



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ
ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΤΟ ΚΑΡΑΤΕ**

Μαστρογιάννης Κωνσταντίνος ΑΜ:9980201800219

Ξένου Γεωργία Αρχοντία ΑΜ:9980201500154

Επιβλέπων: Κατσίκας Χρήστος (ΕΕΠ)

ΑΘΗΝΑ

ΜΑΪΟΣ 2023

© Copyright

Μαστρογιάννης Κωνσταντίνος, Ξένου Γεωργία Αρχοντία

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

Ευχαριστίες

Τελειώνοντας την πτυχιακή μας διατριβή θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες στα πρόσωπα που συνέβαλαν για την ολοκλήρωσή της.

Πρώτα-πρώτα θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον επιβλέποντα καθηγητή μας, κ. Χρήστο Κατσικά, για τον πολύτιμο χρόνο που αφιέρωσε και την εξαιρετη βοήθεια που μας προσέφερε. Η καθοδήγηση που μας παρείχε ήταν σημαντική για την πορεία της πτυχιακής μας εργασίας.

Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους ανθρώπους- προπονητές που μας βοήθησαν ιδιαίτερα στην διαδικασία χορήγησης των ερωτηματολογίων της έρευνας καθώς και για την άψογη συνεργασία που είχαμε.

Τέλος, θα θέλαμε να εκφράσουμε ένα μεγάλο ευχαριστώ στους αθλητές οι οποίοι δέχτηκαν να μας βοηθήσουν και να συμμετέχουν στην έρευνα.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 4.1.: Διαφορές της αυτοπεποίθησης και του αγωνιστικού άγχους των αθλητών με βάση την προσέγγιση της επιτυχίας των αθλητών (WA)

Πίνακας 4.2.: Διαφορές της αυτοπεποίθησης, προσέγγισης επιτυχίας και του αγωνιστικού άγχους με βάση το φύλο

Πίνακας 4.3.: Διαφορές της αυτοπεποίθησης, συνολικής διάθεσης για νίκη και του αγωνιστικού άγχους με βάση την ύπαρξή τους στην εθνική ομάδα

Πίνακας 4.4.: Διαφορές της αυτοπεποίθησης, συνολικής διάθεσης για νίκη και του αγωνιστικού άγχους με βάση την ηλικία

Πίνακας 4.5: Συσχετίσεις μεταξύ προαγωνιστικού άγχους και προσέγγισης επιτυχίας

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΟ ΚΑΡΑΤΕ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι η διερεύνηση των επιπέδων αυτοπεποίθησης, αγωνιστικού άγχους και προσέγγισης της επιτυχίας αθλητών του Karate. Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε έρευνα, το ερευνητικό δείγμα της οποίας απαρτίζεται από 54 αθλητές του Karate, που κλήθηκαν να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια για τη μέτρηση της αυτοπεποίθησης, της προσέγγισης της επιτυχίας και των επιπέδων του αγωνιστικού άγχους τους. Το ερευνητικό δείγμα συγκεντρώθηκε από ελληνικούς συλλόγους Karate πριν την έναρξη των πανελληνίων πρωταθλημάτων, ενώ τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν δια ζώσης. Οι στατιστικές αναλύσεις έγιναν μέσω του SPSS και στο πλαίσιο αυτών χρησιμοποιήθηκαν δείκτες της περιγραφικής στατιστικής, αλλά και έλεγχοι επαγωγικής στατιστικής για την ανάδειξη των διαφορών, όπως είναι t-Tests καθώς και ο έλεγχος συσχετίσεων Pearson. Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλότερα επίπεδα αγωνιστικού άγχους και αυτοπεποίθησης στους αθλητές που εμφάνισαν θετική στάση απέναντι στην επιτυχία. Επίσης, αποδείχτηκε ότι οι γυναίκες αθλήτριες είχαν μεγαλύτερο άγχος συγκριτικά με τους άνδρες. Τέλος, αποδείχτηκε ότι υπάρχει θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του αγωνιστικού άγχους και των επιπέδων αυτοπεποίθησης των αθλητών, αλλά και της στάσης τους απέναντι στην επιτυχία.

Λέξεις-κλειδιά: Αγωνιστικό άγχος, Αθλητική αυτοπεποίθηση, προσέγγιση επιτυχίας, Αθλητές Karate.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	v
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
1.1 Ορισμός του προβλήματος	1
1.2 Σκοπός και υποθέσεις της έρευνας.....	2
1.3 Περιορισμοί-Οριοθετήσεις	3
1.4 Λειτουργικοί ορισμοί	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	5
2.1 Το άγχος.....	5
2.2 Το άγχος στους αθλητές.....	6
2.3 Η προσέγγιση επιτυχίας στους αθλητές	9
2.4 Σχέση άγχους και αυτοπεποίθησης των αθλητών	10
2.5 Η επίδραση του άγχους στην προσέγγιση επιτυχίας των αθλητών	12
2.6 Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για το άγχος των αθλητών πολεμικών τεχνών	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΜΕΘΟΔΟΣ.....	25
3.1 Δείγμα.....	25
3.2 Όργανα Μέτρησης.....	25
3.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	27
3.4. Στατιστική ανάλυση.....	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	28
4.1: Διαφορές της αυτοπεποίθησης και του αγωνιστικού άγχους των αθλητών με βάση την προσέγγιση της επιτυχίας των αθλητών (WA).....	28

4.2: Διαφορές της αυτοπεποίθησης, συνολικής διάθεσης για νίκη και του αγωνιστικού άγχους με βάση το φύλο.....	30
4.3: Διαφορές της αυτοπεποίθησης, προσέγγισης επιτυχίας και του αγωνιστικού άγχους με βάση την ύπαρξή τους στην εθνική ομάδα.....	31
4.4 Διαφορές της αυτοπεποίθησης, προσέγγισης επιτυχίας και του αγωνιστικού άγχους με βάση την ηλικία.....	32
4.5 Συσχετίσεις μεταξύ προαγωνιστικού άγχους και προσέγγισης επιτυχίας.....	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	34
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	38
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	48

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Ορισμός του προβλήματος

Το άγχος είναι μία κατάσταση που καθίσταται παρατηρήσιμη στο σύνολο των αγωνιστικής φύσεως δραστηριοτήτων και δράσεων. Ο λόγος για τον οποίο συμβαίνει αυτό έγκειται στα αυξημένα επίπεδα ψυχοσωματικών πιέσεων που δέχονται οι αθλητές κατά τη συμμετοχή τους σε ένα άθλημα, ειδικότερα όταν η εν λόγω συμμετοχή είναι επαγγελματική και όχι ερασιτεχνική (Williams & Krane, 2001).

Οι εν λόγω πιέσεις αυξάνουν τα επίπεδα του άγχους των αθλητών και ασκούν αρνητική επιρροή στην αθλητική τους επίδοση (MacNamara et al., 2010). Η ικανότητα των αθλητών στην επιτυχή διαχείριση των συνθηκών και καταστάσεων που εντείνουν το άγχος τους και δημιουργούν ολοένα και εντονότερες ψυχοσωματικές πιέσεις αποτελεί μία εκ των βασικότερων ικανοτήτων που θα πρέπει να έχουν οι αθλητές, ειδικότερα όταν αναφερόμαστε σε επαγγελματίες αθλητές (Hardy et al., 1996).

Η ψυχοσύνθεση και τα επιμέρους χαρακτηριστικά στοιχεία της ψυχολογίας των αθλητών διαδραματίζουν κομβικής σημασίας ρόλο αφενός στην κατάσταση στην οποία βρίσκονται κατά τη διάρκεια των αθλητικών αγώνων τους και αφετέρου στη διαμόρφωση των επιπέδων των αθλητικών τους επιδόσεων (Gould et al., 2002). Αρκετές έρευνες, όπως είναι επί παραδείγματι αυτές των Gould et al. (2002), Mahoney et al. (1987), Durand-Bush & Salmela (2001) και των Crust & Azadi (2010), όλες εκ των οποίων ήταν επικεντρωμένες σε επαγγελματίες αθλητές υψηλών αθλητικών επιδόσεων, απέδειξαν ότι τα επιμέρους χαρακτηριστικά στοιχεία της ψυχολογικής κατάστασης και της γενικότερης ψυχοσύνθεσης των επαγγελματιών αθλητών, τα οποία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αθλητική τους απόδοση και στην επίτευξη αθλητικών διακρίσεων είναι η δυνατότητά τους να διαχειριστούν επιτυχώς τα επίπεδα του άγχους τους, η διατήρηση υψηλών επιπέδων αυτοπεποίθησης, η ικανότητα

στοχοθέτησης, η διατήρηση υψηλών επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς επίσης και η ικανότητα παρακίνησης του εαυτού.

