



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ-ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ (2017-2018)

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**“ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΙΝ
ΑΠΟ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ”**

**Χουστουλάκης Αναστάσιος 260332
Χλεμπογιάννης Άγγελος 260331**

Επιβλέπουσα: Σμυρنيώτου Αθανασία (Αν. Καθηγήτρια)

**ΑΘΗΝΑ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2018**

© Copyright

Χουστουλάκης Αναστάσιος

Χλεμπογιάννης Άγγελος

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Περίληψη

Η παρούσα εργασία αποτελεί μία προσπάθεια μελέτης του προαγωνιστικού άγχους των αθλητών. Είναι γεγονός πως η βιβλιογραφία σχετικά με το θέμα αυτό και τις προεκτάσεις του στην τελική επίδοση των αθλητών δεν είναι ιδιαίτερα πλούσια.

Είναι αδιαμφισβήτητο επίσης, πως ο ψυχολογικός παράγοντας παίζει καθοριστικό ρόλο σε όλες σχεδόν τις εκφάνσεις της ζωής του ανθρώπου και ο αθλητισμός δεν θα μπορούσε να αποτελεί εξαίρεση. Με τη χρήση ερωτηματολογίου και τη χορήγηση του σε ένα δείγμα 24 αθλητών έγινε προσπάθεια αναγνώρισης και καταγραφής των αιτιών και των συμπτωμάτων του άγχους αλλά και της τελικής του επίδρασης στις επιδόσεις τους. Σημαντικό είναι ακόμα να εντοπιστούν μέθοδοι και τεχνικές, ώστε ο εκάστοτε αθλητής να επιτυγχάνει την καλύτερη δυνατή διαχείριση του άγχους με το μικρότερο κόστος. Ταυτόχρονα, γίνεται προσπάθεια να εμπλουτιστεί η υπάρχουσα βιβλιογραφία της επιστήμης που μελετά τον αθλητισμό και να δοθεί η απαραίτητη έμφαση στις ψυχολογικές προεκτάσεις.

Λέξεις – κλειδιά

αθλητής, προπόνηση, προαγωνιστικό άγχος, επιδόσεις, ψυχολογία

Abstract

The present work is an attempt to study the pre-competitive anxiety of athletes. It is a fact that the literature on this subject and its implications for the athletes' final performance is not deep enough.

It is also undeniable that the psychological factors play a decisive role in almost every aspect of human life and sports. Using a questionnaire and administering it to a sample of 24 athletes, an attempt was made to identify and record the causes and symptoms of anxiety and its ultimate effect on their performance. It is also important to identify methods and techniques so that each athlete achieves the best possible management of stress at the lowest cost. At the same time, an attempt is being made to enrich the existing science literature that studies the sport and to place the necessary emphasis on psychological extensions.

Keywords

athlete, training, pre-competitive anxiety, performance, psychology

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη.....	III
Abstract.....	IV
Πίνακας περιεχομένων.....	V
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
1.1. Ορισμός του προβλήματος.....	1
1.2. Σκοπός και υποθέσεις έρευνας.....	2
1.3. Περιορισμοί – Οριοθετήσεις.....	3
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	3
2.1. Άγχος αθλητών.....	3
2.2. Άγχος αθλητών-Συμπτώματα.....	5
2.3. Άγχος αθλητών-Αιτίες.....	5
2.4. Ρύθμιση αγωνιστικού άγχους.....	6
2.5. Παράγοντες που επηρεάζουν το αγωνιστικό αποτέλεσμα.....	10
ΜΕΘΟΔΟΣ.....	15
3.1. Δείγμα.....	15
3.2. Μεθοδολογία.....	15
Πληροφορίες ερωτηματολογίου αγωνιστικής κατάστασης (Εικ 3.1).....	17
Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης (Εικ.3.2).....	18
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	19
4.1. Παρουσίαση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων.....	19
4.1.1. Πρώτη ενότητα ερωτήσεων – Γνωστικό Άγχος.....	19
4.1.2. Δεύτερη ενότητα ερωτήσεων – Σωματικό Άγχος.....	28
4.1.3. Τρίτη ενότητα ερωτήσεων – Αυτοπεποίθηση.....	36

ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	44
5.1. Μέσος όρος αποτελεσμάτων για την κατηγορία του γνωστικού άγχους.....	44
5.2. Μέσος όρος αποτελεσμάτων για την κατηγορία του σωματικού άγχους.....	45
5.3 Μέσος όρος αποτελεσμάτων για την κατηγορία της αυτοπεποίθησης..	47
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	48
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	49

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 4.1.-4.15. Αποτελέσματα ερωτήσεων γνωστικού άγχους.....	20-27
Σχήμα 4.16.-4.30. Αποτελέσματα ερωτήσεων σωματικού άγχους.....	28-35
Σχήμα 4.31.-4.45. Αποτελέσματα ερωτήσεων αυτοπεποίθησης.....	36-43

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Ορισμός του προβλήματος

Το άγχος αποτελεί ένα φαινόμενο που παρατηρείται σε κάθε αθλητική αγωνιστική δράση, καθώς η έντονη ψυχοσωματική πίεση, που γεννά ο επαγγελματικός χαρακτήρας του αθλητισμού σήμερα κάνει πιο έντονη την επιρροή του άγχους στην απόδοση. Μια από τις κυριότερες απαιτήσεις του υψηλού αθλητισμού είναι η ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται τις στρεσογόνες συνθήκες (Hardy, Jones και Gould ,1996). Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών παίζουν σημαντικό ρόλο τόσο στην αγωνιστική κατάσταση τους όσο και στη μελλοντική απόδοσή τους (MacNamara, Button, και Collins, 2010; Gould, Dieffenbach, και Moffett, 2002; Williams και Krane, 2001). Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε αθλητές υψηλού επιπέδου, τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην απόδοση και στη διάκριση είναι η ικανότητα διαχείρισης του άγχους τους (Gould et al., 2002; Mahoney, Gabriel, και Perkins, 1987), η αυτοπεποίθηση (Durand-Bush & Salmela, 2001, Mahoney, Gabriel, και Perkins, 1987), η ικανότητα θέσηςστόχων (Gould et al., 2002), η ψυχική ανθεκτικότητα (Crust και Azadi, 2010) και η παρακίνηση (Durand-Bush και Salmela, 2001). Τα χαρακτηριστικά προδιάθεσης αποτελούν μέρος της προσωπικότητας του ατόμου (Καρακασίδου, Σταύρου, Σταλίκας, και Ψυχουντάκη, 2012). Σε αρκετές μελέτες επιβεβαιώνεται η σημαντική σχέση μεταξύ ψυχολογικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης και κατάστασης καθώς ανάλογα με τα χαρακτηριστικά προδιάθεσης, ένα άτομο έχει την τάση να αντιδρά με συγκεκριμένο τρόπο στα διάφορα γεγονότα (Lau, Eley, και Stevenson, 2006; Spielberger, 1971). Η σχέση μεταξύ χαρακτηριστικών προδιάθεσης και κατάστασης έχει επιβεβαιωθεί και στον αθλητισμό (Hanton, Mellalieu, και Hall, 2002; Weinberg και Genuchi, 1980). Κατά τη διάρκεια των αγώνων, οι αθλητές νιώθουν διάφορα συναισθήματα τα οποία είναι δυνατόν να επιδράσουν στο αγωνιστικό αποτέλεσμα. (Williams και Krane, 2001)

Όταν ο εγκέφαλος αντιληφθεί ότι μια κατάσταση είναι επικίνδυνη, τότε το σώμα, εκκρίνοντας ορμόνες όπως αδρεναλίνη, νοραδρεναλίνη και κορτιζόλη, φτάνει στη διέγερση και ετοιμάζεται να την αντιμετωπίσει. (Selye, 1979)

Το άγχος διακρίνεται σε γνωστικό και σωματικό. Σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα το γνωστικό άγχος μπορεί να βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα ακόμη και αρκετές ημέρες πριν

από τον αγώνα και παραμένει σταθερό όσο πλησιάζει ο αγώνας. Επίσης αναφέρουν ότι μερικές ημέρες πριν από τον αγώνα ξεκινούν οι θετικές (σημάδι αυτοπεποίθησης) ή οι αρνητικές (σημάδι άγχους) σκέψεις και ενεργοποιούνται σε πολύ μεγάλο βαθμό στο μυαλό των αθλητών. Ωστόσο το σώμα ακόμη δεν εκδηλώνει σημάδια άγχους (τρέμουλο, ταχυκαρδία, εφίδρωση, στομαχικό πόνο κ.α.)

Από την άλλη μεριά το σωματικό άγχος βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα αρκετές ημέρες πριν από τον αγώνα και κορυφώνεται όσο πλησιάζει η ώρα του αγώνα με αποκορύφωμα λίγα λεπτά πριν από την έναρξη του όπου φτάνει στην κορύφωση του. Όταν ξεκινήσει ο αγώνας το σωματικό άγχος μειώνεται απότομα ενώ το γνωστικό άγχος εμφανίζει διακυμάνσεις κατά τη διάρκεια του. (Martens, 1977; Martens και Gill, 1976)

Ο φόβος και η αμφιβολία για το αποτέλεσμα του αγώνα, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (πχ. αγχώδης τύπος προσωπικότητας), ο φόβος για αρνητική κοινωνική αξιολόγηση από τους «σημαντικούς άλλους», η υπερεκτίμηση των αντιλαμβανόμενων κινδύνων, η υποτίμηση των ικανοτήτων, ο φόβος για τραυματισμό, η ελλιπής προετοιμασία, η τελειομανία και η αλλαγή στη ρουτίνα (π.χ. καθυστέρηση έναρξης του αγώνα) είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες που ευνοούν το γνωστικό άγχος και κατά συνέπεια αυξάνουν τα επίπεδα του προαγωνιστικού άγχους.

1.2. Σκοπός και υποθέσεις έρευνας

Η παρούσα εργασία εστιάζει στην μελέτη του προαγωνιστικού άγχους των αθλητών, του άγχους, δηλαδή, που αντιμετωπίζουν οι αθλητές πριν από την συμμετοχή τους σε κάποιο αθλητικό γεγονός. Για την έρευνα μας χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια τα οποία μοιράστηκαν σε αθλητές ποδοσφαίρου την εβδομάδα πριν τον αγώνα. Έγινε λοιπόν προσπάθεια να συγκριθούν οι αλλαγές στα επίπεδα άγχους των αθλητών και τις τρεις διαφορετικές ημέρες που τους ζητήθηκε η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων αγωνιστικής κατάστασης, για να δούμε τις μεταπτώσεις τόσο του σωματικού όσο και του γνωστικού άγχους που είχαν πλησιάζοντας προς την ημέρα του αγώνα.

Ταυτόχρονα, με τον τρόπο αυτό ο χώρος της έρευνας του αθλητισμού θα συμπληρωθεί από δεδομένα που αφορούν την ψυχολογία των αθλητών και την επίδραση που αυτή ασκεί στις προσωπικές τους επιδόσεις.

Η ερευνητική μας υπόθεση στηρίχθηκε στην ιδέα ότι το άγχος του αθλητή αυξάνεται με τρόπο προοδευτικό καθώς εκείνος πλησιάζει προς την αγωνιστική μέρα. Η υπόθεση αυτή έπρεπε να διερευνηθεί μέσα από τα ερωτηματολόγια τα οποία συμπληρώθηκαν από τους αθλητές.

1.3. Περιορισμοί – οριοθετήσεις

Σε αυτό το σημείο κρίνεται απαραίτητο να επισημανθεί ότι η παρούσα ερευνητική εργασία έχει σαφείς περιορισμούς. Συγκεκριμένα, η συζήτηση καθώς και τα συμπεράσματα που θα ακολουθήσουν δεν γενικεύονται στο σύνολο των αθλητών, αλλά αφορούν στο δείγμα που συμμετείχε στην έρευνα. Για να συναχθούν καθολικά συμπεράσματα είναι απαραίτητο να πραγματοποιηθούν μεγαλύτερης ευρύτητας έρευνας οι οποίες να καλύπτουν το σύνολο των ομάδων. Κάτι τέτοιο, φυσικά, δεν ανήκε ούτε στους στόχους ούτε στις προϋποθέσεις της παρούσας εργασίας.

Σχετικά με τις συνεντεύξεις και τους συμμετέχοντες, κινηθήκαμε σύμφωνα με τους διεθνείς κανόνες δεοντολογίας και ηθικής, όπου η εκούσια και ενήμερη συγκατάθεση των συμμετεχόντων αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για τη διεξαγωγή κάθε έρευνας. Ως εκ τούτου ζητήσαμε τη συγκατάθεση και τη συναίνεση των ατόμων για συμμετοχή στην έρευνα, αφού ενημερώθηκαν επαρκώς για την έρευνα, για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους. Τέλος, ενημερώθηκαν για το ότι θα τους αποσταλεί σε εκτυπωμένη μορφή η τελική εργασία που θα προκύψει από τη συγκεκριμένη έρευνα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1. Άγχος Αθλητών

Ο όρος άγχος (ή στρες) προέρχεται από το ρήμα ἄγχω, που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων. Όταν κάποιος άνθρωπος νιώθει στρες το σώμα του είναι σε ένταση και ο

εγκέφαλος του πυροδοτείται από πολλαπλές σκέψεις. Ο κάθε άνθρωπος εκτίθεται καθημερινά σε στρεσογόνες καταστάσεις. Το στρες μάλιστα μπορεί να είναι και θετικό - το λεγόμενο ευ στρες - το οποίο προκαλεί ευχαρίστηση, επιθυμία, έκσταση και αίσθηση πληρότητας. Σε αυτή την περίπτωση λειτουργεί σαν καταλύτης και τον ενεργοποιεί για να αντεπεξέλθει στις όποιες καταστάσεις. Όσο πιο συχνό και έντονο είναι το αρνητικό στρες, τόσο πιο δύσκολο είναι να αντιμετωπιστούν οι καθημερινές υποχρεώσεις. (Cox, 1994)

Συναίσθημα θυμού, απογοήτευσης και φόβου, όπως επίσης, οξυθυμία, κούραση και κατάθλιψη, κυριαρχούν και δεν επιτρέπουν να λειτουργήσει ο άνθρωπος με συγκέντρωση. Το στρες κάνει τους ανθρώπους ιδιαίτερα απαιτητικούς, ανυπόμονους και ευερέθιστους με ιδιαίτερα χαμηλή διάθεση για συνεργασία. Διατρέχεται μάλιστα κίνδυνος να κακοποιήσει κανείς λεκτικά ή ακόμη και σωματικά τα παιδιά του. Λειτουργώντας κάτω από στρες, υπάρχει η τάση να παρεξηγηθεί η συμπεριφορά των παιδιών του, πιστεύοντας ότι για παράδειγμα έκαναν κάτι από πρόθεση ενώ στην πραγματικότητα πρόκειται για μια απλή απροσεξία. (Cox, 1994)

Το άγχος μπορεί να έχει ψυχογενή προέλευση ή μπορεί να είναι συνέπεια σωματικής πάθησης. Επιπλέον, εξαρτάται από τις γνωστικές και συναισθηματικές διεργασίες, τον τρόπο ζωής του ατόμου και την αντίληψη του. Κάθε άτομο έχει ένα ορισμένο βαθμό άγχους, ο οποίος θεωρείται φυσιολογικός κάτω από ορισμένες περιστάσεις. Σε κάποιες άλλες όμως περιπτώσεις αυξημένου άγχους, προξενεί κακό και αναστέλλει τη λειτουργικότητα του ατόμου όσον αφορά τις δραστηριότητες του, που έχει σαν αποτέλεσμα να επηρεάζεται αρνητικά η υγεία του.

Το προαγωνιστικό άγχος ή αλλιώς το άγχος πριν τον αγώνα είναι μία από τις σημαντικότερες ψυχολογικές παραμέτρους που επηρεάζουν την έκβαση ενός αποτελέσματος. Ξεκινώντας όμως θα πρέπει να κάνουμε μια διάκριση μεταξύ του Άγχους, του Στρες και της Διέγερσης γιατί πολύ συχνά αυτοί είναι όροι οι οποίοι μπερδεύονται στο μυαλό των αθλητών και θεωρούνται μόνο αρνητικοί.

Το άγχος είναι το συναίσθημα που προκύπτει ως αντίδραση στον τρόπο που ερμηνεύουμε και αξιολογούμε μια κατάσταση (π.χ. αγώνας). Ο αθλητής μπαίνει σε μια κατάσταση στρες την οποία αντιλαμβάνεται ως επικίνδυνη, αρνητική, δύσκολη ή θετικά προκλητική και βιώνει αντίστοιχα eustress ή distress. Σύμφωνα με το μοντέλο του ανασταλτικού ή διευκολυντικού άγχους σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η αντίληψη των αθλητών για την

επίδραση του άγχους που παρουσιάζεται στην αρχή ενός αγώνα. Εάν ο αθλητής πιστεύει ότι δεν μπορεί να ελέγξει το άγχος του και ότι θα τον επηρεάσει αρνητικά, τότε αυτό λειτουργεί ανασταλτικά. Αντιθέτως, εάν ο αθλητής θεωρεί ότι μπορεί να ελέγξει τα συμπτώματα του άγχους και να τα χρησιμοποιήσει προς όφελος του, τότε το άγχος ερμηνεύεται ως ένδειξη ετοιμότητας για τον αγώνα – δηλαδή σε διέγερση - και λειτουργεί διευκολυντικά.(Tanner, 1976).

