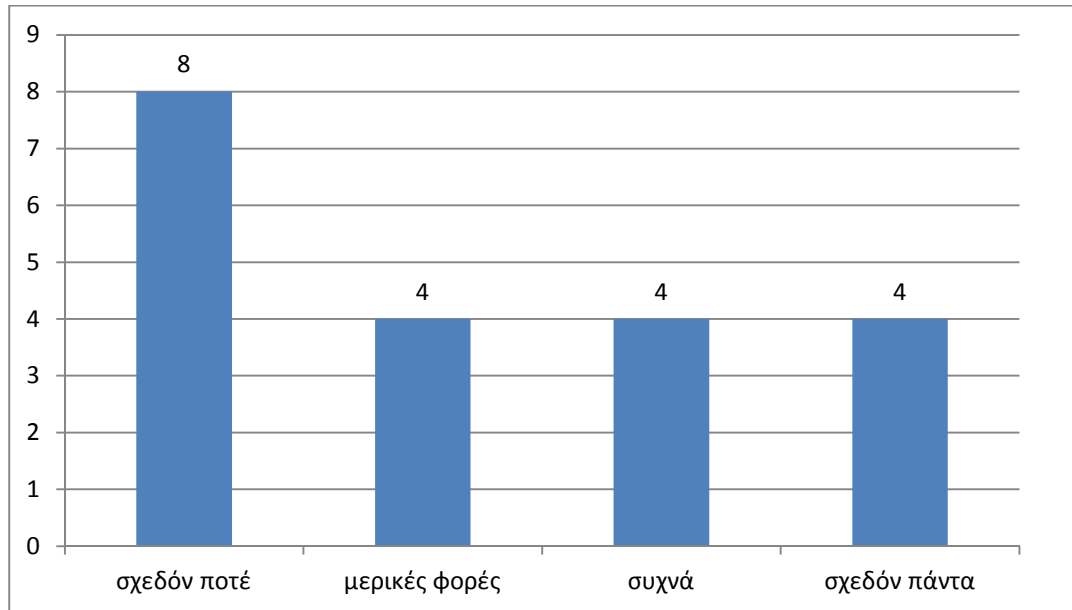
σχεδόν ποτέ = 2 απαντήσεις – 10%

μερικές φορές = 2 απαντήσεις – 10%

συχνά = 8 απαντήσεις – 40%

σχεδόν πάντα = 8 απαντήσεις – 40%

14^η Ερώτηση: Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή μιας δυσκολίας



Γράφημα 27 και 28

Στο γράφημα 27 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή μιας δυσκολίας ενώ στο γράφημα 28 παρατηρείται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι η απάντηση σχεδόν ποτέ συγκεντρώνει 8 απαντήσεις και ποσοστό 40%. Οι άλλες απαντήσεις συγκεντρώνουν ισάριθμα ποσοστά. Το μερικές φορές, το συχνά και το σχεδόν πάντα συγκεντρώνουν 4 απαντήσεις η καθεμιά και ποσοστό 20%.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $s \pm 0,1$.

Αναλυτικά:

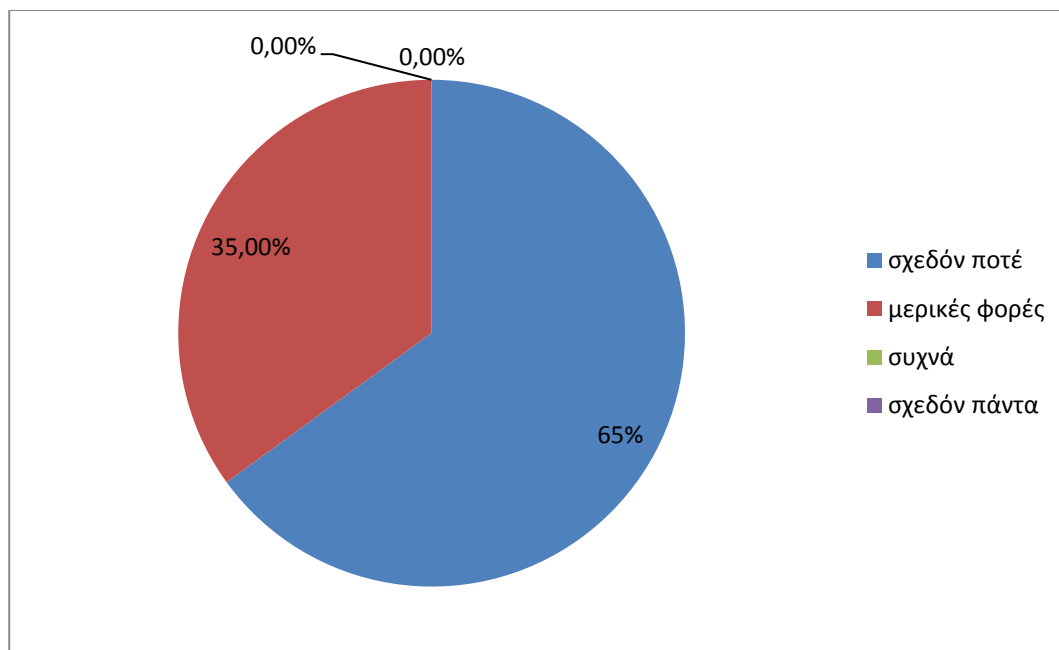
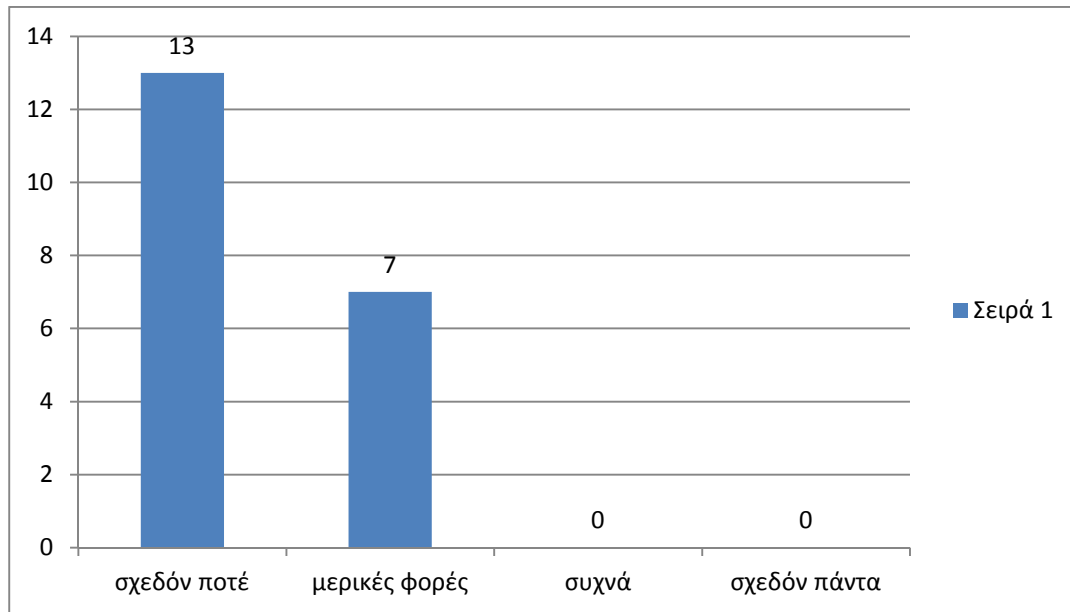
σχεδόν ποτέ = 8 απαντήσεις – 40%