Η προδιάθεση των αθλητών να διατηρήσουν σε υψηλά επίπεδα τα ανωτέρω αναφερόμενα πολυδιάστατα χαρακτηριστικά είναι αναπόσπαστο σκέλος της ευρύτερης προσωπικότητάς τους (Καρακασίδου κ.ά., 2012). Άλλωστε, έρευνες όπως αυτές των Lau et al. (2006) και Spielberger (1971) αποδεικνύουν τη στατιστικά σημαντική συσχέτιση που υπάρχει μεταξύ των χαρακτηριστικών της προδιάθεσης των ατόμων και της ψυχολογικής κατάστασης στην οποία αυτά βρίσκονται. Οι ερευνητές αιτιολόγησαν την εν λόγω στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το ότι τα στοιχεία της προδιάθεσης των ατόμων, οδηγούν τα άτομα σε συγκεκριμένες αντιδράσεις όταν έρχονται αντιμέτωπα με συγκεκριμένα γεγονότα και συνθήκες.

Η σχέση μεταξύ των στοιχείων της ατομικής προδιάθεσης και της ψυχολογικής κατάστασης και ψυχοσύνθεσης των ατόμων είναι ένα εύρημα που είναι επιβεβαιωμένο και στην περίπτωση του αθλητισμού, από έρευνες όπως αυτές των Hanton et al. (2002) και Weinberg & Genuchi (1980). Τέλος, οι Williams & Krane (2001) επιβεβαίωσαν ότι κατά τη συμμετοχή τους σε αθλητικούς αγώνες, τα άτομα βιώνουν ποικίλα συναισθήματα. Τα συναισθήματα αυτά δύνανται να ασκήσουν σημαντική επιρροή στις αθλητικές και αγωνιστικές τους επιδόσεις και ως εκ τούτου στα αθλητικά αποτελέσματα.

1.2 Σκοπός και υποθέσεις της έρευνας

Σκοπός της πτυχιακής αυτής εργασίας είναι η διερεύνηση της ψυχολογικής προδιάθεσης των αθλητών του καράτε και της αντίληψής τους για την αθλητική τους επιτυχία. Στη συνέχεια, διερευνάται αν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ψυχολογικής προδιάθεσης και της αθλητικής επιτυχίας στους αθλητές του καράτε.

Για την κάλυψη των ανωτέρω σκοπών της έρευνας επιδιώκεται η διερεύνηση της ισχύος ή της απόρριψης των κάτωθι ερευνητικών υποθέσεων:

1. Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ψυχολογικής προδιάθεσης και της αντίληψης αθλητικής επιτυχίας των αθλητών του καράτε.
2. Αθλητές του καράτε με υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης έχουν πιο θετική αντίληψη αθλητικής επιτυχίας.

1.3 Περιορισμοί-Οριοθετήσεις

Ένας σημαντικός ερευνητικός περιορισμός της παρούσας ερευνητικής προσέγγισης είναι ότι το ερευνητικό δείγμα συγκεντρώθηκε από αθλητές του καράτε που είναι μέλη συλλόγων που εδρεύουν στον Νομό Αττικής και οι οποίοι διαθέτουν ενεργή αγωνιστική εμπειρία τουλάχιστον δύο ετών. Ο δεύτερος περιορισμός της εν λόγω έρευνας έγκειται στο ότι το ερευνητικό δείγμα δεν είναι αντιπροσωπευτικό του συνολικού ερευνητικού πληθυσμού, ο οποίος αφορά το σύνολο των κατά την τελευταία διετία ενεργών Ελλήνων αθλητών του καράτε. Επομένως, τα ερευνητικά συμπεράσματα δεν μπορούν να γενικευτούν για τον ερευνητικό πληθυσμό.

1.4 Λειτουργικοί ορισμοί

Στο παρόν υποκεφάλαιο παρουσιάζονται οι βασικότεροι όροι που εμπίπτουν στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας:

«Προσέγγιση επιτυχίας» (Winning Attitudes): Πρόκειται για ένα εύρος νοητικής και συναισθηματικής φύσεως δεξιοτήτων, τις οποίες διαθέτουν οι αθλητές που διακατέχονται από διάθεση και συμπεριφορά νίκης. Πιο αναλυτικά, για την μέτρηση της προσέγγισης της επιτυχίας των αθλητών διερευνώνται τα επίπεδα της αυτοαντίληψής τους (self-concept), τα κίνητρά τους (motivation) και τα επίπεδα στα οποία κυμαίνεται η ψυχική τους ανθεκτικότητα (mental toughness). Οι αθλητές που εμφανίζουν υψηλά επίπεδα αυτοαντίληψης, κινήτρων και ψυχικής ανθεκτικότητας έχουν θετικότερη προσέγγιση επιτυχίας, γεγονός που σημαίνει ότι οδηγούνται σε

αποτελεσματικότερη διαχείριση των προκλήσεων και των δύσκολων συνθηκών που αντιμετωπίζουν κατά τη συμμετοχή τους σε έναν αθλητικό αγώνα (Beswick, 2010).

«Αθλητική Αυτοπεποίθηση Προδιάθεσης» (State-Trait Sport-Confidence): Πρόκειται για την εμπιστοσύνη που έχει ένας αθλητής στον εαυτό του κατά τη διάρκεια της συμμετοχής του σε έναν αθλητικό αγώνα. Η αθλητική αυτοπεποίθηση προδιάθεσης διαφαίνεται μέσω της γενικής αυτοπεποίθησης του ατόμου, της αυτοπεποίθησής του όταν βρίσκεται υπό αντίξοες και αγχογόνες συνθήκες, αλλά και από τον βαθμό στον οποίο το άτομο προβαίνει σε θετικές σκέψεις (Ψυχουντάκη, 1998; Ψυχουντάκη & Ζέρβας, 1998; Psychountaki & Zervas, 2000).

«Άγχος» (Anxiety): Πρόκειται για μία κατάσταση που βιώνει ένας άνθρωπος, όταν έρχεται αντιμέτωπος με πιθανές απειλές ή αβέβαιες καταστάσεις υπαρξιακής φύσεως (Lazarus, 2000). Το άγχος εντοπίζεται σε όλες τις αθλητικές αγωνιστικές δράσεις, στις οποίες οι αθλητές έρχονται αντιμέτωποι με έντονες ψυχοσωματικές πιέσεις. Όσο μεγαλύτερο είναι το άγχος που βιώνουν οι αθλητές κατά τη συμμετοχή τους σε αθλητικούς αγώνες, τόσο αρνητικότερα επηρεάζεται η αθλητική τους απόδοση. Για τον λόγο αυτόν άλλωστε είναι επιτακτική και μεγίστης σημασίας η ανάγκη αποτελεσματικής διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων από την πλευρά των αθλητών (Hardy et al., 1996).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1 Το άγχος

Το άγχος αποτελεί μία κοινή, συχνή και συχνά παρεξηγημένη συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου. Είναι δυνατόν να ασκήσει επιρροή σε άτομα ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και μορφωτικού επιπέδου. Μάλιστα, είναι δυνατόν να προκληθεί από πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες, όπως είναι επί παραδείγματι από κοινωνικές καταστάσεις, από τις εκάστοτε επικρατούσε εργασιακές συνθήκες με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπο έναν άτομο ή ακόμα και από το είδος και την ποιότητα των προσωπικών του σχέσεων (Fink, 2016).

Το άγχος χαρακτηρίζεται από επίμονα συναισθήματα ανησυχίας, φόβου και νευρικότητας. Πρόκειται για συναισθηματικές καταστάσεις που μπορούν να επηρεάσουν τις καθημερινές δραστηριότητες και την ποιότητα ζωής του ανθρώπου που τις βιώνει (Levitt, 2015).