2.2. Άγχος Αθλητών – Συμπτώματα

Το άγχος εκδηλώνεται στον αθλητή, είτε με σωματικά συμπτώματα (π.χ. ταχυκαρδία, δύσπνοια, κόμπος στον λαιμό, σφίξιμο στο στομάχι), είτε σαν σκέψη (π.χ. αμφιβολία, φόβος αποτυχίας). Στην μεν πρώτη περίπτωση αντιμετωπίζεται με τεχνικές προοδευτικής χαλάρωσης, ενώ στη δεύτερη με γνωσιακές παρεμβάσεις. Διάφορες έρευνες έδειξαν ότι ενώ το γνωστικό άγχος παραμένει σταθερά υψηλό αρκετές ημέρες πριν τον αγώνα, το σωματικό αρχίζει να αυξάνεται την ημέρα του αγώνα και κορυφώνεται λίγο πριν την έναρξη.(Cox, 1994)

Πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι το επίπεδο του άγχους ενός αθλητή εξαρτάται τόσο από τις εξωτερικές συνθήκες (π.χ. κρισιμότητα του αγώνα, προετοιμασία), όσο και από την προσωπικότητα του. Κατά συνέπεια, ίδιες αγωνιστικές συνθήκες μπορεί να προκαλούν ελεγχόμενο άγχος σε έναν αθλητή και υπερβολικό άγχος σε άλλον. Σύμφωνα με μία άλλη έρευνα που μελέτησε τη σχέση του αγωνιστικού άγχους με μία ομάδα ανεξάρτητων μεταβλητών, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η επίδραση του είναι ισχυρότερη στις αθλήτριες (σε σχέση με τους αθλητές), σε νεαρά άτομα (σε σχέση με μεγαλύτερα σε ηλικία) και στα ομαδικά αθλήματα (σε σχέση με τα ατομικά).(Klein, 1990)

2.3. Άγχος Αθλητών – Αιτίες

Το αγωνιστικό άγχος των αθλητών είναι ένα από τα κύρια «προβλήματα» των αθλητών. Αναστέλλει τη λειτουργικότητά τους, «χαλάει» την εμπειρία των αγώνων, μειώνει την απόδοσή τους. Ο αθλητής «εύχεται» να περάσει η μέρα του αγώνα, όσο πιο γρήγορα γίνεται. Νιώθει ένα διαρκές βάρος στο στομάχι, κόμπος στο λαιμό, βαρύ το σώμα του και

αδυναμία σε οποιαδήποτε κίνηση ή σε διαφορετική περίπτωση, ένταση και υπερκινητικότητα. Το άγχος είναι για τον αθλητή ένας από τους ανασταλτικότερους παράγοντες ως προς την απόδοσή του.

Οι αιτίες του άγχους τοποθετούνται σε μία «νοητή γραμμή», στο επάνω μέρος της οποίας βρίσκονται οι πιθανότητες αποτυχίας επί των συνεπειών της αποτυχίας και στο κάτω μέρος, η ατομική ικανότητα του αθλητή επί της υποστήριξης που λαμβάνει. Το «κλάσμα» που σχηματίζεται φαίνεται να αποτελεί τη βάση των σκέψεων που δημιουργούν άγχος στους αθλητές. Οι σκέψεις «δεν είμαι έτοιμος», «δεν είμαι καλά προετοιμασμένος», «αναπτύσσουν» τις πιθανότητες αποτυχίας, με τις σκέψεις για τις «καταστροφικές» συνέπειες μιας ήττας για την προσωπική εικόνα του αθλητή να δημιουργούν τα έντονα αρνητικά συναισθήματα. Όταν παράλληλα ο ίδιος δεν θεωρεί τον εαυτό του ικανό να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις (ικανότητα) και δεν έχει την αντίστοιχη υποστήριξη (προπονητής-γονείς), το συναίσθημα εντείνεται προς την αρνητική κατεύθυνση.

Επίσης, το γνωστικό άγχος οφείλεται σε εσφαλμένες αντιλήψεις (γνωσίες) του αθλητή για τον αγώνα. Οι πιο συνηθισμένες εσφαλμένες γνωσίες στον αθλητισμό αφορούν στην υπερβολική σημασία που μπορεί να δίνεται στο αποτέλεσμα του αγώνα, που συχνά φθάνει να ταυτίζεται στο μυαλό του αθλητή με την αυτοαξία του, με συνέπεια να αυξάνει υπέρμετρα το άγχος του για τον αγώνα. Άλλη πηγή εσφαλμένων γνωσιών αποτελεί η διάσταση που παίρνει στο μυαλό, ειδικά του νέου αθλητή, το αποτέλεσμα της ήττας με συνέπεια οι ενέργειες του να υστερούν σε δημιουργικότητα λόγω του υπερβολικού φόβου που δημιουργούνται από ένα πιθανό αρνητικό αποτέλεσμα. Σημαντικό ρόλο στη δημιουργία κινήτρων διαδραματίζει ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων επίδοσης που θα αναπροσαρμόζονται σταδιακά, ώστε να αντλεί ο αθλητής τμηματικά ικανοποίηση από τις επιδόσεις του. Η αντιμετώπιση αυτών των εσφαλμένων αντιλήψεων δεν είναι πάντοτε απλή και απαιτεί συζήτηση με ψυχολόγο στις περιπτώσεις που αφορά σε υποσυνείδητα σχήματα που αφορούν στην εν γένει προσωπικότητα του αθλητή.

2.4. Ρύθμιση αγωνιστικού άγχους

Το άγχος στον αθλητισμό οφείλεται συνήθως στο φόβο του αποτελέσματος του αγώνα. Πολλές φορές οι αθλητές είχαν βιώσει κάποια αποτυχία στο παρελθόν, την οποία

συνδέουν με το άγχος. Άλλες φορές αισθάνονται ότι δεν έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα ή τους φοβίζει το επίπεδο των αντιπάλων. Πολλοί αθλητές αναφέρουν ότι τους αγχώνουν οι θεατές, ο προπονητής, οι γονείς τους και γενικότερα άτομα του περιβάλλοντός τους με τις προσδοκίες που έχουν από αυτούς. Γενικότερα το άγχος προέρχεται από τις αρνητικές σκέψεις των αθλητών, τη μειωμένη αυτοπεποίθηση και την εστίαση στο αποτέλεσμα.

Από την αντίθετη πλευρά του άγχους, η απάθεια και η πλήρης χαλάρωση έχουν επίσης αρνητικά αποτελέσματα στην απόδοση του αθλητή. Η αθλητική ψυχολογία υποστηρίζει ότι το άγχος σε ένα αγώνα μπορεί να αποδειχτεί ωφέλιμο. Ένας καλός αθλητής την ένταση που νοιώθει από το άγχος μπορεί να τη μετατρέψει σε ενέργεια για τον αγώνα. Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες μέτρια επίπεδα άγχους και διέγερσης ενισχύουν την αθλητική απόδοση.(Harris, 1977, Sage, 1977). Βέβαια τα ωφέλιμα επίπεδα άγχους διαφέρουν από αθλητή σε αθλητή και από αγώνισμα σε αγώνισμα. Δεν μπορούμε να πούμε ότι είναι για όλους ευνοϊκό το μέσο επίπεδο άγχους. Υπάρχουν κάποια συμπτώματα τα όποια μόλις αναγνωριστούν από τους ίδιους τους αθλητές, θα είναι σε θέση να ελέγξουν το άγχος τους. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να είναι σωματικά όπως ταχυκαρδία, τρέμουλο, αύξηση ρυθμού αναπνοής, στομαχικές διαταραχές και εφίδρωση. Ωστόσο μπορεί να είναι ψυχολογικά, όπως ανησυχία, ανικανότητα συγκέντρωσης, σύγχυση και αρνητικές σκέψεις. Τέλος μπορεί να παρατηρηθούν αλλαγές στη συμπεριφορά όπως γρήγορη ή αργή ομιλία, δάγκωμα των νυχιών, γρήγορες κινήσεις των ποδιών και σύσπαση μυών. Κάποιοι αθλητές μπορεί να έχουν διαφορετικά συμπτώματα από αυτά που αναφέρονται παραπάνω. Η παρατήρηση από τους ίδιους αλλά και από τους προπονητές, γονείς και συναθλητές θα βοηθήσει στην αναγνώριση των συμπτωμάτων του άγχους.(Cox, 1994)

Ο αθλητής πριν τον αγώνα κατανοεί τα συμπτώματα που προκαλούνται από το άγχος του και τα δέχεται ως φυσιολογική προετοιμασία του σώματος για τον αγώνα. Τις μέρες πριν τον αγώνα, μπορεί να εξασκηθεί νοερά προετοιμάζοντας το μυαλό του για το τι θα αντιμετωπίσει κατά τη διάρκεια της ημέρας του αγώνα. Μπορεί να φανταστεί όλη τη διαδικασία από το πρωινό ξύπνημα, την είσοδο στο κολυμβητήριο, το ζέσταμα κτλ. Επίσης η νοερή εξάσκηση πρέπει να πραγματοποιείται και ξεχωριστά για το κάθε αγώνισμα.

Λίγο πριν το αγώνισμα μπορεί να χρησιμοποιηθούν τεχνικές χαλάρωσης με βαθιές αναπνοές. Μεγάλη προσοχή πρέπει να δίνεται στις σκέψεις που κάνει ο αθλητής πριν το

αγώνισμα του. Για παράδειγμα α) δεν πρέπει να σκέπτεται το αποτέλεσμα ή τους αντιπάλους αλλά να εστιαστεί στην δικιά του απόδοση, β) δεν πρέπει να σκέπτεται και να αναλύει τα λάθη κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, γ) πρέπει να εστιάζει την προσοχή στην τακτική που θα ακολουθήσει, δ) μπορεί να «μιλάει» στον εαυτό του χρησιμοποιώντας τις σωστές λέξεις, ε) μπορεί να φανταστεί παλαιότερες επιτυχίες για να τονώσει την αυτοπεποίθησή του. (Cox, 1994)

Τέλος μετά τον αγώνα μπορεί να γίνει ο απολογισμός των σκέψεων, πράξεων και συμπεριφορών που βοήθησαν την απόδοση και αυτών που είχαν αρνητικό αποτέλεσμα. Για την ενίσχυση της ψυχολογίας του αθλητή η εστίαση πρέπει να γίνεται περισσότερο στα θετικά στοιχεία των σκέψεων και της συμπεριφοράς. Τα αρνητικά στοιχεία μετά από παρατήρηση πρέπει σταδιακά να αντικατασταθούν και να εξαλειφθούν. Ακόμα, όλες οι παραπάνω εφαρμογές μπορούν να δοκιμάζονται και να εφαρμόζονται στη προπόνηση έτσι ώστε να αναπτύσσονται καλύτερα και με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα. (Bandura, 1997)

Αυτό που πρέπει να έχουμε υπόψη είναι ότι το επίπεδο του βέλτιστου άγχους διαφέρει από αθλητή σε αθλητή και επιπλέον το ιδανικό επίπεδο άγχους μπορεί να επιτευχθεί μέσω ψυχολογικών τεχνικών. Ο προσδιορισμός του ιδανικού επιπέδου γίνεται είτε άμεσα είτε εκ των υστέρων (μέθοδος ανάκλησης). Πολλοί αθλητές πιστεύουν ότι με το να μην συζητούν γι' αυτό που σκέφτονται (αποφυγή προβλήματος), να καταφεύγουν σε ηρεμιστικές ουσίες ή να αυξάνουν τα επίπεδα του φαγητού αντιμετωπίζουν σωστά το άγχος πριν τον αγώνα. Το βέβαιο είναι πως προηγούμενες τακτικές αποφέρουν τελικά υψηλότερα επίπεδα αμφιβολίας, φόβου και άγχους στον αθλητή. Έχει βρεθεί πως οι πιο ενδεδειγμένες κινήσεις προκειμένου να διαχειριστούν οι αθλητές το άγχος πριν τον αγώνα είναι οι ακόλουθες: (Atkinson, 1966)

Κάθε φορά πριν από κάθε αγώνα πρέπει να τίθενται ρεαλιστικοί, επιτεύξιμοι, συγκεκριμένοι, θετικοί και μετρήσιμοι στόχοι με βάση τα αποτελέσματα που υπάρχουν στην προπόνηση.

- Εφαρμογή τεχνικής της νοερής απεικόνισης για τη δημιουργία θετικών εικόνων μέσα στο μυαλό των αθλητών.
- Κατάστροψη στρατηγικών και εναλλακτικών σχεδίων για τον αγώνα, για τη

δημιουργία ηρεμίας και σιγουριάς έτσι ώστε να υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης σε οποιαδήποτε αντιξοότητα που ίσως προκύψει.

- Έλεγχος της διαδικασίας προπόνησης με ημερολόγιο και καταγραφή της ατομικής βελτίωσης, για αίσθηση υψηλότερης αυτοπεποίθησης.
- Εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης και σωστών αναπνοών.

Το άγχος είναι κάτι που επηρεάζει είτε με θετικό είτε με αρνητικό τρόπο τους αθλητές. Η Αθλητική ψυχολογία έχει τα εργαλεία και τις τεχνικές εκείνες οι οποίες βοηθούν στη διαχείριση του, με απώτερο σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Η γνωστική αναδόμηση, η εκλογίκευση των γνωστικών διαστρεβλώσεων, η αλλαγή των αρνητικών σκέψεων σε θετικές και η εκμάθηση τεχνικών για τη διαχείριση του άγχους είναι η βοήθεια που προσφέρει ο ειδικός επιστήμονας στον αθλητή προκειμένου να έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα.(Klavora, 1975)

Επίσης, το σωματικό άγχος μπορεί να αντιμετωπισθεί με μία σειρά τεχνικών χαλάρωσης, όπως ασκήσεις αναπνοής, προοδευτική χαλάρωση και η βιοανατροφοδότηση. Η σωστή αναπνοή είναι από τους πιο απλούς τρόπους για να ελέγξει ο αθλητής το άγχος του. Είναι γνωστό, ότι όταν κρατάμε την αναπνοή μας η ένταση των μυών αυξάνεται, ενώ όταν εκπνέουμε συμβαίνει το αντίθετο. Πολλά άτομα δεν έχουν μάθει να αναπνέουν βαθιά, με το διάφραγμα και σε καταστάσεις στρες ο ρυθμός της αναπνοής τους διακόπτεται, με συνέπεια είτε να κρατούν την αναπνοή τους, ή να αναπνέουν βιαστικά και κοφτά. Έτσι, δημιουργούν ένταση και σύσπαση στους μύς και περιορίζουν την απόδοσή τους. Η τεχνική που διδάσκουμε για τον έλεγχο της αναπνοής είναι απλή και αποτελεσματική ακόμα και σε περιπτώσεις νευρωσικών διαταραχών, όπως η διαταραχή του πανικού. Οι οδηγίες που δίνονται για τον έλεγχο της αναπνοής αφορούν τόσο την ορθή εισπνοή, όσο και την εκπνοή.

Η προοδευτική χαλάρωση, χρησιμοποιείται με αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση κλινικών καταστάσεων φοβιών. Η φιλοσοφία της, που στηρίζεται στις αρχές της εξαρτημένης μάθησης του B.F. Skinner, (1976) που εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στις Η.Π.Α. από τον Watson, (1985) εστιάζει στο να μάθουν οι αθλητές να αναγνωρίζουν τα σημάδια του άγχους και να εφαρμόζουν την τεχνική μόλις εντοπίσουν το άγχος τους να αυξάνεται. Η τεχνική χωρίζεται σε 5 στάδια. Στο πρώτο, ο αθλητής εφαρμόζει την

προοδευτική χαλάρωση του Jacobson, (1990). Στη συνέχεια προσπαθεί να αναγνωρίσει τις μυϊκές ομάδες, στις οποίες εντοπίζει την ένταση. Στο επόμενο στάδιο εστιάζει στην τεχνική της αναπνοής, ενώ στο 4ο στάδιο χαλαρώνει την ένταση στις μυϊκές ομάδες που βρίσκονται σε ένταση. Τέλος προσπαθεί να πετύχει την χαλάρωση συνδυάζοντας την τεχνική της μυϊκής χαλάρωσης με την ορθή εισπνοή και εκπνοή. (Jacobson, 1990)

Στα άτομα που δυσκολεύονται να ακολουθήσουν την ανωτέρω τεχνική, προσφέρεται σαν εναλλακτική λύση η χρήση της βιοανατροφοδότησης, μιας ανώδυνης τεχνικής που χρησιμοποιεί ηλεκτρονικές καταγραφές του άγχους για να βοηθήσει τον αθλητή να ελέγχει την απεικόνιση του άγχους του, που προβάλλεται σε οθόνη. (Σταθόπουλος και Στεφανόπουλος, 1997)

2.5. Παράγοντες που επηρεάζουν το αγωνιστικό αποτέλεσμα

Η έρευνα των Szymanski και Zimbalist (2005), σχεδιάστηκε για να προσδιορίσει τους ψυχολογικούς παράγοντες που προβλέπουν την επιτυχία στην καριέρα στα πλαίσια του ποδοσφαίρου, του δημοφιλέστερου αθλήματος διεθνώς. Οι μεταβλητές των προβλέψεων μετρήθηκαν στην αρχική φάση της καριέρας μιας μοναδικής ομάδας, απαρτιζόμενης από νεαρούς παίκτες υψηλών ικανοτήτων. Οι παίκτες αυτοί προέρχονταν από μία ποδοσφαιρική ακαδημία διεθνούς φήμης, ενώ η επιτυχία στην καριέρα τους αξιολογήθηκε 15 χρόνια αργότερα.

