



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«Η επίδραση ψυχολογικών παραγόντων σε άντρες και έφηβους  
παλαιστές ελληνορωμαϊκής πάλης»**

**ΚΗΡΟΜΥΤΗ ΣΟΦΙΑ – Α.Μ.: 9980201200085  
ΚΕΦΑΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – Α.Μ.: 9980201300177**

**Επιβλέπων Καθηγητής: κος ΚΟΛΛΙΑΣ**

Ιανουάριος 2019

© Copyright

ΚΗΡΟΜΥΤΗ ΣΟΦΙΑ – ΚΕΦΑΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ  
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της εργασίας είναι η έρευνα πάνω στην επίδραση των ψυχολογικών παραγόντων σε άντρες και έφηβους παλαιστές ελληνορωμαϊκής πάλης. Για την εκπλήρωση των σκοπών της εργασίας ακολουθήθηκε σύνθετη μέθοδος η οποία συμπεριλάμβανε ανάλυση σχετικής με το θέμα αρθρογραφίας από το google scholar και ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε 13 ερωτήσεις 4βάθμιας κλίμακας (σχεδόν ποτέ, μερικές φορές, συχνά, σχεδόν πάντοτε) και βαθμολογούνται με 4 βαθμούς το σχεδόν ποτέ, 3 βαθμούς το μερικές φορές, 2 βαθμούς το συχνά, και 1 βαθμός το σχεδόν πάντοτε. Το δείγμα αποτέλεσαν 70 αθλητές ελληνορωμαϊκής πάλης, (30 άντρες ηλικίας  $25 \pm 1,1$  ετών και 40 έφηβοι ηλικίας  $17 \pm 0,9$  ετών). Για την ανάλυση των απαντήσεων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα Excel. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται σε εκατοστιαία αναλογία ενώ μετρήθηκε και η τυπική απόκλιση. Ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν 10 λεπτά. Συμπερασματικά φαίνεται ότι στους άντρες παλαιστές παρατηρείται μία μεγαλύτερη σταθερότητα, σοβαρότητα και υπευθυνότητα από ότι στους εφήβους. Είναι σημαντικό για τους προπονητές και τους ειδικούς που συνεργάζονται με αθλητές ελληνορωμαϊκής πάλης να τους βοηθάνε στον προσδιορισμό των στόχων για τους οποίους ενδιαφέρονται πραγματικά, μη δίνοντας καμία έμφαση στις εξωτερικές αξίες που είναι επιζηήμιες για την πνευματική - ψυχική τους υγεία.

Λέξεις κλειδιά: ελληνορωμαϊκή πάλη, ψυχολογία, άντρες, έφηβοι.

## **ABSTRACT**

The aim of the work is to investigate the effect of psychological factors on men and teenage wrestlers of Greco-Roman wrestling. In order to accomplish the goals of the work, a complex method was included which included a google scholar-related analysis of the topic and a questionnaire containing 13 quadruple questions (almost never, sometimes, often, almost always) and scored with almost 4 degrees never, 3 degrees sometimes, 2 degrees often, and 1 degree almost always. The sample consisted of 70 Greco-Roman wrestlers (30 men aged  $25 \pm 1.1$  years and 40 teenagers aged  $17 \pm 0.9$  years). Excel was used to analyze the answers. The results are presented in percentage, while the standard deviation was also measured. The questionnaire completion time was 10 minutes. In conclusion, it appears that men wrestlers are more stable, serious and responsible than teenagers. It is important for coaches and specialists who work with Greco-Roman wrestlers to help them identify the goals they are really interested in, by not putting any emphasis on external values that are detrimental to their mental and mental health.

Keywords: Greco-Roman wrestling, psychology, men, teens.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	<b>6</b>
<b>1.1. Σκοπός Εργασίας</b> .....	<b>7</b>
<b>2. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1. Ο προσδιορισμός της σχέσης παρακίνησης και των τρόπων αντιμετώπισης του άγχους</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2. Θέσπιση προσωπικών στόχων - συναισθηματική ευεξία αθλητών ελληνορωμαϊκής πάλης</b> .....	<b>16</b>
<b>2.3. Στρατηγικές διαχείρισης στόχων – άγχους αθλητών ελληνορωμαϊκής πάλης</b> .....	<b>29</b>
<b>3. ΜΕΘΟΔΟΣ</b> .....	<b>35</b>
<b>4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b> .....	<b>36</b>
<b>5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</b> .....	<b>49</b>
<b>6. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ</b> .....	<b>51</b>
<b>7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b> .....	<b>52</b>
<b>ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ</b> .....	<b>58</b>

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι Gould et al. (1993), εστίασαν στις στρατηγικές διαχείρισης των εμπειριών των αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης που ξεχώρισαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Στο πλαίσιο της έρευνας, έγινε σύγκριση μεταξύ των επιτυχημένων (αθλητών που κέρδισαν μετάλλια) και των λιγότερο επιτυχημένων (αυτών των αθλητών που δεν κέρδισαν κανένα μετάλλιο στους αγώνες) αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης ως προς τον σχεδιασμό και την υιοθέτηση αποτελεσματικών στρατηγικών διαχείρισης των εμπειριών τους από τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Σύμφωνα με τις απόψεις των Gould et al. (1993), οι σημαντικοί αθλητικοί αγώνες παγκόσμιας κλάσης όπως είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες, ασκούν υπερβολική πίεση στους αθλητές που συμμετέχουν σε αυτούς. Είναι χαρακτηριστικό ότι οι πηγές του άγχους περιλαμβάνουν τους ίδιους τους αγώνες (εκδήλωση έντονης ανησυχίας από τον αθλητή για την εξέλιξή του μέσα στο παιχνίδι, εξωτερίκευση προσωπικού άγχους και αγωνίας):

- την πίεση από τα μέσα ενημέρωσης,
- τις προσδοκίες των αθλητών σε σχέση με την απόδοσή τους,
- την φάση προετοιμασίας,
- τα απρόβλεπτα γεγονότα και
- τα ταξίδια.

Ο Smith (1986), διατύπωσε την άποψη ότι η αποτυχία της διαχείρισης του έντονου άγχους που συνδέεται με τους αθλητικούς αγώνες μπορεί να οδηγήσει σε:

- μία αναποτελεσματική γνωστική επεξεργασία των δεδομένων,
- στην μείωση προσωπικής ενέργειας,
- στην εξασθένηση της απόδοσης,
- καθώς επίσης και σε άλλα βλαβερά αποτελέσματα για τον αθλητή,

ενώ έρευνες που προχώρησαν στην σύγκριση των επιτυχημένων και κορυφαίων αθλητών με τους λιγότερο επιτυχημένους αθλητές, υποστηρίζουν τις παραπάνω απόψεις (Orlick and Partington, 1988).

Επίσης έρευνες εστιάζουν στην εξέταση της ανάπτυξης σχέσεων μεταξύ της αντιληπτής υποστήριξης της αυτονομίας από τον προπονητή, του περιεχομένου και των λόγων θέσπισης των προσωπικών στόχων, καθώς επίσης και της συναισθηματικής ευεξίας των κορυφαίων αθλητών, της ελληνορωμαϊκής πάλης. Σχετικά πρόσφατες επιστημονικές έρευνες στις οποίες συμμετείχαν κυρίως αθλητές

νεαρής ηλικίας, έδειξαν ότι η επιδίωξη των στόχων με την ανάπτυξη μίας αυτονομίας ή με ελεγχόμενο τρόπο επηρεάζουν την ευεξία των ατόμων, την διαδικασία της μάθησής τους, τις προσπάθειες που καταβάλλουν και την επίτευξη των στόχων τους (Sheldon et al., 2004, Vansteenkiste et al., 2004).

### **1.1. Σκοπός Εργασίας**

Στόχος της εργασίας είναι η εξέταση της σχέσης μεταξύ των τρόπων αντιμετώπισης του άγχους και των παρακινητικών κατευθύνσεων, προσδιορίζοντας τις μεθόδους διαχείρισης του άγχους και την διαδικασία παρακίνησης των νεαρών αθλητών - αντρών που ασχολούνται με την ελληνορωμαϊκή πάλη.

## **2. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ**

### **2.1. Ο προσδιορισμός της σχέσης παρακίνησης και των τρόπων αντιμετώπισης του άγχους**

Ερευνητές ερμηνεύουν την παρακίνηση ως ανάληψη δράσης σύμφωνα με τις προσωπικές επιθυμίες του ατόμου με στόχο την επίτευξη ενός ορισμένου στόχου, ενώ τόσο οι ανάγκες όσο και οι απαιτήσεις στην ψυχολογία των αθλητών εξετάζονται κάτω από το πρίσμα της παρακίνησης (Tazeegül, 2013, Koçel, 2003).

Οι παραπάνω ερευνητές προσδιορίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την εξέλιξη του αθλήματος ως αθλητικά κίνητρα, διατυπώνοντας την γνώμη ότι υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τρόποι για την παρακίνηση των ατόμων, ενώ στο πλαίσιο της αθλητικής συμμετοχής είναι σημαντική η κατανόηση των κινήτρων.

Σύμφωνα με τους Martin και Mushett (1996), η παρακίνηση είναι:

- η διαδικασία της επίτευξης και της χρήσης των απαραίτητων ικανοτήτων,
- του απαιτούμενου χρόνου, και
- της διαθέσιμης ενέργειας του ατόμου.

Επομένως, ο τρόπος που αντιλαμβάνονται τα άτομα τόσο τους εξωτερικούς παράγοντες όσο και τα αποτελέσματα που συσχετίζονται με την παρακίνηση είναι σημαντικός. Τα ερωτήματα που θέτουν ορισμένοι ερευνητές εστιάζουν στα αίτια της παρακίνησης των αθλητών ώστε να ασχοληθούν συστηματικά με το σπορ που επέλεξαν, ενώ κάνουν ιδιαίτερη αναφορά στα εξωτερικά αίτια ως μία μορφή ανταμοιβής και κοινωνικής εκτίμησης (Hatfield, 1998).

Θέτοντας ως κύριο ερευνητικό στόχο τον προσδιορισμό της σχέσης μεταξύ των παρακινήτρων κατευθύνσεων και των τρόπων διαχείρισης του άγχους των αθλητών που ασχολούνται με την ελληνορωμαϊκή πάλη, ο Tazeegül (2013), αναφέρεται σε διαφορετικούς τύπους παρακίνησης όπως είναι τα εσωτερικά κίνητρα.

Συγκεκριμένα, τα άτομα που παρακινούνται έπειτα από εσωτερικές διεργασίες ώστε να είναι ανταγωνιστικά, μπορούν να διαχειριστούν αποτελεσματικά κάθε πλευρά του εαυτού τους με απώτερο στόχο την επίτευξη του στόχου τους (Nicholls and Robert, 1992).

Επιπλέον, τα άτομα με εσωτερική παρακίνηση παρουσιάζουν ένα εθισμό τόσο στο παιχνίδι όσο και στην ανάδειξη της καλύτερης πλευράς του εαυτού τους, εστιάζοντας στην δυναμική που επιδεικνύουν κατά την εκτέλεση της άσκησης και μην δίνοντας ιδιαίτερη σημασία στο κοινό που τους παρακολουθεί (Konter, 1995).



Από την άλλη πλευρά, η εξωτερική παρακίνηση είναι η αμοιβή που λαμβάνει το άτομο σε υλικά αγαθά, ενώ μπορεί να σχετίζεται και με μη υλικά αγαθά (για παράδειγμα, η εκτίμηση και ο σεβασμός των άλλων στο πρόσωπο και στο έργο του). Σύμφωνα με τον Gülen (1998), η εξωτερική παρακίνηση δεν είναι μία κατάσταση που σχετίζεται άμεσα με τον αθλητή. Ο απλούστερος τρόπος κατανόησης της παρακίνησης που προέρχεται από το εξωτερικό περιβάλλον είναι η αποδοχή της ως μία διαδικασία, διαχωρίζοντάς την στα βασικά μέρη που την απαρτίζουν (ανάγκες, κίνητρα και στόχους).

Όπως αναφέρει ο Tazegül, (2012), πολλά ψυχολογικά φαινόμενα επηρεάζουν την απόδοση ενός αθλητή. Ένα από τα πιο σημαντικά είναι το άγχος το οποίο προσδιορίζουν ως μία μη επιθυμητή κατάσταση που προκύπτει από το αίσθημα της απειλής και του εξαναγκασμού των φυσικών και πνευματικών ορίων του ανθρώπινου οργανισμού.

Σύμφωνα με τον Tazegül, (2012), στον αθλητή που παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο καθ' όλη την διάρκεια του αγώνα, καλλιεργείται εξίσου η φυσική και η πνευματική ευθύνη. Επιπλέον, συμμετέχει ενεργά σε εξαντλητικές προπονήσεις όπου θα πρέπει να παρουσιάζει την μέγιστη απόδοση, ενώ το μόνο πράγμα που απαιτείται από τον ίδιο είναι ο αυστηρός έλεγχος της κάθε κίνησης που εκτελεί, με στόχο την επίτευξη της νίκης.

Οι ερευνητές δίνουν έμφαση στο γεγονός ότι ανεξαρτήτως των φυσικών χαρακτηριστικών του αθλητή όπως επίσης και της άριστης απόδοσής του κατά την διάρκεια της προπονητικής περιόδου, η επιτυχία είναι το αποτέλεσμα της δραστηκής αντιμετώπισης του άγχους. Στις καταστροφικές για τον αθλητή συνέπειες του άγχους εστιάζει ο Altungül (2006), ο οποίος υποστηρίζει ότι:

ο συγκεκριμένος ψυχολογικός παράγοντας προκαλεί τεράστια ζημιά στην φυσική ενέργεια και στην απόλαυση τόσο της διαδικασίας όσο και των αποτελεσμάτων του αγώνα από τον αθλητή,

ενώ το άγχος μπορεί να βλάψει ακόμα και την αυτοπεποίθησή του, αποτρέποντάς τον από την πλήρη ανάπτυξη των συνολικών του ικανοτήτων και μειώνοντας την απόδοσή του κατά την διάρκεια του αγώνα.

Επιπλέον, είναι αποδεδειγμένο ότι το άγχος μπορεί να προκαλέσει την πνευματική, συναισθηματική, κοινωνική και φυσική εξάντληση του αθλητή, ενώ οι παρενέργειες του στρέφονται ακόμα και στο περιβάλλον του αθλητή, δηλαδή στους προπονητές, τους τεχνικούς διευθυντές και σε άλλα άτομα που συνεργάζονται μαζί τους. Συνεπώς,

θα πρέπει οι ειδικοί να εστιάσουν στις πρακτικές διαχείρισης του άγχους για την καλύτερη αντιμετώπισή του (Altungül, 2006).

Τα τελευταία χρόνια, η επιστήμη του αθλητισμού στρέφεται στην βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Συγκεκριμένα, εξετάζονται συστηματικά οι αρχές των νέων προπονητικών μεθόδων, αποδεικνύοντας ότι μόνο η φυσική ικανότητα δεν είναι αρκετή για να αυξηθεί η απόδοση του αθλητή, αντιθέτως, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στον ψυχολογικό παράγοντα που επηρεάζει σε ένα μεγάλο βαθμό τις επιδόσεις των αθλητών (Akarçeme, 2004).

Σύμφωνα με τον Gümu (2002), το άγχος και η αγωνία επιδρούν δυσμενώς στις ικανότητες της λήψης σημαντικών αποφάσεων των αθλητών με αποτέλεσμα οι τελευταίοι να εκτελούν λαθεμένες κινήσεις κάτω από συνθήκες ισχυρής πίεσης. Συγκεκριμένα, κατά την διάρκεια της προπόνησης, στην ελληνορωμαϊκή πάλη, ένας αθλητής που διακατέχεται από άγχος εξαιτίας μίας συναισθηματικής σύγχυσης, διατρέχει τον κίνδυνο να ξεχάσει ορισμένες τακτικές κινήσεις, εκτελώντας τελικά λαθεμένες κινήσεις.

Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά ο Κορ (2004), πολλοί κορυφαίοι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης όπως επίσης και άλλων ατομικών και μη αθλημάτων έχουν εξαιρετικές φυσικές και φυσιολογικές ικανότητες, μεταξύ άλλων και ψυχολογικές, γεγονός που συμβάλει στην ικανή παρακίνησή τους, στην αποτελεσματική διαχείριση των προβλημάτων τους παράλληλα με την αντιμετώπιση του άγχους στους αγώνες, στην αυτοσυγκέντρωση και στον προσδιορισμό των στόχων τους.

Στόχος της έρευνας του Tazeegül (2013), ήταν η εξέταση της σχέσης μεταξύ των τρόπων αντιμετώπισης του άγχους και των παρακινητικών κατευθύνσεων, προσδιορίζοντας τις μεθόδους διαχείρισης του άγχους και την διαδικασία παρακίνησης των νεαρών αθλητών που ασχολούνται με ατομικά αθλήματα, όπως είναι η ελληνορωμαϊκή πάλη.

Στην έρευνά του, το δείγμα αποτελούνταν από 350 αθλητές, στους οποίους συμπεριλήφθηκαν 70 μποξέρ, 70 αθλητές ελευθέρας πάλης, 70 αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης, 70 αθλητές της άρσης βαρών και 70 αθλητές του kickboxing. Όλοι οι παραπάνω αθλητές συμμετείχαν στο πρωτάθλημα νεανίδων της Τουρκίας που πραγματοποιήθηκε το 2011.

Στο πλαίσιο της διασφάλισης της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα παρακίνησης των αθλητών (SSMS) του Wills (1982), με στόχο την μέτρηση της παρακίνησης που συμβάλει στην επιτυχία των αθλητών στους

αγώνες, καθώς επίσης και ένας αναλυτικός κατάλογος συμπερίληψης των συνολικών τρόπων αντιμετώπισης του άγχους (SCSI) που αναπτύχθηκε από τους Folkman και Lazarus με απώτερο στόχο την συλλογή των δεδομένων. Εφαρμόστηκε επίσης η μέθοδος της περιγραφικής στατιστικής για την παρουσίαση, ποσοτικοποίηση και ανάλυση των δεδομένων των δειγμάτων, καθώς επίσης και η ανάλυση συσχέτισης των δεδομένων (γραμμική συσχέτιση των τιμών δύο μεταβλητών), ενώ για την εξέταση όλων των ερευνητικών δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε το SPSS 15 package software.

Στην κλίμακα του Wills (1982), συμπεριλήφθηκαν δύο υποκατηγορίες, τα κίνητρα της ισχύος (κίνητρο ισχύος, POW) και τα κίνητρα που αναφέρονταν στην επιτυχία των αθλητών. Μεταξύ των κινήτρων της επιτυχίας των αθλητών, εκείνα που ξεχώρισαν ήταν τα κίνητρα της προσέγγισης της επιτυχίας (MAS), και τα κίνητρα της αποφυγής της αποτυχίας (MAF). Η ανάλυση αξιοπιστίας των Tiryaki και Gödelek προσδιόρισε την τιμή  $r=0,81$  για την υποκλίμακα της ισχύος, την τιμή  $r=0,82$  για την υποκλίμακα της προσέγγισης της αποτυχίας και τέλος την τιμή  $r=0,80$  για την αποφυγή της αποτυχίας.

