



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
**Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών**
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

<< Το άγχος και το συναισθηματικό πλαίσιο πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα σε αρχικού και μεσαίου επιπέδου αθλητές και αθλήτριες στην αντισφαίριση >>

Όνοματεπώνυμο: Καραγιαννάκη Βασιλική

Αριθμός Μητρώου: 9980201700276

Επιβλέπων Καθηγητής: Γρίβας Νικόλαος

ΙΟΥΝΙΟΣ 2023

© Copyright

Καραγιαννάκη Βασιλική

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΑΡΧΙΚΟΥ ΚΑΙ ΜΕΣΑΙΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ.

Περίληψη

Σκοπός αυτής της πτυχιακής εργασίας είναι η κατανόηση του συναισθηματικού πλαισίου που κρύβεται πίσω από έναν αθλητή/τρια αντισφαίρισης αρχικού και μεσαίου επιπέδου κατά τη διάρκεια ενός αγώνα τένις και ιδιαίτερα πριν τον αγώνα, καθώς επίσης και η ανάλυση των τρόπων που μπορεί να μειωθεί το άγχος κατά τη διάρκεια της προπόνησης και πριν ο/η αθλητής/τρια μπει σε μια αγωνιστική κατάσταση. Για τον σκοπό αυτό, εξετάστηκαν οι διάφορες πτυχές του άγχους και οι επιπτώσεις που έχει το άγχος στο αγωνιστικό αποτέλεσμα, καθώς και η ψυχική κατάσταση των αθλητών πριν τον αγώνα και κατά τη διάρκεια του. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε ήταν το ερωτηματολόγιο αγωνιστικού άγχους προδιάθεσης (Sport Competition Anxiety Test; SCAT; Martens, 1977; Ζέρβας & Κάκκος, 1990). Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο το οποίο αποτελούνταν από 15 ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από 50 συμμετέχοντες (n=50), άνδρες (n=22) και γυναίκες (n=28) αρχικού και μεσαίου επιπέδου, προκειμένου να γίνει αξιολόγηση του άγχους των αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης αρχικού και μεσαίου επιπέδου όταν αγωνίζονται. Τα αποτελέσματα που βγήκαν από αυτή την έρευνα ήταν ότι το άγχος είναι αισθητό στους αθλητές και τις αθλήτριες αντισφαίρισης πριν τον αγώνα και επιβεβαιώθηκε ότι η τελική τιμή άγχους για τις γυναίκες αθλήτριες ήταν μεγαλύτερη συγκριτικά με των ανδρών αθλητών.

Λέξεις κλειδιά: Άγχος, αγώνας, ερωτηματολόγιο

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη	σελ 2
Πίνακας περιεχομένων	σελ 3,4
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	
1.1 Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος	σελ 5
1.2 Σημασία της έρευνας	σελ 6
1.3 Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις	σελ 6
1.4 Οριοθετήσεις και περιορισμοί έρευνας	σελ 7
2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	
2.1 Επεξήγηση του άγχους, μορφές άγχους και αιτίες του στρες	σελ 8
2.2 Ο ρόλος του προπονητή και των αθλητικών ψυχολόγων	σελ 13
2.3 Τρόποι αντιμετώπισης- μείωσης του άγχους και η επίδραση του άγχους στην επίδοση των αθλητών/τριών	σελ 15
2.4 Σύγκριση μεταξύ των δύο φύλων	σελ 21
3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	σελ 25
4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
4.1 Παράθεση αποτελεσμάτων από τα ερωτηματολόγια και ανάλυση... ..	σελ 31
4.2 Συγκεντρωτικά αποτελέσματα ανά φύλο	σελ 46
4.3 Σύγκριση αποτελεσμάτων ανά φύλο	σελ 69
4.3.1 Σύγκριση μέσων όρων	σελ 69
4.3.2 Σύγκριση επικρατούσας τιμής	σελ 70
4.3.3 Σύγκριση λιγότερο εμφανιζόμενης τιμής	σελ 71
4.4 Επιβεβαίωση ή απόρριψη υποθέσεων	σελ 72

5.	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	σελ 76
6.	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ 81
7.	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	σελ 88

1) ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Το άγχος και το στρες είναι προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι αθλητές και οι αθλήτριες σε καθημερινή βάση την σύγχρονη εποχή. Λόγω των υψηλών απαιτήσεων στον αθλητισμό και της πολύ απαιτητικής καθημερινότητας που ζουν οι αθλητές, το άγχος αυξάνεται μέρα με τη μέρα, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται στους αθλητές αρνητικά συναισθήματα κατά την διάρκεια της προπόνησης και κυρίως πριν τον αγώνα, είτε ο αθλητής/τρια συμμετέχει στον αγώνα για την εμπειρία είτε για να διακριθεί (Spielberger, 1966; Morris, Davis & Hutching, 1981; Martens, Vealey & Burton, 1990).

Η έρευνα αυτή, αφορά μόνο αθλητές και αθλήτριες αρχικού έως και μεσαίου επιπέδου. Αθλητές και αθλήτριες επομένως, που δεν ενδιαφέρονται για τις διακρίσεις και την συμμετοχή σε διεθνείς αγώνες αντισφαίρισης, αλλά μέσω του αθλήματος επιδιώκουν να νιώσουν χαλάρωση, ευεξία και ευημερία. Αποζητούν να βιώσουν θετικά συναισθήματα κατά την προπόνηση και όχι να στρεσάρονται καθημερινά και να αγχώνονται για την απόδοσή τους. Είναι απαραίτητο οι αθλητές και αθλήτριες να περνούν καλά στην προπόνησή τους ή σε κάποιον ερασιτεχνικό αγώνα και όχι να διακατέχονται από άγχος, στρες και αρνητικά συναισθήματα.

Δεδομένου ότι οι αθλητές ψυχαγωγίας θα λάβουν μέρος σε έναν αγώνα για την απόκτηση εμπειριών και για να πάρουν θετικές αναμνήσεις, οι άνθρωποι στο κοντινό περιβάλλον τους και ιδιαίτερα οι προπονητές θα πρέπει να τους στηρίζουν και να μην τους δημιουργούν παραπάνω πίεση από ότι χρειάζεται εφόσον οι αθλητές τους δεν κυνηγούν την διάκριση και την πρωτιά, αλλά την ευεξία και τα θετικά συναισθήματα, ότι συμμετείχαν δηλαδή σε έναν αγώνα αντισφαίρισης και έκαναν την μέγιστη δυνατή προσπάθεια (Krame et al., 1992).

Όλοι οι αθλητές και οι αθλήτριες βιώνουν άγχος και στρες ανεξαρτήτως του αθλητικού επιπέδου που βρίσκονται, αλλά θα πρέπει να βρίσκονται διαφορετικοί τρόποι αντιμετώπισης ή μείωσης του άγχους αυτού ανάλογα με τα αθλητικά χαρακτηριστικά, το περιβάλλον αλλά και την προσωπικότητα των αθλητών. Κρίνεται αναγκαίο λοιπόν να συζητηθεί και να αναλυθεί η ψυχολογία του αθλητή και της αθλήτριας αρχικού και μεσαίου επιπέδου, πριν την συμμετοχή στον αγώνα, καθώς και πόσο εύκολα θα μπορέσει να διαχειριστεί το άγχος του/της.

1.2 Σημασία της έρευνας

Η έρευνα αυτή διεξήχθη προκειμένου να διαλευκανθεί αν οι αθλητές και οι αθλήτριες αρχικού και μεσαίου επιπέδου έχουν άγχος και στρες κατά την διάρκεια της προπόνησης και ακριβώς πριν την συμμετοχή τους σε κάποιον αγώνα. Η έρευνα αυτή διεξήχθη επίσης για να γίνει κατανοητό το συναισθηματικό πλαίσιο των αθλητών και αθλητριών που συμμετείχαν σε αγώνες, και μέσω των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου να γίνει αντιληπτό ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τους αθλητές και οδηγούν στο άγχος πριν τον αγώνα καθώς επίσης και πώς βιώνουν το άγχος αυτό οι αθλητές/τριες, πως νιώθουν δηλαδή και με ποιον τρόπο εκδηλώνεται το στρες (James & Collins, 1997).

Για το σκοπό της έρευνας εξετάστηκαν οι διαφορετικές πτυχές του άγχους στους αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης, τα αίτια που το προκαλούν, τα διαφορετικά επίπεδα άγχους και τις επιπτώσεις τους στο αγωνιστικό αποτέλεσμα, καθώς και την ψυχική κατάσταση των αθλητών και αθλητριών πριν τον αγώνα. Για να κατανοήσει ο αναγνώστης καλύτερα την σημασία της έρευνας θα πρέπει να διατρέξει στους πίνακες που παραθέτονται στο κεφάλαιο 4, 'Αποτελέσματα ερωτηματολογίου αξιολόγησης και ανάλυση αποτελεσμάτων', όπου αναλυτικά φαίνονται τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής και οι απαντήσεις όλων των συμμετεχόντων σε κάθε ερώτημα.

Στα πλαίσια της παρούσας εργασίας πραγματοποιήθηκε έρευνα με στόχο την διερεύνηση των παραμέτρων του άγχους και το συναισθηματικό πλαίσιο που βρίσκονται οι αθλητές και οι αθλήτριες αντισφαίρισης. Για την πραγματοποίηση της έρευνας έγινε διαμοιρασμός ερωτηματολογίων σε 50 αθλητές (n=22) και αθλήτριες (n=28) στην αντισφαίριση, αρχικού και μεσαίου επιπέδου οι οποίοι/ες αθλούνται σε αθλητικά σωματεία της Αθήνας.

1.3 Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις

Πρώτη υπόθεση: Το στρες είναι αρκετά εμφανές στους αθλητές και αθλήτριες αρχικού και μεσαίου επιπέδου στην αντισφαίριση πριν τον αγώνα.

Δεύτερη υπόθεση: Οι γυναίκες αθλήτριες βιώνουν μεγαλύτερο στρες από τους άνδρες πριν τον αγώνα αλλά και κατά τη διάρκεια.

Τρίτη υπόθεση: Οι γυναίκες συμμετέχοντες έχουν μεγαλύτερο άγχος μήπως δεν αποδώσουν καλά και μήπως κάνουν λάθη συγκριτικά με τους άνδρες συμμετέχοντες.

Τέταρτη υπόθεση: Η τελική τιμή του άγχους θα είναι μεγαλύτερη για τις γυναίκες αθλήτριες από ότι για τους άνδρες αθλητές.

1.4 Οριοθετήσεις και περιορισμοί έρευνας

- Αποκλείονται από την έρευνα οι αθλητές και οι αθλήτριες υψηλών επιδόσεων που προπονούνται σε αγωνιστικά τμήματα
- Αποκλείονται από την έρευνα αθλητές και αθλήτριες κάτω των 18 ετών
- Αποκλείονται από την έρευνα αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης που προπονούνται πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα (Αν οι αθλητές προπονούνται 2-3 φορές την εβδομάδα δεν υπάρχει κάποια διαφορά στα αποτελέσματα. Όμως αν οι αθλητές προπονούνται πάνω από 3 φορές την εβδομάδα πολλοί παράγοντες διαφοροποιούνται και μεταβάλλουν κατά πολύ τα αποτελέσματα)
- Αποκλείονται από την έρευνα αθλητές και αθλήτριες που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή

2) ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1 Επεξήγηση του άγχους, μορφές άγχους και αιτίες στρες

Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τις έννοιες της διέγερσης, του στρες και του άγχους ως ταυτόσημους όρους, όμως οι αθλητικοί ψυχολόγοι θεωρούν πως είναι σημαντικό να τους διαχωρίζουν. Για αυτό κρίνεται αναγκαία η διευκρίνιση των όρων ‘άγχος’ και ‘στρες’. Το στρες είναι η διαδικασία με την οποία μια φόρτιση εισβάλλει στο άτομο. Μία ανισορροπία στο φυσιολογικό σύστημα το οποίο ενεργοποιεί φυσιολογικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις για να επαναφέρει την ισορροπία. Το άγχος είναι η συναισθηματική αντίδραση σε μια αντιληπτή απειλή. Αποτελείται από συναισθήματα έντασης, φόβου, νευρικότητας, δυσάρεστων σκέψεων και ανησυχιών, όπως επίσης και φυσιολογικών αλλαγών (Theodorakis, G. et al., 2013).

Επίσης το άγχος είναι μια αρνητική συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από νευρικότητα και φόβο. Το άγχος κάνει το σώμα του/της αθλητή/τριας ανήσυχο και ανεβάζει την αρτηριακή πίεση, ενώ οι κινήσεις του/της ενδέχεται να είναι ακανόνιστες και εσφαλμένες. Επίσης έχει σημαντική επίδραση στη φυσιολογική κατάσταση των αθλητών και στην γνωστική και συμπεριφορική απόδοση (Zhang, et al., 2018).

Το σίγουρο είναι ότι τα υψηλά επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους είναι δυσάρεστα για το άτομο και επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση. Πάντως, σύμφωνα με έρευνες, το σωματικό άγχος επηρεάζει λιγότερο την απόδοση απ’ ότι το γνωστικό άγχος, εκτός από περιπτώσεις που το σωματικό άγχος βρίσκεται σε πάρα πολύ υψηλό επίπεδο (Martens et al., 1990). Πράγματι, το τένις δεν αποτελεί μόνο σωματικό άθλημα, αλλά και πνευματικό, καθώς απαιτείται πνευματική συγκέντρωση, οξυδέρκεια και ευστροφία. Οι ικανότητες αυτές είναι απαραίτητες ώστε το άτομο να είναι σε θέση να ξεπεράσει τα διάφορα προβλήματα που παρουσιάζονται στον αγώνα. Όπως διατυπώνεται από τον Δουβή (2006): «Η έκβαση ενός αγώνα στο γήπεδο του τένις εξαρτάται από την αλληλεπίδραση μεταξύ των φυσικών και νοητικών χαρακτηριστικών του παίκτη».

Πράγματι, σύμφωνα με την έρευνα των Martens, Vealey και Burton (1990), οι πρωταρχικές αιτίες δημιουργίας άγχους στους αθλητές είναι η αβεβαιότητα για το αποτέλεσμα και η σπουδαιότητα του αποτελέσματος. Όσο μεγαλύτερη αβεβαιότητα νιώθει ένας αθλητής για το αποτέλεσμα, τόσο υψηλότερα επίπεδα άγχους βιώνει. Η αβεβαιότητα καθορίζεται από το πόσο εκτιμούν ότι η απόδοσή τους θα είναι σύμφωνη με τις δυνατότητές τους και από το αν νομίζουν ότι η απόδοσή τους θα καθορίσει το αποτέλεσμα του αγώνα.

Οι αγχώδεις διαταραχές ενεργοποιούνται από συναισθηματικές αντιδράσεις, όταν ένα άτομο υποφέρει από φόβο και ανησυχία ή απειλή (Anshel et al., 2001). Οι περισσότεροι θεωρούν πως το άγχος είναι αποκλειστικά αρνητικό και επηρεάζει την απόδοση μόνο αρνητικά, αλλά αυτό είναι μόνο ένα αποτέλεσμα του άγχους (Ψυχουντάκη, 2018). Ένα άλλο αποτέλεσμα και πολύ σημαντικό μάλιστα, είναι η ενεργοποίηση και η διέγερση του σώματος προκειμένου να πάρει ο αθλητής θέση σε μια κατάσταση, να κινητοποιηθεί και να βρει τον καλύτερο τρόπο επίτευξης του στόχου που έχει θέσει.

Χωρίς το άγχος ο άνθρωπος δεν θα ήξερε πότε βρίσκεται σε 'κίνδυνο' και θα ήταν απόλυτα χαλαρός, με άγνοια του τι συμβαίνει γύρω του και πως μπορεί να το αντιμετωπίσει. Πιο συγκεκριμένα, στον αθλητικό τομέα το άγχος παρουσιάζεται ως μια δυσάρεστη ψυχολογική κατάσταση η οποία προκαλείται από το στρες και την ανησυχία που έχει ο/η αθλητής/τρια για την μελλοντική απόδοσή του/της, πώς θα πετύχει το καλύτερο αποτέλεσμα και πώς θα αντιδράσει υπό πιεστικές καταστάσεις (Cheng et al., 2009).

Το άγχος δεν εμφανίζεται μόνο με μια μορφή για αυτό είναι σημαντικό να αναλυθούν οι διάφορες μορφές και να αποσαφηνιστούν οι διαφορές. Υπάρχει το γνωστικό άγχος κατάστασης (cognitive state anxiety), όπου ο/η αθλητής/τρια το έχει όταν ανησυχεί ή έχει αρνητικές σκέψεις για μια κατάσταση και το σωματικό άγχος κατάστασης (somatic state anxiety), το οποίο αφορά περιστασιακές μεταβολές στην αντιλαμβανόμενη σωματική ενεργοποίηση. Το σωματικό άγχος κατάστασης, δεν είναι απαραίτητα μια μεταβολή στο επίπεδο σωματικής ενεργοποίησης του ατόμου, αλλά η υποκείμενη εκτίμηση, δηλαδή η αντίληψη ή η εκτίμηση που έχει ο/η αθλητής/τρια για τη συγκεκριμένη μεταβολή (Ψυχουντάκη, 2018). Σύμφωνα με τους Filaire et al. (2009), οι αθλήτριες έχουν υψηλότερα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους σε σχέση με τους άντρες αθλητές.

Επίσης το γνωστικό άγχος σχετίζεται με τη νοητική δραστηριότητα και προκαλείται από τις αρνητικές προσδοκίες του ατόμου για απόδοση και επιτυχία ή από αρνητική αυτό αξιολόγηση. Όταν οι αθλητές ασχολούνται πολύ με την αξιολόγηση του εαυτού τους ή σκέφτονται μια πιθανή αποτυχία, τότε δυσκολεύονται να κατευθύνουν την προσοχή τους στην προσπάθειά τους και κατ' επέκταση στον αγώνα. Το σωματικό άγχος, από την άλλη, αποτελεί τη φυσιολογική και συναισθηματική διέγερση του ατόμου και προκαλείται από την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Χαρακτηριστικά συμπτώματα είναι οι αυξημένοι καρδιακοί χτύποι, η μυϊκή ένταση, η δυσφορία στην αναπνοή, τα ιδρωμένα χέρια και οι κοιλιακές διαταραχές (Martens et al., 1990).

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα δύο παραπάνω είδη άγχους δεν είναι άρρηκτα συνδεδεμένα μεταξύ τους και ότι μπορούν να μεταβάλλονται ανεξάρτητα το ένα από το άλλο. Το σίγουρο είναι ότι τα υψηλά επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους είναι δυσάρεστα για το άτομο και επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση. Πάντως, σύμφωνα με έρευνες, το σωματικό άγχος επηρεάζει λιγότερο την απόδοση από ότι το γνωστικό άγχος, εκτός από περιπτώσεις που το σωματικό άγχος βρίσκεται σε πάρα πολύ υψηλό επίπεδο (Martens et al., 1990).

Αυτά τα είδη άγχους (γνωστικό και σωματικό άγχος κατάστασης) είναι μορφές ενός πιο γενικού όρου στην ψυχολογία, το λεγόμενο 'άγχος κατάστασης'. Το άγχος κατάστασης αναφέρεται ως ένα χαρακτηριστικό της ψυχικής διάθεσης του ατόμου που μεταβάλλεται διαρκώς. Είναι όμως μια προσωρινή και μεταβαλλόμενη συναισθηματική κατάσταση, που βιώνει ο παίκτης, όταν ενεργοποιείται το αυτόνομο νευρικό σύστημα (Ψυχουντάκη, 2018).

Αντίθετα με το άγχος κατάστασης, το άγχος προδιάθεσης (trait anxiety) είναι μέρος της προσωπικότητας, μια επίκτητη συμπεριφορική τάση ή προδιάθεση που επηρεάζει τη συμπεριφορά του ατόμου. Συγκεκριμένα, το άγχος προδιάθεσης προϋδεάζει το άτομο να αξιολογήσει ως απειλητικές ένα μεγάλο εύρος καταστάσεων, οι οποίες αντικειμενικά μπορεί να μην είναι πραγματικά επικίνδυνες είτε σωματικά είτε ψυχολογικά για τους αθλητές.

Το άτομο τότε αντιδρά στις συγκεκριμένες συνθήκες με άγχος κατάστασης ή με επίπεδα άγχους που είναι δυσανάλογα υψηλά σε ένταση και μέγεθος συγκριτικά με τον αντικειμενικό κίνδυνο (Spielberger, 1966). Μέσα σε όλα τα είδη του άγχους υπάρχει βέβαια και το 'δημιουργικό άγχος', όπου είναι αυτό που αισθάνεται ο/ αθλητής/τρια πριν το σερβίς για παράδειγμα, όταν ζητάει την πετσέτα για να σκουπιστεί, όταν συνέχεια τακτοποιεί το σορτσάκι του. Αυτές είναι κάποιες κινήσεις που πολλοί άνθρωποι αναφέρουν ως νευρικότητα. Οι Cury F. et al. (2006) αναφέρουν αυτό τον όρο ως αντιεπισημονικό.

Το σώμα αντιλαμβάνεται συναισθήματα (Litwic- Kaminska K. et al., 2015). Το σώμα επηρεάζεται άμεσα και μακροπρόθεσμα. Αντιδρά αμέσως όταν ο/ η αθλητής/τρια περνάει μια αγχωτική κατάσταση. Το σώμα αρχίζει να εκκρίνει ουσίες που οδηγούν σε αυξημένο καρδιακό ρυθμό, αυξημένη αρτηριακή πίεση, η πεπτική διαδικασία επιβραδύνεται, εκκρίνεται μεγάλη ποσότητα ιδρώτα και οι κόρες των ματιών διαστέλλονται. Γενικότερα είμαστε σε εγρήγορση μέχρι να δοθεί εντολή στον εγκέφαλο να χαλαρώσουμε και να σταματήσουμε να παράγουμε τα παραπάνω χημικά, ώστε το σώμα να επιστρέψει στην φυσιολογική του λειτουργία. Χρειάζονται τουλάχιστον 30- 60 λεπτά για να απαλλαγεί το σώμα από αυτές τις ουσίες και να μπορέσει να χαλαρώσει.

Η υπέρταση είναι το πρώτο σημάδι της ανικανότητας να αναρρώσει ο παίκτης ή η παίκτρια από το στρες (Gouttebauge et al., 2019). Η χρόνια έκθεση στο στρες προκαλεί ανεπαρκή ανάκαμψη, εξουθένωση, οδηγώντας σε επιζήμιες συνέπειες όπως δυσκολία σε κίνητρα, κακιά συμπεριφορά, δραστικές μειώσεις απόδοσης και γενικότερα εγκατάλειψη του αθλητισμού (Goodger K. et al., 2017).

Κορυφαίες επιδόσεις επιτυγχάνονται μόνο από αθλητές που μπορούν να ανακάμψουν γρήγορα κατά τη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας και αντιμετωπίζουν βέλτιστα τις αλλαγές μεταξύ άγχους, αποκατάστασης και το επερχόμενο άγχος (Isoard-Gauthier S. et al., 2011). Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η παρατεταμένη άσκηση αντοχής ή η άσκηση μικρής διάρκειας αλλά υψηλής έντασης έχει ως αποτέλεσμα το αυξημένο οξειδωτικό στρες. Αυτή η αύξηση του οξειδωτικού στρες μπορεί να οδηγήσει σε συγκεκριμένες μεταβολικές προσαρμογές (Swettenham L. et al., 2020).

Επίσης έχει παρατηρηθεί ότι αν ένας αθλητής ή μια αθλήτρια υποβάλλεται μακροχρόνια και καθημερινά σε μεγάλο βαθμό στρες υπάρχει περίπτωση αυτό να οδηγήσει σε μικρά κατάγματα στρες, όπως αναφέρονται ευρέως, και να υπάρξει χρόνια εκφύλιση των γύρω μαλακών ιστών (Adam R. et al., 2007). Η αύξηση έντασης στην προπόνηση και σε ορισμένες περιπτώσεις η αλλαγή στην εμβιομηχανική (π.χ λαβή ρακέτας), θεωρήθηκαν ότι είναι παράγοντες προδιάθεσης για τα κατάγματα στρες (Rogelio H. et al., 2005).

Οι αιτίες του άγχους μπορούν να αποδοθούν σε πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες, όπως για παράδειγμα συγκεκριμένα γεγονότα, ο τρόπος ζωής ή μια σημαντική προσπάθεια (σωματική ή πνευματική). Όλα αυτά μπορούν κάλλιστα να οδηγήσουν και σε παθολογικό άγχος το οποίο δεν ελέγχεται εύκολα (Joanna B. & Cichosz-Dziadura A., 2020). Το άγχος επίσης προκαλείται όταν ο αθλητής συνειδητοποιεί ότι δεν είναι ικανός να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του αγώνα (ή τουλάχιστον έτσι νομίζει) και πιστεύει ότι οι συνέπειες θα είναι αρνητικές (Borkoles et al., 2018).

Όλοι οι αθλητές διακρίνονται από άγχος ακόμη και οι πιο ικανοί. Το άγχος τους είναι αποτέλεσμα των στόχων που θέτουν και θέλουν να πετύχουν στους αγώνες. Η δυσκολία επίτευξης του στόχου και η εκτίμηση των αθλητών για τη δυνατότητα τους να επιτύχουν το στόχο, δηλαδή η αυτοπεποίθησή τους, είναι καθοριστικοί παράγοντες ως προς το άγχος. Πράγματι, σύμφωνα με την έρευνα των Martens, Vealey και Burton (1990), οι πρωταρχικές αιτίες δημιουργίας άγχους στους αθλητές είναι η αβεβαιότητα για το αποτέλεσμα και η σπουδαιότητα του αποτελέσματος.

Όσο μεγαλύτερη αβεβαιότητα νιώθει ένας αθλητής για το αποτέλεσμα, τόσο υψηλότερα επίπεδα άγχους βιώνει. Η αβεβαιότητα καθορίζεται από το πόσο εκτιμούν ότι η απόδοσή τους θα είναι σύμφωνη με τις δυνατότητές τους και από το αν νομίζουν ότι η απόδοσή τους θα καθορίσει και το αποτέλεσμα του αγώνα. Ως προς την σπουδαιότητα του αποτελέσματος, το άγχος διαμορφώνεται ανάλογα με το πόσο σημαντικό είναι το αποτέλεσμα ενός αγώνα.

Στο άθλημα της αντισφαίρισης, οι εξωτερικοί παράγοντες δηλαδή τα έντονα καιρικά φαινόμενα, όπως ο αέρας, το κρύο, ο ήλιος, ο καύσωνας συναντώνται συχνά και μπορούν να επιδράσουν αρνητικά στην απόδοση ορισμένων αθλητών. Πολλές φορές μάλιστα ο αγώνας μπορεί να διακοπεί λόγω των έντονων παραπάνω καιρικών φαινομένων και γι' αυτό οι αθλητές θα πρέπει να είναι ψυχολογικά προετοιμασμένοι για ενδεχόμενη καθυστέρηση του αγώνα (Γρίβας, 2015).

Επιπροσθέτως, μια πάρα πολύ σημαντική αναφορά είναι ότι η προσωπική διάθεση και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες αποτελούν τη βάση και επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο κάποιος αντιμετωπίζει τις στρεσογόνες καταστάσεις, τονίζοντας ότι η γνώση είναι ένας καθοριστικός παράγοντας που επηρεάζει την πραγματική απόδοση σε ανταγωνιστικά αθλήματα (Elliot & Conroy, 2005).

Η αποκάλυψη της συμβολής περισσότερων γνωστικών μεταβλητών στο άγχος διαχείρισης, μπορεί να αποδειχθεί απαραίτητη για τους παίκτες/τριες του τένις, καθώς τα υπάρχοντα ερευνητικά ευρήματα δείχνουν ότι τα χαμηλά επίπεδα άγχους συνδέονται με την επιτυχία στο τένις (Donohue B. et al., 2020). Ακόμα, άτομα υψηλά προσανατολισμένα στην κυριαρχία, που αντιλαμβάνονται ότι εμπλέκονται σε περιβάλλοντα που δίνουν έμφαση στην προσωπική βελτίωση, είναι πιο πιθανόν να επιδείξουν προσαρμοστικές αντιδράσεις αντιμετώπισης, που τους βοηθούν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες και στρεσογόνες καταστάσεις (Harwood et al., 2004; Ntoumanis et al., 2003).

Τα περιβάλλοντα που δίνουν έμφαση στην κοινωνική σύγκριση και στην καλύτερη απόδοση των άλλων είναι πιο δυσάρεστα για τα άτομα που προσπαθούν να μην παρουσιάζουν κακές επιδόσεις, καθώς δεν προσπαθούν να αντιμετωπίσουν την αγχωτική κατάσταση και να βελτιώσουν την δική τους αποτελεσματικότητα, αλλά προσπαθούν να μην το σκέφτονται (Dail, 2014; MacIntyre, et al., 2014; Brick, et al., 2018). Όταν περνάμε από την πρακτική στον ανταγωνισμό, η πίεση αυξάνεται και ο/η αθλητής/τρια μπορεί να βιώσει περισσότερο εξουθενωτικό άγχος που οδηγεί σε μείωση της απόδοσης (Mark H. et al., 2013).

2.2 Ο ρόλος του προπονητή και των αθλητικών ψυχολόγων

Οι ερευνητές και οι επαγγελματίες ψυχολογίας έχουν επικεντρωθεί στις θετικές κατασκευές ψυχολογίας που συμβάλλουν στην ικανότητα των αθλητών και αθλητριών να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά απαιτήσεις της αθλητικής συμμετοχής (π.χ άγχος) και να ξεπερνούν τις αποτυχίες και τις δυσκολίες εντός και εκτός αγώνα με επιτυχία (Mohammad Ali B., 2010). Αξίζει να γίνει και μια μικρή αναφορά στους προπονητές οι οποίοι παίζουν τον μεγαλύτερο ρόλο στην επίδοση των αθλητών και θα πρέπει να βρίσκονται στο υποστηρικτικό πλαίσιο μαζί με το οικογενειακό περιβάλλον των αθλητών και αθλητριών. Να σημειωθεί ότι οι περισσότερες μελέτες έδειξαν πως η μέση βαθμολογία άγχους είναι συγκριτικά υψηλότερη στις γυναίκες από ότι στους άνδρες αλλά δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών (Paz Garcia M. et al., 2009).

Φαίνεται λοιπόν ότι όταν οι προπονητές ενισχύουν την κοινωνική σύγκριση δίνοντας έμφαση στην απαίτηση να μην αποδίδουν φτωχότερα από ότι οι άλλοι, πιθανώς δεν βοηθούν τους αθλητές τους να μάθουν πώς να στοχάζονται ενεργά σε μια αγχωτική κατάσταση, αλλά αντίθετα τους ωθούν να υιοθετήσουν συμπεριφορές που δεν θεωρούνται προσαρμοστικές στην σύγχρονη αθλητική ψυχολογία (Harwood et al., 2015).

