



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΤΕΝΙΣ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ»**

Δανιήλ Μαρία

Επιβλέπων Καθηγητής:

Νικόλαος Γρίβας

Ιούλιος 2021

© Copyright

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41. 172 37, Αθήνα 2021

Ευχαριστίες

Αισθάνομαι την ανάγκη να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στην οικογένειά μου, η οποία με στήριξε καθ' όλη τη διάρκεια της φοιτητικής μου ζωής και συνεχίζει να με στηρίζει προσφέροντας μου πνευματική και ψυχική ευημερία. Πιο συγκεκριμένα ευχαριστώ τη γιαγιά μου Άννα για την αδιάκοπη υποστήριξή της καθώς και την ανιδιοτελή αγάπη της. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Νικόλαο Γρίβα για την ευχάριστη και πολύ καλή συνεργασία που είχαμε όλο αυτό το διάστημα.

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΤΕΝΙΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ
ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ**

Περίληψη

Ο σκοπός αυτού του έργου είναι να εξετάσει τον αντίκτυπο του ανταγωνιστικού άγχους στους αθλητές του τένις και να προτείνει λύσεις για τον έλεγχο και τη θεραπεία του. Το άγχος πριν από τον ανταγωνισμό είναι ένα αρνητικό συναίσθημα για έναν αθλητή, το οποίο συνήθως προέρχεται από την αναμονή νίκης. Στην παρούσα εργασία μια γενική αναφορά γίνεται αρχικά στο ανθρώπινο άγχος, το οποίο προκαλείται από μια ποικιλία παραγόντων, είτε είναι συγκεκριμένοι είτε όχι, που πλήττουν μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Στη συνέχεια ακολουθεί μια εισαγωγή στα βασικά χαρακτηριστικά του άγχους πριν από τον ανταγωνισμό, ακολουθούμενη από μια παρατήρηση σχετικά με τις δεξιότητες ψυχολογικής πίεσης και πώς μπορούν να εφαρμοστούν. Συμπερασματικά, η υπέρβαση των αγχωτικών καταστάσεων εξαρτάται από τη διατήρηση της εστίασης των προκαθορισμένων στόχων, την απόκτηση ανταγωνιστικής εμπειρίας και τη διατήρηση της συναισθηματικής ισορροπίας κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Λέξεις κλειδιά: άγχος, συναισθήματα, ψυχολογική προσαρμογή, αθλητικοί αγώνες, αθλητικές επιδόσεις.

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο.....	9
ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΤΥΧΕΣ ΤΟΥ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ.....	9
1.1 Ορισμός και χαρακτηριστικά του άγχους.....	9
1.2 Αιτιοπαθογένεια και είδη άγχους.....	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο.....	12
Αθλητισμός και άγχος.....	12
2.1 Αγωνιστικό άγχος και απόδοση.....	12
2.2 Ανταγωνιστική πίεση και ανησυχία.....	14
2.3 Νευρωτισμός και εξωστρέφεια.....	15
2.4. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.....	19
2.5 Χαρακτηριστικά προσωπικότητας και αυτοεκτίμηση στους αθλητές.....	21
2.4 Σχέση μεταξύ τελειομανίας και ανταγωνισμού.....	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο.....	24
3.1 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.....	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο.....	33
Αποτελέσματα.....	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο.....	36
Συζήτηση.....	36
Συμπεράσματα.....	38
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	40

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το άγχος , είτε φυσιολογικό , βιολογικό είτε ψυχολογικό, είναι μια αντίδραση ενός οργανισμού σε έναν στρεσογόνο παράγοντα όπως μια περιβαλλοντική κατάσταση. Ένας τέτοιος στρεσογόνος παράγοντας μπορεί να είναι η μεγάλη ψυχική και σωματική πίεση που ασκείται σε κάποιον αθλητή την ώρα του αγώνα. Χαρακτηριστικό του αθλητή σήμερα πρέπει να είναι η δυνατότητα να μπορεί ανταποκριθεί σε τέτοιες καταστάσεις άγχους. Πιο συγκεκριμένα, σε αθλήματα όπως η αντισφαίριση οι καταστάσεις αυτές συμβαίνουν πολλές φορές με τους αθλητές να επηρεάζονται συχνά από το άγχος και με αυτόν τον τρόπο να μειώνεται η απόδοσή τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΤΥΧΕΣ ΤΟΥ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

1.1 Ορισμός και χαρακτηριστικά του άγχους

Το άγχος είναι η μέθοδος του σώματος να αντιδρά σε μια κατάσταση όπως απειλή, πρόκληση ή σωματικό και ψυχολογικό εμπόδιο. Τα ερεθίσματα που μεταβάλλουν το περιβάλλον ενός οργανισμού ανταποκρίνονται σε πολλαπλά συστήματα στο σώμα. Στους ανθρώπους και στα περισσότερα θηλαστικά, το αυτόνομο νευρικό σύστημα και ο άξονας υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων (HPA) είναι τα δύο κύρια συστήματα που ανταποκρίνονται στο στρες.

Ο άξονας του συμπαθο- μυελο-επινεφριδικού (SAM) μπορεί να ενεργοποιήσει την απόκριση στο στρες μέσω του συμπαθητικού νευρικού συστήματος , το οποίο αφιερώνει ενέργεια σε πιο συναφή σωματικά συστήματα στην οξεία προσαρμογή στο στρες, ενώ το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα επιστρέφει το σώμα στην ομοιόσταση. Το δεύτερο σημαντικό κέντρο φυσιολογικής απόκρισης στρες, ο άξονας HPA, ρυθμίζει την απελευθέρωση κορτιζόλης , η οποία επηρεάζει πολλές σωματικές λειτουργίες όπως μεταβολικές, ψυχολογικές και ανοσολογικές λειτουργίες . Οι άξονες SAM και HPA ρυθμίζονται από διάφορες περιοχές του εγκεφάλου, συμπεριλαμβανομένου του άκρου του συστήματος , του προμετωπιαίου φλοιού , της αμυγδαλής , του υποθαλάμου , και της stria terminali. [3]

Μέσω αυτών των μηχανισμών, το άγχος μπορεί να αλλάξει τις λειτουργίες της μνήμης, την ανοσολογική λειτουργία , το μεταβολισμό και την ευαισθησία σε ασθένειες. [4] Ο κίνδυνος ασθένειας σχετίζεται ιδιαίτερα με τις ψυχικές ασθένειες, όπου το χρόνιο ή σοβαρό στρες παραμένει ένας κοινός παράγοντας κινδύνου για αρκετές ψυχικές ασθένειες . [5]

1.2 Αιτιοπαθογένεια και είδη άγχους

1.2.1. Αιτίες

Υπάρχουν πολλά πράγματα στη ζωή που μπορούν να προκαλέσουν άγχος. Μερικές από τις κύριες πηγές άγχους περιλαμβάνουν την εργασία, τα οικονομικά, τις σχέσεις, τη γονική μέριμνα και τις καθημερινές ταλαιπωρίες. Το άγχος μπορεί να προκαλέσει την ανταπόκριση του σώματος σε μια αντιληπτή απειλή ή κίνδυνο. Κατά τη διάρκεια αυτής της αντίδρασης, απελευθερώνονται ορισμένες ορμόνες όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη.

Αυτό επιταχύνει τον καρδιακό ρυθμό, επιβραδύνει την πέψη, αποτρέπει τη ροή του αίματος σε μεγάλες μυϊκές ομάδες και αλλάζει διάφορες άλλες αυτόνομες νευρικές λειτουργίες, δίνοντας στο σώμα μια έκρηξη ενέργειας και δύναμης. Όταν η αντιληπτή απειλή έχει εξαφανιστεί, τα συστήματα έχουν σχεδιαστεί για να επιστρέφουν στην κανονική λειτουργία μέσω της απόκρισης χαλάρωσης. Αλλά σε περιπτώσεις χρόνιου στρες, η απόκριση χαλάρωσης δεν συμβαίνει αρκετά συχνά και βρίσκεται σε μια σχεδόν σταθερή κατάσταση «μάχης».

Το άγχος μπορεί επίσης να οδηγήσει σε ορισμένες ανθυγιεινές συνήθειες που έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία. Για παράδειγμα, πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν το άγχος τρώγοντας υπερβολικά ή καπνίζοντας. Αυτές οι ανθυγιεινές συνήθειες βλάπτουν το σώμα και δημιουργούν μεγαλύτερα προβλήματα μακροπρόθεσμα. [17]

1.2.2. Τύποι στρες

Δεν είναι όλα τα είδη στρες επιβλαβή ή ακόμη και αρνητικά. Μερικοί από τους διαφορετικούς τύπους στρες που μπορεί να αντιμετωπίσει κανείς περιλαμβάνουν: Οξύ άγχος: Το οξύ άγχος είναι ένας πολύ βραχυπρόθεσμος τύπος στρες που μπορεί είτε να είναι θετικός είτε πιο ενοχλητικός. Αυτός είναι ο τύπος του άγχους που συναντάμε συχνότερα στην καθημερινή ζωή.

Χρόνιο άγχος: Το χρόνιο άγχος είναι το άγχος που φαίνεται ατελείωτο και αναπόφευκτο, όπως το άγχος ενός κακού γάμου ή μιας εξαιρετικά φορολογικής εργασίας. Το χρόνιο άγχος μπορεί επίσης να προέλθει από τραυματικές εμπειρίες και από παιδικό τραύμα.

Episodic οξεία πίεση: Η Episodic οξεία πίεση είναι οξεία πίεση που φαίνεται να τρέχει ανεξέλεγκτα και να είναι τρόπος ζωής, δημιουργώντας μια ζωή συνεχούς αγωνίας.

Eustress: Το Eustress είναι διασκεδαστικό και συναρπαστικό. Είναι γνωστό ως ένας θετικός τύπος άγχους που μπορεί να κρατήσει κάποιον ενεργητικό. Συνδέεται με τα κύματα της αδρεναλίνης, όπως όταν κάνει κάποιος σκι. [13]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

Αθλητισμός και άγχος

2.1 Αγωνιστικό άγχος και απόδοση

Το άγχος έχει αναγνωριστεί ως κρίσιμο στον αθλητισμό, επηρεάζοντας την απόδοση καθώς και την κοινωνική λειτουργία. Το αυξημένο άγχος και η εξάντληση είναι συμπτώματα που έχουν συσχετιστεί με την αδυναμία διαχείρισης του άγχους στον αθλητισμό, καθώς και με μειωμένη αυτοεκτίμηση και δυσκολίες στην απόδοση. Καθώς η μελέτη του στρες στον αθλητισμό, και στην περίπτωση μας στο τένις, μέσα στα χρόνια συνεχίστηκε να αναπτύσσεται, η έρευνα επικεντρώθηκε κυρίως στην εμπειρία του αθλητή [3].