Η επιτυχία ορίστηκε ως το παίξιμο σε μία ποδοσφαιρική ομάδα του 1^{ου} ομίλου στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού συναγωνισμού, για τουλάχιστον δέκα χρόνια εντός μιας δεκαπενταετούς περιόδου που ακολούθησε τη συλλογή των δεδομένων του πληροφοριακού υλικού. Το τεχνικό προσωπικό της ποδοσφαιρικής ακαδημίας επέλεξε τους ποδοσφαιριστές με τις περισσότερες προοπτικές παρέχοντας σε αυτά τα άτομα τους απαραίτητους πόρους για περαιτέρω ανάπτυξη. Η δέσμευση στις προπονητικές δραστηριότητες που σχεδιάστηκαν ειδικά για την βελτίωση της επίδοσης των παικτών, ονομάστηκε σκόπιμη εξάσκηση (Ericsson, 1993).

Ο Ericsson (1993), έθεσε τρεις τύπους εξαναγκασμών που αφορούν την σκόπιμη εξάσκηση. Πρώτον ο παρακινούμενος εξαναγκασμός αναφέρεται στην δέσμευση του

παίκτη στους στόχους που έχει θέσει και η οποία είναι απαραίτητη για να μπορέσει να αφοσιωθεί πλήρως στα καθήκοντα που επιτάσσει η σκόπιμη εξάσκηση. Δεύτερον, η σκόπιμη εξάσκηση και η επιτυχημένη εξέλιξη του έφηβου σε επαγγελματία ενήλικα ποδοσφαιριστή, απαιτούν τόσο την φυσική όσο και την κινητική του προσπάθεια (όπως είναι η επιτυχημένη αντιμετώπιση με επίπονες καταστάσεις). Η κοπιαστική δραστηριότητα μπορεί να υφίσταται μόνο για ένα περιορισμένο χρονικό διάστημα κάθε ημέρα, κατά την διάρκεια εκτεταμένων περιόδων χωρίς να οδηγεί το άτομο σε εξάντληση. Τρίτον ο εξαναγκασμός των πόρων αναφέρεται στους πόρους που η σκόπιμη εξάσκηση απαιτεί, όπως είναι η πρόσβαση σε προπονητές και σε υλικοτεχνικές υποδομές προπόνησης καθώς και κοινωνική υποστήριξη.

Οι (Baker και Neece, 2003) προσπάθησαν να προσδιορίσουν τους ψυχολογικούς παράγοντες που προβλέπουν την επιτυχία στην καριέρα των ενηλίκων παικτών που ασχολούνται επαγγελματικά με το ποδόσφαιρο. Το μεγαλύτερο εύρημα τους σχετικά με την θέσπιση στόχων, είναι η δυσκολία πραγματοποίησης ενός δύσκολου στόχου, όπως είναι η μετατροπή ενός παίκτη σε επαγγελματία ποδοσφαιριστή κάτι που οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα επιδόσεων, από ότι συμβαίνει με τους εύκολους ή τους ακαθόριστους στόχους. Για να επιτευχθούν οι δύσκολοι στόχοι, απαιτείται ένα υψηλό επίπεδο προσήλωσης στον στόχο που έχει τεθεί, δηλαδή η αποφασιστικότητα του ατόμου να προσεγγίσει του στόχους του (Locke, 1990), γεγονός που του δίνει κίνητρο να δεσμευτεί σε μια επιπλέον οργανωμένη και μεθοδική προπονητική διαδικασία.

Οι (Baker και Neece, 2003) υποστήριζαν ότι η αφοσίωση στον στόχο πιθανόν να είναι το πιο σημαντικό γνώρισμα για την απόκτηση εμπειρίας στο ποδόσφαιρο, επειδή μόνο τα άτομα που είναι προσηλωμένα στους στόχους τους είναι πρόθυμοι να πραγματοποιούν χιλιάδες ώρες αυστηρά μελετημένη προπόνηση, που απαιτείται για να αναπτυχθούν σε ελίτ αθλητές. Συνεντεύξεις που έγιναν με νεαρούς έφηβους παίκτες και τους προπονητές τους έδειξαν ότι η αφοσίωση, η προθυμία τους να κάνουν θυσίες και τα ισχυρά κίνητρα συνδέονταν με την επιτυχία στο ποδόσφαιρο (Holt, 2004).

Κάνοντας χρήση ενός σχεδιασμού οι ότι αναφορικά με τους υπο-ελίτ ποδοσφαιριστές, οι ελίτ ποδοσφαιριστές της ηλικίας των 9 έως 18, ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα παρακίνησης για να πετύχουν τους στόχους τους. Οι Schraw και Ericsson (2005) αναφέρουν: Η επιδίωξη των λαμπρών επιδόσεων μπορεί να είναι μια επίπονη δραστηριότητα η οποία

αντλείται από τους περιορισμένους φυσικούς και νοητικούς πόρους. Τα επιτυχημένα άτομα χρειάζονται την ικανότητα να συντηρούν τα υψηλά επίπεδα οργανωμένης προπόνησής τους για μακρές χρονικές περιόδους, χωρίς να υποκύπτουν στην εξάντληση, σε συναισθήματα πλήρους κόπωσης και αδυναμίας τέλεσης των καθηκόντων τους.

Η εξάντληση συνδέεται με την χαμηλή ικανότητα επίλυσης δύσκολων νέων ή πολύπλοκων εργασιών, με την υπερπήδηση των συνηθισμένων δυσκολιών και με την ανίχνευση και διόρθωση των λαθών τα οποία επηρεάζουν αρνητικά την βελτίωση των επιδόσεων (Boksen, 2006). Οι απόλυτα πετυχημένοι παίκτες, μπορεί να είχαν καλύτερη ικανότητα να επανακάμψουν από μία προπονητική δραστηριότητα, επομένως ήταν λιγότερο ευάλωτοι στην εξάντληση και στις επιβλαβείς συνέπειες που συνιστά η απόκτηση επιδόσεων.

Παρόλο που ο εξαναγκασμός σε προσπάθειες στην πρωτότυπη θεωρία της οργανωμένης και καλά μελετημένης προπόνησης επικεντρώθηκε ευρέως στην φυσική προσπάθεια, έρευνες έδειξαν ότι η προσπάθεια επίσης περιελάμβανε και την νοητική προσπάθεια (Starkes, 1996). Η καταβολή των νοητικών προσπαθειών μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική σε επίπονες συνθήκες είτε κατά την διάρκεια της οργανωμένης προπόνησης ή κατά της διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου.

Η «καλή αντιμετώπιση των πραγμάτων» αναφέρεται στις σκέψεις και στις συμπεριφορές που οι άνθρωποι χρησιμοποιούν, για να διαχειριστούν τις εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις των καταστάσεων, οι οποίες προσδιορίζονται ως επίπονες (Lazarus και Folkman, 1984). Δύο ουσιαστικοί και διαφορετικοί τύποι καλής αντιμετώπισης των πραγμάτων έχουν διακριθεί. Ο χειρισμός των προβλημάτων πάνω στα οποία εστιάζουν οι άνθρωποι αποτελεί μια νοητική διαδικασία μέσω της οποίας κάνουν ορισμένες κινήσεις για να αντιμετωπίσουν τις επίπονες καταστάσεις. Ο χειρισμός που εστιάζει στα συναισθήματα ορίζεται ως η γνωστική ρύθμιση των έντονων και καταπιεζόμενων συναισθημάτων.

Τα άτομα βασίζονται κυρίως στον χειρισμό των προβλημάτων πάνω στα οποία εστιάζουν και για τα οποία υπάρχει η προοπτική να αλλάξουν το αποτέλεσμα. Ωστόσο μπορούν να επικεντρωθούν στην εστίαση των συναισθημάτων τους κατά την διάρκεια χειρισμού μιας κατάστασης, για να αλλάξουν την έκβαση του αποτελέσματος (Folkman και Moskowitz, 2004). Προηγούμενες έρευνες έδειξαν ότι τα άτομα χρησιμοποιούν και τις δύο μεθόδους

χειρισμού, εστιάζουν και στα προβλήματα και στα συναισθήματα αντιμετωπίζοντας με αυτόν τον τρόπο σχεδόν όλα τα επίπονα επεισόδια της καριέρας τους (Folkman 2004, Taylor και Standon, 2007).

Για παράδειγμα οι (Nicholls και Thomas, 2006), έδειξαν ότι οι επαγγελματίες παίκτες του ποδοσφαίρου χρησιμοποιούσαν μια ποικιλία αντιμετώπισης στρατηγικών, ώστε να διαχειριστούν τις εντάσεις που βίωναν. Επομένως, ήταν προβλεπόμενο ότι αντίστοιχα με τους μη πετυχημένους ποδοσφαιριστές, οι πετυχημένοι ποδοσφαιριστές πιθανότατα προσηλώθηκαν περισσότερο στην επιτυχημένη αντιμετώπιση συμπεριφορών σε επίπονες συνθήκες που αναπόφευκτα συνάντησαν κατά την διάρκεια της ποδοσφαιρικής τους καριέρας.

Μελέτες επικεντρώνονται επίσης στην σχέση ανάμεσα στις υπολογισμένες ψυχολογικές ικανότητες, στις μετρήσεις της αυτό-αποτελεσματικότητας και στην σύλληψη των επιδόσεων στο ποδόσφαιρο μεταξύ των παικτών επαγγελματικής ομάδας. Μια μεταβλητή που φαίνεται ότι επηρεάζει την επίδοση είναι η αυτό-αποτελεσματικότητα (Bandura, 1997). Ορίζεται ως η εμπιστοσύνη που έχουν τα άτομα στις ικανότητές τους να εκτελέσουν μία σειρά πράξεων ή να πετύχουν στόχους ειδικών επιδόσεων. Οι προσδοκίες όσον αφορά την αποτελεσματικότητα θεωρούνται ότι επηρεάζουν την ανάληψη πρωτοβουλίας συγκεκριμένων συμπεριφορών, πόση δηλαδή προσπάθεια θα γίνει ώστε να επιτευχθεί το αποτέλεσμα, καθώς και την επιμονή που διαθέτουν τα άτομα στην εκτέλεση της εργασίας, ιδίως όταν συναντούν διάφορες δυσκολίες και αναποδιές (Bandura, 1997).

Η θεωρία της εξέτασης της αυτό-αποτελεσματικότητας υποστηρίζει ότι οι προσδοκίες μας όσον αφορά την απόδοση, συνδέονται με την επιτυχημένη εκτέλεση της εργασίας (Moritz, 2000). Οι μεταβολές στην σχέση αυτό-αποτελεσματικότητας και επιδόσεων αποδίδονται στις μεθοδολογικές ασυνέχειες και αντιφατικότητες που λαμβάνουν χώρα ανάμεσα στις μελέτες απ' ότι στην πρόκληση θεωρητικών υποθέσεων (Moritz, 2000). Ο τρόπος μέτρησης της αυτό-αποτελεσματικότητας αποδείχτηκε ότι επηρεάζει την δύναμη των σχέσεων μεταξύ της προσωπικής απόδοσης και της εκτέλεσης της εργασίας. Οι (Moritz και Stajkovic και Woodman, 2000), έδειξαν ότι οι αδύναμες σχέσεις αυτό-αποτελεσματικότητας και επιδόσεων ήταν φανερές κάθε φορά που χρησιμοποιούνταν για την μέτρηση των προσωπικών επιδόσεων, ο τύπος μέτρησης που αφορά την εμπιστοσύνη προς τον εαυτό μας, όπως είναι το άγχος στα πλαίσια του

ανταγωνισμού στο συγκεκριμένο άθλημα του ποδοσφαίρου (Mortens και Tarrier και Sorensen, 1990).

Δυνατότερες σχέσεις αποτελεσματικότητας του εαυτού μας και απόδοσης διαπιστώνουμε όταν οι μετρήσεις της αυτό-απόδοσης αξιολογούν τις ίδιες συμπεριφορές που απαιτούνται στην εκτέλεση της τρέχουσας επίδοσης (Bandura, 1997). Για παράδειγμα, η σιγουριά που αισθάνεται κάποιος όταν σκοράρει με ένα πέναλτι θα ήταν μια κατάλληλη μέτρηση αποτελεσματικότητας του εαυτού του, για εκπόνηση περαιτέρω έρευνας που διερευνά τις σχέσεις μεταξύ αυτό- αποτελεσματικότητας και εκτέλεσης των πέναλτι.

Υπάρχουν αρκετοί πιθανοί τρόποι με τους οποίους οι αθλητικοί ψυχολόγοι μπορούν να αποπειραθούν να αυξήσουν την απόδοση των ατόμων. Μια προσέγγιση είναι ο χειρισμός μίας ή περισσότερων από τις τέσσερις πηγές που προτείνει ο Bandura (1997). Επιπροσθέτως, οι Schinke και Da Costa (2001), περιέγραψαν μία διαδικασία μέσω της οποίας οι πληροφορίες που σχετίζονται με τις επιδόσεις είναι δυνατόν να συγκεντρωθούν από τους αθλητές που αγωνίζονται σε συνθήκες πολύ υψηλού ανταγωνισμού.

Η ανασκόπηση που κάνουν υπογραμμίζει τους τρόπους, μέσω των οποίων οι αθλητές μπορούν να ανταποκριθούν στις προσδοκίες που αφορούν την αποτελεσματικότητα. Αξίζει να σημειωθεί πως οι εμπειρίες που αποκτούν από τη συμμετοχή τους σε σημαντικούς αγώνες, είναι πολύ πιθανό να αυξήσει τις γνώσεις τους ως προς τον πιο επιτυχημένο τρόπο εκτέλεσης των καθηκόντων τους σε ανταγωνιστικές συνθήκες. Αυτό συνεπάγεται με την αύξηση της επίδοσης τους, καθώς τα άτομα αισθάνονται ότι μπορούν να ανταποκριθούν καλά στις απαιτήσεις του αθλήματος. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι ενθαρρύνουν του αθλητές να αναπτύξουν τις ψυχολογικές τους ικανότητες με απώτερο σκοπό να εμπλουτίσουν τη συγκεκριμένη διαδικασία εκμάθησης.

Οι αθλητικοί ψυχολόγοι έχουν την τάση να αξιολογούν τις ψυχολογικές ικανότητες του αθλητή, ως μέρος των αναγκών της ανάλυσης. Οι ψυχολογικές ικανότητες θεωρούνται η βάση για την ανάπτυξη παρεμβάσεων. Οι αθλητές που έχουν την ικανότητα και χρησιμοποιούν τα ψυχικά αποθέματα της ενέργειας τους είναι σε θέση να ανταπεξέλθουν στις ανταγωνιστικές συνθήκες ενός αγώνα αυξάνοντας κατακόρυφα την αποδοτικότητα τους.

ΜΕΘΟΔΟΣ

3.1 Δείγμα

Το δείγμα αυτής της έρευνας αποτέλεσαν αθλητές ποδοσφαίρου, οι οποίοι έχουν αγωνιστική εμπειρία έξι (6) έως δώδεκα (12) χρόνια. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν σε άνδρες αθλητές σε τρεις φάσεις κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, με τον αγώνα να πραγματοποιείται την Κυριακή. Είκοσι τέσσερις (24) αθλητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο.

3.2 Μεθοδολογία

Η έρευνα διεξήχθη σε τρεις φάσεις στο ίδιο δείγμα. Το ίδιο ερωτηματολόγιο δόθηκε σε 3 διαφορετικές μέρες μέσα στην ίδια βδομάδα πριν γίνει ο αγώνας.