Όπως προαναφέρθηκε οι προπονητές θα πρέπει να υποστηρίζουν τους αθλητές για ψυχολογικούς λόγους, αλλά και για να διαχειρίζεται ο αθλητής ή η αθλήτρια ευκολότερα το άγχος πριν τον αγώνα. Ο προπονητής οφείλει να δημιουργεί ένα κλίμα άνεσης, ασφάλειας, αγάπης και φροντίδας στον αθλητή ή την αθλήτρια. Επίσης θα πρέπει να ενισχύει την αυτοεκτίμηση του αθλητή, δίνοντας θετική ανατροφοδότηση για τις δεξιότητες και ικανότητές του/της. Είναι πολύ σημαντικό ο προπονητής να δίνει συμβουλές και να καθοδηγεί σχετικά με πιθανές λύσεις σε ένα πρόβλημα.

Όσον αφορά τον οργανωτικό τομέα, ο προπονητής θα πρέπει να κανονίζει συνεδρίες εκπαίδευσης, δηλαδή ο/η αθλητής/τρια του να παρακολουθεί σεμινάρια για την διαχείριση του άγχους του/της και να μην το ξεχνάμε πως αυτός είναι υπεύθυνος για τον προγραμματισμό των προπονήσεων και την αντιμετώπιση των προβλημάτων των αθλητών. Το πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε συχνά ως προπονητές είναι ότι το άγχος δεν μπορεί να παρατηρηθεί εύκολα κατά τη διάρκεια του αγώνα, ειδικά αν δεν γνωρίζουμε τον/την αθλητή/τρια πολλά χρόνια και δεν ξέρουμε εν τω βάθει την προσωπικότητά του/της και τις τενιστικές του/της δεξιότητες.

Αυτό που μπορεί να παρατηρηθεί είναι ένα μέρος από τις αντιδράσεις του σώματος που προκαλούνται από την ψυχική κατάσταση του άγχους που δεν φαίνεται, και για αυτό η έννοια είναι μπερδεμένη (Gustafsson, H. et al., 2017) . Ο προπονητής και οι παίκτες λοιπόν θα πρέπει να έχουν θετικές σχέσεις μεταξύ τους έτσι ώστε να είναι ικανοί και ικανές να ξεπεράσουν θέματα όπως το άγχος, στρες, την κατάθλιψη και ό,τι άλλο αρνητικό αντιμετωπίζουν (Gouttebauge et al., 2019).

Εκτός από τους προπονητές, οι οποίοι κουβαλούν και το μεγαλύτερο φορτίο, διότι έχουν την μεγαλύτερη και την ουσιαστικότερη επαφή με τους αθλητές, είναι υπεύθυνοι για αυτούς και αποτελούν ένα στήριγμα, υπάρχουν και ειδικοί αθλητικοί ψυχολόγοι που μπορούν να βοηθήσουν τον αθλητή πιο μακροπρόθεσμα με ό,τι πρόβλημα αντιμετωπίζει (Mark H. et al. 2007). Πιο συγκεκριμένα, οι κλινικοί αθλητικοί ψυχολόγοι παρέχουν φροντίδα σε αθλητές που έχουν πρόβλημα, προσωπικό ή διαπροσωπικό. Επεμβαίνουν άμεσα και σε κρίσιμες καταστάσεις. Υπάρχουν επίσης και εκπαιδευτικοί αθλητικοί ψυχολόγοι, οι οποίοι συνήθως εργάζονται με ομάδες και διδάσκουν στην ομάδα των αθλητών τη χαλάρωση, τη συγκέντρωση και τεχνικές θετικής ενόρασης, έτσι ώστε να επιτύχουν την μέγιστη δυνατή απόδοση (Mohammad Ali S. & Mohammad Ali B., 2010).

Ένα άλλο είδος ψυχολόγων που δεν αναφέρεται συχνά στην σύγχρονη εποχή είναι οι ψυχολόγοι αθλητικής έρευνας. Ασχολούνται με αυτά που συμβάλλουν σε μια εξαιρετική απόδοση στο άθλημα, στα πιθανά ψυχολογικά οφέλη που έχει η άσκηση, με την προώθηση κατάλληλων διαδικασιών μάθησης (Joyce P. et al., 2005). Το μοντέλο Approach-Coping στοχεύει να βοηθήσει τους/τις αθλητές/τριες να κατανοούν και να ελέγχουν την κατάσταση που προκαλεί πίεση, ενώ η αντιμετώπιση της αποφυγής δείχνει στους αθλητές την συνειδητή προσπάθεια να μειωθεί η σημασία του προβλήματος και να αποδεσμευτούν από την πηγή που δημιουργεί πίεση (Anshel, 2001).

Σύμφωνα με την γνώμη των αθλητών και αθλητριών, τόσο η αντιμετώπιση όσο και η αποφυγή, είναι στρατηγικές που μπορούν να φανούν χρήσιμες για τη μείωση της πίεσης που συναντούν συχνά στον αθλητικό ανταγωνισμό (Kim and Duda, 2003). Η απόδοση-αποφυγή έχει να κάνει κυρίως με την αποτροπή του αρνητικού αποτελέσματος, που συχνά προκαλεί αντίθετα αποτελέσματα σε κάθε είδους εργασία που απαιτεί συγκέντρωση και συνδέεται με το άγχος, την ανησυχία για τον εαυτό μας και την απόσπαση προσοχής (Dail, 2014; MacIntyre, et al., 2014; Brick, et al., 2018). Αυτό μπορεί να αποδειχθεί πολύ κρίσιμο κατά τη διάρκεια αθλητικών αγώνων, ιδιαίτερα σε αθλητές/τριες οι οποίοι/οποίες πρέπει να αντιμετωπίσουν στρεσογόνες

καταστάσεις και να εφαρμόσουν στρατηγικές που περιλαμβάνουν γνωστικό φορτίο (Elliot & Conroy, 2005).

Οι προπονητές πρέπει να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες που να ενισχύουν τους/τις αθλητές/τριες τους να υιοθετούν πιο συχνά το μοντέλο προσέγγιση-αντιμετώπιση προς την κατεύθυνση της ενθάρρυνσης προσαρμοστικών αποτελεσμάτων μακροπρόθεσμα (Nicholls & Polman, 2007). Σε σχέση με την αποφυγή-αντιμετώπιση, η προσέγγιση-αντιμετώπιση θεωρείται μια πιο προσαρμοστική απόκριση, ειδικά μακροπρόθεσμα (Mullen & Sues, 1982; Carver et al., 1989; Kim & Duda, 2003; Χατζηγεωργιάδης και Χρόνη, 2007), καθώς ωθεί τους αθλητές να αντιμετωπίσουν τις στρεσογόνες καταστάσεις και να εφαρμόσουν τις κατάλληλες στρατηγικές για τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων που προκαλούνται από το στρες (Vrugt & Oort, 2008).

Η ακρίβεια της ανάμνησης ενός αγχωτικού γεγονότος εγείρει πάντα απειλές που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη, επειδή πολλοί άνθρωποι δεν το κάνουν ή δεν είναι σε θέση να παράσχουν λεπτομέρειες σχετικά με αυτό μετά από μεγάλο χρονικό διάστημα (Elliot et al., 2003). Μετά από ένα σύνολο αγώνων αθλητές κάθε επιπέδου δεν έχουν να ξεπεράσουν μόνο τη σωματική κόπωση αλλά και να αντιμετωπίσουν την ψυχολογική πίεση και πιθανά δυσάρεστα συναισθήματα (Mark H. et al., 1998). Ο ανταγωνισμός προκαλεί ψυχολογικό στρες και αυξάνει την συμπαθητική δραστηριότητα που οδηγεί σε αύξηση SAA (Michelle J. & Anshel M., 1998).

Η προσδοκία της επιτυχίας είναι ένα σημαντικό στοιχείο του ανταγωνιστικού άγχους. Για ορισμένους αθλητές/τριες η επιτυχία είναι η νίκη, ενώ για άλλους είναι απλά να τα πάνε καλά και να βελτιώνονται. Το άγχος και οι απαντήσεις αντιμετώπισης μπορούν να προσφέρουν στον προπονητή και τον ψυχολόγο λεπτομερείς αναφορές για το πώς ανταποκρίνεται ο/αθλητής/τρια τους σε στρεσογόνους παράγοντες που βιώνουν στον αγώνα (Cury F. et al., 2006).

2.3 Τρόποι αντιμετώπισης- μείωσης του άγχους και η επίδραση του άγχους στην επίδοση των αθλητών/τριών

Κατά την γνώμη ορισμένων συγγραφέων τα εξατομικευμένα προγράμματα για την διαχείριση του άγχους, είναι χρήσιμα για αθλητές που έχουν δυσκολία με την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση. Ακόμα και το αγωνιστικό άγχος μπορεί να μειωθεί από χρονοδιαγράμματα προσεκτικών και συνεπών αγώνων, για παράδειγμα να γίνεται επιλογή αντιπάλων έτσι ώστε να έχει ο αθλητής αυξημένες πιθανότητες επιτυχίας (Polazzolo, J., 2020). Κάποιες τεχνικές

αντιμετώπισης του άγχους που αναφέρονται στην βιβλιογραφία είναι η νοερή εξάσκηση καθώς και ο σωστός καθορισμός των στόχων του αθλητή ή της αθλήτριας (Marchant DB. & Morris T., 2004).

Ειδικότερα, ο σωστός καθορισμός στόχων, το καλά επιλεγμένο και εκτελεσμένο κίνητρο σε ένα ζεστό, φιλικό και ευχάριστο περιβάλλον, καθώς και η ικανότητα του αθλητή να συγκεντρώνεται στον απαιτούμενο χρόνο, συμβάλλει στον καλύτερο αγώνα ενάντια στο άγχος. Οι περισσότεροι αθλητές αντισφαίρισης είτε θέτουν μη ρεαλιστικούς στόχους ή δεν θέτουν καθόλου και μετά δεν είναι ευχαριστημένοι με το αποτέλεσμα του αγώνα (Borkoles E. et al., 2018). Ο καλύτερος τρόπος για τον καθορισμό επιτυχημένων στόχων είναι ο/η αθλητής/τρια να ξεκινά θέτοντας ένα στόχο την φορά καταγράφοντας τα βήματα και τις τεχνικές με τις οποίες θα επιτύχει αυτό τον στόχο (Gustafsson H., 2017).

Οι στόχοι θα πρέπει να παρέχουν ευκαιρίες για την ενίσχυση της ικανοποίησης των αθλητών και την μείωση των στρεσογόνων καταστάσεων αλλά και των επιπτώσεών τους. Ο Polman και Nicholls (2007) πραγματοποίησαν μια συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για το άγχος και την αντιμετώπισή του στον αθλητισμό και βρέθηκε μια σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των στρεσογόνων παραγόντων και των αντιδράσεων αντιμετώπισης.

Στον αθλητισμό όταν η αντιμετώπιση ήταν κακή βρέθηκε ότι αύξησε την ένταση των μυών και μείωσε την εστίαση (Anshel & Brown, 1993), αποδεικνύοντας ότι οι αποτελεσματικοί μηχανισμοί αντιμετώπισης του στρες είναι αναπόσπαστο κομμάτι της επιτυχημένης απόδοσης (Haney & Long, 1995). Όσοι διατηρούν καλές αντιδράσεις αντιμετώπισης του άγχους είναι λιγότερο πιθανό να εκτιμήσουν μια κατάσταση ως απειλητική (Lazarus & Folkman, 1984).

Επιπλέον οι αθλητές των ατομικών αθλημάτων όπως για παράδειγμα της αντισφαίρισης βρίσκουν περισσότερους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους και πολλές φορές το διαχειρίζονται καλύτερα ακριβώς επειδή είναι μόνοι τους στον αγώνα και δεν έχουν κάποιο συμπαίκτη να λάβουν βοήθεια τόσο πρακτικά, στο παιχνίδι, όσο και ψυχολογικά (Anshel, 2001; Holt & Hogg, 2002). Η πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη αντιμετώπιση του άγχους είναι η εστιασμένη στο συναίσθημα και στην αντιμετώπιση αποφυγής (Compas et al., 2001; Nicholls & Polman, 2007). Πιο συγκεκριμένα η αντιμετώπιση αποφυγής αποτελείται από συμπεριφορικές και γνωστικές προσπάθειες για να απεμπλακεί ο αθλητής ή η αθλήτρια από το στρεσογόνο γεγονός (Kaiseler et al., 2012).

Ένας άλλος τρόπος αντιμετώπισης του στρες είναι το να εστιάζει ο αθλητής στο πρόβλημα. Αυτό βοηθάει στην αλλαγή της στρεσογόνας κατάστασης, εξαλείφοντας τον στρεσογόνο παράγοντα (Lazarus & Folkman, 1984), ενώ η αντιμετώπιση με επίκεντρο το συναίσθημα περιλαμβάνει στρατηγικές που βοηθούν το άτομο να ρυθμίσει την συναισθηματική διέγερση και αγωνία.

Λίγες μελέτες έχουν ερευνήσει διαφορές στο άγχος και την αντιμετώπιση μεταξύ πρακτικής και ανταγωνισμού (Nicholls et al., 2009), ωστόσο ορισμένοι έχουν μετρήσει την αντιμετώπιση ανεξάρτητα από το άγχος (Bahramizade H. & Mohammad Ali B., 2010). Ξεπερνάει κανείς το προαγωνιστικό άγχος όταν είναι συναισθηματικά ισορροπημένος/η και έχει την ικανότητα να διατηρεί την εστίαση-συγκέντρωση στους προκαθορισμένους στόχους, την ανταγωνιστική εμπειρία και την εμπιστοσύνη στις δυνάμεις του/της.

Η εμπιστοσύνη των αθλητών στον εαυτό τους, να έχουν θάρρος, να μην αφήνουν ανεκπλήρωτη μια προσπάθεια και να μην τους επηρεάζουν τα κακόβουλα σχόλια των άλλων προς το πρόσωπό τους (Anshel et al., 2001). Τέλος, η έρευνα του Dr. Benson (2019), καθηγητή ιατρικής πανεπιστημίου στο Χάρβαρντ, καταλήγει στο ότι η ικανότητα του/της αθλητή/τριας να αφοσιωθεί στην θετική πλευρά των πραγμάτων και στο αίσιο τέλος τον/την βοηθάει όχι μόνο στην μείωση του άγχους αλλά και στην νίκη σε έναν σημαντικό αγώνα. Η σωστή πνευματική διάθεση προϋποθέτει ανακούφιση από το άγχος, αρκεί να υπάρχει αυτογνωσία του τι θέλει κανείς να πετύχει.

Οι ψυχολόγοι δίνουν προσοχή στο πως οι άνθρωποι αξιολογούν το επίπεδο της διέγερσής τους/στρες χρησιμοποιώντας μια σειρά από εκφράσεις (π.χ << Η καρδιά μου τρέμει >>, << νιώθω γεμάτος ζωντάνια >>) και αριθμητικές κλίμακες που κυμαίνονται από χαμηλή έως υψηλή διέγερση. Τέτοιες κλίμακες χαρακτηρίζονται ως αυτοαναφερόμενες μετρήσεις του άγχους και της διέγερσης (Ψυχουντάκη, 2018) και κατά την προσωπική μου άποψη είναι η καλύτερη επιλογή για να δούμε πως αισθάνεται ο/η αθλητής/τρια. Το συναλλακτικό μοντέλο του άγχους και της αντιμετώπισης (Lazarous & Folkwan, 1984) χρησιμοποιείται ευρέως στον αθλητισμό (Britton et al., 2017).

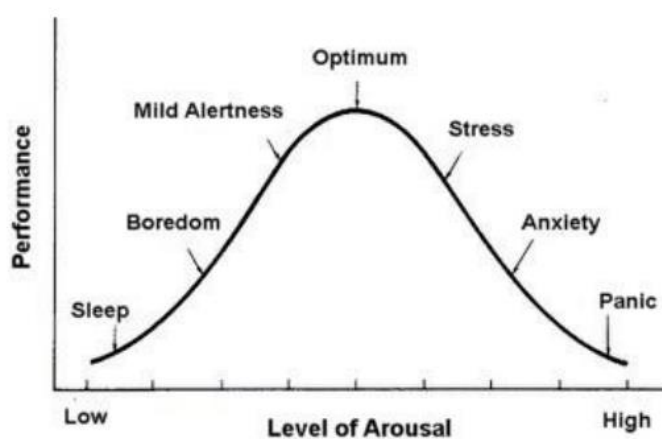
Η τακτική άσκηση μπορεί να ενισχύσει τους ενζυμικούς αντιοξειδωτικούς αμυντικούς σχεδιασμούς που προστατεύουν και μειώνουν τις επιπτώσεις του οξειδωτικού στρες (Lazarus, R. & Folkman S., 1984). Αντί η αύξηση της θερμοκρασίας του πυρήνα του σώματος να επιδεινώνει το οξειδωτικό στρες, αυξάνει την αντιοξειδωτική άμυνα. Όμως σύμφωνα με τους Kaiseler M. et al. (2012) η οξεία έντονη σωματική δραστηριότητα μπορεί να προκαλέσει

οξειδωτικό στρες, με το μέγεθος να εξαρτάται από τον τύπο, την ένταση και τον όγκο της άσκησης.

Η συγκέντρωση του οξειδωτικού στρες δεν επιδεινώνεται ως απόκριση στο παιχνίδι τένις σε θερμό περιβάλλον, ενώ είναι αυξημένο σε σύγκριση με το παιχνίδι σε ψυχρό περιβάλλον. Στην μελέτη των Britton D. et al. (2017) φάνηκε επίσης ότι η απουσία αφυδάτωσης (δηλαδή η διατήρηση της σωματικής μάζας σε ζεστές και ψυχρές συνθήκες) δεν έχει σημαντική επίδραση στο οξειδωτικό στρες, ανεξαρτήτως περιβαλλοντικής συνθήκης.

Οι επιδράσεις που μπορεί να επιφέρει το άγχος στις επιδόσεις ενός αθλητή αποτελούν αντικείμενο της αθλητικής ψυχολογίας από τα παλαιότερα χρόνια. Αποτελεί κοινή παραδοχή ότι τα υψηλά επίπεδα άγχους έχουν αρνητική επίδραση στις επιδόσεις του αθλητή. Από την αντίθετη πλευρά του άγχους, η απάθεια και η πλήρης χαλάρωση έχουν επίσης αρνητικά αποτελέσματα στην απόδοση του αθλητή και της αθλήτριας. Σύμφωνα με αρκετές θεωρίες στην αθλητική ψυχολογία, το άγχος σε ένα αγώνα μπορεί να αποδειχθεί ωφέλιμο και να ενισχύσει την αθλητική απόδοση όταν κυμαίνεται σε μέτρια επίπεδα.

Ενδιαφέρον επίσης παρουσιάζει και η θεωρία του ανεστραμμένου U. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία η σχέση άγχους και απόδοσης έχει τη μορφή ανεστραμμένου U σε μια γραφική παράσταση x-y όπου ο άξονας x αναφέρεται στη μεταβλητή του άγχους και ο άξονας y στη μεταβλητή της απόδοσης. Όπως φαίνεται από την καμπύλη, σε πολύ χαμηλά επίπεδα και σε πολύ υψηλά επίπεδα άγχους, η απόδοση είναι χαμηλή ενώ αντίθετα σε μέτρια επίπεδα άγχους επιτυγχάνεται υψηλή απόδοση. Η θεωρία του ανεστραμμένου U έχει δεχθεί αρκετή κριτική από την ακαδημαϊκή κοινότητα καθώς διάφοροι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι δεν είναι απαραίτητο πως η απόδοση μειώνεται σε συνθήκες υψηλού άγχους και διέγερσης.



Εικόνα 1: Καμπύλη θεωρίας ανεστραμμένου U

Σύμφωνα με το μοντέλο καταστροφής, όταν το άγχος βρίσκεται σε πάρα πολύ υψηλά επίπεδα η απόδοση πέφτει κατακόρυφα και δεν είναι δυνατόν να επιτευχθούν ούτε μέτρια επίπεδα απόδοσης (Hardy & Parfitt 1991). Για να υπάρξει υψηλή απόδοση απαιτούνται φυσιολογικά επίπεδα άγχους. Μια θεωρία που στηρίζεται στη θεωρία του ανεστραμμένου U είναι αυτή της ωφέλιμης διέγερσης. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, τα επίπεδα απόδοσης αυξάνονται όσο τα επίπεδα άγχους βρίσκονται μέχρι ένα μέτριο προς υψηλό σημείο, ενώ μετά από εκείνο το σημείο η αύξηση του άγχους προκαλεί και μείωση της απόδοσης. Το σημείο εκείνο στο οποίο το επίπεδο άγχους οδηγεί στην εμφάνιση της βέλτιστης απόδοσης αποτελεί το σημείο ιδανικής απόδοσης (Hebb, 1955). Στις περιπτώσεις λοιπόν που τα επίπεδα άγχους είναι πολύ υψηλά, τα επίπεδα άγχους πρέπει να μειωθούν ενώ στις περιπτώσεις που τα επίπεδα άγχους είναι πολύ χαμηλά, πρέπει να αυξηθούν για τη βελτιστοποίηση της απόδοσης.

Η αυτογνωσία θεωρείται ένας τρόπος αντιμετώπισης και μπορεί να είναι μια ιδιαίτερα σημαντική μέθοδος για τους αθλητές και τις αθλήτριες που βιώνουν στρεσογόνους παράγοντες, που προέρχονται από την άμεση ενασχόληση με τον αθλητισμό. Είναι κατανοητό ότι η ικανότητα των αθλητών να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τις αντιδράσεις του ψυχοφυσιολογικού στρες έχουν επιπτώσεις στις τεχνικές- στρατηγικές ρύθμισης του άγχους (Noblet & Gifford, 2002). Ο αυτοσχεδιασμός και οι πτυχές διορατικότητας μπορεί να είναι αναπόσπαστα στοιχεία για την ικανότητα μετριάσμου του στρες στους αθλητές (Martinent G. & Decret J., 2020).

Η αυτογνωσία φαίνεται επίσης να έχει συνέπειες για την τάση των αθλητών και αθλητριών της αντισφαίρισης να σχηματίσουν μια θετική αυτό αντίληψη για την τάση τους να επιδεικνύουν ευελιξία και προσαρμοστικότητα σε αβεβαιότητες και δυσκολίες. Οι αθλητές μπορεί να αντιληφθούν ότι έχουν μεγαλύτερο έλεγχο των συναισθημάτων τους και των αρνητικών γεγονότων, μπορεί να ανταπεξέλθουν περισσότερο αποτελεσματικά με τις απαιτήσεις και τα συναισθήματά τους ή μπορεί να προσαρμόσουν τις συμπεριφορικές τους αντιδράσεις για να ξεπεράσουν τις αντιξοότητες (Grant et al., 2002).

Με την απόκτηση αυτογνωσίας και την ανάπτυξη προσαρμοστικών αντιδράσεων, μέσω στρατηγικών, όπως η γνωστική αναδιάρθρωση, η χαλάρωση ή η αποτελεσματική αντιμετώπιση, οι αθλητές και οι αθλήτριες μπορούν να μάθουν να επιλέγουν και να εφαρμόζουν κατάλληλες τεχνικές για την αντιμετώπιση του άγχους (Crocker, 1989). Για να μειωθεί ή να ξεπεραστεί το άγχος με επιτυχία, οι αθλητές και οι αθλήτριες, πρέπει να κατανοούν την προέλευση του άγχους

και τις αιτιολογικές εξηγήσεις και συνέπειες. Όταν είναι εξοπλισμένοι με την σαφήνεια αυτή, οι αθλητές θα είναι σε θέση να ελέγξουν τις επιπτώσεις του άγχους στην απόδοση, ή θα είναι σε θέση να μετατρέψουν το άγχος σε εργαλείο προκειμένου να βελτιωθεί η απόδοσή τους (Bergeron MF. et al., 1991).

Αθλητές που έχουν σαφή κατανόηση των σκέψεων, συναισθημάτων και των συμπεριφορών τους τείνουν να αναφέρουν λιγότερο άγχος και να έχουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα από άλλους αθλητές. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με την αυτοαξιολόγηση των ικανοτήτων τους, την ανώτερη αντίληψη για τις πηγές του άγχους να μετριάζουν την επίδραση των στρεσογόνων παραγόντων στην αθλητική επίδοση- απόδοση (Sylvia & Phillips, 2011).

Πολύ διαδεδομένες τεχνικές αποτελούν οι τεχνικές χαλάρωσης και ρύθμισης της ενέργειας όπως ο έλεγχος της αναπνοής, η μυϊκή χαλάρωση, η αυτογενής εξάσκηση, η απευαισθητοποίηση και ο διαλογισμός. Στόχος αυτών των τεχνικών είναι να χαλαρώσει το μυαλό και το σώμα και να επέλθει ένα είδος αυτοελέγχου. Αξίζει να τονιστεί ότι για να επέλθουν τα πρώτα αποτελέσματα απαιτείται προσπάθεια και χρόνος. Όπως η φυσική προετοιμασία απαιτεί χρόνο, το ίδιο συμβαίνει και με την ψυχολογική προετοιμασία.

Στις ασκήσεις αναπνοής δίνεται έμφαση στη σωστή πραγματοποίηση της αναπνοής η οποία πρέπει να είναι βαθιά, αργή, ρυθμική και ήσυχη. Για τη μέγιστη οικονομία ενέργειας προτείνεται η αναπνοή να γίνεται από τη μύτη και παρουσιάζονται διάφοροι τρόποι που συμβάλλουν στη σωστή αναπνοή, όπως ότι η σπονδυλική στήλη πρέπει να είναι ίσια και ότι η θέση του σώματος πρέπει να είναι οριζόντια. Στη συνέχεια, η προσοχή εστιάζεται στο μηχανισμό της αναπνοής όπως στο πώς περνάει ο αέρας από τη μύτη και το φάρυγγα. Τέλος η φαντασία κατευθύνεται σε ένα ευχάριστο μέρος που ηρεμεί και το άτομο επαναλαμβάνει φράσεις όπως «Είμαι ήρεμος».

Η χαλάρωση είναι μια τεχνική με την οποία ο άνθρωπος αντιμετωπίζει τις ψυχοσωματικές εντάσεις, ξεκουράζεται και βοηθάει στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Η χαλάρωση γίνεται σε έναν ήσυχο και άνετο χώρο. Στις πρώτες ασκήσεις το άτομο ξαπλώνει σε ένα στρώμα σε άνετη θέση και δίνεται προσοχή στο να αποφεύγονται οι θόρυβοι που μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια της προσοχής. Η μυϊκή χαλάρωση συγκεκριμένα είναι μια μέθοδος χαλάρωσης και ελέγχου της μυϊκής έντασης. Αρκετοί επιστήμονες επισημαίνουν ότι αν καταφέρεις να ελέγξεις το μυϊκό σου σύστημα και το σώμα σου, θα καταφέρεις να ελέγξεις και τα συναισθήματά σου και το μυαλό σου (Periard JD & Bergeron MF, 2014).

Ένας άλλος τρόπος αντιμετώπισης του στρες είναι η νοερή εξάσκηση. Είναι δηλαδή η προπόνηση που κάνει ένας αθλητής σε ιδανικές παραστάσεις ή εικόνες. Με άλλα λόγια, ένας αθλητής σκέφτεται μια κίνηση ή μια άσκηση και φαντάζεται τον εαυτό του να την εκτελεί. Η νοερή εξάσκηση βοηθάει στη μάθηση και καλύτερη εκτέλεση των ασκήσεων αλλά και στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών. Η νοερή εξάσκηση βοηθάει στην τελειοποίηση των κινητικών δεξιοτήτων των αθλητών, στη συγκέντρωση της προσοχής τους, στην αύξηση της εμπιστοσύνης στον εαυτό τους, στη μείωση του άγχους και στην πίστη για επιτυχία και νίκη.

Όλα τα άτομα και ιδιαίτερα οι αθλητές και οι αθλήτριες ονειρεύονται φανταστικές επιτυχίες. Όσον αφορά τα σπορ, πολύ συχνά οι αθλητές και οι αθλήτριες φαντάζονται πώς θα είναι το γήπεδο στο οποίο θα μεταβούν για να προπονηθούν ή να αγωνιστούν, τι ρούχα θα φορούν, πώς θα είναι οι θεατές και ο αγωνιστικός χώρος. Επίσης, περισσότερο εστιάζουν στο να φαντάζονται σκηνές από το άθλημα που κάνουν, τις κινήσεις του σώματός τους, ή τις κινήσεις των άλλων αθλητών. Σχεδιάζουν πιθανά σενάρια και συγκεκριμένες καταστάσεις του αγώνα, πώς θα ήθελαν ακριβώς να αγωνιστούν και τι επιδόσεις θα έχουν (Θεοδωράκης et al., 2015).

Πολλές φορές οι αθλητές που θέλουν να σταματήσουν μια αρνητική σκέψη κατά τη διάρκεια των αγώνων χρησιμοποιούν την τεχνική του αυτοδιαλόγου. Σύμφωνα με αυτή την τεχνική, οι αθλητές μιλούν στον εαυτό τους ή με τον εαυτό τους με σκοπό να συγκεντρώσουν την προσοχή τους, να διορθώσουν τα λάθη τους, να δημιουργήσουν θετικές σκέψεις και να πείσουν τον εαυτό τους ότι μπορεί να πετύχει υψηλότερα επίπεδα απόδοσης και να φτάσει στην επιτυχία (Koronas V. et al., 2020).

Ο αυτοδιάλογος μπορεί να είναι θετικός ή αρνητικός και σπάνια ουδέτερος (Sellars, 1997). Ο θετικός αυτοδιάλογος περιέχει στοιχεία παρακίνησης (π.χ πάμε, μπράβο, συνέχισε δυνατά), ενώ ο αρνητικός αυτοδιάλογος περιέχει στοιχεία αρνητικής κριτικής (π.χ γιατί έκανες αυτό το λάθος, όχι πάλι). Ο αυτοδιάλογος έχει τα ίδια θετικά αποτελέσματα ακόμα και αν γίνεται από αθλητές αρχικού επιπέδου.

2.4 Σύγκριση μεταξύ των δύο φύλων

Το άγχος και η αντιμετώπιση μπορεί να διαφέρουν μεταξύ των φύλων, με τους άνδρες και τις γυναίκες αθλητές και αθλήτριες να χρησιμοποιούν διαφορετικές αντιδράσεις αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια στρεσογόνων καταστάσεων (Kaiseler et al., 2012). Προβλέπουμε ότι οι διαφορές των φύλων στην αντιμετώπιση ίσως οφείλονται στα διαφορετικά χαρακτηριστικά των ανδρών μεταξύ των γυναικών (Tamres et al., 2002). Οι Kaiseler et al. (2012), διαπίστωσαν ότι

υπήρχαν διαφορές μόνο στον τύπο του στρεσογόνου παράγοντα κατά τη σύγκριση των φύλων (Preece & DeLongis, 2005).