Μία εκ των λανθασμένων πεποιθήσεων που αφορούν το άγχος έγκειται στο ότι αποτελεί μία αδυναμία του ανθρώπου που το βιώνει ή μία συνθήκη η οποία δύναται να ξεπεραστεί με ευκολία. Αντ' αυτού, το άγχος αντικατοπτρίζει μία πραγματική κατάσταση, η πρόκληση της οποίας γίνεται κατόπιν της παρουσίασης περίπλοκων νευροχημικών διεργασιών στον ανθρώπινο εγκέφαλο (Beck et al., 2005).

Έτσι, το άγχος είναι δυνατόν να προκύψει από εξωγενείς παράγοντες, όπως είναι επί παραδείγματι ένα σύνολο τραυματικών γεγονότων ή ακόμα και γενετικών προδιαθέσεων. Ωστόσο, το άγχος το οποίο δεν μπορεί να καταστεί διαχειρίσιμο και να αντιμετωπιστεί από τον ίδιο τον άνθρωπο που το βιώνει, είναι δυνατόν να οδηγήσει σε ακόμα σοβαρότερα προβλήματα ψυχικής υγείας (Lader & Marks, 2013).

Στη βιβλιογραφία (Lader & Marks, 2013) εντοπίζονται πολλοί διαφορετικοί τύποι που υπάγονται στο πλαίσιο των αγχώδων διαταραχών. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, η κοινωνική αγχώδης διαταραχή, η διαταραχή πανικού και συγκεκριμένες φοβίες που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος. Κάθε είδος

αγχώδους διαταραχής διαθέτει τα δικά της εξατομικευμένα και μοναδικά συμπτώματα και προκαλείται από συγκεκριμένα ερεθίσματα, αλλά ανεξαρτήτως των συμπτωμάτων και των διαφορετικών συνθηκών και ερεθισμάτων που την προκαλούν, όλα τα άτομα που βιώνουν μία αγχώδη διαταραχή νιώθουν ότι κατακλύζονται από αυξημένη ανησυχία και έντονο φόβο (Craske, 1999; Lader & Marks, 2013).

Τα συμπτώματα του άγχους είναι δυνατόν να περιλαμβάνουν ένα σύνολο σωματικής φύσεως συμπτωμάτων, όπως είναι επί παραδείγματι η εφίδρωση, το αίσθημα των έντονων και γρήγορων παλμών και η δύσπνοια. Επίσης, είναι δυνατόν να περιλαμβάνουν ένα σύνολο ψυχολογικής φύσεως συμπτωμάτων, όπως είναι επί παραδείγματι τα αυξημένα επίπεδα ανησυχίας και η δυσκολία συγκέντρωσης (Smith & Book, 2018).

Συνοψίζοντας, από τα ανωτέρω αναφερόμενα εξάγεται το συμπέρασμα ότι το άγχος αποτελεί μία κοινή πάθηση που επηρεάζει πληθώρα ανθρώπων και η οποία δύναται να προκληθεί από ποικίλους διαφορετικούς παράγοντες. Η έγκαιρη αναγνώριση των εξατομικευμένων συμπτωμάτων του άγχους, είναι ιδιαίτερα σημαντική, ενώ ομοίως σημαντική είναι και η έγκαιρη αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας σε περίπτωση κατά την οποία το άγχος δεν μπορεί να καταστεί διαχειρίσιμο από τον ίδιο τον άνθρωπο που το βιώνει.

2.2 Το άγχος στους αθλητές

Ο αθλητισμός δεν αφορά μόνο τον σωματικής φύσεως ανταγωνισμό μεταξύ των συμμετεχόντων αθλητών. Αφορά, επίσης, ψυχολογικά στοιχεία των αθλητών που μπορούν να επιφέρουν σημαντικό αντίκτυπο στην απόδοσή τους. Ένα κοινό πρόβλημα που αντιμετωπίζει πληθώρα αθλητών είναι το άγχος πριν και κατά τη διάρκεια των αθλητικών τους αγώνων, το οποίο χαρακτηρίζεται από συναισθήματα νευρικότητας, φόβου και ανησυχίας κατά τη διάρκεια των συγκεκριμένων χρονικών σημείων (Martens et al., 1990).

Το άγχος των αθλητών αποτελεί μία κοινή εμπειρία που μπορεί να ασκήσει σημαντική επιρροή τόσο στους επαγγελματίες όσο και στους ερασιτέχνες αθλητές. Αυτό σημαίνει

ότι το άγχος των αθλητών και η εμφάνισή τους δεν εξαρτάται από το επαγγελματικό ή μη υπόβαθρο του εκάστοτε αθλητή (Jones & Hardy, 1990).

Αναλυτικότερα, πηγάζει από διάφορους παράγοντες όπως είναι για παράδειγμα ο φόβος της αποτυχίας, η πίεση που έχει το άτομο για την εμφάνιση καλής αθλητικής απόδοσης, οι ανησυχίες του για ενδεχόμενους τραυματισμούς, οι προσδοκίες των προπονητών, των συμπαικτών και των φιλάθλων, ο φόβος της απώλειας της φήμης και της καλής αθλητικής εικόνας, καθώς επίσης και η σκέψη του ενδεχομένου να απογοητευτούν οι υποστηρικτές του αθλητή από μία κακή του απόδοση σε έναν συγκεκριμένο αγώνα. Όλοι αυτοί οι παράγοντες συμβάλλουν στη δημιουργία μίας αίσθησης υψηλού επιπέδου ψυχολογικού στρες (Marchant & Morris, 2004).

Το άγχος των αθλητών είναι δυνατόν να εκδηλωθεί με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Σωματικά, είναι δυνατόν να προκαλέσει σε έναν αθλητή αυξημένους καρδιακούς παλμούς, εφίδρωση, τρέμουλο, ναυτία, υπεραερισμό και στομαχικές ενοχλήσεις (Davies & Armstrong, 1989). Διανοητικά, το άγχος των αθλητών είναι δυνατόν να επιφέρει αρνητικές και απαισιόδοξες σκέψεις, αμφιβολίες αναφορικά με την αυταξία και τις προσωπικές ικανότητες, δυσκολία συγκέντρωσης και έλλειψη αυτοπεποίθησης. Αυτά τα συμπτώματα, στις συνηθέστερες περιπτώσεις, οδηγούν τους αθλητές σε κακές αθλητικές αποδόσεις ή σε ολοσχερή αδυναμία απόδοσης (Cashmore, 2008).

Ωστόσο, έρευνες (Cashmore, 2008; Davies & Armstrong, 1989; Marchant & Morris, 2004) αποδεικνύουν ότι το άγχος των αθλητών μπορεί να καταστεί διαχειρίσιμο. Ένας αποτελεσματικός τρόπος για να αντιμετωπιστεί ο εν λόγω τύπος άγχους είναι η αξιοποίηση και εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης, όπως είναι παραδείγματος χάριν η οπτικοποίηση, η διαφραγματική αναπνοή και η νοητική πρόβα.

Η οπτικοποίηση επιτρέπει στους αθλητές να κάνουν νοητικά σενάρια στα οποία εμφανίζουν υψηλές αθλητικές αποδόσεις υπό καταστάσεις πίεσης, ενώ οι ασκήσεις διαφραγματικής αναπνοής επιτρέπουν στο άτομο να προβεί σε αυτορρύθμιση του καρδιακού του ρυθμού. Τέλος, η νοητική πρόβα βοηθά τους αθλητές να προετοιμαστούν για σενάρια που μπορεί να συμβούν κατά τη διάρκεια του αγώνα τους και τα οποία μπορεί να τους οδηγήσουν σε αύξηση των επιπέδων του άγχους τους (Pokharel & Zhu, 2018).

Ένας εναλλακτικός τρόπος αποτελεσματικής διαχείρισης του συγκεκριμένου είδους άγχους είναι η υιοθέτηση μίας θετικότερης νοοτροπίας. Πιο αναλυτικά, οι αθλητές θα πρέπει να αποδίδουν έμφαση στα δυνατά τους σημεία, να αναγνωρίζουν τις αδυναμίες τους και να προσπαθούν να τις βελτιώσουν. Συν τοις άλλοις, θα πρέπει να διακατέχονται από υπομονή και επιμονή, να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους και να παραμένουν αφοσιωμένοι στη διαδικασία της προσωπικής και αθλητικής τους βελτίωσης (Giacobbi & Weinberg, 2000; Psychountaki & Zervas, 2000).