1 η Φάση: Τετάρτη ,5 μέρες πριν τον αγώνα (24 αθλητές)

2 η Φάση: Παρασκευή ,3 μέρες πριν τον αγώνα (24 αθλητές)

3 η Φάση : Κυριακή, μία ώρα πριν τον αγώνα (24 αθλητές)

Για την διεξαγωγή της έρευνας έχει επιλεγεί η ποσοτική μέθοδος, ενώ ως τεχνική συλλογής δεδομένων το «Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης» (Κάκκος & Ζέρβας, 1996). Οι δύο τους ύστερα από σειρά παραγοντικών αναλύσεων, κατάφεραν και περιόρισαν τον αριθμό των ερωτημάτων του πρωτότυπου ερωτηματολογίου των είκοσι επτά ερωτήσεων. Αυτό το ερωτηματολόγιο άνηκε στους Martens, Burton, Vealey, Bump και Smith (1983) και Martens, Vealey και Burton (1990). Οι πρώτοι ήταν αυτοί που δημιούργησαν το ερωτηματολόγιο με περισσότερη σαφήνεια και καθαρότητα στον ελληνικό πληθυσμό αλλά και τη δημιουργία μιας μικρότερης κλίμακας, η οποία θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε συνθήκες κατάστασης με μεγαλύτερη ευκολία, ενώ οι τελευταίοι ήταν αυτοί που το προσάρμοσαν.

Το «Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης» που μοιράστηκε στους αθλητές, περιλάμβανε δεκαπέντε (15) ερωτήσεις για την μέτρηση του άγχους, οι οποίες χωρίζονται σε τρεις ενότητες:

A. Γνωστικό άγχος: Περιλαμβάνει ερωτήσεις που σχετίζονται με το βαθμό ανησυχίας σχετικά με την απόδοση του αθλητή στον αγώνα. Αποτελείται από τα ερωτήματα 1, 4, 7, 10 και 12.

B. Σωματικό άγχος: Στην ενότητα αυτή υπάρχουν ερωτήσεις που ερευνούν τις επιπτώσεις του άγχους στο σώμα του αθλητή όπως το στομάχι, καρδιά κλπ. Αποτελείται από τα ερωτήματα 2, 5, 8, 11 και 14.

Γ. Αυτοπεποίθηση: Τα θετικά συναισθήματα. Δηλαδή ο βαθμός της σιγουριάς και η πίστη στον εαυτό τους ερευνούνται σε αυτήν την φάση. Αποτελείται από τα ερωτήματα 3, 6, 9, 13 και 15.

Στις δύο παρακάτω εικόνες παρουσιάζονται όλες οι λεπτομέρειες για το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο:

Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης

(Competitive State Anxiety Inventory-II; CSAI-II; Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1983; Martens et al., 1990; Κάκκος & Ζέρβας, 1996).

Το ερωτηματολόγιο στην πρωτότυπη μορφή του (Martens et al., 1983; Martens et al., 1990) περιλαμβάνει είκοσι επτά (27) ερωτήματα μέτρησης του άγχους, τα οποία απαρτίζουν τρεις παράγοντες: (α) γνωστικό άγχος (*cognitive anxiety* - 9 ερωτήματα), (β) σωματικό άγχος (*somatic anxiety* - 9 ερωτήματα) και (γ) αυτοπεποίθηση (*self-confidence* - 9 ερωτήματα). Η δομή αυτή προέκυψε κατόπιν διαδοχικών παραγοντικών αναλύσεων επιλογής των ερωτημάτων στηριζόμενη σε δύο βασικές θεωρητικές διευκρινήσεις που είναι αυτές μεταξύ γνωστικού και σωματικού άγχους και μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.

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

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

Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1983). *Competitive State Anxiety Inventory-II*. University of Illinois at Urbana-Champaign.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1983). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-II (CSAI-II). In R. Martens, R.S. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-173). Champaign, IL: Human Kinetics.

Κάκκος, Β., & Ζέρβας, Ι. (1996). Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης: Ανάπτυξη μιας τροποποιημένης μορφής του CSAI-II. Στο Ι. Θεοδωράκης & Α. Παπαϊωάννου (Επιμ.), *Πρακτικά 1^{ου} Διεθνούς / 4^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 225-231). Κομοτηνή.

Εικόνα 3.1. Πληροφορίες Ερωτηματολογίου Αγωνιστικής Κατάστασης

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:.....
 Ημερομηνία: Αγώνισμα:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

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

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

Εικόνα 3.2. Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης (Κάκκος & Ζέρβας, 1996)

Ποσοτική ανάλυση

Οι απαντήσεις των αθλητών, αναφέρονται στην ένταση του συμπτώματος που περιγράφει το κάθε ερώτημα και δίνονται με μια κλίμακα σε 4 βαθμούς του τύπου Likert :

1 (καθόλου), 2 (λίγο), 3 (μέτρια) και 4 (πάρα πολύ).

Προσθέτοντας τις τιμές των ερωτημάτων της κάθε υποκλίμακας, προκύπτουν οι τιμές των παραγόντων στο γνωστικό και σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση.

Για να πραγματοποιηθεί η στατιστική ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS (Κατσίλλης, 2000).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Παρουσίαση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων

Τα αποτελέσματα στις 3 διαφορετικές φάσεις, δηλαδή στις 3 μέρες (Τετάρτη, Παρασκευή και Κυριακή) που δόθηκαν τα ερωτηματολόγια είναι σαφώς διαφορετικά. Ο κάθε αθλητής και στις τρεις περιπτώσεις απάντησε σε τρεις ενότητες που αφορούσαν το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθησή του. Σημειώνεται ότι η κλίμακα Likert αποτελεί μια κλίμακα ψυχομετρίας, που συχνά εμπλέκεται σε έρευνες, στις οποίες χρησιμοποιούνται ερωτηματολόγια, όπως στην δική μας. Αποτελεί την πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη προσέγγιση για την κλιμάκωση των απαντήσεων στην έρευνα με ερωτηματολόγιο. Ακόμα πρέπει να τονιστεί ότι το «Ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης», που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα με τις τρεις ενότητες, έχει επίσης χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν από πολλές έρευνες.

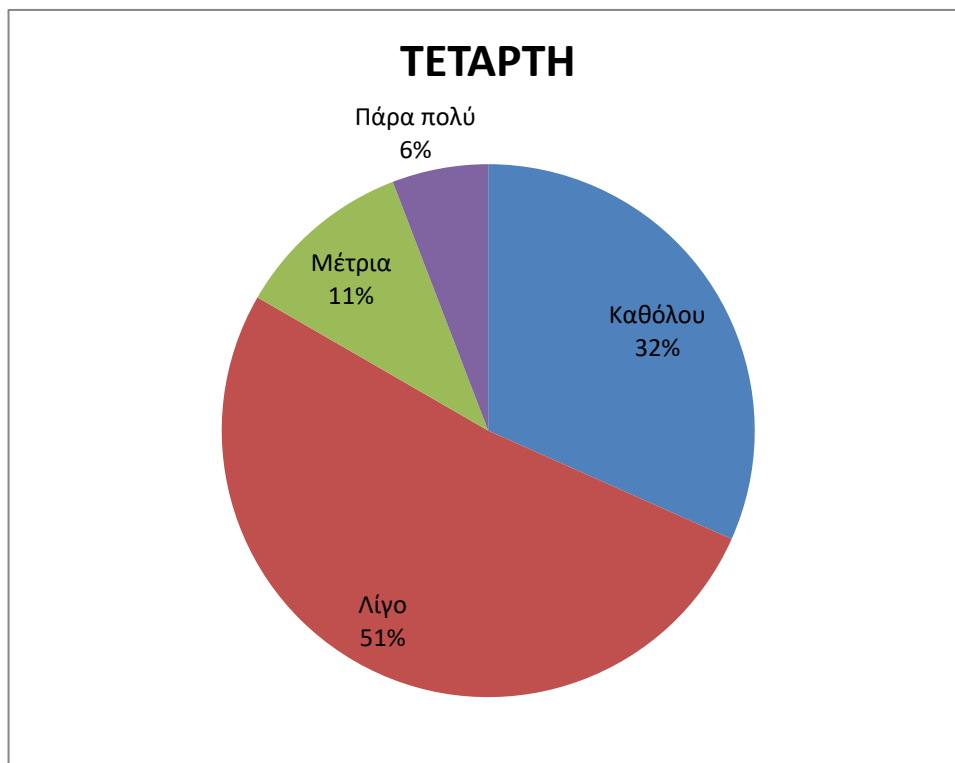
4.1.1 Πρώτη ενότητα ερωτήσεων - Γνωστικό Άγχος

Η πρώτη ενότητα ερωτήσεων, αφορούσε το βαθμό στον οποίο το γνωστικό άγχος επηρεάζει τους αθλητές, αλλά και την απόδοσή τους. Πιο συγκεκριμένα, η πρώτη ενότητα περιλαμβάνονται τις εξής ερωτήσεις:

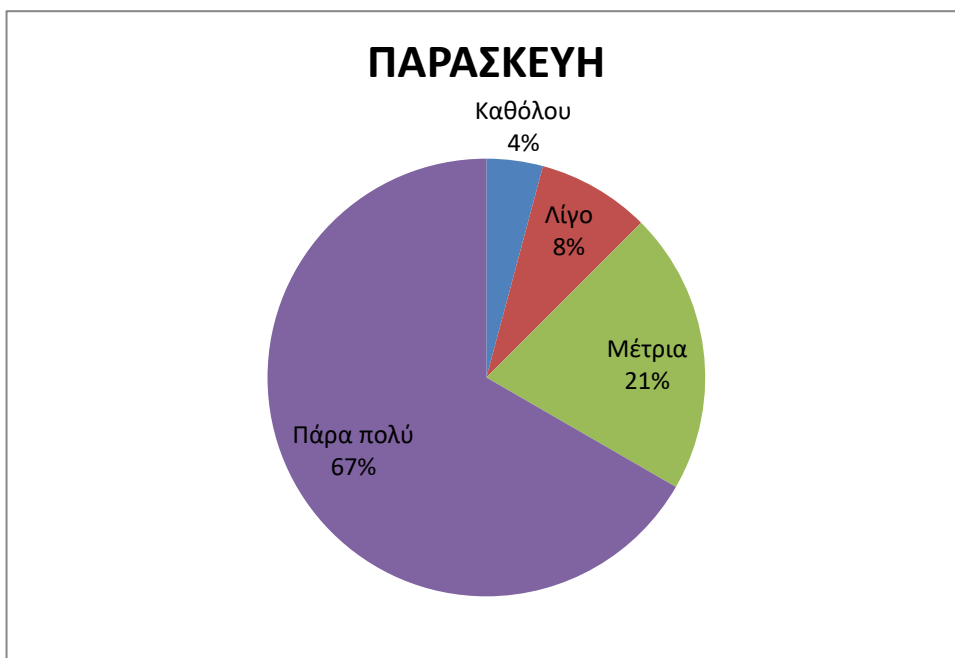
- Ανησυχώ για την περίπτωση που δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτόν το αγώνα, όσο θα μπορούσα (Ερ.1)
- Ανησυχώ μήπως και χάσω (Ερ. 4)
- Ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή (Ερ. 7)
- Ανησυχώ αν θα επιτύχω τον στόχο μου (Ερ. 10)
- Ανησυχώ μην τυχόν οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου (Ερ. 12)

Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται συγκεντρωτικά σε γραφήματα πιο κάτω.

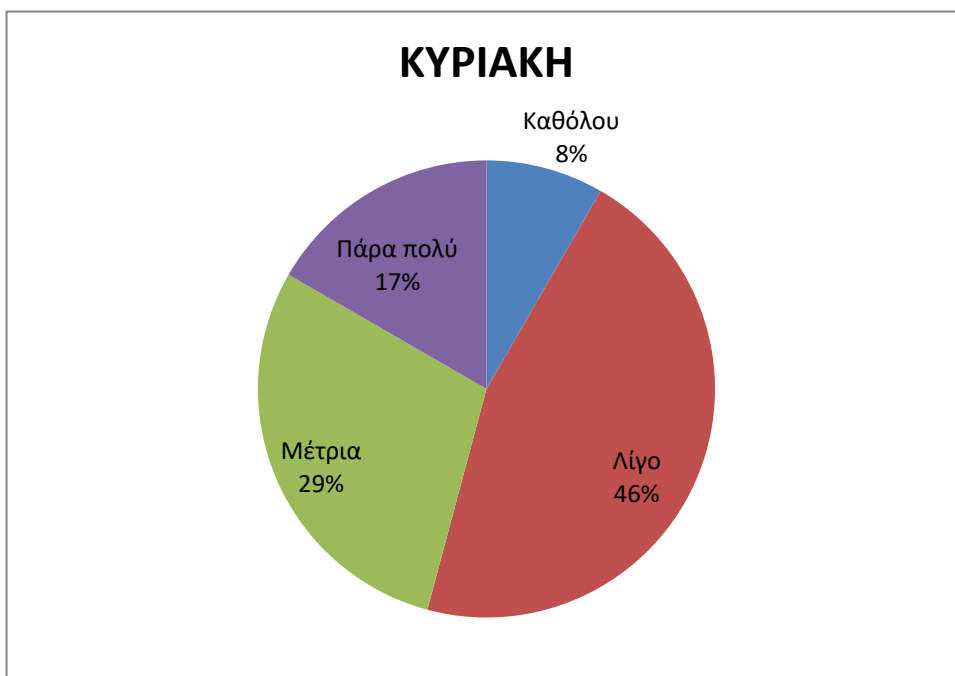
Ερώτηση 1 : Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσα καλά σε αυτόν τον αγώνα, όσο θα μπορούσα.



Σχήμα 4.1. Αποτελέσματα ερ.1 - 5 μέρες πριν τον αγώνα

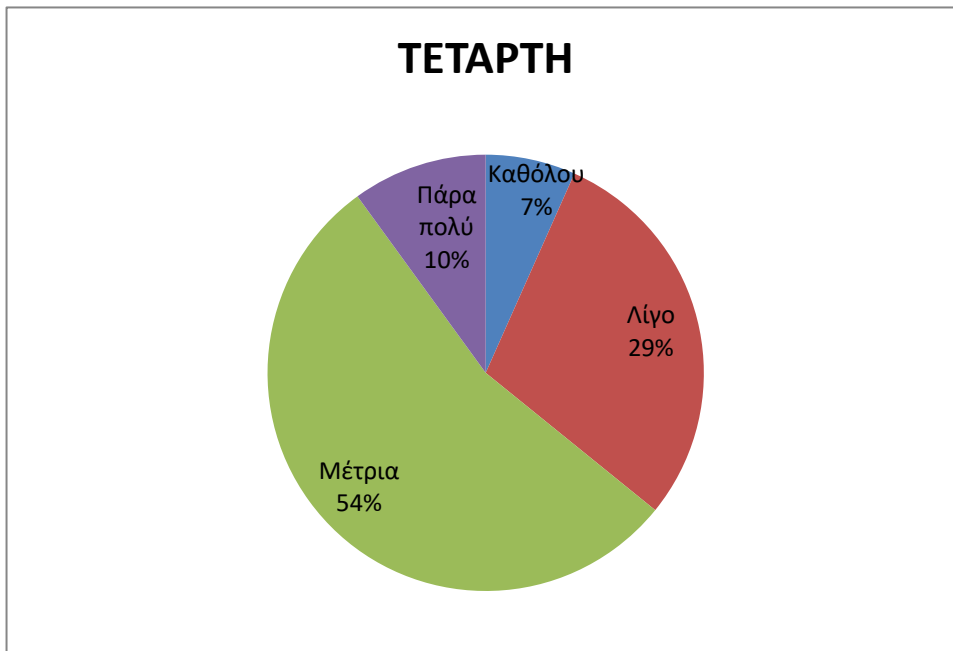


Σχήμα 4.2. Αποτελέσματα ερ.1 - 3 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.3. Αποτελέσματα ερ.1 – 1 ώρα πριν τον αγώνα

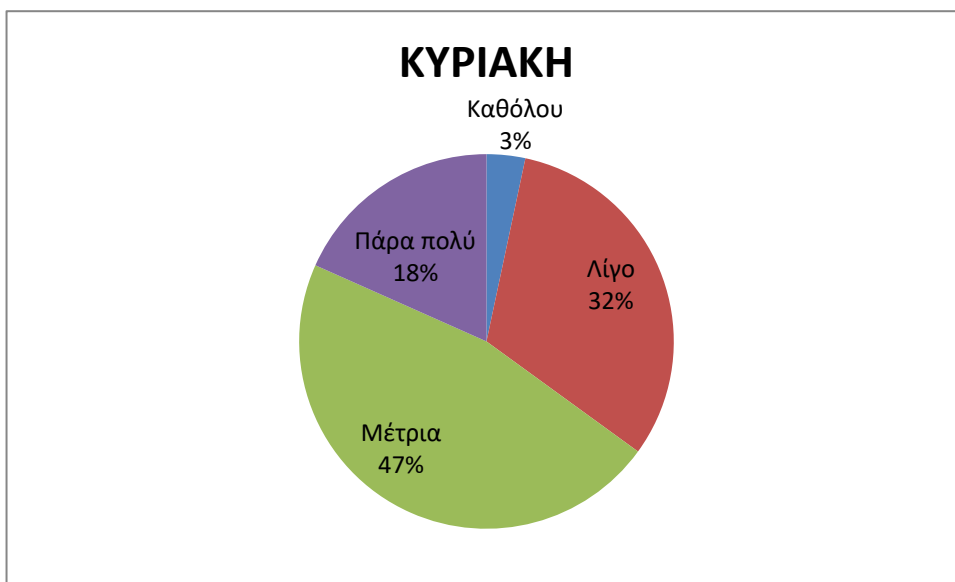
Ερώτηση 4: Ανησυχώ μήπως χάσω.