Ενώ η εστίαση στον αθλητή μπορεί να είναι κατάλληλη, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι υπάρχουν και άλλα άτομα στα οποία πρέπει να δοθεί προσοχή, όπως προπονητής. Πιο πρόσφατα, έχει επισημανθεί ότι υπάρχουν πολλοί ρόλοι που πρέπει να αναλάβουν οι προπονητές και δεν υπάρχει αμφιβολία ότι αυτές οι υψηλότερες απαιτήσεις θα σχετίζονται με το άγχος για τον προπονητή. Εξαιτίας αυτού, αρκετοί ερευνητές έχουν αφιερώσει τη μελέτη για τον αγχωτικό χαρακτήρα της αθλητικής προπόνησης.

Όπως έχει υποστηριχθεί λαμβάνοντας υπόψη τεχνικές, σωματικές, οργανωτικές και ψυχολογικές προκλήσεις που εμπλέκονται, οι προπονητές πρέπει να θεωρούνται αυτοί που εκτελούν. Οι επιδόσεις των προπονητών συχνά κρίνονται από την επιτυχία των αθλητών τους, επομένως δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι οι προπονητές αντιμετωπίζουν άγχος ως αποτέλεσμα αυτών των αυξανόμενων απαιτήσεων. Οι παραπάνω διαπιστώσεις επαληθεύονται από την υπάρχουσα βιβλιογραφία και για το άθλημα του τένις [7]

Σε μια μελέτη του Frey (2007), οι προπονητές του National Collegiate Athletes Association (NCAA) Division 1 ρωτήθηκαν σχετικά με τις εμπειρίες τους με το άγχος και τις αντιληπτές επιπτώσεις τους από το άγχος. Κατά τη συζήτηση των συγκεκριμένων στρεσογόνων παραγόντων, οι προπονητές ανέφεραν συχνά

θέματα άγχους σύμφωνα με τους διαπροσωπικούς παράγοντες, τις επιρροές άλλων ανθρώπων και παράγοντες που θα τους οδηγούσαν να σταματήσουν. Επίσης, το άγχος του προπονητή αναφέρθηκε ότι επηρεάζει άλλους, όπως οι αθλητές τους, στο βαθμό που επηρέασε τόσο το μυαλό τους όσο και τις επιδόσεις τους.

Παρόλο που οι συμμετέχοντες ήταν όλοι προπονητές του NCAA, στο οποίο είναι αρκετά υψηλό επίπεδο, είναι λογικό να υποδηλώνεται ότι δεν εκπροσωπούν πλήρως τους «ελίτ» προπονητές αθλητών λόγω της εμπειρίας τους. Ως εκ τούτου, η εξέταση προπονητών υψηλότερου επιπέδου ήταν επιτακτική ανάγκη να παρέχεται για μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση των στρες που βιώνουν οι προπονητές που συνεργάζονται με αθλητές.

Αυτό επιτεύχθηκε από τον Thelwel, ο οποίος εξέτασε τους ποικίλους στρες που βίωσαν οι προπονητές που λειτουργούν με ελίτ αθλητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μια ποικιλία στρες τόσο απόδοσης όσο και από οργανωτικές συνθήκες επηρεάζουν ελίτ προπονητές. Επιπλέον, η υποστήριξη που λαμβάνει ένας αθλητής μπορεί να είναι ακόμη πιο σημαντική. Για παράδειγμα, με τις πρόσθετες απαιτήσεις της νίκης για να παραμείνει στην κορυφή, η ψυχολογική υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να έχει ένα διαχειρίσιμο πρόγραμμα, με χρόνο για ποιοτική προπόνηση, ξεκούραση και προσωπική ζωή παράλληλα με τις απαιτήσεις χορηγών και άλλες δεσμεύσεις.

«Η μεγαλύτερη πίεση έρχεται μόνο από τον εαυτό μου» [6]. Αυτή η δήλωση θα μπορούσε να ισχύει για κάθε επαγγελματία αθλητή. Ωστόσο, οι αθλητές που μαθαίνουν να ελέγχουν αυτήν την πίεση και να την διοχετεύουν στην απόδοσή τους είναι αυτοί που κυριαρχούν στην ελίτ. "Μην αναλύετε υπερβολικά. είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε τις δυνάμεις σας και να διατηρήσετε τη δική σας πίστη» [6].

Κάνοντας αυτό αρχίζουν να ενισχύουν τις δυνάμεις τους και να βελτιώνουν τις αδυναμίες τους μέσω της προπόνησης που με τη σειρά του βοηθά στην οικοδόμηση της πνευματικής υπεροχής, στον έλεγχο της απόδοσης και στηριζόμενη σε προηγούμενες επιτυχίες. Φαίνεται απίστευτα απλό για έναν αθλητή να συνεχίσει τις διαδικασίες που εφαρμόζει στην πορεία μέχρι την

κορυφή, ωστόσο αυτό είναι πάντα ευκολότερο από ό, τι γίνεται, επομένως είναι απαραίτητο ένα δίκτυο υποστήριξης. Είναι σημαντικό οι αθλητές, σε συνδυασμό με το δίκτυο υποστήριξής τους, να επανεξετάσουν τα επιτυχημένα στοιχεία που τους βοήθησαν να επιτύχουν την κορυφή και να προσπαθήσουν να τα εφαρμόσουν στο πρόγραμμα μετά τη νίκη προκειμένου να συνεχίσουν την επιτυχία τους.

Από ψυχολογική άποψη, αυτά περιλαμβάνουν την εύρεση της αυτοπεποίθησης που είχαν πριν από τη νίκη, χαλάρωση και "Autopilot Connection" που αναφέρεται επίσης ως "Η Ζώνη" ή "Ροή". Παρόλο που η πίεση θα μπορούσε να εκληφθεί ως ψευδαίσθηση, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι αθλητές θα αντιμετωπίζουν πάντα πίεση στην αθλητική τους καριέρα. Η βιβλιογραφία των τελευταίων ετών έρχεται να επαληθεύσει τα παραπάνω και για το άθλημα του τένις [6][7].

2.2 Ανταγωνιστική πίεση και ανησυχία

Το να κάνει κανείς «πρόβα» στο μυαλό του τον αγώνα είναι μια από τις κύριες παραδοσιακές προσεγγίσεις της αθλητικής ψυχολογίας για τον μετριασμό των επιπτώσεων του άγχους. Εκτός από το άγχος του ανταγωνισμού, η πίεση μπορεί επίσης να μειώσει την απόδοση του αθλητή. Η παρούσα τακτική βρίσκει εφαρμογή και στο άθλημα του τένις όπως μαρτυρά ή σύγχρονη διεθνής βιβλιογραφία [12]

Η πίεση εμφανίζεται σε καταστάσεις στις οποίες ο αθλητής τένις έχει κίνητρα κατάστασης για μέγιστη ή ανώτερη απόδοση. Η επίδραση της πίεσης μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με πολλούς παράγοντες, όπως οι μεμονωμένες διαφορές και η πολυπλοκότητα της εργασίας Όσον αφορά την πολυπλοκότητα των εργασιών, μολονότι φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο, το γεγονός ότι ο ορισμός της απλής ή περίπλοκης εργασίας δεν είναι προφανές περιορίζει τις επιπτώσεις του. Αντίθετα, η φύση της εργασίας (ποσοτική έναντι ποιοτικής) έχει βρεθεί ότι είναι πιο συνεπής.

Ενώ οι ποσοτικές εργασίες επωφελούνται από την πίεση (π.χ. χρόνος ολοκλήρωσης εργασιών), παρεμποδίζονται οι ποιοτικές εργασίες (ακρίβεια, αριθμός σφαλμάτων). Τέλος, η πίεση είναι ένας από τους κύριους παράγοντες κρίσης πανικού. Ο πανικός αναφέρεται σε μια δραματική απώλεια της απόδοσης του αθλητή τένις σε καθοριστικές στιγμές και μπορεί να οριστεί ως η «εμφάνιση μη βέλτιστης απόδοσης υπό συνθήκες πίεσης». [14]

Η απόδοση των αθλητών τένις επηρεάζεται συχνά από περιβαλλοντικές συνθήκες. Συγκεκριμένα, η παρουσία ενός κοινού μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα κίνητρα, και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο, ανάλογα με το μέγεθος του κοινού, την αντίληψη του αθλητή για το κοινό, την προεξοχή του και τις προσδοκίες τους.

Η προσδοκία του κοινού είναι ο παράγοντας που παρέχει το ισχυρότερο αποτέλεσμα. Για παράδειγμα, εάν οι αθλητές αισθάνονται ότι πρέπει να ανταποκριθούν στις προσδοκίες του κοινού, φαίνεται πιο πιθανό να αγχωθούν. Διαφορετικές μελέτες έχουν διερευνήσει την επίδραση στην εκτέλεση μηχανοκίνητων εργασιών (εργασίες συντονισμού) που εστιάζουν στο κοινό.

Σε γενικές γραμμές, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι τα καθήκοντα με απαιτήσεις συντονισμού έχουν μειωμένη απόδοση παρουσία κοινού. Ωστόσο, δεν υπάρχουν σαφή ευρήματα για το πώς η επίδραση του κοινού και των δεξιοτήτων των συμμετεχόντων μπορεί να αλλάξει την απόδοση στις κινητικές εργασίες [11].

2.3 Νευρωτισμός και εξωστρέφεια

Η έννοια της αυτοεκτίμησης καθορίζεται ως μια διάθεση που κατέχει ένα άτομο και που αντιπροσωπεύει την κρίση του για τη δική του αξία. Πολλές φορές η αυτοεκτίμηση έχει οριστεί ως ένα σύνολο ποιοτήτων που ένα άτομο παρατηρεί μέσα στον εαυτό του. Σύμφωνα με τις σύγχρονες έννοιες, η αυτοεκτίμηση ορίζεται επίσης ως σεβασμός της αξίας και της σημασίας κάποιου, ως προθυμία να είναι υπεύθυνο άτομο και να συμπεριφέρεται υπεύθυνα απέναντι στους άλλους.

Η αυτοεκτίμηση εμφανίζεται όταν ένα άτομο αρχίζει να εκτιμά και να εκτιμά ιδιαίτερα τις ιδιότητες ή τα χαρακτηριστικά του. Με άλλα λόγια, η αυτοεκτίμηση είναι το αποτέλεσμα της αξιολόγησης της αξίας κάποιου, δηλαδή, το αποτέλεσμα ενός αξιολογικού προσανατολισμού προς τον εσωτερικό εαυτό του. Είναι το επίπεδο πίστης στις αξίες κάποιου, η δύναμη της πίστης στις ιδέες και τις σκέψεις κάποιου, καθώς και το βάθος της εμπιστοσύνης στις πράξεις κάποιου. Η αυτοεκτίμηση δεν είναι εγγενής, ούτε κληρονομική, αλλά καθιερώνεται και αλλάζει καθ' όλη τη διάρκεια ζωής υπό την επίδραση των σχέσεων με άλλους, ειδικά με τους γονείς [3].