Η αποτελεσματική και υγιής επικοινωνία είναι επίσης απαραίτητη για τη διαχείριση του άγχους ενός αθλητή. Όταν αναφερόμαστε σε αποτελεσματική επικοινωνία εννοούμε την επικοινωνία και επαφή των αθλητών με τους προπονητές τους αλλά και με αθλητικούς ψυχολόγους/συμβούλους ομάδων, καθώς επίσης και στην υγιή επικοινωνία τους με τους συμπαίκτες τους (σε ομαδικά αθλήματα), όσον αφορά τους φόβους και τις ανησυχίες τους (Davis et al., 2022). Η υποστήριξη και η κατανόηση από τα ανωτέρω αναφερόμενα διαφορετικά μέρη με τα οποία οι αθλητές έρχονται σε επαφή, είναι δυνατόν να τους βοηθήσει να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να διαχειριστούν οποιαδήποτε ανησυχία σχετικά με το αν θα καταφέρουν να αντεπεξέλθουν αποτελεσματικά σε καταστάσεις που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν κατά τη διάρκεια του αθλητικού αγώνα στον οποίο θα συμμετέχουν (Kim & Park, 2020).

Συμπερασματικά, το άγχος των αθλητών αποτελεί μία κοινή εμπειρία τόσο μεταξύ των επαγγελματιών όσο και των ερασιτεχνών αθλητών, ασκώντας αρνητική επιρροή στην αθλητική τους απόδοση. Ωστόσο, το άγχος των αθλητών αποτελεί ένα είδος άγχους που μπορεί να ξεπεραστεί με την υιοθέτηση τεχνικών χαλάρωσης, την ανάπτυξη θετικής προοπτικής και την υγιή και εποικοδομητική επικοινωνία με προπονητές, αθλητικούς ψυχολόγους και συμπαίκτες για τυχούσες ανησυχίες και τυχόντες φόβους. Με τη σωστή διαχείριση του άγχους τους, οι αθλητές δύνανται να διασφαλίσουν ότι η ψυχική τους υγεία είναι βρίσκεται σε τόσο καλή κατάσταση όσο και η σωματική τους υγεία.

2.3 Η προσέγγιση επιτυχίας στους αθλητές

Οι νικητήριες στάσεις των αθλητών αποτελούν αναπόσπαστο παράγοντα της αθλητικής επιτυχίας τους. Η σωστή νοοτροπία των αθλητών απέναντι στη νίκη και την αγωνιστική επιτυχία τους, μπορεί να καταστεί βοηθητική ώστε να τους ωθήσει να ξεπεράσουν εμπόδια, που σε διαφορετική περίπτωση θα μπορούσαν να τους οδηγήσουν σε αγωνιστική ήττα (Elendu & Dennis, 2017). Δεν είναι άλλωστε τυχαίο το γεγονός ότι οι πρωταθλητές αναφέρουν συχνά την παρουσία δικής τους νικηφόρας στάσης ως ένα από τα σημαντικότερα σημεία-κλειδιά της επιτυχίας τους (Burton, 2000).

Η θετική προσέγγιση της επιτυχίας, καλλιεργείται πρωτίστως από την αυξημένη αυτοπεποίθηση ενός αθλητή. Πιο αναλυτικά, οι αθλητές που έχουν νοοτροπία νικητή εμπιστεύονται τις ικανότητές τους και συν τοις άλλοις, διακατέχονται από την πεποίθηση ότι μπορούν να οδηγηθούν σε σπουδαία επιτεύγματα. Είναι πρόθυμοι να πάρουν ρίσκα και να δοκιμάσουν νέα πράγματα, γνωρίζοντας ότι η αποτυχία είναι απλώς ένα ακόμη βήμα στην πορεία τους προς την επιτυχία (Godfrey & Winter, 2017).

Ένα άλλο συστατικό της θετικής προσέγγισης της επιτυχίας είναι η αυξημένη αφοσίωση και συνέπεια στην καταβαλλόμενη προσπάθεια για επαρκή προετοιμασία. Οι αθλητές που διακατέχονται από την εν λόγω συνέπεια δεσμεύονται να αφιερώσουν τον απαιτούμενο χρόνο και να καταβάλλουν την απαραίτητη προσπάθεια για να επιτύχουν τους αθλητικούς στόχους τους (Daniels et al., 2005; Rudd, 2005).

Επιπλέον, οι αθλητές που διακατέχονται από τη νοοτροπία του νικητή εμφανίζουν αυξημένη ψυχική ανθεκτικότητα. Αυτό σημαίνει ότι δεν απογοητεύονται και δεν οδηγούνται στην αδράνεια σε περίπτωση εμποδίων και προκλήσεων. Αντίθετα, χρησιμοποιούν τα εν λόγω εμπόδια ως ευκαιρίες για μάθηση και περαιτέρω ανάπτυξη. Είναι ανοιχτοί σε εποικοδομητικά σχόλια και είναι πρόθυμοι να προσαρμόσουν τις στρατηγικές και την γενική προσέγγισή τους στα δέοντα για να επιτύχουν τους στόχους τους (Coulter et al., 2010; Godfrey & Winter, 2017).

Τέλος, οι αθλητές που έχουν τη νοοτροπία νικητή διαθέτουν βαθιά αγάπη για το άθλημά τους και έντονη επιθυμία να διαπρέψουν και να πετύχουν νέους αθλητικούς στόχους στο πλαίσιο αυτού. Επομένως, λαμβάνουν ικανοποίηση και ευχαρίστηση μέσα

από τη διαδικασία βελτίωσής τους και την πρόοδο που σημειώνουν στην αθλητική και αγωνιστική τους πορεία (Chandler & Goldberg, 1990; Cumming et al., 2007).

Συμπερασματικά, η προσέγγιση της επιτυχίας είναι βασικό συστατικό της επίτευξης των αθλητικών στόχων των αθλητών. Η ισχυρή πίστη στον εαυτό τους, η αφοσίωση στην απαιτούμενη προπόνηση και προετοιμασία, η ψυχική ανθεκτικότητα και η αγάπη τους για ο άθλημα συνθέτουν όλα τα βασικά συστατικά αυτής της εν λόγω στάσης. Με την καλλιέργεια και την περαιτέρω ανάπτυξη της νικητήριας νοοτροπίας, οι αθλητές μπορούν να ξεπεράσουν τα εμφανιζόμενα εμπόδια, να ωθήσουν τον εαυτό τους σε νέους μεγαλύτερους στόχους και να οδηγηθούν στην επίτευξη αυτών.

2.4 Σχέση άγχους και αυτοπεποίθησης των αθλητών

Ο αθλητισμός είναι αδιαμφισβήτητα μία συναρπαστική και ιδιαίτερα ικανοποιητική εμπειρία για τους αθλητές, ανεξάρτητα από το αν πρόκειται για επαγγελματίες ή ερασιτέχνες. Ωστόσο, η προσδοκία της αθλητικής επιτυχίας και των συνεπαγόμενων ανταμοιβών της συνεπάγεται την άσκηση αναπόφευκτων πιέσεων και άγχους (Rice et al., 2019). Πρόκειται για αρνητικές ψυχοσυναισθηματικές καταστάσεις, οι οποίες δύνανται να ασκήσουν επιρροή στην ψυχική και συναισθηματική σταθερότητα των αθλητών. Η εν λόγω πίεση και το αντίστοιχα προκαλούμενο άγχος είναι δυνατόν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην αυτοπεποίθηση των αθλητών. Πρόκειται για μία αρνητική έκβαση, καθώς η αυτοπεποίθηση αποτελεί έναν εκ των κρισιμότερων καθοριστικών παραγόντων των αθλητικών επιδόσεων (Pluhar et al., 2019).

Οι αθλητές που βιώνουν άγχος, συχνά, νιώθουν αβεβαιότητα για τον εαυτό τους, τις ικανότητές τους και τα αποτελέσματα που μπορεί να έχουν οι καταβαλλόμενες προσπάθειές τους. Συχνά, καταβάλλουν έντονες προσπάθειες για να διατηρήσουν τα κίνητρά τους, γεγονός που τελικά οδηγεί σε μείωση των επιπέδων της αυτοπεποίθησής τους. Οι αθλητές που έχουν χαμηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης, μάλιστα, είναι πιο πιθανό να αισθάνονται νευρικοί ή ανήσυχοι πριν την έναρξη του αθλητικού αγώνα τους, γεγονός το οποίο είναι δυνατόν να επηρεάσει αρνητικά την απόδοσή τους (Correia & Rosado, 2019; Zeng, 2003).