Στην περίπτωση που τα σκορ παρουσιάζουν υψηλές τιμές, η παρακίνηση του αθλητή είναι υψηλή, ενώ τα χαμηλά σκορ υποδηλώνουν μία διαφορετική κατεύθυνση. Τα υψηλά σκορ επίσης της παραμέτρου της αποφυγής αποτυχίας υποδεικνύουν τον φόβο του αθλητή για την ενδεχόμενη αποτυχία παράλληλα με την εκδήλωση ενός έντονου άγχους (Tiryaki and Gödelek, 1997).

Οι τιμές των υποκλιμάκων της παραμέτρου που αφορούσε τους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους ήταν οι εξής: 0,68 για την αισιόδοξη προσέγγιση, 0,80 για την εμπιστοσύνη του αθλητή στις δυνάμεις του, 0,73 για την προσέγγιση που υποδήλωνε ένα αίσθημα απελπισίας, 0,70 για την προσέγγιση παραίτησης από την προσπάθεια και αποδοχής της ήττας και 0,47 για την κοινωνική υποστήριξη (Ahin and Durak, 1995).

Στο πλαίσιο της ανάλυσης των τρόπων αντιμετώπισης του άγχους, το κίνητρο της ισχύος των αθλητών προσδιορίστηκε ως ( $=39,211 \pm 6,629$ ), η επίτευξη των επιτυχημένων επιδόσεων ως ( $=61, 220 \pm 8,605$ ). Η διάσταση της προσέγγισης της αυτοπεποίθησης προσδιορίστηκε ως ( $=2,086 \pm 0,583$ ), η αισιόδοξη προσέγγιση ως ( $=2,034 \pm 0,557$ ), η αναζήτηση της κοινωνικής υποστήριξης ως ( $=1,897 \pm 0,512$ ), η προσέγγιση του αισθήματος της απελπισίας ως ( $=1,446 \pm 0,514$ ) και η προσέγγιση της παραίτησης από την προσπάθεια και αποδοχής της ήττας ως ( $=1,241 \pm 0,590$ ). Οι

περαιτέρω αναλύσεις έδειξαν μία σημαντική συσχέτιση μεταξύ του κινήτρου της ισχύος και της απόδρασης από την αποτυχία με την συμπερίληψη της διάστασης της κοινωνικής υποστήριξης, καθώς επίσης και μία συσχέτιση μεταξύ της απόδρασης από την αποτυχία με την διάσταση της προσέγγισης του αισθήματος της απελπισίας ( $p < 0,05$ ).

Η εξέταση των κινήτρων των αθλητών που αναπτύσσουν έντονη προπονητική και αγωνιστική δραστηριότητα, μεταξύ άλλων και των αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης στο πλαίσιο της περιγραφικής στατιστικής, προσδιόρισε τις εξής τιμές: κίνητρο της ισχύος των αθλητών ( $=39,211 \pm 6,629$ ), κίνητρο της επίτευξης της επιτυχίας ( $=61,220 \pm 8,605$ ) και κίνητρο απόδρασης από την αποτυχία ( $=33,365 \pm 7,202$ ).

Σύμφωνα με τις παρατηρήσεις των ερευνητών (Wampbell and Jones, 1994), το κίνητρο της ισχύος από πλευράς των αθλητών διακρίνεται περισσότερο στην έρευνα, επειδή στους νεαρούς αθλητές καλλιεργείται η ανάγκη να αποδείξουν σε ένα μεγαλύτερο βαθμό τις δυνατότητές τους, επιδιώκοντας παράλληλα την κατάκτηση της επιτυχίας από τα πρώτα χρόνια της επαγγελματικής τους ενασχόλησης με τον αθλητισμό.

Οι Çekin et al., (2001), ανέφεραν ότι τα κίνητρα των αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης και άλλων ατομικών αθλημάτων οι οποίοι συμπεριλήφθηκαν στις ηλικιακές ομάδες των 14-16 χρόνων, ήταν να αποδείξουν στον εαυτό τους τις ικανότητές τους, να έχουν κοινωνική καταξίωση και να παραμείνουν υγιείς. Επιπλέον, η επίτευξη μίας υψηλής θέσης στ κοινωνία μέσα από την κατάκτηση των πρωταθλημάτων και την κατάκτηση μεταλλείων αποτελεί υψηλό στόχο στην παρακίνηση των νεαρών αθλητών. Η ανταμοιβή αποτελεί επίσης ένας από τους πιο σημαντικούς παρακινητικούς παράγοντες μεταξύ των νεαρών αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης και άλλων αθλημάτων.

Στο πλαίσιο έρευνας, οι Kuru & Abakay (2009), προσδιόρισαν τις ακόλουθες τιμές όσον αφορά τα κίνητρα των αθλητών: το κίνητρο της ισχύος των αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης χωρίς την κατάκτηση τίτλου ήταν ( $=34,40 \pm 3,97$ ), το κίνητρο των αθλητών με τίτλο στην Τουρκία προσδιορίστηκε στη τιμή των ( $=39,30 \pm 5,08$ ) και το κίνητρο των αθλητών με διεθνείς τίτλους καθορίστηκε στη τιμή των ( $=37,42 \pm 4,59$ ).

Όσον αφορά το κίνητρο της «απόδρασης» από την αποτυχία των αθλητών χωρίς κάποιο τίτλο, προσδιορίστηκε στη τιμή των ( $=34,45 \pm 5,99$ ), αντίστοιχα το κίνητρο

των αθλητών με τίτλο στη τιμή των ( $=35,48\pm 5,40$ ) και το κίνητρο των αθλητών με διεθνή τίτλο καθορίστηκε στη τιμή των ( $=35,37\pm 4,57$ ).

Στην έρευνα του ο Aktop (2002), εξέτασε τις διαστάσεις της παρακίνησης της επιτυχίας, παραθέτοντας τα εξής αποτελέσματα: το κίνητρο της ισχύος των αθλητών των ατομικών αγωνισμάτων προσδιορίστηκε στη τιμή των  $X=37,89$ , το κίνητρο για την επιτυχία προσδιορίστηκε ως  $X=62,50$ .

Ένα άλλο ενδιαφέρον εύρημα που παρουσιάστηκε στην έρευνα του Tazeegül, (2013), ήταν η παρατήρηση που διατύπωσαν οι Soyer et al., (2010), ως προς την έλλειψη ενός σημαντικού συσχετισμού μεταξύ της ηλικίας και της παρακίνησης της επιτυχίας των αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης και άλλων ατομικών αγωνισμάτων, ενώ αντιθέτως, βρήκαν μία σημαντική σχέση ως προς τον παράγοντα του φύλου.

Στο πλαίσιο έρευνας που πραγματοποίησε ο Engür (2002), για τον προσδιορισμό των αποτελεσμάτων του άγχους πάνω στην παρακίνηση της επιτυχίας των κορυφαίων αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης, αναφέρθηκε ότι το κίνητρο της επιτυχίας των αθλητών ήταν υψηλότερο από εκείνο των αθλητριών.

Αντίθετα στην έρευνα του Ergman et al. (2004), δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές όσον αφορά τις υπό-παραμέτρους της παρακίνησης της επιτυχίας μεταξύ των αθλητών και των αθλητριών.

Οι Karabulut et al. (2000), προσδιόρισαν τις ακόλουθες τιμές: για το κίνητρο της ισχύος από πλευράς των έμπειρων αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης, η τιμή προσδιορίστηκε ως (40,87) ενώ για τους μη έμπειρους αθλητές η τιμή ήταν (39,49), η τιμή της προσέγγισης της επιτυχίας των έμπειρων αθλητών ήταν (64,23) και αντίστοιχα των μη έμπειρων αθλητών ήταν (64,41). Επιπλέον, το κίνητρο της αποφυγής της αποτυχίας των έμπειρων αθλητών προσδιορίστηκε στην τιμή των (31,02) και των μη έμπειρων αθλητών στην τιμή των (32,71).

Τα ευρήματα του Tazeegül, (2013), για την διαχείριση του άγχους αποκάλυψαν τα εξής: η τιμή για την προσέγγιση της αυτοπεποίθησης ήταν ( $=2,086\pm 0,583$ ), όσον αφορά την αισιόδοξη προσέγγιση των πραγμάτων η τιμή ήταν ( $=2,034\pm 0,557$ ), ενώ ως προς την παράμετρο της αναζήτησης της κοινωνικής υποστήριξης η τιμή προσδιορίστηκε ως εξής: ( $=1,897\pm 0,512$ ). Αναφορικά με την παράμετρο της προσέγγισης της απελπισίας, η τιμή ήταν ( $=1,446\pm 0,514$ ), ενώ η τιμή του αποτελέσματος της παραμέτρου της αποδοχής της ήττας, προσδιορίστηκε ως εξής: ( $=1,241\pm 0,590$ ).

Σύμφωνα με τον Tazeegül (2013), τα παραπάνω ευρήματα δείχνουν μία ανάπτυξη των τρόπων αντιμετώπισης του άγχους από πλευράς των αθλητών. Αυτό συμβαίνει χάρη στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης οι οποίοι προσεγγίζουν τα πράγματα με ορθολογισμό και μεγαλύτερη ψυχραιμία. Οι τιμές στην έρευνα του Tazegül (2012), περιλαμβάνουν την διάσταση της προσέγγισης της αυτοπεποίθησης των αθλητών τόσο της ελληνορωμαϊκής πάλης ( $=2,153\pm 0,421$ ) όσο και της ελευθέρως πάλης ( $=2,251\pm 0,424$ ).

Ο Yoo (2001), αναφέρει ότι οι αθλητές που συμμετέχουν στα ατομικά αθλήματα χρησιμοποιούν περισσότερο τις μεθόδους αποφυγής του άγχους σε σύγκριση με τους αθλητές των ομαδικών αθλημάτων. Στο ίδιο συμπέρασμα καταλήγει και η έρευνα του Park (2000), ο οποίος αναφέρει ότι οι αθλητές που συμμετέχουν στα ατομικά αθλήματα, και στην ελληνορωμαϊκή πάλη, εφαρμόζουν σε ένα μεγαλύτερο βαθμό τις στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους συγκριτικά με τους αθλητές των ομαδικών αθλημάτων.

Ο Ceylan (2005), δεν βρήκε μία στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ των αθλητών των ατομικών και των ομαδικών αθλημάτων όσον αφορά τις στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους. Για τον Ceylan (2005), ο μη συσχετισμός είναι αποτέλεσμα των προηγμένων τρόπων αντιμετώπισης του άγχους που έχουν αναπτύξει οι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης συγκριτικά με τους αθλητές των ομαδικών αθλημάτων, με την πιθανή αποτυχία ή τα σφάλματα να επωμίζονται όλα τα μέλη της ομάδας και όχι ένα άτομο όπως συμβαίνει με τα ατομικά αγωνίσματα. Επιπλέον, ο αθλητής που δεν επιθυμεί να αποτελεί στόχο έντονης κριτικής και αμφισβήτησης, αναπτύσσει με μεγαλύτερη ευελιξία την ικανότητα της αποτελεσματικής αντιμετώπισης επίσημων για την ψυχική και φυσική του κατάσταση, συναισθημάτων όπως είναι το άγχος, η νευρικότητα και η ανησυχία.

Οι ερευνητές Anshel και Delany (2001), ανέφεραν ότι για τους αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης και άλλων αγωνισμάτων ο πιο σημαντικός προσδιοριστικός παράγοντας επιλογής των στρατηγικών αντιμετώπισης είναι η γνωστική εκτίμηση μίας κατάστασης ή ενός γεγονότος, ενώ οι Vanek & Cratty (1970), διατύπωσαν την άποψη ότι οι αθλητές των ατομικών αγωνισμάτων εκδηλώνουν λιγότερες ανησυχίες συγκριτικά με τους αθλητές των ομαδικών αθλημάτων επειδή:

- αναπτύσσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση
- αυτοέλεγχο και

- είναι περισσότερο ανεξάρτητοι.

Οι James and Johnson (1983), διατυπώνουν την άποψη ότι οι αθλητές των ατομικών αθλημάτων συνήθως προτιμούν να κάνουν ατομικές προπονήσεις, εστιάζοντας στην ανάπτυξη των ατομικών τους ικανοτήτων, ενώ παράλληλα εκδηλώνουν ποικίλα συναισθήματα όπως για παράδειγμα θυμό, αυθορμητισμό, αυτοπεποίθηση, εγωκεντρισμό και υψηλές μορφές αντιδράσεων.

Οι ερευνητές Creswell & Hodge (2004), ανέφεραν ότι όταν οι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης βρίσκονται αντιμέτωποι με μη ελεγχόμενους περιβαλλοντικούς παράγοντες εκδήλωσης άγχους, ελέγχουν προσεκτικά τις συνθήκες και στη συνέχεια, διαχειρίζονται με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα την κατάσταση που προκαλεί αυτού του είδους τα συναισθήματα. Ως αποτέλεσμα της ανάλυσης συσχετισμού, προσδιορίστηκε μία θετική συσχέτιση μεταξύ της διάστασης της προσέγγισης απελπισίας και του κινήτρου της αποφυγής της αποτυχίας.

Σύμφωνα με τον Tazeegül (2013), η αύξηση του επιπέδου του κινήτρου της αποφυγής της αποτυχίας, συσχετίζεται με την αύξηση του επιπέδου της προσέγγισης της απελπισίας. Επομένως, όταν αυτό το αποτέλεσμα εκτιμάται σύμφωνα με την τάση παρακίνησης και τους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους, φαίνεται ότι είναι φυσιολογικό. Γενικότερα, οι αθλητές που είναι επιρρεπείς στο άγχος, εξαιτίας της εκδήλωσης αρνητικών συναισθημάτων και σκέψεων, δεν αναπτύσσουν μία θετική τάση παρακίνησης και κατά συνέπεια δεν διαχειρίζονται αποτελεσματικά το άγχος. Επίσης, στο πλαίσιο της ανάλυσης συσχετισμού, προσδιορίστηκε μία μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ της διάστασης της αναζήτησης κοινωνικής υποστήριξης και της διάστασης του κινήτρου της ισχύος. Συγκεκριμένα, η αύξηση του κινήτρου ισχύος των αθλητών συσχετίστηκε με την αύξηση της διάστασης της αναζήτησης της υποστήριξης από το κοινωνικό σύνολο. Το αποτέλεσμα της εκτίμησης των τρόπων αντιμετώπισης του άγχους και της τάσης παρακίνησης των αθλητών ήταν επίσης φυσιολογικό.

Όπως αναφέρει ο Tazeegül (2013), η διάσταση της κοινωνικής υποστήριξης δείχνει ότι οι αθλητές προσπαθούν με όλες τους τις δυνάμεις να διαχειριστούν το άγχος και να ξεπεράσουν τα προβλήματα χωρίς να απελπιστούν από τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουν κατά την διάρκεια των προπονητικών και αγωνιστικών τους δραστηριοτήτων. Το υψηλό κίνητρο της ισχύος υποδεικνύει την υψηλή τάση παρακίνησης των αθλητών και την επιθυμία τους να πετύχουν στο άθλημα που επέλεξαν.

Συμπερασματικά, οι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης παρουσίασαν ένα υψηλό επίπεδο παρακίνησης παράλληλα με μία αυξητική τάση δραστικής αντιμετώπισης του άγχους, ενώ προσδιορίστηκε ένας θετικός συσχετισμός μεταξύ της διαχείρισης του άγχους και της παρακίνησης. Η νεαρή ηλικία των αθλητών των ατομικών αγωνισμάτων σε συνδυασμό με την μικρή αθλητική εμπειρία, συνέβαλαν στο παραπάνω αποτέλεσμα (Tazeegül, 2013).

## **2.2. Θέσπιση προσωπικών στόχων - συναισθηματική ευεξία αθλητών ελληνορωμαϊκής πάλης**

Σύμφωνα με επιστημονικές θεωρίες, η συμπεριφορά των ατόμων και η διατήρηση της ευεξίας τους κατανοούνται καλύτερα όταν εξετάζονται οι στόχοι που θέτουν, επειδή οι τελευταίοι δίνουν νόημα και σκοπό στην ζωή τους (Solberg and Halvari, 2009).

Έρευνες αναφέρουν τους στόχους ως δυνητικούς παράγοντες ανάπτυξης της ευεξίας των ατόμων (Deci and Ryan, 2000). Οι Solberg και Halvari (2009), αναφέρουν ότι όλοι οι αθλητές έχουν στόχους. Οι κορυφαίοι αθλητές χρειάζονται ψυχολογική δύναμη για να ανταποκριθούν στις προκλήσεις, αναπτύσσοντας στο έπακρο τις ικανότητές τους για την επίδειξη υψηλών επιδόσεων, εστιάζουν στην άριστη εκτέλεση των προπονητικών και αγωνιστικών τους δραστηριοτήτων με συνέπεια να θέτουν αυστηρά καθορισμένους στόχους, επηρεάζοντας τόσο την προπόνηση όσο και την ανάλωση ενέργειας (Vallerand and Rousseau, 2001).

Οι Solberg and Halvari (2009), διατύπωσαν το συμπέρασμα ότι η επιρροή των στόχων στην ευεξία του ατόμου είναι περισσότερο πολύπλοκη από την απλή επίτευξη των στόχων, ενώ πρόσθεσαν στον συλλογισμό τους ότι η πρόοδος και η σημασία των στόχων, τα εφόδια, το περιβάλλον, τα κίνητρα και οι δομές επηρεάζουν την ευεξία των ατόμων. Σύμφωνα με τον Emmons (1999), είναι σημαντική η εξέταση της υποκειμενικής συναισθηματικής ευεξίας επειδή σχετίζεται με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του αθλητή. Ο παραπάνω παράγοντας επηρεάζει σημαντικά την οριοθέτηση των στόχων από πλευράς του αθλητή, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πηγή ανατροφοδότησης των αθλητών όσον αφορά το επίπεδο επίτευξης των στόχων τους.

Μία συνηθισμένη τακτική των αθλητικών ψυχολόγων είναι η εξέταση των τύπων των στόχων κατά την διερεύνηση των αποτελεσμάτων τους (Roberts, 2001), ωστόσο, κατά την θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, δεν παίζει κυρίως ρόλο ο τύπος των



στόχων για την ευεξία αλλά το κοινωνικό περιεχόμενο, ενώ τόσο η αιτιολογία όσο και το περιεχόμενο των στόχων που επιδιώκει το άτομο είναι σημαντικοί.

Οι ερευνητές εστιάζουν στην εξέταση της ανάπτυξης σχέσεων μεταξύ της αντιληπτής υποστήριξης της αυτονομίας από τον προπονητή, του περιεχομένου και των λόγων θέσπισης των προσωπικών στόχων, καθώς επίσης και της συναισθηματικής ευεξίας των κορυφαίων αθλητών ελληνορωμαϊκής πάλης.