Στην μελέτη που έκαναν οι Puente Diaz and Anshel (2005), υπέθεσαν ότι οι γυναίκες θα εκφράσουν λεκτικά τους στρεσογόνους παράγοντες που σχετίζονται με την εκτέλεση εργασιών, ενώ οι άνδρες θα εκφράζουν λεκτικά τους περισσότερους στρεσογόνους παράγοντες που σχετίζονται με το αποτέλεσμα, δείχνοντας ότι οι άνδρες είναι πιο προσανατολισμένοι στον 'εγωισμό' και οι γυναίκες πιο προσανατολισμένες στην 'εργασία- έργο'. Σε αυτή την έρευνα τους έβαλαν να παίξουν πόντους μεταξύ τους (οι άντρες με τους άντρες και οι γυναίκες με τις γυναίκες) και τους είπαν πως είναι εξάσκηση και δεν υπήρχε βαθμολογία για να παίξουν σε ένα μη 'απειλητικό' και μη ανταγωνιστικό περιβάλλον. Έτσι όλοι οι παίκτες/τριες ένιωσαν μια άνεση και μια εξοικείωση με τους αντιπάλους τους.

Πραγματοποιήθηκαν 280 δοκιμές κατάταξης από τους Diaz και Anshel (2005) για να εξετασθούν οι διαφορές στο άγχος και οι αντιδράσεις αντιμετώπισης μεταξύ διαγωνισμού και πρακτικής εξάσκησης. Μια περαιτέρω ανάλυση του φύλου αποκάλυψε μια σημαντική διαφορά για τις γυναίκες στο γνωστικό άγχος μεταξύ εξάσκησης-προπόνησης και αγώνα. Ωστόσο δεν υπήρξε κάποια σημαντική διαφορά για το γνωστικό άγχος στους άντρες συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες βίωσαν άγχος που σχετίζεται με την απόδοση, ακολουθούμενες από εξωτερικούς παράγοντες, στρεσογόνους παράγοντες και παράγοντες εμπιστοσύνης.

Οι άνδρες συμμετέχοντες εξέφραζαν λεκτικά τους στρεσογόνους παράγοντες απόδοσης πιο συχνά στην αγωνιστική κατάσταση σε αντίθεση με την προπόνηση. Οι γυναίκες συμμετέχοντες βίωσαν μεγαλύτερο επίπεδο εξωτερικού στρες στην αγωνιστική κατάσταση από ότι στην προπόνηση. Τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες αύξησαν τις προσπάθειες, με τις γυναίκες να έχουν- εκφράζουν περισσότερο συναίσθημα στην αγωνιστική κατάσταση.

Επιπλέον υπήρξε μια πιθανώς σημαντική συσχέτιση μεταξύ της εστιασμένης στο συναίσθημα αντιμετώπισης και του σωματικού στρεσογόνου παράγοντα, υποδεικνύοντας ότι όσοι χρησιμοποιούν πιο συχνά το συναίσθημα αντιμετωπίζουν λιγότερο συχνά το σωματικό άγχος. Στην πράξη και στον ανταγωνισμό η απόδοση φαίνεται να είναι ο κύριος παράγοντας άγχους τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Αποτελέσματα αυτής της έρευνας υποδεικνύουν ότι οι άνδρες βιώνουν μικρότερο άγχος απόδοσης στην πράξη (70,7%) από ότι στον ανταγωνισμό (71,7%), ενώ οι γυναίκες έχουν περισσότερη εμπειρία στην πράξη (88,1%) από τον ανταγωνισμό (71%).

Στην πρακτική συνθήκη, τα δύο φύλα διέφεραν σημαντικά μεταξύ τους ως προς την πίεση απόδοσης και την εξωτερική καταπόνηση. Οι γυναίκες βίωσαν στρεσογόνους παράγοντες απόδοσης πιο συχνά από τους άντρες, ενώ οι άντρες αντιμετώπισαν εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες πιο συχνά κατά την εξάσκηση. Οι γυναίκες συμμετέχοντες εξέφρασαν λεκτικά μεγαλύτερο επίπεδο στρες απόδοσης σε σύγκριση με τους άντρες ομόλογους, ενώ οι άντρες συμμετέχοντες εξέφρασαν λεκτικά μεγαλύτερο επίπεδο στρεσογόνων παραγόντων σε σχέση με τους αντιπάλους.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι άντρες αντιλήφθηκαν μεγαλύτερο επίπεδο στρες απόδοσης στην αγωνιστική κατάσταση, ενώ μικρότερο σωματικό στρες στην πρακτική κατάσταση. Το άγχος της απόδοσης υπήρχε πιο συχνά στις γυναίκες στην πράξη από τους άνδρες στον αγώνα. Εξωτερικό και σωματικό στρες αναφέρθηκε συχνότερα τους άνδρες στην εξάσκηση από ότι στις γυναίκες στον αγώνα.

Ο πιο συχνά λεκτικός παράγοντας άγχος στην πράξη και στον ανταγωνισμό ήταν ο στρεσογόνος παράγοντας απόδοσης, ακολουθούμενος από τον εξωτερικό στρεσογόνο παράγοντα, την αυτοπεποίθηση και τη σωματική πίεση αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι άνδρες τενίστες αντιλήφθηκαν υψηλότερο επίπεδο εξωτερικών παραγόντων και περισσότερο σωματικό άγχος στην προπόνηση, ενώ οι γυναίκες παίκτριες αντιλήφθηκαν υψηλότερα επίπεδα εξωτερικού και σωματικού στρες στην αγωνιστική συνθήκη. Όσον αφορά το άγχος απόδοσης, οι άντρες παρουσίασαν μεγαλύτερα επίπεδα στον ανταγωνισμό, ενώ οι γυναίκες σημείωσαν μεγαλύτερα επίπεδα στην προπόνηση. Για τους άνδρες υπήρξε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του σωματικού στρεσογόνου παράγοντα και της αντιμετώπισης της αποφυγής.

Η θεωρία (κοινωνικοποίησης του φύλου) προβλέπει ότι οι άντρες είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν τους στρεσογόνους παράγοντες με την άρνηση ή την αποφυγή του στρεσογόνου παράγοντα, καθώς κοινωνικοποιούνται ώστε να μην εκφράζουν τα συναισθήματά τους (Tamres et al., 2002). Αν και δημιουργήθηκε μια κατάσταση ανταγωνισμού χρησιμοποιώντας βραβεία και δημιουργώντας ένα περιβάλλον που αφορά 2ανταγωνιστικά χαρακτηριστικά κατά τη διάρκεια ενός πραγματικού αγώνα ή με τη χρήση μεγαλύτερων χρηματικών ανταμοιβών μπορεί να παράγει διαφορετικά αποτελέσματα (Rees T. & Hardy L., 2004).

Τα άτομα αντιδρούν στο άγχος διαφορετικά, με μερικούς να έχουν την βέλτιστη απόδοση κατά τη διάρκεια υψηλού άγχους και το αντίθετο (Kerdijk et al., 2016). Η αύξηση του άγχους κατά τη διάρκεια του αγώνα μπορεί να είναι ωφέλιμη για ορισμένους παίκτες και για άλλους όχι, οδηγώντας τους σε διαφορετικές αντιδράσεις άγχους και διαφορετική αντιμετώπιση (Campbell, et al., 2013). Τέλος, σύμφωνα με τους Filaire et al. (2009) οι αθλήτριες έχουν υψηλότερα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους σε σχέση με τους άνδρες αθλητές.

3) ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στα πλαίσια της παρούσας εργασίας έγινε έρευνα με στόχο τη διερεύνηση των παραγόντων- παραμέτρων που δημιουργούν το άγχος στους αθλητές και αθλήτριες ψυχαγωγίας πριν τον αγώνα και κατά τη διάρκειά του και την μέτρηση του άγχους πριν από μια αγωνιστική κατάσταση. Πιο συγκεκριμένα έγινε ανάλυση αυτών των παραμέτρων δόθηκε έμφαση στο συναισθηματικό πλαίσιο των αθλητών, στα αίτια εμφάνισης του άγχους καθώς επίσης και στους τρόπους αντιμετώπισής του.

Στο πρώτο μέρος της εργασίας αυτής γίνεται μια βιβλιογραφική ανασκόπηση στοχεύοντας στην βαθύτερη κατανόηση της έννοιας του άγχους, στις μορφές που εμφανίζεται, με ποιους τρόπους επηρεάζει τους αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης και στην συνέχεια παραθέτονται κάποιοι ενδεικτικοί τρόποι, σύμφωνα με ερευνητές, αντιμετώπισης του στρες ιδιαίτερα πριν αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Ουσιαστικά στο πρώτο μέρος της εργασίας αναφέρονται και αναλύονται πληροφορίες και ανασκοπήσεις από άλλες επιστημονικές ποιοτικές έρευνες που έχουν γίνει, προκειμένου να φτάσουμε στο ζητούμενο της πτυχιακής εργασίας, που είναι 'πώς νιώθει ένας αθλητής ή μια αθλήτρια αντισφαίρισης πριν τον αγώνα κυρίως και δευτερευόντως κατά τη διάρκειά' του καθώς επίσης με ποιους τρόπους μπορεί να μειωθεί ή να εξουδετερωθεί το άγχος των αθλητών.

Στο δεύτερο μέρος της πτυχιακής εργασίας έγινε μια ποσοτική έρευνα. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης (Competitive State Anxiety Inventory-2; CSAI-2) (Martens, Vealey, & Burton, 1990) για να μετρηθεί το άγχος πριν τον αγώνα και το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους κατάστασης-2 (CSAI-2) και της Κλίμακας Αγωνιστικού Άγχους-2 (SAS-2) για να αξιολογηθεί το άγχος πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα. Η αξιολόγηση του άγχους των αθλητών και αθλητριών έγινε χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο του Αγωνιστικού Άγχους προδιάθεσης. Το ερωτηματολόγιο παρατίθεται στο παράρτημα στο τέλος της πτυχιακής εργασίας.

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 15 ερωτήματα από τα οποία αξιολογούνται μόνο τα 10. Τα 5 ερωτήματα δεν αξιολογούνται διότι δεν έχουν άμεση σχέση με τον παράγοντα 'άγχος' και σε αυτά τα 5 ερωτήματα περιλαμβάνονται ερωτήσεις για την ζωή των συμμετεχόντων, προκειμένου να πάρουμε μια ευρύτερη εικόνα της καθημερινότητας των αθλητών και να γίνει

πιο εύκολα η αξιολόγηση του παράγοντα που θέλουμε να μετρήσουμε. Πρόκειται για ουδέτερα ερωτήματα προκειμένου να γίνει κατανοητός ο τρόπος ζωής και σκέψης των αθλητών.

Το ερωτηματολόγιο δόθηκε προς συμπλήρωση σε 50 συμμετέχοντες, οι οποίοι ήταν αρχάριου και μεσαίου επιπέδου αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης. Συμπληρώθηκε από 22 άνδρες και από 28 γυναίκες. Οι αθλητές και οι αθλήτριες που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο προπονούνταν στον Αθλητικό Όμιλο Αντισφαίρισης Αιγάλεω, στον Αθλητικό Όμιλο Αντισφαίρισης Χαϊδαρίου (Α.Ο.Α.Χ) και σε τμήματα του Δήμου Χαϊδαρίου στην περιοχή του Δάσους Χαϊδαρίου. Όλοι οι συμμετέχοντες έπρεπε να απαντήσουν σε κάθε ερώτημα με Πολύ σπάνια, μερικές φορές ή συχνά. Το 'πολύ σπάνια' απεικονίστηκε με τον αριθμό 1, το 'μερικές φορές' με τον αριθμό 2 και το 'συχνά' με τον αριθμό 3. Σκοπός είναι να γίνει κατανοητή η συναισθηματική κατάσταση των αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης και να αξιολογηθεί το άγχος κυρίως πριν τον αγώνα αλλά και κατά τη διάρκειά του.

Τα ερωτήματα του ερωτηματολογίου απαρτίζουν έναν παράγοντα ο οποίος αξιολογεί το πώς νιώθει ο αθλητής συνήθως όταν αγωνίζεται. Οι λόγοι που θεωρώ ότι τα ερωτηματολόγια τέτοιας μορφής είναι αρκετά αποδοτικά είναι διότι είναι άμεσα και οικεία στους αθλητές (καθώς είναι απλές καθημερινές ερωτήσεις με σύντομες απαντήσεις), οι απαντήσεις που έχουν είναι ξεκάθαρες, απλές, είναι εύκολο να απαντηθούν και μπορούν να συμπληρώνονται ακόμα και σε κάθε προπονητική μονάδα για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο και να βλέπουμε πως αισθάνεται και αν μπορεί ο/η αθλητής/τρια να ανταποκριθεί στις αγωνιστικές καταστάσεις ανά πάσα στιγμή.

Ο εξεταζόμενος περιγράφει πως νιώθει συνήθως όταν αγωνίζεται απαντώντας στο πόσο συχνά βιώνει το αίσθημα που αναφέρεται σε κάθε ερώτημα (πχ <<πριν από τον αγώνα αισθάνομαι ανήσυχος>>). Η απάντηση δίνεται σε μια 3 Βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1= πολύ σπάνια έως το 3= συχνά. Υψηλότερες τιμές είναι δηλωτικές εμφάνισης υψηλότερου αγωνιστικού άγχους, για αυτό στα ερωτήματα 6 και 11, τα οποία είναι θετικά διατυπωμένα, πριν τη στατιστική ανάλυση η βαθμολογία τους αντιστρέφεται [recode scat6 scat11 (1=3) (2=2) (3=1)], ώστε υψηλότερη τιμή να είναι δηλωτική αγωνιστικού άγχους.

Για την εξαγωγή της τελικής τιμής του αγωνιστικού άγχους προστίθενται τα δέκα αξιολογούμενα ερωτήματα [compute scat=scat2+scat3+scat5+scat6+scat8+scat9+scat11+scat12+scat14+scat15.]

Ο δείκτης α Cronbach του ερωτηματολογίου σε ελληνικό πληθυσμό κυμαίνεται από .82 έως .91.

Οι αθλητές και οι αθλήτριες θα πρέπει να γράψουν πάνω πάνω τα προσωπικά τους στοιχεία, δηλαδή το ονοματεπώνυμο τους, το φύλο, αρσενικό ή θηλυκό και την ημερομηνία που το συμπλήρωσαν. Εννοείται πως οι απαντήσεις θα παρουσιαστούν ανώνυμα. Ακριβώς κάτω από το ερωτηματολόγιο αυτό αξιολόγησης βρίσκονται κάποιες οδηγίες σχετικά με την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Το ερωτηματολόγιο αυτό λοιπόν αποτελείται από 15 σύντομου τύπου ερωτήσεις οι οποίες θα απαντώνται με πολύ συχνά, μερικές φορές και συχνά. Οι ερωτήσεις που εμπεριέχονται στο ερωτηματολόγιο σχετίζονται με το αγωνιστικό άγχος και το άγχος προδιάθεσης (δηλαδή πριν τον αγώνα).

Σύμφωνα με αυτό το ερωτηματολόγιο θα γίνει κατανοητό όχι μόνο αν ο αθλητής/τρια έχει άγχος πριν τον αγώνα αλλά και πως το διαχειρίζεται. Φαίνεται από τα λάθη που κάνει; Είναι ανήσυχος; Έχει κάποια σωματικά συμπτώματα ή μόνο συναισθηματικά, τα οποία δείχνουν ότι είναι στρεσαρισμένος/νη; Θα αναλύσουμε τι εννοούμε σε κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου. Πρώτο ερώτημα, το να αγωνίζεσαι εναντίον άλλων είναι κοινωνικά ευχάριστο. Δεδομένης της βιβλιογραφίας για την καταπολέμηση του άγχους και την εκτενή βιβλιογραφία για την απόδοση στον αθλητισμό (Gould & Krane, 1992; Jones & Hardy, 2001) είναι εύλογο να εξεταστεί εάν η κοινωνική υποστήριξη ρυθμίζει την επίδραση του στρες στους παράγοντες απόδοσης.

Τα υψηλά επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης προστατεύουν κάποιον από τις βλαβερές συνέπειες του στρες και όπως έγραφε ο Κοέν, << η υποστήριξη προστατεύει >> τα άτομα από ενδεχόμενο παθογόνιας επίδρασης στρεσογόνων καταστάσεων (Cohen, 2015). Για να ελεγχθεί κατάλληλα η υπόθεση της εξουδετέρωσης του στρες, πρέπει να αντιστοιχίσουμε προσεκτικά συγκεκριμένα είδη κοινωνικής υποστήριξης σε συγκεκριμένους στρεσογόνους παράγοντες (Cutrona & Russell, 1990).

Η πρόταση των Cutrona και Russell (1990) είναι ότι η δυνατότητα ελέγχου ή ανεξέλεγκτου παράγοντα καθορίζει τις ανάγκες υποστήριξης. Οι συγγραφείς αναγνωρίζουν ότι συγκεκριμένες μορφές κοινωνικής υποστήριξης δεν ενθαρρύνουν αποκλειστικά την αντιμετώπιση που επικεντρώνεται στο συναίσθημα ή το πρόβλημα, αλλά μπορεί να προωθήσει και τα δύο. Πράγματι ο Cohen και ο Wills (1985), διαπίστωσαν ότι οι συναισθηματικές μορφές, η εκτίμηση και οι ενημερωτικές μορφές υποστήριξης τείνουν να είναι ευεργετικές σχεδόν σε όλες τις στρεσογόνες καταστάσεις.

Σε μια μελέτη επίσης οι Rees et al. (1999) είχαν βρει συσχετίσεις μεταξύ κοινωνικής υποστήριξης και απόδοσης στο τένις. Είτε παίζουμε έναν φιλικό αγώνα είτε έναν επαγγελματικό αγώνα με πολύ ανταγωνιστικό χαρακτήρα, υπάρχει κοινωνικοποίηση δηλαδή , υπάρχει

αλληλεπίδραση με τον άλλον παίκτη ή παίκτρια. Εννοείται όμως πως ανάλογα τον συμπαίκτη ή την συμπαίκτρια που έχουμε απέναντί μας είναι ευχάριτος ο αγώνας ή δυσάρεστος. Δεύτερο ερώτημα, πριν από τον αγώνα αισθάνομαι ανήσυχος. Τρίτο ερώτημα, πριν από τον αγώνα ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά. Από αυτό το ερώτημα καταλαβαίνουμε α ο παίκτης ή η παίκτρια έχει ή δεν έχει αυτοπεποίθηση και πίστη στον εαυτό του/της.

Τέταρτο ερώτημα, όταν αγωνίζομαι είμαι καλός sportsman, δηλαδή καλός και έντιμος αθλητής. Αυτό το ερώτημα έχει να κάνει με το αν ο/ αθλητής/τρια λειτουργεί με το 'ευ αγωνίζεσθε' και είναι τίμιος/α απέναντι στον συμπαίκτη του και ακολουθεί τους κανόνες του παιχνιδιού. Πέμπτο ερώτημα, όταν αγωνίζομαι ανησυχώ μήπως κάνω λάθη. Πάλι αυτό το ερώτημα έχει να κάνει με την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση που έχει ο/η αθλητής/τρια στον εαυτό του/της. Έκτο ερώτημα, πριν από τον αγώνα είμαι ήρεμος.

Έβδομο ερώτημα, είναι σημαντικό όταν αγωνίζεσαι να θέτεις στόχους. Κάποιοι αθλητές βοηθιούνται όταν θέτουν στόχους και έχουν καλύτερη επίδοση όταν οργανώνουν την σκέψη τους και βάζουν κάποιους στόχους για τον αγώνα ή γενικότερα για την σεζόν. Όγδοο ερώτημα, πριν από τον αγώνα έχω ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι μου. Αυτό είναι ένα σωματικό σύμπτωμα του στρες σχετικά με το πώς θα τα πάω στον αγώνα μου. Αν θα τα πάω καλά ή όχι. Εδώ το στρες εκδηλώνεται με τη μορφή ναυτίας στο στομάχι, άλλες φορές μπορεί να εκδηλώνεται ως εφίδρωση στα χέρια μας. Περισσότερος ιδρώτας κλπ. Ένατο ερώτημα, ακριβώς πριν τον αγώνα νιώθω την καρδιά ου να χτυπάει πιο γρήγορα. Άλλο ένα σωματικό σύμπτωμα που εμφανίζεται όταν ο αθλητής διακατέχεται από έντονο στρες.

Ερώτημα δέκα, μου αρέσει να παίρνω μέρος σε αγώνες που απαιτούν σημαντική φυσική ενέργεια. Σε αυτή την ερώτηση φαίνεται αν ο αθλητής έχει όρεξη και ενέργεια να συμμετέχει στην πρόκληση αυτή που λέγεται 'αγώνας' και πόσο του/της αρέσει το άθλημα που κάνει. Τα πάντα έχουν να κάνουμε τη θέληση. Ερώτημα ένδεκα, πριν από τον αγώνα αισθάνομαι χαλαρωμένος. Δεδομένου ότι όλοι οι αθλητές/τριες πριν τον αγώνα έχουν άγχος, έστω και λίγο, με αυτή την ερώτηση θέλουμε να δούμε αν ο/ αθλητής/τρια έχει υπερβολικό άγχος ή αν είναι πιο χαλαρός. Ερώτημα δώδεκα, πριν από τον αγώνα αισθάνομαι νευρικότητα. Εδώ δεν μπορούμε να εξηγήσουμε και να αναλύσουμε τον όρο νευρικότητα, διότι μπορεί να φαίνεται με διαφορετικούς τρόπους.

Μία μορφή με την οποία εμφανίζεται η νευρικότητα είναι η σωματικά, δηλαδή όταν είμαστε νευρικοί ή τρέμουν τα χέρια μας ιδρώνουμε πιο πολύ, αφυδατωνόμαστε κλπ. Υπάρχει και η ψυχολογική- συναισθηματική μορφή, όπου μπορεί να μπερδεύουμε τα λόγια μας ή να μην

μπορούμε να μιλήσουμε σωστά κλπ. Δέκατο τρίτο ερώτημα, τα ομαδικά αθλήματα είναι πιο συναρπαστικά από ότι τα ατομικά, Εδώ θα φανεί η προσωπική άποψη του καθενός, αν του αρέσει να αθλείται μόνος/η του/της ή σε κάποια ομάδα, δηλαδή να υπάρχει συνεργασία με άλλους αθλητές και αθλήτριες.

Ερώτημα δέκα τέσσερα, έχω μια νευρική κατάσταση περιμένοντας την έναρξη του αγώνα. Ερώτημα δέκατο πέμπτο, πριν από τον αγώνα νιώθω συνήθως ένα σφίξιμο. Αυτή η ερώτηση είναι σχεδόν ίδια με την όγδοη που έλεγε ότι έχω ένα συναίσθημα ναυτίας στο στομάχι μου ή πριν τον αγώνα αισθάνομαι κάποιες φορές νευρική.

Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων καταγράφηκαν σε φύλο excel για μεγαλύτερη διευκόλυνση της ανάλυσης τους. Πιο συγκεκριμένα, καταγράφηκε ο κωδικός κάθε διαγωνιζόμενου ή διαγωνιζόμενης με το αριθμητικό σύμβολο #X (όπου στην θέση του 'X' μπαίνει ένας αριθμός), διότι η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων είναι ανώνυμη. Έπειτα εξετάσαμε και τον παράγοντα του φύλου. Καταγράφηκε δηλαδή και το φύλο των συμμετεχόντων.

Οι συμμετέχοντες στο ερωτηματολόγιο είχαν τα εξής χαρακτηριστικά:

- Δεν υπήρξε κάποιος περιορισμός στο φύλο των συμμετεχόντων
- Ηλικία: > και = 18 ετών (ενήλικες)
- Να αθλούνται σε σύλλογο ή σε οργανισμό τοπικής αυτοδιοίκησης τουλάχιστον 1 χρόνο
- Να προπονούνται 2 έως και 3 φορές την εβδομάδα

Να έχουν συμμετέχει σε τουλάχιστον δύο εσωτερικούς αγώνες ή σε ανοιχτούς αγώνες που διοργανώνονται από οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης, χωρίς οι αγώνες να ανήκουν στο επίσημο αγωνιστικό πρόγραμμα της ομοσπονδίας.

Υπολογισμός της μέσης τιμής, των τελικών τιμών άγχους, της διαμέσου, της επικρατούσας τιμής και της λιγότερο εμφανιζόμενης τιμής

Αρχικά έγινε υπολογισμός του μέσου όρου (μέσης τιμής) κάθε ερωτήματος για όλους τους συμμετέχοντες, του μέσου όρου κάθε ερωτήματος μόνο των ανδρών συμμετεχόντων, του μέσου όρου κάθε ερωτήματος μόνο των γυναικών συμμετεχόντων, της τελικής τιμής άγχους για όλους τους συμμετέχοντες, για τους άνδρες, καθώς και για τις γυναίκες αθλήτριες, της επικρατούσας τιμής κάθε ερωτήματος για όλους τους συμμετέχοντες, της επικρατούσας τιμής κάθε ερωτήματος μόνο των ανδρών και αντίστοιχα μόνο των γυναικών συμμετεχόντων, η διάμεσος για κάθε ερώτημα, η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή κάθε ερωτήματος για όλους τους συμμετέχοντες,

η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή κάθε ερωτήματος μόνο των ανδρών και μόνο των γυναικών συμμετεχόντων αντίστοιχα.

Υπολογίστηκε επίσης η τελική τιμή του άγχους όλων των συμμετεχόντων προσθέτοντας τους μέσους όρους όλων των ερωτημάτων όπως φαίνεται στον πίνακα 1. Υπολογίστηκε ακόμα και η τελική τιμή του άγχους των ανδρών και γυναικών συμμετεχόντων προσθέτοντας τους μέσους όρους κάθε ερωτήματος, όπως φαίνεται στον πίνακα 12 και πίνακα 23 αντίστοιχα.

Στο φύλλο 2 του προγράμματος excel έγινε καταγραφή του κωδικού κάθε συμμετέχοντα, έγινε καταγραφή του φύλου, της ηλικίας και των απαντήσεων κάθε συμμετέχοντα για κάθε 2ερώτηση. Ο/η κάθε συμμετέχων/ χουσα απάντησε σε κάθε ερώτηση με: Πολύ σπάνια (1), Μερικές Φορές (2) και Συχνά (3). Στο φύλλο 3 του προγράμματος excel έγινε διαχωρισμός σύμφωνα με το φύλο των συμμετεχόντων και καταγράφηκαν οι απαντήσεις των γυναικών αθλητριών ξεχωριστά από τους άνδρες. Όλοι οι υπολογισμοί έγιναν μέσω του προγράμματος excel.

Στο υπολογιστικό φύλλο 2 του excel υπολογίστηκε η μέση τιμή, η διάμεσος, η επικρατούσα τιμή και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή. Σε όλες τις περιπτώσεις οι υπολογισμοί έγιναν για κάθε ερώτηση ανεξαρτήτου φύλου. Στο υπολογιστικό φύλλο 3 του excel υπολογίστηκε η μέση τιμή, η επικρατούσα τιμή και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή για κάθε ερώτηση, αλλά αυτή τη φορά για τους άνδρες αθλητές και για τις γυναίκες αθλήτριες ξεχωριστά.

Ο υπολογισμός της μέσης τιμής σε κάθε περίπτωση έγινε χρησιμοποιώντας την μεταβλητή 'AVERAGE', η οποία βρίσκεται στο πάνω μέρος στην εισαγωγή συνάρτησης που απεικονίζεται με το σύμβολο 'f (x)', στο πρόγραμμα excel. Ο υπολογισμός της διαμέσου έγινε χρησιμοποιώντας την μεταβλητή 'MEDIAN', η οποία βρίσκεται πάνω πάνω στην εισαγωγή συνάρτησης που απεικονίζεται με το σύμβολο 'f (x)'.

Ο υπολογισμός της επικρατούσας τιμής σε κάθε περίπτωση έγινε χρησιμοποιώντας την συνάρτηση 'MODE' η οποία βρίσκεται πάνω πάνω στην εισαγωγή συνάρτησης που απεικονίζεται με το σύμβολο 'f (x)'. Τέλος, η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή δεν υπολογίστηκε μέσω κάποιας συνάρτησης, αλλά έγινε καταγραφή του πλήθους των δύο απαντήσεων και καταγράφηκε ποια τιμή (1 ή 2 ή 3) εμφανίστηκε τις λιγότερες φορές.

4) ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

4.1 Παράθεση αποτελεσμάτων από τα ερωτηματολόγια και ανάλυση

Στον πίνακα 1 παραθέτονται τα συνολικά ποσοτικά αποτελέσματα όλων των ερωτημάτων από όλους τους συμμετέχοντες (n=50). Για να υπολογιστεί το σύνολο των μέσων όρων προστέθηκαν οι μέσοι όροι όλων των ερωτημάτων και το αποτέλεσμα της πράξης διαιρέθηκε δια το πλήθος των ερωτημάτων, προκειμένου να βγει το σύνολο, δηλαδή 1,97 σύμφωνα με τον πίνακα 1. Επίσης για να υπολογιστεί το σύνολο τελικής τιμής άγχους για όλους τους συμμετέχοντες προστέθηκαν όλοι οι μέσοι όροι των ερωτημάτων και βγήκε το αποτέλεσμα 19,7 σύμφωνα με τον πίνακα 1.

ΕΡΩΤΗΜΑ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ	ΔΙΑΜΕΣΟΣ	ΕΠΙΚΡΑΤΟΥΣΑ ΤΙΜΗ	ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΜΦΑΝΙΖΟΜΕΝΗ ΤΙΜΗ
ΕΡΩΤΗΜΑ 2	2.16	2	2	1
ΕΡΩΤΗΜΑ 3	2.08	2	3	1
ΕΡΩΤΗΜΑ 5	2.12	2	2	1
ΕΡΩΤΗΜΑ 6	2.10	2	2	1
ΕΡΩΤΗΜΑ 8	1.52	1	1	3
ΕΡΩΤΗΜΑ 9	2.04	2	2	1
ΕΡΩΤΗΜΑ 11	1.76	2	1	3
ΕΡΩΤΗΜΑ 12	1.96	2	1	3
ΕΡΩΤΗΜΑ 14	2.06	2	2	1
ΕΡΩΤΗΜΑ 15	1.90	2	2	3
ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΣΩΝ ΟΡΩΝ	1,97	-	-	-
ΣΥΝΟΛΟ ΤΕΛΙΚΗΣ ΤΙΜΗΣ ΑΓΧΟΥΣ	19,7	-	-	-

Πίνακας 1: Μέσος όρος, διάμεσος, επικρατούσα τιμή, λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή κάθε ερωτήματος για όλους τους συμμετέχοντες

Παρατηρήθηκε ότι το σύνολο των μέσων όρων είναι 1,97, πάρα πολύ κοντά στην τιμή 2 και θεωρείται αρκετά υψηλός, γεγονός που σημαίνει πως οι άνδρες και γυναίκες αθλητές και αθλήτριες αρχικού και μεσαίου επιπέδου στην αντισφαίριση διακατέχονται από άγχος πριν τον αγώνα αλλά και κατά τη διάρκειά του σύμφωνα με τα αποτελέσματα του πίνακα 1. Ο μέσος όρος του ερωτήματος δύο είναι 2.16, η διάμεσος είναι 2, η επικρατούσα τιμή 2 και η λιγότερο

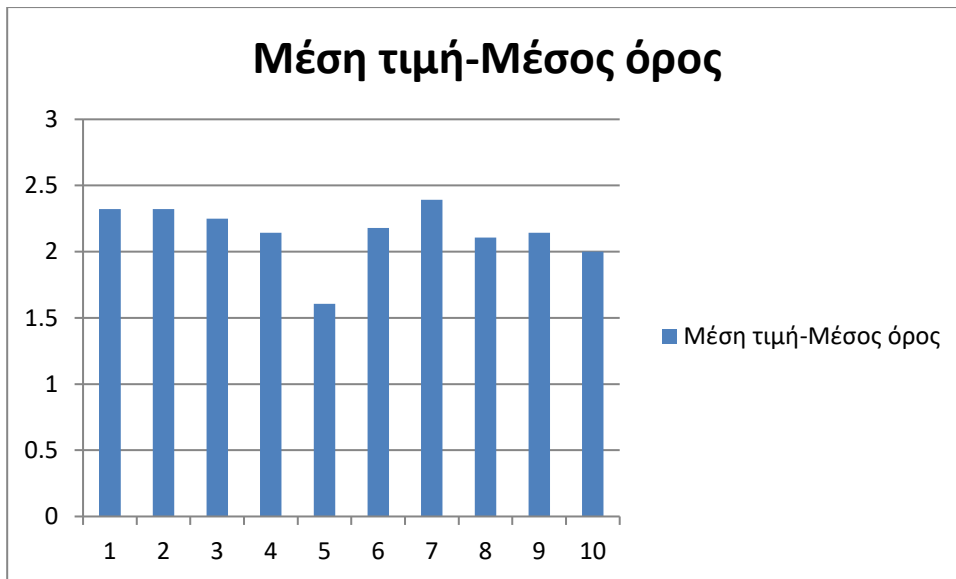
εμφανιζόμενη τιμή είναι το 1. Ο μέσος όρος του ερωτήματος τρία είναι 2.08, η διάμεσος είναι 2, η επικρατούσα τιμή είναι το 3 και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το 1. Ο μέσος όρος του ερωτήματος πέντε είναι 2.12, η διάμεσος είναι το 2, η επικρατούσα τιμή είναι το 2 και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το 1.