Επιπλέον, οι αθλητές που έρχονται συχνά αντιμέτωποι με αυξημένο άγχος, διακατέχονται από διαστρεβλωμένη αντίληψη των ικανοτήτων τους. Είναι δυνατόν να οδηγούνται σε υποτίμηση των δεξιοτήτων τους ή να είναι υπερβολικά επικριτικοί απέναντι στον εαυτό τους, οδηγώντας με αυτόν τον τρόπο σε μείωση του γενικού επιπέδου αυτοπεποίθησής τους. Ο φόβος της αποτυχίας, μάλιστα, μπορεί να επιφέρει αφενός ψυχική και αφετέρου σωματική εξάντληση σε πολλούς αθλητές, αναγκάζοντάς τους να αποσυρθούν από την ανάληψη κινδύνων που επηρεάζει την επιδίωξή τους για την επιθυμητή και προσδοκώμενη επιτυχία (Kenow & Williams, 1992; Koivula et al., 2002).

Συν τοις άλλοις, ο τρόπος με τον οποίο τα μέσα ενημέρωσης και το ευρύτερο κοινό δημιουργούν και μεταδίδουν μηνύματα και πληροφορίες σχετικά με επαγγελματίες και υψηλού επιπέδου αθλητές, είναι δυνατόν να οδηγήσει σε περαιτέρω επιδείνωση του άγχους και των ζητημάτων αυτοαμφισβήτησης και πρόκλησης αμφιβολιών για τις ατομικές δυνατότητες και ικανότητες, τα οποία οι αθλητές μπορεί ήδη να διαθέτουν (Taylor, 1987).

Ο φόβος της απογοήτευσης των θαυμαστών, των χορηγών ή των συναθλητών και του ευρύτερου κοινού, μπορεί να δημιουργήσει επιπρόσθετη πίεση από την ήδη υπάρχουσα στον αγωνιστικό χώρο. Κατά συνέπεια, οι αθλητές συχνά καταλήγουν να επικρίνουν και να αμφισβητούν τον εαυτό τους, γεγονός που μπορεί να εντείνει τα συναισθήματα άγχους και να ασκήσει άμεση επιρροή στα επίπεδα της αυτοπεποίθησής τους, μειώνοντάς τα (Hanton et al., 2004; Kais & Raudsepp, 2005).

Ωστόσο, η αυτοπεποίθηση δεν αποτελεί ένα εγγενές ανθρώπινο χαρακτηριστικό, αλλά μάλλον επίκτητο. Ως εκ τούτου, μπορεί να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί μέσα από διάφορες στρατηγικές και τεχνικές, οι οποίες είναι δυνατόν να βοηθήσουν τους αθλητές να αντιμετωπίσουν το άγχος και τις σχετικές αρνητικές επιπτώσεις που αυτό έχει στην αθλητική απόδοσή τους (Coudevylle et al., 2011; Subramanyam, 2013). Μία από αυτές τις μεθόδους περιλαμβάνει τη συνεργασία με επαγγελματίες αθλητικούς ψυχολόγους, με απώτερο σκοπό τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση της βασικής αιτίας του άγχους των αθλητών (Ibrahim et al., 2016).

Μία άλλη στρατηγική είναι η εξάσκηση της αυτοομιλίας (Hatzigeorgiadis et al., 2009; Hidayat et al., 2023) και της οπτικοποίησης (Juan, 2015). Η οπτικοποίηση, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, βοηθά τους αθλητές να οραματίζονται τους εαυτούς τους ως

επιτυχημένους και αυξάνει την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή τους (Juan, 2015), ενώ η αυτοομιλία βοηθάει τους αθλητές να επικεντρώνονται σε μία θετική εικόνα του εαυτού τους και στα δυνατά στοιχεία τους, γεγονός το οποίο με τη σειρά του ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους (Hatzigeorgiadis et al., 2009; Hidayat et al., 2023). Οι ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης μπορούν επίσης να παρέχουν στους αθλητές τη βάση για να επικοινωνήσουν με επικοινωνιακό και αποτελεσματικό τρόπο με άτομα που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις και τελικά να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους (Stephen et al., 2022).

Συμπερασματικά, το άγχος μπορεί να επηρεάσει πολλές πτυχές της ζωής ενός αθλητή, συμπεριλαμβανομένης της αυτοπεποίθησής του. Ο φόβος της αποτυχίας, ο δημόσιος έλεγχος και η ανταγωνιστική πίεση, αποτελούν εξωγενείς συνθήκες, οι οποίες είναι δυνατόν να συμβάλουν στην αύξηση των επιπέδων του άγχους. Ωστόσο, υπάρχουν κατάλληλες στρατηγικές που μπορούν να αξιοποιήσουν οι αθλητές, με απώτερο σκοπό να καταπολεμήσουν το άγχος και να βελτιώσουν την αυτοπεποίθησή τους. Υιοθετώντας συνειδητά βήματα προς τη δημιουργία βελτιωμένης αυτοεκτίμησης, οι αθλητές δύνανται να αυξήσουν τις πιθανότητές τους για αθλητική επιτυχία, για αύξηση της αθλητικής τους απόδοσης και για την συλλογική απόλαυση της συμμετοχής τους σε δρώμενα και αγώνες του επιλαχόντος αθλήματός τους.

2.5 Η επίδραση του άγχους στην προσέγγιση επιτυχίας των αθλητών

Το άγχος των αθλητών αποτελεί ένα κοινό και ευρέως διερευνημένο και μελετημένο θέμα στον αθλητικό κόσμο. Ενώ ορισμένοι αθλητές ευδοκιμούν και λειτουργούν αποδοτικά όταν βρίσκονται υπό συνθήκες πίεσης, για άλλους, το άγχος μπορεί να εμποδίσει την αθλητική τους απόδοση, οδηγώντας τους σε απώλεια αυτοπεποίθησης και έλλειψη επαρκών κινήτρων για τη συνέχιση των καταβαλλόμενων προσπαθειών τους. Αυτό μπορεί, με τη σειρά του, να επηρεάσει αρνητικά τη στάση και προσέγγισή τους προς την αθλητική τους επιτυχία (Correia & Rosado, 2010; Koivula et al., 2002; Zeng, 2003).

Ένας από τους πιο σημαντικούς τρόπους με τους οποίους το άγχος ασκεί επιρροή στους αθλητές είναι η μείωση της αυτοπεποίθησής τους (Kenow & Williams, 1992), όπως αναφέρθηκε στην προηγούμενη ενότητα της παρούσας πτυχιακής εργασίας. Αναλυτικότερα, όταν ένας αθλητής διακατέχεται από έντονα αισθήματα ανησυχίας και από αμφιβολίες, μπορεί να αρχίσει να αμφιβάλλει για τις ικανότητές του και για τις αποφάσεις που λαμβάνει κατά τη διάρκεια των αγώνων, καθώς επίσης και να νιώθει ένταση και συναισθηματικά και ψυχολογικά άβολα, κατά τη διάρκεια του αθλητικού αγώνα του (Kais & Raudsepp, 2005).

Πρόκειται για μία αρνητική κατάσταση, η οποία είναι δυνατόν να οδηγήσει σε μείωση της απόδοσής τους στο συγκεκριμένο άθλημα, καθώς δεν είναι σε θέση να πιέσουν παραπάνω τον εαυτό τους και αυτό μπορεί να τους οδηγήσει σε διστακτικότητα στην ανάληψη ρίσκου και στη λήψη αποφάσεων κατά τη διάρκεια των αγώνων. Η εν λόγω χαμηλή αυτοπεποίθηση είναι επίσης δυνατόν να ασκήσει αρνητική επιρροή στη στάση που έχουν οι αθλητές απέναντι στη νίκη και την αθλητική επιτυχία τους, καθώς μπορεί να τους οδηγήσει σε απώλεια της ελπίδας που έχουν ότι μπορούν να ανταγωνιστούν αποτελεσματικά τους αντιπάλους τους (Hatzigeorgiadis et al., 2009).