μερικές φορές = 4 απαντήσεις – 20%

συχνά = 4 απαντήσεις – 20%

σχεδόν πάντα = 4 απαντήσεις – 20%

15^η Ερώτηση: Αισθάνομαι άκεφος



Γράφημα 29 και 30

Στο γράφημα 29 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση Αισθάνομαι άκεφος ενώ στο γράφημα 30 παρατηρείται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι η απάντηση σχεδόν ποτέ συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 65% και 13 απαντήσεις.

Η απάντηση μερικές φορές συγκεντρώνει 7 απαντήσεις και ποσοστό 35%. Οι απαντήσεις συχνά και το σχεδόν πάντα δεν συγκεντρώνουν απαντήσεις.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $S \pm 0,31$.

Αναλυτικά:

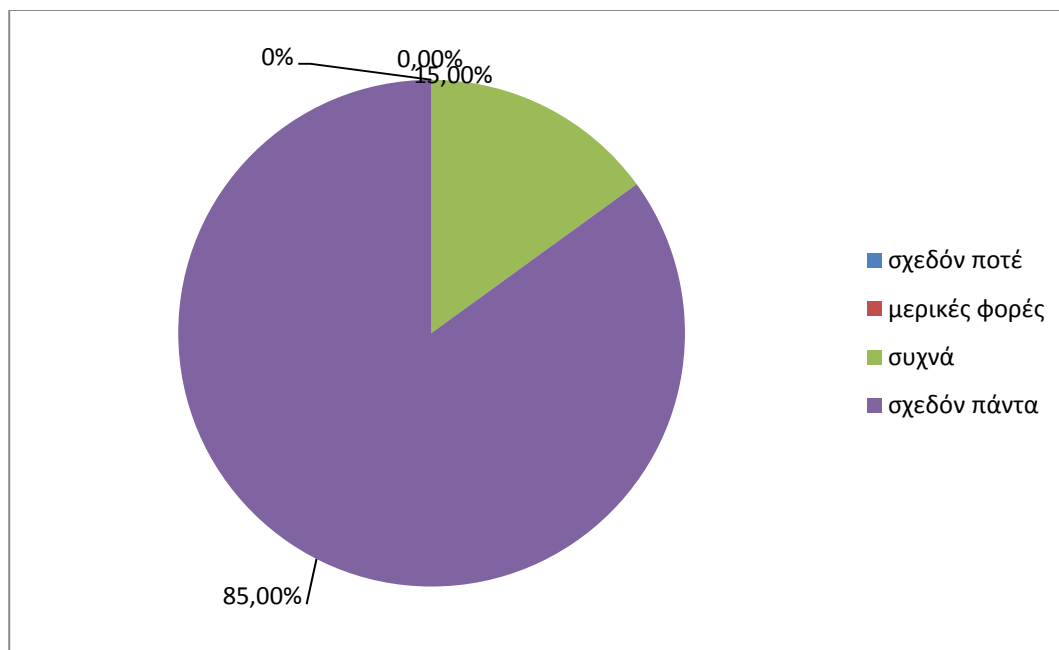
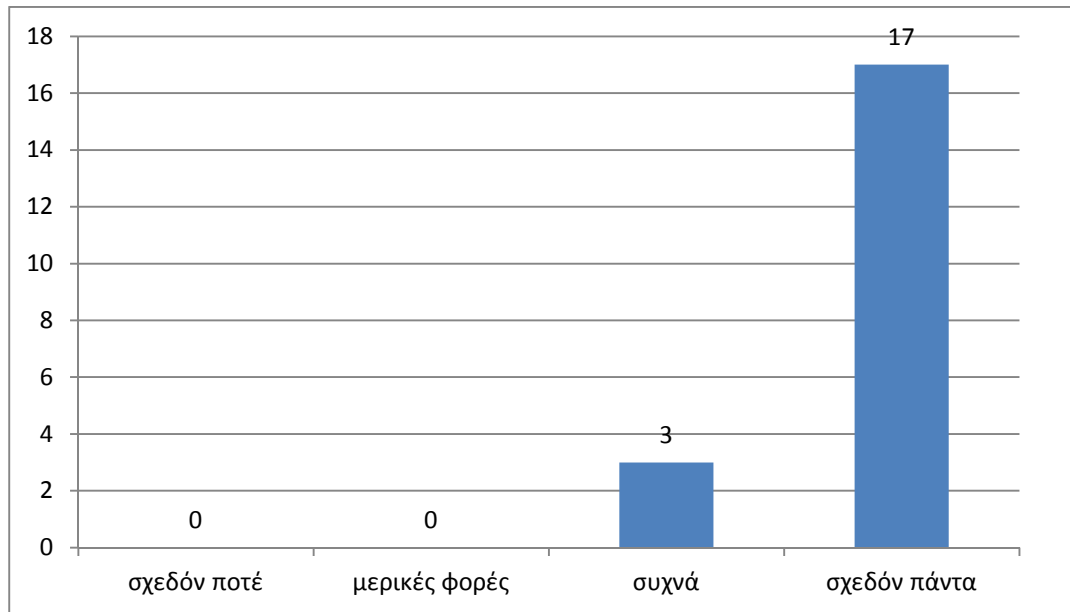
σχεδόν ποτέ = 13 απαντήσεις – 65%