Ο μέσος όρος του ερωτήματος έξι είναι 2.10, η διάμεσος είναι το 2, η επικρατούσα τιμή είναι το 2 και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το 1. Ο μέσος όρος του ερωτήματος οκτώ είναι το 1.52, η διάμεσος είναι το 1, η επικρατούσα τιμή είναι το 1 και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το 3. Ο μέσος όρος του ερωτήματος εννέα είναι το 2.04, η διάμεσος είναι το 2, η επικρατούσα τιμή είναι το 2 και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το 1.

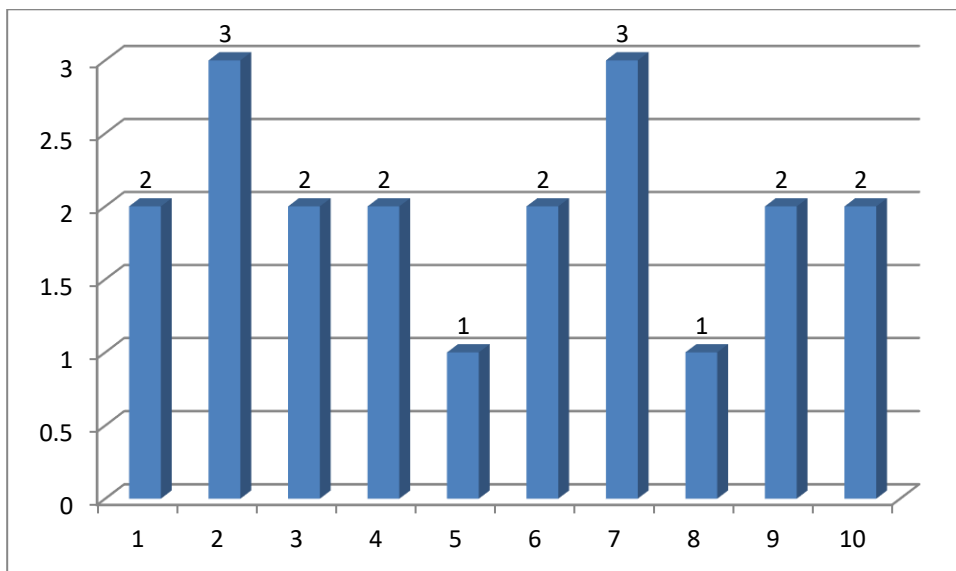
Ο μέσος όρος του ερωτήματος ένδεκα είναι το 1,76, η διάμεσος είναι το 2, η επικρατούσα τιμή είναι το 1 και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το 3. Ο μέσος όρος του ερωτήματος δώδεκα είναι το 1.96, η διάμεσος είναι το 2, η επικρατούσα τιμή είναι το 1 και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή δεν είναι μόνο μία.

Η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι και το 1 και το 3 καθώς και οι δύο απαντήσεις εμφανίζονται ακριβώς τις ίδιες φορές. Ο μέσος όρος του ερωτήματος δέκα τέσσερα είναι 2.06, η διάμεσος είναι το 2, η επικρατούσα τιμή είναι το 2 και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το 1. Ο μέσος όρος του ερωτήματος δέκα πέντε είναι 1.90, η διάμεσος είναι το 2, η επικρατούσα τιμή είναι το 2 και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το 3.

Σύμφωνα με τον πίνακα 1, παρατηρείται πως το μόνο ερώτημα στο οποίο η επικρατούσα τιμή είναι το 3, δηλαδή το 'Συχνά', είναι το ερώτημα 3. Επομένως οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανεξάρτητα από το φύλο τους ανησυχούσαν μήπως δεν αποδώσουν καλά είτε πρόκειται για μια απλή προπόνηση είτε για έναν αγώνα. Βλέποντας επίσης τον πίνακα 1, παρατηρείται πως στην λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή δεν υπάρχει η απάντηση 2, δηλαδή 'Μερικές φορές', γεγονός που δείχνει πως οι απαντήσεις ήταν μεταξύ των δύο άκρων, ή 'Πολύ σπάνια' ή 'Συχνά'.



Σχήμα 1: Μέσος όρος κάθε ερωτήματος



Σχήμα 2: Επικρατούσα τιμή κάθε ερωτήματος

Δεδομένου ότι το ερώτημα 2 ‘Πριν από τον αγώνα αισθάνομαι ανήσυχος’ και το ερώτημα 12 ‘Πριν από τον αγώνα αισθάνομαι νευρικότητα’ είναι σχεδόν τα ίδια, θα περιμέναμε ο μέσος όρος- μέση τιμή και των δύο ερωτημάτων να είναι σχεδόν ίδιος ή τουλάχιστον πολύ κοντά, καθώς επίσης η επικρατούσα τιμή και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή να είναι η ίδια. Αυτό που παρατηρήθηκε με βάση τον πίνακα 1 και το σχήμα 1 που απεικονίζει τους μέσους όρους όλων των ερωτημάτων, είναι ότι ο μέσος όρος του ερωτήματος 2 είναι 2.16 και ο μέσος όρος του

ερωτήματος 12 είναι 1.96, γεγονός που υποδηλώνει πως οι συμμετέχοντες βρήκαν διαφορές στα δύο ερωτήματα και δεν τα θεώρησαν ίδια και αυτό φαίνεται από τους διαφορετικούς μέσους όρους.

Σύμφωνα με τον πίνακα 1 και το σχήμα 2 τόσο η επικρατούσα τιμή όσο και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι διαφορετική μεταξύ των ερωτημάτων. Πιο συγκεκριμένα στο ερώτημα 2 η επικρατούσα είναι το 2 και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το 1, ενώ στο ερώτημα 12 η επικρατούσα τιμή είναι το 1 και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το 3. Επομένως η πρόβλεψη που έγινε δεν βγήκε αληθής.

Όσον αφορά τα ερωτήματα 3 'Πριν από τον αγώνα, ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά' και το 5 'Όταν αγωνίζομαι ανησυχώ μήπως κάνω λάθη', θα περιμέναμε να δούμε κοινούς μέσους όρους και την λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή να είναι ίδια μεταξύ των δύο ερωτημάτων. Πιο συγκεκριμένα η υπόθεση αυτή επιβεβαιώνεται καθώς σύμφωνα με τον πίνακα 1 η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το 1 'Πολύ σπάνια' και στα δύο ερωτήματα και ο μέσος όρος του ενός ερωτήματος είναι πολύ κοντά με το άλλο ερώτημα (Ερώτημα 3 =2.08, ερώτημα 4 =2.12).

Όσον αφορά τα ερωτήματα 6 'Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος' και 11 'Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι χαλαρωμένος' η υπόθεση που γίνεται είναι οι μέσες τιμές να είναι πολύ κοντά αριθμητικά και η επικρατούσα τιμή ή έστω η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή να είναι η ίδια. Όπως φαίνεται στον πίνακα 1 η υπόθεση που έγινε απορρίπτεται, διότι ο μέσος όρος του ερωτήματος 6 είναι 1.90 και ο μέσος όρος του ερωτήματος 11 είναι 2.24. Καθόλου εύλογο αποτέλεσμα καθώς οι λέξεις 'ήρεμος' και 'χαλαρωμένος' που βρίσκονται στα ερωτήματα έχουν την ίδια έννοια και σύμφωνα με τους συμμετέχοντες η ερμηνεία των δύο αυτών λέξεων δεν ήταν ίδια, Επίσης ούτε επικρατούσα τιμή, ούτε η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι ίδια και στα δύο ερωτήματα.

Τα ερωτήματα 8 'Πριν από τον αγώνα, έχω ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι μου' και 15 'Πριν από τον αγώνα, νοιώθω συνήθως ένα σφίξιμο' αφορούν το στρες στον οργανισμό του αθλητή/τριας που εκδηλώνεται σωματικά τόσο πριν τον αγώνα όσο και κατά τη διάρκεια. Δεδομένου ότι και τα δύο ερωτήματα αφορούν μεταβολικές- σωματικές διεργασίες που συμβαίνουν στο σώμα των αθλητών/τριών πριν τον αγώνα, η επικρατούσα τιμή ή έστω η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή θα πρέπει να είναι η ίδια και στα δύο ερωτήματα.

Η υπόθεση λοιπόν επιβεβαιώνεται διότι σύμφωνα με τον πίνακα 1 μπορεί η επικρατούσα τιμή να διαφέρει αλλά η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι η ίδια και είναι το 3, δηλαδή το 'Συχνά'.

Απάντηση που δικαιολογείται καθώς το σώμα του κάθε ανθρώπου πριν από κάποιο σημαντικό συμβάν, είτε αυτό είναι αγώνας, είτε εξετάσεις διεγείρεται λόγω του άγχους που βιώνει.

Παρατηρείται πως ο μέσος όρος του ερωτήματος 16 ‘Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος’ και του ερωτήματος 15 ‘Πριν από τον αγώνα, νοιώθω συνήθως ένα σφίξιμο’, είναι ίδιος, 1.90 και στα δύο ερωτήματα. Αυτό σημαίνει ότι οι 50 συμμετέχοντες που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο είχαν τελείως διαφορετικές απόψεις, καθώς ορισμένοι συμμετέχοντες αισθάνονται ένα σφίξιμο πριν τον αγώνα.

Όσον αφορά τα ερωτήματα 2 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος’ και 9 ‘Ακριβώς πριν από τον αγώνα, νοιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα’ γίνεται η υπόθεση πως θα έχουν ίδια επικρατούσα τιμή και ίδια λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή, διότι όταν ένας αθλητής ή μια αθλήτρια αισθάνεται ανήσυχος/η πριν από τον αγώνα, τότε αυτό συνεπάγεται με το ότι η καρδιά του/της θα χτυπάει πιο γρήγορα λόγω του άγχους. Η υπόθεση λοιπόν αυτή επιβεβαιώνεται και σύμφωνα με τον πίνακα 1 φαίνεται πως η επικρατούσα τιμή είναι το 2, δηλαδή ‘Μερικές φορές’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το 1, δηλαδή ‘Πολύ σπάνια’ και στα δύο ερωτήματα. Εύλογο αποτέλεσμα για τις συγκεκριμένες ερωτήσεις.

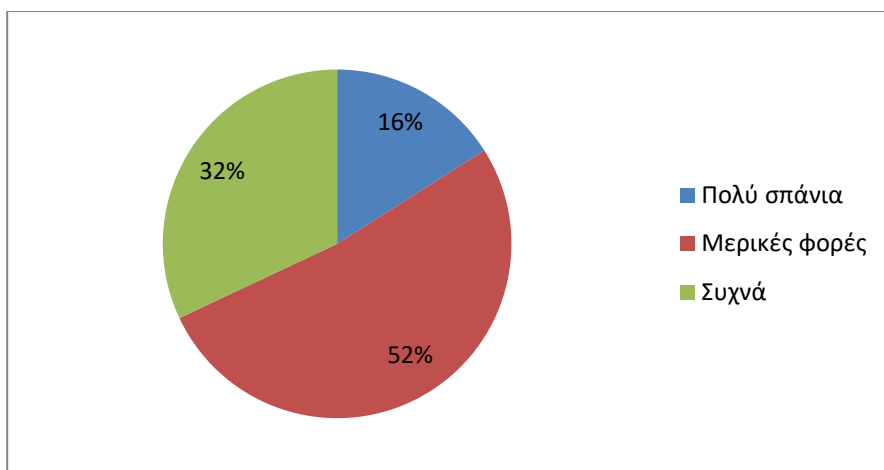
Πιο συγκεκριμένα, παρακάτω γίνεται ανάλυση και παράθεση πινάκων και σχεδιαγραμμάτων των απαντήσεων κάθε ερωτήματος του ερωτηματολογίου. Στον κάθε πίνακα θα φαίνεται το πλήθος των απαντήσεων και το ποσοστό ανάλογα με την απάντηση, δηλαδή ‘Πολύ συχνά’, ‘μερικές φορές’ και ‘συχνά’.

ΕΡΩΤΗΜΑ 2

Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό
Πολύ σπάνια	8	16%
Μερικές φορές	26	52%
Συχνά	16	32%
Σύνολο	50	100%

Πίνακας 2: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ερωτήματος 2 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος’



Σχήμα 3: Ποσοστιαία απεικόνιση των απαντήσεων του ερωτήματος 2 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος’

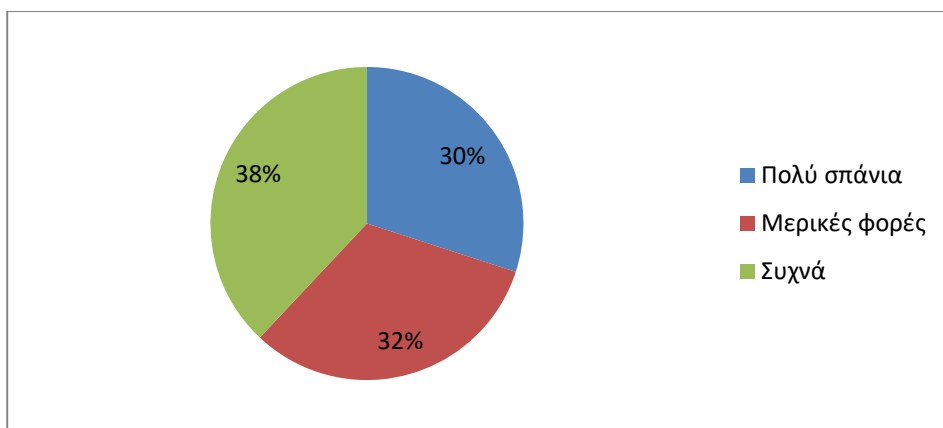
Όσον αφορά το ερώτημα 2, 8 συμμετέχοντες απάντησαν ότι πολύ σπάνια πριν τον αγώνα αισθάνονται ανήσυχοι, 26 συμμετέχοντες απάντησαν Μερικές φορές και 16 συμμετέχοντες απάντησαν ότι αισθάνονται ανήσυχοι συχνά. Παρατηρείται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό συμμετεχόντων (52%) απάντησαν ότι μερικές φορές αισθάνονται ανήσυχοι πριν τον αγώνα, το μικρότερο ποσοστό των συμμετεχόντων (16%) απάντησαν ότι πολύ σπάνια αισθάνονταν ανήσυχοι πριν τον αγώνα και το υπόλοιπο 32% των συμμετεχόντων απάντησαν ότι συχνά αισθάνονται ανήσυχοι.

ΕΡΩΤΗΜΑ 3

Πριν από τον αγώνα ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό
Πολύ σπάνια	15	30%
Μερικές φορές	16	32%
Συχνά	19	38%
Σύνολο	50	100%

Πίνακας 3: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ερωτήματος 3 ‘Πριν από τον αγώνα ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά’



Σχήμα 4: Ποσοστιαία απεικόνιση των απαντήσεων του ερωτήματος 3 ‘Πριν από τον αγώνα ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά’

Όσον αφορά το ερώτημα 3, 16 συμμετέχοντες απάντησαν ότι Πολύ σπάνια πριν τον αγώνα ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά, 16 συμμετέχοντες απάντησαν Μερικές φορές και 19 συμμετέχοντες απάντησαν συχνά. Το 30% των συμμετεχόντων απάντησαν ότι πολύ σπάνια ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά, το 32% μερικές φορές και το υπόλοιπο 38% των απαντήσεων ήταν ότι συχνά οι αθλητές και οι αθλήτριες ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά.

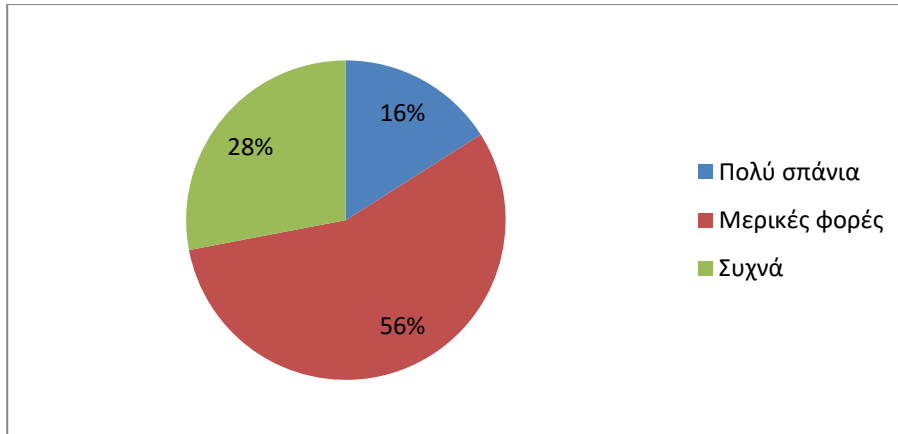
Παρατηρείται πως το μεγαλύτερο ποσοστό των απαντήσεων (38%) σύμφωνα με το σχήμα 4, πριν τον αγώνα ανησυχεί μήπως δεν αποδώσει καλά. Είναι απολύτως λογικό αυτό το αποτέλεσμα μιας και όλοι οι αθλητές ανησυχούν για τις ικανότητες και την απόδοσή τους. Όλη αυτή η ανησυχία, που μπορεί να έχουν οι αθλητές πριν τον αγώνα, μήπως δεν αποδώσουν όπως πρέπει, οφείλεται στο άγχος- στρες που έχουν πριν την έναρξη του αγώνα. Θα περιμέναμε μεγαλύτερο ποσοστό να έχει απαντήσει ‘Συχνά’ σε αυτό το ερώτημα.

ΕΡΩΤΗΜΑ 5

Όταν αγωνίζομαι, ανησυχώ μήπως κάνω λάθη

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό
Πολύ σπάνια	8	16%
Μερικές φορές	28	56%
Συχνά	14	28%
Σύνολο	50	100%

Πίνακας 4: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ερωτήματος 5 ‘Όταν αγωνίζομαι ανησυχώ μήπως κάνω λάθη’



Σχήμα 5: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ερωτήματος 5 ‘Όταν αγωνίζομαι ανησυχώ μήπως κάνω λάθη’

Όσον αφορά το ερώτημα 5, 8 συμμετέχοντες απάντησαν ότι Πολύ σπάνια όταν αγωνίζονται ανησυχούν μήπως κάνουν λάθη, 28 συμμετέχοντες απάντησαν Μερικές φορές και 14 συμμετέχοντες απάντησαν συχνά. Το 16% των συμμετεχόντων απάντησαν ότι πολύ σπάνια όταν αγωνίζονται ανησυχούν μήπως κάνουν λάθη, Το 28% απάντησαν ότι συχνά ανησυχούν μήπως κάνουν λάθη και το υπόλοιπο 56% απάντησαν με ‘Μερικές φορές’. Παρατηρείται ότι οι περισσότερες απαντήσεις ήταν ‘Μερικές φορές’, το μεγαλύτερο δηλαδή ποσοστό. Όλα τα ποσοστά και οι απαντήσεις δικαιολογούνται μιας και οι αθλητές και οι αθλήτριες αρχάριου ή και μεσαίου επιπέδου δεν γνωρίζουν πλήρως τις ικανότητές τους και τι μπορούν να πετύχουν, επομένως είναι λογικό να μην ανησυχούν σε μεγάλο βαθμό αν θα κάνουν λάθη.

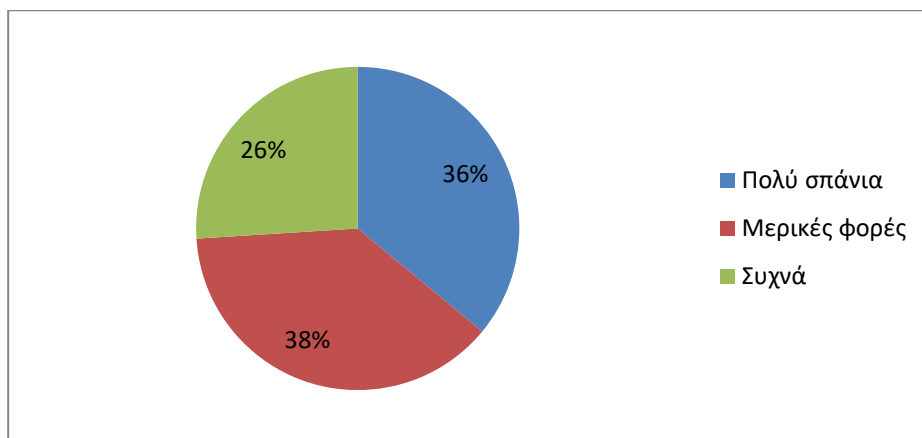
Ενώ το ερώτημα 5 μοιάζει πολύ με το ερώτημα 3 και θα έπρεπε οι απαντήσεις και τα ποσοστά μεταξύ των δύο αυτών ερωτημάτων να είναι αρκετά κοντά, παρατηρείται μια διαφορά, όχι μεγάλη, αλλά εγείρει ερωτήματα για το αν οι συμμετέχοντες συσχέτισαν την έννοια αυτών των δυο ερωτημάτων μεταξύ τους.

ΕΡΩΤΗΜΑ 6

Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό
Πολύ σπάνια	18	36%
Μερικές φορές	19	38%
Συχνά	13	26%
Σύνολο	50	100%

Πίνακας 5: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ερωτήματος 6 ‘Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος’



Σχήμα 6: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ερωτήματος 6 ‘Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος’

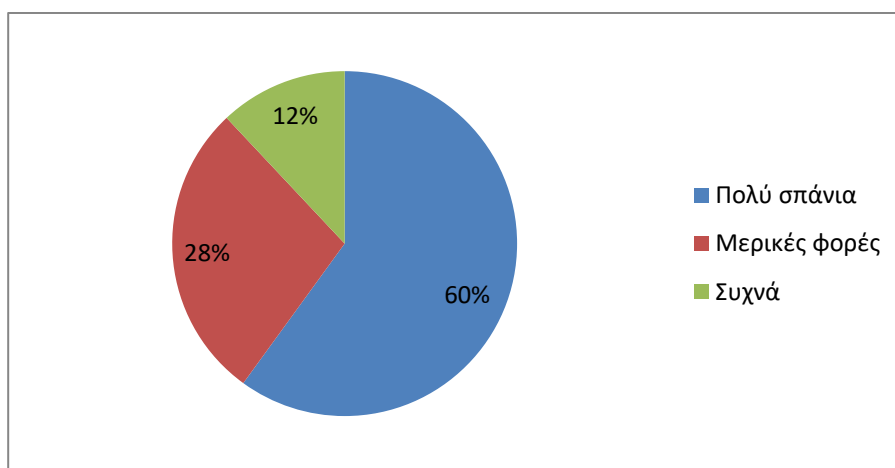
Όσον αφορά το ερώτημα 6, 18 συμμετέχοντες απάντησαν ότι πολύ σπάνια πριν τον αγώνα αισθάνονται ήρεμοι, 19 συμμετέχοντες απάντησαν Μερικές φορές και 13 συμμετέχοντες απάντησαν συχνά. Το 36% των συμμετεχόντων απάντησαν ότι πολύ σπάνια πριν τον αγώνα αισθάνονται ήρεμοι, το 38% ‘Μερικές φορές’ και το υπόλοιπο 26%, στην συγκεκριμένη περίπτωση το μικρότερο ποσοστό των συμμετεχόντων απάντησαν ότι συχνά αισθάνονταν ήρεμοι πριν τον αγώνα.

ΕΡΩΤΗΜΑ 8

Πριν από τον αγώνα, έχω ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι μου

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό
Πολύ σπάνια	30	60%
Μερικές φορές	14	28%
Συχνά	6	12%
Σύνολο	50	100%

Πίνακας 6: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ερωτήματος 8 'Πριν από τον αγώνα, έχω ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι μου'



Σχήμα 7: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ερωτήματος 8 'Πριν από τον αγώνα, έχω ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι μου'

Όσον αφορά το ερώτημα 8, 30 συμμετέχοντες απάντησαν ότι Πολύ σπάνια πριν από τον αγώνα, έχουν ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι τους, 14 συμμετέχοντες απάντησαν Μερικές φορές και 6 συμμετέχοντες απάντησαν συχνά. Το 60% των απαντήσεων ήταν ότι πολύ σπάνια οι αθλητές πριν τον αγώνα έχουν ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι τους. Το 28% 'Μερικές φορές' και το υπόλοιπο 12%, ένα πολύ μικρό ποσοστό των συμμετεχόντων απάντησαν ότι συχνά έχουν ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι τους πριν τον αγώνα.

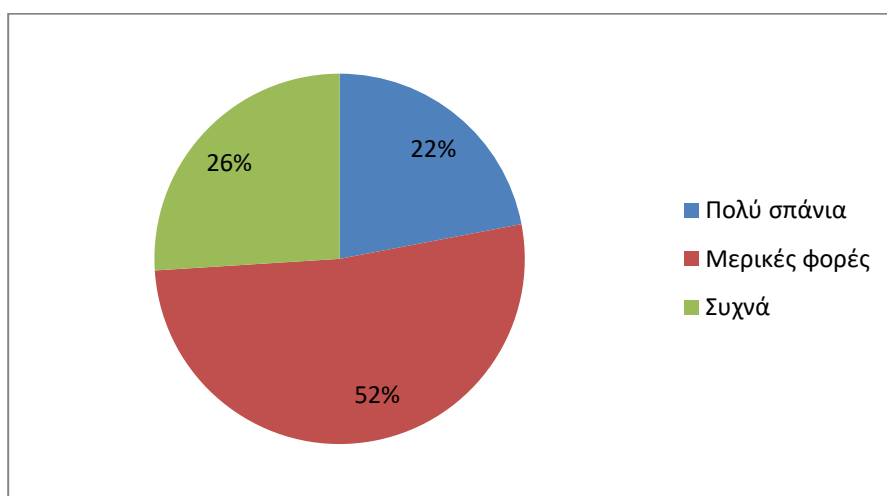
Παρατηρείται πως το μεγαλύτερο ποσοστό των απαντήσεων, σύμφωνα με το σχήμα 7, το 60% ήταν το 'Πολύ σπάνια'. Δεδομένου ότι το άγχος προκαλεί κάποιες διεργασίες στο σώμα και φαίνεται από τον ιδρώτα, από κάποιες σπασμωδικές και επαναλαμβανόμενες κινήσεις που κάνει ο/ αθλητής/τρια, θα περιμέναμε το ποσοστό των συμμετεχόντων που απάντησαν 'Συχνά' να ήταν μεγαλύτερο και σίγουρα πάνω από 12%.

ΕΡΩΤΗΜΑ 9

Ακριβώς πριν από τον αγώνα, νοιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό
Πολύ σπάνια	11	22%
Μερικές φορές	26	52%
Συχνά	13	26%
Σύνολο	50	100%

Πίνακας 7: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ερωτήματος 9 ‘Ακριβώς πριν από τον αγώνα, νοιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα’



Σχήμα 8: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ερωτήματος 9 ‘Ακριβώς πριν από τον αγώνα, νοιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα’

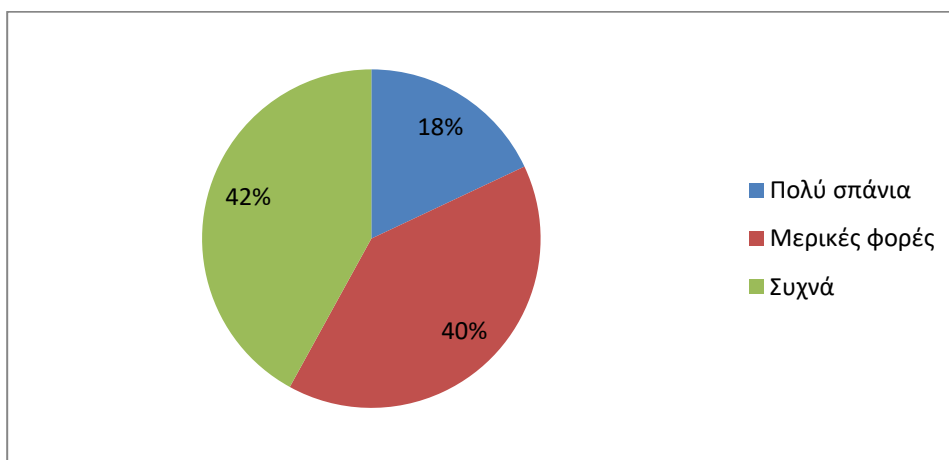
Όσον αφορά το ερώτημα 9, 11 συμμετέχοντες απάντησαν ότι πολύ σπάνια ακριβώς πριν από τον αγώνα, νοιώθουν την καρδιά τους να χτυπάει πιο γρήγορα, 26 συμμετέχοντες απάντησαν μερικές φορές και 13 συμμετέχοντες απάντησαν συχνά. Το 22% των συμμετεχόντων απάντησαν ότι πολύ σπάνια πριν τον αγώνα νιώθουν την καρδιά τους να χτυπάει γρήγορα. Το 52% ‘Μερικές φορές’ και το υπόλοιπο 26% των απαντήσεων ήταν ‘Συχνά’.