Σχήμα 4.4. Αποτελέσματα ερ.4 - 5 μέρες πριν τον αγώνα

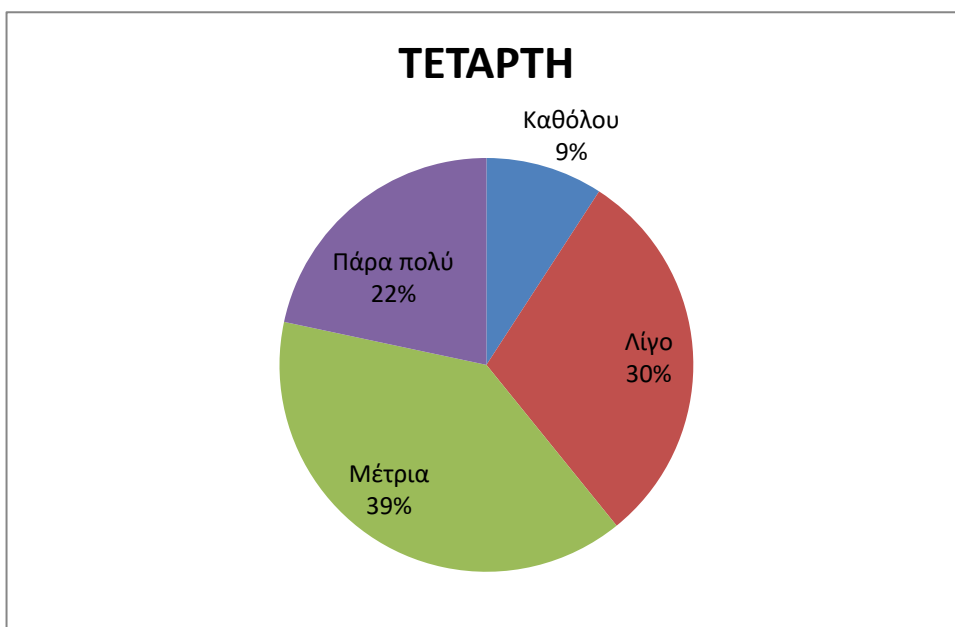


Σχήμα 4.5. Αποτελέσματα ερ.4 – 3 μέρες πριν τον αγώνα

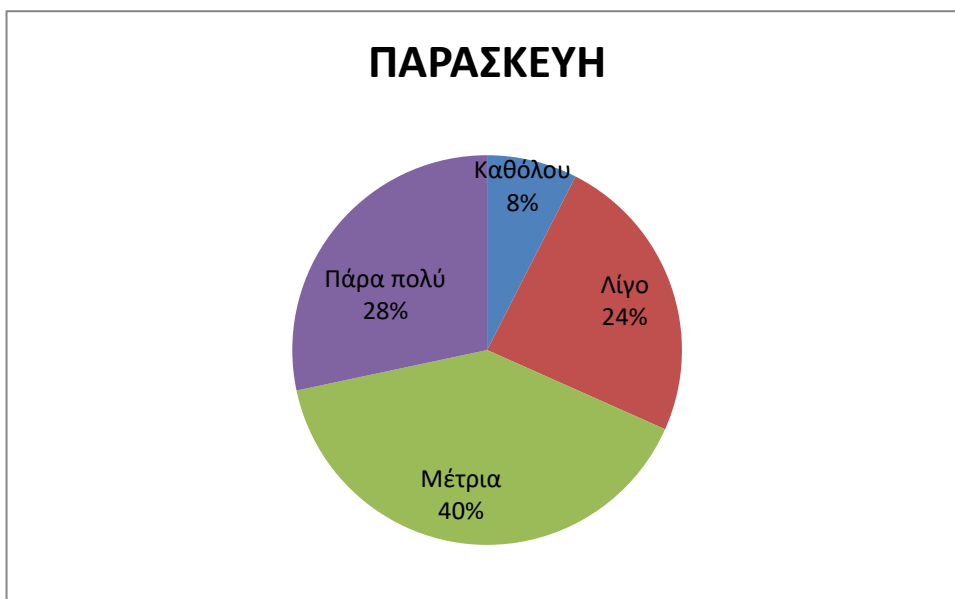


Σχήμα 4.6. Αποτελέσματα ερ.4 – 1 ώρα πριν τον αγώνα

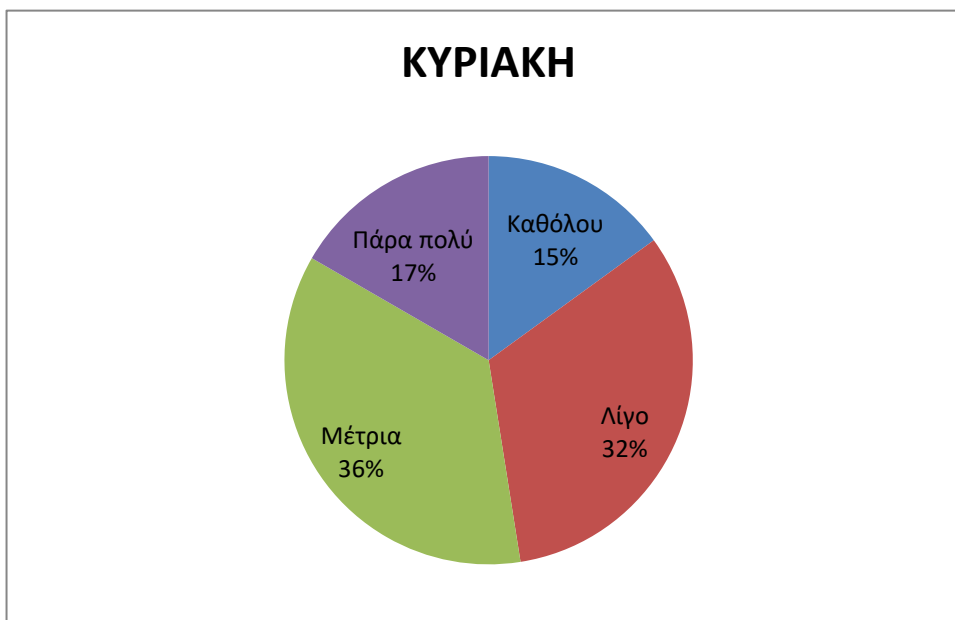
Ερώτηση 7: Ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή.



Σχήμα 4.7. Αποτελέσματα ερ.7 - 5 μέρες πριν τον αγώνα

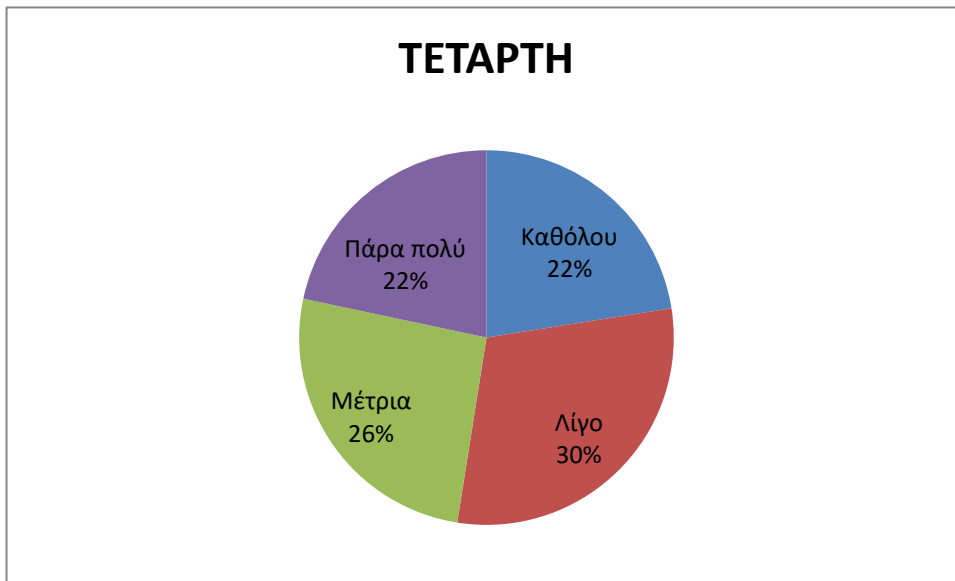


Σχήμα 4.8. Αποτελέσματα ερ.7 – 3 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.9. Αποτελέσματα ερ.7 – 1 ώρα πριν τον αγώνα

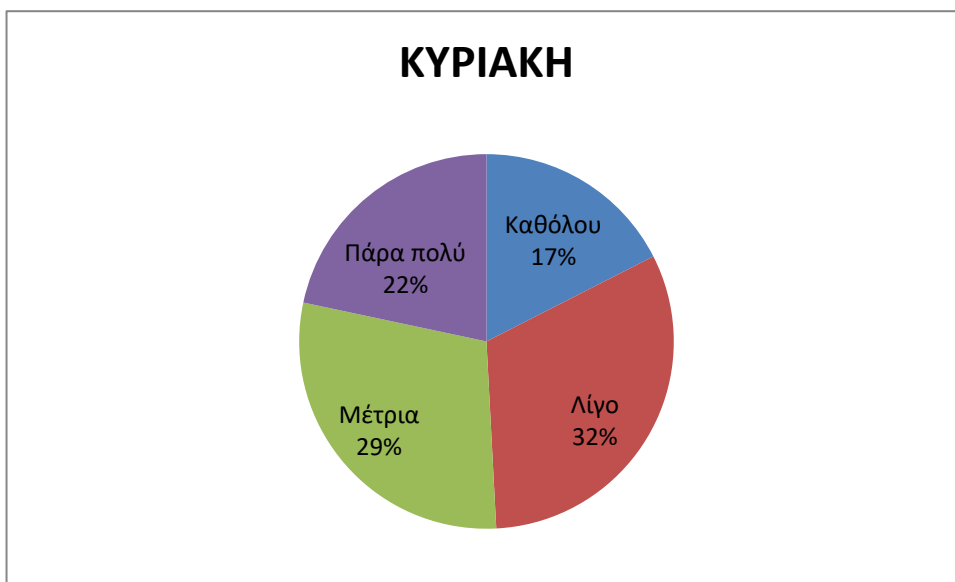
Ερώτηση 10: Ανησυχώ αν θα πετύχω το στόχο μου.



Σχήμα 4.10. Αποτελέσματα ερ.10 - 5 μέρες πριν τον αγώνα

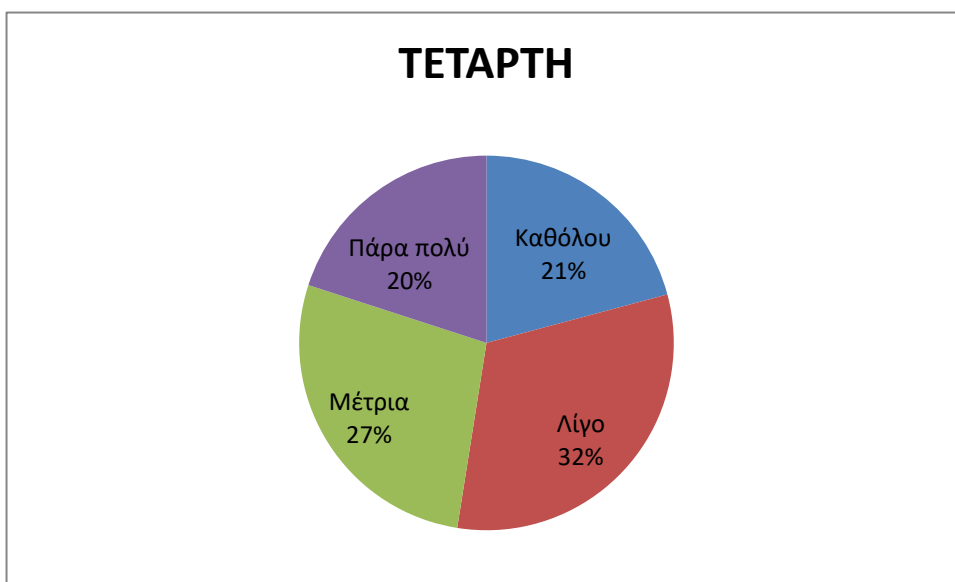


Σχήμα 4.11. Αποτελέσματα ερ.10- 3 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.12. Αποτελέσματα ερ.10 – 1 ώρα πριν τον αγώνα

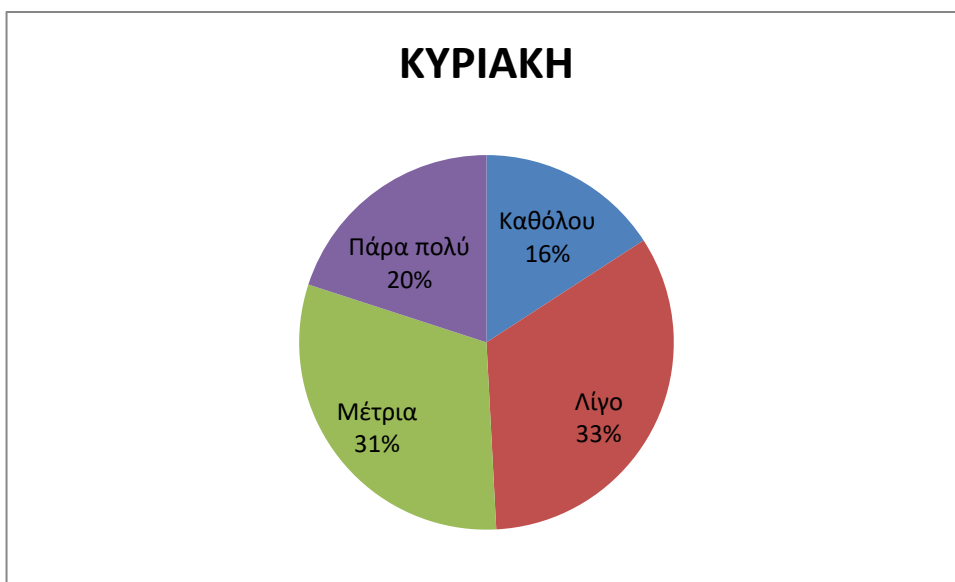
Ερώτηση 12: Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου.



Σχήμα 4.13. Αποτελέσματα ερ.12 - 5 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.14. Αποτελέσματα ερ.12 - 3 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.15. Αποτελέσματα ερ.12 – 1 ώρα πριν τον αγώνα

4.1.2 Δεύτερη ενότητα ερωτήσεων - Σωματικό Άγχος

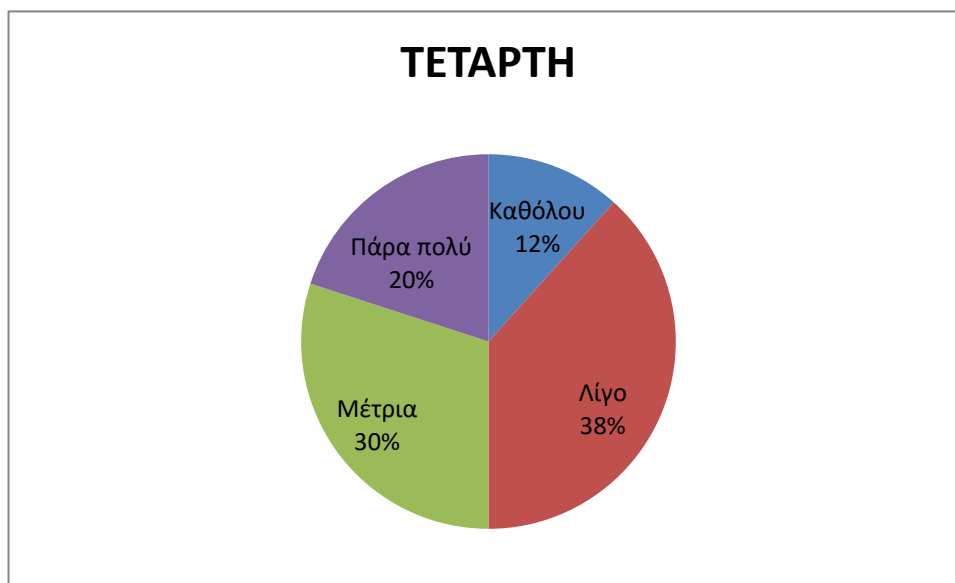
Η δεύτερη ενότητα ερωτήσεων αφορούσε την ποσοστό κατά το οποίο υπάρχει το σωματικό άγχος στους αθλητές. Συγκεκριμένα, αφορούσε τα στοιχεία εκείνα τα οποία προσδίδουν κάποιες ενδείξεις σωματικού άγχους. Για παράδειγμα το σφίξιμο στο σώμα, κενό, ένταση στο στομάχι αλλά και ταχυπαλμία.