Ο Rosenberg, του οποίου η κλίμακα Self-Esteem χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα των [6], μίλησε για την αυτοεκτίμηση ως πολύ σημαντικό παράγοντα στη ζωή μας: «Η αυτοεκτίμηση μας καθοδηγεί και μας ενεργοποιεί σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων. Προσδιορίζει σημαντικά τις αξίες μας, τις αναμνήσεις μας και τις διαδικασίες μνήμης, την ερμηνεία των γεγονότων, τα πρότυπα αξιολόγησης και τα σημεία αναφοράς μας, τους στόχους μας, την επιλογή φίλων, συζύγων, ομάδων, οργανισμών, επαγγελματιών και του περιβάλλοντος μας γενικά. Υπάρχουν λίγοι παράγοντες που επηρεάζουν και διαπερνούν τη ζωή, όπως είναι η αυτοεκτίμηση» [5].

Ο βέλτιστος κανόνας ισχύει για την αυτοεκτίμηση. Όταν ένα άτομο έχει πολύ λίγα θετικά στοιχεία, λειτουργεί κάτω από τις δυνατότητές του και όταν έχει πάρα πολλά θετικά, αποκτά ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Η υψηλή αυτοεκτίμηση αποτελεί βασικό παράγοντα επιτυχίας, επαρκή αντιμετώπιση της αποτυχίας και υποκειμενική αίσθηση ικανοποίησης στη ζωή. Τα παραπάνω διαπιστώνονται και για τους αθλητές τένις σε διάφορες πρόσφατες έρευνες [8,12]. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση αναλαμβάνουν τους κινδύνους πιο θαρραλέα, δεν θέτουν υπερβολικά υψηλές απαιτήσεις στον εαυτό τους και εκτιμούν πολύ τον εαυτό τους. Το να έχεις υψηλή αυτοεκτίμηση σημαίνει να έχεις μια αίσθηση τιμής και αξιοπρέπειας σε σχέση με τον εαυτό σου, τις δικές σου επιλογές και τη δική σου ζωή. Ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση έχει το θάρρος να υπερασπίζεται τον εαυτό του όταν αντιμετωπίζεται κάτω από το επίπεδο που πιστεύει ότι του αξίζει. Ένα άτομο μπορεί να είναι πιο ικανό από το άλλο, πιο έμπειρο και με

ανώτατη εκπαίδευση, αλλά αν το επίπεδο της αυτοεκτίμησής του είναι χαμηλότερο, είναι λιγότερο πιθανό να αγωνιστεί για την επιτυχία του. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση αντιμετωπίζουν καλύτερα την αποτυχία σε σύγκριση με εκείνα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, αισθάνονται πιο ευτυχισμένα στη ζωή και έχουν χαμηλότερο άγχος [19].

Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι αθλητές, μεταξύ των οποίων και αθλητές τένις [25,27] με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία. Τα άτομα που έχουν καταφέρει να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση είναι πιο ανθεκτικά στο άγχος, πιο σίγουρα και δεν ξεφεύγουν από συγκρούσεις, είναι έτοιμα να υπερασπιστούν τον εαυτό τους, αλλά και να πάρουν κριτική. Η υψηλότερη αυτοεκτίμηση χαρακτηρίζει τα άτομα που είναι: λιγότερο επιρρεπή σε κατάθλιψη, περισσότερο περιεχόμενο από τα περισσότερα, προσπαθούν πάντα να επιτύχουν τους στόχους τους, βλέπουν τις αλλαγές ως προκλήσεις και τείνουν σε νέες εμπειρίες, οπότε μερικές φορές θέτουν προκλητικούς και απαιτητικούς στόχους για τον εαυτό τους [12]. Τέτοια άτομα είναι φιλόδοξα και φιλοδοξούν για συνεχή αυτο-ανάπτυξη, τόσο στους συναισθηματικούς, πνευματικούς, όσο και στους δημιουργικούς τομείς και στους κοινωνικούς και πνευματικούς.

Τα πιο πρόσφατα ευρήματα που χρησιμοποιούν την αυτοεκτίμηση ως μεταβλητή πρόβλεψης, ωστόσο, είναι συχνά αντιφατικά και δείχνουν το συμπέρασμα ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση δεν αποτελεί καθόλου εγγύηση ικανοποίησης στη ζωή και σχετίζεται με μια σειρά προβληματικών συμπεριφορών και αποκλίσεων γνωστική επεξεργασία. Έχει, επομένως, επισημανθεί ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση σχετίζεται, μεταξύ άλλων, με την αυτοπεποίθηση (ανάληψη υπερβολικής ευθύνης για τον εαυτό του), την επιθετικότητα [31] την προκατάληψη, τη διάκριση (ειδικά έναντι εκείνων που απειλούν την αυτο-εικόνα κάποιου) [32], ναρκισσισμός, τάση του ατόμου για αντιδράσεις άμυνας και διάφορες άλλες συμπεριφορές [9].

Πολλοί συγγραφείς, καθώς και οι κλίμακες αυτοεκτίμησης, βασίζονται στην ιδέα της αυτοεκτίμησης ως σταθερό χαρακτηριστικό [26]. Ωστόσο, μια νεότερη κατεύθυνση της έρευνας αυτοεκτίμησης είναι ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να χωριστεί σε σταθερή και ασταθή (εύθραυστη) αυτοεκτίμηση. Μια εύθραυστη υψηλή αυτοεκτίμηση είναι όταν ένα άτομο δείχνει και με τα λόγια και τη

συμπεριφορά του, ότι έχει μια θετική στάση για τον εαυτό του (ρητά) και σε ασυνείδητο επίπεδο έχει αρνητική στάση για τον εαυτό του / της (σιωπηρά). Τέτοια άτομα είναι επιρρεπή σε καταστροφική και επιθετική συμπεριφορά όταν διαταράσσεται η αυτο-εικόνα τους [6].

Δηλαδή, ο Kernis έχει δείξει ότι τα άτομα με ασταθή υψηλή αυτοεκτίμηση συμπεριφέρονται σαν να είναι πάντα υπό αμφισβήτηση η αυτοεκτίμησή τους, επομένως δεν μπορούν να πάρουν κριτική, να έχουν αμυντική στάση σε αλληλεπίδραση με άλλους, να δείχνουν περισσότερα επίπεδα θυμού και εχθρότητας, και είναι ιδιαίτερα επιλεκτικοί στην αποδοχή των σχολίων. Επιπλέον, υπερηφανεύονται για τις επιτυχίες τους στους φίλους τους, ενώ το κάνουν χρησιμοποιώντας την αυτο-μεγέθυνση και είναι πιο αυτο-φορτωμένοι [33]. Το αίσθημα της αυτοεκτίμησης κάποιου στα ώριμα χρόνια βασίζεται επίσης στον σεβασμό για τους άλλους.

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση δεν θεωρούν τους άλλους ως απειλές, ούτε σκέφτονται μπροστά ότι θα απορριφθούν, θα ταπεινωθούν, θα εξαπατηθούν ή θα προδοθούν από άλλους επειδή γνωρίζουν τον εαυτό τους και τις ιδιότητές τους. Έτσι, αντιμετωπίζουν τους άλλους με σεβασμό, δικαιοσύνη και καλές προθέσεις. Η υψηλή αυτοεκτίμηση είναι επιθυμητή, ειδικά στις ατομικιστικές κουλτούρες, επειδή αποτελεί πρόβλεψη επιτυχίας σε διάφορους τομείς της ζωής, αλλά ορισμένοι κοινωνικοί ψυχολόγοι έχουν ασχοληθεί με την έρευνα αρνητικών πλευρών της υψηλής αυτοεκτίμησης.

Μία από τις πιο σημαντικές μελέτες σχετίζεται με τη σχέση μεταξύ αυτοεκτίμησης και θυμού και εχθρότητας [32]. Μια ομάδα επιστημόνων συνέκρινε το επίπεδο και τη σταθερότητα της αυτοεκτίμησης με το ποσό του θυμού και της εχθρότητας που βιώνουν τα άτομα. Η σταθερότητα της αυτοεκτίμησης δοκιμάστηκε από πολλαπλές παγκόσμιες δοκιμές αυτοεκτίμησης σε φυσικές συνθήκες. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι ο προγνωστικός παράγοντας του θυμού και της εχθρότητας δεν είναι μόνο το επίπεδο αυτοεκτίμησης αλλά και η σταθερότητά του. Η υψηλή αλλά ασταθή αυτοεκτίμηση βρίσκεται σε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την εξαιρετικά υψηλή τάση να βιώνεις θυμό και εχθρότητα ή εχθρότητα.

Τα άτομα με έλλειψη αυτοεκτίμησης έχουν αμφιβολίες για τις ικανότητές τους και παίρνουν το θάρρος να αναλάβουν κινδύνους μόνο όταν είναι σίγουροι ότι είναι πλήρως ικανοί και ότι πληρούν όλες τις προϋποθέσεις. Επιπλέον, έρευνες έχουν δείξει ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση οδηγεί σε ορισμένα αρνητικά περιστατικά, όπως: παραβατική συμπεριφορά, κατάθλιψη, βουλιμία, τάση για ψυχικές ασθένειες και δυσαρέσκεια με τις σχέσεις [16]. Οι Baker και McNulty δηλώνουν ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση προτιμούν την ασφάλεια και τις οικείες καταστάσεις, αποφεύγουν τους απαιτητικούς στόχους και, συνεπώς, αντικατοπτρίζουν τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Δεν είναι άμεσοι στην επικοινωνία, συχνά φοβούνται να λένε ανοιχτά τι σκέφτονται και αισθάνονται, πρώτα απ' όλα επειδή οι ίδιοι είναι αβέβαιοι στις σκέψεις τους και έπειτα επειδή φοβούνται τις αντιδράσεις άλλων.