ΕΡΩΤΗΜΑ 11

Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι χαλαρωμένος

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό
Πολύ σπάνια	9	18%
Μερικές φορές	20	40%
Συχνά	21	42%
Σύνολο	50	100%

Πίνακας 8: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ερωτήματος 11 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι χαλαρωμένος’



Σχήμα 9: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ερωτήματος 11 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι χαλαρωμένος’

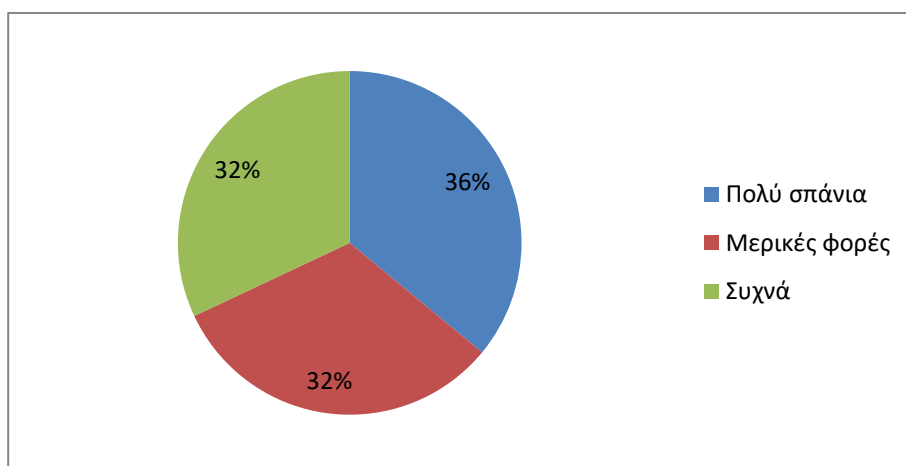
Όσον αφορά το ερώτημα 11, 9 συμμετέχοντες απάντησαν ότι πριν τον αγώνα αισθάνονται χαλαρωμένοι, 20 συμμετέχοντες μερικές φορές και 21 συμμετέχοντες απάντησαν συχνά. Το ερώτημα 11 μοιάζει πολύ με το ερώτημα 6. Και τα δύο ερωτήματα ρωτούν τους συμμετέχοντες αν πριν τον αγώνα αισθάνονται χαλαρωμένοι ή ήρεμοι. Παρατηρείται λοιπόν πως τα ποσοστά των απαντήσεων ‘Μερικές φορές’ είναι πολύ κοντά μεταξύ των δύο ερωτημάτων. Στο ένα ερώτημα είναι 38% και στο άλλο 40%.

ΕΡΩΤΗΜΑ 12

Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι νευρικότητα

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό
Πολύ σπάνια	18	36%
Μερικές φορές	16	32%
Συχνά	16	32%
Σύνολο	50	100%

Πίνακας 9: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ερωτήματος 12 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι νευρικότητα’



Σχήμα 10: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ερωτήματος 12 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι νευρικότητα’

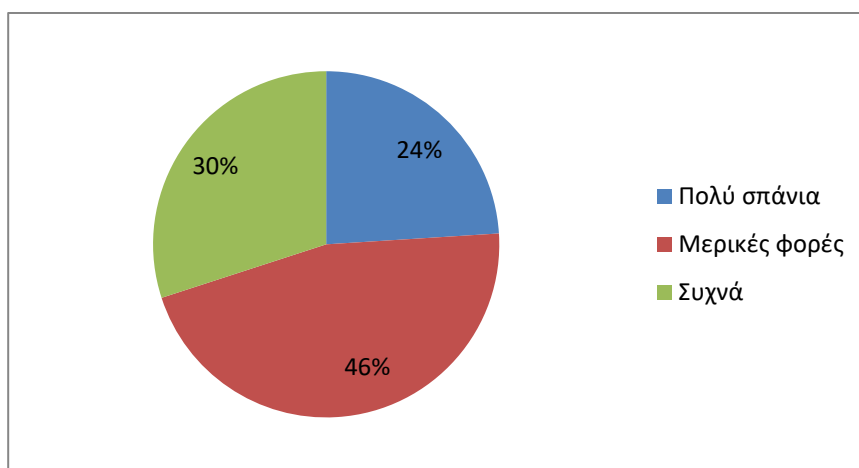
Όσον αφορά το ερώτημα 12, 18 συμμετέχοντες απάντησαν ότι πριν τον αγώνα αισθάνονται νευρικότητα πολύ σπάνια, 16 συμμετέχοντες μερικές φορές και 16 συμμετέχοντες απάντησαν συχνά. Το ερώτημα 12 με το ερώτημα 2 είναι σχεδόν τα ίδια. Ρωτούν αν οι συμμετέχοντες αισθάνονται ανήσυχοι ή νευρικοί πριν τον αγώνα. Παρατηρήθηκε λοιπόν πως ο ίδιος αριθμός συμμετεχόντων έδωσε την απάντηση ‘Συχνά’ και στα δύο ερωτήματα. Πιο συγκεκριμένα, 16 στους 50 συμμετέχοντες απάντησαν ότι αισθάνονται νευρικοί και ανήσυχοι συχνά πριν τη έναρξη του αγώνα, δηλαδή το 32% των αθλητών και στις δύο περιπτώσεις.

ΕΡΩΤΗΜΑ 14

Έχω μια νευρικήτητα περιμένοντας την έναρξη του αγώνα

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό
Πολύ σπάνια	12	24%
Μερικές φορές	23	46%
Συχνά	15	30%
Σύνολο	50	100%

Πίνακας 10: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ερωτήματος 14 'Έχω μια νευρικήτητα περιμένοντας την έναρξη του αγώνα'



Σχήμα 11: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ερωτήματος 14 'Έχω μια νευρικήτητα περιμένοντας την έναρξη του αγώνα'

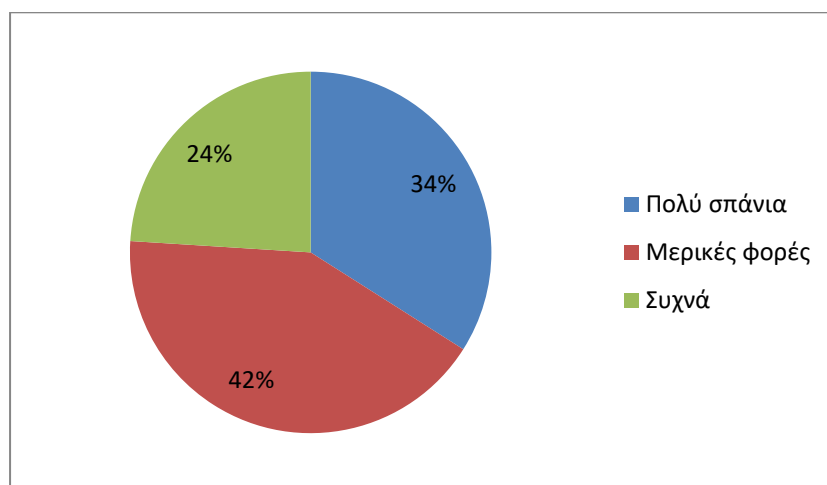
Όσον αφορά το ερώτημα 14, οι 12 συμμετέχοντες απάντησαν πως έχουν μια νευρικήτητα περιμένοντας την έναρξη του αγώνα πολύ σπάνια, οι 23 μερικές φορές και οι 15 συμμετέχοντες απάντησα συχνά. Το ερώτημα 14 μοιάζει πολύ με το ερώτημα 12, διότι και τα δύο σχετίζονται με το αίσθημα της νευρικήτητας πριν τον αγώνα. Παρατηρείται πως το πλήθος των απαντήσεων και τα ποσοστά είναι αρκετά κοντά μεταξύ των δύο ερωτημάτων και αυτό δικαιολογείται για τον παραπάνω λόγο που αναφέρθηκε.

ΕΡΩΤΗΜΑ 15

Πριν από τον αγώνα, νοιώθω συνήθως ένα <<σφίξιμο>>

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό
Πολύ σπάνια	17	34%
Μερικές φορές	21	42%
Συχνά	12	24%
Σύνολο	50	100%

Πίνακας 11: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ερωτήματος 15 ‘Πριν από τον αγώνα, νοιώθω συνήθως ένα <<σφίξιμο>>’



Σχήμα 12: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ερωτήματος 15 ‘Πριν από τον αγώνα, νοιώθω συνήθως ένα <<σφίξιμο>>’

Όσον αφορά το ερώτημα 15, οι 17 συμμετέχοντες απάντησαν πως πριν από τον αγώνα, νοιώθουν συνήθως ένα <<σφίξιμο>> πολύ σπάνια, οι 21 συμμετέχοντες μερικές φορές και οι 12 συμμετέχοντες απάντησαν συχνά. Τα ερωτήματα 8,9 και 15 σχετίζονται με το σωματικό άγχος. Πιο συγκεκριμένα, μέσω των ερωτημάτων φαίνονται τρεις διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους μπορεί να εμφανιστεί το στρες και να επηρεάσει το σώμα των αθλητών.

Ο αθλητής μπορεί να νιώσει ένα σφίξιμο, ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι του ή ακόμα και να χτυπάει η καρδιά του πιο γρήγορα. Τα παραπάνω λοιπόν ερωτήματα μοιάζουν πολύ μεταξύ τους για τον παραπάνω λόγο και αντί τα ποσοστά να είναι πολύ κοντά παρατηρείται πως αυτό δεν επιβεβαιώνεται, ίσως διότι για κάθε αθλητή και αθλήτρια το σώμα του αντιδρά διαφορετικά στο στρες. Η μόνη ομοιότητα που βρίσκω στα αποτελέσματα είναι μεταξύ των ερωτημάτων 15 και

9, όπου τα ποσοστά των συμμετεχόντων που απάντησαν ‘Συχνά’ ήταν το 24% και το 26% αντίστοιχα.

4.2 Συγκεντρωτικά αποτελέσματα ανά φύλο

Παρακάτω στον πίνακα 12 παραθέτονται τα ποσοτικά αποτελέσματα των ανδρών συμμετεχόντων. Πιο συγκεκριμένα για κάθε ερώτημα φαίνεται η μέση τιμή, η επικρατούσα τιμή, η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή, καθώς επίσης το σύνολο των μέσων τιμών (πρόσθεση όλων των μέσων όρων δια το πλήθος των ερωτημάτων) και η τελική τιμή άγχους των ανδρών συμμετεχόντων που προκύπτει από την προσθήκη των μέσων όρων όλων των ερωτημάτων.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΝΔΡΩΝ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΕΠΙΚΡΑΤΟΥΣΑ ΤΙΜΗ	ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΜΦΑΝΙΖΟΜΕΝΗ ΤΙΜΗ
ΕΡΩΤΗΜΑ 2	1.95	2 (Μερικές Φορές)	3 (Συχνά)
ΕΡΩΤΗΜΑ 3	1.77	1 (Πολύ σπάνια)	3 (Συχνά)
2ΕΡΩΤΗΜΑ 5	1.95	2 (Μερικές Φορές)	3 (Συχνά)
ΕΡΩΤΗΜΑ 6	1.59	1 (Πολύ σπάνια)	3 (Συχνά)
ΕΡΩΤΗΜΑ 8	1.40	1 (Πολύ σπάνια)	3 (Συχνά)
ΕΡΩΤΗΜΑ 9	1.86	2 (Μερικές Φορές)	3 (Συχνά)
ΕΡΩΤΗΜΑ 11	2.04	2 (Μερικές Φορές)	1=3
ΕΡΩΤΗΜΑ 12	1.77	1 (Πολύ σπάνια)	2 (Μερικές Φορές)
ΕΡΩΤΗΜΑ 14	1.95	2 (Μερικές Φορές)	3 (Συχνά)
ΕΡΩΤΗΜΑ 15	1.77	2 (Μερικές Φορές)	3 (Συχνά)
ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΣΩΝ ΤΙΜΩΝ	1,8	-	-
ΤΕΛΙΚΗ ΤΙΜΗ ΑΓΧΟΥΣ ΑΝΔΡΩΝ	18,05	-	-

Πίνακας 12: Μέση τιμή, επικρατούσα τιμή, λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή των ανδρών συμμετεχόντων, σύνολο μέσων τιμών και τελική τιμή άγχους ανδρών

Παρατηρείται σύμφωνα με τον πίνακα 12, ότι το σύνολο του μέσου όρου των ανδρών (1,80) είναι μικρότερο από το σύνολο του μέσου όρου όλων των συμμετεχόντων (1,97) σύμφωνα με τον πίνακα 1. Σύμφωνα με τον πίνακα 12, στο ερώτημα 2 η μέση τιμή- μέσος όρος είναι το 1.95,

η επικρατούσα τιμή ‘Μερικές Φορές’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το ‘Συχνά’. Στο ερώτημα 3 η μέση τιμή είναι το 1.77, η επικρατούσα τιμή το ‘Πολύ σπάνια’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το ‘Συχνά’. Στο ερώτημα 5 ο μέσος όρος είναι το 1.95, η επικρατούσα τιμή είναι το ‘Μερικές Φορές’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το ‘Συχνά’. Στο ερώτημα 6 ο μέσος όρος είναι το 1.59, η επικρατούσα τιμή είναι το ‘Πολύ σπάνια’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το ‘Συχνά’. Στο ερώτημα 8 η μέση τιμή είναι το 1.40, η επικρατούσα τιμή είναι το ‘Πολύ σπάνια’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το ‘Συχνά’.

Στο ερώτημα 9 η μέση τιμή είναι το 1.86, η επικρατούσα τιμή το ‘Μερικές Φορές’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το ‘Συχνά’. Στο ερώτημα 11 ο μέσος όρος- μέση τιμή είναι το 2.04, η επικρατούσα τιμή είναι το ‘Μερικές Φορές’. Κάτι ιδιαίτερο που παρατηρείται σε αυτή την περίπτωση είναι ότι η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή δεν είναι μία αλλά δύο. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά τους άνδρες συμμετέχοντες που απάντησαν στο ερώτημα 11, δηλαδή ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι χαλαρωμένος’ παρατηρήθηκε πως το ίδιο πλήθος ανδρών απάντησε πως ‘Πολύ σπάνια’ αισθάνεται χαλαρωμένο και ‘Συχνά’ αισθάνεται χαλαρωμένο πριν τον αγώνα. Ένα αποτέλεσμα που διχάζει πολύ εμένα και ίσως μπερδέψει και τους υπόλοιπους αναγνώστες.

Όμως είναι εφικτό να συμβεί κάτι τέτοιο διότι κάθε συμμετέχων έχει διαφορετικές εμπειρίες πάνω στο άθλημα και αισθάνεται και λειτουργεί διαφορετικά πάνω στο στρες του αγώνα. Στο ερώτημα 12 η μέση τιμή είναι το 1,77, η επικρατούσα τιμή είναι το ‘Πολύ σπάνια’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το ‘Μερικές Φορές’. Στο ερώτημα 14 η μέση τιμή είναι το 1.95, η επικρατούσα τιμή το ‘Μερικές Φορές’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το ‘Συχνά’. Τέλος, στο ερώτημα 15 η μέση τιμή είναι το 1.77, η επικρατούσα τιμή το ‘Μερικές Φορές’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη το ‘Συχνά’.

Παρατηρείται πως η μέση τιμή στα ερωτήματα 2,5 και 14 είναι ίδια, δηλαδή 1.95. Επίσης η μέση τιμή στα ερωτήματα 3,12,15 είναι ίδια και είναι 1,77. Η μεγαλύτερη μέση τιμή φαίνεται να είναι στο ερώτημα 11, το 2.04. Παρατηρείται επιπλέον πως σε κανένα από τα ερωτήματα η επικρατούσα τιμή δεν είναι το 3 (Συχνά), οπότε οι άνδρες συμμετέχοντες δεν είχαν συχνά άγχος πριν τον αγώνα, μόνο μερικές φορές ή και ελάχιστες φορές. Η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή που επικρατεί είναι το 3 (Συχνά), γεγονός που επιβεβαιώνει και τα παραπάνω.

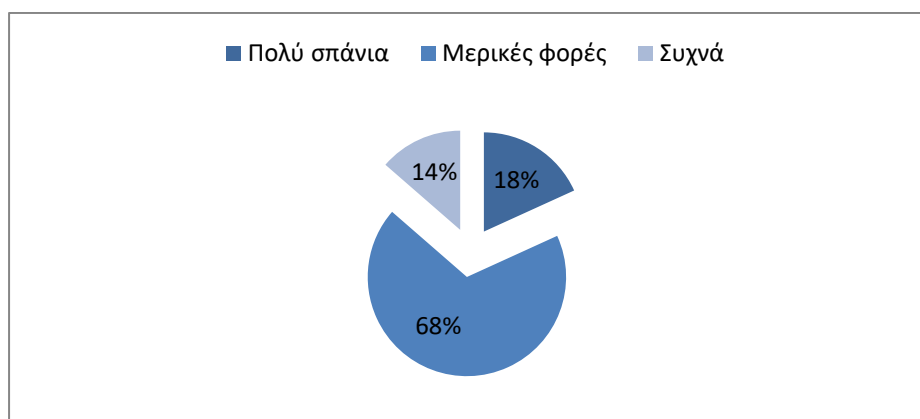
Ο μέσος όρος στα ερωτήματα 2,5 και 14 σύμφωνα με τον πίνακα 2 είναι ο ίδιος και είναι 1.95. Τον μεγαλύτερο μέσο όρο τον βλέπουμε στο ερώτημα 11 και αυτό δείχνει πως οι περισσότεροι άνδρες συμμετέχοντες τείνουν προς την απάντηση 2, δηλαδή ‘Μερικές φορές’.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ ΑΝΔΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Ερώτημα 2

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	4	18,2 %
Μερικές Φορές	15	68,2 %
Συχνά	3	13,6 %
Σύνολο	22	100 %

Πίνακας 13: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 2 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος’



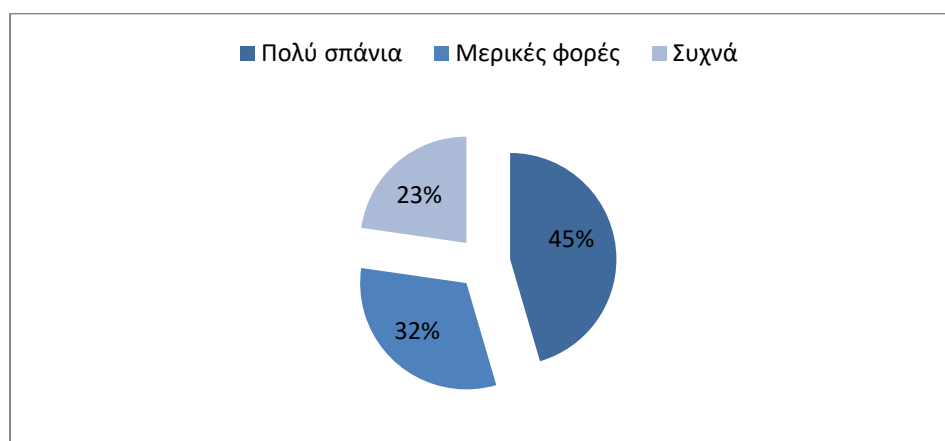
Σχήμα 13: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 2 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος’

Στο ερώτημα 2 το 68% των ανδρών συμμετεχόντων απάντησε ότι μερικές φορές αισθάνεται ανήσυχο πριν τον αγώνα, το 18% πολύ σπάνια και ο 14% συχνά. Παρατηρείται πως ένα αρκετά μικρό ποσοστό, μόνο το 14% των ανδρών συμμετεχόντων απάντησε ότι συχνά αισθάνεται ανήσυχο πριν τον αγώνα. Επομένως βγαίνει το συμπέρασμα πως το μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών συμμετεχόντων δεν ανησυχούν ιδιαίτερα πριν τον αγώνα.

Ερώτημα 3

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	10	45,4 %
Μερικές Φορές	7	31,8 %
Συχνά	5	22,7 %
Σύνολο	22	100 %

Πίνακας 14: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 3 'Πριν από τον αγώνα ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά'



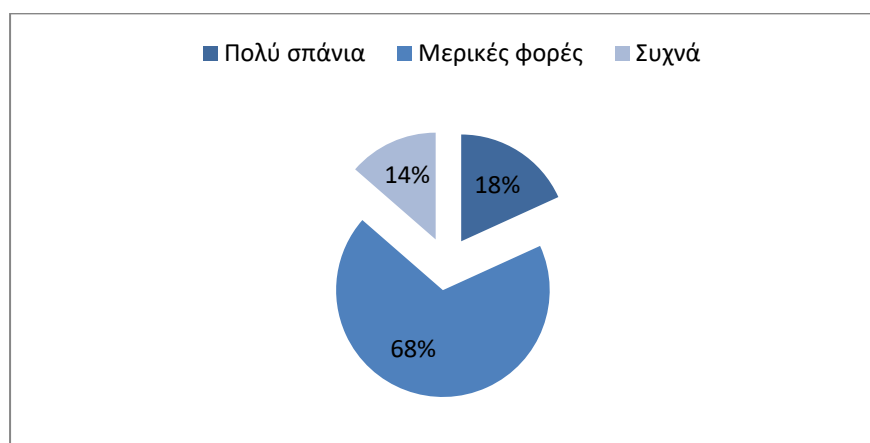
Σχήμα 14: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 3 'Πριν από τον αγώνα ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά'

Στο ερώτημα 3 το 45% των ανδρών συμμετεχόντων απάντησε ότι πολύ σπάνια πριν τον αγώνα ανησυχεί μήπως δεν αποδώσει καλά, το 32% μερικές φορές και το 23% συχνά. Σχεδόν το 50% των ανδρών συμμετεχόντων, δηλαδή οι μισοί αθλητές πολύ σπάνια ανησυχούσαν μήπως δεν αποδώσουν καλά. Παρατηρείται πως στα ερωτήματα 3 και 6, 7 συμμετέχοντες απάντησαν 'Μερικές φορές' και στα ερωτήματα 3 και 14 το 22,7% των ανδρών συμμετεχόντων απάντησαν 'Συχνά'.

Ερώτημα 5

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	4	18,2 %
Μερικές Φορές	15	68,2 %
Συχνά	3	13,6 %
Σύνολο	22	100 %

Πίνακας 15: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 5 ‘Όταν αγωνίζομαι ανησυχώ μήπως κάνω λάθη’



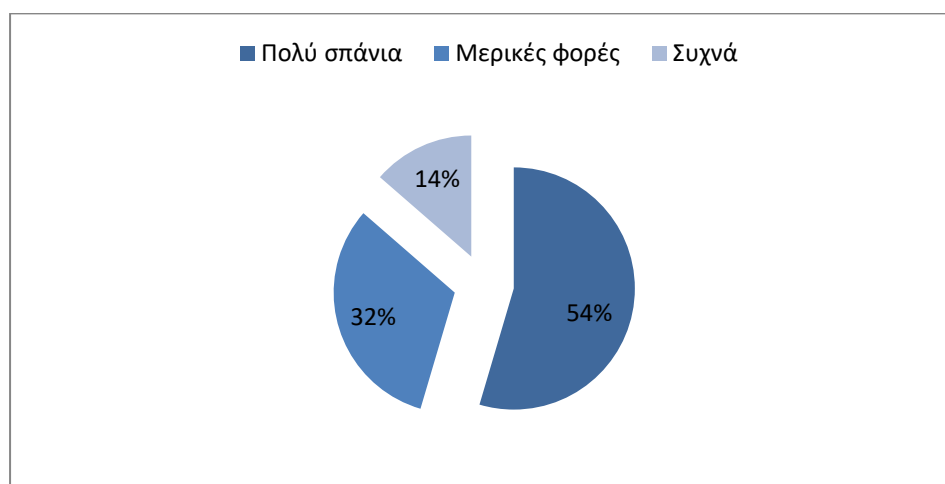
Σχήμα 15: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 5 ‘Όταν αγωνίζομαι ανησυχώ μήπως κάνω λάθη’

Στο ερώτημα 5 το 68% των ανδρών συμμετεχόντων απάντησε ότι μερικές φορές όταν αγωνίζεται ανησυχεί μήπως κάνει λάθη, το 18% πολύ σπάνια και το 14% συχνά. Πολύ μικρό ποσοστό ανδρών, μόνο το 13,6% απάντησε πως ‘Συχνά’ όταν αγωνίζεται ανησυχεί μήπως κάνει λάθη, ενώ ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό ανδρών (68,2%) το αισθάνεται μερικές φορές. Πιο λογικό αποτέλεσμα από ότι οι απαντήσεις στο ‘Συχνά’. Παρατηρείται επίσης ότι το πλήθος των απαντήσεων και τα ποσοστά των ερωτημάτων 2 και 5 είναι ακριβώς τα ίδια για τους άνδρες συμμετέχοντες. Εύλογο αποτέλεσμα για τα συγκεκριμένα δύο ερωτήματα.

Ερώτημα 6

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	12	54,5 %
Μερικές Φορές	7	31,8 %
Συχνά	3	13,6 %
Σύνολο	22	100 %

Πίνακας 16: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 6 ‘Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος’



Σχήμα 16: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 6 ‘Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος’

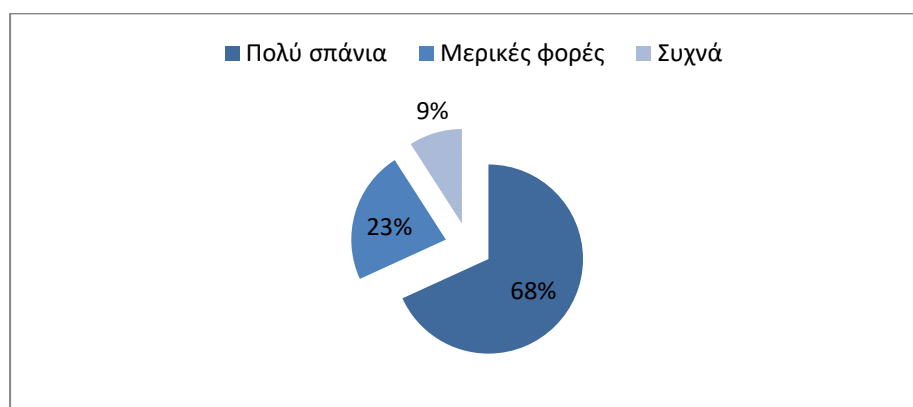
Στο ερώτημα 6, το μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών συμμετεχόντων, δηλαδή το 54% απάντησε ότι πολύ σπάνια πριν από τον αγώνα είναι ήρεμο, το 32% απάντησε μερικές φορές και μόλις το 14% συχνά. Παρατηρείται πως πάνω από τους μισούς άνδρες συμμετέχοντες πολύ σπάνια αισθάνονταν ήρεμοι πριν από τον αγώνα. Συγκριτικά με τις απαντήσεις στο ερώτημα 2, όπου μόνο το 18% πολύ σπάνια αισθανόταν ανήσυχο πριν τον αγώνα, δεν μπορεί να βγει ένα σίγουρο συμπέρασμα σχετικά με τους άνδρες συμμετέχοντες και αν τελικά το μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών αθλητών αισθάνεται ανήσυχο ή ήρεμο πριν από τον αγώνα.

Λίγο παραπάνω από τους μισούς άνδρες συμμετέχοντες, το 54,5% απάντησαν ότι πολύ σπάνια, πριν από τον αγώνα είναι ήρεμοι. Ένα αποτέλεσμα που έρχεται σε αντίθεση με ερωτήματα όπως το 2 και το 14, όπου μικρό είναι το ποσοστό αυτών που απάντησαν πολύ σπάνια.

Ερώτημα 8

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	15	68,1 %
Μερικές Φορές	5	22,7 %
Συχνά	2	9,1%
Σύνολο	22	100 %

Πίνακας 17: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 8 ‘Πριν από τον αγώνα, έχω ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι μου’



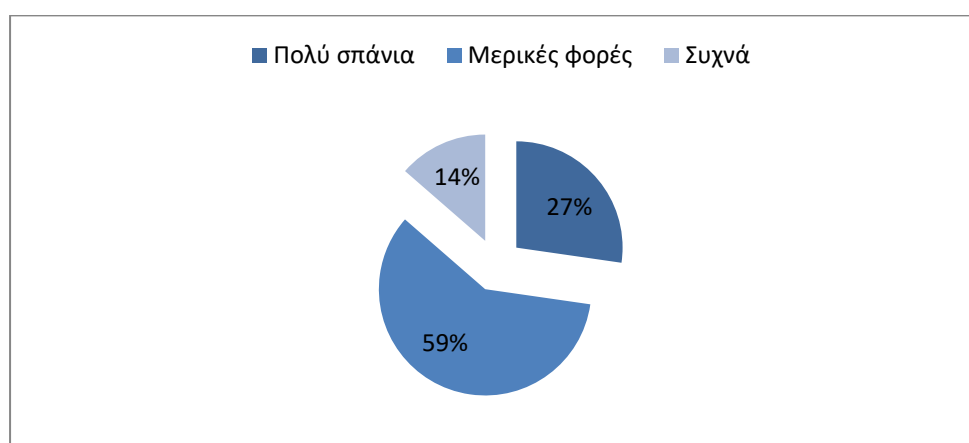
Σχήμα 17: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 8 ‘Πριν από τον αγώνα, έχω ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι μου’

Στο ερώτημα 8 ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό των ανδρών συμμετεχόντων, το 68% απάντησε ότι πριν τον αγώνα έχει ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι του, το 23% των συμμετεχόντων απάντησε μερικές φορές και μόλις το 9% των συμμετεχόντων απάντησε ότι συχνά το αισθάνεται αυτό. Παρατηρείται πως ένα πολύ μεγάλο ποσοστό, το 68% απάντησε ότι πολύ σπάνια έχει ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι του ενώ μόνο το 9% συχνά οπότε βγαίνει το συμπέρασμα πως οι άνδρες αθλητές δεν εμφανίζουν ιδιαίτερα συμπτώματα άγχους στο σώμα τους. Ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό, το 68,1% των ανδρών συμμετεχόντων απάντησε πως πολύ σπάνια πριν τον αγώνα έχει ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι του. Επομένως, βγαίνει το συμπέρασμα πως οι άνδρες δεν βιώνουν τόσο σωματικό άγχος όσο θα περιμέναμε.