Σχετικά πρόσφατες επιστημονικές έρευνες στις οποίες συμμετείχαν κυρίως αθλητές νεαρής ηλικίας, έδειξαν ότι η επιδίωξη των στόχων με την ανάπτυξη μίας αυτονομίας ή με ελεγχόμενο τρόπο επηρεάζουν την ευεξία των ατόμων, την διαδικασία της μάθησής τους, τις προσπάθειες που καταβάλλουν και την επίτευξη των στόχων τους (Vansteenkiste et al., 2004).

Με βάση τα παραπάνω συμπεράσματα, η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού αναφέρεται στις αυτόνομες αιτιολογικές συμπεριφορές για την θέσπιση των στόχων αντί στους ελεγχόμενους λόγους, γεγονός που επιτρέπει την επίτευξη μίας υψηλότερης ικανοποίησης τριών βασικών αναγκών του ατόμου, της αυτονομίας (η οποία αναφέρεται στην προσωπική εμπειρία του ατόμου που λαμβάνει πρωτοβουλίες και ρυθμίζει ο ίδιος τις πράξεις του), της αγωνιστικότητας και του αισθήματος ότι ανήκει σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό/αθλητικό περιβάλλον. Η ανάγκη της αγωνιστικότητας αναφέρεται στην έμφυτη επιθυμία του ατόμου να είναι αποτελεσματικό στο περιβάλλον που δραστηριοποιείται, ενώ και οι τρεις βασικές ανάγκες, εφόσον ικανοποιηθούν, θα συμβάλουν καθοριστικά στην αύξηση της ευεξίας του (Sheldon and Elliot, 1999).

Ο Kjormo (1997), αναφέρει ότι οι κορυφαίοι αθλητές αποτελούν μία υψηλά παρακινούμενη ομάδα, παρουσιάζοντας συχνά υψηλά σκορ στην διαδικασία της εσωτερικής ή αυτόνομης παρακίνησης. Αντιστρόφως, ορισμένοι από τους στόχους που θέτουν, χαρακτηρίζονται ως ελεγχόμενοι παρόλο που είναι αυτοπαραγόμενοι. Οι αθλητές βιώνουν συχνά ένα υψηλό βαθμό πίεσης από τον προπονητή, τα μέσα ενημέρωσης ή την αθλητική ομοσπονδία, γεγονός που έχει ως συνέπεια την επιδίωξη στόχων οι οποίοι δεν είναι αποτέλεσμα προσωπικών επιλογών (Deci and Ryan, 2000).

Σύμφωνα με τους Deci and Ryan, (2000) οι ελεγχόμενοι στόχοι συσχετίζονται αρνητικά με τα αποτελέσματα της πνευματικής ευεξίας, ενώ αν και δεν έχουν γίνει συστηματικές έρευνες μεταξύ των κορυφαίων αθλητών, η αιτιολογία που

αναπτύσσουν οι αθλητές για την επιδίωξη των ατομικών τους στόχων, σχετίζεται με την καλή συναισθηματική και ψυχολογική τους κατάσταση.

Στο πλαίσιο της θεωρίας του αυτοπροσδιορισμού, οι στόχοι διακρίνονται σε εσωτερικούς και εξωτερικούς, με τους εσωτερικούς στόχους όπως είναι μεταξύ άλλων η εσωτερική ανάπτυξη του ατόμου, η φιλία και η κοινωνική συμβολή να συσχετίζονται θετικά με την ευεξία των ατόμων ενώ οι εξωτερικοί στόχοι όπως η οικονομική επιτυχία, η δημοσιότητα, η φυσική εμφάνιση να συνδέονται αρνητικά με την ευεξία των ατόμων (Sheldon et al., 2004).

Όπως αναφέρουν οι Sheldon et al., (2004), οι εσωτερικοί στόχοι εστιάζουν στην προσωπική ανάπτυξη του ατόμου, συμβάλλοντας στην ανάληψη πρωτοβουλιών από πλευράς τους γύρω από ποικίλες δραστηριότητες, ενώ το άτομο αποκτά πλήρη γνώση των ικανοτήτων του με αποτέλεσμα να έχει μεγαλύτερη αυτονομία και υψηλότερο βαθμό αγωνιστικότητας. Από την άλλη πλευρά, οι εξωτερικοί στόχοι εστιάζουν κυρίως στην ενίσχυση της εξωτερικής εικόνας του ατόμου στα μάτια των άλλων μη ικανοποιώντας τις εσωτερικές του ανάγκες.

Στην έρευνα πάνω σε μη κορυφαίους αθλητές, οι Chatzisarantis και Hagger (2007), διέκριναν τον μεσολαβητικό ρόλο των εσωτερικών στόχων μεταξύ της συμμετοχής των αθλητών στα αγωνίσματα και της καλής ψυχολογικής τους κατάστασης. Επιπλέον, οι μη κορυφαίοι αθλητές εκδήλωσαν ξεκάθαρα την προτίμησή τους στο περιεχόμενο των εσωτερικών στόχων συγκριτικά με τους αθλητές που συμμετείχαν σε μεγαλύτερο βαθμό στα αγωνίσματα, ωστόσο, αυτού του είδους οι σχέσεις δεν αξιολογήθηκαν σε σχέση με τους κορυφαίους αθλητές οι οποίοι πιθανότατα συγκέντρωναν περισσότερες πιθανότητες να πραγματοποιήσουν τους εξωτερικούς τους στόχους.

Όσον αφορά τους κορυφαίους αθλητές, παρουσιάζονται πολλά και διαφορετικά αποτελέσματα σε σχέση με τον αυτοπροσδιορισμό ο οποίος έχει εξωτερικά χαρακτηριστικά. Για παράδειγμα, οι κορυφαίοι αθλητές συγκεντρώνουν πολλές ευκαιρίες για να εξαργυρώσουν την φήμη τους σε οικονομικό επίπεδο. Επιπλέον, απολαμβάνουν την φήμη τους στην οποία συμβάλουν και τα μέσα ενημέρωσης, ενώ παράλληλα λαμβάνουν και bonus χάρη στην προβολή της εικόνας τους τόσο σε εθνικό όσο και διεθνές επίπεδο. Ένα άλλο στοιχείο που τους χαρακτηρίζει είναι η καλή φυσική τους κατάσταση που είναι το αποτέλεσμα της έντονης προπονητικής δραστηριότητας (Solberg and Halvari, 2009).

Οι Vansteenkiste and Deci (2003), έδειξαν ότι οι αθλητές που είναι άκρως ανταγωνιστικοί προτιμούν να εξαργυρώσουν την προβεβλημένη εικόνα τους σε εξωτερικές απολαβές αντί να ικανοποιηθούν ψυχικά και ψυχολογικά από την επιτυχία τους στο αγώνισμα. Συνεπώς, ορισμένοι αθλητές, μεταξύ άλλων και επιτυχημένοι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης επιδιώκουν την οικονομική ανταμοιβή ή την αναγνώριση αντί της προσωπικής ανάπτυξης. Σύμφωνα με την θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, θα ήταν επιζήμιο για τους αθλητές να επιδιώξουν τους στόχους που είναι μόνο εξωτερικοί.

Για αυτό τον λόγο, είναι σημαντική η εξέταση των σχέσεων μεταξύ του περιεχομένου των στόχων και της ψυχικής ευεξίας των κορυφαίων αθλητών (Solberg and Halvari, 2009). Σύμφωνα με την θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, το κοινωνικό περιβάλλον είναι σημαντικό για την παρακίνηση και την ικανοποίηση των αναγκών των ατόμων. Μία πλευρά του κοινωνικού πλαισίου που συμβάλει στην καλλιέργεια της αυτοπαρακίνησης και της ικανοποίησης των αναγκών του ατόμου είναι η υποστήριξη της αυτονομίας (Deci and Ryan, 2000).

Οι Black και Deci (2000), αναφέρουν ότι η υποστήριξη της αυτονομίας του άλλου σημαίνει ότι ένα άτομο που κατέχει μία θέση εξουσίας (όπως για παράδειγμα ο προπονητής), λαμβάνει σοβαρά υπόψη του την προοπτική του άλλου (του αθλητή), σέβεται και εκτιμά τα συναισθήματα του αθλητή και παρέχει μία συνεχή πληροφόρηση και σημαντικές ευκαιρίες επιλογής, μειώνοντας παράλληλα την άσκηση πίεσης και υπερβολικών απαιτήσεων.

Είναι χαρακτηριστικό ότι σε αρκετές έρευνες, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στα αποτελέσματα της υποστήριξης της αυτονομίας πάνω στην παρακίνηση, στην μάθηση, στο ενδιαφέρον, στην ψυχική ευεξία, στην προσαρμογή και στην απόδοση των ατόμων (Black and Deci, 2000, Williams et al., 2000, Vansteenkiste et al., 2004). Επιπλέον, οι ερευνητές έχουν εστιάσει το ενδιαφέρον τους στα αποτελέσματα της αντιληπτής υποστήριξης της αυτονομίας πάνω στην παρακίνηση και στην ευεξία των αθλητών από πλευράς των προπονητών (Pelletier et al., 2001, Gagne et al., 2003, Reinboth et al., 2004).

Οι Pelletier et al. (2001), παρατήρησαν ότι η ευδιάκριτη υποστήριξη της αυτονομίας από τον προπονητή σχετιζόταν με την μεγαλύτερη αυτόνομη παρακίνηση των νεαρών αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης.

Σύμφωνα με τα ερευνητικά συμπεράσματα πολλών ερευνητών (Pelletier et al., 2001, Mageau and Vallerand, 2003, Reiboth et al., 2004), υπάρχει μία στενή σχέση μεταξύ

του προπονητή και του αθλητή, επομένως, τόσο η αξιολόγηση του περιβάλλοντος που καλλιεργείται από τον προπονητή όσο και η συσχέτισή του με τους στόχους και την ευεξία των αθλητών, είναι πολύ σημαντικές.

Όπως αναφέρουν οι Solberg and Halvari, (2009), καμία προηγούμενη έρευνα δεν εξέτασε την σχέση που καλλιεργείται μεταξύ της αντιληπτής υποστήριξης της αυτονομίας από τον προπονητή, του περιεχομένου και των λόγων θέσπισης των προσωπικών στόχων, καθώς επίσης και της συναισθηματικής κατάστασης των κορυφαίων αθλητών. Επομένως, για την διαμόρφωση μίας ολοκληρωμένης εικόνας και της ανάπτυξης αξιόπιστων ερευνητικών αποτελεσμάτων, χρησιμοποιήθηκαν τα αποτελέσματα των μελετών στις οποίες συμπεριλήφθηκαν αθλητές εφηβικής ηλικίας. Μέχρι σήμερα, έχουν διατυπωθεί σημαντικά ζητήματα για την εξέταση της σχέσης του περιεχομένου και των αιτιών προσδιορισμού των στόχων από πλευράς των αθλητών. Ένα σημαντικό ζήτημα είναι η επίδραση της αντιληπτής υποστήριξης της αυτονομίας στην διαμόρφωση των στόχων των αθλητών καθώς επίσης και η πιθανότητα της μείωσης των θετικών αποτελεσμάτων σε σχέση με την καλή ψυχική, φυσική και ψυχολογική κατάσταση των αθλητών, εξαιτίας του περιεχομένου των στόχων (Srivastava et al., 2001).

Ορισμένοι ερευνητές, έδειξαν ότι σημαντική επίδραση στα αποτελέσματα του υποστηρικτικού – αυτόνομου κοινωνικού πλαισίου πάνω στην υγεία, στην μάθηση και στην καλή φυσική και ψυχική κατάσταση του ατόμου, παίζει η αυτόνομη παρακίνηση (Vansteenkiste et al., 2004, 2005, Halvari and Halvari, 2006). Επίσης, σύμφωνα με την θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, οι στόχοι που επιδιώκονται με μία ευχάριστη διάθεση και ανάπτυξη ενδιαφέροντος για το περιεχόμενό τους από την πλευρά των ατόμων και κάτω από τις κατάλληλες συνθήκες, συνήθως έχουν ως αποτέλεσμα ένα υψηλότερο επίπεδο καλής συναισθηματικής κατάστασης των ατόμων (Deci and Ryan, 2000).

Συνεπώς, οι αυτόνομοι λόγοι για την επίτευξη των στόχων παίζουν ένα καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της σχέσης μεταξύ της αντιληπτής αυτονομίας-υποστήριξης από τον προπονητή και της θετικής συναισθηματικής κατάστασης μεταξύ των κορυφαίων αθλητών. Επιπλέον, στο πλαίσιο της παραπάνω υπόθεσης, είναι αναμενόμενη η θετική συσχέτιση μεταξύ του παράγοντα πρόβλεψης (υποστήριξη αυτονομίας) και του κριτηρίου (θετική συναισθηματική κατάσταση του ατόμου).

Η έρευνα που πραγματοποίησαν οι Solberg και Halvari (2009), εστίασε στην διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της αντιληπτής υποστήριξης της αυτονομίας από τον

προπονητή, στα χαρακτηριστικά των προσωπικών στόχων και στην καλή συναισθηματική κατάσταση των κορυφαίων αθλητών στο πλαίσιο της θεωρίας αυτοπροσδιορισμού. Όλα τα δεδομένα συλλέχθηκαν στο Νορβηγικό Ολυμπιακό Κέντρο κατά την διάρκεια της περιόδου της άνοιξης και του φθινοπώρου το 2004. Αφού έδωσαν μία γραπτή συναίνεση, 102 από τους 105 συνολικά κορυφαίους αθλητές, μεταξύ άλλων και αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης απάντησαν στα ερωτηματολόγια που τους δόθηκαν.

Στην έρευνα ωστόσο, συμπεριλήφθηκαν τα δεδομένα που προέρχονταν μόνο από 95 αθλητές (ρυθμός ανταπόκρισης: 91%). Με βάση τα αποτελέσματα του τελικού δείγματος, 56 άνδρες και 39 γυναίκες ( $M=21,6$  χρόνων,  $SD=6,1$ , εύρος μεταβολής=14-44 χρ.), 23 (24,2%), είχαν ήδη αγωνιστεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες ή σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Για την εκτίμηση των προσωπικών στόχων των αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης και άλλων ατομικών αθλημάτων, εφαρμόστηκε η μέθοδος αξιολόγησης του Emmons (1986). Σύμφωνα με αυτή την μέθοδο, οι αθλητές έπρεπε να αναφέρουν γραπτώς τους τέσσερις πιο σημαντικούς στόχους, ενώ στη συνέχεια έπρεπε να τους καταγράψουν μία ακόμη φορά με την ίδια σειρά, εστιάζοντας στο σημείο καταγραφής τους. Η επανάληψη της διαδικασίας είχε ως στόχο την ενίσχυση της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας της μελέτης.

Στο πλαίσιο της επόμενης αξιολογικής διαδικασίας, ζητήθηκε από τους αθλητές να εκτιμήσουν το περιεχόμενο του κάθε στόχου, τους λόγους που τους ώθησαν να θέσουν τους συγκεκριμένους στόχους, την αντιληπτή υποστήριξη της αυτονομίας από πλευράς του προπονητή, καθώς επίσης και το επίπεδο της ψυχικής και συναισθηματικής τους κατάστασης.

Σε πρώτη φάση, οι αθλητές αξιολόγησαν τους λόγους της επιδίωξης των ιδιαίτερων στόχων τους, κάνοντας χρήση της θεωρίας του αυτοπροσδιορισμού (Ryan and Connell, 1989), με την βοήθεια της κλίμακας Likert: 'Καθόλου και Πάρα Πολύ'. Μερικά από τα επιχειρήματα των αθλητών ήταν τα εξής:

«παλεύω για αυτό τον στόχο εξαιτίας της απόλαυσης που μου παρέχει» (εσωτερικός λόγος),

«παλεύω για αυτό τον στόχο επειδή πιστεύω ότι είναι πολύ σημαντικός για εμένα» (ατομικά προσδιορισμένος λόγος),

«παλεύω για αυτό τον στόχο, επειδή θα ένιωθα ένοχος εάν δεν κατέβαλλα κάθε δυνατή προσπάθεια» (αιτιολογημένη εσωτερίκευση) και

«παλεύω για αυτό τον στόχο επειδή το θέλει ο προπονητής μου ή είναι το καλύτερο που μπορώ να κάνω στην προκειμένη περίπτωση» (εξωτερικός λόγος).

Οι εσωτερικοί λόγοι συσχετίζονταν στην τιμή του .43 με τους ατομικά προσδιορισμένους λόγους, στην τιμή .22 με την αιτιολογημένη εσωτερίκευση και στην τιμή -.20 με τους εξωτερικούς λόγους. Οι ατομικά προσδιορισμένοι λόγοι συσχετίζονταν στην τιμή του .32 με την αιτιολογημένη εσωτερίκευση και στην τιμή -.07 με τους εξωτερικούς λόγους, ενώ η αιτιολογημένη εσωτερίκευση συσχετίστηκε στην τιμή του .15 με τους εξωτερικούς λόγους.

Σύμφωνα με τους Solberg and Halvari (2009), αυτές οι τιμές αποτελούν μέρος της θεωρίας του αυτοπροσδιορισμού. Στη συνέχεια, με την χρήση της κλίμακας τύπου Likert, αξιολογήθηκε το περιεχόμενο των στόχων που είχαν θέσει οι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης. Συνολικά, τρία πιθανά χαρακτηριστικά γνωρίσματα αντιπροσώπευαν αξίες με εσωτερικό περιεχόμενο:

- η προσωπική ανάπτυξη,
- η φιλία και η
- κοινωνική συμβολή

και αντιστοίχως, άλλα τρία χαρακτηριστικά γνωρίσματα προσδιόρισαν το εξωτερικό περιεχόμενο των αρχών και αξιών:

- οικονομική επιτυχία,
- δημοσιότητα και
- φυσική εμφάνιση.

Στο πλαίσιο της έρευνας των Sheldon et al. (2004), οι αθλητές έπρεπε να αξιολογήσουν τον βαθμό συμβολής των στόχων στην επίτευξη του κάθε χαρακτηριστικού γνωρίσματος, ακολουθώντας την εξής σειρά:

«παρουσιάζω μία ελκυστική εικόνα απέναντι στους άλλους» (εμφάνιση),

«είμαι ευτυχισμένος και έχω μία καλή ζωή η οποία μου δίνει νόημα» (προσωπική ανάπτυξη),

«έχω καλούς φίλους αθλητές» (φιλία),

«είμαι δημοφιλής και έχω κοινωνική καταξίωση» (προσδοκώμενη δημοσιότητα),

«δουλεύω σκληρά πάνω στο άθλημα μου ή βοηθάω τους άλλους με την εμπειρία μου» (κοινωνική συμβολή) και

«κερδίζω χρήματα ή έχω ένα μεγάλο βαθμό επιρροής» (οικονομική επιτυχία).

Για τον στατιστικό υπολογισμό, η μεταβλητή του εσωτερικού περιεχομένου του στόχου υπολογίστηκε ως το μέσο ποσό των τριών εσωτερικών πιθανών χαρακτηριστικών γνωρισμάτων, ενώ αντίστοιχα, η μεταβλητή του εξωτερικού περιεχομένου του στόχου ως το μέσο ποσό των τριών εξωτερικών πιθανών χαρακτηριστικών γνωρισμάτων. Οι συντελεστές Cronbach alpha προσδιορίστηκαν ως .82 και .90, αντίστοιχα.