μερικές φορές = 7 απαντήσεις – 35%

συχνά = 0 απαντήσεις – 0%

σχεδόν πάντα = 0 απαντήσεις – 0%

16^η Ερώτηση: Είμαι ικανοποιημένος/η (ευχαριστημένος/η)



Γράφημα 31 και 32

Στο γράφημα 31 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση Είμαι ικανοποιημένος/η (ευχαριστημένος/η) ενώ στο γράφημα 32 παρατηρείται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι η απάντηση σχεδόν πάντα συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 90%.

Παρατηρείται ότι οι απαντήσεις σχεδόν ποτέ και μερικές φορές δεν συγκεντρώνουν απαντήσεις.

Η απάντηση συχνά συγκεντρώνει 3 απαντήσεις και ποσοστό 15%. Η απάντηση σχεδόν πάντα συγκεντρώνει το μεγαλύτερο ποσοστό 85% με 17 απαντήσεις.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται 0,40.

Αναλυτικά:

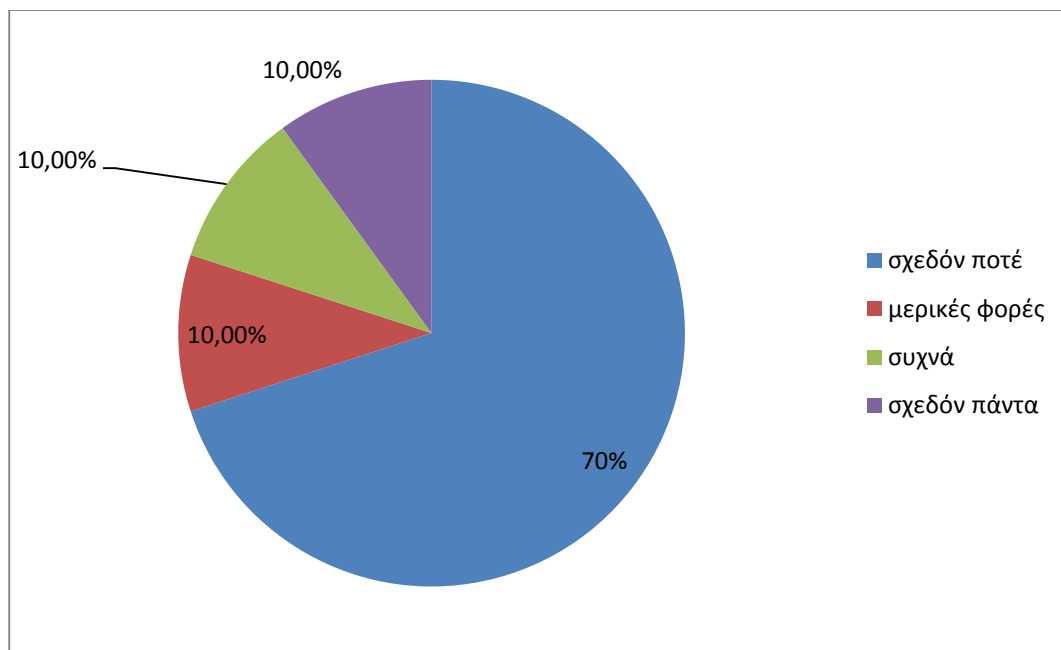
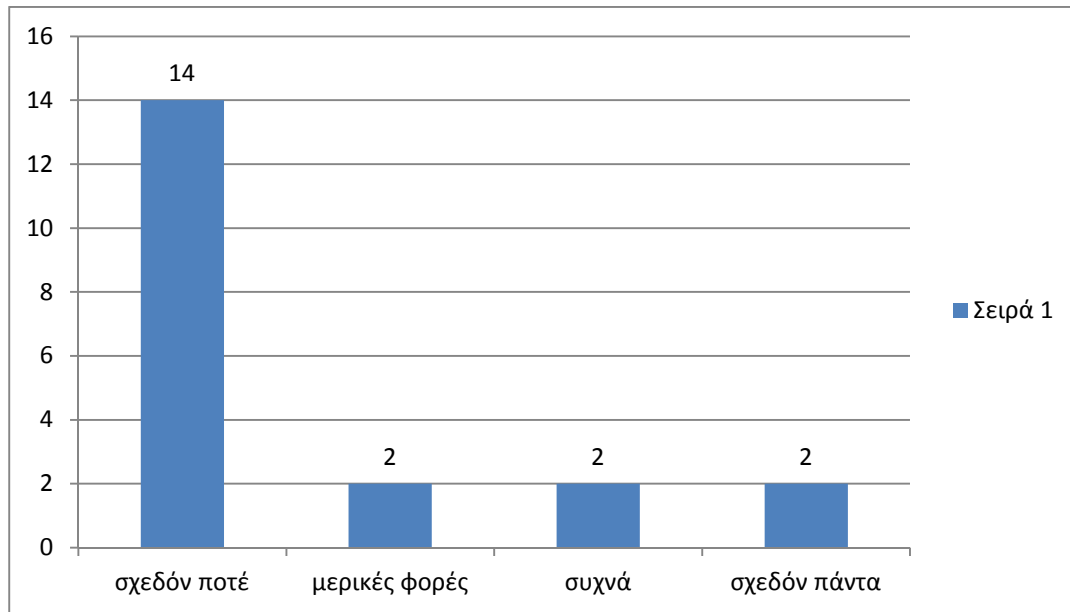
σχεδόν ποτέ = 0 απαντήσεις – 0%

μερικές φορές = 0 απαντήσεις – 0%

συχνά = 3 απαντήσεις – 15%

σχεδόν πάντα = 17 απαντήσεις – 85%

17^η Ερώτηση: Κάποια ασήμαντη σκέψη γυρίζει στο μυαλό μου και με ενοχλεί



Γράφημα 33 και 34

Στο γράφημα 33 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση Κάποια ασήμαντη σκέψη γυρίζει στο μυαλό μου και με ενοχλεί ενώ στο γράφημα 34 παρατηρείται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι η απάντηση σχεδόν ποτέ συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 70% με 14 απαντήσεις.