Τέτοια άτομα δεν αντέχουν καλά τις αποτυχίες. Κάθε φορά που δεν επιτυγχάνουν τον στόχο τους, σε αυτούς, είναι μια άλλη απόδειξη ότι είναι άχρηστες και ανεπιτυχείς. Παγιδευμένοι στο σχήμα σκέψης και αυτοαξιολόγησης, συνήθως δεν λαμβάνουν υπόψη και άλλους λόγους αποτυχίας. Άτομα με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση συχνά πιστεύουν ότι και άλλοι δεν έχουν υψηλή γνώμη γι' αυτά, γεγονός που τους κάνει να νιώθουν απορριφθέντες και σπάνια αποφασίζουν να ξεκινήσουν κοινωνικές επαφές. Ένας λιγότερος αριθμός κοινωνικών επαφών οδηγεί σε λιγότερες ευκαιρίες για τη δημιουργία βαθύτερων διαπροσωπικών σχέσεων, από τις οποίες ένα άτομο μπορεί να αναμένει κοινωνική υποστήριξη. Έτσι, η χαμηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζει το μέγεθος και την ποιότητα του κοινωνικού δικτύου ενός ατόμου. [23]

2.4. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

Το μοντέλο Big Five περιγράφει πέντε διαστάσεις της προσωπικότητας: Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism και Openness to experience. Η εξωστρέφεια υποδηλώνει ότι τα άτομα είναι κοινωνικά, ενώ η εξωστρέφεια σημαίνει ότι είναι ήσυχα και επιφυλακτικά [12]. Η εξωστρέφεια

χαρακτηρίζεται από διαφάνεια, επιθετικότητα και υψηλό επίπεδο ενέργειας [21]. Τα άτομα με υψηλή βαθμολογία στην εξωστρέφεια είναι πιο ανοιχτά, πιο επίμονα, πιο ομιλητικά και πιο κοινωνικά από εκείνα με χαμηλό σκορ στην υπερβολή, που είναι ντροπαλοί, ήσυχoi και απομακρυσμένοι [2]. Η εξωστρέφεια σχετίζεται με αξίες επιτεύγματος, αλλά και με στόχους που σχετίζονται με έναν συναρπαστικό τρόπο ζωής [16]. Το Agreeableness σημαίνει ότι τα άτομα είναι συνεργάσιμα και ευγενικά, και όχι τραχύ [10]. Αυτή η διάσταση χαρακτηρίζεται από καλοσύνη και εμπιστοσύνη. Μπορεί να θεωρηθεί ως συνδυασμός φιλίας και εναρμόνισης [31]. Τα άτομα με υψηλή βαθμολογία σε αυτήν τη διάσταση είναι ζεστά, συμπαθητικά και ειλικρινά, ενώ τα άτομα με χαμηλό σκορ σε αυτήν τη διάσταση είναι άσχημα, συχνά αγενή και μερικές φορές ακόμη και σκληρά [12]. Το Agreeableness σχετίζεται με αρμονικές οικογενειακές σχέσεις, καλές σχέσεις συνεργασίας [18], αλλά και με τις κοινωνικές αξίες [3].

Η συνείδηση χαρακτηρίζεται από τάξη, υπευθυνότητα και αξιοπιστία. Ως εκ τούτου, αυτό το χαρακτηριστικό μερικές φορές ονομάζεται επίσης αξιοπιστία. Τα συνειδητά άτομα είναι εργατικοί, πειθαρχημένοι, παθιασμένοι και αφιερώνουν πολύ χρόνο στην οργάνωση. Πρόκειται για άτομα που έχουν εγγενή κίνητρα και καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια για να είναι επιτυχημένα σε αυτό που κάνουν [4]. Η συνείδηση σχετίζεται με στόχους επίτευξης [12] αλλά και με στόχους που σχετίζονται με διαπροσωπικές σχέσεις [11]. Επομένως, μπορεί να ειπωθεί ότι τα συνειδητά άτομα προσανατολίζονται προς τους στόχους, την εκτέλεση μιας εργασίας, και ότι είναι αξιόπιστα και έγκαιρα [5].

Ο νευρωτισμός χαρακτηρίζεται από ανησυχία και πολικό αντίθετο από τη συναισθηματική σταθερότητα [11] και τέτοια άτομα είναι επιρρεπή σε άγχος, κατάθλιψη και ερεθισμό. Άτομα με υψηλή βαθμολογία στον νευρωτισμό είναι ανασφαλή, συχνά έχουν διάθεση, ενώ οι συναισθηματικά σταθεροί άνθρωποι είναι πιο ήρεμοι, πιο χαλαροί και πιο σταθεροί.

Επίσης, μια υψηλή βαθμολογία για τον νευρωτισμό υποδηλώνει υπονοούμενα ή ευαισθησία σε προτάσεις, έλλειψη επιμονής απέναντι σε εμπόδια, έλξη και κακή ευχέρεια ή την ύπαρξη ακαμψίας. Επίσης, τα χαρακτηριστικά του νευρωτισμού περιλαμβάνουν το αίσθημα κατωτερότητας, νευρικότητας, αποφυγής στην

προσπάθεια, δυσαρέσκειας, ευαισθησίας, ευερεθιστότητας και ευαισθησίας. Από την άλλη πλευρά, η συναισθηματική σταθερότητα σχετίζεται με τη στρατηγική, δηλαδή τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο ξεπερνά το άγχος και διάφορα εμπόδια στη ζωή[22]. Τα συναισθηματικά σταθερά άτομα δεν ενοχλούνται, εκτός εάν τα εν λόγω ζητήματα είναι πολύ έντονα για τον εαυτό τους. Τα συναισθηματικά σταθερά άτομα μπορούν να παρουσιάσουν συμπτώματα νεύρωσης μόνο όταν βρίσκονται σε κατάσταση μακροχρόνιου και ισχυρού στρες [4].

Η διαφάνεια στην εμπειρία χαρακτηρίζεται από πρωτοτυπία, περιέργεια και εφευρετικότητα. Αυτός ο παράγοντας ονομάζεται μερικές φορές πολιτισμός λόγω της έμφασης που δίνεται στη διάνοια και την ανεξαρτησία [11]. Άτομα ανοιχτά στην εμπειρία έχουν ευρύ ενδιαφέρον και ωραία γεύση για την τέχνη και την ομορφιά [15]. Τα άτομα με υψηλή βαθμολογία σε αυτήν την διάσταση είναι δημιουργικά, ευφάνταστα και επειδή έχουν ένα ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων, θέλουν να εξερευνήσουν το άγνωστο, ενώ τα άτομα με χαμηλές βαθμολογίες σε αυτήν τη διάσταση είναι συμβατικής εμφάνισης και συμπεριφοράς, στενότερα ενδιαφέροντα, επιρρεπή σε συντηρητικά συμπεριφορές και τείνουν να προτιμούν αυτό που είναι ήδη γνωστό σε σχέση με το άγνωστο [12].

2.5 Χαρακτηριστικά προσωπικότητας και αυτοεκτίμηση στους αθλητές

Αν και, σύμφωνα με τον Allen οι ψυχολογικές έρευνες της προσωπικότητας των αθλητών βρίσκονται σε μια συγκεκριμένη κρίση στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας, υπάρχει ένα τεράστιο σώμα έρευνας με ευρήματα σχετικά με τον εντοπισμό των διαφορών μεταξύ των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας των αθλητών σε διαφορετικά αθλήματα[30].

Αυτές οι έρευνες έδειξαν ότι οι αθλητές που συμμετέχουν σε ομαδικά αθλήματα έχουν υψηλότερα επίπεδα υπερβολής σε σύγκριση με τους αθλητές που συμμετέχουν σε ατομικά αθλήματα. Στη συνέχεια, οι αθλητές που συμμετέχουν σε ομαδικά αθλήματα έχουν χαμηλότερο επίπεδο συνείδησης από τους αθλητές που συμμετέχουν σε ατομικά αθλήματα [13].

Επίσης, οι αθλητές που συμμετέχουν σε αθλήματα υψηλού κινδύνου έχουν υψηλότερα επίπεδα υπερβολής και χαμηλότερα επίπεδα συνείδησης από τους αθλητές που συμμετέχουν σε αθλήματα χαμηλού κινδύνου [1]. Τα αποτελέσματα της μετα-ανάλυσης έδειξαν ότι οι αθλητές υψηλού κινδύνου είχαν υψηλότερα επίπεδα αναζήτησης αίσθησης, εξωστρέφειας και παρορμητικότητας και χαμηλότερα επίπεδα νευρωτισμού, ευαισθησίας στην τιμωρία σε σύγκριση με άτομα που δεν αναλαμβάνουν τέτοιες δραστηριότητες [20]. Κατά τη σύγκριση αθλητών με μη αθλητές, τα ευρήματα δείχνουν υψηλότερα επίπεδα εξωστρέφειας και υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής σταθερότητας στον πληθυσμό των αθλητών από ό, τι σε μη αθλητές [11], καθώς και μεγαλύτερη διαφάνεια εμπειρία. Επιπλέον, αποδείχθηκε ότι οι δάσκαλοι καράτε έχουν χαμηλό νευρωτισμό και υψηλή συνείδηση, ανάλογα με το επίπεδο γνώσης τους, έτσι ώστε οι πιο έμπειροι αθλητές να έχουν πιο σταθερή προσωπικότητα από εκείνους που είναι λιγότερο έμπειροι [12].

Σε μια μελέτη για αθλητές, μεταξύ των οποίων και αθλητές τένις, [16] τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι η αυτοεκτίμηση ήταν υψηλότερη σε μια ομάδα αθλητών που συμμετείχαν σε ατομικά αθλήματα από ότι σε αθλητές που συμμετείχαν σε ομαδικά αθλήματα, ενώ η επιθετικότητα ήταν υψηλότερη στα ομαδικά αθλήματα από ό, τι στα Ατομικά αθλήματα. Κατά τη σύγκριση επιπέδων επιθετικότητας σε ατομικά μη επιθετικά αθλήματα όπως τένις, χορό, κολύμπι με ατομικά πολεμικά αθλήματα, τα αποτελέσματα αποκαλύπτουν ότι τα μη επιθετικά αθλήματα συνεπάγονται υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και λεκτική επιθετικότητα, εχθρότητα και θυμό [6].

Άλλες μελέτες έδειξαν αντίθετα αποτελέσματα, ισχυριζόμενα υψηλότερα επίπεδα επιθετικότητας στα μαχητικά αθλήματα από ό, τι σε άλλα ατομικά αθλήματα όπως το τένις [6]. Παρόλο που μερικές μελέτες δεν δείχνουν καμία διαφορά στην αυτοεκτίμηση μεταξύ αθλητών και ομάδων [3], τα υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης είναι σημαντικά στοιχεία για καλύτερες στρατηγικές αντιμετώπισης στη διαχείριση του αθλητικού στρες. Σύμφωνα με μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που έδειξε μικτά ευρήματα σε αυτόν τον τομέα, έχουμε δοκιμάσει διαφορές στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και την αυτοεκτίμηση σε

αθλητές που συμμετέχουν σε δύο ομάδες αθλημάτων, σε ομαδικά αθλήματα και σε μαχητικά αθλήματα.