Αναφορικά με την αξιολόγηση των απόψεων που διατύπωσαν οι αθλητές για τον προπονητή τους, χρησιμοποιήθηκε από τους Williams et al. (2000), η σύντομη εκδοχή της κλίμακας της αυτονομίας. Συγκεκριμένα, με την χρήση του ερωτηματολογίου των έξι θεμάτων διατυπώθηκαν σαφή συμπεράσματα ως προς τις εκτιμήσεις των αθλητών για την υποστήριξη της αυτονομίας τους από πλευράς των προπονητών. Χαρακτηριστικές ήταν οι απαντήσεις που δόθηκαν από τους αθλητές: «ο προπονητής μου με ενθαρρύνει να κάνω συνεχώς ερωτήσεις» ή «αισθάνομαι ότι ο προπονητής μου κατανοεί πλήρως τις ανάγκες μου». Όσον αφορά την συναισθηματική κατάσταση των αθλητών, έγιναν ορισμένες μετρήσεις με την βοήθεια του ερωτηματολογίου των 20 θεμάτων (Positive & Negative Affect Schedule) (Watson et al., 1988), που εστίαζαν στην θετική και αρνητική διάθεση των αθλητών.

Χαρακτηριστικά παραδείγματα θετικής συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών που κατέγραψε το ερωτηματολόγιο, ήταν «ενθουσιασμένος», «χαρούμενος» και «περήφανος», ενώ επιθετικοί προσδιορισμοί όπως «εκνευρισμένος», «θυμωμένος» και «κουρασμένος», προσδιόρισαν την αρνητική συναισθηματική κατάσταση των αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης. Στην συγκεκριμένη φάση, ζητήθηκε από τους αθλητές να εκτιμήσουν την συχνότητα αυτών των συναισθημάτων, κάνοντας χρήση της κλίμακας τύπου Likert, δίνοντας τις εξής απαντήσεις: 'Καθόλου' ως 'πολύ συχνά'. Η μεταβλητή της θετικής συναισθηματικής κατάστασης εκτιμήθηκε ως το μέσο ποσό των 10 θετικών επιδράσεων ( $\alpha=.78$ ), ενώ η ίδια διαδικασία επαναλήφθηκε για τις 10 αρνητικές επιδράσεις που παρήγαγαν μία μεταβλητή αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης ( $\alpha=.81$ ). Σύμφωνα με τους ερευνητές (Watson et al., 1988), η Κλίμακα των Θετικών και Αρνητικών Συναισθηματικών Επιδράσεων είναι απολύτως αξιόπιστη, ανεξαρτήτως του τύπου απάντησης, του χρονικού πλαισίου που δόθηκε η απάντηση και του δείγματος των αθλητών.

Οι αυτόνομοι λόγοι που παρατέθηκαν από τους αθλητές για την πραγματοποίηση των στόχων τους, προσδιόρισαν την σχέση μεταξύ της αντιληπτής υποστήριξης της

αυτονομίας από τον προπονητή και της θετικής συναισθηματικής τους κατάστασης ( $H_1$ ), ενώ έπαιξαν καθοριστικό ρόλο και στα αποτελέσματα του εσωτερικού περιεχομένου των στόχων πάνω στην θετική συναισθηματική κατάσταση ( $H_2$ ) των αθλητών.

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα ερευνών, όταν οι αθλητές βιώνουν τον αυτόνομο υποστηρικτικό ρόλο των προπονητών, παραθέτουν περισσότερους αυτόνομους λόγους για την επίτευξη των στόχων. Οι αθλητές οι οποίοι επικαλούνται λόγους αυτονομίας για την πραγματοποίηση των στόχων τους, βρίσκονται σε καλύτερη συναισθηματική κατάσταση. Το παραπάνω επιχείρημα υποστηρίζεται και από αρκετές άλλες μελέτες που υποστηρίζουν την θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (Sheldon et al., 2004, Deci and Ryan, 2000). Σε γενικές γραμμές, η υποστήριξη της αυτονομίας επιτρέπει στους αθλητές να θέσουν τους δικούς τους στόχους που εστιάζουν κυρίως στην απόλαυση και στο ενδιαφέρον για τις προπονητικές και αγωνιστικές τους δραστηριότητες. Ωστόσο, ο συσχετισμός μεταξύ της αντιληπτής υποστήριξης της αυτονομίας και των αυτόνομων λόγων για την θέσπιση των στόχων ήταν αδύναμος ( $r=.22$ ,  $p<.05$ ), ίσως επειδή ο υποστηρικτικός ρόλος της αυτονομίας αποτελεί απλά μία πλευρά του περιβάλλοντος που δημιουργεί ο προπονητής (Mageau and Vallerand, 2003).

Επίσης, συμπεραίνεται ότι οι αθλητές που αντιλαμβάνονται σε ένα μεγαλύτερο βαθμό τον υποστηρικτικό ρόλο της αυτονομίας τους από πλευράς των προπονητών, βρίσκονται σε μία καλύτερη συναισθηματική κατάσταση (Gagne et al., 2003, Reinboth et al., 2004).

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η σχέση δεν ήταν έντονη ( $r=.19$ ,  $p<.05$ ), αλλά μπορεί να οφείλεται σε άλλους παράγοντες, εκτός της υποστήριξης της αυτονομίας, που μπορεί να επηρεάζουν την θετική συναισθηματική κατάσταση των αθλητών την χρονική στιγμή της αξιολόγησης.

Οι Vansteenkiste et al. (2004), εστιάζουν στην σημασία του ρόλου της αυτονομίας για την πραγματοποίηση των στόχων που θέτουν οι αθλητές και αφορούν την συνεχή προσπάθεια για την επίτευξη του καλύτερου δυνατού αποτελέσματος, την επίτευξη των στόχων, καθώς επίσης και την επιμονή και σταθερή προσήλωση στους στόχους. Όπως αναφέρουν χαρακτηριστικά οι προπονητές που δουλεύουν με κορυφαίους αθλητές ελληνορωμαϊκής πάλης, θα πρέπει να λάβουν σοβαρά υπόψη τους ότι η αυτόνομη ρύθμιση των στόχων σε συνδυασμό με την σταθερή επιδίωξη της χαράς και του ενδιαφέροντος για το άθλημα, σχετίζονται με την υψηλότερη θετική



συναισθηματική κατάσταση των αθλητών, συνεπώς, εάν οι τελευταίοι κυνηγούν τους στόχους τους, αναφέροντας εσωτερικούς ή αυτόνομους λόγους, οποιαδήποτε αρνητική κατάσταση μπορεί να αποφευχθεί.

Στο πλαίσιο της θεωρίας αυτοπροσδιορισμού των Deci and Ryan, (2000), τα αποτελέσματα εξηγούνται σε σχέση με τις ανάγκες του ατόμου, όπως είναι το αγωνιστικό πνεύμα και η αίσθηση αυτονομίας. Συγκεκριμένα, ένα αυτόνομο-υποστηρικτικό περιβάλλον μπορεί να ικανοποιήσει τις βασικές ανάγκες των αθλητών, παρέχοντάς του περισσότερους αυτόνομους λόγους για την πραγματοποίηση των στόχων του και ακολούθως την ανάπτυξη μίας καλής συναισθηματικής κατάστασης, ωστόσο, υπάρχουν αρκετές άλλες αιτίες για την παρουσίαση αυτών των ευρημάτων.

α. Η θετική συναισθηματική κατάσταση επηρεάζει σημαντικά την ανάπτυξη αυτόνομων λόγων για την επίτευξη των στόχων από πλευράς των αθλητών και

β. Κάθε φορά που οι αθλητές επιδιώκουν να φτάσουν στον στόχο τους επικαλούμενοι την αυτονομία τους, σε αυτή την περίπτωση, οι στόχοι τους στρέφονται στην μέγιστη πρόκληση. Επίσης, όταν οι αθλητές έχουν την ευκαιρία να λάβουν οι ίδιοι αποφάσεις, επηρεάζοντας συνεπώς τους στόχους τους, θέτουν ευκολότερα στόχους που θα συμβάλουν στην ατομική τους πρόοδο. Αντιθέτως, όταν οι στόχοι είναι ελεγχόμενοι, είτε από τον προπονητή είτε από την ομοσπονδία, σε αυτή την περίπτωση είναι δύσκολη η επίτευξή τους.

Οι Halvari and Kjørgmo (1999), αναφέρουν ότι η σχέση μεταξύ της αντιληπτής υποστήριξης της αυτονομίας, της αυτόνομης παρακίνησης και της θετικής επίδρασης βασίζεται στο γεγονός ότι οι αθλητές των ατομικών αγωνισμάτων όπως για παράδειγμα οι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης επιλέγουν συνήθως τον προπονητή τους, ενώ οι κορυφαίοι αθλητές παρουσιάζουν ένα υψηλότερο σκορ στην ανάπτυξη κινήτρων για την επιτυχία, ενώ εστιάζουν περισσότερο στην διαδικασία της εσωτερικής παρακίνησης.

Στην έρευνα των Solberg and Halvari (2009), αναφέρθηκε μία θετική συσχέτιση μεταξύ του εσωτερικού περιεχομένου του στόχου και των αυτόνομων αιτιών για την θέσπιση των στόχων. Επιπλέον, αναπτύχθηκε μία σημαντική θετική σχέση μεταξύ του εσωτερικού περιεχομένου του στόχου και της θετικής συναισθηματικής κατάστασης του ατόμου. Επομένως, οι αθλητές συσχετίζουν τους στόχους με την καλή συναισθηματική τους κατάσταση. Το συγκεκριμένο εύρημα αναδεικνύει την σημασία της επιδίωξης των αυτόνομων στόχων στην καθημερινή προπόνηση, καθώς σχετίζεται με την θετική συναισθηματική κατάσταση του αθλητή.

Οι Solberg and Halvari (2009), αναφέρουν επίσης ότι οι λόγοι που επικαλέστηκαν οι αθλητές για την επιδίωξη των στόχων τους ήταν πιο σημαντικοί από το περιεχόμενο της καλής συναισθηματικής τους κατάστασης. Μία πιθανή εξήγηση είναι ο αδύναμος συσχετισμός μεταξύ του εσωτερικού περιεχομένου του στόχου και της θετικής συναισθηματικής κατάστασης ( $r=.20$ ,  $p<.05$ ). Επιπλέον, τόσο η συμβολή της κοινότητας όσο και η φιλία παρουσίασαν ένα χαμηλό μέσο σκορ ( $M=3.1$  και  $3.5$ , αντίστοιχα) συγκριτικά με την προσωπική πρόοδο ( $M=4.0$ ). Πιθανόν, οι αθλητές να μην θέτουν στόχους, εστιάζοντας σε νέες φιλικές συναναστροφές ή στην ανταπόδοση ενός μέρους της υποστήριξης που τους δόθηκε από την κοινότητα, τουλάχιστον στην αρχή της καριέρας τους. Η παραπάνω παράμετρος ισχύει κυρίως για τους κορυφαίους αθλητές που εστιάζουν στην αύξηση της απόδοσής τους.

Οι ερευνητές (Solberg and Halvari, 2009), υποστηρίζουν σταθερά την θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, καθώς θεωρούν ότι οι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης επιδιώκουν στόχους, επικαλούμενοι τους αυτόνομους λόγους με εσωτερικό περιεχόμενο στις καθημερινές τους προπονήσεις ενώ παράλληλα αναπτύσσουν μία πιο θετική συναισθηματική κατάσταση. Σύμφωνα με την θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, οι ελεγχόμενοι στόχοι δεν ικανοποιούν βασικές ψυχολογικές ανάγκες του ατόμου, ενώ παράλληλα μειώνουν το συναίσθημα της εσωτερικής ικανοποίησης του ατόμου (Deci and Ryan, 2000).

Οι Solberg and Halvari, (2009), υποστηρίζουν ότι είναι δύσκολο να επιτευχθεί ο στόχος που έχει προσδιορισθεί από τρίτους, ανακόπτοντας την ανάγκη για αγωνιστικότητα. Παρομοίως, όταν ένας στόχος αποτελεί αντικείμενο διαχείρισης από άλλους (τον προπονητή, την ομάδα ή την ομοσπονδία), η εμπειρία της αυτονομίας σε σχέση με την σταθερή επιδίωξη του στόχου από πλευράς του αθλητή κυμαίνεται σε ένα χαμηλό επίπεδο.

Επίσης οι έρευνες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η προσωπική επιδίωξη του στόχου από πλευράς του αθλητή, έχει ως αποτέλεσμα ορισμένες φορές την καλλιέργεια αρνητικής πίεσης που συσχετίζεται με την κακή συναισθηματική του κατάσταση. Συνεπώς, τα συναισθήματα της ενοχής και της μη συνειδητοποίησης ορισμένων πραγμάτων αποτελούν ισχυροί παράγοντες πρόβλεψης της υψηλής αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης των κορυφαίων αθλητών.

Μία εξήγηση για τα παραπάνω που δίνουν οι ερευνητές (Solberg and Halvari, 2009), είναι το γεγονός ότι οι αθλητές αισθάνονται ότι θα έπρεπε να είχαν κάνει περισσότερα πράγματα ή να προπονούσαν πιο σκληρά ώστε να πετύχουν τους

στόχους τους. Πολλές φορές οι νεαροί αθλητές νιώθουν εσωτερική πίεση που προέρχεται από την εκπλήρωση των υποχρεώσεών τους τόσο στο σχολείο όσο και στο γυμναστήριο, εφόσον θα πρέπει να είναι εξίσου επιτυχημένοι και στα δύο. Επομένως, οι προπονητές και οι ειδικοί θα πρέπει να γνωρίζουν την εσωτερική πίεση που ασκείται στους νεαρούς αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης και άλλων ατομικών αγωνισμάτων, βοηθώντας τους αποτελεσματικά στην επίλυση των προβλημάτων τους.

Στην έρευνα των Solberg και Halvari (2009), παρουσιάστηκε επίσης ένας σχετικά ισχυρός συσχετισμός μεταξύ του εξωτερικού περιεχομένου του στόχου και της αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών ( $r=.31$ ). Το συγκεκριμένο εύρημα συνδέεται με τις προβλέψεις της θεωρίας του αυτοπροσδιορισμού (Sheldon et al., 2004), όπου αναφέρεται ότι η υπερεκτίμηση των εξωτερικών στόχων έχει ως αποτέλεσμα την κακή ψυχική διάθεση του αθλητή. Για παράδειγμα, ο στόχος της επίτευξης της νίκης σε ένα πρωτάθλημα δεν συμβαδίζει πολλές φορές με άλλες επιδιώξεις του αθλητή μακροπρόθεσμα, όπως είναι η κοινωνική συνεισφορά ή η καλλιέργεια της φιλίας.

Οι Sheldon και Bettencourt (2002), διατύπωσαν την άποψη ότι η ανάγκη της εμπειρικής ικανοποίησης σχετίζεται με την παραγωγή θετικών αποτελεσμάτων για την ψυχική διάθεση του αθλητή, ενώ τα αρνητικά αποτελέσματα της μη ικανοποίησης των αναγκών είναι περισσότερο επιζήμια από τα αντίστοιχα θετικά αποτελέσματα της πλήρους ικανοποίησης των αναγκών στο πλαίσιο μίας σταθερής επιδίωξης των στόχων από πλευράς των αθλητών. Μία άλλη εξήγηση για την θετική σχέση μεταξύ των εξωτερικών στόχων και της αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών είναι πιθανόν το γεγονός ότι είναι δύσκολη η επιδίωξη των εξωτερικών στόχων, ενώ πολλές φορές δεν είναι εφικτός ο έλεγχός τους, έχοντας ως αποτέλεσμα μία υψηλότερη πίεση και παρουσίαση άγχους και ανασφάλειας των αθλητών (Kasser and Ryan, 2001).

Σύμφωνα με τους Sheldon et al. (2004), η επιδίωξη των εξωτερικών στόχων όπως για παράδειγμα η οικονομική επιτυχία ή το χτίσιμο προφίλ από πλευράς του αθλητή οδηγεί συχνά σε κοινωνικές συγκρίσεις και σε συγκρούσεις με συμπαίκτες ή και φίλους, ενώ η διοχέτευση της ενέργειας αποκλειστικά στους εξωτερικούς στόχους έχει ως αποτέλεσμα την παραμέληση των εσωτερικών κινήτρων. Η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού εξηγεί με σαφήνεια την θετική σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ

των εξωτερικών στόχων και της αρνητικής επίδρασης στην ψυχική διάθεση των αθλητών με βάση την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών τους αναγκών.

Σύμφωνα με τους Deci and Ryan (2000), η έλλειψη της ικανοποίησης των ατομικών αναγκών κατά την επιδίωξη των στόχων από πλευράς των αθλητών, έχει ως αποτέλεσμα την αρνητική συναισθηματική και ψυχική τους κατάσταση. Για παράδειγμα, όταν ένας αθλητής επιδιώκει έναν στόχο με βάση το οικονομικό κίνητρο, παρουσιάζονται συνήθως δυσκολίες στην επίτευξή του, ενώ παραμερίζεται και η ανάγκη της ικανοποίησης της αγωνιστικότητας. Αντιστοίχως, ο στόχος που εστιάζει αποκλειστικά στην κοινωνική αναγνώριση έχει ως συνέπεια την διατάραξη των σχέσεων με τους άλλους ή την άμεση σύγκριση με τους άλλους αθλητές σε ένα υψηλότερο επίπεδο από εκείνο που πραγματικά είναι.

Σύμφωνα με την θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, τα παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα την μείωση της ικανοποίησης της ανάγκης για αγωνιστικότητα και της καλλιέργειας «υγιών» κοινωνικών επαφών με τους άλλους, καθώς επίσης και μία αρνητική ψυχική και συναισθηματική κατάσταση. Με βάση τα παραπάνω δεδομένα, είναι σημαντικό για τους προπονητές και τους ειδικούς που συνεργάζονται με αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης να τους βοηθήνε στον προσδιορισμό των στόχων για τους οποίους ενδιαφέρονται πραγματικά, μη δίνοντας καμία έμφαση στις εξωτερικές αξίες που είναι επιζήμιες για την πνευματική και ψυχική τους υγεία (Solberg and Halvari, 2009).

Τα αποτελέσματα των ερευνών έδειξαν ότι το περιβάλλον όπου υπάρχει πλήρης υποστήριξη της αυτονομίας των αθλητών, καθώς επίσης και η ανάπτυξη των εσωτερικών στόχων σε συνδυασμό με τους λόγους αυτονομίας στην επιδίωξη των στόχων παίζουν ένα σημαντικό ρόλο στην θετική συναισθηματική κατάσταση των αθλητών, επηρεάζοντας παράλληλα την προσπάθεια και την απόδοσή τους. Συνεπώς, οι αθλητές έχουν την ευκαιρία να λάβουν μόνοι τους αποφάσεις και να εστιάσουν στους δικούς τους στόχους, αυξάνοντας με αυτό τον τρόπο την απόδοσή τους και βελτιώνοντας παράλληλα την ψυχική και συναισθηματική τους κατάσταση.