Το άγχος μπορεί επίσης να οδηγήσει σε έλλειψη κινήτρων των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα, οι αθλητές που διακατέχονται από αυξημένο από άγχος είναι πιθανό να αποκτήσουν εμμονή με το να εμφανίζουν «τέλεια» αθλητική απόδοση σε έναν αγώνα στον οποίο συμμετέχουν και με την αποφυγή των λαθών, σε τέτοιο σημείο που μπορεί να κυριευτούν από τον φόβο πραγματοποίησης λαθών και να μην μπορούν εν τέλει να αποδώσουν στον επιθυμητό βαθμό (Ihsan et al., 2015).

Αυτό μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα απογοήτευσης και απόγνωσης, τη στιγμή κατά την οποία γνωρίζουν ότι μπορούν να επιτύχουν υψηλότερες αποδόσεις από τις ήδη επιτευχθείσες, αλλά δεν έχουν την απαιτούμενη αυτοπεποίθηση για να το κάνουν. Η εν λόγω έλλειψη επαρκών κινήτρων είναι δυνατόν να αποτελέσει σοβαρό εμπόδιο για τους αθλητές, απομακρύνοντάς τους από την επίτευξη των αθλητικών στόχων τους και από την υιοθέτηση της αναμενόμενης και ιδανικής νικητήριας στάσης που χρειάζεται να έχουν για να οδηγηθούν στην επιθυμητή αθλητική τους επιτυχία (Ihsan et al., 2015).

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο το άγχος μπορεί να ασκήσει αρνητική επιρροή στους αθλητές είναι η πρόκληση σωματικών συμπτωμάτων που παρεμποδίζουν την

αθλητική απόδοσή τους. Συμπτώματα όπως είναι επί παραδείγματι ο τρόμος, η εφίδρωση, η δύσπνοια και το αίσθημα έντονων και ταχέων καρδιακών παλμών, είναι δυνατόν να δυσκολέψουν τους αθλητές στο να επιτύχουν τα επιθυμητά επίπεδα συγκέντρωσης στον αγώνα τους και να τους οδηγούν σε γενικότερα κακή απόδοση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα απογοήτευσης και λύπης τα οποία μπορούν, με τη σειρά τους, να οδηγήσουν σε έλλειψη κινήτρων και απώλεια εμπιστοσύνης απέναντι στον εαυτό τους και τις ικανότητές τους (Mottaghi et al., 2013; Patel et al., 2010).

Συμπερασματικά, το άγχος μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο στις νικητήριες στάσεις των αθλητών. Μπορεί να ασκήσει αρνητική επιρροή στα επίπεδα της αυτοπεποίθησής τους και στα κίνητρά τους, καθώς επίσης και να προκαλέσει σωματικά συμπτώματα τα οποία είναι δυνατόν να επηρεάσουν την γενικότερη αθλητική τους απόδοση. Για να καταπολεμηθεί αυτό, οι αθλητές είναι αναγκαίο να εργαστούν προσωπικά, επί ζητημάτων διαχείρισης του άγχους τους αξιοποιώντας και εφαρμόζοντας τεχνικές χαλάρωσης, θέτοντας εφικτούς και ρεαλιστικούς στόχους και αναζητώντας υποστήριξη από τους προπονητές, τους συμπαίκτες ή συναθλητές τους, αλλά και από επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Η θετική στάση, η διαύγεια πνεύματος και η βαθιά κατανόηση των ικανοτήτων τους αποτελούν κρίσιμα και αυξημένης σπουδαιότητας στοιχεία για την επιτυχία σε οποιοδήποτε άθλημα. Με αυτά, σε συνδυασμό με την επιτυχή διαχείριση του άγχους τους, οι αθλητές είναι δυνατόν να καλλιεργήσουν τη νικητήρια στάση που χρειάζονται για να επιτύχουν τους αθλητικούς στόχους τους.

2.6 Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για το άγχος των αθλητών πολεμικών τεχνών

Όπως κατέστη αντιληπτό από την μέχρι τώρα ανάλυση, το άγχος είναι μία αρνητική συναισθηματική κατάσταση, η οποία επηρεάζει πολλούς ανθρώπους, μη εξαιρουμένων των αθλητών. Στην πραγματικότητα, μάλιστα, οι αθλητές μπορεί να βιώνουν άγχος πιο συχνά από τον γενικό πληθυσμό, λόγω της φύσης υψηλής πίεσης των ανταγωνιστικών αθλημάτων στα οποία συμμετέχουν (Correia & Rosado, 2019; Zeng, 2003). Πρόκειται για μία συνθήκη που ισχύει ιδιαίτερα για τους αθλητές του καράτε, ενός αθλήματος

που βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην ικανότητα των αθλητών να μπορούν να διατηρήσουν την ηρεμία και συγκέντρωσή τους υπό πίεση (Veskoníe et al., 2019).

Ενώ προκειμένου ένας αθλητής να αντεπεξέλθει στις συνθήκες και τις απαιτήσεις της προπόνησης του αθλήματος του καράτε, απαιτείται σωματική δύναμη και αντοχή, επιπρόσθετοι παράγοντες που απαιτούνται είναι η κατοχή ισχυρού ψυχικού σθένους και ως εκ τούτου, υψηλών επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας. Οι αθλητές που ασχολούνται με το άθλημα του καράτε, αν μη τι άλλο, είναι απαραίτητο να προβαίνουν σε αποτελεσματικό έλεγχο των νεύρων και του θυμού τους και να ξεπερνούν το άγχος που ενδεχομένως βιώνουν πριν και κατά τη διάρκεια των αγώνων στους οποίους συμμετέχουν, προκειμένου για να αποδώσουν στον μέγιστο βαθμό (Ruiz & Hanin, 2011; Vveinhardt & Kaspere, 2022).

Η πίεση που δέχονται οι αθλητές του καράτε, σε αγώνες που αποδίδουν μπροστά στο κοινό, είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες που μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του άγχους τους (Harita et al., 2022). Είτε πρόκειται για ένα μικρού βεληνεκούς και τοπικό τουρνουά είτε για ένα παγκόσμιο πρωτάθλημα, η παρουσία θεατών μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα άγχους στους συμμετέχοντες αθλητές. Μάλιστα, οι ίδιοι είναι δυνατόν να αισθάνονται ότι η αθλητική απόδοσή τους κρίνεται και αξιολογείται από άλλους, ήτοι άτομα που βρίσκονται στο κοινό κατά τη διάρκεια της εξέλιξης του αθλητικού γεγονότος, κάτι που μπορεί να καταστεί ιδιαίτερα στρεσογόνο και πιεστικό, ειδικότερα για τους νεότερους αθλητές στο άθλημα ή σε αυτούς που δεν διαθέτουν μεγάλη εμπειρία σε αγωνιστικά περιβάλλοντα (Radochonski et al., 2011).

Επιπλέον, η πίεση της νίκης αποτελεί έναν ακόμα σημαντικό παράγοντα που μπορεί να επιδεινώσει το άγχος στους αθλητές του καράτε. Ο λόγος έγκειται στις καταβαλλόμενες προσπάθειές τους να αντεπεξέλθουν στις προσδοκίες και επιδιώξεις τους για να κερδίσουν στους αγώνες στους οποίους συμμετέχουν και να διατηρήσουν τη φήμη τους μέσω είτε εξατομικευμένων αυτοτελών συμμετοχών ή ομαδικών προσπαθειών. Οι ανησυχίες που σχετίζονται με την απογοήτευση ή τον φόβο της αποτυχίας μπορεί να καταστούν ψυχολογικά και συναισθηματικά εξαντλητικές για τους αθλητές των πολεμικών τεχνών, προκαλώντας τους άγχος κατά τη διάρκεια του αγώνα και μειώνοντας τη συνολική τους απόδοση (Radochonski et al., 2011).