Οι υπόλοιπες απαντήσεις το μερικές φορές, συχνά και σχεδόν πάντα συγκεντρώνουν το ίδιο ποσοστό δηλαδή 10% και 2 απαντήσεις.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $s \pm 0,3$.

Αναλυτικά:

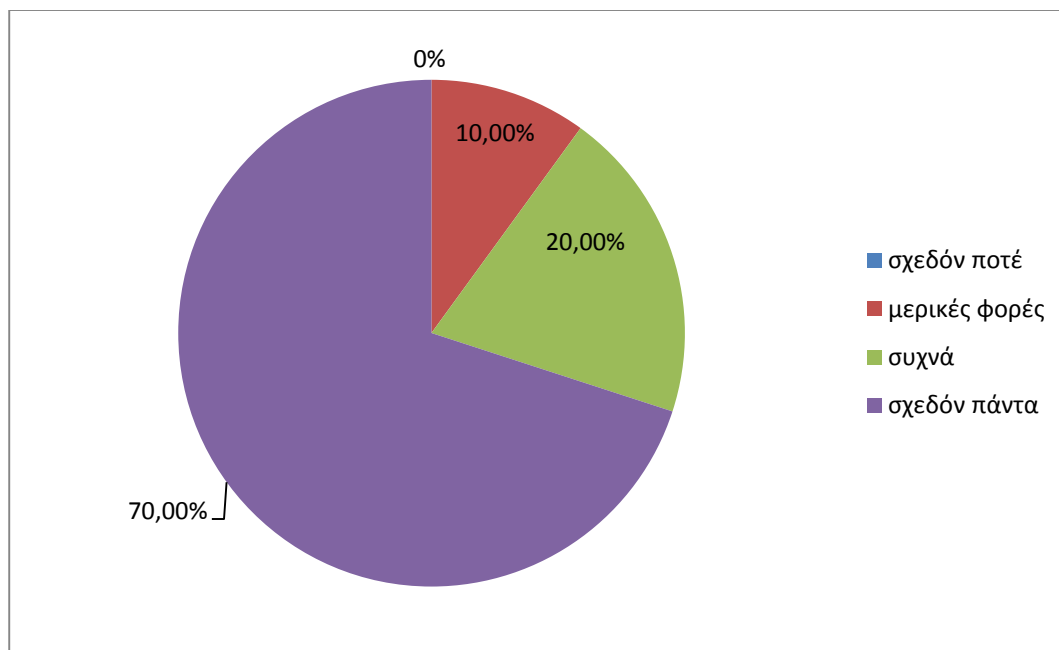
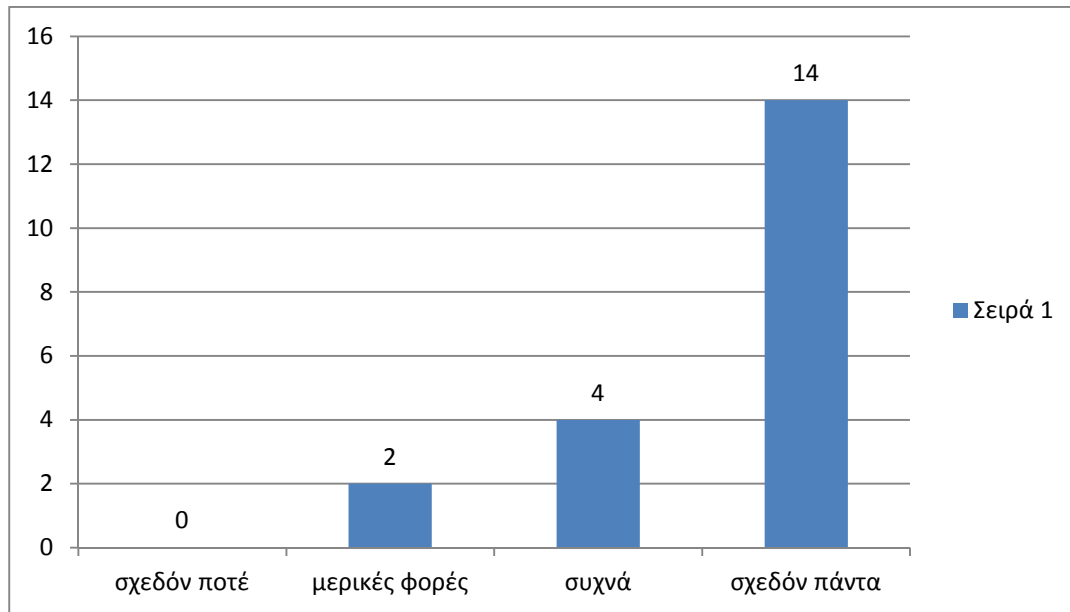
σχεδόν ποτέ = 14 απαντήσεις – 70%

μερικές φορές = 2 απαντήσεις – 10%

συχνά = 2 απαντήσεις – 10%

σχεδόν πάντα = 2 απαντήσεις – 10%

19^η Ερώτηση: Είμαι ένα σταθερό άτομο



Γράφημα 35 και 36

Στο γράφημα 35 παρατηρούνται οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση Είμαι ένα σταθερό άτομο ενώ στο γράφημα 36 παρατηρείται η αναλογία επί τοις εκατό των απαντήσεων. Παρατηρείται ότι η απάντηση σχεδόν πάντα συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις 14, και ποσοστό 70%. Η απάντηση συχνά συγκεντρώνει 4 απαντήσεις και ποσοστό 20% ενώ η απάντηση μερικές φορές 10% ποσοστό με 2 απαντήσεις. Η απάντηση σχεδόν ποτέ δεν απαντήθηκε από κανένα παιδί.