Ερώτημα 9

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	6	27,2 %
Μερικές Φορές	13	59,1 %
Συχνά	3	13,6 %
Σύνολο	22	100 %

Πίνακας 18: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 9 ‘Ακριβώς πριν από τον αγώνα, νοιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα’



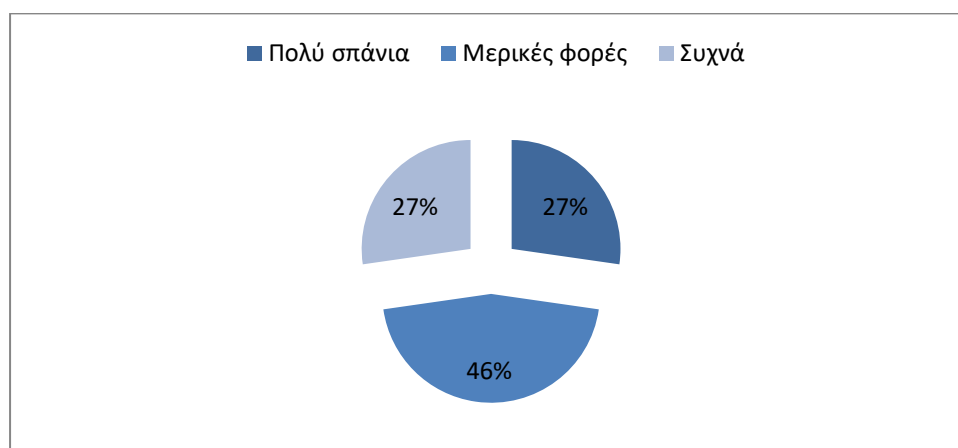
Σχήμα 18: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 9 ‘Ακριβώς πριν από τον αγώνα, νοιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα’

Στο ερώτημα 9 το 59% των ανδρών συμμετεχόντων απάντησε πως μερικές φορές ακριβώς πριν τον αγώνα, νοιώθει την καρδιά του να χτυπάει πιο γρήγορα, το 27% το αισθάνεται πολύ σπάνια και το 14% μόνο το αισθάνεται συχνά. Παρατηρείται πως στο ερώτημα 9 και 15, το ίδιο πλήθος ανδρών συμμετεχόντων, οι 13 από τους 22 απάντησαν με ‘Μερικές φορές’, δηλαδή το 59,1% των συμμετεχόντων, ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό. Ένα πολύ μικρό ποσοστό, μόνο το 13,6% των ανδρών, συχνά νιώθει την καρδιά του να χτυπάει πιο γρήγορα. Επιβεβαιώνεται και σε αυτό το ερώτημα πως οι άνδρες βιώνουν μικρό σωματικό άγχος.

Ερώτημα 11

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	6	27,2 %
Μερικές Φορές	10	45,4 %
Συχνά	6	27,2 %
Σύνολο	22	100 %

Πίνακας 19: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 11 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι χαλαρωμένος’



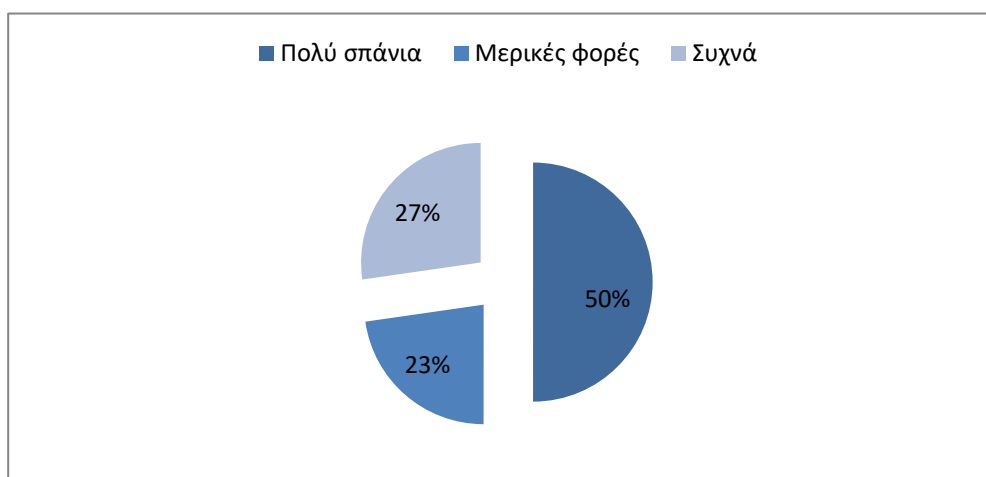
Σχήμα 19: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 11 ‘ Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι χαλαρωμένος’

Στο ερώτημα 11 το 46% των ανδρών συμμετεχόντων απάντησαν ότι μερικές φορές πριν από τον αγώνα, αισθάνεται χαλαρωμένο, το 27% απάντησε πολύ σπάνια και ακριβώς το ίδιο ποσοστό, δηλαδή το υπόλοιπο 27% απάντησε συχνά. Παρατηρείται πως το 27% των ανδρών απάντησαν πως πολύ σπάνια αισθάνονται χαλαρωμένοι και το άλλο 27% πως συχνά αισθάνονται χαλαρωμένοι, γεγονός που εγείρει ερωτήματα για το πως αισθάνονται πραγματικά οι άνδρες συμμετέχοντες αφού τα αποτελέσματα είναι αντιφατικά μεταξύ τους.

Ερώτημα 12

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	11	50 %
Μερικές Φορές	5	22,7 %
Συχνά	6	27,2 %
Σύνολο	22	100 %

Πίνακας 20: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 12 'Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι νευρικήτητα'



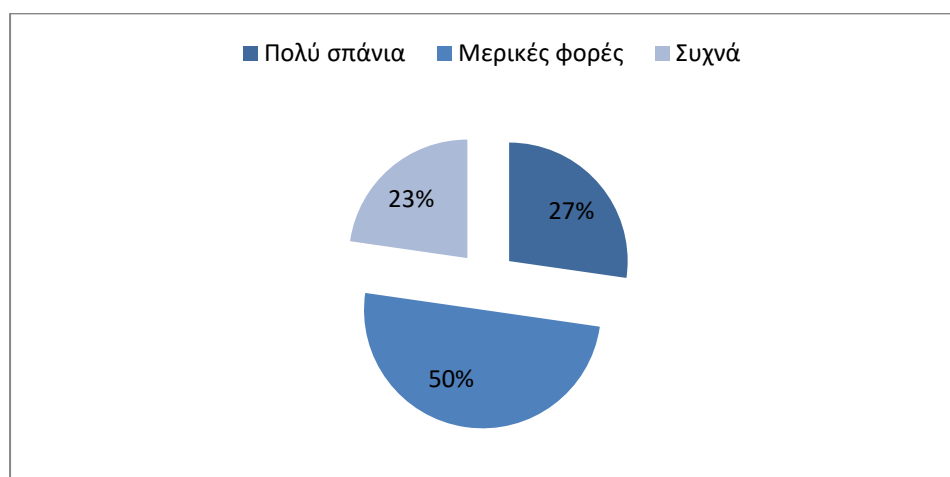
Σχήμα 20: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 12 'Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι νευρικήτητα'

Στο ερώτημα 12, το 50% των ανδρών συμμετεχόντων απάντησαν ότι πριν από τον αγώνα αισθάνεται νευρικήτητα πολύ σπάνια, το 23% μερικές φορές και το 27% το αισθάνεται συχνά. Το 50% των ανδρών απάντησε πως πολύ σπάνια αισθάνεται νευρικήτητα πριν τον αγώνα, γεγονός που δείχνει πως οι άνδρες συμμετέχοντες συγκριτικά με τις υπόλοιπες απαντήσεις (Μερικές φορές και συχνά), δεν εμφανίζουν τόσο υψηλές τιμές άγχους όσο περιμέναμε. Παρατηρείται επίσης πως στο ερώτημα 11 και 12 ο ίδιος αριθμός συμμετεχόντων, δηλαδή 6 άνδρες απάντησαν με 'Συχνά'. Το 27,2% των ανδρών μόνο. Ένα αρκετά μικρό ποσοστό.

Ερώτημα 14

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	6	27,2 %
Μερικές Φορές	11	50 %
Συχνά	5	22,7 %
Σύνολο	22	100 %

Πίνακας 21: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 14 ‘Έχω μια νευρικήτητα περιμένοντας την έναρξη του αγώνα’



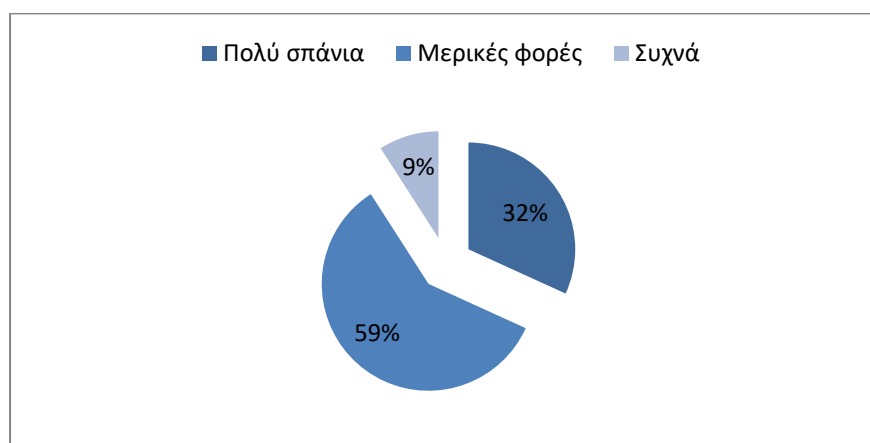
Σχήμα 21: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 14 ‘Έχω μια νευρικήτητα περιμένοντας την έναρξη του αγώνα’

Στο ερώτημα 14 το 50% των ανδρών συμμετεχόντων απάντησε πως μερικές φορές έχει μια νευρικήτητα περιμένοντας τον αγώνα, το 27% απάντησε πολύ σπάνια και τέλος το 23% απάντησε πως συχνά το αισθάνεται αυτό. Παρατηρείται πως το πλήθος των απαντήσεων στα ερωτήματα 14 και 11 είναι ίδιο και είναι 6 για το ‘Πολύ σπάνια’. Μόνο το 27,2% των ανδρών συμμετεχόντων απάντησαν ‘Πολύ σπάνια’.

Ερώτημα 15

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	7	31,8 %
Μερικές Φορές	13	59,1 %
Συχνά	2	9,1 %
Σύνολο	22	100 %

Πίνακας 22: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 15 ‘Πριν από τον αγώνα, νοιώθω συνήθως ένα <<σφίξιμο>>’



Σχήμα 22: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων ανδρών του ερωτήματος 15 ‘Πριν από τον αγώνα, νοιώθω συνήθως ένα <<σφίξιμο>>’

Στο ερώτημα 15, το 59% των ανδρών συμμετεχόντων απάντησε ότι μερικές φορές πριν τον αγώνα, νοιώθει ένα σφίξιμο, το 32% απάντησε πολύ σπάνια και μόλις το 9%, ένα πολύ μικρό ποσοστό απάντησε πως συχνά το αισθάνεται αυτό. Παρατηρείται πως το μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών συμμετεχόντων, το 60%, απάντησε μερικές φορές. Μόνο το 9,1% των ανδρών συμμετεχόντων, δηλαδή οι 2 από τους 22 άνδρες συχνά νιώθουν ένα σφίξιμο πριν τον αγώνα. Άλλο ένα ερώτημα που επιβεβαιώνει πως οι άνδρες δεν βιώνουν ιδιαίτερο σωματικό άγχος.

Παρακάτω στον πίνακα 23 παραθέτονται τα ποσοτικά αποτελέσματα των γυναικών συμμετεχόντων. Πιο συγκεκριμένα για κάθε ερώτημα φαίνεται η μέση τιμή, η επικρατούσα τιμή, η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή, καθώς επίσης το σύνολο των μέσων τιμών (πρόσθεση όλων των μέσων όρων δια το πλήθος των ερωτημάτων) και η τελική τιμή άγχους των γυναικών συμμετεχόντων που προκύπτει από την προσθήκη των μέσων όρων όλων των ερωτημάτων.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΕΠΙΚΡΑΤΟΥΣΑ ΤΙΜΗ	ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΜΦΑΝΙΖΟΜΕΝΗ ΤΙΜΗ
ΕΡΩΤΗΜΑ 2	2.32	3 (Συχνά)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 3	2.32	3 (Συχνά)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 5	2.25	2 (Μερικές Φορές)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 6	2.14	2 (Μερικές Φορές)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 8	1.60	1 (Πολύ σπάνια)	3 (Συχνά)
ΕΡΩΤΗΜΑ 9	2.17	2 (Μερικές Φορές)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 11	2.39	3 (Συχνά)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 12	2,10	2 (Μερικές Φορές)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 14	2.14	2 (Μερικές Φορές)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 15	2	1=3	2 (Μερικές Φορές)
ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΣΩΝ ΤΙΜΩΝ	2,14	-	-
ΤΕΛΙΚΗ ΤΙΜΗ ΑΓΧΟΥΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	21,43	-	-

Πίνακας 23: Μέση τιμή, επικρατούσα τιμή, λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή των γυναικών συμμετεχόντων, σύνολο μέσων τιμών και τελική τιμή άγχους γυναικών

Παρατηρείται σύμφωνα με τον πίνακα 23 ότι το σύνολο των μέσων τιμών των γυναικών (2,14) είναι μεγαλύτερο από το σύνολο των μέσων τιμών των ανδρών (1,80) σύμφωνα με τον πίνακα 12 και μικρότερο από το σύνολο των μέσων τιμών όλων των συμμετεχόντων (1,97) σύμφωνα με τον πίνακα 1. Σύμφωνα με τον πίνακα 23, στο ερώτημα 2 η μέση τιμή είναι το 2.32, η επικρατούσα τιμή είναι το ‘Συχνά’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το ‘Πολύ σπάνια’. Στο ερώτημα 3 ο μέσος όρος είναι το 2.32, η επικρατούσα τιμή είναι το ‘Συχνά’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το ‘Πολύ σπάνια’. Στο ερώτημα 5 η μέση τιμή είναι το 2.25, η επικρατούσα τιμή είναι το ‘Μερικές Φορές’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το ‘Πολύ σπάνια’. Στο ερώτημα 6 η μέση τιμή είναι το 2.14, η επικρατούσα τιμή είναι το ‘Μερικές Φορές’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το ‘Πολύ σπάνια’. Στο ερώτημα 8, ο μέσος όρος είναι το 1.60, η επικρατούσα τιμή είναι το ‘Πολύ σπάνια’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή είναι το ‘Συχνά’.

Στο ερώτημα 9 ο μέσος όρος είναι το 2.17, η επικρατούσα τιμή είναι το ‘Μερικές Φορές’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το ‘Πολύ σπάνια’. Στο ερώτημα 11 η μέση τιμή είναι το 2.39, η

επικρατούσα τιμή είναι το ‘Συχνά’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το ‘Πολύ σπάνια’. Στο ερώτημα 12 η μέση τιμή είναι το 2.10, η επικρατούσα τιμή είναι το ‘Μερικές Φορές’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το ‘Πολύ σπάνια’. Στο ερώτημα 14 η μέση τιμή είναι το 2.14, η επικρατούσα τιμή είναι το ‘Μερικές Φορές’ και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το ‘Πολύ σπάνια’. Τέλος, στο ερώτημα 15 η μέση τιμή είναι το 2 και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή το 2 ‘Μερικές Φορές’.

Όπως και στον πίνακα των ανδρών, έτσι και στον πίνακα των γυναικών παρατηρείται κάτι σημαντικό και αξιοσημείωτο να υποθεί. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά το ερώτημα 15, δηλαδή ‘Πριν από τον αγώνα, νοιώθω συνήθως ένα σφίξιμο’, παρατηρήθηκε πως η επικρατούσα τιμή δεν είναι μία αλλά δύο. Το ίδιο πλήθος γυναικών συμμετεχόντων έδωσε την απάντηση Πολύ σπάνια και συχνά.

Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω είναι ένα λογικό συμπέρασμα καθώς το συναισθηματικό πλαίσιο κάθε αθλήτριας διαφέρει ανάλογα με το περιβάλλον που προπονείται, το μέγεθος του άγχους που έχει πριν τον αγώνα, το υποστηρικτικό πλαίσιο που υπάρχει εκτός του προπονητή ή της προπονήτριας και πολλοί άλλοι παράγοντες που δεν χρειάζεται να αναφερθούν στην προκειμένη περίπτωση.

Παρατηρείται ότι ο μέσος όρος στα ερωτήματα 2 και 3 είναι 2.32. Ο μικρότερος μέσος όρος είναι του ερωτήματος 8, το 1.60 και ο μεγαλύτερος του ερωτήματος 11, το 2.39. Η επικρατούσα τιμή ποικίλλει ανάλογα με το ερώτημα συγκριτικά με τους άνδρες. Η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή που επικρατεί είναι το 1 (Πολύ σπάνια). Σε όλα τα ερωτήματα έχει απαντηθεί το 1 (Πολύ σπάνια) εκτός από τα ερωτήματα 8 και 15 που απάντησαν ‘Μερικές Φορές’.

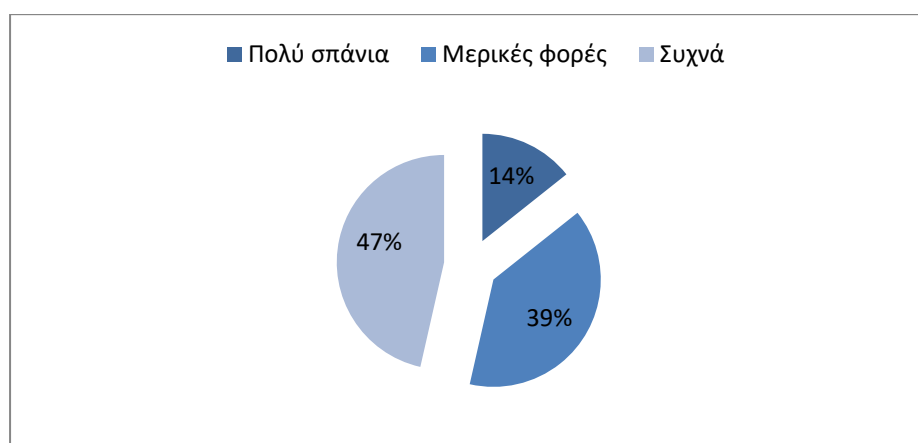
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Παρακάτω παραθέτονται οι πίνακες που αφορούν τις γυναίκες αθλήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα και δείχνουν το πλήθος των απαντήσεων και τα ποσοστά των απαντήσεων για κάθε ερώτημα.

Ερώτημα 2

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	4	14,3 %
Μερικές Φορές	11	39,2 %
Συχνά	13	46,4 %
Σύνολο	28	100 %

Πίνακας 24: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 2 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος’



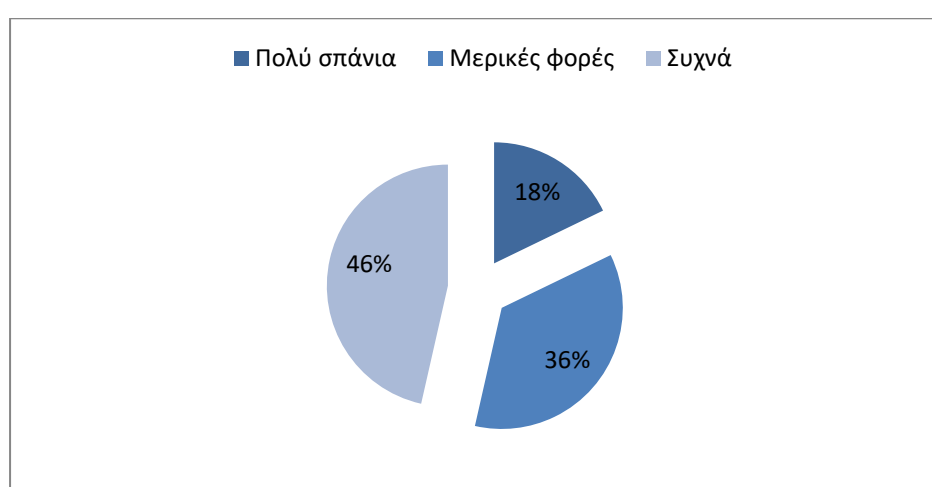
Σχήμα 23: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 2 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος’

Στο ερώτημα 2, το 47% των γυναικών συμμετεχόντων απάντησαν πως συχνά πριν από τον αγώνα αισθάνεται ανήσυχος, το 39% απάντησε μερικές φορές και μόνο το 14% απάντησε πολύ σπάνια. Παρατηρείται πως στα ερωτήματα 2 και 3 το πλήθος των απαντήσεων είναι ίδιο, δηλαδή 13 γυναίκες από τις 28 απάντησαν ‘Συχνά’, ένα σχετικά μεγάλο ποσοστό συγκριτικά με τα υπόλοιπα. Επίσης στα ερωτήματα 2 και 5, 4 μόνο γυναίκες απάντησαν ‘Πολύ σπάνια’. Στα ερωτήματα 2,11 και 12 το ίδιο ποσοστό γυναικών συμμετεχόντων, δηλαδή το 39,2% απάντησε ‘Μερικές φορές’.

Ερώτημα 3

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	5	17,8 %
Μερικές Φορές	10	35,7 %
Συχνά	13	46,4 %
Σύνολο	28	100 %

Πίνακας 25: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 3 ‘Πριν από τον αγώνα ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά’



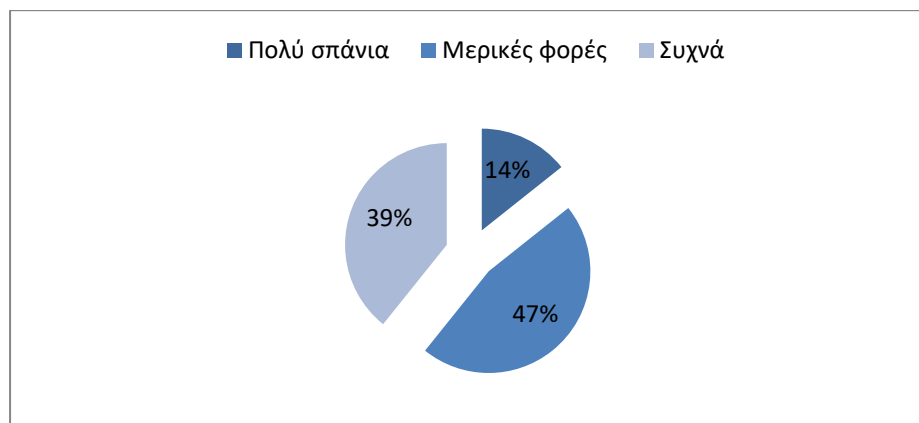
Σχήμα 24: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 3 ‘Πριν από τον αγώνα ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά’

Στο ερώτημα 3, το 46% των γυναικών συμμετεχόντων απάντησε πως συχνά πριν από τον αγώνα ανησυχεί μήπως δεν αποδώσει καλά, το 36% απάντησε μερικές φορές και το 18% πολύ σπάνια. Παρατηρείται πως το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών ανησυχεί μήπως δεν αποδώσει καλά, επομένως οι γυναίκες αθλήτριες αγχώνονται αρκετά πριν τον αγώνα. Δεν εννοούμε μόνο στρες αλλά και άγχος ότι θα αποτύχουν, γεγονός που είναι απόλυτα λογικό.

Ερώτημα 5

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	4	14,3 %
Μερικές Φορές	13	46,4 %
Συχνά	11	39,2 %
Σύνολο	28	100 %

Πίνακας 26: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 5 ‘Όταν αγωνίζομαι ανησυχώ μήπως κάνω λάθη’



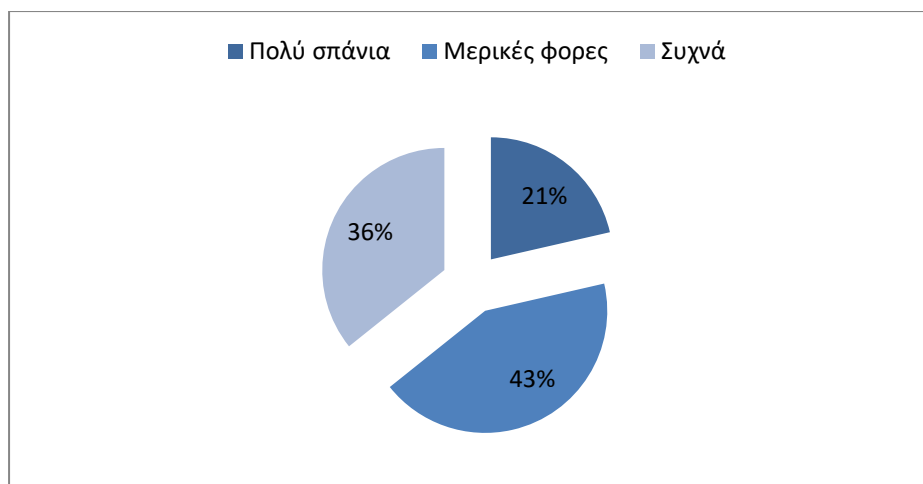
Σχήμα 25: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 5 ‘Όταν αγωνίζομαι ανησυχώ μήπως κάνω λάθη’

Στο ερώτημα 5, το 47% των γυναικών συμμετεχόντων μερικές φορές όταν αγωνίζεται ανησυχεί μήπως κάνει λάθη, το 39% απάντησε συχνά και το 14% πολύ σπάνια. Το ερώτημα 3 και 5 είναι παρόμοια και θα πρέπει τα ποσοστά και οι απαντήσεις να είναι σχεδόν τα ίδια. Παρατηρείται λοιπόν πως στο ερώτημα 3 το 39% απάντησε συχνά και στο ερώτημα 5 το 46% απάντησε συχνά. Επίσης στο ερώτημα 3 το 36% απάντησε μερικές φορές και στο ερώτημα 5 το 47%. Τέλος, στο ερώτημα 3 το 18% απάντησε πολύ σπάνια και στο ερώτημα 5 το 14%. Τα ποσοστά στις απαντήσεις μπορεί να μην είναι ίδια αλλά είναι αρκετά κοντά, γεγονός που περιμέναμε να επιβεβαιωθεί.

Ερώτημα 6

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	6	21,4 %
Μερικές Φορές	12	42,8 %
Συχνά	10	35,7 %
Σύνολο	28	100 %

Πίνακας 27: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 6 ‘Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος’



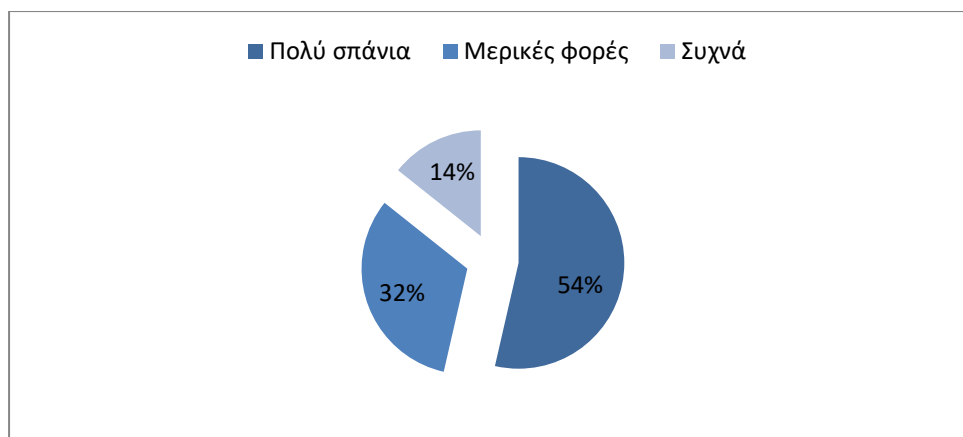
Σχήμα 26: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 6 ‘Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος’

Στο ερώτημα 6, το 43% των γυναικών συμμετεχόντων απάντησε πως μερικές φορές πριν τον αγώνα αισθάνονται ήρεμες, το 36% απάντησαν συχνά και το 21% απάντησε πολύ σπάνια. Παρατηρείται πως στα ερωτήματα 6 και 14 το πλήθος των απαντήσεων και τα ποσοστά είναι ίδια σε όλες τις απαντήσεις. Αρκετά αντιφατικό αποτέλεσμα καθώς το ερώτημα 6 ρωτάει αν ο αθλητής είναι ήρεμος, ενώ το ερώτημα 14 αν ο αθλητής έχει νευρικότητα πριν την έναρξη του αγώνα.

Ερώτημα 8

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	15	53,5%
Μερικές Φορές	9	32,1 %
Συχνά	4	14,3 %
Σύνολο	28	100 %

Πίνακας 28: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 8 ‘Πριν από τον αγώνα, έχω ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι μου’



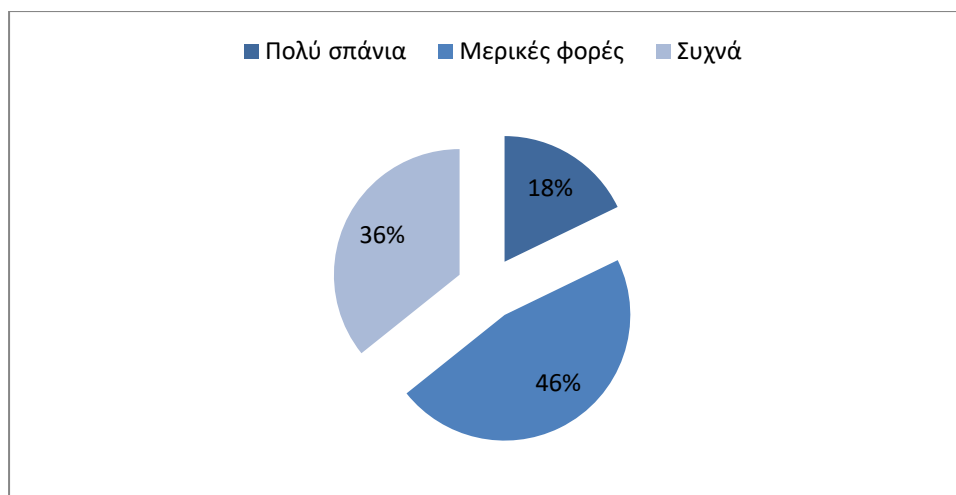
Σχήμα 27: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 8 ‘Πριν από τον αγώνα, έχω ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι μου’

Στο ερώτημα 8, το 54% των γυναικών συμμετεχόντων απάντησε πως πολύ σπάνια πριν από τον αγώνα έχει ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι του. Το 32% απάντησε μερικές φορές και ένα αρκετά μικρό ποσοστό, 14% απάντησε συχνά. Πάνω από τις μισές γυναίκες, δηλαδή το 54% πολύ σπάνια είχαν ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι τους.