Στην δεύτερη ενότητα περιλαμβάνονται οι εξής ερωτήσεις:

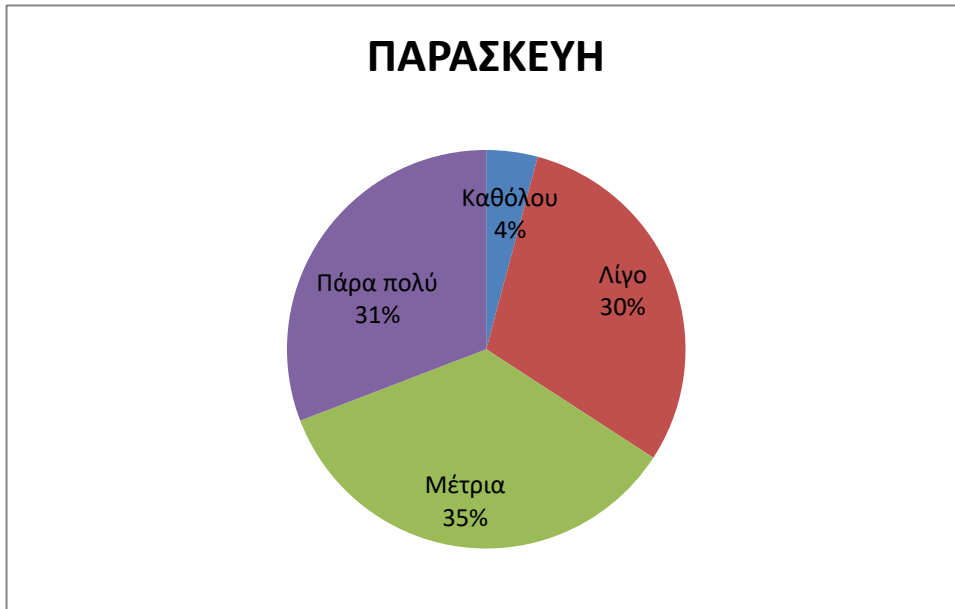
- Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου (Ερ. 2)
- Αισθάνομαι ένταση στο στομάχι μου (Ερ. 5)
- Η καρδιά μου κτυπά γρήγορα (Ερ. 8)
- Αισθάνομαι ένα κενό στο στομάχι μου (Ερ. 11)
- Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο (Ερ. 14)

Συγκεντρωτικά τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στα παρακάτω γραφήματα:

Ερώτηση 2: Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου



Σχήμα 4.16. Αποτελέσματα ερ.2 - 5 μέρες πριν τον αγώνα

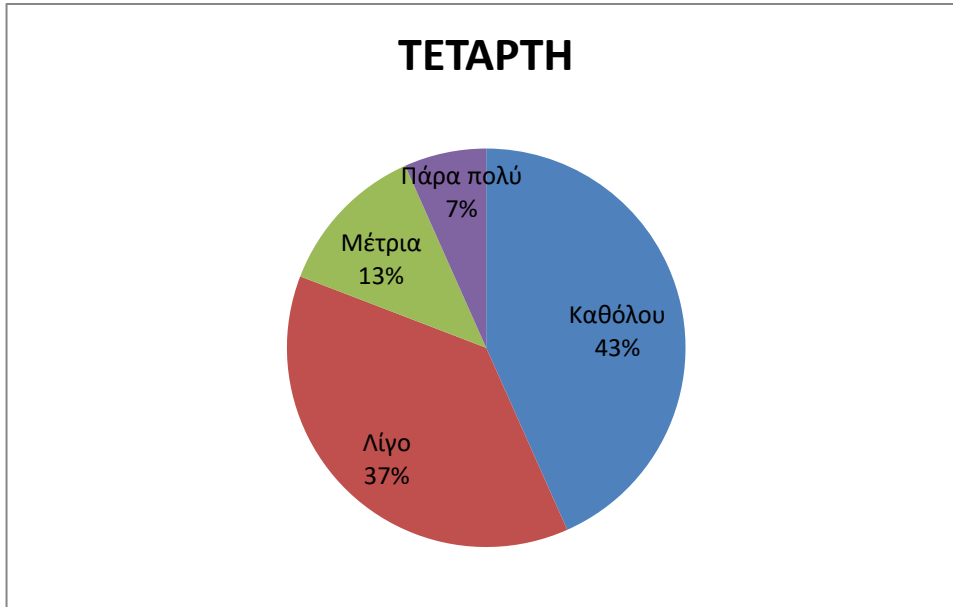


Σχήμα 4.17. Αποτελέσματα ερ.2 - 3 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.18. Αποτελέσματα ερ.2 – 1 ώρα πριν τον αγώνα

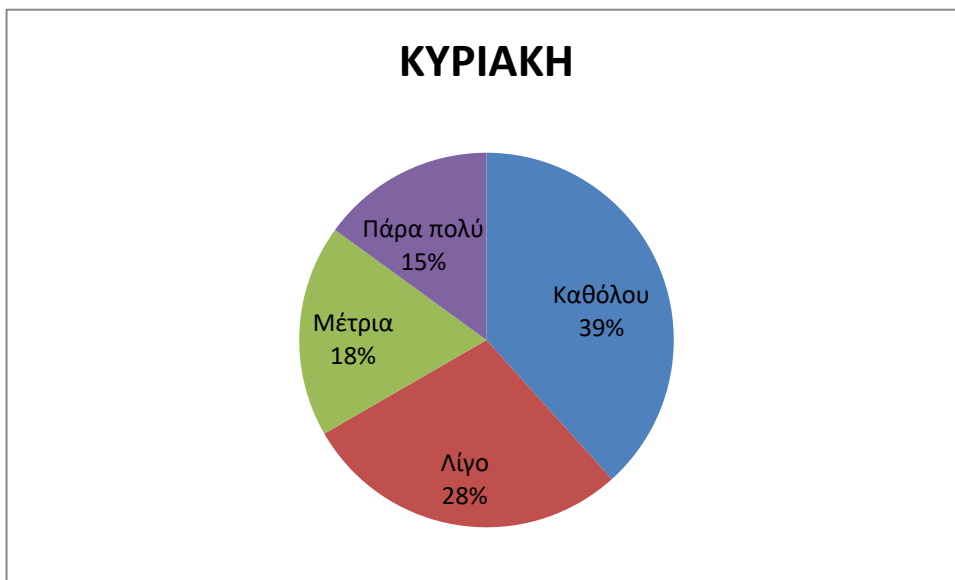
Ερώτηση 5: Αισθάνομαι ένταση στο στομάχι μου



Σχήμα 4.19. Αποτελέσματα ερ.5 - 5 μέρες πριν τον αγώνα

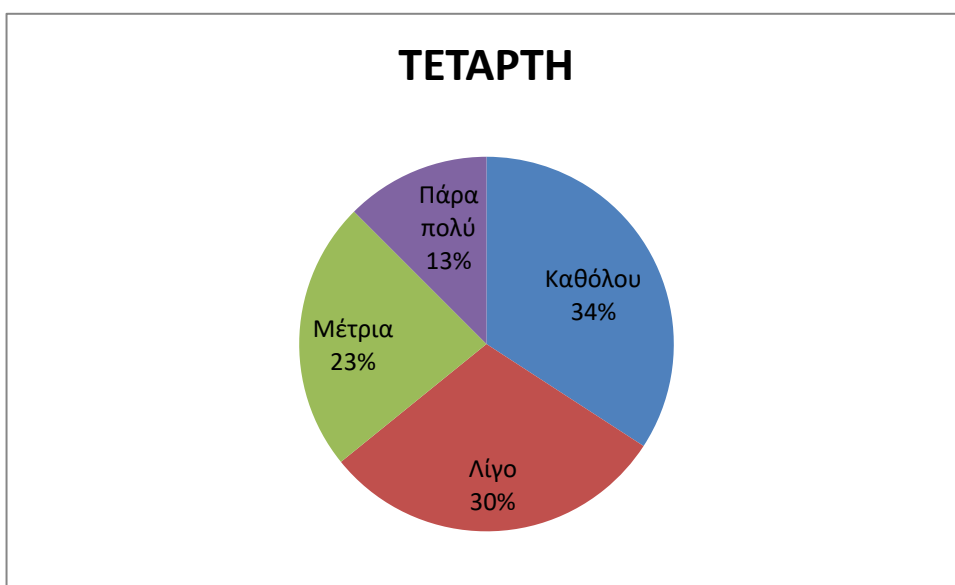


Σχήμα 4.20. Αποτελέσματα ερ.5 - 3 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.21. Αποτελέσματα ερ.5 – 1 ώρα πριν τον αγώνα

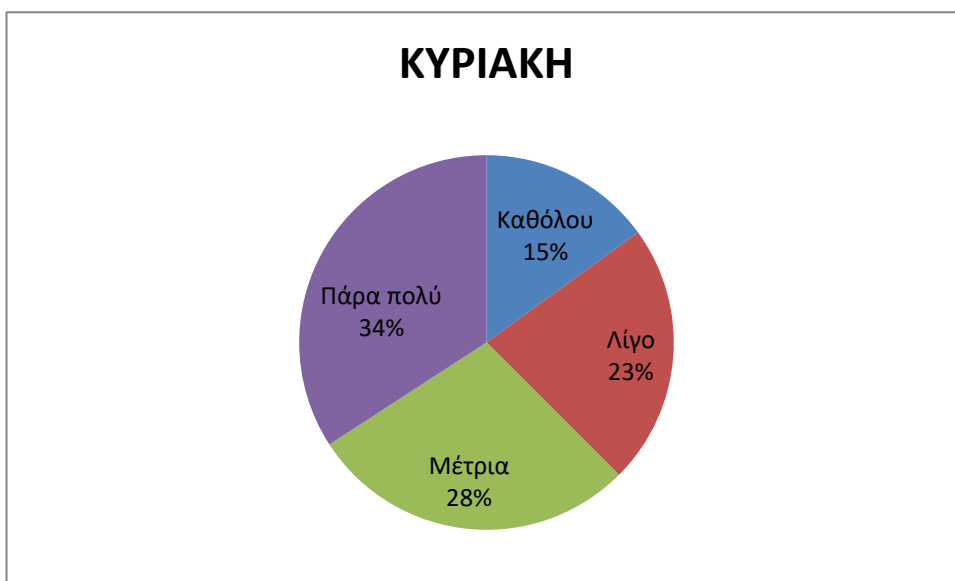
Ερώτηση 8: Η καρδιά μου κτυπά γρήγορα



Σχήμα 4.22. Αποτελέσματα ερ.8 - 5 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.23. Αποτελέσματα ερ.8 - 3 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.24. Αποτελέσματα ερ.8 - 1 ώρα πριν τον αγώνα

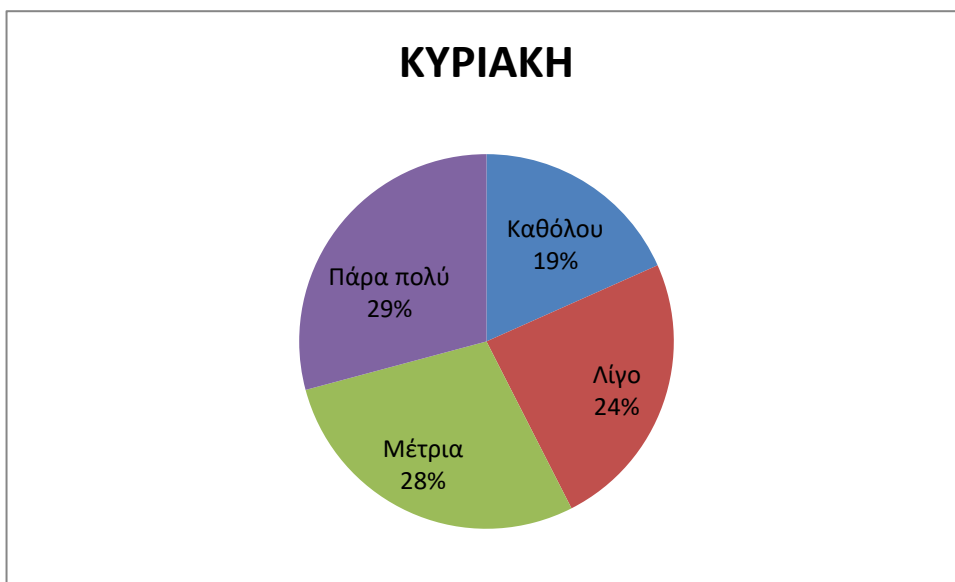
Ερώτηση 11: Αισθάνομαι ένα κενό στο στομάχι μου



Σχήμα 4.25. Αποτελέσματα ερ.11 - 5 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.26. Αποτελέσματα ερ.11 - 3 μέρες πριν τον αγώνα

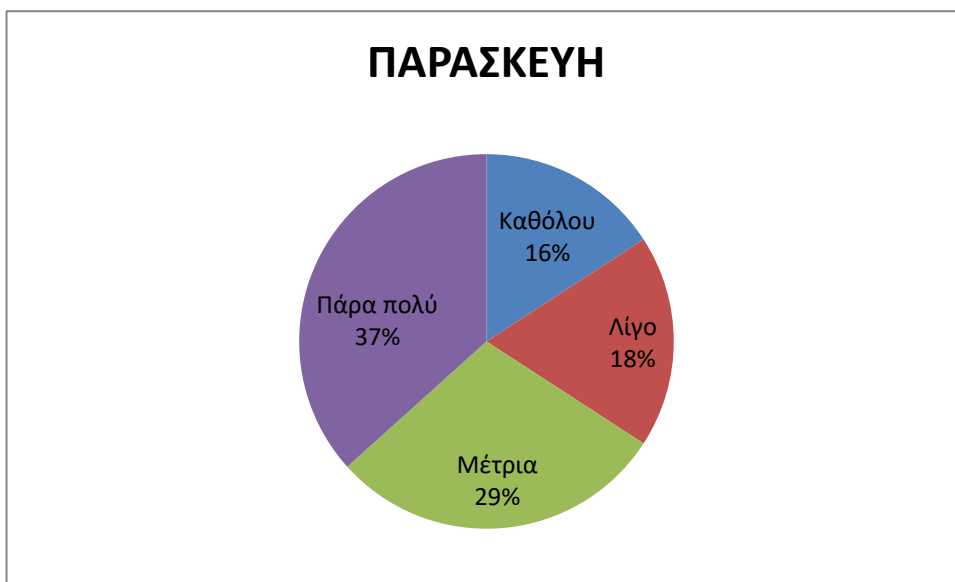


Σχήμα 4.27. Αποτελέσματα ερ.11 – 1 ώρα πριν τον αγώνα

Ερώτηση 14: Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο



Σχήμα 4.28. Αποτελέσματα ερ.14 - 5 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.29. Αποτελέσματα ερ.14 - 3 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.30. Αποτελέσματα ερ.14 – 1 ώρα πριν τον αγώνα

4.1.3 Τρίτη ενότητα ερωτήσεων - Αυτοπεποίθηση

Η τρίτη ενότητα ερωτήσεων, αφορούσε το βαθμό κατά τον οποίο οι αθλητές αισθάνονται αυτοπεποίθηση πριν από τον αγώνα. Συγκεκριμένα, αποτελεί μια προσπάθεια

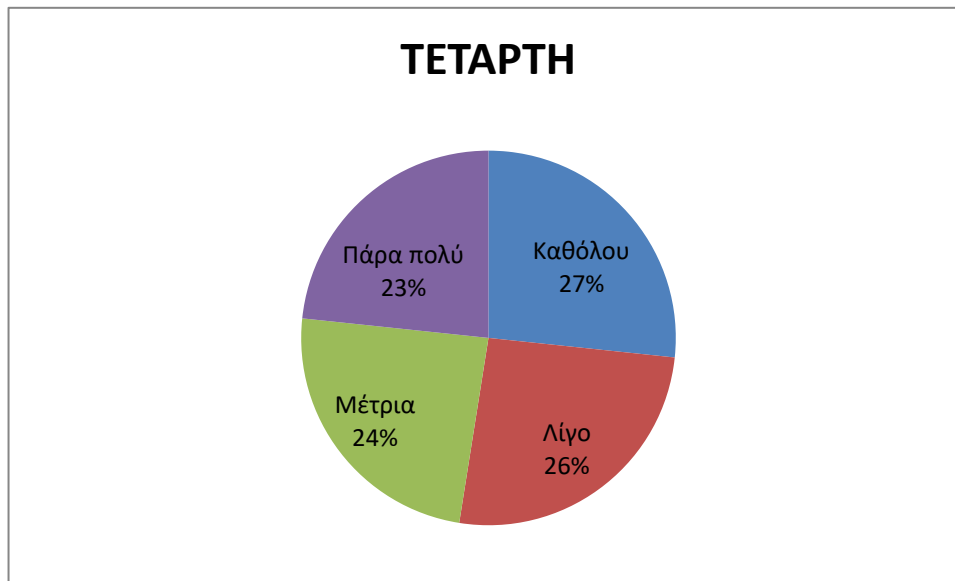
αυτοαξιολόγησης του ίδιου του αθλητή αναφορικά με την αίσθηση σιγουριάς και πίστης που νιώθει.