Η τυπική απόκλιση ορίζεται $S \pm 0,31$.

Αναλυτικά:

σχεδόν ποτέ = 0 απαντήσεις – 0%

μερικές φορές = 2 απαντήσεις – 10%

συχνά = 4 απαντήσεις – 20%

σχεδόν πάντα = 14 απαντήσεις – 70%

5. Συζήτηση - Συμπέρασμα

Τα συμπεράσματα που βγαίνουν μέσα από τις απαντήσεις των παιδιών από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δείχνουν ότι τα παιδιά αισθάνονται ευχάριστα όταν παίζουν στην πλειονότητά τους με ποσοστό 80%. Τα παιδιά επιλέγουν την απάντηση «μερικές φορές» στην πλειοψηφία τους στην ερώτηση «αν κουράζονται γρήγορα» με ποσοστό 75% που μπορεί να είναι αποτέλεσμα σωματικών ή ψυχολογικών παραγόντων.

Στη ερώτηση «αν κουράζονται γρήγορα» παρατηρείται ότι η απάντηση «μερικές φορές» συγκεντρώνει το μεγαλύτερο ποσοστό που φθάνει το 75%, η απάντηση «σχεδόν ποτέ» συγκεντρώνει το 15%, ενώ οι απαντήσεις «συχνά» και «σχεδόν πάντα» συγκεντρώνουν το ποσοστό του 5%. Η τυπική απόκλιση ορίζεται $\pm 0,33$.

Στην ερώτηση «αν μου έρχεται να βάλω τα κλάματα» παρατηρείται ότι απάντησαν όλα τα παιδιά «σχεδόν ποτέ», απάντηση που δηλώνει ότι δεν έχουν αισθανθεί έτσι.

Στην ερώτηση «θα ήθελα να είμαι τόσο ευτυχής όσο φαίνονται οι άλλοι» δόθηκαν όλες οι απαντήσεις αλλά με διαφορετικά ποσοστά. Η απάντηση «σχεδόν ποτέ» αντιστοιχεί σε 25%, η απάντηση «μερικές φορές» η οποία είχε και τις περισσότερες απαντήσεις αντιστοιχεί σε 45%, η απάντηση «συχνά» αντιστοιχεί στο 20%, ενώ το «σχεδόν πάντα» αντιστοιχεί σε 10%.

Στην ερώτηση «αποτυγχάνω γιατί δεν αποφασίζω γρήγορα οι απαντήσεις των παιδιών» αφορούσαν και τις 4 απαντήσεις με αυτό των «μερικές φορές» να συγκεντρώνει το μεγαλύτερο ποσοστό απαντήσεων με 50%.

Στις απαντήσεις της ερώτησης «αισθάνομαι ήσυχος/η» παρατηρείται ένα ποσοστό 40% απαντήσεων στο «σχεδόν ποτέ» (20%) και «μερικές φορές» (20%) που δείχνει ότι υπάρχει άγχος καθώς και την επίδρασή του στα παιδιά κάτι το οποίο φαίνεται και από τις απαντήσεις της επόμενης ερώτησης που έχει σχέση με την «ηρεμία, την συγκέντρωση και την ψυχραιμία» αφού ένα ποσοστό 45% απαντά «σχεδόν ποτέ» ή «μερικές φορές».

Στην ερώτηση «αν ανησυχώ πολύ για πράγματα που δεν έχουν και τόση σημασία», παρατηρείται ότι η απάντηση «σχεδόν ποτέ» συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 75%, με 15 απαντήσεις, η απάντηση «μερικές

φορές» απαντήθηκε από 4 παιδιά και έχει ποσοστό 20%, ενώ απαντήθηκε από 1 παιδί το «μερικές φορές» και συγκέντρωσε σε αναλογία το 5%. Η απάντηση σχεδόν «πάντα» δεν απαντήθηκε από κανένα παιδί. Η τυπική απόκλιση ορίζεται $S \pm 0,34$.

Στην ερώτηση «είμαι ευτυχισμένος» παρατηρείται ότι η απάντηση «συχνά» συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστά της τάξης του 55%, με 11 απαντήσεις, ενώ η απάντηση «σχεδόν πάντα» ακολουθεί με ποσοστό 45% και 9 απαντήσεις. Τόσο το «σχεδόν ποτέ» όσο και το «μερικές φορές» δεν απαντήθηκε από κανένα παιδί.

Στην ερώτηση «Έχω την τάση να παίρνω τα πράγματα βαριά» παρατηρείται ότι η απάντηση «σχεδόν ποτέ» συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστά της τάξης του 60%, με 12 απαντήσεις, ενώ η απάντηση «μερικές φορές» ακολουθεί με ποσοστό 35% και 7 απαντήσεις. Το «σχεδόν πάντα» δεν απαντήθηκε από κανένα παιδί ενώ το «μερικές φορές» απαντήθηκε από 1 παιδί και καταλαμβάνει 5% ποσοστό.

Στην ερώτηση «Μου λείπει αυτοπεποίθηση» παρατηρείται ότι η απάντηση «σχεδόν ποτέ» συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστά της τάξης του 45%, με 9 απαντήσεις, ενώ η απάντηση «μερικές φορές» με ποσοστό 10% και 2 απαντήσεις. Το «σχεδόν πάντα» απαντήθηκε από 6 παιδιά ενώ το «μερικές φορές» απαντήθηκε από 3 παιδιά και καταλαμβάνει 15% ποσοστό.

Στην ερώτηση «Αισθάνομαι ασφαλής» παρατηρείται ότι η απάντηση «σχεδόν ποτέ» και η απάντηση «μερικές φορές» καταλαμβάνουν ποσοστό 10% με 2 απαντήσεις παιδιών η καθεμία. Αντίστοιχα οι απαντήσεις «συχνά» και «σχεδόν πάντα» έχουν τις περισσότερες προτιμήσεις από 8 απαντήσεις η καθεμία και ποσοστό 40%.

Οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση: «Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή μιας δυσκολίας», αφορούσαν την απάντηση «σχεδόν ποτέ» συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 40%, που μας δείχνει την μεγαλύτερη ωριμότητα των παιδιών που ασχολούνται με τον αθλητισμό και στην περίπτωση μας με την αντισφαίριση.

Στην ερώτηση «Αισθάνομαι άκεφος» παρατηρείται ότι η απάντηση «σχεδόν ποτέ» συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 65% και 13 απαντήσεις. Η απάντηση «μερικές φορές» συγκεντρώνει 7 απαντήσεις και ποσοστό

35%. Οι απαντήσεις «συχνά» και το «σχεδόν πάντα» δεν συγκεντρώνουν απαντήσεις. Η απόδοση φτάνει σε υψηλά επίπεδα όταν υπάρχει ένα υψηλό επίπεδο διάθεσης και όσον αφορά το δείγμα των παιδιών δείχνει μέσω των απαντήσεων ότι έχει κέφι και διάθεση όταν προπονείται ή αγωνίζεται.

Στην ερώτηση «Είμαι ικανοποιημένος/η (ευχαριστημένος/η)» παρατηρείται ότι η απάντηση «σχεδόν πάντα» συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 85%. Παρατηρείται ότι οι απαντήσεις «σχεδόν ποτέ» και «μερικές φορές» δεν συγκεντρώνουν απαντήσεις. Η απάντηση «συχνά» συγκεντρώνει 3 απαντήσεις και ποσοστό 15%. Απαντήσεις που οδηγούν στο συμπέρασμα ότι τα παιδιά είναι ευχαριστημένα και ικανοποιημένα με την αθλητική ασχολία τους.

Στην ερώτηση «Κάποια ασήμαντη σκέψη γυρίζει στο μυαλό μου και με ενοχλεί» παρατηρείται ότι η απάντηση «σχεδόν ποτέ» συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 70% με 14 απαντήσεις. Οι υπόλοιπες απαντήσεις το «μερικές φορές», «συχνά» και «σχεδόν πάντα» συγκεντρώνουν το ίδιο ποσοστό δηλαδή 10% και 2 απαντήσεις.

Οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση: «Είμαι ένα σταθερό άτομο» αφορούσαν το «σχεδόν πάντα» η οποία και συγκεντρώνει τις περισσότερες απαντήσεις με ποσοστό 70%, η απάντηση «συχνά» συγκεντρώνει ποσοστό 20% και ακολουθεί των προτιμήσεων (απαντήσεων).

Οι μέγιστες αποδόσεις επιτυγχάνονται από τα άτομα που παρουσιάζουν στην ψυχολογική τους κατάσταση ένα υψηλό επίπεδο θετικής διάθεσης και δύναμης και παράλληλα ένα χαμηλό επίπεδο έντασης, κατάθλιψης, θυμού, κούρασης και σύγχυσης. Επομένως, είναι απαραίτητη η θεώρηση όλων των πλευρών της ψυχολογικής λειτουργίας ενός ατόμου και κυρίως των παιδιών που ασχολούνται με την αντισφαίριση, εφόσον οι παρεμβάσεις της αθλητικής ψυχολογίας πρόκειται να έχουν ένα μέγιστο αντίκτυπο και κάτι που χρήζει ιδιαίτερης προσοχής από όλους τους προπονητές που ασχολούνται με παιδιά στις αναπτυξιακές ηλικίες.

Τελικό συμπέρασμα

Μέσα από τις απαντήσεις των παιδιών παρατηρούνται ότι η ασχολία τους με το άθλημα σε γενικές γραμμές τους χαρίζει κέφι, μεγαλύτερη σταθερότητα,

ικανοποίηση, ηρεμία και ψυχραιμία. Υπάρχει ο ανταγωνισμός αλλά από ότι φαίνεται δεν είναι ακόμα τόσο μεγάλος ώστε να υπάρχουν αρνητικές επιδράσεις του άγχος από τον ανταγωνισμό.



BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Apter, M. J. (1982). *The Experience of Motivation: The theory of Psychological Reversal*, Academic Press, London.

Atienza, F., Balaguer, L, &, Garcia-Merita, M. (1998). Video modeling and imaging training on performance tennis service of 9-12-year old children. *Perceptual and Motor Skills*, 87(2), 519-529.

Bakker, C., & Kayser, S. (1994). Effect of a self-help mental training program. *International Journal of Sport Psychology*, 25(2), 158-175.

Barling, J., & Abel, M. (1983). Self-efficacy beliefs and tennis performance. *Cognitive Therapy and Research*, 7(3), 265-272.

Bejek, K., & Hagtvet, K. A. (1996). The content of pre-competitive state anxiety in top and lower level of female gymnasts. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*. 9, 19-31.

Broadhurst, P. L. (1957). Emotionality and the Yerkes-Dodson law. *Journal of Experimental Psychology*. 54, 345-352.

Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport Psychology*, 10,45-61.

Butler (1996). *Snort Psychology In Action*. Butterworth-Heinemann: Oxford, England.

Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.

Davis, J., & Cox, R. (2002).*Interpreting direction of anxiety within Hanin's individual zone of optimal functioning. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 43-52.

Davis, K. (1991). Performance enhancement program for a college tennis player. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 140-164.

Daw, I, & Burton, D. (1994). Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis players. *The Sport Psychologist, 8*, 37-57.

Defrancesco, C, & Burke, K. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology, 28*, 185-195.

Efran, I. Lesser. G., & Spiller, M. (1994). Enhancing tennis coaching with youths using a metaphor model. *The Sport Psychologist, 8*, 349-359.

Fazey, J. A., & Hardy, L. (1988). The Inverted-U Hypotheses: A Catastrophe for Sport Psychology. British Association of Sport Sciences Monograph No. 1 National Coaching Foundation, Leeds.

Feigley, D.S. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *The Physician and Sports Medicine, 12*(10), 115-119.

Feltz, D., & Riessinger, C. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 12*, 132-143.