2.4 Σχέση μεταξύ τελειομανίας και ανταγωνισμού

Η προσπάθεια των αθλητών τένις για τελειότητα (θετική τελειομανία) συσχετίστηκε αρνητικά με τις γνωστικές και σωματικές ανησυχίες τους και θετικά με την αυτοπεποίθησή τους. Αντιθέτως, η αρνητική αντίδραση στην ατέλεια (αρνητική τελειομανία) είχε θετική συσχέτιση με τις γνωστικές και σωματικές ανησυχίες των αθλητών και μια αρνητική με την αυτοπεποίθησή τους. Πρόσθετες αναλύσεις αυτών των ευρημάτων έδειξαν ότι οι διαστάσεις της τελειομανίας θα μπορούσαν να προβλέψουν διαφορές στο ανταγωνιστικό άγχος των αθλητών.
[17]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

3.1 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

3.1.1. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Παρά το γεγονός ότι είναι ένα από τα μεγαλύτερα αθλήματα στον κόσμο, πολύ λίγες μελέτες έχουν εξετάσει το τένις σε σχέση με το άγχος και την αντιμετώπιση κατά τη διάρκεια της απόδοσης, με εξαίρεση τον Puente-Diaz [1]. Διερεύνησαν πηγές μεγάλης πίεσης και αντιμετώπισης στρατηγικών που χρησιμοποιούνται σε παίκτη τένις. Αυτή η μελέτη έδειξε ότι η χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης και ελεγχόμενης ικανότητας θα μπορούσε να προβλεφθεί μέσω της καλλιέργειας. Ο McPherson [17] δήλωσε ότι οι λεκτικές αναλύσεις αναφορών μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάλυση των διαδικασιών σκέψης κατά τη διάρκεια του διαγωνισμού. Επιπλέον, αυτή η μελέτη στοχεύει επίσης να εξετάσει συγκεκριμένες σχέσεις μεταξύ στρατηγικών αντιμετώπισης και άγχους και πώς οι στρατηγικές αντιμετώπισης μπορούν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα της απόδοσης του αθλητή.

Στη μελέτη αυτή, οχτώ άνδρες συμμετέχοντες συμμετείχαν σε αυτή τη μελέτη, με ηλικιακό εύρος 18-23 ετών . Όλοι οι συμμετέχοντες έπρεπε να έχουν παίξει τουλάχιστον 3 αγώνες πανεπιστημιακών ομάδων σε αυτή τη σεζόν. Οι συμμετέχοντες ανατέθηκαν στα ψευδώνυμα των Jerry, Nick, Adam, Matt, Steve, Shaun, Jordan και Sam.

Η μεθοδολογία Think Aloud προσδιορίζει τις γνωστικές διαδικασίες κατά την ολοκλήρωση των εργασιών των συμμετεχόντων. Το τένις ήταν το άθλημα που επιλέχθηκε για ανάλυση στρατηγικών αντιμετώπισης και άγχους καθώς ένας τενίστας αντιμετωπίζει πολλές κρίσιμες καταστάσεις σε έναν ανταγωνιστικό αγώνα. Μια πραγματική κατάσταση στους απασχολούμενους που αξιολογεί τις γνώσεις που μπορεί να προκύψουν σε ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον και μια κρίσιμη κατάσταση. [1][10]

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε στα γήπεδα των συμμετεχόντων. Όλοι οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν τις δικές τους ρακέτες παιχνιδιού στις οποίες χρησιμοποιούν για διαγωνισμό. Πριν από τη συλλογή δεδομένων, όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν σχετικά με το πρωτόκολλο ΤΑ [23].

Στους συμμετέχοντες χορηγήθηκε ένας συνεργάτης παρόμοιας ικανότητας με τον οποίο θα έπαιζαν. Οι συμμετέχοντες έλαβαν οδηγίες να «σκέφτονται δυνατά» συνεχώς κατά τη διάρκεια ενός «γρήγορου σετ» τένις. Αποφασίστηκε ότι ένα σύντομο σύνολο θα παρέχει επαρκή δεδομένα λόγω ανάλυσης από σημείο σε σημείο. Ο ερευνητής αποφάσισε ότι ζητώντας από τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις σκέψεις τους για έναν ολόκληρο αγώνα θα ήταν πολύ απαιτητικό καθώς ο αγώνας θα μπορούσε να διαρκέσει έως και τρεις ώρες. Ένα ανταγωνιστικό σκηνικό παρουσιάστηκε ενημερώνοντας τους παίκτες ότι ο νικητής των αγώνων θα λάβει ένα μπλουζάκι, για να προκαλέσει στρες που βίωσαν κατά τη διάρκεια του πραγματικού διαγωνισμού, για να συμμετάσχουν οι συμμετέχοντες όσο καλύτερα μπορούσαν [39]. Όλοι οι συμμετέχοντες αποζημιώθηκαν για το χρόνο τους με ρακέτα.

Στην έρευνα των [17] χρησιμοποιήθηκαν Olympus DM-650 Dictaphones και μικρόφωνα κλιπ για τη συλλογή λεκτικών δεδομένων σε πραγματικό χρόνο μεταξύ κάθε σημείου. Τα Dictaphone τοποθετήθηκαν στην τσέπη του συμμετέχοντα, με το μικρόφωνο κλιπ προσαρτημένο στο γιακά της μπλούζας για να εξασφαλίζει λεκτική σαφήνεια. Η συλλογή δεδομένων ξεκίνησε όταν οι παίκτες έφτασαν στο γήπεδο. Η εγγραφή συνεχίστηκε συνεχώς μέχρι οι παίκτες να ολοκληρώσουν τον αγώνα τους. Αυτοί οι χρόνοι διέφεραν λόγω των διαφορετικών σκορ σε κάθε αγώνα και του χρόνου που παίζουν οι παίκτες μεταξύ κάθε πόντου.

Πίνακας 1. Περιγραφές θεμάτων Stressor και παραδείγματα λεξιλογίων.

Primary Theme	Secondary Theme	Define/Describe	Used Example
	Goal Endangerment	Verbalisations about not reaching the goal intended	"Carry on like this and you won't even get a game"
	Damage in Confidence	Verbalisations relating to lack of confidence	"Not feeling comfortable behind my second serve"
Performance	Playing Performance	Verbalisations about poor personal playing performance	"That is such a poor shot"
	Tactical analysis	Verbalisations about poor personal tactical performance	"That serve wasn't wide enough, got punished for it"
	Technical execution	Verbalisations about poor personal execution of a shot	"You have to get under the ball more than that when so close to the net"
	Outcome of point	Verbalisations about the overall outcome of the point	"He got a bit lucky there, clipped the net cord and rolled over"
External	External Factors	Verbalisations of external factors which hinder performance	"These courts are not suited to my playing style, very fast paced"
	Lack of Concentration	Verbalisations regarding lack of concentration	"Your heads all over the place"
	Evaluation Apprehension	Verbalisations regarding the way outsiders view their performance	"You can't lose to him; the others won't shut up about it"
	Opponent factors	Verbalisations about the opponent	"Yeah, he hit a good shot, nothing I could do about it"
	Personal Injury	Verbalisations regarding a personal injury	"My shoulder is killing every time I kick a serve"
	Physical Discomfort	Verbalisations regarding a personal injury	"One game in and I'm tired already"

Πίνακας 2. Αντιμετώπιση περιγραφών θεμάτων και παραδείγματα λεξιλογίων.

Primary Theme	Secondary Theme	Define/Describe	Used Example
Problem-focused coping	Correction of technique	Verbalisations about correcting technique of previous shot	"Make sure you're split stepping every time he hits a shot"
	Planning of point	Verbalisations regarding planning for the next point	"Look for a serve and volley"
	Increase in Effort	Verbalisations about an increase in effort for the next point	"Come on, keep it going"
	Concentration reminder	Verbalisations about concentrating and focus	"Get your head in the game"
Emotion-focused Coping	Attempt to relax	Verbalisations attempting to relax themselves	"Relax, play your game and relax"
	Acceptance of point	Verbalisations about accepting the previous point	"Good shot, nothing I could do"
	Positive Self-talk	Verbalisations around self-talk to motivate themselves	"Well done, that's a brilliant shot!"
	Expressing Emotion	Verbalisations about expressing emotion and frustrations	"Ahhhhh, that's stupid!"
Avoidance coping	Humour/Joke about a point	Verbalisations about attempting humour	"You can hit the ball on the strings you know"
	Block of current situation	Verbalisations about ignoring the events of the previous point	"It doesn't matter, let's get this next point"
	External Attribution	Verbalisations about blaming external factors	"Took you 3 games to get going"

Στον έλεγχο μέλους, οι αναφορές παρασχέθηκαν για τον συμμετέχοντα, με τους συμμετέχοντες να ζητήσουν να σχολιάσουν συγκεκριμένες στιγμές στον αγώνα και την ακρίβεια των ποιοτικών αναφορών. Το μέλος που έλεγξε τις συνεντεύξεις προκάλεσε πολλές βασικές ερωτήσεις. Λόγω του ότι ο ερευνητής παίζει τένις σε υψηλό επίπεδο, αυτό επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αισθάνονται μια αίσθηση ασφάλειας, απαντώντας στις ερωτήσεις με ειλικρίνεια.

Πίνακας 3. Συχνότητα έμπειρων για τους συνολικούς, κερδισμένους και χαμένους συμμετέχοντες.

Primary Theme	Secondary Theme	Overall	Winning Participants	Losing Participants
OVERALL		163	63	100
Confidence		4	1	3
	Goal Endangerment	2	1	1
	Damage in Confidence	2	0	2
Performance		114	40	74
	Playing Performance	40	10	30
	Tactical analysis	18	5	13
	Technical execution	21	6	15
	Outcome of point	35	19	16
External		34	21	13
	External Factors	6	6	0
	Lack of Concentration	1	1	0
	Evaluation Apprehension	2	0	2
	Opponent factors	25	14	11
Physical		11	1	10
	Personal Injury	6	1	5
	Physical Discomfort	5	0	5

Τα ευρήματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι οι διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης παίζουν σημαντικό ρόλο στην ικανότητα αντιμετώπισης της εκτίμησης του στρες, επηρεάζοντας τελικά την απόδοση των παικτών. Οι παίκτες του τένις σε αυτήν τη μελέτη εφάρμοσαν διαφορετικούς τύπους στρατηγικών αντιμετώπισης, ανάλογα με το στρες που αντιμετώπισαν. Συνολικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι παίκτες του τένις αξιολόγησαν μια σειρά από στρες κατά τη διάρκεια διαφορετικών σταδίων του αγώνα και της απόδοσης πριν αναπτύξουν μια σειρά στρατηγικών αντιμετώπισης. Διαφορετικοί παίκτες βίωσαν ένα διαφορετικό εύρος εκτιμήσεων στρες σε διαφορετικά στάδια απόδοσης, επηρεασμένα πολύ από το σκορ, επηρεάζοντας επίσης τον τύπο της στρατηγικής αντιμετώπισης που χρησιμοποιήθηκε.