Στο σημείο αυτό, επισημαίνονται ορισμένοι βασικοί παράγοντες, από τους οποίους είναι δυνατή η αύξηση των επιπέδων άγχους στις περιπτώσεις των αθλητών που ασχολούνται με τις πολεμικές τέχνες, συμπεριλαμβανομένου του καράτε:

1. *Φόβος αποτυχίας* – Πρόκειται για έναν από τους πρωταρχικούς παράγοντες από τους οποίους μπορεί να επέλθει ως απότοκος η αύξηση των επιπέδων του άγχους των αθλητών των πολεμικών τεχνών, συμπεριλαμβανομένου του καράτε. Ο φόβος της αποτυχίας, είναι άρρηκτα συνυφασμένος με τον φόβο της μη καλής αθλητικής τους απόδοσης, μπροστά στους προπονητές, στους κριτές και τους συναθλητές τους. Πρόκειται για έναν φόβο, η ύπαρξη του οποίου είναι δυνατόν να δημιουργήσει μεγάλο άγχος και έντονη πίεση στους αθλητές των πολεμικών τεχνών (Kusuma et al., 2020).

2. *Πίεση αγώνων* - Τα αθλητικά ανταγωνιστικά περιβάλλοντα μπορεί να είναι ιδιαίτερα αγχωτικά για τους αθλητές, γεγονός που μπορεί να επιδεινώσει περαιτέρω τα επίπεδα του άγχους τα οποία βιώνουν. Είτε πρόκειται για τη συμμετοχή τους σε αθλητικά τουρνουά, είτε για αγώνες κατάταξης, είτε απλώς για φιλικούς αγώνες, οι αθλητές των πολεμικών τεχνών, συμπεριλαμβανομένου του καράτε, είναι πιθανόν να οδηγούνται σε αύξηση των επιπέδων του άγχους τους λόγω των καταστάσεων υψηλής πίεσης με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι όταν συμμετέχουν σε ποικιλόμορφα αθλητικά δρώμενα (Cox, 1993).

3. *Αρνητική αυτοομιλία* – Η αρνητική αυτοομιλία αποτελεί έναν ακόμα σημαντικός παράγοντας που οδηγεί σε αύξηση του άγχους των αθλητών των πολεμικών τεχνών, συμπεριλαμβανομένου του καράτε. Όταν οι αθλητές συνηθίζουν να υπενθυμίζουν στον εαυτό τους ότι δεν μπορούν να επιτύχουν υψηλές αθλητικές επιδόσεις ή ότι θα αποτύχουν, ουσιαστικά καλλιεργούν μία έντονη αμφιβολία για τον εαυτό τους και το τι μπορούν να καταφέρουν και οδηγούνται σε ακόμα μεγαλύτερη επιδείνωση του άγχους τους (Hanshaw & Sukal, 2016).

4. *Σωματικά και συναισθηματικά τραύματα* - Τα σωματικά και συναισθηματικά τραύματα μπορούν επίσης να συμβάλουν σε αυξημένα επίπεδα άγχους στους αθλητές των πολεμικών τεχνών, συμπεριλαμβανομένου του καράτε. Εάν ένας αθλητής πολεμικών τεχνών δεν μπορεί να αποδώσει τα μέγιστα λόγω σωματικών περιορισμών, αυτό μπορεί να δημιουργήσει επιπρόσθετο άγχος και ανησυχία (Pieter, 2005). Συναισθηματικά τραύματα, όπως είναι επί παραδείγματι το αίσθημα απογοήτευσης ή ανησυχίας από ένα αθλητικό αποτέλεσμα, μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε αυξημένο

άγχος και άρα σε μειωμένη αθλητική απόδοση των εν λόγω αθλητών (Anshel & Payne, 2006).

5. *Απουσία επαρκούς προετοιμασίας* – Η ελλιπής προετοιμασία των αθλητών των πολεμικών τεχνών, συμπεριλαμβανομένου του καράτε, μπορεί να καταστεί βασική αιτία της αύξησης του άγχους τους. Εάν ένας αθλητής δεν έχει προπονηθεί επαρκώς ενόψει ενός αθλητικού γεγονότος στο οποίο πρόκειται να συμμετάσχει ή αν αισθάνεται αβέβαιος για τις ικανότητές του, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του άγχους που βιώνει πριν και κατά τη διάρκεια της συμμετοχής του στο αντίστοιχο αθλητικό συμβάν (Cox, 1993).

Συνεχίζοντας, η αυτοπεποίθηση αποτελεί ένα κρίσιμο συστατικό για την επιτυχία σε οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα, αλλά ιδίως στις πολεμικές τέχνες, όπου η ψυχική κατάσταση του αθλητή διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ικανότητά του να επιτύχει τις επιθυμητές αθλητικές επιδόσεις (Veskoníć et al., 2019).

Το καράτε είναι μία πολεμική τέχνη, στο πλαίσιο της οποίας απαιτείται υψηλό επίπεδο σωματικής ικανότητας, καθώς επίσης και διανοητικής εστίασης και πειθαρχίας (Veskoníć et al., 2019). Οι αθλητές καράτε αντιμετωπίζουν συχνά έντονες συνθήκες προπονήσεων, που τείνουν να θέτουν σε συχνές δοκιμασίες και να προκαλούν τόσο τη σωματική τους δύναμη και αντοχή, όσο και τη διανοητική τους ικανότητα (Kolayis, 2012). Η αυτοπεποίθηση επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό, όχι μόνο την απόδοση των εν λόγω αθλητών, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται την ικανότητά τους να επιτύχουν τις επιθυμητές αθλητικές αποδόσεις, ήτοι την αντίληψη και στάση τους απέναντι στη νίκη και την έκβαση των αγώνων στους οποίους συμμετέχουν (Harita et al., 2022).

Το να πιστεύει κανείς στον εαυτό του είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να οδηγηθεί στην αθλητική νίκη, λόγω του ότι μέσω της κατεχόμενης αυτοπεποίθησης είναι δυνατή η επερχόμενη υιοθέτηση και διατήρηση μίας αισιόδοξης άποψης για την προπόνηση που έχει προηγηθεί και την ευρύτερη προετοιμασία, κάτι που έχει ως αποτέλεσμα την επίτευξη καλύτερων αθλητικών επιδόσεων (Zaggelidis, 2016). Για παράδειγμα, σε περίπτωση κατά την οποία ένας αθλητής καράτε διακατέχεται από χαμηλή αυτοπεποίθηση, καταλήγει να είναι διστακτικός, φοβισμένος και ανασφαλής στη λήψη αποφάσεων, καθώς επίσης και ανήσυχος. Αυτό σημαίνει ότι ο συγκεκριμένος αθλητής

καταλήγει σε απώλεια της ικανότητάς του να επικεντρώνεται στον παρόντα αθλητικό στόχο του, σε εύκολη απόσπαση της προσοχής και της συγκέντρωσής του και σε αυξημένα επίπεδα ευερεθιστότητας. Όλα αυτά, σύμφωνα με τον Zaggelidis (2016), είναι δυνατόν να οδηγήσουν το συγκεκριμένο άτομο ακόμα και στην ολοσχερή εγκατάλειψη των αθλητικών προσπαθειών του.

Η αυτοπεποίθηση, στα άτομα που συμμετέχουν στο άθλημα του στο καράτε, τούς προσφέρει την αίσθηση της σιγουριάς για το ότι έχουν λάβει την απαιτούμενη και επαρκή προετοιμασία, προκειμένου να καταφέρουν να επιτύχουν τους στόχους τους στους συγκεκριμένους αγώνες στους οποίους καλούν να συμμετάσχουν. Έτσι, μέσω της αυξημένης αυτοπεποίθησης, καλλιεργείται η νοητική εστίαση των εν λόγω αθλητών και η δέσμευση στην περαιτέρω βελτίωση αλλά και την πίστη στις δεξιότητες και ικανότητές τους και στην τήρηση και συνέπεια στις προπονητικές ρουτίνες τους (Kim & Cruz, 2021; Terry & Slade, 1995).

Η αυτοπεποίθηση επιτρέπει στους αθλητές του καράτε να προσεγγίζουν τον ανταγωνισμό και να μην τον αποφεύγουν, καθώς επίσης να τον αντιμετωπίζουν ως πρόκληση την οποία είναι σε θέση να ξεπεράσουν και να προσπαθήσουν να αποδώσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο αξιοποιώντας τα όσα έχουν αντλήσει από τις προπονήσεις και την ευρύτερη προετοιμασία τους (Kim & Cruz, 2021; Terry & Slade, 1995).