Fountoulakis, K.N., Papadopoulou, M., Kleanthous, S., Papadopoulou, A., Bizeli, V., Nimatoudis, I., Iacovides, A., and Kaprinis, G.S. (2006). Reliability and psychometric properties of the Greek translation of the Stat-Trait Anxiety Inventory form Y: Preliminary data. *Annals of General Psychiatry, 5*:2.

Frost, R., Marten, P., Lahart, C, & Rosenblate, R. (1990). *The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.

Frost, R.O., & Henderson, K.J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 13*, 323-335.

Gallwey, T. (1976). *Inner tennis*. New York: Random House.

Gould, D. (1993). *Intensive sport participation and the prepubescent athlete: Competitive stress and burnout*. In B.R. Cahill and A.J. Pearl (Eds.), *Intensive participation in children's sports* (pp. 19-38). Champaign, IL: Human Kinetics.

Gould, D., Petchlikoff, L., & Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between the CSAI-2 sub components. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289-304.

Gould, D., Ecklund, R. C, & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic Wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.

Hanin, J., (1978). A study of anxiety in sports. In W. F. Stratth (Ed.), *Sport Psychology. An analysis of athlete behavior* (pp. 236-256). Ithaca. NY: Movement Publications.

Hanin, Y. L. (1980) A study of anxiety in sport. In W. F. Straub (Ed.), *Sport Psychology: An Analysis of Athletic Behavior*. Movement Publications, Ithaca, NY 236-249.

Hanin, Y. L. (1986). State Trait anxiety research on sports in the USSR. In C. D. Spielberger & R. Diaz (Eds.), *Cross-Cultural Anxiety* (Vol. 3), Hemisphere, Washington, D.C., 45-64.

Hanton, S., & Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*. 13, 1-21.

Hardy, L. (1990). A catastrophe model of anxiety and performance. In J. T. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in Sport*. Wiley, Chichester, 81-106.

Hardy, L. (1996) A test of catastrophe models of anxiety and sports performance against multidimensional anxiety theory models using the method of dynamic differences. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 9, 69-86.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley, Chichester.

Hebb, D.O. (1955). Drives and the CNS (Conceptual Nervous System). *Psychological Review*, 62, 243-254.

Holm, J. E., Beckwith, B.E., Ehde, D. M., & Tinius, T. P. (1996). Cognitive-behavioral interventions for improving performance in competitive athletes: A controlled treatment outcome study. *International Journal of Sport Psychology*, 27,463-475.

Jones, G. (1990). A cognitive perspective on the process underlying the relationship between stress and performance in sport. In G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport*. Wiley, Chichester, 17-42.

Jones, G., & Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 144-157.

Jones, G., & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Experiences of some elite performers. In G. Jones and L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport*. Wiley, Chichester, 247-277.

Jones, G., & Swain, A. B. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74. 467-472.

Jones, G., Hanton, S., & Swain, A. B. J. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personal Individual Differences*. 17, 657-663.

Jones, G., Swain, A. B. J., & Cale, A. (1991). Gender differences in pre competition temporal patterning and antecedents of anxiety and self confidence, *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 13, 1-15.

Jones, G., 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, 107-118.

Jones, G., Swain, A. B. J., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sport Sciences*. 11, 525-532.

Jones, G., Swain, A. B., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11. 533-542.

Jones, G., & Cale, A. (1989). Relationships between multidimensional competitive state anxiety and cognitive and motor subcomponents of performance. *Journal of Sport Sciences*, 7, 129-140.

Kirby, R. J., & Liu, J. (1999). Precompetition anxiety in Chinese athletes. *Perceptual and Motor Skills*. 88, 297-303.

Krane, V., Joyce, D., & Rafeld, J. (1994). Competitive anxiety, situation criticality, and softball performance. *Sport Psychologist*. 8, 58-72.

Lohr, B. A. & Scogin, F. (1998). Effects of self-administered visuo-motor behavioral rehearsal on sport performance of collegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*. 21, 206-218.

Lowe, R. & McGrath, J. E. (1971). Stress arousal and performance: Some findings calling for a new theory. Project Report, AF 1161-67, AFOSR.

MacLeod, C. (1990). Mood disorders and cognition. In M. W. Eysenck (Ed.), *Cognitive Psychology: An International Review*. Wiley, Chichester.

Mamassis, G., and Doganis, G., (2004). The effects of a Mental training program on juniors Pre-Competitive anxiety, Self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 16(2), 118-137.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., and Smith, D. E. (1990). Development and Validation of the Competitive State Anxiety Inventory - 2. In R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport*, Human Kinetics, Champaign, IL, 117-190.

Martin, K. A., & Hall, C. R. (1997). Situational and intrapersonal moderators of sport competition state anxiety. *Journal of Sport Behavior*. 20,435-446.

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

McNair, D. M., Lorr, M., & Droppelman, L. F. (1971). *Profile of Mood States Manual*. Educational and Industrial Testing Services, San Diego, CA.

Meyers, A. W., Scheleser, R., & Okwumabua, T. M. (1982). A cognitive-behavioral intervention for improving basketball performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 53, 344-347.

Morgan, W. P. (1985). Affective Beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 17, 94-100.

Murphy, S. M. (1988). The on-site provision of sport psychology services at the 1987 U.S. Olympic Festival. *The Sport Psychologist*. 2, 337-351.

Noel, R. (1980). The effects of visuomotor behaviour rehearsal on tennis performance. *Journal of Sport Psychology*, 2, 221-226.

Orlick, T. (1986). *Psyching for Sports*. Human Kinetics, Champaign, IL.

Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*. 2, 105-130.

Pandelidis, D., Chamoux, A., Fargeas, M., Robert, A., & Lac, G. (1997). A 11 ans le joueur de tennis est-il indifférent au stress de la compétition? (Is an 13-year-old tennis player indifferent to competition stress?). *Archives Pediatrics*. 4, 237-242.

Patrick, T., & Hrycaiko, D. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist*, 12, 283-299.

Perry, J. D., & Williams, J. M., (1998) Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *Sport Psychologist*. 12, 169-179.

Rhea, D., Mathes, S. A., & Hardin, K. (1997). Video recall for analysis of performance by collegiate female tennis players. *Perceptual and Motor Skills*, 85(3:2), 1354.