Ένα σημαντικό εύρημα υποστηρίζει μια υπόθεση που χρησιμοποιήθηκε στο παρελθόν ότι η αντιμετώπιση προβλήματος (problem focused) είναι η πιο συχνά

χρησιμοποιούμενη στρατηγική αντιμετώπισης προκειμένου να κερδίσει ένα πλεονέκτημα στην αθλητική απόδοση και να ξεπεράσει το στρες. Η αντιμετώπιση με επίκεντρο συναισθημάτων και αποφυγής ακολουθεί αυτό, υποστηρίζοντας προηγούμενη έρευνα για την αντιμετώπιση [16]. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες που αλληλεπίδρασαν περισσότερο με την αντιμετώπιση του προβλήματος είχαν μεγαλύτερο επίπεδο επιτυχίας, καθώς οι συμμετέχοντες που κέρδισαν ανέφεραν μεγαλύτερο αριθμό στρατηγικών αντιμετώπισης εστιασμένων σε προβλήματα σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες που έχασαν.

Επομένως, η μεγαλύτερη χρήση της αντιμετώπισης με επίκεντρο το πρόβλημα οδήγησε σε αύξηση της αθλητικής απόδοσης και της συνολικής βαθμολογίας. Αυτό είναι σύμφωνο με έρευνα [27] όπου ευρήματα δείχνουν ότι η αντιμετώπιση του προβλήματος σχετίζεται αρνητικά με την αύξηση του ανταγωνισμού στο άγχος, καθώς η συχνότητα των προσπαθειών που εστιάζονται στο πρόβλημα μειώθηκε σε καθοριστικές καταστάσεις του αγώνα. Αυτό θα μπορούσε να οφείλεται στο πλαίσιο στο επάγγελμα της κατάστασης, ότι τα περιβάλλοντα ενθαρρύνουν συγκεκριμένη αφοσίωση και επιμονή, συμπεριφορές που απαιτούν στρατηγικές που εστιάζουν στο πρόβλημα. Το στρες είχε σημαντική επίδραση στην απόδοση και στο συνολικό αποτέλεσμα της βαθμολογίας των συμμετεχόντων.

Όπως ήταν αναμενόμενο, υπήρχαν διαφορές στη συχνότητα των αναφερόμενων στρεσογόνων καταστάσεων μεταξύ των συμμετεχόντων που κέρδισαν και των συμμετεχόντων που έχαναν. Αυτό εξηγεί εν μέρει τη διαφορά στις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούνται και από τα δύο σύνολα ομάδων. Αυτό υποστηρίζει την προηγούμενη βιβλιογραφία σχέσεων άγχους και αντιμετώπισης στον αθλητισμό [17] και την υπόθεση υπόθεσης, λόγω των διαφορετικών ατόμων που εκτιμούν τις καταστάσεις στρες. Αυτό οφείλεται στο ότι υπάρχουν ορισμένες διαφορές στις προσπάθειες αντιμετώπισης που δεν σχετίζονται με τις εκτιμήσεις του στρες που βίωσαν καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα. Ο τρόπος αξιολόγησης μιας κατάστασης στρεσογόνου θα επηρεάσει επίσης τη στρατηγική αντιμετώπισης που χρησιμοποιείται και τελικά θα επηρεάσει τη συχνότητα των στρεσογόνων στρες και των στρατηγικών αντιμετώπισης που έχουν αναφερθεί,

με αποτέλεσμα τη μερική υποστήριξη της υπόθεσης ότι μια διαφορά στις καταστάσεις στρεσογόνου που αντιμετωπίζει το άτομο, επηρεάζει την αντιμετώπιση.

Η αυτοεκτίμηση απειλείται όταν ένας αθλητής τένις αγωνίζεται πριν από τον αγώνα. Αυτή η αντίδραση είναι ένα αρνητικό συναίσθημα. Το άγχος προκαλείται επομένως όταν ο αθλητής συνειδητοποιήσει ότι δεν είναι ικανός να πληροί τις απαιτήσεις του αγώνα και αναμένει ότι οι συνέπειες της συμμετοχής του θα είναι αρνητικές. Η ένταση λίγο πριν από τον αγώνα είναι μεγαλύτερη για μεμονωμένους αθλητές όπως το τένις, όπου η κοινωνική εκτίμηση είναι μεγαλύτερη από αυτή των ομαδικών αγώνων, η ένταση των συναισθημάτων μπορεί να είναι υψηλή ακόμα και μετά το τέλος του διαγωνισμού. Σε μια προσπάθεια σύνθεσης αλληλεξαρτώμενων αντιδράσεων στρες ταξινομούνται σε: [26]

α) Συμπεριφορά: Οι αλλαγές στον ύπνο και την ανάπαυση, την όρεξη διατροφής, την πεπτική διαδικασία ή την παρουσία «νεύρων» είναι φαινόμενα που υποδηλώνουν την ύπαρξη και το μέγεθος του στρες

β) Φυσιολογικό: Η αυξημένη εφίδρωση και οι αλλαγές στο αυτόνομο νευρικό σύστημα είναι φαινόμενα που καθορίζουν επίσης την ύπαρξη άγχους.

γ) Ψυχολογικό: Συνήθως οι γραπτές εξετάσεις επιδιώκουν να διαχωρίσουν κάπως το άγχος του αθλητή από αγχώδεις διαταραχές . Ως ιδιαίτερη κατάσταση (κατάσταση άγχους). Πολλοί επιστήμονες έχουν αναπτύξει όργανα μέτρησης πίεσης για αθλητές. Υπάρχουν σίγουρα λόγοι που συμβάλλουν στη δημιουργία ευνοϊκού κλίματος για ανταγωνιστικό άγχος. Αν και υπάρχουν μεμονωμένες διαφορές στην εμφάνιση ανταγωνιστικού άγχους σε επαναλαμβανόμενες συνθήκες αγώνων, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που προδιαθέτουν τους αθλητές που πρέπει να ληφθούν υπόψη.

Μερικές από τις προσωπικές αντιλήψεις των αθλητών για την αθλητική τους ικανότητα, η προσδοκία για επιτυχία στον αθλητισμό, η προσδοκία για αρνητική ανατροφοδότηση σχετικά με την απόδοσή τους, οι σχέσεις μεταξύ αθλητών και γονέων, αθλητών και άλλων ενηλίκων και φίλων και το ιστορικό των αποτυχιών και επιτυχιών είναι μερικές από αυτούς:

1. Προσωπική αντίληψη φυσικής κατάστασης: Ο τρόπος με τον οποίο κάθε αθλητής αντιλαμβάνεται την προσωπική του ικανότητα απόδοσης είναι μια διαδικασία σύγκρισης με άλλους αθλητές που ξεκινά από πολύ νεαρή ηλικία και συνεχίζεται μέχρι το τέλος της αθλητικής του καριέρας. Αυτή η σύγκριση δημιουργεί αναπόφευκτα αρνητική ένταση (στρες).

2. Προσδοκία επιτυχίας: Η επιτυχία ορίζεται διαφορετικά από διαφορετικά άτομα. Για μερικούς, η επιτυχία αφορά τη νίκη, ενώ για άλλους πρόκειται για το καλό. Ωστόσο, η προσδοκία επιτυχίας του αθλητή είναι ένα σημαντικό στοιχείο του ανταγωνιστικού στρες. [15]

3. Προσδοκία αρνητικών κριτικών: Ο αθλητισμός προσφέρει πολλές καταστάσεις αξιολόγησης.

4. Είναι ενδιαφέρον, μελέτες έχουν δείξει ότι ενήλικες ή σημαντικά άτομα είναι μια μεγαλύτερη πηγή άγχους για τους αθλητές από τους συνομηλίκους τους. Ιδιαίτερα σε αθλητές που δεν εμφάνισαν αγχωτικές αντιδράσεις ακόμη και μετά από αρνητική προσωπική απόδοση, το άγχος εμφανίστηκε όταν περίμεναν μια αρνητική αξιολόγηση από τους σημαντικούς ή στενούς ανθρώπους τους.

5. Σχέση γονέων και αθλητών: αυτού του είδους η σχέση είναι ένας αόρατος παράγοντας που επηρεάζει την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους. Η θετική και αρνητική ανατροφοδότηση για διάφορες συμπεριφορές είναι το κρίσιμο στοιχείο στη διαδικασία ανατροφής ενός παιδιού. Τα παιδιά που μεγαλώνουν με προφανείς διαφωνίες (διαφορετικά μέτρα και βάρη) στην ανταμοιβή και την τιμωρία τους τείνουν να συμπεριφέρονται με αυτόν τον τρόπο. Δηλαδή, συμπεριφέρονται ακατάλληλα, επειδή δεν είναι σίγουροι ποιοι είναι οι κανόνες του «παιχνιδιού» της ζωής.

Αυτή η ανικανότητα μεταφέρεται επίσης στο παιχνίδι που παίζουν καθημερινά, στα αθλήματα. Τα παιδιά που μεγαλώνουν με συνεχή διάθεση να τιμωρηθούν από τους γονείς τους γίνονται αίσθημα ευαισθησίας στην τιμωρία και προκαλούν προβλήματα πειθαρχίας στο σχολείο, στο γήπεδο και σε όλα τα αθλητικά γεγονότα (βλ. Χούλιγκαν). Τα παιδιά που μεγαλώνουν με ισορροπημένη αναλογία τιμωρίας από τους γονείς τους γίνονται πιο ικανά και πιο αποτελεσματικά τόσο στα αθλήματα όσο και στις καταστάσεις στα «παιχνίδια» της ζωής.

6. Σχέσεις μεταξύ φίλων και συμπαικτών: Σχεδόν όλοι οι αθλητές γνωρίζουν τη σημασία των απόψεων και των βαθμολογιών των φίλων και των συμπαικτών τους. Ο αθλητισμός δημιουργεί ένα περιβάλλον αλληλεξάρτησης έτσι ώστε οι ανεπαρκείς εμφανίσεις και τα λάθη που επηρεάζουν τους άλλους πρέπει απαραίτητα να αντιμετωπίζονται με επιείκεια από τους συμπαίκτες. [28]

7. Ιστορικό Αποτυχιών και Επιτυχιών: Η αποτυχία μπορεί να συμβάλει στο ανταγωνιστικό άγχος με τουλάχιστον δύο τρόπους. Πρώτον, οι συνεχείς αποτυχίες αυξάνουν τις πιθανότητες κακής αξιολόγησης αθλητών, φίλων και συμπαικτών. Δεύτερον, η επαναλαμβανόμενη αποτυχία μπορεί να οδηγήσει στην αντίληψη ότι κάθε αθλητικό γεγονός αποτελεί απειλή για τον ίδιο τον αθλητή. Όλα αυτά είναι απαραίτητα στοιχεία για τη δημιουργία άγχους πριν από έναν αγώνα ενός αθλητή, ο οποίος πρέπει να το ξεπεράσει για καλό και εντός του πεδίου των στόχων του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

Αποτελέσματα

Έρχεται λοιπόν η επιστήμη της αθλητικής ψυχολογίας για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων. Σύμφωνα με την Ολυμπιακή Επιτροπή της Αμερικής, υπάρχουν τρεις τομείς στους οποίους συμμετέχουν οι αθλητικοί ψυχολόγοι: αυτός της κλινικής εργασίας, της εκπαίδευσης και της έρευνας. Πρώτον, οι ψυχολόγοι κλινικών αθλημάτων παρέχουν κυρίως βοήθεια σε αθλητές που έχουν προβλήματα είτε προσωπικά είτε διαπροσωπικά είτε πρόβλημα με κάποιον τραυματισμό. Επίσης παρεμβαίνουν άμεσα σε καταστάσεις κρίσης. Δεύτερον, οι εκπαιδευτικοί αθλητικοί ψυχολόγοι συνήθως εργάζονται σε ομάδες και διδάσκουν στους αθλητές χαλάρωση, συγκέντρωση και θετικές τεχνικές διορατικότητας, έτσι ώστε οι τελευταίοι να μπορούν να επιτύχουν το υψηλότερο επίπεδο απόδοσής τους. Τέλος, οι ψυχολόγοι της αθλητικής έρευνας ενδιαφέρονται για αυτό που συμβάλλει στην άριστη απόδοση στον αθλητισμό, στα πιθανά ψυχολογικά οφέλη της άσκησης για τον κοινό άνθρωπο (μη αθλητές), ένα πεδίο γνωστό ως προαγωγή της υγείας, στις μαθησιακές διαδικασίες και τέλος στην κατανόηση των παιδιών και τις ικανότητές τους, ένα πεδίο γνωστό ως αθλητικά για νέους.