Στην τρίτη ενότητα περιλαμβάνονται οι εξής ερωτήσεις:

- Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου (Ερ. 3)
- Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να αντιμετωπίσω τις προκλήσεις του αγώνα (Ερ. 6)
- Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά (Ερ. 9)
- Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να πετυχαίνει το στόχο του (Ερ. 13)
- Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση του αγώνα (Ερ. 15)

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τις ερωτήσεις σχετικά με την αυτοπεποίθηση των αθλητών φαίνονται στα παρακάτω γραφήματα.

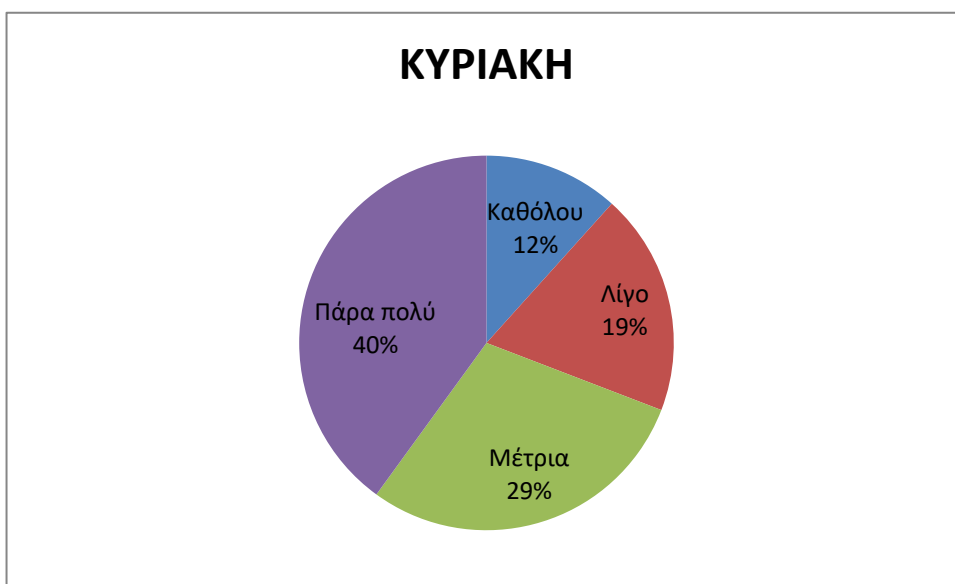
Ερώτηση 3 : Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου



Σχήμα 4.31. Αποτελέσματα ερ.3 - 5 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.32. Αποτελέσματα ερ.3 - 3 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.33. Αποτελέσματα ερ.3 – 1 ώρα πριν τον αγώνα

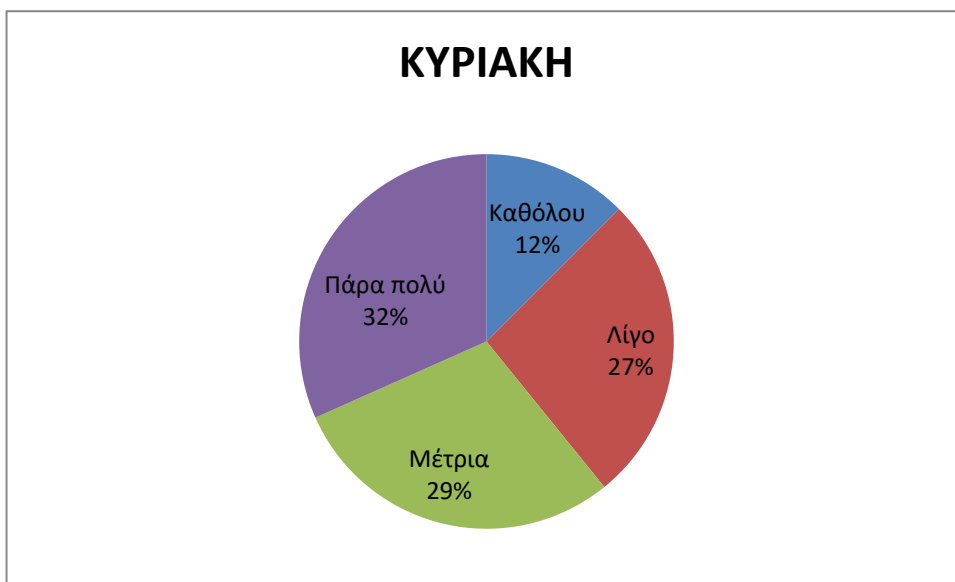
Ερώτηση 6 : Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να αντιμετωπίσω τις προκλήσεις του αγώνα



Σχήμα 4.34. Αποτελέσματα ερ.6 - 5 μέρες πριν τον αγώνα

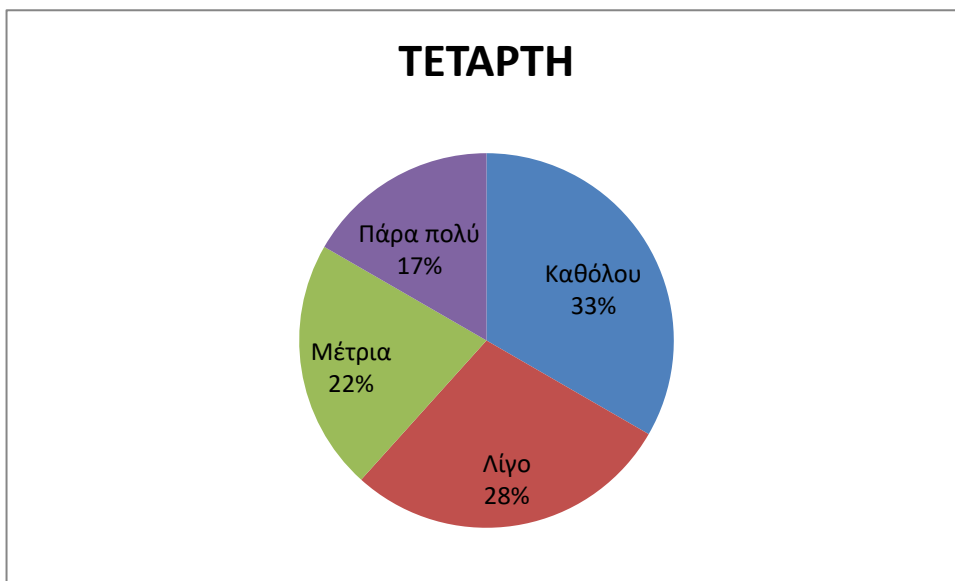


Σχήμα 4.35. Αποτελέσματα ερ.6 - 3 μέρες πριν τον αγώνα

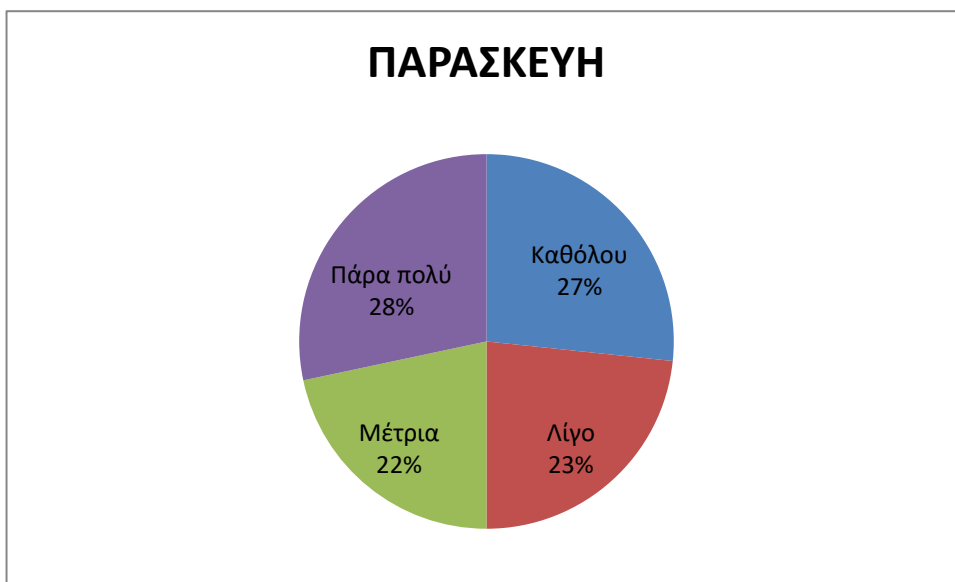


Σχήμα 4.36. Αποτελέσματα ερ.6 – 1 ώρα πριν τον αγώνα

Ερώτηση 9: Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά



Σχήμα 4.37. Αποτελέσματα ερ.9 - 5 μέρες πριν τον αγώνα

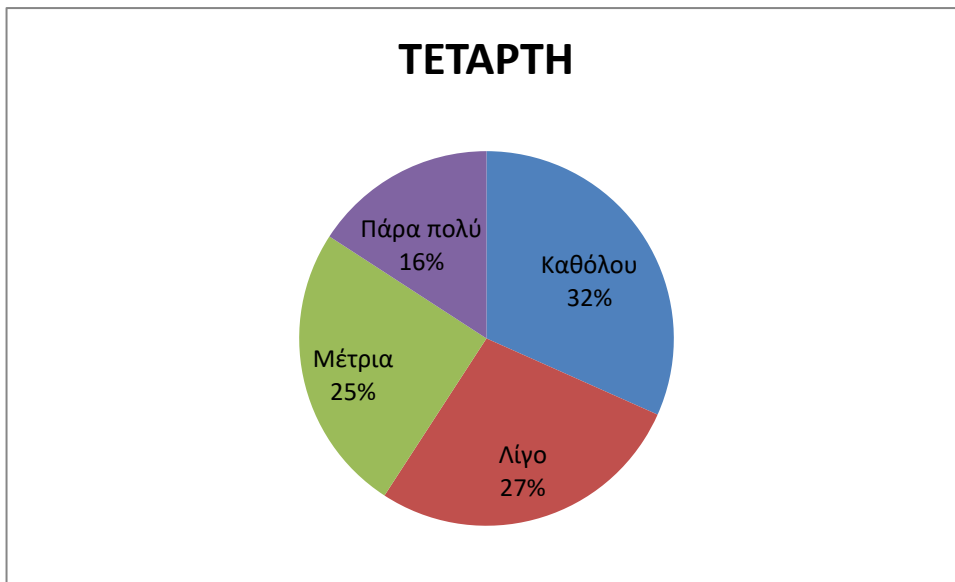


Σχήμα 4.38. Αποτελέσματα ερ.9 - 3 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.39. Αποτελέσματα ερ.9 - 1 ώρα πριν τον αγώνα

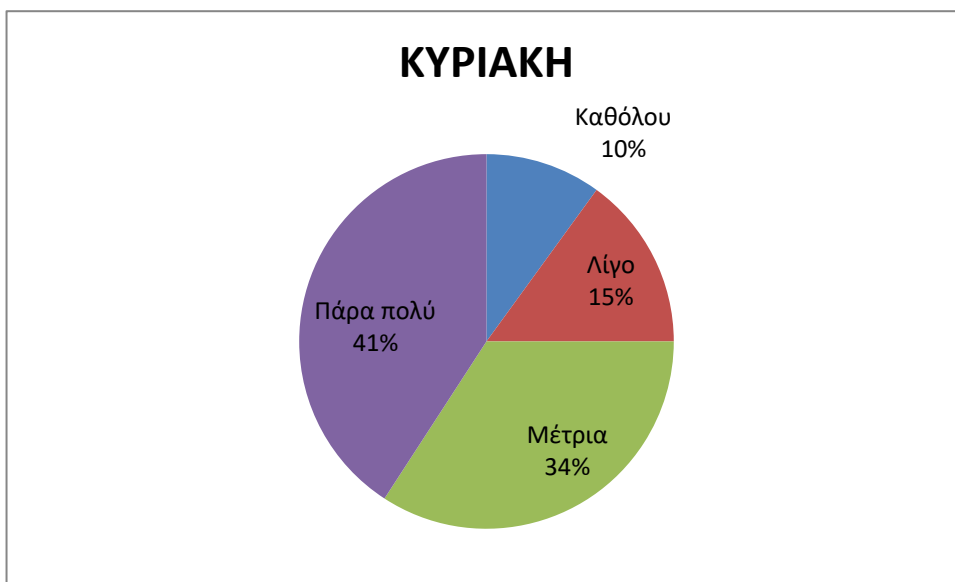
Ερώτηση 13: Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να πετυχαίνει το στόχο του



Σχήμα 4.40. Αποτελέσματα ερ.13 - 5 μέρες πριν τον αγώνα

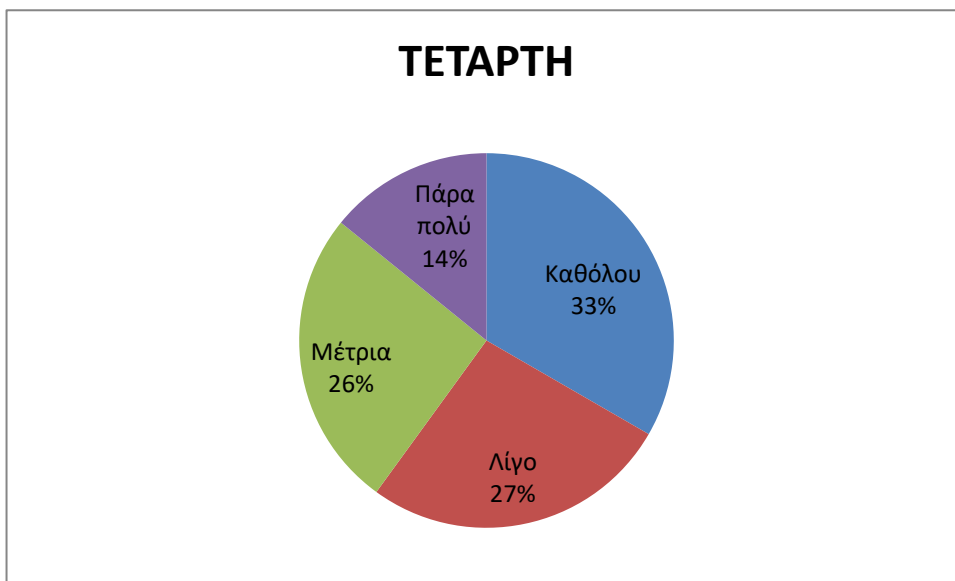


Σχήμα 4.41. Αποτελέσματα ερ.13 - 3 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.42. Αποτελέσματα ερ.13 – 1 ώρα πριν τον αγώνα

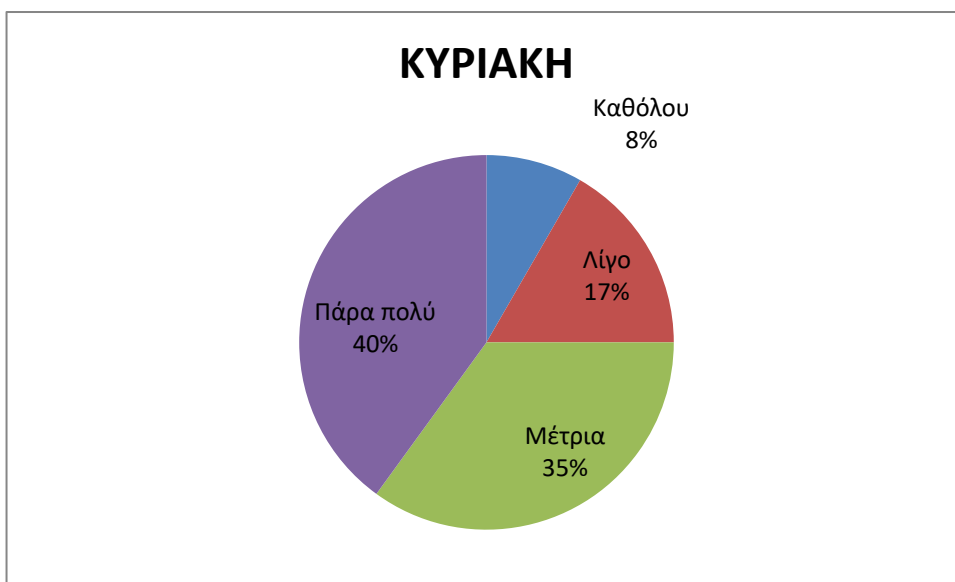
Ερώτηση 15 :Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση του αγώνα



Σχήμα 4.43. Αποτελέσματα ερ.15 - 5 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.44. Αποτελέσματα ερ.15 - 3 μέρες πριν τον αγώνα



Σχήμα 4.45. Αποτελέσματα ερ.15 – 1 ώρα πριν τον αγώνα

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

5.1 Μέσος Όρος Αποτελεσμάτων για την κατηγορία του γνωστικού άγχους

Για την κατανόηση των παραπάνω αποτελεσμάτων υπολογίστηκε ο μέσος όρος των ερωτήσεων κάθε ενότητας. Στην συνέχεια παρουσιάζονται σε ποσοστά τα αποτελέσματα.