Ερώτημα 9

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	5	17,8 %
Μερικές Φορές	13	46,4 %
Συχνά	10	35,7 %
Σύνολο	28	100 %

Πίνακας 29: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 9 ‘Ακριβώς πριν από τον αγώνα, νοιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα’



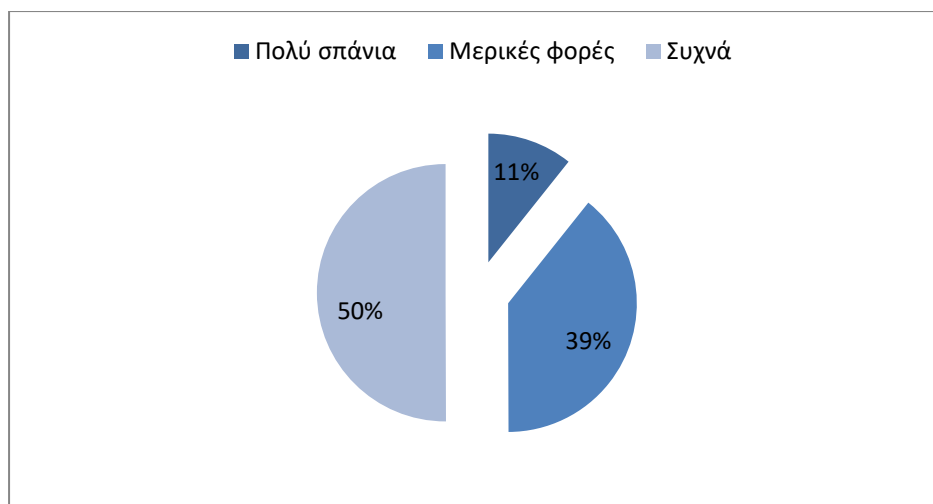
Σχήμα 28: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 9 ‘Ακριβώς πριν από τον αγώνα, νοιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα’

Στο ερώτημα 9, το 46% των γυναικών συμμετεχόντων μερικές φορές ακριβώς πριν τον αγώνα νοιώθουν την καρδιά τους να χτυπάει πιο γρήγορα, το 36% απάντησαν συχνά και το 18% απάντησε πολύ σπάνια. Τα ερωτήματα 8 και 9 αφορούν κα τα δύο τρόπους όπου ο παράγοντας του άγχους εκδηλώνεται στο σώμα του αθλητή, επομένως τα ποσοστά μεταξύ των δύο ερωτημάτων θα περιμένουμε να είναι παρόμοια. Πιο συγκεκριμένα στο ερώτημα 8 το 32% απάντησε μερικές φορές και στο ερώτημα 9, το 46%. Επίσης στο ερώτημα 8, το 54% απάντησε πολύ σπάνια και στο ερώτημα 9 το 18%. Τέλος στο ερώτημα 8, το 14% απάντησε συχνά, ενώ στο ερώτημα 9 απάντησε το 36%. Εν τέλει παρατηρείται πως υπάρχει μια διαφορά μεταξύ των ποσοστών αλλά όχι πολύ μεγάλη.

Ερώτημα 11

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	3	10,7 %
Μερικές Φορές	11	39,2 %
Συχνά	14	50 %
Σύνολο	28	100 %

Πίνακας 30: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 11 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι χαλαρωμένος’



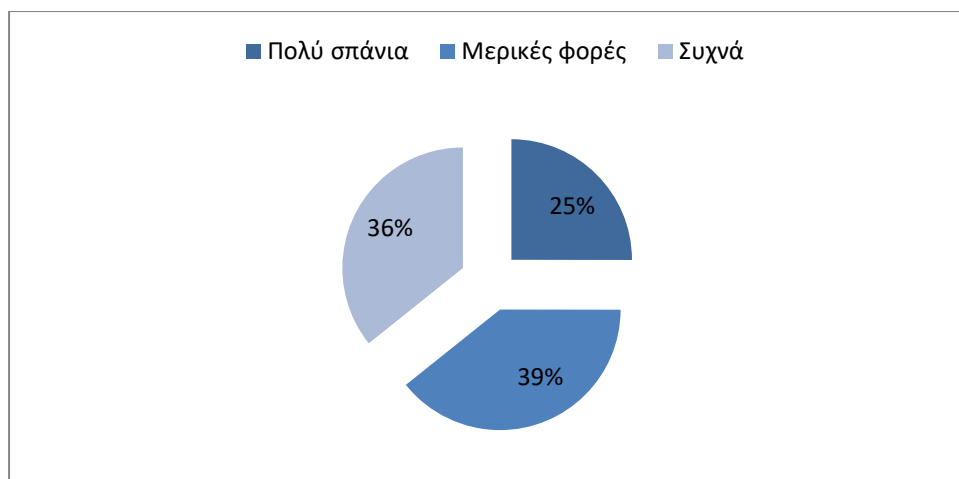
Σχήμα 29: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 11 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι χαλαρωμένος’

Στο ερώτημα 11, το 50% των γυναικών συμμετεχόντων απάντησαν ότι συχνά πριν τον αγώνα αισθάνονται χαλαρωμένοι, το 39% απάντησαν μερικές φορές και το 11% απάντησαν πολύ σπάνια. Παρατηρείται πως το μικρότερο ποσοστό (11%) απάντησε πολύ σπάνια σε αυτό το ερώτημα του ερωτηματολογίου, γεγονός που δικαιολογείται. Το 50% των γυναικών απάντησε ότι συχνά αισθάνεται χαλαρωμένο πριν τον αγώνα, γεγονός που έρχεται σε αντίθεση με το ερώτημα 2. Το ένα ερώτημα επιβεβαιώνει ότι αισθάνονται ανήσυχες, ενώ το άλλο ότι αισθάνονται χαλαρωμένες.

Ερώτημα 12

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	7	25 %
Μερικές Φορές	11	39,2 %
Συχνά	10	35,7 %
Σύνολο	28	100 %

Πίνακας 31: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 12 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι νευρική’



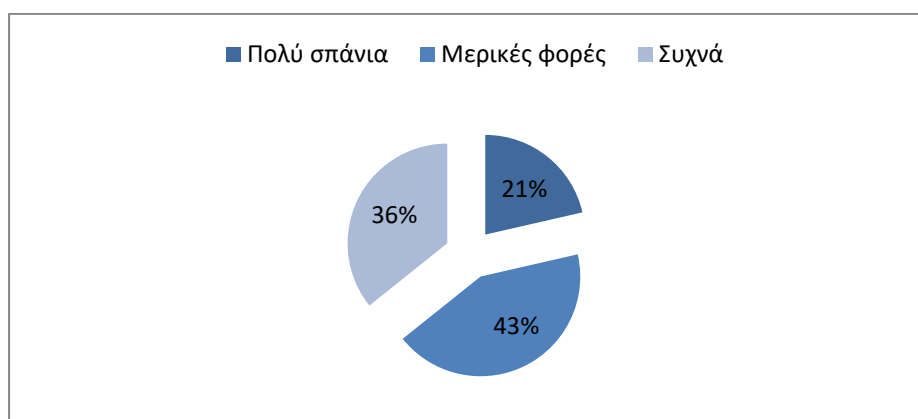
Σχήμα 30: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 12 ‘Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι νευρικότητα’

Στο ερώτημα 12, το 39% απάντησαν πως μερικές φορές πριν τον αγώνα αισθάνονται νευρικότητα, το 36% απάντησε συχνά και το 25% απάντησε ‘πολύ σπάνια’.

Ερώτημα 14

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	6	21,4 %
Μερικές Φορές	12	42,8 %
Συχνά	10	35,7 %
Σύνολο	28	100 %

Πίνακας 32: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 14 ‘Έχω μια νευρικότητα περιμένοντας την έναρξη του αγώνα’



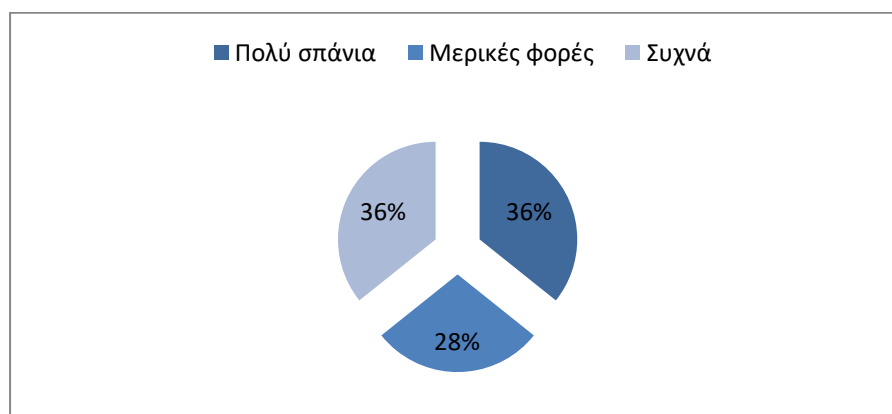
Σχήμα 31: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 14 ‘Έχω μια νευρικήτητα περιμένοντας την έναρξη του αγώνα’

Στο ερώτημα 14, το 43% των γυναικών συμμετεχόντων απάντησε πως μερικές φορές έχουν μια νευρικήτητα περιμένοντας την έναρξη του αγώνα, το 36% απάντησαν συχνά και το 21% απάντησε πολύ σπάνια.

Ερώτημα 15

Απαντήσεις	Πλήθος απαντήσεων	Ποσοστό %
Πολύ σπάνια	10	35,7 %
Μερικές Φορές	8	28,5 %
Συχνά	10	35,7 %
Σύνολο	28	100 %

Πίνακας 33: Πλήθος και ποσοστά απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 15 ‘Πριν από τον αγώνα, νοιώθω συνήθως ένα <<σφίξιμο>>’



Σχήμα 32: Ποσοστιαία απεικόνιση απαντήσεων γυναικών του ερωτήματος 15 ‘Πριν από τον αγώνα, νοιώθω συνήθως ένα <<σφίξιμο>>’

Στο ερώτημα 15, το 28% των γυναικών συμμετεχόντων απάντησαν μερικές φορές, το 36% απάντησαν πολύ σπάνια και το 36% απάντησαν συχνά. Παρατηρείται πως το ίδιος αριθμός γυναικών απάντησαν πολύ σπάνια και συχνά, επομένως οι απόψεις των γυναικών σε αυτό το συγκεκριμένο ερώτημα δίστανται. Βλέπουμε επίσης πως στα ερωτήματα 15,14,12,9 και 6 έχουμε τα ίδια πλήθη απαντήσεων και ποσοστά, δηλαδή οι 10 γυναίκες από τις 28 για την απάντηση ‘Συχνά’.

4.3 Σύγκριση αποτελεσμάτων ανά φύλο

4.3.1 Σύγκριση μέσων όρων

Παρακάτω παρατίθεται ο πίνακας 34, στον οποίο απεικονίζονται τα ποσοτικά αποτελέσματα της έρευνας. Πιο συγκεκριμένα, ο μέσος όρος των ανδρών και γυναικών συμμετεχόντων για κάθε ερώτημα. Επίσης απεικονίζονται τα σύνολα των μέσων τιμών για κάθε φύλο καθώς επίσης και η τελική τιμή άγχους για κάθε φύλο.

Ερώτημα	Μέσος όρος ανδρών	Μέσος όρος γυναικών
Ερώτημα 2	1.95	2.32
Ερώτημα 3	1.77	2.32
Ερώτημα 5	1.95	2.25
Ερώτημα 6	1.59	2.14
Ερώτημα 8	1.40	1.60
Ερώτημα 9	1.86	2.17
Ερώτημα 11	2.04	2.39
Ερώτημα 12	1.77	2.10
Ερώτημα 14	1.95	2.14
Ερώτημα 15	1.77	2
ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΣΩΝ ΟΡΩΝ	1,80	2.14
ΤΕΛΙΚΗ ΤΙΜΗ ΑΓΧΟΥΣ	18.05	21.43

Πίνακας 34: Σύνολο μέσων όρων και τελικής τιμής άγχους των ανδρών και γυναικών συμμετεχόντων

Η τελική τιμή άγχους για τους άνδρες συμμετέχοντες είναι:

ερώτημα 2 + ερώτημα 3 + ερώτημα 5 + ερώτημα 6 + ερώτημα 8 + ερώτημα 9 + ερώτημα 11 + ερώτημα 12 + ερώτημα 14 + ερώτημα 15 = **18.05**

και η τελική τιμή άγχους για τις γυναίκες συμμετέχοντες είναι:

ερώτημα 2 + ερώτημα 3 + ερώτημα 5 + ερώτημα 6 + ερώτημα 8 +ερώτημα 9 + ερώτημα 11 + ερώτημα 12 + ερώτημα 14 + ερώτημα 15 = **21.43**

Επίσης το σύνολο των μέσων όρων για τους άνδρες συμμετέχοντες είναι:

(ερώτημα 2 + ερώτημα 3 + ερώτημα 5 + ερώτημα 6 + ερώτημα 8 + ερώτημα 9 + ερώτημα 11 + ερώτημα 12 + ερώτημα 14 + ερώτημα 15)/10= **1.80**

Και το σύνολο των μέσων όρων για τις γυναίκες συμμετέχοντες είναι:

(ερώτημα 2 + ερώτημα 3 + ερώτημα 5 + ερώτημα 6 + ερώτημα 8 +ερώτημα 9 + ερώτημα 11 + ερώτημα 12 + ερώτημα 14 + ερώτημα 15)/10= **2.14**

Επομένως, από τον πίνακα 34 εξάγεται το συμπέρασμα πως οι γυναίκες αθλήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα βίωσαν περισσότερο άγχος (21.43) συγκριτικά με τους άνδρες συμμετέχοντες (18.05). Αυτό δικαιολογείται διότι σύμφωνα με την κοινωνική ψυχολόγο Taylor Sheller (2006), υπάρχουν μεγάλες φυσιολογικές και μεταβολικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα και οι γυναίκες από την φύση τους **ανησυχούν περισσότερο.**

4.3.2 Σύγκριση επικρατούσας τιμής

Παρακάτω, στον πίνακα 35 καταγράφηκε η επικρατούσα τιμή των ανδρών και η επικρατούσα τιμή των γυναικών για κάθε ερώτημα, προκειμένου να γίνει σύγκριση μεταξύ των δύο φύλων.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ	ΕΠΙΚΡΑΤΟΥΣΑ ΑΝΔΡΩΝ	ΕΠΙΚΡΑΤΟΥΣΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΕΡΩΤΗΜΑ 2	2 (Μερικές Φορές)	3 (Συχνά)
ΕΡΩΤΗΜΑ 3	1 (Πολύ σπάνια)	3 (Συχνά)
ΕΡΩΤΗΜΑ 5	2 (Μερικές Φορές)	2 (Μερικές Φορές)
ΕΡΩΤΗΜΑ 6	1 (Πολύ σπάνια)	2 (Μερικές Φορές)
ΕΡΩΤΗΜΑ 8	1 (Πολύ σπάνια)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 9	2 (Μερικές Φορές)	2 (Μερικές Φορές)
ΕΡΩΤΗΜΑ 11	2 (Μερικές Φορές)	3 (Συχνά)
ΕΡΩΤΗΜΑ 12	1 (Πολύ σπάνια)	2 (Μερικές Φορές)
ΕΡΩΤΗΜΑ 14	2 (Μερικές Φορές)	2 (Μερικές Φορές)
ΕΡΩΤΗΜΑ 15	2 (Μερικές Φορές)	1=3

Πίνακας 35: Σύγκριση επικρατούσας τιμής μεταξύ ανδρών και γυναικών συμμετεχόντων

Έγινε καταγραφή της επικρατούσας τιμής των ανδρών συμμετεχόντων και των γυναικών συμμετεχόντων αντίστοιχα και τα αποτελέσματα αποτυπώνονται στον πίνακα 35. Τα αποτελέσματα συνενώθηκαν σε ένα πίνακα προκειμένου να γίνει σύγκριση των αποτελεσμάτων μεταξύ των ανδρών και των γυναικών συμμετεχόντων πιο εύκολα και πιο κατανοητά.

Πιο συγκεκριμένα, η επικρατούσα τιμή στο ερώτημα 5, δηλαδή ‘Όταν αγωνίζομαι ανησυχώ μήπως κάνω λάθη’, μεταξύ των ανδρών και γυναικών συμμετεχόντων είναι το 2, Μερικές φορές. Στο ερώτημα 8, δηλαδή ‘Πριν από τον αγώνα έχω ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι μου’, η απάντηση που επικράτησε τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες αθλήτριες ήταν το 1, Πολύ σπάνια. Επίσης, στο ερώτημα 9, δηλαδή ‘Ακριβώς πριν από τον αγώνα, νοιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα’ και στο ερώτημα 14, δηλαδή ‘Έχω μια νευρικότητα περιμένοντας την έναρξη του αγώνα’, η απάντηση που έδωσαν οι περισσότεροι άνδρες συμμετέχοντες και οι γυναίκες αντίστοιχα ήταν το 2, Μερικές φορές.

4.3.3 Σύγκριση λιγότερο εμφανιζόμενης τιμής

Παρακάτω, στον πίνακα 36 καταγράφηκε η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή των ανδρών και η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή των γυναικών για κάθε ερώτημα, προκειμένου να γίνει σύγκριση μεταξύ των δύο φύλων.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ	ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΜΦΑΝΙΖΟΜΕΝΗ ΤΙΜΗ ΑΝΔΡΩΝ	ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΜΦΑΝΙΖΟΜΕΝΗ ΤΙΜΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΕΡΩΤΗΜΑ 2	3 (Συχνά)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 3	3 (Συχνά)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 5	3 (Συχνά)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 6	3 (Συχνά)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 8	3 (Συχνά)	2 (Μερικές Φορές)
ΕΡΩΤΗΜΑ 9	3 (Συχνά)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 11	1=3	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 12	2 (Μερικές Φορές)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 14	3 (Συχνά)	1 (Πολύ σπάνια)
ΕΡΩΤΗΜΑ 15	3 (Συχνά)	2 (Μερικές Φορές)

Πίνακας 36: Σύγκριση λιγότερο εμφανιζόμενης τιμής μεταξύ ανδρών και γυναικών συμμετεχόντων

Έγινε καταγραφή της λιγότερο εμφανιζόμενης τιμής των ανδρών συμμετεχόντων και των γυναικών συμμετεχόντων αντίστοιχα και τα αποτελέσματα αποτυπώνονται στον πίνακα 36. Τα αποτελέσματα συνενώθηκαν σε ένα πίνακα προκειμένου να γίνει σύγκριση των αποτελεσμάτων μεταξύ των ανδρών και των γυναικών συμμετεχόντων πιο εύκολα και πιο κατανοητά. Αξίζει να σημειωθεί πως αν ο αναγνώστης παρατηρήσει και αναλύσει τον πίνακα 36 θα καταλάβει πως σε κανένα ερώτημα του ερωτηματολογίου η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή δεν είναι ίδια μεταξύ των ανδρών και γυναικών συμμετεχόντων, γεγονός που εγείρει αρκετά ερωτήματα για τον τρόπο σκέψης και το συναισθηματικό πλαίσιο των ανδρών αλλά και γυναικών συμμετεχόντων που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο.

Όπως φαίνεται στους πίνακες 35 και 36 οι επικρατούσες τιμές των ανδρών είναι οι απαντήσεις 1 (Πολύ σπάνια) και 2 (Μερικές φορές) και δεν υπάρχει καθόλου η απάντηση 3 (Συχνά), ενώ στις γυναίκες συμμετέχοντες υπάρχει η απάντηση συχνά. Επίσης, η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή που εμφανίζεται περισσότερο στα ερωτήματα όσον αφορά τους άνδρες είναι το 3 (Συχνά), ενώ στις γυναίκες το 1 (Πολύ σπάνια). Έτσι, βγαίνει το συμπέρασμα ότι οι γυναίκες αισθάνονται περισσότερο άγχος πριν αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα σε αντίθεση με τους άνδρες.

4.4 Επιβεβαίωση ή απόρριψη υποθέσεων

1^η υπόθεση: το στρες είναι αρκετά εμφανές στους αθλητές και αθλήτριες αρχάριου επιπέδου στην αντισφαίριση πριν τον αγώνα.

Αρχικά, παρατηρείται σύμφωνα με τον πίνακα 34 πως οι μέσοι όροι των ανδρών για κάθε ερώτημα είναι αρκετά κοντά στην τιμή 2 και των γυναικών στην τιμή 2 και ακόμα υψηλότερα. Ακόμα, σύμφωνα με τον πίνακα 34, φαίνεται ότι το σύνολο των μέσων όρων των ανδρών είναι 1.80 και η τελική τιμή άγχους για τους άνδρες είναι 18.05. Επίσης, στον ίδιο πίνακα φαίνεται και το σύνολο των μέσων όρων των γυναικών συμμετεχόντων που είναι 2.14 καθώς και η τελική τιμή άγχους για τις γυναίκες που είναι 21.43. Από αυτά τα δεδομένα εξάγεται το συμπέρασμα πως τόσο οι άνδρες αθλητές όσο και οι γυναίκες αθλήτριες αρχικού και μεσαίου επιπέδου στην αντισφαίριση βιώνουν άγχος πριν τον αγώνα, αλλά και κατά τη διάρκειά του.

Επιπροσθέτως, από τον πίνακα 1, αν παρατηρήσουμε την στήλη της επικρατούσας τιμής θα δούμε πως μόνο σε 3 από τα 10 ερωτήματα η επικρατούσα τιμή είναι το 1, δηλαδή το 'Πολύ σπάνια'. Αυτό σημαίνει πως οι τιμές που επικρατούν κατά κύριο λόγο είναι το 'Μερικές φορές'

και το ‘Συχνά’. Επίσης μόνο σε λίγα ερωτήματα τα ποσοστά των απαντήσεων ‘Πολύ σπάνια’ ήταν περισσότερα από τα ‘Συχνά’. Άρα συμπεραίνουμε πως εφόσον στα περισσότερα ερωτήματα τα ποσοστά των απαντήσεων ‘Συχνά’ ήταν περισσότερα τότε αποδεικνύεται πως οι άνδρες και οι γυναίκες αθλητές και αθλήτριες έχουν άγχος πριν τον αγώνα.

Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά τους πίνακες, τα ποσοστά των απαντήσεων ‘Μερικές φορές’ είναι αρκετά μεγάλα σχεδόν σε όλα τα ερωτήματα και μεγαλύτερα συγκριτικά με τις απαντήσεις ‘Πολύ σπάνια’ και ‘Συχνά’, γεγονός που δείχνει πως οι αθλητές βιώνουν αγχωτικές καταστάσεις. Επομένως, η αρχική υπόθεση ότι είναι εμφανές το άγχος στους αθλητές και αθλήτριες αρχάριου και μεσαίου επιπέδου στην αντισφαίριση επιβεβαιώνεται.

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, το άγχος κάνει το σώμα του αθλητή και της αθλήτριας ανήσυχο και ανεβάζει την αρτηριακή πίεση, ενώ ο κινήσεις του/της ενδέχεται να είναι ακανόνιστες και εσφαλμένες. Επίσης, το άγχος έχει σημαντική επίδραση στη φυσιολογική κατάσταση των αθλητών και αθλητριών και στην γνωστική και συμπεριφορική απόδοση (Zhang et al., 2018). Το σίγουρο είναι ότι τα υψηλά επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους είναι δυσάρεστα για το άτομο και επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση (Martens et al., 1990).

Όλοι οι αθλητές διακρίνονται από άγχος ακόμα και οι πιο ικανοί. Το άγχος τους είναι αποτέλεσμα των στόχων που θέτουν και θέλουν να πετύχουν είτε στην προπόνηση είτε σε κάποιο αγώνα. Η δυσκολία επίτευξης του στόχου και η εκτίμηση των αθλητών για την δυνατότητά τους να πετύχουν το στόχο, δηλαδή η αυτοπεποίθησή τους είναι καθοριστικοί παράγοντες για το άγχος (Martens, 1990). Σύμφωνα με την έρευνα είναι αρκετά εμφανές ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες αρχικού και μεσαίου επιπέδου στην αντισφαίριση βιώνουν αρκετό άγχος είτε κατά τη διάρκεια της προπόνησης είτε κατά τη διάρκεια του αγώνα.

2^η υπόθεση: Οι γυναίκες αθλήτριες βιώνουν μεγαλύτερο στρες από τους άνδρες πριν τον αγώνα αλλά και κατά τη διάρκεια

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, πραγματοποιήθηκαν 280 δοκιμές κατάταξης από τους Diaz και Anshel (2005) για να εξετασθούν οι διαφορές στο άγχος και οι αντιδράσεις αντιμετώπισης μεταξύ αγώνα και προπόνησης ή γενικά πρακτικής εξάσκησης. Μια περαιτέρω ανάλυση του φύλου αποκάλυψε μια σημαντική διαφορά για τις γυναίκες στο γνωστικό άγχος μεταξύ προπόνησης και αγώνα. Ωστόσο δεν υπήρχε κάποια σημαντική διαφορά για το γνωστικό άγχος στους άνδρες συμμετέχοντες από ότι στις γυναίκες.

Οι γυναίκες συμμετέχοντες βίωσαν μεγαλύτερο επίπεδο εξωτερικού στρες στην αγωνιστική κατάσταση από ότι στην προπόνηση. Στην προπόνηση και στον αγώνα η απόδοση φαίνεται να είναι ο κύριος παράγοντας άγχους και για τους άνδρες και για τις γυναίκες (Anshel και Diaz, 2005). Αποτελέσματα αυτής της έρευνας υποδεικνύουν ότι οι άνδρες βιώνουν μικρότερο άγχος απόδοσης στην προπόνηση (70,7%) από ότι στον αγώνα (72,5%), ενώ οι γυναίκες περισσότερο στην προπόνηση (88,1%) από ότι στον αγώνα (71%).

Σύμφωνα με την έρευνα τώρα, αν παρατηρήσουμε τον πίνακα 35, θα δούμε πως οι τιμές 2, δηλαδή 'Μερικές φορές' και 3, 'Συχνά', εμφανίζονται περισσότερο στις γυναίκες από ότι στους άνδρες συμμετέχοντες. Αντίστοιχα αν παρατηρήσουμε τον πίνακα 36, η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή που επικρατεί στις γυναίκες είναι το 1, 'Πολύ σπάνια', ενώ στους άνδρες το 3, 'Συχνά'. Οπότε βγαίνει το συμπέρασμα πως οι γυναίκες συμμετέχοντες έχουν περισσότερο άγχος πριν τον αγώνα από τους άνδρες.

Επίσης, σύμφωνα με τον πίνακα 34, η τελική τιμή του άγχους των γυναικών είναι μεγαλύτερη από των ανδρών. Όσον αφορά τους συγκεντρωτικούς πίνακες ανά φύλο παρατηρείται πως μεγαλύτερος αριθμός γυναικών συμμετεχόντων και μεγαλύτερο ποσοστό γυναικών απάντησαν 'Συχνά', από ότι οι άνδρες συμμετέχοντες. Επομένως, η υπόθεση ότι οι γυναίκες συμμετέχοντες βιώνουν μεγαλύτερο άγχος από τους άνδρες συμμετέχοντες πριν την διάρκεια του αγώνα αλλά και κατά τη διάρκεια επιβεβαιώνεται.

3^η υπόθεση: Οι γυναίκες συμμετέχοντες έχουν μεγαλύτερο άγχος μήπως δεν αποδώσουν καλά και μήπως κάνουν λάθη συγκριτικά με τους άνδρες συμμετέχοντες

Τα ερωτήματα που μας ενδιαφέρουν για την επιβεβαίωση ή απόρριψη της υπόθεσης είναι το 3, 'Πριν από τον αγώνα, ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά' και το 5, 'Όταν αγωνίζομαι ανησυχώ μήπως κάνω λάθη'. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τους συγκεντρωτικούς πίνακες των ανδρών συμμετεχόντων, 5 άνδρες (22,7%) απάντησαν 'Συχνά' στο ερώτημα 3, ενώ στο ερώτημα 5, μόνο 3 άνδρες από τους 22 (13,6%) έδωσαν την απάντηση 'Συχνά'.

Σύμφωνα με τους συγκεντρωτικούς πίνακες των γυναικών, 13 γυναίκες συμμετέχοντες (46,4%) απάντησαν με 'Συχνά' στο ερώτημα 3, και 11 γυναίκες (39,2%) απάντησαν 'Συχνά' στο ερώτημα 5. Άρα είναι εμφανές ότι οι γυναίκες αθλήτριες ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά ή μήπως κάνουν λάθη και η υπόθεση αυτή επιβεβαιώνεται.

4^η υπόθεση: Η τελική τιμή του άγχους θα είναι μεγαλύτερη για τις γυναίκες συμμετέχοντες από ότι για τους άνδρες συμμετέχοντες

Η τελική τιμή των γυναικών συμμετεχόντων ήταν 21,43, ενώ η τελική τιμή των ανδρών 18,05. Το αποτέλεσμα αυτό είναι λογικό και δικαιολογείται αν ο αναγνώστης παρατηρήσει τους πίνακες στο κεφάλαιο 'Συγκεντρωτικά αποτελέσματα ανά φύλο'. Επομένως, η υπόθεση ότι η τελική τιμή του άγχους θα είναι μεγαλύτερη για τις γυναίκες αθλήτριες από ότι για τους άνδρες αθλητές επιβεβαιώνεται.

5) ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Από αυτή την έρευνα βγαίνουν ποικίλα συμπεράσματα. Αρχικά, όπως είναι γνωστό, όλοι οι άνθρωποι ανεξαιρέτως φύλου και ηλικίας όταν κάνουν κάτι στην ζωή τους που έχει αξία και θέλουν να τα πάνε καλά αγχώνονται. Έτσι και οι αθλητές και αθλήτριες αρχικού και μεσαίου επιπέδου στην αντισφαίριση βιώνουν το άγχος είτε στην προπόνηση είτε σε κάποιον αγώνα.

Το κύριο και πιο βασικό συμπέρασμα που εξάγεται από αυτή την έρευνα είναι ότι τόσο οι άνδρες αθλητές όσο και οι γυναίκες αθλήτριες αρχικού και μεσαίου επιπέδου αντισφαίρισης ήταν εμφανές πως βίωσαν άγχος και στρες πριν τον αγώνα, αλλά και κατά τη διάρκειά του,. Πιο συγκεκριμένα από τον πίνακα 1, φαίνεται ότι ο μέσος όρος όλων των συμμετεχόντων ήταν κοντά στο 2, αρκετά υψηλά. Επίσης σύμφωνα με τον πίνακα 34 παρατηρείται πως το σύνολο των μέσων όρων των ανδρών είναι 1.80, η τελική τιμή άγχους των ανδρών 18.05 και το σύνολο των μέσων όρων των γυναικών είναι 2.14 και η τελική τιμή άγχους των γυναικών είναι 21.43, γεγονός που αποδεικνύει πως οι αθλητές και οι αθλήτριες είχαν αρκετά υψηλό άγχος πριν τον αγώνα.

Στην παρούσα έρευνα αποδείχθηκε πως οι αθλητές και οι αθλήτριες αρχικού και μεσαίου επιπέδου στην αντισφαίριση στρεσάρονται κατά τη διάρκεια ή και πριν από έναν αγώνα. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον πίνακα 1, παρατηρείται πως μόνο σε 3 από τα 10 ερωτήματα η επικρατούσα τιμή για όλους τους συμμετέχοντες ανεξαιρέτως φύλου ήταν το 1, δηλαδή ‘Πολύ σπάνια’. Επίσης, πάλι σύμφωνα με τον πίνακα 1, η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή που επικρατεί μεταξύ των ερωτημάτων για όλους τους συμμετέχοντες ανεξαιρέτως φύλου είναι το 1, δηλαδή ‘Πολύ σπάνια’. Άρα βγαίνει το συμπέρασμα πως οι αθλητές και οι αθλήτριες αντισφαίρισης εμφανίζουν άγχος κατά τη διάρκεια της προπόνησης αλλά και πριν τον αγώνα.

Επιπλέον, το άγχος των αθλητών φαίνεται από τους πίνακες και τις πίτες για κάθε ερώτημα στο κεφάλαιο ‘Αποτελέσματα ερωτηματολογίου και ανάλυση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου’. Ειδικότερα, στο ερώτημα δύο, το μικρότερο ποσοστό των συμμετεχόντων (16%) απάντησε πως πολύ σπάνια αισθάνεται ανήσυχο. Τα υπόλοιπα ποσοστά ήταν μεγαλύτερα. Στο ερώτημα τρία, το μικρότερο ποσοστό των συμμετεχόντων (30%) απάντησε πως πολύ σπάνια πριν από τον αγώνα, ανησυχεί μήπως δεν αποδώσει καλά. Τα υπόλοιπα ποσοστά των άλλων απαντήσεων είναι μεγαλύτερα.