Πιο συγκεκριμένα, μπορούν να προσδιοριστούν έξι τομείς εργασίας για αθλητικούς ψυχολόγους:

1. Δημιουργία προγραμμάτων για τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών του τένις, τα οποία περιλαμβάνουν τρόπους για τους αθλητές να αποκτήσουν κίνητρα, τεχνικές ελέγχου, όπως παρακολούθηση των λειτουργιών του σώματος, όπως πχ τον καρδιακό ρυθμό και την αναπνοή μέσω σκέψης, διαλογισμού, αλλαγής συμπεριφοράς μέσω αλλαγής του νου ή διέγερσης της συγκέντρωσης μέσω ασκήσεων, καθώς και επαναλαμβανόμενες ασκήσεις, όπως ψυχική επανεκπαίδευση, οπτικοποίηση και προοδευτική χαλάρωση.
2. Χρήση ψυχομετρίας ή άλλων τεχνικών ψυχολογικής μέτρησης για την επιλογή, καταγραφή ικανοτήτων, θεραπευτική συμβουλευτική και πρόβλεψη της επιτυχίας

των αθλητών του τένις μέσω της αξιολόγησης συμπεριφοράς, ερωτηματολογίων και συνεντεύξεων.

3. Βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ αθλητών, μεταξύ αθλητών τους τένις και προπονητών και μεταξύ προπονητών έτσι ώστε ολόκληρο το αθλητικό σύστημα να λειτουργεί ομαλά.

4. Παροχή συμβουλευτικής, για διαχείριση κρίσεων, παροχή συμβουλών, δημιουργία προγραμμάτων και θεραπευτική συμβουλευτική. Στη διαχείριση κρίσεων, ένας αθλητικός ψυχολόγος καλείται να παρέμβει αμέσως σε περιόδους κρίσης, όπως η προσωρινή αδυναμία ενός αθλητή του τένις ή προπονητή να τους βοηθήσει να ανακτήσουν γρήγορα τη δύναμή τους και τον έλεγχο.

Ο σκοπός της παροχής συμβουλών και ανάπτυξης προγραμμάτων είναι η διδασκαλία και η επίβλεψη προπονητών και ατόμων που συνεργάζονται άμεσα με αθλητές.

Τέλος, παρά το γεγονός ότι μπορεί να χρειαστεί θεραπευτική συμβουλή για περιπτώσεις όπως η χρήση ουσιών, κατάθλιψη, τραυματισμός, σοβαρό άγχος και προβλήματα προσαρμογής της συμπεριφοράς, ο αθλητικός ψυχολόγος πρέπει να περιοριστεί στην αναγνώριση των παραπάνω προβλημάτων και να μην προσπαθήσει να τα θεραπεύσει. Είναι καλύτερο να παραπεμφεί ο αθλητής σε κλινικό ψυχολόγο ή ψυχίατρο.

5. Προώθηση της υγείας μεταδίδοντας γνώσεις σχετικά με τα οφέλη της συχνής και επαναλαμβανόμενης άσκησης στον μέσο άνθρωπο, συμβάλλοντας έτσι στην καλή ποιότητα και την υγεία της ζωής.

Κατά τη γνώμη ορισμένων συγγραφέων τα εξατομικευμένα προγράμματα διαχείρισης στρες είναι χρήσιμα για αθλητές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες με αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση. Ακόμη και το άγχος των αγώνων μπορεί να μειωθεί με προσεκτικά και συνεπή προγράμματα αγώνων, για παράδειγμα για την επιλογή αντιπάλων με τέτοιο τρόπο ώστε να έχουν καλές πιθανότητες επιτυχίας.

Αυτό ισχύει ιδιαίτερα στην αρχή της αθλητικής τους καριέρας. Τέλος, ο σωστός καθορισμός στόχων, το καλά επιλεγμένο και εκτελεσμένο κίνητρο σε ένα ζεστό, φιλικό και ευχάριστο κλίμα, από τον προπονητή έως τον αθλητή, καθώς και από

την ικανότητα του αθλητή να συγκεντρωθεί στον απαιτούμενο χρόνο, συμβάλλει στην καλύτερη καταπολέμηση του στρες. Μελέτες άγχους έχουν δείξει ότι οι κορυφαίοι αθλητές του τένις χρησιμοποιούν στρατηγικές για τον έλεγχο του άγχους τους, όπως τεχνικές χαλάρωσης, διαφραγματική αναπνοή, θετικές σκέψεις και εστίαση στα δεξιά. Κατά τον καθορισμό στόχων για ένα άτομο, πρέπει να ακολουθήσει τα κατάλληλα βήματα στην πορεία του.

Αυτό δεν είναι τόσο απλό και προφανές, ούτε επιτυγχάνεται συχνά, ψυχίατρος με τις καλύτερες πωλήσεις αυτοβοήθειας και συγγραφέας βιβλίων των καλύτερων πωλητών αυτοβοήθειας. Οι περισσότεροι άνθρωποι είτε θέτουν μη ρεαλιστικούς στόχους (ή προσπαθούν σκληρά να τους επιτύχουν) ή δεν θέτουν καθόλου στόχους και στη συνέχεια είναι δυσαρεστημένοι με αυτό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο

Συζήτηση

Ο καλύτερος τρόπος για επιτυχημένους στόχους είναι να τίθεται ένας στόχος, καταγράφοντας βήματα και τεχνικές που πρέπει να ακολουθηθούν και μετά να έπεται η εξάσκηση. Η συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας, στην περίπτωση της δυάδας τένις, είναι ιδιαίτερα σημαντική για την επιτυχία στο άθλημα. Στα αθλήματα αλλά και στην καθημερινή ζωή, δεν μόνο ένας είναι αυτός που «κερδίζει πόντους», αλλά η πλήρης και καλύτερη συνεργασία με τα άλλα μέλη της ομάδας είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την επίτευξη του κοινού στόχου.

Στο αθλητισμό, οι συναθλητές είναι θεμιτό να μην κατηγορούν ο ένας τον άλλον για τα λάθη που έγιναν, να μην επιμένουν και προσβάλλουν, να μην κατηγορούν ο ένας τον άλλον ότι είναι υπεύθυνοι αλλά να προσπαθούν όταν τα πράγματα τείνουν να είναι διαφορετικά από τα επιδιωκόμενα. Πάνω σε αυτό υπάρχει μια σειρά από ασκήσεις ζωής και συνεργασίας που δίνονται στο Harvard Business School με στόχο την καλλιέργεια πνεύματος συνεργασίας σε μελλοντικούς διευθυντές.

Η σωστή νοοτροπία είναι ένας βασικός παράγοντας για την επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί επειδή εάν δεν υπάρχει τότε δεν υπάρχουν πολλά που μπορούν να γίνουν. Υπάρχει ανάγκη για ηρεμία και θετικές σκέψεις. Η έρευνα του Δρ Benson Καθηγητής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η ικανότητα κάποιου να αφιερώνεται στη θετική του πλευρά και στο ευτυχισμένο τέλος μιας κατάστασης βοηθά τα πράγματα να τελειώσουν πολύ καλά.

Ωστόσο, η παρουσία χαμηλού στρες δικαιολογείται όταν, σύμφωνα με διάφορες μελέτες, η παρουσία χαμηλών επιπέδων στρες βοηθά στην επίτευξη των στόχων, ενώ η απουσία ή η παρουσία υψηλών επιπέδων στρες είναι ανασταλτική. Η σωστή πνευματική διάθεση προϋποθέτει ανακούφιση από το άγχος, αρκεί να υπάρχει αυτογνωσία για το τι θέλει να πετύχει και ότι μπορεί να φανταστεί την

επιτυχία κάποιου σε αυτό. Όταν κάποιος επιθυμεί κάτι, αλλά δεν μπορεί να οραματιστεί τον εαυτό του σε αυτήν την κατάσταση, ή όταν κάνει απαισιόδοξα σενάρια, εμποδίζεται να συγκεντρώσει τις πνευματικές του δυνάμεις στην επιθυμητή πορεία, παρά να αυτοκαταστραφεί.

Ο Benson και η ομάδα του έχουν δείξει ότι αυτή η διανοητική εικόνα μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην επιτυχημένη καριέρα ενός αθλητή. Ιδιαίτερα στην αθλητική ψυχολογία, η σκέψη του παίκτη διανοητικά (για παράδειγμα, ένας παίκτης που φαντάζεται ότι κινείται για ένα δυνατό σερβίς ή για να αντιμετωπίσει μια δύσκολη μπάλα) είναι ένα σημαντικό μέρος της διαδικασίας προπόνησης. Για αυτόν τον λόγο, είναι εξίσου απαραίτητο στην εκπαίδευση να επιτευχθεί ο στόχος. Ανάλογα με την ομάδα στην οποία ανήκει, αναγνωρίζεται ως μονάδα, καλλιεργεί και αναπτύσσει τα ατομικά χαρακτηριστικά της.

Επομένως, ακόμη και σε περίπτωση έμμεσης συμμετοχής στην ομάδα (κάποιος που δεν είναι παίκτης), μπορεί να συμβάλει θετικά στην επιτυχία της δημιουργώντας μια θετική ατμόσφαιρα ή όπως στην περίπτωση των οπαδών που υποστηρίζουν την ομάδα τους και συμβάλλουν στη νίκη της, σύμφωνα με πρόσφατες αγγλικές μελέτες.