Σύμφωνα με τους Deci και Ryan (2000), που συμπεριλήφθηκαν στην παρούσα μελέτη τόσο οι λόγοι όσο και το περιεχόμενο που προσδιορίζουν τους στόχους, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην βελτίωση της ψυχικής και συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών.

### 2.3. Στρατηγικές διαχείρισης στόχων – άγχους αθλητών ελληνορωμαϊκής πάλης

Ο Williams (1986), διατύπωσε το συμπέρασμα ότι οι επιτυχημένοι αθλητές ανέπτυσαν μεγαλύτερη ικανότητα εστίασης στον στόχο τους, ενώ παράλληλα διατηρούσαν καλύτερα την αυτοσυγκέντρωσή τους με αποτέλεσμα να αποσπώνται λιγότερο από τις προπονητικές και αγωνιστικές τους δραστηριότητες. Σε παρόμοια συμπεράσματα κατέληξαν και άλλοι ερευνητές (Mahoney et al., 1987), στο πλαίσιο της σύγκρισης των κορυφαίων και των μη κορυφαίων αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης, ενώ ο Williams (1986), προσδιόρισε μία τάση όσον αφορά τους επιτυχημένους αθλητές, η οποία είχε ως χαρακτηριστικό την εκδήλωση λιγότερου άγχους πριν και κατά την διάρκεια των αγώνων.

Οι Mahoney et al. (1987), εστίασαν στο γεγονός ότι οι κορυφαίοι αθλητές σε σχέση με τους λιγότερο πετυχημένους αθλητές αντιμετωπίζουν λιγότερα προβλήματα ως προς την αντιμετώπιση του άγχους, ενώ ως προς την ανάπτυξη στρατηγικών διαχείρισης των διάφορων παραγόντων του άγχους ή των έντονων συναισθηματικών καταστάσεων, οι ερευνητές Folkman και Lazarus (1985), έκαναν την εξής κατηγοριοποίηση: διαχώρισαν τις στρατηγικές που εστιάζουν στην αντιμετώπιση των προβλημάτων (διαχείριση των παραγόντων που προκαλούν άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις) με τις στρατηγικές που εστιάζουν στη συναισθηματική κατάσταση των αθλητών (ρύθμιση των συναισθηματικών καταστάσεων που συνδέονται με τους παράγοντες του άγχους).

Η σημασία που δίνεται στις διάφορες ανταγωνιστικές καταστάσεις τις οποίες καλούνται να διαχειριστούν αποτελεσματικά οι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης, φαίνεται από το γεγονός ότι στο πλαίσιο της ανάπτυξης των κατάλληλων στρατηγικών διαχείρισης του άγχους, οι ερευνητές της αθλητικής ψυχολογίας εστιάζουν στην αυτορύθμιση και στις ικανότητες ελέγχου με στόχο την αύξηση της αθλητικής απόδοσης (Hardy and Nelson, 1988).

Μεταξύ των αποτελεσματικών προγραμμάτων διαχείρισης του άγχους που εφαρμόζονται σε ανταγωνιστικές συνθήκες, είναι η γνωστική-συναισθηματική διαχείριση του άγχους στο πλαίσιο της προπονητικής διαδικασίας (Anshel, 1990), ενώ κάθε ένα από αυτά τα προπονητικά προγράμματα εστιάζει στην ανάπτυξη των ικανοτήτων των αθλητών για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των διαφόρων καταστάσεων, προωθώντας μία στρατηγική την οποία οι ερευνητές Smith and Ascough, (1985), αναφέρουν ως «ενσωματωμένο διαχειριστικό πλαίσιο της αντιμετώπισης του άγχους». Σύμφωνα με τους ερευνητές, όλα τα σχετικά

προγράμματα έχουν σοβαρές προοπτικές για την ανάπτυξη των ικανοτήτων της διαχείρισης του άγχους και την διευκόλυνση της απόδοσης στο αθλητικό περιβάλλον. Ωστόσο, παρά την σημασία του συγκεκριμένου επιστημονικού πεδίου για την αύξηση της αθλητικής απόδοσης, ελάχιστοι είναι οι ερευνητές που εξέτασαν λεπτομερώς τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι αθλητές σε άκρως ανταγωνιστικές συνθήκες.

Σκοπός της έρευνας του Gould et al. (1993), ήταν ο προσδιορισμός και η κατηγοριοποίηση των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους που χρησιμοποιήθηκαν από τους αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης που αγωνίστηκαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Συγκεκριμένα, η εξέταση των ικανοτήτων αντιμετώπισης του άγχους των αθλητών ήταν αποτέλεσμα τόσο επιστημονικού όσο και πρακτικού ενδιαφέροντος, ενώ η έλλειψη σημαντικής πληροφόρησης για το συγκεκριμένο θέμα συνέβαλε στην αύξηση του ερευνητικού ενδιαφέροντος για τους ψυχολογικούς παράγοντες που συνδέονται με την απόδοση των κορυφαίων αθλητών της ελληνορωμαϊκής πάλης (Gould et al., 1993).

Από τους 20 Αμερικανούς αθλητές των Ολυμπιακών Αγώνων, οι 10 ήταν αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης οι οποίοι συμμετείχαν εθελοντικά στην παρούσα έρευνα (Gould et al., 1993). Η ηλικία τους κυμαινόταν από 21 έως 31 χρόνων, προσδιορίζοντας μία μέση ηλικία των 26 χρόνων ( $M=26,6$ ,  $SD=2,4$ ). Κατά μέσο όρο, οι αθλητές είχαν 6 χρόνια εμπειρία σε διεθνείς αγώνες ( $M=5,7$ ,  $SD=3,1$ ), ενώ ορισμένοι άλλοι είχαν μέχρι και 11 χρόνια εμπειρία. Πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις με όλους τους αθλητές, θέτοντας ως κεντρικό θέμα τις προσπάθειες τους για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του άγχους κατά την διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων. Οι ποιοτικές αναλύσεις έδειξαν ότι οι αθλητές χρησιμοποίησαν ποικίλες στρατηγικές:

- περιλαμβάνοντας τον έλεγχο της σκέψης (θετική σκέψη, μη απόσπαση της προσοχής από τον στόχο, ανάπτυξη ικανών συλλογιστικών μεθόδων για την διαχείριση του άγχους),
- διάφορες στρατηγικές εστίασης στον στόχο (επικεντρωμένη σκέψη, αυτοσυγκέντρωση),
- ποικίλες συμπεριφορικές στρατηγικές (αλλαγή ή έλεγχος του περιβάλλοντος, καθορισμός μίας συγκεκριμένης πολιτικής) και
- στρατηγικές συναισθηματικού ελέγχου (οπτικός έλεγχος των πραγμάτων).



<p>πίεσης-θέσπιση  ρεαλιστικών στόχων.  Θετική σκέψη-επαναφορά  στην μνήμη  προηγούμενων επιτυχιών  σε αγώνες-εστίαση στα  δυνατά σημεία του  αθλητή.  Ανάπτυξη τρόπων  διαχείρισης των  πραγμάτων μέσω  προπονητικής και  αγωνιστικής εμπειρίας-  χρήση πιθανής δυσκολίας  ως ερέθισμα για την  ανάπτυξη κάθε δυνατής  προσπάθειας.  Ελπίδα και θετική σκέψη</p>	<p>Θετική σκέψη</p> <p>Σκέψεις διαχείρισης του  άγχους</p> <p>Ελπίδα και θετική σκέψη</p>	
<p>Εστίαση της προσοχής σε  οπτικό και αντιληπτικό  επίπεδο στον στόχο-  εστίαση σε κάθε αγώνα  ξεχωριστά-ανάλυση λαθών  και στην συνέχεια εστίαση</p>	<p>Άμεση εστίαση στον  στόχο</p>	<p>Στρατηγικές εστίασης  στον στόχο</p>



<p>στον επόμενο αγώνα-ανάπτυξη αυτογνωσίας-συνέχιση της προσπάθειας. Συγκέντρωση του αθλητή στους στόχους του.</p>	<p>Εστίαση στους στόχους</p>	
<p>Διατήρηση μίας χαλαρής στάσης και έλεγχος της αναπνοής-διατήρηση παρόμοιων συναισθημάτων και σκέψεων πριν από κάθε αγώνα-εύρεση τρόπων χαλάρωσης, όπως για παράδειγμα η μουσική. Οπτικοποίηση</p>	<p>Ανάπτυξη ελέγχου</p> <p>Οπτικοποίηση</p>	<p>Στρατηγικές συναισθηματικού ελέγχου</p>
<p>Συναναστροφή με μη αγχώδη άτομα-διατήρηση προσωπικού χώρου-ανάπτυξη εναλλακτικού σχεδίου, εξοικονόμηση χρόνου-χαλάρωση-απόσπαση της προσοχής από άλλες δραστηριότητες. Ανάπτυξη μίας ρουτίνας. Μη συναισθηματική αντίδραση-μη ταραχώδη συμπεριφορά.</p>	<p>Αλλαγή/έλεγχος του περιβάλλοντος</p> <p>Ανάπτυξη μίας καθορισμένης ρουτίνας</p>	<p>Συμπεριφορικές στρατηγικές</p>

Τα παραπάνω αποτελέσματα έδειξαν ότι οι στρατηγικές ελέγχου της σκέψης χρησιμοποιούνταν ως επί το πλείστον από την πλειονότητα των αθλητών (80%), ενώ σε συλλογικό επίπεδο, αντανακλούν τις προσπάθειες που κατέβαλαν για την επιβολή μίας ιεραρχικής σειράς στο περιεχόμενο της σκέψης τους. Τα θέματα που ήταν υψηλά ιεραρχημένα στην σκέψη των αθλητών ήταν η μη απόσπαση της προσοχής τους από εξωγενείς παράγοντες, η διαχείριση των πραγμάτων με σοβαρότητα και υπευθυνότητα, η θετική σκέψη, οι σκέψεις για την αποτελεσματική διαχείριση των καταστάσεων και η ελπίδα για ένα καλό αποτέλεσμα σε συνδυασμό με την ανάπτυξη μίας θετικής σκέψης.

Το μπλοκάρισμα των παραγόντων απόσπασης της προσοχής αναφερόταν στις προσπάθειες των αθλητών να αποτρέψουν συνειδητά από την σκέψη τους οτιδήποτε τους ενοχλούσε ή τους αποπροσανατόλιζε, ενώ η ανάπτυξη μίας ορθολογικής σκέψης τους επέτρεπε να θέσουν τα πράγματα στην σωστή τους βάση και να νιώσουν πιο χαλαροί. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο αφορούσε την ανάπτυξη μίας θετικής σκέψης η οποία αντικατέστησε τις αρνητικές σκέψεις με την θετική απεικόνιση των πραγμάτων.

Επίσης, η διάσταση των στρατηγικών εστίασης στον στόχο, αντανακλούσε τις προσπάθειες από πλευράς των αθλητών να ελέγξουν το περιεχόμενο της σκέψης τους, εστιάζοντας την προσοχή τους στον αγώνα, αγνοώντας παράλληλα τα αρνητικά αποτελέσματα του παρελθόντος και τις τωρινές δυσκολίες και αρνητικές συγκυρίες. Μία άλλη διάσταση, η ανάπτυξη στρατηγικών συναισθηματικού ελέγχου, αντανακλούσε τις προσπάθειες των αθλητών να ελέγξουν την συναισθηματική τους κατάσταση ή το επίπεδο ενεργοποίησής τους, ενώ χρησιμοποιούσαν ποικίλα μέσα όπως διάφορες μεθόδους χαλάρωσης για να επιτύχουν την βέλτιστη συναισθηματική-πνευματική κατάσταση. Τέλος, η διάσταση της αλλαγής ή ελέγχου του περιβάλλοντος περιελάμβανε την υιοθέτηση των κατάλληλων στρατηγικών που χρησιμοποιούσαν οι αθλητές για να εστιάσουν στον στόχο τους, απομονώνοντας τους αγχώδεις ανθρώπους, διαχωρίζοντας τον εαυτό τους από τους άλλους και κάνοντας εναλλακτικά σχέδια ώστε να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τους απρόσμενους παράγοντες που θα έθεταν σε κίνδυνο την αγωνιστική τους προσπάθεια.

### 3. ΜΕΘΟΔΟΣ

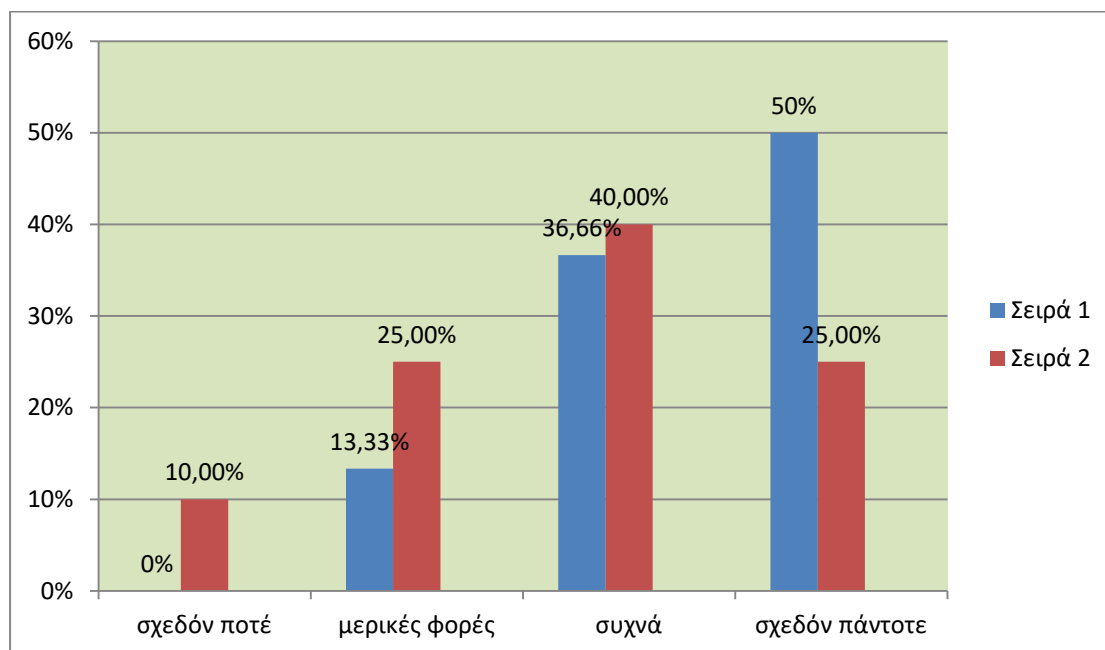
Για την εκπλήρωση των σκοπών της εργασίας ακολουθήθηκε σύνθετη μέθοδος η οποία συμπεριλάμβανε ανάλυση σχετικής με το θέμα αρθρογραφίας από το google scholar και ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε 13 ερωτήσεις 4βάθμιας κλίμακας (σχεδόν ποτέ, μερικές φορές, συχνά, σχεδόν πάντοτε) και βαθμολογούνται με 4 βαθμούς το σχεδόν ποτέ, 3 βαθμούς το μερικές φορές, 2 βαθμούς το συχνά, και 1 βαθμός το σχεδόν πάντοτε. Το ερωτηματολόγιο θεωρείται αξιόπιστο και έχει χρησιμοποιηθεί παγκοσμίως και περιγράφει την κατάσταση που αισθάνονται οι αθλητές γενικά. Όσο μεγαλύτερη βαθμολογία συγκεντρώνει ο αθλητής που πήρε μέρος στην έρευνα τόσο μεγαλύτερο άγχος έχει (Fountoulakis et al., 2006, Ψυχουντάκη, 1995).

Το δείγμα αποτέλεσαν 70 αθλητές ελληνορωμαϊκής πάλης, (30 άντρες ηλικίας  $25 \pm 1,1$  ετών και 40 έφηβοι ηλικίας  $17 \pm 0,9$  ετών). Για την ανάλυση των απαντήσεων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα Excel. Η στατιστική ανάλυση που χρησιμοποιήθηκε ήταν η μέθοδος συχνότητας. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται σε εκατοστιαία αναλογία ενώ μετρήθηκε και η τυπική απόκλιση.

Ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν 10 λεπτά.

## 4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### 1. Αισθάνομαι ευχάριστα



**Γράφημα 1**

Στο γράφημα 1 παρατηρούνται οι απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές της πάλης στην 1η ερώτηση του ερωτηματολογίου. Το μπλε χρώμα συμβολίζει τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές (άντρες) της ελληνορωμαϊκής πάλης και το κόκκινο τις απαντήσεις που έδωσαν οι έφηβοι αθλητές της ελληνορωμαϊκής. Οι απαντήσεις έχουν μετατραπεί σε εκατοστιαία αναλογία. Το αποτέλεσμα δείχνει ότι οι άντρες νιώθουν μεγαλύτερη ευχαρίστηση από τους έφηβους.

**Πίνακας 1**

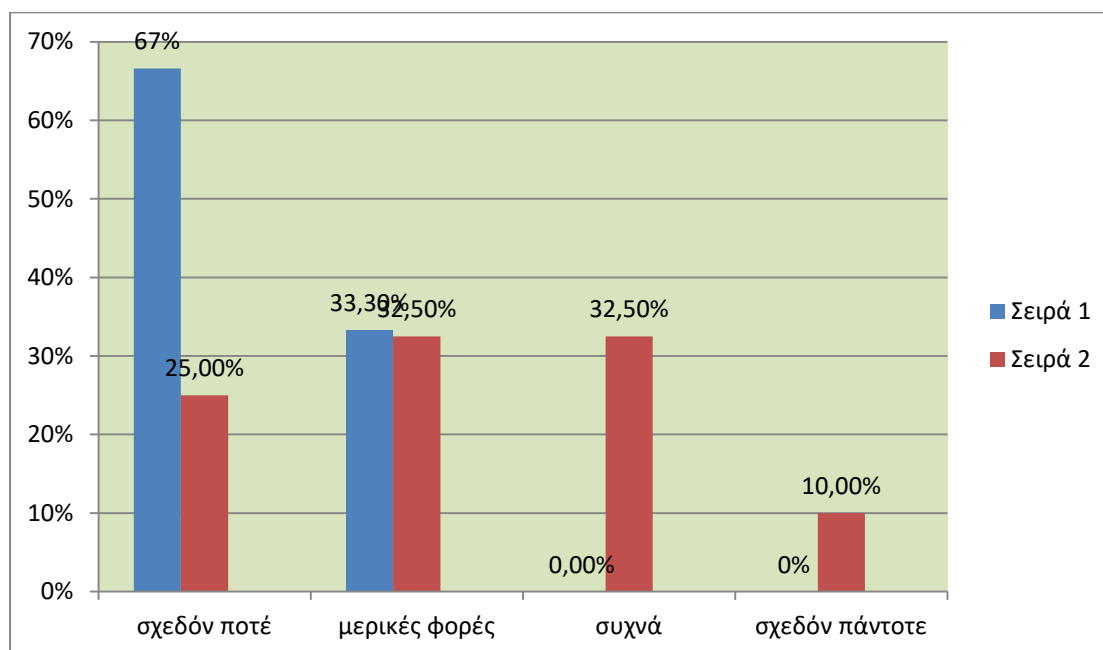
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ
ΑΝΤΡΕΣ	0	4	11	15
ΕΦΗΒΟΙ	4	10	16	10

Στον πίνακα 1 παρατηρούνται οι απαντήσεις τόσο των αντρών όσο και των εφήβων αθλητών ελληνορωμαϊκής.