Σύμφωνα με την έρευνα των Wuerth et al. (2004), αρκετοί αθλητές δήλωσαν ότι ανησυχούν μήπως η απόδοσή τους αξιολογηθεί αρνητικά από τους άλλους, ακόμη και σε υψηλό βαθμό. Ο συγκεκριμένος αιτιολογικός παράγοντας του άγχους, δηλαδή ο φόβος της αρνητικής αξιολόγησης από άλλα πρόσωπα, βρίσκεται σε εμφανώς υψηλότερα επίπεδα συγκριτικά με τους προηγούμενους. Πράγματι, έρευνες έχουν δείξει ότι ειδικά οι νεαροί αθλητές αντισφαίρισης ανησυχούν για την αντίδραση του προπονητή τους ή των γονέων τους σε κάποια αρνητική έκβαση του αγώνα ή μετά από κάποιο αρνητικό αποτέλεσμα.

Στο ερώτημα πέντε, πάλι το μικρότερο ποσοστό των συμμετεχόντων (16%) απάντησε πως πολύ σπάνια ανησυχεί μήπως κάνει λάθη. Τα υπόλοιπα ποσοστά των απαντήσεων σε αυτό το ερώτημα ήταν πολύ μεγαλύτερα. Στο ερώτημα εννέα, το μικρότερο ποσοστό των συμμετεχόντων (22%) απάντησε πως πολύ σπάνια ακριβώς πριν από τον αγώνα νοιώθει την καρδιά του να χτυπάει πιο γρήγορα. Τα υπόλοιπα ποσοστά των απαντήσεων για αυτό το ερώτημα ήταν μεγαλύτερα. Στο ερώτημα ένδεκα, το μικρότερο ποσοστό των συμμετεχόντων (18%) απάντησε πως πολύ σπάνια πριν τον αγώνα αισθάνεται χαλαρωμένο. Τα υπόλοιπα ποσοστά των απαντήσεων αυτού του ερωτήματος είναι πολύ μεγαλύτερα από το 18%.

Στο ερώτημα δέκα τέσσερα, το μικρότερο ποσοστό των συμμετεχόντων (24%) απάντησε πως πολύ σπάνια έχει μια νευρική κατάσταση περιμένοντας την έναρξη του αγώνα. Τα υπόλοιπα ποσοστά των απαντήσεων αυτού του ερωτήματος ήταν μεγαλύτερα από το 24%, σύμφωνα με τους πίνακες. Επομένως, οι αθλητές και οι αθλήτριες όχι μόνο έχουν άγχος αλλά και το ποσοστό του στρες που βιώνουν είναι αρκετά μεγάλο, αν λάβουμε υπ' όψη τα ποσοστά των πινάκων σε κάθε ερώτημα.

Όπως προαναφέρθηκε πολλές φορές οι άντρες αθλητές και οι γυναίκες αθλήτριες αντιμετωπίζουν με διαφορετικό τρόπο τα συναισθήματά τους και το άγχος πριν τον αγώνα αλλά και κατά τη διάρκεια αυτού. Έγινε πρόβλεψη πως οι διαφορές στην αντιμετώπιση του στρες μεταξύ των ανδρών και γυναικών οφείλονται στα διαφορετικά χαρακτηριστικά του κάθε φύλου (Tamres et al., 2002).

Όσον αφορά τώρα τα αποτελέσματα που προκύπτουν μετά από σύγκριση μεταξύ ανδρών και γυναικών συμμετεχόντων είναι ποικίλα και διάφορα μεταξύ των δύο φύλων. Αρχικά, σύμφωνα με τον πίνακα 34, η τελική τιμή άγχους των ανδρών είναι το 18.05 και των γυναικών 21.43, επομένως συμπεραίνουμε πως οι γυναίκες αθλήτριες είχαν περισσότερο άγχος και στρες πριν τον αγώνα συγκριτικά με τους άνδρες αθλητές. Επίσης, σύμφωνα με τον πίνακα 12, που σχετίζεται με τους άνδρες συμμετέχοντες, παρατηρήθηκε πως ο μέσος όρος των ερωτημάτων

ήταν αρκετά μικρός, κοντά στο 1 και η επικρατούσα τιμή για κάθε ερώτηση ήταν το 1, δηλαδή 'Πολύ σπάνια' ή το 2, δηλαδή 'Μερικές φορές', άρα εξάγεται το συμπέρασμα ότι οι άνδρες αθλητές δεν είχαν τόσο υψηλές τιμές άγχους συγκριτικά με τις γυναίκες, γεγονός που επιβεβαιώνει και η βιβλιογραφία. Επίσης, η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή για κάθε ερώτηση στους άνδρες συμμετέχοντες είναι το 3, δηλαδή 'Συχνά'. Έχοντας αυτά τα αποτελέσματα βγαίνει εύλογα το συμπέρασμα πως οι άνδρες έχουν άγχος πριν από τον αγώνα και κατά τη διάρκειά του, ίσως όχι πολύ, όσο θα περιμέναμε, αλλά υπαρκτό.

Σύμφωνα επίσης με μια έρευνα που έγινε τα αποτελέσματα έδειξαν αρκετά σημαντικές διαφορές στα δύο φύλα ως προς τα επίπεδα του άγχους πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα και στα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους. Ταυτόχρονα, μικρές διαφορές σημειώθηκαν στους αιτιολογικούς παράγοντες του άγχους και στα επίπεδα ψυχολογικής προετοιμασίας μεταξύ ανδρών και γυναικών (Μπότσα, 2020).

Όσον αφορά τις γυναίκες συμμετέχοντες, σύμφωνα με τον πίνακα 23, όλοι οι μέσοι όροι των ερωτημάτων είναι πολύ κοντά στο 2. Οι επικρατούσες τιμές που υπερσχύουν στα ερωτήματα είναι το 2, δηλαδή 'Μερικές φορές' και το 3, δηλαδή 'Συχνά'. Μόνο στο ερώτημα οκτώ η επικρατούσα τιμή ήταν το 'Πολύ σπάνια'. Η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή πάλι σύμφωνα με τον πίνακα 3, είναι το 1, δηλαδή 'Πολύ σπάνια', γεγονός που υποδηλώνει ότι οι γυναίκες συμμετέχοντες έχουν αρκετό άγχος πριν αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Μόνο στα ερωτήματα 8 και 15 η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή δεν είναι το 1.

Πολλά συμπεράσματα μπορούν να βγουν επίσης και από τους συγκεντρωτικούς πίνακες των γυναικών συμμετεχόντων. Πιο συγκεκριμένα, στο ερώτημα δύο, 13 γυναίκες από τις 28 απάντησαν ότι συχνά πριν από τον αγώνα αισθάνονται ανήσυχες, δηλαδή το 46,4%. Στο ερώτημα 3, 13 γυναίκες από τις 28 πάλι, απάντησαν πως συχνά πριν τον αγώνα, ανησυχούν μήπως δεν αποδώσουν καλά. Επομένως, και οι γυναίκες έχουν άγχος πριν αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Αξίζει να σημειωθεί πως ενώ περιμέναμε στα ερωτήματα 8, 9 και 15 περισσότερες απαντήσεις να είναι 'Συχνά', εν τέλη μόνο το 9,1%, 13,6% και 9,1% αντίστοιχα απάντησαν ότι συχνά το άγχος, τους επηρεάζει σωματικά πριν αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Επιπλέον, όσον αφορά τους άνδρες και τις γυναίκες συμμετέχοντες, όλοι οι αθλητές ανεξαιρέτως έχουν μια ανασφάλεια για το αν θα αποδώσουν καλά και αν θα κάνουν λάθη. Επομένως, στα ερωτήματα

τρία και πέντε περιμέναμε μεγαλύτερα ποσοστά στις απαντήσεις ‘Συχνά’, συγκριτικά με τις απαντήσεις ‘Πολύ σπάνια’. Για τους άνδρες συμμετέχοντες αυτό δεν επιβεβαιώνεται, καθώς οι περισσότεροι απάντησαν ‘Πολύ σπάνια’ και λιγότεροι ‘Συχνά’ και στα δύο ερωτήματα.

Από την άλλη μεριά, οι γυναίκες συμμετέχοντες, στα ερωτήματα 3 και 5, τα ποσοστά των απαντήσεων ‘Συχνά’, ήταν ευδιάκριτα μεγαλύτερα από τα ποσοστά των απαντήσεων ‘Πολύ σπάνια’. Άρα, οι γυναίκες συμμετέχοντες ανησυχούν περισσότερο για την απόδοσή τους συγκριτικά με τους άνδρες συμμετέχοντες. Κρίνεται αναγκαίο να γίνει αναφορά και στις διαφορετικές απαντήσεις που δόθηκαν ανάλογα με το φύλο.

Στο ερώτημα 2, ενώ 4 άνδρες και 4 γυναίκες απάντησαν ότι πολύ σπάνια αισθάνονται ανήσυχοι, μόνο το 13,6% των ανδρών συμμετεχόντων απάντησε ‘Συχνά’ συγκριτικά με τις γυναίκες όπου το 46,4%, ένα μεγάλο ποσοστό απάντησε ‘Συχνά’. Στο ερώτημα 3, στους άνδρες, μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε ‘Πολύ σπάνια’ (45,4%), από ότι ‘Συχνά’ (22,7%), ενώ στις γυναίκες συμμετέχοντες, μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε ‘Συχνά’ (46,4%), από ότι ‘Πολύ σπάνια’ (17,8%). Στο ερώτημα 5, ενώ 4 άνδρες και 4 γυναίκες απάντησαν ότι πολύ σπάνια όταν αγωνίζονται ανησυχούν μήπως κάνουν λάθη, μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό των ανδρών (13,6%) απάντησε ‘Συχνά’, ενώ ένα μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών (39,2%) απάντησε ‘Συχνά’.

Στο ερώτημα 6, το 13,6% των ανδρών αισθάνεται συχνά ήρεμο πριν από τον αγώνα και το 35,7% των γυναικών συχνά αισθάνεται ήρεμο πριν τον αγώνα. Στο ερώτημα 8 ένα πολύ μικρό ποσοστό των ανδρών (9,1%) και ένα επίσης πολύ μικρό ποσοστό των γυναικών (14,3%) αισθάνονται συχνά σωματικές διεργασίες στο σώμα τους (η καρδιά τους να χτυπάει πιο γρήγορα, ένα αίσθημα ναυτίας κλπ) εξαιτίας του άγχους που νιώθουν πριν τον αγώνα. Το ίδιο ισχύει και για το ερώτημα 9, αλλά το ποσοστό των γυναικών συμμετεχόντων που απάντησαν ‘Συχνά’ είναι αρκετά μεγαλύτερο (35,7%) και από των ανδρών και από των γυναικών στο ερώτημα 8.

Στο ερώτημα 11, το 27,2% των ανδρών αισθάνονται χαλαρωμένοι πριν τον αγώνα, ενώ το ποσοστό των γυναικών που το νιώθουν αυτό είναι το 50%. Στο ερώτημα 12, το 50% των ανδρών, ‘Πολύ σπάνια’ αισθάνεται νευρικήτητα, ενώ μόνο το 25% των γυναικών το αισθάνεται αυτό πολύ σπάνια. Τέλος, στο ερώτημα 15, μόνο το 9,1% των ανδρών συχνά νιώθουν ένα σφίξιμο πριν από τον αγώνα, ενώ όσον αφορά τις γυναίκες συμμετέχοντες ένα μεγαλύτερο

ποσοστό (35,7%) απάντησε πως συχνά νιώθει ένα σφίξιμο πριν αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Σχετικά με τον πίνακα 35, η επικρατούσα τιμή για τους άνδρες είναι το 1 (Πολύ σπάνια) ή το 2 (Μερικές φορές), ενώ η επικρατούσα τιμή για τις γυναίκες ήταν το 2 (Μερικές φορές) και το 3 (Συχνά). Μόνο σε ένα ερώτημα η τιμή ήταν το 1 (Πολύ σπάνια). Σχετικά με τον πίνακα 5, η λιγότερο εμφανιζόμενη τιμή που επικρατεί στους άνδρες είναι το 3 (Συχνά), ενώ στις γυναίκες το 1 (Πολύ σπάνια). Από τα παραπάνω, βγαίνει το συμπέρασμα πως οι γυναίκες εμφανίζουν περισσότερο άγχος πριν αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα συγκριτικά με τους άνδρες συμμετέχοντες.

Ο τρόπος σκέψης ενός αθλητή είναι καθοριστικός για την απόδοσή του. Αν οι σκέψεις του είναι θετικές, τότε το αποτέλεσμα θα είναι θετικό ενώ αν οι σκέψεις είναι αρνητικές το αποτέλεσμα θα είναι αρνητικό. Ο αθλητής αντισφαίρισης πρέπει να γνωρίζει και να μπορεί να φέρει εις πέρας μια σειρά από τεχνικές οι οποίες έχουν ως στόχο την επίτευξη του ιδανικού επιπέδου άγχους και τρόπου σκέψης. Οι εμπλεκόμενοι στην αγωνιστική προετοιμασία των αθλητών οφείλουν να διαθέτουν γνώσεις ψυχολογίας και ψυχολογικής προετοιμασίας των αθλητών, για να μπορέσουν να τους βοηθήσουν να ελέγχουν αποτελεσματικά τα επίπεδα του άγχους τους και να προετοιμάζονται ψυχολογικά πριν τον αγώνα (Hardy et al., 1996).

Εννοείται πως είναι απαραίτητο να γίνει περαιτέρω έρευνα στο μέλλον και να αξιοποιήσουμε τις πληροφορίες που ήδη έχουμε με τα αποτελέσματα καινούργιων ερευνών και να γίνει περισσότερο κατανοητό το συναισθηματικό πλαίσιο των αθλητών και αθλητριών αντισφαίρισης σε κάθε περίπτωση, είτε αυτό είναι προπόνηση, είτε αυτό είναι ο αγώνας, είτε μετά από έναν αγώνα. Τέλος, κάποιες μελλοντικές προτάσεις είναι να γίνουν έρευνες σε περισσότερα άτομα-πληθυσμό, έτσι ώστε να καλυφθεί όλος ο πληθυσμός που ασχολείται με το άθλημα της αντισφαίρισης, να γίνουν έρευνες σχετιζόμενες κατά κύριο λόγο με όλες τις ηλικίες των αθλητών και να αξιολογηθεί το άγχος ανάλογα με την ηλικία τους αλλά και την εμπειρία τους.

6) ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Adam, R., Nicholls, R., Polman, CJ. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*. 25:1, pp 11-31.
- Anshel, M. H. (2001). A model for coping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions. *International Journal of Sport Psychology*.
- Anshel, M. H., & Delany, J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), pp 329–353.
- Bahramizade, H. & Mohammad Ali, B. (2010). The impact of styles of coping with stress on sport achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 5, pp 764-769.
- Balius, R., Pedret, C., Estruch, A., Hernández, G., Ruiz-Cotorro, A., Mota, J. (2010). Stress fractures of the metacarpal bones in adolescent tennis players: a case series. *Am J Sports Med*. 38(6):1215-20.
- Basiaga-Pasternak, J. & Cichosz-Dziadura, A. (2020). Coping with Stress and Sense of Efficacy, as well as Satisfaction with Life in Young Athletes - a Pilot Study. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*. 30:92, pp 10-11.
- Bergeron, MF. (1991). Tennis: a physiological profile during match play. *Int J Sports Med*. 12(5):474-9.
- Borkoles, E., Kaiseler, M., Evans, A., Ski, CF., Thompson, DR., Polman, RCJ (2018). Type D personality, stress, coping and performance on a novel sport task.
- Britton, D., Kavanagh, E., Polman, RCJ. (2017). The Perceived Stress Reactivity Scale for adolescent athletes. *Personality and Individual Differences*, 116, 301–308.
- Campbell, J., Buchan, J., Cometto, G., David, B., Dussault, G., Fogstad, H., Fronteira, I., Lozano, R., Nyonator, F., Pablos-Méndez, A., Quain, EE., Starrs, A. (2013) Human Resources for Health and Universal Health Coverage: Fostering Equity and Effective Coverage. *Bulletin of the World Health Organization*, 91, 2853-863.
- Cheng, W., Hardy, L., Markland, D. (2009). Toward a three dimensional conceptualization of performance anxiety: Rational and initial measurement development.
- Cohen, BE, Edmondson, D., Kronish, IM (2015). State of the Art Review: Depression, Stress, Anxiety, and Cardiovascular Disease. 28(11):295-302.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

- Compas, BE., Connor-Smith, JK., Saltzman, H., Thomsen, AH., Wadsworth, ME. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychol Bull.* 127(1):87-127.
- 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), 1133–1150.
- Crocker, J., & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96(4), 608–630.
- Cury, F., Elliot, AJ., Fonseca, D., Moller, AC. (2006). The social-cognitive model of achievement motivation and the 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 6626–679.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. *Social support: An interactional view* (pp. 319–366).
- Donohue, B., Gavrilova, Y., Galante Harris, M. (2020). An optimization approach to mental health in athletes. *Advancements in Mental Skills Training*, pp 70-82.
- Δουβής (2006). Καταγραφή κακώσεων στην αντισφαίριση σε άτομα παιδικής και εφηβικής ηλικίας.
- Duarte, ML. (2017). Metacarpal stress fracture in amateur tennis player - an uncommon fracture. *Rev Bras Ortop.* 52(5):608-611.
- Elliot, A. J., Shell, M. M., Henry, K. B., Maier, M. A. (2005). Achievement Goals, Performance Contingencies, and Performance Attainment: An Experimental Test. *Journal of Educational Psychology*, 97(4), 630–640.
- Ferrara, L.A., & Cohen, A. (2013). A Mechanical Study on Tennis Racquets to Investigate Design Factors that Contribute to Reduced Stress and Improved Vibrational Dampening. *Procedia Engineering*, 60, 397-402.
- Filaire, E., Alix, D., Ferrand, C., Verger, M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology.* 34(1):150-7.
- Gauthier, S., Gustafsson, H., Martinent, G., Hassmen, P., Descas, A.G. (2011). Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach.
- Giménez-Egido, JM., Hernández-García, R., Escribano, D., Martínez-Subiela, S., Torres-Luque, G., Ortega-Toro, E., Cerón, JJ. (2020). Changes in Markers of Oxidative Stress and α-

Amylase in Saliva of Children Associated with a Tennis Competition. *Int J Environ Res Public Health*. 17(17):62-69.

- Gomes, RV. (2013). Monitoring training loads, stress, immune-endocrine responses and performance in tennis players. *Biol Sport*. 30(3):173-80.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., Harwood, C. (2017). Burnout in sport: A systematic review.
- Gould, D., & Krane, V. (1992). The arousal–athletic performance relationship: Current status and future directions. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 119–142). Human Kinetics Publishers.
- Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, JM., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock ME., Kerkhoffs, GM., Rice, SM., Reardon, CL. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 53:700-706.
- Grant, M. M. (2002). Getting a grip on project-based learning: Theory, cases and recommendations. *Meridian: A Middle School Computer Technologies Journal*, 5, 1-17.
- Γρίβας, Ν. (2015). Αντισφαίριση. ΣΕΑΒ, ΚΑΛΛΙΠΙΟΣ
- Gustafsson, H., Sagar, SS., Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scand J Med Sci Sports*. 27(12):2091-2102.
- Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping effectiveness: A path analysis of self-efficacy, control, coping, and performance in sport competitions. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(19), 1726–1746.
- Hardy, L., Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *Br J Psychol*. 82 (Pt 2):163-78.
- Harwood, C., Keegan, R., Adam, S., Smith, J. (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. University of Bath.
- Harwood, C., Cumming, J., Fletcher, D. (2004). Motivational Profiles and Psychological Skills Use within Elite Youth Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 318–332.
- Harwood, C. & Knight, C. (2009). Stress in youth sport: A developmental investigation of tennis parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 447–456.
- Hebb, D.O. (1955). Drives and the c.n.s (conceptual nervous system). *Psychological Review*, 62, 243-254.

- James, B. & Collins, DJ. (1997). Πηγές αυτοπαρουσίασης ανταγωνιστικού στρες κατά τη διάρκεια της απόδοσης. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19 , 17-35.
- Joyce, P., Smith, R., Vitaliano, P. (2005). Stress-Resilience, Illness, and Coping: A Person-Focused Investigation of Young Women Athletes. *Journal of Behavioral Medicine*. 28:3, pages 257-265.
- Kaiseler, M., Polman, R., Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728–733.
- Kaiseler, M., Polman, R. C. J., & Nicholls, A. R. (2012). Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 62–72.
- Kerdijk, C., Polman, R., van der kamp, J. (2016). The influence of the social environment context in stress and coping in sport. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 875.
- Kim, M. S., & Duda, J. L. (2003). The Coping Process: Cognitive Appraisals of Stress, Coping Strategies, and Coping Effectiveness. *The Sport Psychologist*, 17, 406-425.
- Knez, WL. & Périard, JD. (2014). The impact of match-play tennis in a hot environment on indirect markers of oxidative stress and antioxidant status. *Br J Sports Med*. 48:59-63.
- Kohyama, S., Kanamori, A., Tanaka, T., Hara, Y., Yamazaki, M. (2016). Stress fracture of the scaphoid in an elite junior tennis player: a case report and review of the literature. *J Med Case Rep*. 10:8.
- Koronas, V., Salonkidis, K., Dragos Tohanean, I. (2020). Precompetition anxiety and stress in tennis: review of literature. *Series IX Sciences of Human Kinetics*. 13(2)
- Kovacs, MS. (2007). Tennis physiology: training the competitive athlete. *Sports Med*. 37(3):189-98.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Coping strategies and perceived support in adolescents and young adults: Predictive model of self reported cognitive and mood problems. *Psychology*, Vol.7, No.14.
- Litwic-Kaminska, K., & Izdebski, P. (2016). Resiliency against stress among athletes. *Health Psychology Report*, 4 (1), 79–90.
- Macintyre, P. & Dewaele, J. (2014). The two faces of Janus? Anxiety and Enjoyment in the Foreign Language Classroom. *Studies in second language learning and teaching* 4(2):237-274.8

- Marchant, D. B., & Morris, T. (2004). Stress and anxiety in sport. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 74–100). John Wiley & Sons Australia.
- Mark, H., Williams, L.R.T., Williams, S. (1998). Coping Style Following Acute Stress in Competitive Sport. pp 751-773.
- Mark, H., Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise* 8:1, pages 1-24.
- Mark, H., Minsoo, K., Jubenville, C. (2013). Sources of acute sport stress scale for sports officials: Rash calibration. *Psychology of Sport and Exercise* 14:3, pp 362-370.
- Martens, R., Vealey, R.S., Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martinent, G. & Decret, J. (2020). Burnout , stress and recovery as predictors of performance : a longitudinal study among youth international table tennis players
- Mohammad Ali, B. (2010). Psychometric properties of the sport stress coping styles scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 5, pages 609-613.
- Mohammad Ali, S. & Mohammad Ali, B. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 5, pages 757-763.
- Michelle, J. & Anshel, M. (1998). Sources of Acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. Volume 19, Issue 3, pages 469-486.
- Morante, S.M. & Brotherhood, J.R. (2007). Air temperature and physiological and subjective responses during competitive singles tennis. *Br J Sports Med.* 41(11):773-8
- Morris, L. W., Davis, M. A., Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry–emotionality scale. *Journal of Educational Psychology*, 73(4), 541–555
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness among players from the England under-18 rugby union team. *Journal of Sport Behavior*, 30(2), 199–218.
- Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(1), 1–13.
- Palazzolo, J. (2020). Anxiety and performance. *Encephale.* 46(2):158-161.

- Paz García-Portilla, M., Sáiz, PA., Díaz-Mesa, EM., Fonseca, E., Arrojo, M., Sierra, P., Sarramea, F., Sánchez, E., Goikole, JM., Balanzá, V., Benabarre, A., Bobes, J. (2009). Psychometric performance of the Oviedo Sleep. *Questionnaire in patients with severe mental disorder*. 2(4):169-77.
- Périard, JD. & Bergeron, MF. (2014). Competitive match-play tennis under heat stress: a challenge for all players. *Br J Sports Med*. 48.
- Périard, JD. (2014). Coping with heat stress during match-play tennis: does an individualised hydration regimen enhance performance and recovery? *Br J Sports Med*.
- Preece, M., DeLongis, A., Lee-Baggley, D. (2005). Coping With Interpersonal Stress: Role of Big Five Traits. *Journal of Personality*, 73(5), 1141–1180.
- Ψυχουντάκη, Μ. (2018). Ψυχολογία του Αθλητισμού και της Άσκησης: Θεμελιώδεις Αρχές. Βασιλειάδης Ιατρικές Εκδόσεις.
- Puente-Díaz, R., & Anshel, M. H. (2005). Sources of Acute Stress, Cognitive Appraisal, and Coping Strategies Among Highly Skilled Mexican and U.S. Competitive Tennis Players. *The Journal of Social Psychology*, 145(4), 429–446.
- Rees, T., Ingledew, DK., Hardy, L. (1999). Social support dimensions and components of performance in tennis. *Journal of Sports Sciences*, 17, 421-429.
- Rees, T., & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: Effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 319-337.
- Rogelio, H. & Anshel, M. (2005). Sources of Acute Stress, Cognitive Appraisal and Coping Strategies Among Highly Skilled Mexican and U.S Competitive Tennis Players. *The Journal of Social Psychology* 145:4, pages 429-446.
- Sellars, W. (1997). *Empiricism and the philosophy of mind*. Harvard University Press.
- Silvia, P., & Phillips, A. (2011). Self-Awareness Without Awareness? Implicit Self-Focused Attention and Behavioral Self-Regulation. *Self and identity*, 12(2): 114-127.
- Swettenham, L. et al. (2018) Investigating Stress and Coping During Practice and Competition in Tennis using Think Aloud. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Silva, RT., Hartmann, LG., Laurino, CF. (2007). Stress reaction of the humerus in tennis players. *Br J Sports Med*. 41(11):824-6.
- Swettenham, L., Eubank, M., Won, D., Whitehead, AE. (2020). Investigating stress and coping during practice and competition in tennis using think aloud. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 18:2, pages 218-238.

- Tamres, L. K., Denise, J., Helgeson, V.S., (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30.
- Taylor, S.E. (2006). Tend and Befriend: Biobehavioral Bases of Affiliation Under Stress. 15 (6), 273–277.
- Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., Δημητρακόπουλος, Σ., Κρομίδας, Χ. (2013). Άσκηση, στρες και άγχος (Β. Γεροδήμος επιμέλεια), *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων* (pp. 361-387).
- Theodosiou, E., Mavvidis, A., Tsigilis, N. (2019). Dealing with stress during tennis competition. The association of approach- and avoidance-coping with metacognition and achievement goal theory perspectives.
- Vrugt, A. & Oort, F. J. (2008). Metacognition, achievement goals, study strategies and academic achievement: Pathways to achievement. *Metacognition and Learning*, 3(2), 123–146.
- Ζουρμπάνος, Ν., Θεοδωράκης, Ι., Χατζηγεωργιάδης, Α. (2015). Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.
- Zhang, S., Woodman, T., Roberts, R. (2018). Anxiety and fear in sport and performance.

7) ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης (Sport Competition Anxiety Test; SCAT; Martens, 1977; Ζέρβας & Κάκκος, 1990).

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 15 ερωτήματα από τα οποία αξιολογούνται μόνο τα 10. Τα ερωτήματα αυτά απαρτίζουν έναν παράγοντα ο οποίος αξιολογεί το πώς νιώθει ο αθλητής συνήθως όταν αγωνίζεται.

Ο εξεταζόμενος περιγράφει πώς νιώθει συνήθως όταν αγωνίζεται, απαντώντας στο πόσο συχνά βιώνει το αίσθημα που αναφέρεται σε κάθε ερώτημα (π.χ. «Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος»). Η απάντηση δίνεται σε μια 3βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1=Πολύ σπάνια έως το 3=Συχνά. Υψηλότερες τιμές είναι δηλωτικές εμφάνισης υψηλότερου αγωνιστικού άγχους, για αυτό στα ερωτήματα 6 και 11, τα οποία είναι θετικά διατυπωμένα, πριν τη στατιστική ανάλυση η βαθμολογία τους αντιστρέφεται [`recode scat6 scat11 (1=3) (2=2) (3=1)2`], ώστε υψηλότερη τιμή να είναι δηλωτική αγωνιστικού άγχους.

Για την εξαγωγή της τελικής τιμής του αγωνιστικού άγχους προστίθενται τα δέκα αξιολογούμενα ερωτήματα [`compute scat=scat2+scat3+scat5+scat6+scat8+scat9+scat11+scat12+scat14+scat15.`]

Ο δείκτης α Cronbach του ερωτηματολογίου σε ελληνικό πληθυσμό κυμαίνεται από .82 έως .91.

Η αξιοπιστία του σε ελληνικό πληθυσμό κυμαίνεται από .82 έως .91.

Όνοματεπώνυμο:
 Φύλο: Αγόρι Κορίτσι Ημερομηνία:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Πιο κάτω, θα βρεις μερικές δηλώσεις για το πώς αισθάνονται οι αθλητές όταν αγωνίζονται σε διάφορα αθλήματα. Διάβασε κάθε δήλωση και αποφάσισε αν πολύ σπάνια, μερικές φορές ή συχνά αισθάνεσαι κατ' αυτόν τον τρόπο, όταν αγωνίζεσαι. Σημείωσε ένα στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στην επιλογή σου. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε δήλωση και μην ξεχνάς ότι θα πρέπει να διαλέξεις αυτό που συνήθως νοιώθεις όταν αγωνίζεσαι.

	Πολύ σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά
1. Το να αγωνίζεσαι εναντίον άλλων είναι κοινωνικά ευχάριστο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Πριν από τον αγώνα ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Όταν αγωνίζομαι, είμαι καλός sportsman (καλός και έντιμος αθλητής)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Όταν αγωνίζομαι, ανησυχώ μήπως κάνω λάθη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Είναι σημαντικό όταν αγωνίζεσαι να θέτεις στόχους	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Πριν από τον αγώνα, έχω ένα αίσθημα ναυτίας στο στομάχι μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ακριβώς πριν από τον αγώνα, νοιώθω την καρδιά μου να χτυπάει πιο γρήγορα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Μου αρέσει να παίρνω μέρος σε αγώνες που απαιτούν σημαντική φυσική ενέργεια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι χαλαρωμένος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι νευρικότητα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Τα ομαδικά αθλήματα είναι πιο συναρπαστικά απ' ό,τι τα ατομικά ..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Έχω μια νευρικότητα περιμένοντας την έναρξη του αγώνα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Πριν από τον αγώνα, νοιώθω συνήθως ένα «σφίξιμο»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics

Ζέρβας, Ι. & Κάκκος, Β. (1990). Εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου αγωνιστικού χαρακτηριστικού άγχους (SCAT) σε ελληνικό πληθυσμό. *Αθλητική Ψυχολογία*, 4, 3-24.