Η εμπιστοσύνη που σχετίζεται με το αν ένα άτομο πιστεύει στον εαυτό του και στην ίδια την ομάδα είναι χρήσιμη ως συλλογική ιδέα, έτσι ώστε η ομάδα να μην είναι δειλή όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες ή αφήνει ανεκπλήρωτη προσπάθεια, αλλά και να μην αντιμετωπίζει κακόβουλα σχόλια που δεν ενεργούν εποικοδομητικά. Τέλος, η εμπιστοσύνη στο πρόσωπο του προπονητή για τις γνώσεις και τη συνοχή της ομάδας του, σύμφωνα με έρευνα του Gayle συμβάλλει σημαντικά στην επιτυχία του αθλητισμού.

Συμπεράσματα

Ακόμη και σε ατομικές διαφωνίες, τα μέλη της ομάδας (όταν πρόκειται για δυάδα στο τένις) θα πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίσουν ότι ο καθένας είναι υπεύθυνος για την προώθηση της επιτυχίας της ομάδας και όχι για αυτοπροώθηση ή επιδίωξη προσωπικού κέρδους, το οποίο μπορεί να είναι αποτέλεσμα της επιτυχίας της ομάδας, γιατί σε περίπτωση αποτυχίας θα αναλάβει την ευθύνη. Φυσικά, η ομαδική συνοχή, με την έννοια του ομαδικού πνεύματος, η εστίαση σε κοινούς στόχους, ο αμοιβαίος σεβασμός, η αμοιβαία υποστήριξη και η συνεχής συνεργασία είναι αυτά που καθορίζουν την επιτυχή εξέλιξη της ομάδας.

Όπως φαίνεται, το άγχος μπορεί να μειωθεί όταν αυξάνεται η μαθησιακή απόδοση, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επίπεδο δυάδας. Σε όλα αυτά, εκείνοι που είναι η κύρια βοήθεια είναι ο προπονητής και το περιβάλλον του αθλητή, που πρέπει να διασφαλίσουν τις καλύτερες δυνατές συνθήκες στις οποίες ο αθλητής μπορεί να κινηθεί. Οι στόχοι που τίθενται μέσω ενός σωστά εκτελεσμένου κινήτρου του προπονητή βοηθούν στην καταπολέμηση του άγχους και μάλιστα λειτουργούν ως οδηγίες στις ενέργειες των αθλητών. Αυξάνουν την υπομονή και την προθυμία να αγωνιστούν.

Οι στόχοι παίζουν βασικό ρόλο στην ανταγωνιστική ψυχολογία ενός αθλητή τένις και αποτελούν βασική προϋπόθεση για τον έλεγχο πριν από τον αγώνα. Οι αθλητές τένις που ασκούν καθορισμό στόχων μαθαίνουν να επιλέγουν ρεαλιστικούς στόχους και να τους κατατάσσουν σε άμεσο, μακροπρόθεσμο και μεσοπρόθεσμο. Οι στόχοι πρέπει να διατυπωθούν με ακρίβεια έτσι ώστε η κατάκτησή τους να επιτρέπει συγκρίσεις και να ενισχύει την εμπειρία των θετικών αποτελεσμάτων. Ένας άλλος μαθησιακός στόχος είναι η ρεαλιστική κριτική των επιτυχιών και των αποτυχιών, ώστε να μπορούν να βρουν τρόπους και να προσαρμοστούν στους στόχους.

Ο στόχος τόσο του προπονητή όσο και του αθλητή τένις πρέπει να είναι να δημιουργήσει μια ευχάριστη ατμόσφαιρα και απόλαυση. Θα πρέπει επίσης να παρέχει ευκαιρίες για την ενίσχυση της ικανοποίησης των αθλητών της, την

εφαρμογή μεθόδων για την αντιμετώπιση καταστάσεων άγχους ή τη μείωση των επιπτώσεών τους. Η υποστήριξη του πρωταρχικού κινήτρου είναι ένας από τους βασικούς στόχους ενός προπονητή τένις. Τόσο οι αθλητές τένις όσο και ο προπονητής πρέπει να δώσουν προσοχή στις εκφράσεις, τις λέξεις και τους όρους που χρησιμοποιούν, επειδή ο λόγος είναι γνωστό ότι ενεργεί ως εκπρόσωπος για όλα τα εσωτερικά συναισθήματα και κίνητρα. Θα πρέπει επίσης να γνωρίζουν ότι με τη δημιουργία εσωτερικών διαιρέσεων, σε σύντομο χρονικό διάστημα, το κλίμα κινήτρων θα μπορούσε να βελτιωθεί.

Το παιχνίδι του τένις δεν αποτελεί εξαίρεση σε αυτά τα χαρακτηριστικά, καθώς είναι ατομικό άθλημα, η ευθύνη για επιτυχία ή αποτυχία στην απόδοση ανήκει απευθείας στον αθλητή. Η ικανότητα να ξεπεραστούν επιτυχώς οι προκαταρκτικές στρεσογόνες καταστάσεις που σχετίζονται με αυτό το άθλημα, οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στη συναισθηματική ισορροπία, στην ικανότητα να διατηρείται η εστίαση σε προκαθορισμένους στόχους, την ανταγωνιστική εμπειρία και την τελευταία αλλά όχι λιγότερο σημαντική εμπιστοσύνη στις δυνάμεις κάποιου.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Puente-Díaz, R., & Anshel, M. H. (2005). Sources of acute stress, cognitive appraisal, and coping strategies among highly skilled Mexican and US competitive tennis players. *The Journal of Social Psychology*, 145(4), 429-446.
- Ali B. M., Ichraf A., Khaled T., Liwa M., Ali E. (2013). Effect of gender and type of sport practiced on aggression and self-esteem in tunisian athletes. *J. Hum. Soc. Sci. Res.* 8 74–80. 10.9790/0837-0847480
2. Terry, P., Coakley, L., & Karageorghis, C. (1995). Effects of intervention upon precompetition state anxiety in elite junior tennis players: The relevance of the matching hypothesis. *Perceptual and Motor Skills*, 81(1), 287-296.
- Allen M. S., Greenlees I., Jones M. V. (2013). Personality in sport: a comprehensive review. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 6 184–208. 10.1080/1750984x.2013.769614
3. Cowden, R. G., & Meyer-Weitz, A. (2016). Self-reflection and self-insight predict resilience and stress in competitive tennis. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(7), 1133-1149.
4. Harwood, C., & Knight, C. (2009). Understanding parental stressors: An investigation of British tennis-parents. *Journal of sports sciences*, 27(4), 339-351.
5. Harwood, C., & Knight, C. (2009). Stress in youth sport: A developmental investigation of tennis parents. *Psychology of sport and exercise*, 10(4), 447-456.
6. Maquirriain, J., & Ghisi, J. P. (2006). The incidence and distribution of stress fractures in elite tennis players. *British journal of sports medicine*, 40(5), 454-459.
7. Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Oppong Asante, K. (2016). Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Frontiers in psychology*, 7, 320.

8. Kelley, B. C., Eklund, R. C., & Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of sport and exercise psychology*, 21(2), 113-130.
- Coopersmith S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman.
9. Walker, S. P. (2013). Mindfulness and burnout among competitive adolescent tennis players. *South African Journal of Sports Medicine*, 25(4), 105-108.
10. Lee, J. C., Malara, F. A., Wood, T., Hoy, G., Saifuddin, A., & Connell, D. A. (2006). MRI of stress reaction of the distal humerus in elite tennis players. *American Journal of Roentgenology*, 187(4), 901-904.
- Egan S., Stelmack R. M. (2003). A personality profile of mount everest climbers. *Pers. Individ. Dif.* 34 1491–1494. 10.1016/s0191-8869(02)00130-7
11. Anshel, M., & Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress & Coping*, 15(2), 193-209.
12. Rumbold, J. L., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 173.
13. Meyers, M. C., Sterling, J. C., Treadwell, S., Bourgeois, A. E., & LeUnes, A. (1994). Mood and psychological skills of world-ranked female tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 17(3), 156.
- Haslam N., Whelan J., Bastian B. (2009). Big five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Pers. Individ. Dif.* 46 40–42. 10.1016/j.paid.2008.09.001
14. Hausenblas H. A., Downs D. S. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: a meta-analytic review. *J. Appl. Sport Psychol.* 13 323–339. 10.1080/104132001753144437.
15. Loehr, J. E. (1990). Providing sport psychology consulting services to professional tennis players. *The Sport Psychologist*, 4(4), 400-408.
- Káplanová A. (2018). Self-esteem, anxiety and coping stress

- strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymn.* 49 10–15. 10.5507/ag.2018.026.
16. Kernis M. H., Paradise A. W., Whitaker D., Wheatman S., Goldman B. (2000). Master of one's psychological domain? not likely if one's self-esteem is unstable. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 26 1297–1305. 10.1177/0146167200262010.
 17. McPherson, S. L. (2000). Expert-novice differences in planning strategies during collegiate singles tennis competition. *Journal of sport and exercise psychology*, 22(1), 39-62.
 18. Larsen R., Buss D. M. (2009). *Personality Psychology*. New York, NY: McGraw-Hill Publishing.
 19. Malinauskas R., Dumciene A., Mamkus G., Venckunas T. (2014). Personality traits and exercise capacity in male athletes and non-athletes. *Percep. Motor Skills* 118 145–161. 10.2466/29.25.pms.118k13w1.
 20. McEwan D., Boudreau P., Curran T., Rhodes R. E. (2019). Personality traits of high-risk sport participants: a meta-analysis. *J. Res. Pers.* 79 83–93. 10.1016/j.jrp.2019.02.006.
 21. Olmedilla A., Ruiz-Barquín R., Ponseti F. X., Robles-Palazón F. J., García-Mas A. (2019). Competitive psychological disposition and perception of performance in young female soccer players. *Front. Psychol.* 10:1168. 10.3389/fpsyg.2019.01168.
 22. Piepiora P., Witkowski K., Piepiora Z. (2018). Personality profiles of karate masters practising different kumite styles. *Arch. Budo.* 14 247–257.
 23. Qurban H., Wang J., Siddique H., Morris T., Qiao Z. (2019). The mediating role of parental support: the relationship between sports participation, self-esteem, and motivation for sports among Chinese students. *Curr. Psychol.* 38 308–319. 10.1007/s12144-018-0016-3.
 24. Rainey L., Petkari E. (2019). Do you like your teammates? personality and relationship quality between teammates in collegiate athletes. *Rev. Psicol. Deporte.* 14 56–59.

25. Roberts B. W., O'Donnell M., Robins R. W. (2004). Goal and personality trait development in emerging adulthood. *J. Pers. Soc. Psychol.* 87 541–555.
26. Roccas S., Sagiv L., Schwartz S. H., Knafo A. (2002). The big five personality factors and personal values. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 28 789–801. 10.1177/0146167202289008
- Sabiston C. M., Pila E., Vani M., Thogersen-Ntoumani C. (2019). Body image, physical activity, and sport: a scoping review. *Psychol. Sport Exerc.* 42 48–57. 10.1016/j.psychsport.2018.12.010
27. A., Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16(3), 251-271.