Η τυπική απόκλιση για τις απαντήσεις των αντρων μετρήθηκε στο 0,22.

Η τυπική απόκλιση στις απαντήσεις των εφήβων μετρήθηκε στο 0,12.

## 2. Κουράζομαι εύκολα



**Γράφημα 2**

Στο γράφημα 2 μπορούμε να παρατηρήσουμε τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές της πάλης στην 2η ερώτηση του ερωτηματολογίου. Η μπλε στήλη συμβολίζει τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές (άντρες) της ελληνορωμαϊκής πάλης και η κόκκινη στήλη τις απαντήσεις που έδωσαν οι έφηβοι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης. Οι απαντήσεις μετατράπηκαν σε εκατοστιαία αναλογία. Το αποτέλεσμα δείχνει ότι οι άντρες κουράζονται πιο δύσκολα από τους έφηβους.

**Πίνακας 2**

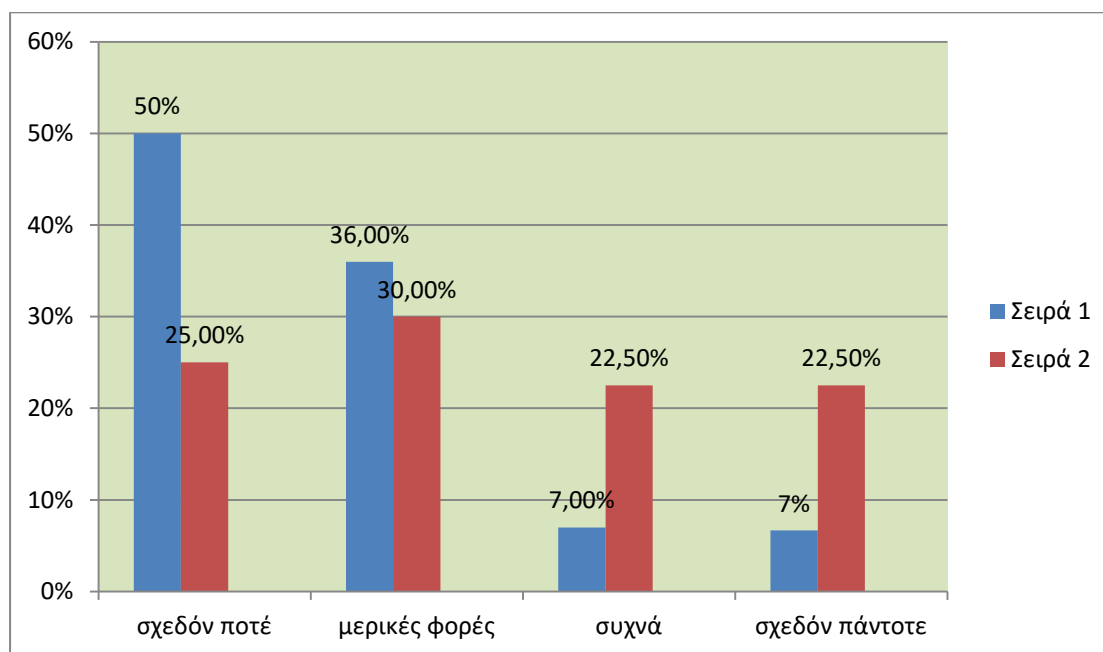
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ
ΑΝΤΡΕΣ	20	10	0	0
ΕΦΗΒΟΙ	10	13	13	4

Στον πίνακα 2 παρατηρούνται οι απαντήσεις τόσο των αντρών όσο και των εφήβων αθλητών ελληνορωμαϊκής που αφορούν την 2<sup>η</sup> ερώτηση.

Η τυπική απόκλιση για τις απαντήσεις των αντρών μετρήθηκε στο 0,30.

Η τυπική απόκλιση στις απαντήσεις των εφήβων μετρήθηκε στο 0,10.

### 3. Βρίσκομαι σε συνεχή αγώνα



**Γράφημα 3**

Στο γράφημα 3 μπορούμε να παρατηρήσουμε την εκατοστιαία αναλογία των απαντήσεων που έδωσαν οι αθλητές της πάλης στην 3η ερώτηση του ερωτηματολογίου. Η μπλε στήλη συμβολίζει τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές (άντρες) της ελληνορωμαϊκής πάλης και η κόκκινη στήλη τις απαντήσεις που έδωσαν οι έφηβοι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης.

**Πίνακας 3**

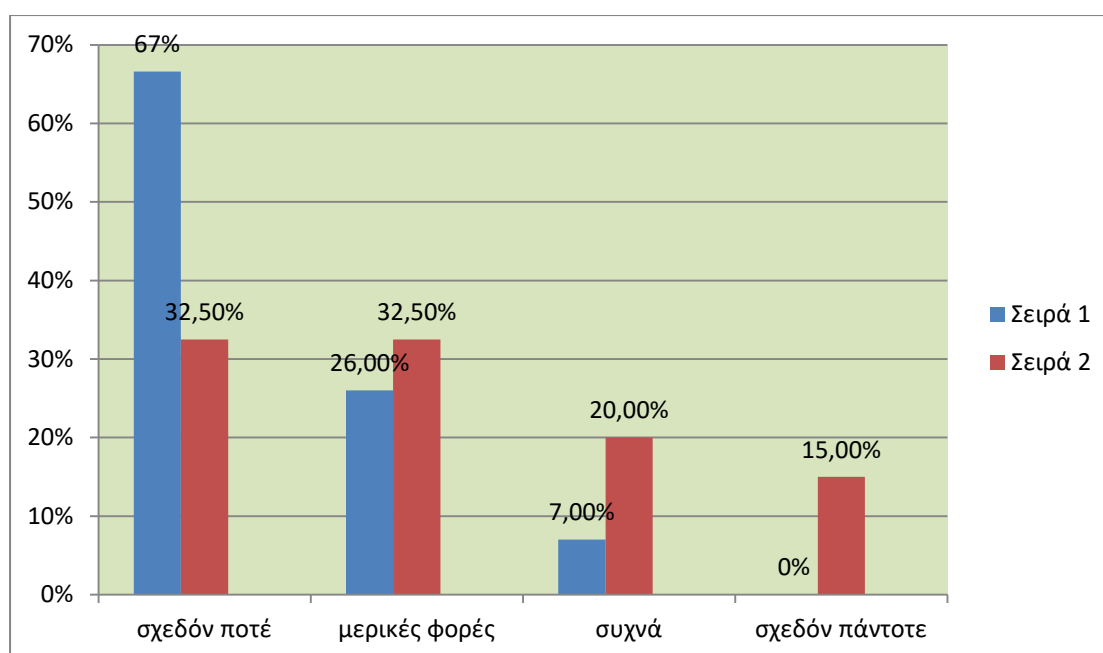
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ
ΑΝΤΡΕΣ	15	11	2	2
ΕΦΗΒΟΙ	10	12	9	9

Στον πίνακα 3 παρατηρούνται οι απαντήσεις τόσο των αντρών όσο και των εφήβων αθλητών ελληνορωμαϊκής που αφορούν την 3<sup>η</sup> ερώτηση.

Η τυπική απόκλιση για τις απαντήσεις των αντρων μετρήθηκε στο 0,21.

Η τυπική απόκλιση στις απαντήσεις των εφήβων μετρήθηκε στο 0,03.

#### 4. Δεν μπορώ να αποφασίσω αρκετά γρήγορα



**Γράφημα 4**

Στο γράφημα 4 μπορούμε να παρατηρήσουμε την εκατοστιαία αναλογία των απαντήσεων που έδωσαν οι αθλητές της πάλης στην 4η ερώτηση του ερωτηματολογίου που αφορά την γρήγορη απόφαση. Η μπλε στήλη συμβολίζει τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές (άντρες) της ελληνορωμαϊκής πάλης και η κόκκινη στήλη τις απαντήσεις που έδωσαν οι έφηβοι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης. Όπως παρατηρείται από το γράφημα οι άντρες παλαιστές υπερτερούν ως προς τους εφήβους παίρνοντας γρηγορότερες αποφάσεις .

Πίνακας 4

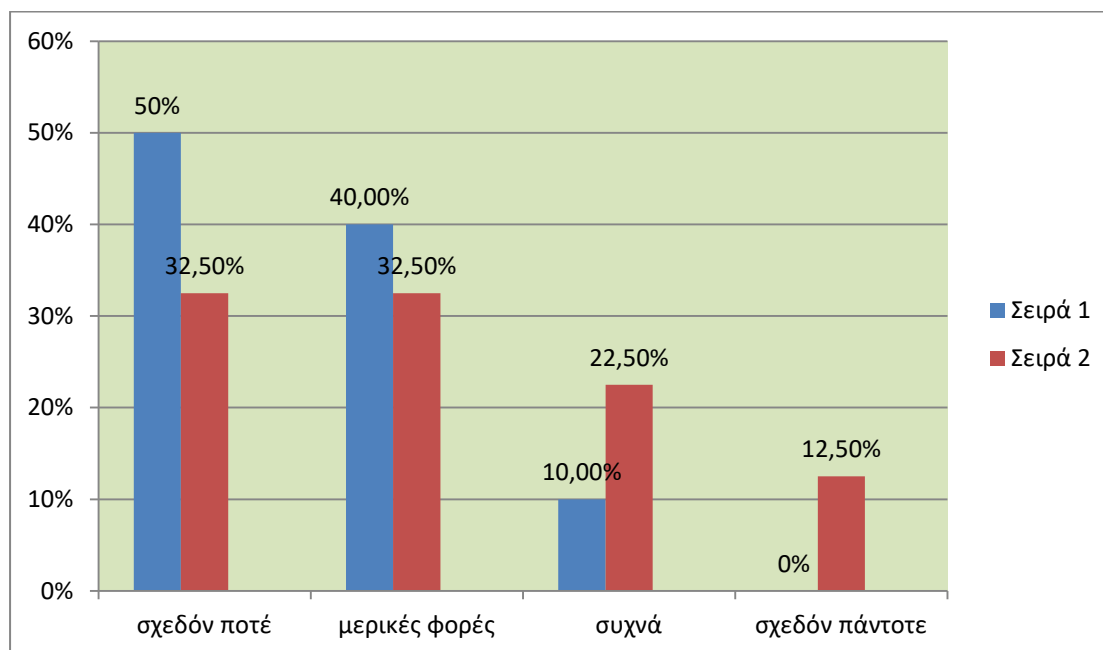
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ
ΑΝΤΡΕΣ	20	8	2	0
ΕΦΗΒΟΙ	13	13	8	6

Στον πίνακα 4 παρατηρούνται οι απαντήσεις τόσο των αντρών όσο και των εφήβων αθλητών ελληνορωμαϊκής που αφορούν την 4<sup>η</sup> ερώτηση.

Η τυπική απόκλιση για τις απαντήσεις των αντρων μετρήθηκε στο 0,29.

Η τυπική απόκλιση στις απαντήσεις των εφήβων μετρήθηκε στο 0,08.

## 5. Είμαι ήρεμος/η, ψύχραιμος/η και συγκεντρωμένος/ η.



**Γράφημα 5**

Στο γράφημα 5 μπορούμε να παρατηρήσουμε την εκατοστιαία αναλογία των απαντήσεων που έδωσαν οι αθλητές της πάλης στην 5η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχετικά με την συγκέντρωση και την ηρεμία που έχουν. Η μπλε στήλη συμβολίζει τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές (άντρες) της ελληνορωμαϊκής πάλης και η κόκκινη στήλη τις απαντήσεις που έδωσαν οι έφηβοι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης.

**Πίνακας 5**

	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ
ΑΝΤΡΕΣ	15	12	3	0
ΕΦΗΒΟΙ	13	13	9	5

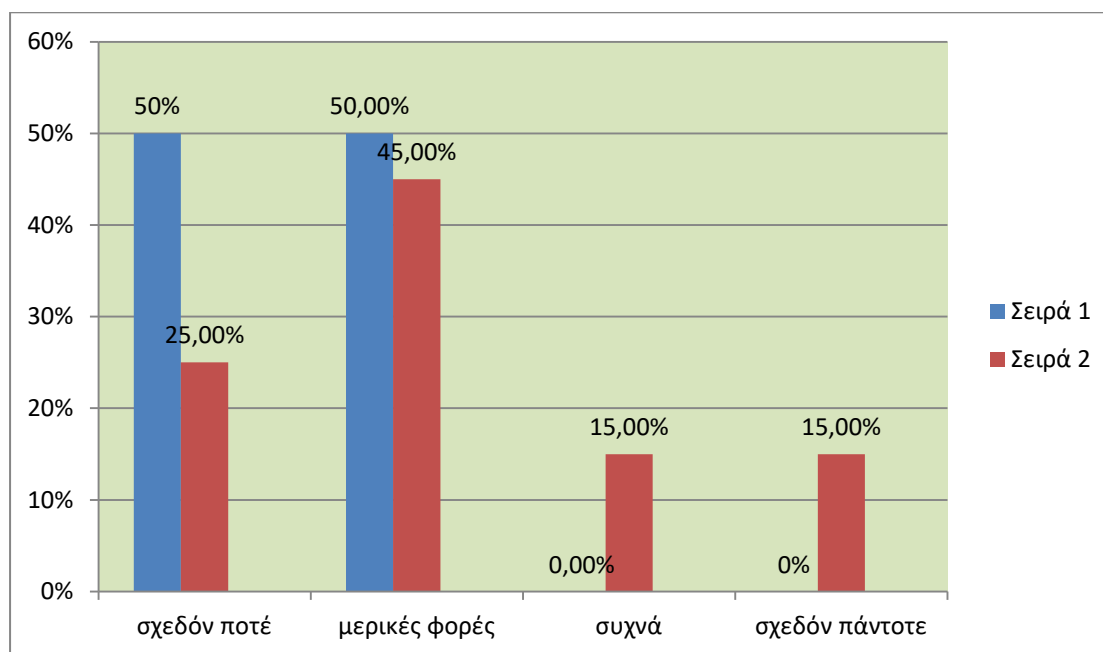
Στον πίνακα 5 παρατηρούνται οι απαντήσεις τόσο των αντρών όσο και των εφήβων αθλητών ελληνορωμαϊκής που αφορούν την 5<sup>η</sup> ερώτηση.

Η τυπική απόκλιση για τις απαντήσεις των αντρών μετρήθηκε στο 0,22.

Η τυπική απόκλιση στις απαντήσεις των εφήβων μετρήθηκε στο 0,09.



## 6. Δεν μπορώ να ξεπεράσω τις δυσκολίες



**Γράφημα 6**

Στο γράφημα 6 μπορούμε να παρατηρήσουμε την εκατοστιαία αναλογία των απαντήσεων που έδωσαν οι αθλητές της πάλης στην 6η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχετικά με το αν μπορούν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες. Το μπλε χρώμα συμβολίζει τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές (άντρες) της ελληνορωμαϊκής πάλης και το κόκκινο χρώμα τις απαντήσεις που έδωσαν οι έφηβοι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης.

**Πίνακας 6**

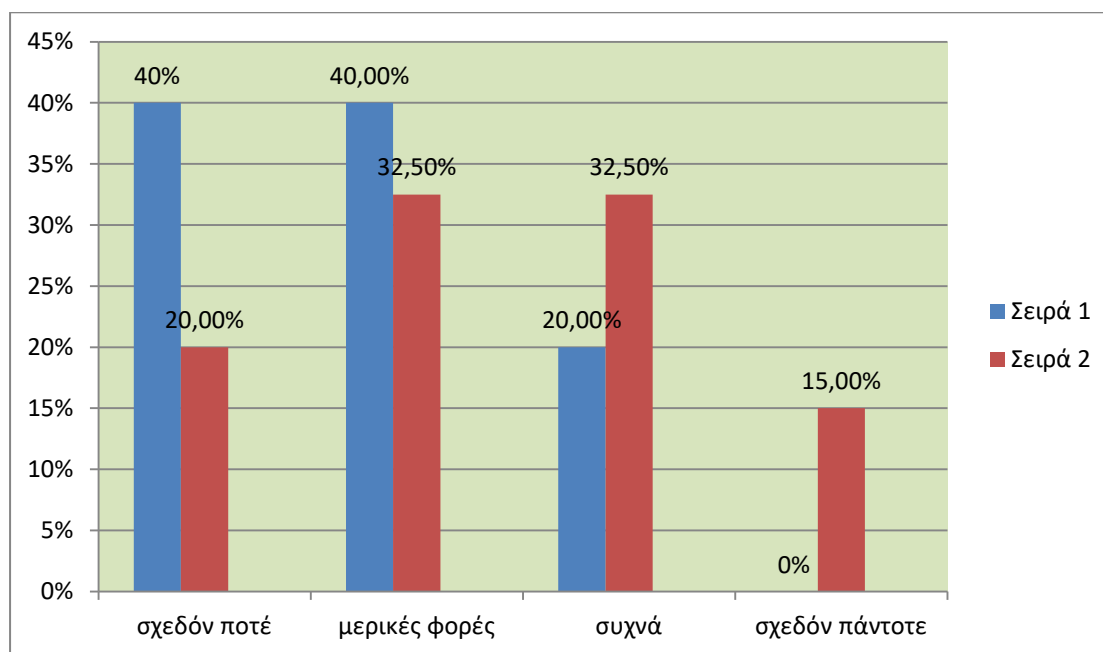
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ
ΑΝΤΡΕΣ	15	15	0	0
ΕΦΗΒΟΙ	10	18	6	6

Στον πίνακα 6 παρατηρούνται οι απαντήσεις τόσο των αντρών όσο και των εφήβων αθλητών ελληνορωμαϊκής που αφορούν την 6<sup>η</sup> ερώτηση.

Η τυπική απόκλιση για τις απαντήσεις των αντρών μετρήθηκε στο 0,28.

Η τυπική απόκλιση στις απαντήσεις των εφήβων μετρήθηκε στο 0,14.

## 7. Ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία



**Γράφημα 7**

Στο γράφημα 7 μπορούμε να παρατηρήσουμε την εκατοστιαία αναλογία των απαντήσεων που έδωσαν οι αθλητές της πάλης στην 7η ερώτηση του ερωτηματολογίου. Το μπλε χρώμα συμβολίζει τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές (άντρες) της ελληνορωμαϊκής πάλης και το κόκκινο χρώμα τις απαντήσεις που έδωσαν οι έφηβοι αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης. Από τις απαντήσεις παρατηρείται ότι οι άντρες παλαιστές σε σχέση με τους εφήβους ανησυχούν λιγότερο για πράγματα που στην ουσία δεν έχουν ιδιαίτερη σημασία.