Την Τετάρτη 5 μέρες πριν τον αγώνα, τα ποσοστά του γνωστικού άγχους κυμαίνονται στο 1 (Καθόλου - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 18% και στο 2 (Λίγο - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 35%. Ακόμα 3(Μέτρια - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 32% και 4(Πάρα πολύ-Κλίμακα Likert) με ποσοστό 16%.

Την Παρασκευή 3 μέρες πριν τον αγώνα, τα ποσοστά του γνωστικού άγχους κυμαίνονται στο 1 (Καθόλου - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 9% και στο 2 (Λίγο - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 19%. Ακόμα 3(Μέτρια - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 30% και 4(Πάρα πολύ-Κλίμακα Likert) με ποσοστό 42%.

Την Κυριακή μία ώρα πριν τον αγώνα, τα ποσοστά του γνωστικού άγχους κυμαίνονται στο 1 (Καθόλου - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 12% και στο 2 (Λίγο - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 35%. Ακόμα 3(Μέτρια - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 34% και 4(Πάρα πολύ-Κλίμακα Likert) με ποσοστό 19%.

Σύμφωνα λοιπόν με τα παραπάνω δεδομένα καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι την Τετάρτη 5 μέρες πριν τον αγώνα σε ερωτήσεις γνωστικού άγχους, οι αθλητές φαίνεται να έχουν λίγο ή και μέτριο άγχος με ποσοστά 35% και 32% αντίστοιχα.

Αντίθετα την Παρασκευή 3 μέρες πριν τον αγώνα , το γνωστικό τους άγχος φαίνεται να αυξάνεται στο μέτριο έως πάρα πολύ με ποσοστά 30% και 42% αντίστοιχα. Θεωρείται ότι αυτό οφείλεται στο ότι πλησιάζουν οι μέρες για τον αγώνα.

Τέλος την Κυριακή ημέρα του αγώνα και μία ώρα πριν από αυτόν τα μέσα ποσοστά που προέκυψαν από το ερωτηματολόγιο κυμαίνονται ανάμεσα στο λίγο έως μέτρια με ποσοστά 35% και 34% αντίστοιχα.

Οι λόγοι που υπάρχει μία σημαντική πτώση στο αυξημένο ποσοστό άγχους της Παρασκευής πιστεύεται ότι οφείλεται στην αγωνία μέχρι να έρθει η μέρα του αγώνα σε αντίθεση με την Κυριακή που χάνεται λόγω του ότι έχει έρθει η ώρα του αγώνα και είναι έτοιμοι να αγωνιστούν με τον καλύτερο τους εαυτό χωρίς να επηρεάζονται από το άγχος του αν θα τα καταφέρουν.

5.2 Μέσος Όρος Αποτελεσμάτων για την κατηγορία του σωματικού άγχους

Για την κατανόηση των παραπάνω αποτελεσμάτων υπολογίστηκε ο μέσος όρος των ερωτήσεων κάθε ενότητας. Στην συνέχεια παρουσιάζονται σε ποσοστά τα αποτελέσματα.

Την Τετάρτη 5 μέρες πριν τον αγώνα, τα ποσοστά του γνωστικού άγχους κυμαίνονται στο 1 (Καθόλου - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 31% και στο 2 (Λίγο - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 33%. Ακόμα 3(Μέτρια - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 22% και 4(Πάρα πολύ-Κλίμακα Likert) με ποσοστό 15%.

Την Παρασκευή 3 μέρες πριν τον αγώνα, τα ποσοστά του γνωστικού άγχους κυμαίνονται στο 1 (Καθόλου - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 14% και στο 2 (Λίγο - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 21%. Ακόμα 3(Μέτρια - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 31% και 4(Πάρα πολύ-Κλίμακα Likert) με ποσοστό 34%.

Την Κυριακή μία ώρα πριν τον αγώνα, τα ποσοστά του γνωστικού άγχους κυμαίνονται στο 1 (Καθόλου - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 25% και στο 2 (Λίγο - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 27%. Ακόμα 3(Μέτρια - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 24% και 4(Πάρα πολύ-Κλίμακα Likert) με ποσοστό 24%.

Σύμφωνα λοιπόν από τα παραπάνω δεδομένα καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι την Τετάρτη 5 μέρες πριν τον αγώνα σε ερωτήσεις σωματικού άγχους, οι αθλητές φαίνεται να έχουν καθόλου ή και λίγο άγχος με ποσοστά 31% και 33% αντίστοιχα.

Αντίθετα την Παρασκευή 3 μέρες πριν τον αγώνα, το γνωστικό τους άγχος φαίνεται να αυξάνεται στο μέτριο έως πάρα πολύ με ποσοστά 31% και 34% αντίστοιχα. Θεωρείται ότι

αυτό οφείλεται στο ότι πλησιάζουν οι μέρες για τον αγώνα, πράγμα το οποίο φαίνεται να είχε παρατηρηθεί εξίσου και στο γνωστικό άγχος.

Τέλος την Κυριακή ημέρα του αγώνα και μία ώρα πριν από αυτόν στα μέσα ποσοστά που προέκυψαν από το ερωτηματολόγιο και κυμαίνονται σχεδόν ισόποσα σε όλες τις κατηγορίες καθόλου, λίγο, μέτρια, πάρα πολύ με ποσοστά 25%, 27%, 24%, 24%.

Εδώ παρατηρείται ότι ενώ την Τετάρτη δεν είχαν πολύ άγχος και την Παρασκευή αυξήθηκε, τα ποσοστά την ημέρα του αγώνα σχεδόν μοιράστηκαν.

Αυτό μπορεί να φανερώνει ότι κάποιιοι την ώρα του αγώνα ξεπέρασαν το άγχος του και αυτό δεν φανερώθηκε σε συμπτώματα επάνω στο σώμα, κάποιιοι είχαν ήπια συμπτώματα και άλλοι δεν κατάφεραν καθόλου να διαχειριστούν το άγχος τους και αυτό τους προκάλεσε δυσμενείς συνθήκες για τον οργανισμό τους αλλά και για την εξέλιξη του αγώνα, όπως είναι προφανές.

5.3 Μέσος Όρος Αποτελεσμάτων για την κατηγορία της αυτοπεποίθησης

Την Τετάρτη 5 μέρες πριν τον αγώνα, τα ποσοστά του γνωστικού άγχους κυμαίνονται στο 1 (Καθόλου - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 30% και στο 2 (Λίγο - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 27%. Ακόμα 3(Μέτρια - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 24% και 4(Πάρα πολύ-Κλίμακα Likert) με ποσοστό 19%.

Την Παρασκευή 3 μέρες πριν τον αγώνα, τα ποσοστά του γνωστικού άγχους κυμαίνονται στο 1 (Καθόλου - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 23% και στο 2 (Λίγο - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 26%. Ακόμα 3(Μέτρια - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 24% και 4(Πάρα πολύ-Κλίμακα Likert) με ποσοστό 27%.

Την Κυριακή μία ώρα πριν τον αγώνα, τα ποσοστά του γνωστικού άγχους κυμαίνονται στο 1 (Καθόλου - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 10% και στο 2 (Λίγο - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 18%. Ακόμα 3(Μέτρια - Κλίμακα Likert) με ποσοστό 31% και 4(Πάρα πολύ-Κλίμακα Likert) με ποσοστό 41%.

Σύμφωνα λοιπόν με τα παραπάνω δεδομένα καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι την Τετάρτη 5 μέρες πριν τον αγώνα σε ερωτήσεις αυτοπεποίθησης οι αθλητές φαίνεται να έχουν καθόλου έως και λίγο άγχος με ποσοστά 30% και 27% αντίστοιχα.

Αντίθετα την Παρασκευή 3 μέρες πριν τον αγώνα, η αυτοπεποίθηση φαίνεται να είναι σχεδόν ισόποσα μοιρασμένη σε όλες τις κατηγορίες καθόλου, λίγο, μέτρια, πάρα πολύ με ποσοστά 23%, 26%, 24%, 27%.

Τέλος την Κυριακή ημέρα του αγώνα και μία ώρα πριν από αυτόν τα ποσοστά της αυτοπεποίθησης φαίνεται να εκτοξεύονται στα ύψη στις κατηγορίες μέτρια έως πάρα πολύ με ποσοστά 31%, 41% αντίστοιχα.

Αυτή η εκτόξευση των τιμών σε σχέση με τις προηγούμενες μέρες που τα επίπεδα αυτοπεποίθησης ήταν πολύ χαμηλά, θεωρείται ότι οφείλεται ότι στην ώρα του αγώνα που ο αθλητής έρχεται σε επαφή με τον αντίπαλο αλλά και με τον αγωνιστικό χώρο θέλει να δώσει τον καλύτερό του εαυτό και έχει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να τα καταφέρει.

Ακόμα ίσως οι εντατικές προπονήσεις που έκανε μέσα στην βδομάδα παίζουν σημαντικό ρόλο στο να πιστέψει στον εαυτό του ότι θα τα καταφέρει και να γεμίσει αισιοδοξία για τη νίκη.

Στα πλαίσια της παρούσας έρευνας προέκυψε ως ανάγκη, η διεξαγωγή μιας έρευνας η οποία θα ανέλυε εξειδικευμένα τα επίπεδα του γνωστικού και σωματικού άγχους, καθώς και της αυτοπεποίθησης συναρτήσει της εμπειρίας των αθλητών σε ένα πολύ μεγαλύτερο δείγμα αθλητών (120).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Καταλήγουμε λοιπόν στο συμπέρασμα, ότι το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση του ανθρώπου αλλά και του ανθρώπινου σώματος, για την αντιμετώπιση διαφόρων καταστάσεων. Συνεπώς το άγχος επηρεάζει το σώμα και την ψυχή. Όταν αυτό κυμαίνεται σε υψηλά επίπεδα οι επιπτώσεις είναι δυσάρεστες για το άτομο και επηρεάζουν αρνητικά την απόδοσή του. Στους περισσότερους αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα, το άγχος (σωματικό και γνωστικό) αυξάνεται σημαντικά την Παρασκευή σε σχέση με την Τετάρτη, λόγω της αγωνίας των αθλητών για την τελική επιλογή της 18άδας από τον προπονητή. Η πλειοψηφία τους τελικά την ημέρα του αγώνα φαίνεται πως περιόρισε το άγχος και κατάφερε να το ελέγξει, ενώ ένα μικρό τους ποσοστό όχι. Σημαντική βοήθεια για αυτούς αποτελεί η επίπονη και χρόνια εκπαίδευσή τους, όχι μόνο πάνω σε τεχνικές του αθλήματός τους αλλά ίσως και η εκμάθηση ψυχολογικών δεξιοτήτων. Η αυτοπεποίθηση ακολουθεί μια αυξανόμενη πορεία όσο πλησιάζουμε προς τη μέρα του αγώνα και ιδιαίτερα την Κυριακή. Αυτό οφείλεται στην ψυχική προετοιμασία και την αποφασιστικότητα που επικρατεί πριν τον αγώνα, ιδιαίτερα στους αθλητές που θα συμμετέχουν στην ενδεκάδα. Ο διάλογος, οι αποτελεσματικές παρεμβάσεις θετικών εικόνων και η χρησιμοποίηση μιας ρουτίνας ακολουθιών, βοηθούν τον έλεγχο της προσοχής, την αύξηση της αυτοπεποίθησης και τέλος στην βέλτιστη απόδοση των αθλητών.

Συνολικά με την παρούσα έρευνα, εξάχθηκε και ένα ακόμα σημαντικό συμπέρασμα. Δηλαδή ότι η έρευνα αναφορικά με το γνωστικό και σωματικό άγχος, καθώς και την αυτοπεποίθηση των αθλητών σε συνάρτηση με την απόδοσή τους είναι περιορισμένη. Έτσι, για την επικαιροποίηση της οποιασδήποτε σχέσης γνωστικού, σωματικού άγχους και αυτοπεποίθησης και της απόδοσης των αθλητών απαιτείται πρόσθετη έρευνα.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alonso J, Angermeyer MC, Bernert S, Bruffaerts R, Brugha TS, et al. (2004) Prevalence of mental disorders in Europe: results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta Psychiatr Scand Suppl* 21–27.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*. 8-1. 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanisms in human agency. *American Psychologist*. 37. 122-147.
- Bandura. A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *New York: W.H. Fie email*.
- Brustad, R. J. (1996). Attraction to physical activity in urban schoolchildren: Parental socialization and gender influences. *Research quarterly for exercise and sport*, 67(3), 316-323.
- Bussmann, G., & Alfermann, D. (1994). Drop-out and the female athlete: A study with track-and-field athletes. *Psycho-social issues and interventions in elite sport*, 89-128.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2001). The development of talent in sport.
- Endler, N.S. (1978). The interaction model of anxiety: Some possible implications. In D.M.Landers & R.W.Christina (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1977* (pp. 332-351). Champaign, IL: Human Kinetics
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Greendorfer, S. L., Lewko, J. H., & Rosengren, K. S. (1996). Family and gender-based influences in sport socialization of children and adolescents. *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*, 2, 153-186.
- Hanin, Y.L. (1980). A study of anxiety in sports. In W.F.Straub (Ed.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior* (pp. 236-249). New York: Movement Publications
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1125-1136.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons Inc.

- Hemery, D. (1986). *The pursuit of sporting excellence: A study of sport's highest achievers*. Willow Books.
- Lane, A. M., & Chappell, R. H. (2001). Mood and performance relationships at the World Student Games basketball competition. *Journal of Sport Behavior*, 24, 152-196.
- Lane, A. M., & Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 16-33.
- Lau, J. Y., Eley, T. C., & Stevenson, J. (2006). Examining the state-trait anxiety relationship: a behavioural genetic approach. *Journal of abnormal child psychology*, 34(1), 18.
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52-73.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist*, 1(3), 181-199.
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. *Champaign, IL: Human Kinetics*
- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D., Bump, L., Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive Sports Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S.
- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrback, K.R., & Mack, D.E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 71, 280-294.
- Murphy, S., & Taummen, V. (1998). In search of psychological skills. In *Advances in sport and exercise psychology measurement* (edited by J.L. Duda), pp. 195-209. Morgantown, WV: *Fitness Information Technology*.
- Paulo-Brito (Eds.) *Proceeding of the VIIth ISSP World Congress of Sport Psychology*, pp. 963-967. Lisbon: ISSP. *Preparation for sport; theory and practice of elite performers*. Wiley, Chichester.
- Salmela, J. H. (1994). Phases and transitions across sport careers. *Psycho-social issues and interventions in elite sport*, 11-28.
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1988). From stress to enjoyment: Parental and coach influences on young participants. *Competitive sports for children and youth: An overview of research and issues*, 47-58.

- Sclinke, R. J. & da Costa, J. L. (2001). A plausible relationship between support infrastructure and major games performance. *Athletic Insight (On-line)*, 3.
- Spielberger, C. D. (1971). Notes and comments trait-state anxiety and motor behavior. *Journal of motor behavior*, 3(3), 265-279.
- Taylor, W. C., Baranowski, T., & Sallis, J. F. (1994). Family determinants of childhood physical activity: *A social-cognitive model*.
- Terry, P. C. (1993). Mood state profile as indicators of performance among Olympic and World Championship athletes. In S. Serpa, J. Alves, Y. Ferreira. & A.
- Terry, P. C. (1994). Preperformance mood profiles of the England cricket team during the 1993 "Ashes" series. Paper presented at the 10th Commonwealth and International Scientific Congress "Access to Active Living," Victoria, BC, Canada.
- Terry, P. C. (1995a). The efficacy of mood state profiling among elite competitors: a review and synthesis. *The Sport Psychologist*, 9, 309-324.
- Terry, P. C. (1995b). Discriminant capability of preperformance mood state profiles during the 1993-1994 World Cup Bobsleigh. *Journal of Sports Sciences*, 13,77-78,
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive of athletes' psychological skills, *Journal of Sports Sciences*. 17, 697-711.
- Udry, E., Gould, D., Bridges, D., & Tuffey, S. (1997). People helping people? Examining the social ties of athletes coping with burnout and injury stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 368-395.
- Vealey, & D. Burton (Eds.), Competitive anxiety in sport. (pp. 117-178). *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Vealey, & D. Burton (Eds.), Competitive anxiety in sport.(pp.117-178).Champaign. IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Genuchi, M. (1980). Relationship between competitive trait anxiety, state anxiety, and golf performance: A field study. *Journal of Sport Psychology*, 2(2), 148-154.
- Weiss, M. R., & Hayashi, C. T. (1995). All in the family: Parent-child influences in competitive youth gymnastics. *Pediatric Exercise Science*, 7(1), 36-48.
- Williams, J. M., & Krane, V.(2001). Psychological Characteristics of peak performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (4th ed, pp. 162-178)*. Mayfield Publishing Company.

Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 7-20.

Καρακασίδου Ε., Σταύρου Ν.Α., Σταλίκας Α. & Ψυχουντάκη Μ. (2012)