Savoy, C, & Beitel, P. (1997). The relative effect of a group and group/individualized program on state anxiety and state self-confidence. *Journal of Sport Behavior*. 20, 364-376.

Savoy, C. (1997). Two individualized mental training programs for a team sport. *International Journal of Sport Psychology*. 28, 259-270.

Simon, J. A., & Martens, R. (1977). S.C.A.T. as a predictor of A-states in varying competitive situations. In D. M. Landers & R. W. Christina (Eds.), *Psychology of Motor Behaviour and Sport* (Vol. 2), Human Kinetics, Champaign, IL, 146-156.

Smith, R. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8,36-50.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1990). Measurements and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety. *Anxiety Research*. 2, 263-280.

Spielberger, C. S. (1966). Theory and research on anxiety. In C. S. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behaviour*. Academic Press. New York, 3-20.

Swain, A. B. J., & Jones, G. (1996). Explaining performance variance,: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*. 9, 1-18.

Terry, P. & Mayer, L. (1998). Effectiveness of a mental training program for novice scuba divers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 10(2), 251 -267.

Terry, P. (1995). The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review and synthesis, *The Sport Psychologist*. 9, 309-324.

Terry, P., Coakley, L., & Karageorghis, C. (1995). Effects of intervention upon pre-competition state anxiety in elite junior tennis players: The relevance of the matching hypothesis. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 287-296.

Thelwell, R. C. & Maynard, I. W. (1998). Anxiety performance relationship in cricketers: Testing the zone of optimal functioning hypothesis. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 675-689.

Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 171-182.

Thibaut, J.W., & Kelley, H.H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.

Thuot, S. M., Kavouras, S. A., & Kenefick, R. W. (1998). Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. *Journal of Sport Behavior*, 21, 311-321.

Turner, P. E., & Raglin, J. S. (1991). Anxiety and performance in track and field athletes: A comparison of ZOF and inverted-U hypothesis. *Medial Science in Sport and Exercise*, 23, s 119.

Vadocz, E. A., Hall, C. R., & Moritz, S. E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 241-253.

Vallerand, R.J., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amovational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599-620.

Vallerand, R.J., & Reid, G. (1990). Motivation and special populations: Theory, research, and implications regarding motor behavior. In G. Rein (Ed.), *Problems in movement control* (pp. 159-197). North-Holland: Elsevier Science Publishers B.V.

Van Raalte, L., Brewer, W., Rivera, M., & Petitpas, J. (1994). The relationships between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415 and *Quarterly for Exercise and Sport*, 69(4), 416-419.

Weinberg, R., & Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players: A coach's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 164-174.

Weinberg, R., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *The Sport Psychologist*, 6, 3-13.

Wiggins, M. S., & Brustad, R. J. (1996). Perception of anxiety and expectations of performance. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 1071-1074.

Ψυχουντάκη, Μ. (1995). Το Ερωτηματολόγιο Άγχους Κατάστασης και προδιάθεσης για Παιδιά (STAIC): Προσαρμογή σε ελληνικό πληθυσμό. Διπλωματική εργασία. Εκπαίδευση Ψυχολογικών Αξιολογήσεων, Ανοικτό Ψυχοθεραπευτικό Κέντρο.

Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ερωτηματολόγιο Α. ΛΙΑΚΟΥ και C. D. SPIELBERGER

STAI – Gr. X – 1

ΟΔΗΓΙΕΣ: Πιο κάτω υπάρχουν εκφράσεις που οι άνθρωποι συνηθίζουν να χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον εαυτό τους. Διαβάστε κάθε φράση και μετά βάλτε σε κύκλο τον αντίστοιχο αριθμό στα δεξιά της φράσεως για να δείξετε πως αισθάνεστε τώρα, δηλαδή **συνήθως**. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μη ξοδεύετε πολύ ώρα για κάθε μια φράση, αλλά δώστε την απάντηση που φαίνεται να ταιριάζει πιο καλά σε αυτό που αισθάνεστε **γενικά**.

		Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντοτε
1.	Αισθάνομαι ευχάριστα	1	2	3	4
2.	Κουράζομαι γρήγορα	1	2	3	4
3.	Μου έρχεται να βάλω τα κλάματα	1	2	3	4
4.	Θα ήθελα να είμαι τόσο ευτυχής, όσο φαίνονται να είναι οι άλλοι	1	2	3	4
5.	Αποτυγχάνω γιατί δεν αποφασίζω αρκετά γρήγορα	1	2	3	4
6.	Αισθάνομαι ήσυχος/η	1	2	3	4
7.	Είμαι ήρεμος/η, ψύχραιμος/η και συγκεντρωμένος/ η.	1	2	3	4
8.	Αισθάνομαι ότι οι δυσκολίες συσσωρεύονται έτσι ώστε να μην μπορώ να τις ξεπεράσω	1	2	3	4
9.	Ανησυχώ πάρα πολύ για πράγματα που πραγματικά δεν έχουν και τόση σημασία	1	2	3	4
10.	Είμαι ευτυχισμένος/η	1	2	3	4
11.	Έχω την τάση να βλέπω τα πράγματα βαριά	1	2	3	4
12.	Μου λείπει η αυτοπεποίθηση	1	2	3	4
13.	Αισθάνομαι ασφαλής	1	2	3	4
14.	Προσπαθώ να αποφύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή μιας δυσκολίας	1	2	3	4
15.	Αισθάνομαι άκεφος/η	1	2	3	4
16.	Είμαι ικανοποιημένος/ η	1	2	3	4
17.	Κάποια ασήμαντη σκέψη μου γυρίζει στο μυαλό μου και με ενοχλεί	1	2	3	4
18.	Με επηρεάζουν οι απογοητεύσεις τόσο πολύ, ώστε δεν μπορώ να τις βγάλω από το μυαλό μου	1	2	3	4
19.	Είμαι ένας σταθερό άτομο	1	2	3	4
20.	Έρχομαι σε μια κατάσταση υπερέντασης και αναστάτωσης όταν σκέπτομαι τις τελευταίες μου φροντίδες και ενδιαφέροντα	1	2	3	4