**Πίνακας 7**

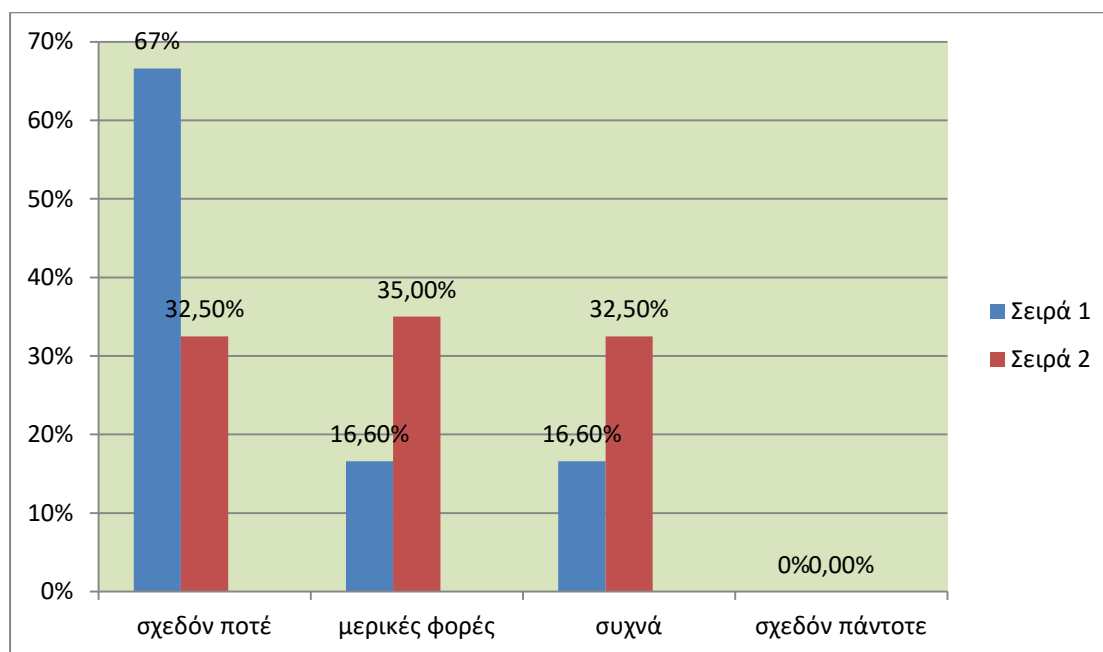
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ
ΑΝΤΡΕΣ	12	12	6	0
ΕΦΗΒΟΙ	8	13	13	6

Στον πίνακα 7 παρατηρούνται οι απαντήσεις τόσο των αντρών όσο και των εφήβων αθλητών ελληνορωμαϊκής που αφορούν την 7<sup>η</sup> ερώτηση.

Η τυπική απόκλιση για τις απαντήσεις των αντρών μετρήθηκε στο 0,19.

Η τυπική απόκλιση στις απαντήσεις των εφήβων μετρήθηκε στο 0,08.

## 8. Μου λείπει η αυτοπεποίθηση



**Γράφημα 8**

Στο γράφημα 8 μπορούμε να παρατηρήσουμε την εκατοστιαία αναλογία των απαντήσεων που έδωσαν οι αθλητές της πάλης στην 8η ερώτηση του ερωτηματολογίου που σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση. Η μπλε στήλη συμβολίζει τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές (άντρες) της ελληνορωμαϊκής πάλης και η κόκκινη στήλη τις απαντήσεις που έδωσαν οι έφηβοι παλαιστές. Από τις απαντήσεις παρατηρείται ότι οι άντρες παλαιστές έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση από τους έφηβους παλαιστές.

**Πίνακας 8**

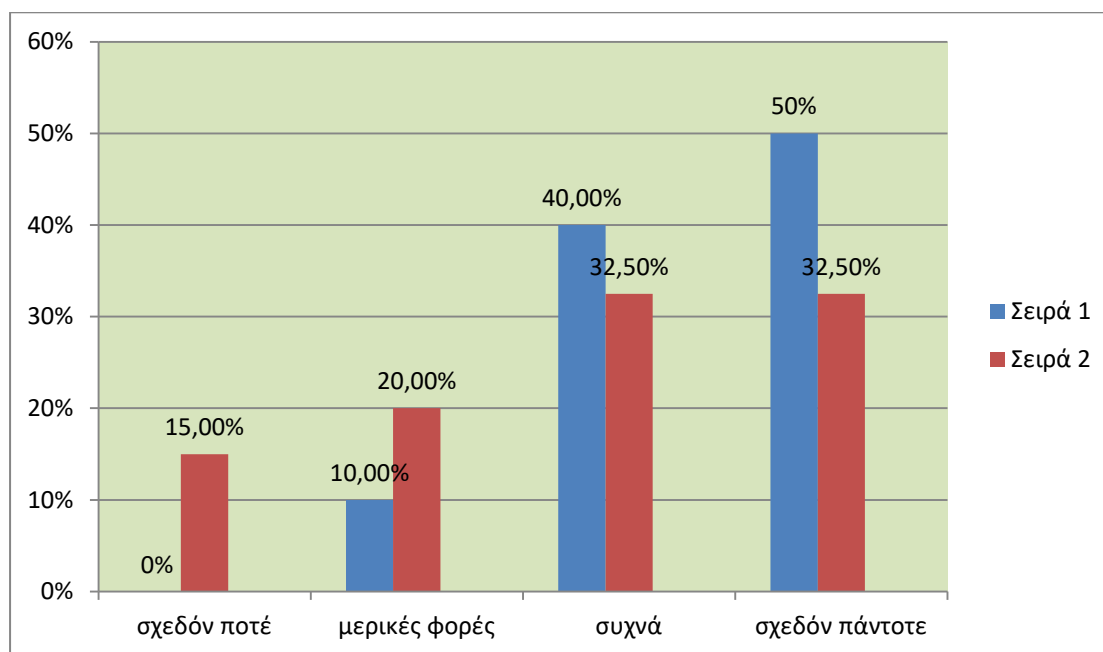
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ
ΑΝΤΡΕΣ	20	5	5	0
ΕΦΗΒΟΙ	13	14	13	0

Στον πίνακα 8 παρατηρούνται οι απαντήσεις τόσο των αντρών όσο και των εφήβων αθλητών ελληνορωμαϊκής που αφορούν την 8<sup>η</sup> ερώτηση.

Η τυπική απόκλιση για τις απαντήσεις των αντρών μετρήθηκε στο 0,28.

Η τυπική απόκλιση στις απαντήσεις των εφήβων μετρήθηκε στο 0,01.

## 9. Αισθάνομαι ασφαλής



**Γράφημα 9**

Στο γράφημα 9 μπορούμε να παρατηρήσουμε την εκατοστιαία αναλογία των απαντήσεων που έδωσαν οι αθλητές της πάλης στην 9η ερώτηση του ερωτηματολογίου που σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση. Η μπλε στήλη συμβολίζει τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές (άντρες) της ελληνορωμαϊκής πάλης και η κόκκινη στήλη τις απαντήσεις που έδωσαν οι έφηβοι παλαιστές. Από τις απαντήσεις παρατηρείται ότι οι άντρες παλαιστές νιώθουν μεγαλύτερο το αίσθημα ασφάλειας από τους έφηβους παλαιστές.

**Πίνακας 9**

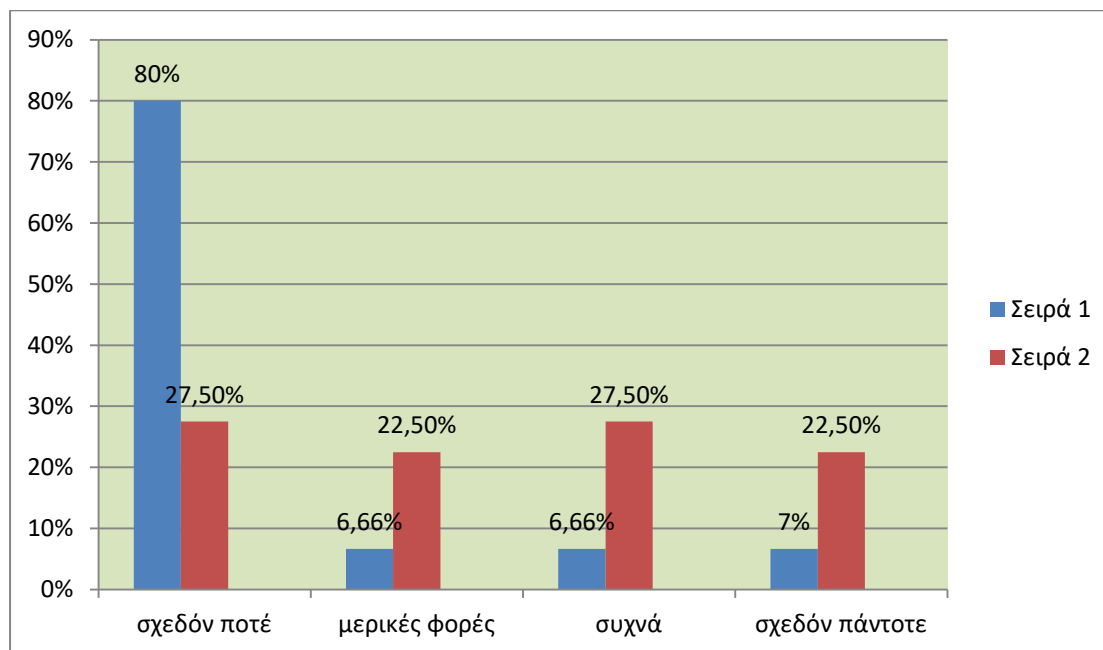
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ
ΑΝΤΡΕΣ	0	3	12	15
ΕΦΗΒΟΙ	6	8	13	13

Στον πίνακα 9 παρατηρούνται οι απαντήσεις τόσο των αντρών όσο και των εφήβων αθλητών ελληνορωμαϊκής που αφορούν την 9<sup>η</sup> ερώτηση.

Η τυπική απόκλιση για τις απαντήσεις των αντρών μετρήθηκε στο 0,20.

Η τυπική απόκλιση στις απαντήσεις των εφήβων μετρήθηκε στο 0,08

## 10. Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσεως ή δυσκολίας



**Γράφημα 10**

Στο γράφημα 10 μπορούμε να παρατηρήσουμε την εκατοστιαία αναλογία των απαντήσεων που έδωσαν οι αθλητές της πάλης στην 10η ερώτηση του ερωτηματολογίου που σχετίζεται με την αποφυγή της αντιμετώπισης δυσκολιών. Η μπλε στήλη συμβολίζει τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές (άντρες) της ελληνορωμαϊκής πάλης και η κόκκινη στήλη τις απαντήσεις που έδωσαν οι έφηβοι παλαιστές.

**Πίνακας 10**

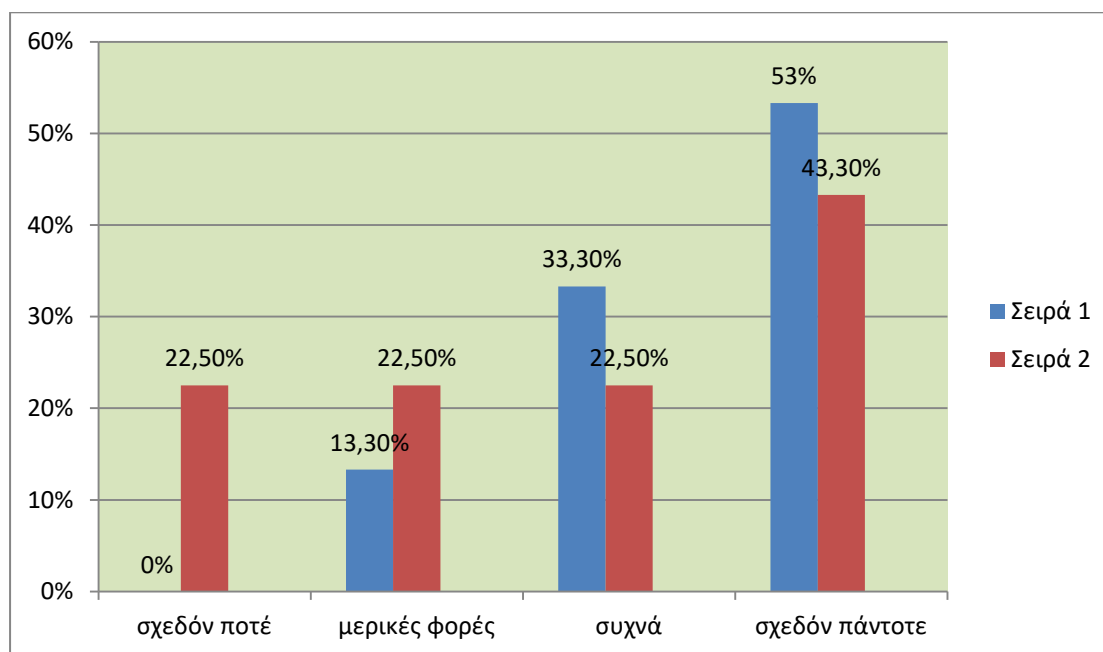
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ
ΑΝΤΡΕΣ	24	2	2	2
ΕΦΗΒΟΙ	11	9	11	9

Στον πίνακα 10 παρατηρούνται οι απαντήσεις τόσο των αντρών όσο και των εφήβων αθλητών ελληνορωμαϊκής που αφορούν την 10<sup>η</sup> ερώτηση.

Η τυπική απόκλιση για τις απαντήσεις των αντρών μετρήθηκε στο 0,36.

Η τυπική απόκλιση στις απαντήσεις των εφήβων μετρήθηκε στο 0,02.

## 11. Είμαι ικανοποιημένος/ η



**Γράφημα 11**

Στο γράφημα 11 μπορούμε να παρατηρήσουμε την εκατοστιαία αναλογία των απαντήσεων που έδωσαν οι αθλητές της πάλης στην 11η ερώτηση του ερωτηματολογίου. Η μπλε στήλη συμβολίζει τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές (άντρες) της ελληνορωμαϊκής πάλης και η κόκκινη στήλη τις απαντήσεις που έδωσαν οι έφηβοι παλαιστές. Στο γράφημα μπορεί να παρατηρηθεί ότι οι άντρες παλαιστές αισθάνονται πιο ικανοποιημένοι από τους εφήβους.

**Πίνακας 11**

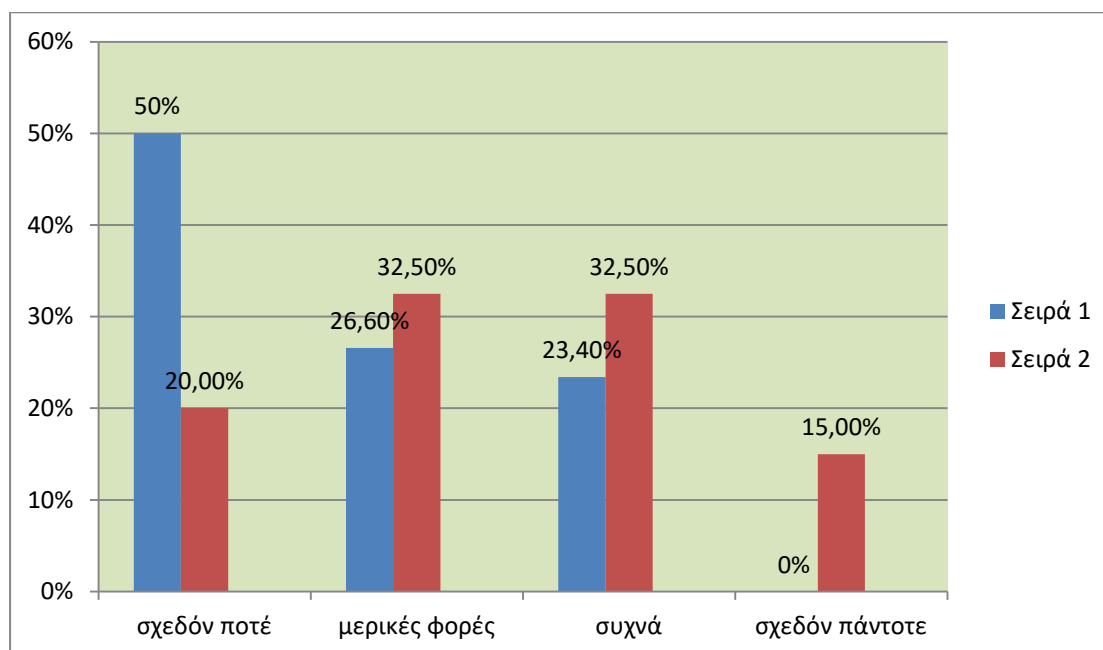
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ
ΑΝΤΡΕΣ	0	4	10	16
ΕΦΗΒΟΙ	9	9	9	13

Στον πίνακα 11 παρατηρούνται οι απαντήσεις τόσο των αντρών όσο και των εφήβων αθλητών ελληνορωμαϊκής που αφορούν την 11<sup>η</sup> ερώτηση.

Η τυπική απόκλιση για τις απαντήσεις των αντρών μετρήθηκε στο 0,2.

Η τυπική απόκλιση στις απαντήσεις των εφήβων μετρήθηκε στο 0,1.

## 12. Κάποια ασήμαντη σκέψη μου περνά από το μυαλό και με ενοχλεί



**Γράφημα 12**

Στο γράφημα 12 μπορούμε να παρατηρήσουμε την εκατοστιαία αναλογία των απαντήσεων που έδωσαν οι αθλητές της πάλης στην 12η ερώτηση του ερωτηματολογίου που αφορά ασήμαντες σκέψεις που περνούν από το μυαλό. Η μπλε στήλη συμβολίζει τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές (άντρες) της ελληνορωμαϊκής πάλης και η κόκκινη στήλη τις απαντήσεις που έδωσαν οι έφηβοι παλαιστές.

**Πίνακας 12**

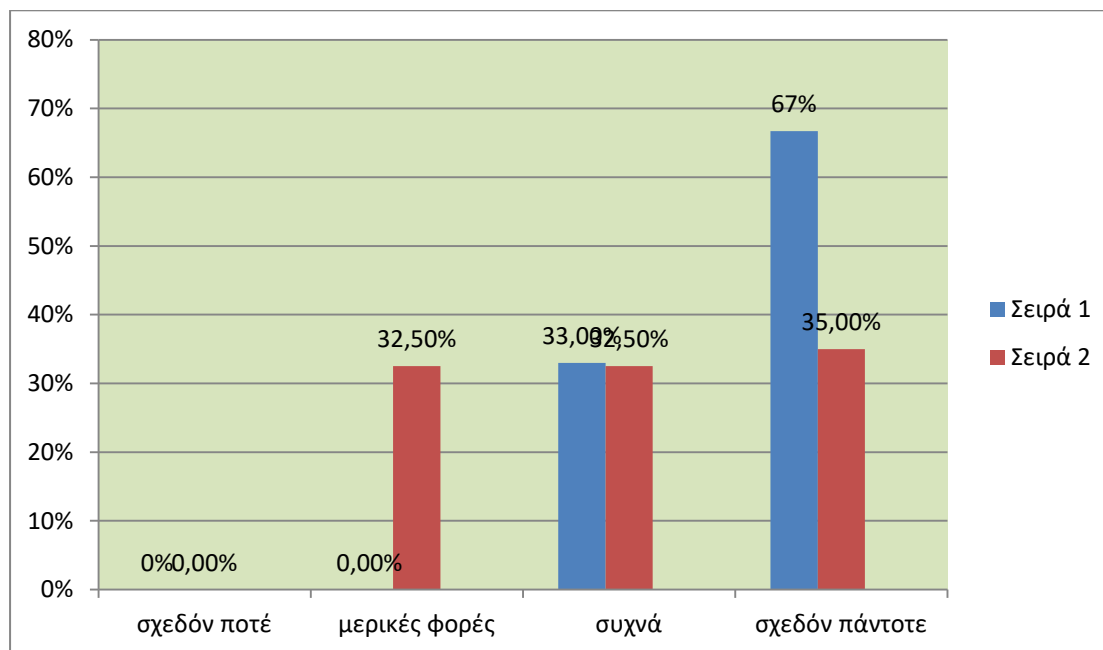
	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ
ΑΝΤΡΕΣ	15	8	7	0
ΕΦΗΒΟΙ	8	13	13	6

Στον πίνακα 12 παρατηρούνται οι απαντήσεις τόσο των αντρών όσο και των εφήβων αθλητών ελληνορωμαϊκής που αφορούν την 12<sup>η</sup> ερώτηση.

Η τυπική απόκλιση για τις απαντήσεις των αντρών μετρήθηκε στο 0,20.

Η τυπική απόκλιση στις απαντήσεις των εφήβων μετρήθηκε στο 0,08.

### 13. Είμαι ένας σταθερός χαρακτήρας



**Γράφημα 13**

Στο γράφημα 13 μπορούμε να παρατηρήσουμε την εκατοστιαία αναλογία των απαντήσεων που έδωσαν οι αθλητές της πάλης στην 13η ερώτηση του ερωτηματολογίου που αφορά την σταθερότητα του χαρακτήρα. Η μπλε στήλη συμβολίζει τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές (άντρες) της ελληνορωμαϊκής πάλης και η κόκκινη στήλη τις απαντήσεις που έδωσαν οι έφηβοι παλαιστές. Όσον αφορά την σταθερότητα του χαρακτήρα παρατηρείται ότι οι άντρες παλαιστές δηλώνουν ως πιο σταθεροί χαρακτήρες από τους έφηβους παλαιστές

**Πίνακας 13**

	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΤΕ
ΑΝΤΡΕΣ	0	0	10	20
ΕΦΗΒΟΙ	0	13	13	14

Στον πίνακα 13 παρατηρούνται οι απαντήσεις τόσο των αντρών όσο και των εφήβων αθλητών ελληνορωμαϊκής που αφορούν την 13<sup>η</sup> ερώτηση.

Η τυπική απόκλιση για τις απαντήσεις των αντρών μετρήθηκε στο 0,3.

Η τυπική απόκλιση στις απαντήσεις των εφήβων μετρήθηκε στο 0,16.



## 5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Όσον αφορά τις απαντήσεις του ερωτηματολογίου παρατηρείται μία μεγαλύτερη σταθερότητα, ηρεμία και ικανοποίηση στους άντρες παλαιστές σε σχέση με τους εφήβους αθλητές. Ειδικότερα στην πρώτη ερώτηση που σχετίζεται με το αισθάνονται ευχάριστα οι απαντήσεις των αντρών παλαιστών έφθασαν το 86% που αφορούσε το συχνά και το σχεδόν πάντοτε σε σχέση με τους εφήβους που το αντίστοιχο δικό τους ποσοστό στις αντίστοιχες απαντήσεις έφθασε το 65%. Στην δεύτερη ερώτηση παρατηρείται ότι οι άντρες κουράζονται πιο δύσκολα αφού οι απαντήσεις σχεδόν ποτέ, μερικές φορές αντιστοιχούν στο 100% από τους εφήβους που οι δικές τους αντίστοιχες απαντήσεις φθάνουν το 57%.

Στην τέταρτη ερώτηση οι απαντήσεις δείχνουν ότι οι άντρες κουράζονται πιο δύσκολα από τους εφήβους. Οι απαντήσεις που δίνουν και αφορούν το σχεδόν ποτέ, μερικές φορές αντιστοιχούν στο 93% ενώ αντίστοιχα οι απαντήσεις των εφήβων φθάνουν στο ποσοστό του 65% (σχεδόν ποτέ, μερικές φορές).

Στην έβδομη ερώτηση παρατηρείται ότι οι άντρες παλαιστές σε σχέση με τους εφήβους ανησυχούν λιγότερο για πράγματα που στην ουσία δεν έχουν ιδιαίτερη σημασία. Οι απαντήσεις του στο σχεδόν ποτέ και μερικές φορές αντιστοιχούν σε ένα ποσοστό 80% αντίστοιχα των εφήβων οι απαντήσεις στις ίδιες φράσεις αντιστοιχούν σε ποσοστό 52,5%.

Στην όγδοη ερώτηση παρατηρείται ότι άντρες παλαιστές έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση από τους εφήβους παλαιστές. Οι απαντήσεις του στις φράσεις συχνά και σχεδόν πάντοτε αντιστοιχούν σε ποσοστό 83% ενώ των εφήβων στις ίδιες προτάσεις – φράσεις σε ποσοστό 67,5%.

Στην ενδέκατη ερώτηση μπορεί να παρατηρηθεί ότι οι άντρες παλαιστές αισθάνονται πιο ικανοποιημένοι από τους εφήβους. Οι απαντήσεις του στις φράσεις συχνά και σχεδόν πάντοτε αντιστοιχούν σε ποσοστό 86% ενώ των εφήβων στις ίδιες προτάσεις – φράσεις σε ποσοστό 66%.

Συμπερασματικά φαίνεται ότι στους άντρες παλαιστές παρατηρείται μία μεγαλύτερη σταθερότητα, σοβαρότητα και υπευθυνότητα από ότι στους εφήβους. Τα συμπεράσματα συμφωνούν με αυτά της βιβλιογραφίας. Μία εξήγηση που μπορεί να δοθεί είναι ότι πολλές φορές οι νεαροί αθλητές (έφηβοι) νιώθουν μεγαλύτερη πίεση που μπορεί προέρχεται από την εκπλήρωση των υποχρεώσεών τους τόσο στο σχολείο όσο και στο γυμναστήριο, εφόσον θα πρέπει να είναι εξίσου επιτυχημένοι και στα δύο.

Οι στρατηγικές ελέγχου της σκέψης χρησιμοποιούνταν ως επί το πλείστον από την πλειονότητα των αθλητών (80%), ενώ σε συλλογικό επίπεδο, αντανακλούν τις προσπάθειες που κατέβαλαν για την επιβολή μίας ιεραρχικής σειράς στο περιεχόμενο της σκέψης τους. Τα θέματα που ήταν υψηλά ιεραρχημένα στην σκέψη των αθλητών ήταν η μη απόσπαση της προσοχής τους από εξωγενείς παράγοντες, η διαχείριση των πραγμάτων με σοβαρότητα και υπευθυνότητα, η θετική σκέψη, οι σκέψεις για την αποτελεσματική διαχείριση των καταστάσεων και η ελπίδα για ένα καλό αποτέλεσμα σε συνδυασμό με την ανάπτυξη μίας θετικής σκέψης.

Το μπλοκάρισμα των παραγόντων απόσπασης της προσοχής αναφερόταν στις προσπάθειες των αθλητών να αποτρέψουν συνειδητά από την σκέψη τους οτιδήποτε τους ενοχλούσε ή τους αποπροσανατόλιζε, ενώ η ανάπτυξη μίας ορθολογικής σκέψης τους επέτρεπε να θέσουν τα πράγματα στην σωστή τους βάση και να νιώσουν πιο χαλαροί. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο αφορούσε την ανάπτυξη μίας θετικής σκέψης η οποία αντικατέστησε τις αρνητικές σκέψεις με την θετική απεικόνιση των πραγμάτων.

Οι εσωτερικοί στόχοι εστιάζουν στην προσωπική ανάπτυξη του παλαιστή, συμβάλλοντας στην ανάληψη πρωτοβουλιών από πλευράς τους γύρω από ποικίλες δραστηριότητες, ενώ ο παλαιστής αποκτά πλήρη γνώση των ικανοτήτων του με αποτέλεσμα να έχει μεγαλύτερη αυτονομία και υψηλότερο βαθμό αγωνιστικότητας. Από την άλλη πλευρά, οι εξωτερικοί στόχοι εστιάζουν κυρίως στην ενίσχυση της εξωτερικής εικόνας του παλαιστή στα μάτια των άλλων μη ικανοποιώντας τις εσωτερικές του ανάγκες.

## 6. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Είναι σημαντικό για τους προπονητές και τους ειδικούς που συνεργάζονται με αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης να τους βοηθήνε στον προσδιορισμό των στόχων για τους οποίους ενδιαφέρονται πραγματικά, μη δίνοντας καμία έμφαση στις εξωτερικές αξίες που είναι επιζήμιες για την πνευματική και ψυχική τους υγεία.
- Οι προπονητές και οι ειδικοί θα πρέπει να γνωρίζουν την εσωτερική πίεση που ασκείται στους νεαρούς αθλητές της ελληνορωμαϊκής πάλης και άλλων ατομικών αγωνισμάτων, βοηθώντας τους αποτελεσματικά στην επίλυση των προβλημάτων τους.

## 7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Akarceme, C. (2004). Voleybolda Musabaka Oncesi Durumluk Kayg\* \*Ie Performans Olciitleri Aras\*ndaki -liki, yaynlanm", Yuksek Lisans Tezi, Gazi Universitesi Sa\* I\*k Bilimleri Enstitusu, Ankara.
- Aktop, A., (2002). Spora Ozgii Ba\*ar Motivasyonu \*Ie Psikolojik ve Yap-sal Ozellikler Aras-ndaki -li-kinin •ncelenmesi, Yaynlanmam-, Yuksek Lisans Tezi, Akdeniz Universtesi, Antalya.
- Altungul, O., (2006). Futbol Aktivitelerine Kaflanlar-n Ki-ilik Ozellikleri I\*\*nda Stres Diizeyelerinin Belirlenmesi, Yaynlanm- Yiksek LisanTezi, F\*rat Universitesi Sa\* I\*k Bilimleri Enstitusu Beden E· itimi ve Spor Anabilim Dal, Elaz.
- Anshel, M.H. and J. Delany, (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24: 329-353.
- Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21,58-83.
- Black, A.E., & Deci, E.L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: a self-determination theory perspective. *Science Education*, 84, 740-756.
- Cekin, M.D., Y. Tatar and Y.A. Afyon, (2001).14-16 Ya-Grubunu Spora Te\*vik Eden Unsurlar. Selcuk U., E itim Fakultesi Der., Say, pp: 7.
- Ceylan, M., (2005). Stresle Ba-a c\*kmada Bilisel Stratejilerin kullanilmasenda Cinsiyet ve Kieilik De I kenlerinin Etkisi, Yaynlanm, Yuksek Lisans Tezi, Ege Universitesi Salk Bilimleri Enstitiisu, Izmir.
- Chatzisarantis, N.L.D., & Hagger, M.S. (2007). The moral worth of sport reconsidered: contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. *Journal of Sports Sciences*, 25,1047-1056.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403.
- Cresswell, S. and K. Hodge, (2004). Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 98: 433-438.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Emmons, R.A. (1999). The psychology of ultimate concerns: motivation and spirituality in personality. New York: Guilford.

- Erman, A.K., A. -ahan and S. Can, (2004). Sporcu Bayan ve Erkeklerin Spora Ozgii Bazar Motivasyonlaram Karlatrlmas, 10th ICHPER Sd European Congress & TSSA 8<sup>th</sup> International Sport Science Congress, 17-20 November, Antalya.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- 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 for m Y: reliminary data. *Annals of General Psychiatry*, 5:2.
- Gagne, M., Ryan, R.M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson S.A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic Wrestlers. *Physical Education Recreation and Dance*, Vol. 64, No. 1, pp. 83-93.
- Gulen, A., (1998). Ba\*ar\* Motivasyonu ve \*\* Orgutlerinde Yonetim (Ust ve Orta Kademe Yoneticiler Uzerinde Bir Cal\*\*ma), Yay\*nlanm\*\*Yuksekk Lisans Tezi, Abant \*\*zzet Baysal Universitesi, Sosyal Bilimler Enstitiisu, \*\*letme Ana Bilim Dal\*, Bolu, pp: 54-46.
- Gumu, M., (2002). Profesyonel Futbol Tak-mlar-nda Puan Sralamas-na Gore Durumluk Kayg Diizeyelerinin "ncelenmesi, yaynlanmam\*\* Yuksek Lisans Tezi, Sakarya Universitesi Sosyal Biliinler Enstitusu, Sakarya.
- Halvari, H., & Kjormo, O. (1999). A structural model of achievement motives, performance approach and avoidance goals, and performance among Norwegian Olympic athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 89, 997-1022.
- Halvari, A.E.M., & Halvari, H. (2006). Motivational predictors of change in oral health: an experimental test of Self-determination Theory. *Motivation and Emotion*, 30, 295-306.
- Hardy, L., & Nelson, D, (1988). Self-regulation training in sport and work. *Ergonomics*, 31, 1573-1578.
- Hatfield, K.L., (1998). A Study of Participation Incentives Among Collegiate Athletes With and Without a Disability. Master's thesis, Southern Illinois University at Carbondale.

- James W. and D.W. Johnson, (1983). The Relationship between social interdependence and Psychological health with in three criminal populations, *Journal of Social Psychology*, 120: 279-291.
- Karabulut, C, S. Kirazc and H.F. Aici (2000). Tak-m ve Bireysel Sporculara Bazar\* Motivasyonu Duzeylelerinin incelenmesi: Hacettepe Universitesi 6. Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kas\*m, Ankara.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: towards a positive psychology of human striving*, Goettingen, Ger.: Hogrefe & Huber. Pp. 116-131.
- Kjormo, O. (1997). Norwegian elite athletes and frames in the elite organizational unit. Oslo, Norway: Norwegian School of Sport Sciences.
- Koc, H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kayg duzeylelerini etkileyen faktorlerin de<sup>e</sup> eriendirilmesi. Yaymlanmam" Yuksek Lisans Tezi, Dumlupinar Universitesi Sosyal Bilimler Enstitusu, Kiiitahya.
- Kocel, T. (2003). *\*\*letme Yoneticili\* i*, -stanbul: Beta Yay\*nlar\*, pp: 633-653.
- Konter, E., (1995). Sporda Motivasyon, \*zmir: Saray T\*p Kitapevi, pp: 27.
- Kuru, E. and U. Abakay, (2009). Giire\* Grekorornen Gen9 Milli Takiri Sporcularan<sup>e</sup>n.Ba\* ar motivlotivasyon Duzeylelerinin, Sportif Tecriibe ve Antrenman S\*kl\* Ac\*s\*ndan -ncelenmesi, *Beden E· itimi Spor Bilimleri Der\* isi*, 11: 41-50.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, R.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Martin, J.J. and C.A. Mushett, (1996). Social Support Mechanisms Among Athletes with Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13: 74-83.
- measures of positive and negative affect: the Panas Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Nicholls, J.G. and G.C. Robert, (1992). The General and The Specific in the Development and expression of Achievement Motivation; *Motivation in Sport and Exercise*, Human Kinetics Boks, pp: 65-69.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychohgist*, 2, 105-130.

- Park, J.K., (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14: 63-80.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., & Briere, N.M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Reinboth, M., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297-313.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics. Pp. 1-50.
- Ryan, R.M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: it's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-486.
- Sheldon, K.M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25-38.
- Sheldon, K.M., & Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burn-out. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Smith, R. E., & Ascough, J.C. (1985). Induced affect in stress management training. In S. Burchfield (Ed.), *Stress: Psychological and physiological interactions* (pp. 359-378). New York: Hemisphere.
- Solberg, P.A., and Halvari, H. (2009). Perceived autonomy support, personal goal content, and emotional well-being among elite athletes: Mediating effects of reasons for goals. *Perceptual and Motor Skills*, 108, 721-743.

- Srivastava, A., Locke, E. A., & Bartol, K. M. (2001). Money and subjective well-being: it's not the money, it's the motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 959-971.
- Tazeegul, U. (2013). The determination of the relationship between motivational trends and the style of coping with stress. *World Applied Sciences Journal*, 21(1): 8-14.
- Tazegul, U., (2012). Comparison of the style of coping with stress of athletes in the individual sports branches in socio demographic respect, *International Journal of Sport Studies*, 2(2): 89-94.
- Tiryaki, B. and E. Godelek, 1997. Spora Ozgii Ba-ar\* Motivasyonu OlceMnin Turk Sporcular in Uyarlamaal-mas\*; 1. Uluslar aras\* SporPsikolojisi Sempozyumu Bildirileri, Ba -rgan Yaynevi, pp: 128.
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: a review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology*. New York: Wiley. Pp. 389-416.
- Vanek, M. and B.J. Cratty, (1970). *Psychology and the Superior Athlete*. London; The Mc Millan.
- Vansteenkiste, M., & Deci, E.L. (2003). Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: can losers remain motivated? *Motivation and Emotion*, 27, 273-299.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. A., & Deci, E.L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: the synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246-260.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., & Matos, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 76, 483-501.
- Wampbell, E. and E. Jones, (1994). Psychological Well-being in Wheelchair Sport Participants and Nonparticipants. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 11:404-15.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief



Williams, G. C, Cox, E.M., Hedberg, V. A., & Deci, E.L. (2000) Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1756-1771.

Williams, J.M. (1986). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 123-132). Palo Alto, CA: Mayfield.

Yoo, J., (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32: 290-303.

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

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ: Στο ερωτηματολόγιο υπάρχουν προτάσεις – ερωτήσεις που δείχνουν πως αισθάνονται οι άνθρωποι. Παρακαλώ κυκλώστε τον αριθμό στα δεξιά της φράσεως για να δείξετε πως αισθάνεστε γενικά. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου είναι 10 λεπτά.

		Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντοτε
1.	Αισθάνομαι ευχάριστα	1	2	3	4
2.	Κουράζομαι εύκολα	1	2	3	4
3.	Βρίσκομαι σε συνεχή αγώνα	1	2	3	4
4.	Δεν μπορώ να αποφασίσω αρκετά γρήγορα	1	2	3	4
5.	Είμαι ήρεμος/η, ψύχραιμος/η και συγκεντρωμένος/η.	1	2	3	4
6.	Δεν μπορώ να ξεπεράσω τις δυσκολίες	1	2	3	4
7.	Ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία	1	2	3	4
8.	Μου λείπει η αυτοπεποίθηση	1	2	3	4
9.	Αισθάνομαι ασφαλής	1	2	3	4
10.	Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσεως ή δυσκολίας	1	2	3	4
11.	Είμαι ικανοποιημένος/η	1	2	3	4
12.	Κάποια ασήμαντη σκέψη μου περνά από το μυαλό και με ενοχλεί	1	2	3	4
13.	Είμαι ένας σταθερός χαρακτήρας	1	2	3	4