Εκτός από τον ανταγωνισμό, το άθλημα του καράτε σηματοδοτείται με διάφορες προκλήσεις που απαιτούν την διατήρηση αυξημένων επιπέδων αυτοπεποίθησης στους συμμετέχοντες αθλητές. Για παράδειγμα, ένας αρχάριος που ασχολείται με το άθλημα του καράτε μπορεί να διακατέχεται από έντονες ανησυχίες και αμφιβολίες για την αντιληπτή έλλειψη ικανότητας που διαθέτει, όταν συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους πιο έμπειρους αθλητές. Ωστόσο, η αυτοπεποίθηση επιτρέπει ακόμα και στον αρχάριο αθλητή, να προσεγγίσει τη μάθηση με διευρυμένη σκέψη και να προσπαθήσει να τελειοποιήσει τις τεχνικές που διδάσκεται κατά τη διάρκεια των προπονήσεών του, ενώ ταυτόχρονα στις προπονήσεις του καλείται να αντιμετωπίσει ακόμα και πιο έμπειρους αθλητές (Soltani & Reddy, 2013).

Η αυτοπεποίθηση μπορεί να καλλιεργηθεί ακόμα και από την ίδια την προπόνηση. Για παράδειγμα, όταν ένας αθλητής αποκτά νέες τεχνικές ή ολοκληρώνει με επιτυχία μία άσκηση που του τέθηκε από τον προπονητή του, τότε οδηγείται σε αύξηση της

αυτοπεποίθησής του. Ωστόσο, συνήθως, η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης γίνεται μέσα από συνεχή θετική αυτο-ομιλία, καθώς επίσης και από την επικοινωνία του ατόμου με υποστηρικτικά άτομα που βρίσκονται στον περίγυρό του, αλλά και με την αξιοποίηση της τεχνικής της οπτικοποίησης της επιτυχίας (Hussen, 2010; Reisherei et al., 2014).

Συνοψίζοντας, η προηγηθείσα ανάλυση αποδεικνύει ότι η αυτοπεποίθηση αποτελεί ένα κρίσιμο στοιχείο για την επιτυχία των αθλητών που συμμετέχουν στο άθλημα του καράτε. Αποτελεί ένα σημαντικό πλεονέκτημα που έχουν ανάγκη οι αθλητές για να αντεπεξέλθουν αποτελεσματικά στην προπόνηση, τους αγώνες και άλλες πτυχές του καράτε. Με το να πιστεύουν στον εαυτό τους, να παραμένουν αφοσιωμένοι στην προπόνησή τους και την γενικότερη προετοιμασία τους, καθώς επίσης και με το περικλείονται από υποστηρικτικά άτομα, οι αθλητές καράτε μπορούν να βελτιώσουν την απόδοσή τους και να απολαύσουν τη συμμετοχή και την ενεργό δράση τους στο εν λόγω άθλημα.

Όσον αφορά την στάση που έχουν οι αθλητές απέναντι στη νίκη, αξίζει να επισημανθεί ότι το καράτε είναι ένα έντονα ανταγωνιστικό άθλημα, όπως άλλωστε προαναφέρθηκε, το οποίο που απαιτεί νικηφόρα στάση από τους συμμετέχοντες αθλητές. Για να επιτύχουν στο εν λόγω σωματικά απαιτητικό άθλημα, οι αθλητές του καράτε είναι απαραίτητο να διαθέτουν έναν βέλτιστο δυνατό συνδυασμό σωματικής ικανότητας και πνευματικής αντοχής (Parmigiani et al., 2009).

Μία από τις πιο σημαντικές στάσεις για έναν αθλητή καράτε είναι η πειθαρχία. Αυτό σημαίνει τη διατήρηση και την σταθερή και συνεπή ακολούθηση μίας δομημένης ρουτίνας, η οποία περιλαμβάνει τακτική προπόνηση και εξάσκηση (Chen et al., 2017). Το καράτε, άλλωστε, απαιτεί συνεχή προετοιμασία και εξάσκηση ώστε ένα άτομο να καταφέρει να υιοθετήσει και να ενσωματώσει τις απαιτούμενες τεχνικές και να καλλιεργήσει την εξίσου απαιτούμενη σωματική και ψυχική δύναμη και αντοχή. Αναπτύσσοντας -κυρίως εσωτερική- πειθαρχία, οι αθλητές καράτε μπορούν να παραμείνουν αφοσιωμένοι στους αθλητικούς στόχους τους και να δώσουν έμφαση και προσοχή στις προσπάθειες που καταβάλλουν κατά το στάδιο της προετοιμασίας τους, με σκοπό την επίτευξη των επιδιωκόμενων αποτελεσμάτων (Küçük Kiliç, 2020).

Μία ακόμα στάση που είναι καθοριστική για την επιτυχία ενός αθλητή καράτε είναι η ανθεκτικότητα που διαθέτει (Boghrabadi et al., 2015). Η προπόνηση στο άθλημα του καράτε μπορεί να είναι έντονη και σωματικά απαιτητική ενώ παράλληλα απαιτεί

ψυχική σκληρότητα και ανθεκτικότητα, ώστε οι αθλητές να καταφέρνουν να αντεπεξέρχονται και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις δύσκολες στιγμές τις οποίες αντιμετωπίζουν (Arabmomeni et al., 2022).

Οι επιτυχημένοι αθλητές καράτε, είναι απαραίτητο να διαθέτουν αυξημένη ικανότητα στο να αντιμετωπίζουν το ψυχικό και συναισθηματικό στρες που ενδεχομένως βιώνουν, καθώς και τον ενδεχόμενο σωματικό πόνο. Ταυτόχρονα θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να ξεπερνούν τις ενδεχόμενες δυσκολίες και εμπόδια που παρεμβάλλονται και μπορούν να υπονομεύσουν την αθλητική τους βελτίωση και εξέλιξη στο συγκεκριμένο άθλημα. Η εν λόγω ανθεκτικότητα δημιουργεί στον άνθρωπο μία νοοτροπία, σύμφωνα με την οποία δεν είναι διατεθειμένος να τα παρατήσει παρά τις διαφαινόμενες και προκύπτουσες δυσκολίες. Μάλιστα, ειδικότερα στους αθλητές του καράτε, αυτή η νοοτροπία δεν τους συνοδεύει μόνο στο πλαίσιο της αθλητικής πορείας τους, αλλά και στον γενικότερο τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν τη ζωή τους (Arabmomeni et al., 2022; Bhattacharya et al., 2023).

Εκτός από τα ανωτέρω αναφερόμενα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, οι επιτυχημένοι αθλητές καράτε πρέπει επίσης να επιδεικνύουν ισχυρές δεξιότητες ομαδικής εργασίας. Τέτοιου είδους δεξιότητες εσωκλείουν την ικανότητα των εν λόγω αθλητών να αναπτύσσουν αποτελεσματική επικοινωνία με τους προπονητές τους (Shahram et al., 2016), και άλλα μέλη της ομάδας τους, καθώς και την ικανότητα προσφοράς και λήψης υποστήριξης και ανατροφοδότησης. Αυτή η νοοτροπία ομαδικής εργασίας είναι βοηθητική στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος, εντός του οποίου το σύνολο των εμπλεκόμενων μερών μπορούν να μάθουν, να αναπτυχθούν και να επιτύχουν τους στόχους τους συλλογικά, μέσω αμοιβαίας καταβαλλόμενης προσπάθειας και υποστήριξης (Pieriora et al., 2022).

Τέλος, οι αθλητές του καράτε πρέπει να διακατέχονται από ακλόνητη και σταθερή δέσμευση στην διατήρηση υψηλών επιπέδων τεχνικής. Αυτό σημαίνει ότι είναι απαραίτητο να εξασκούνται και να προπονούνται με συνέπεια, με στόχο τη βελτίωση της ταχύτητας, της ακρίβειας και της ποιότητας της τεχνικής των κινήσεων που εφαρμόζουν. Εξασκώντας την τεχνική τους στο πλαίσιο μίας ατέρμονης επιδίωξης της αθλητικής τους αριστείας, οι αθλητές καράτε όχι μόνο θα οδηγηθούν σε αύξηση των πιθανοτήτων τους να οδηγηθούν σε ατομικές νίκες στους αγώνες στους οποίους

συμμετέχουν, αλλά αναπτύσσουν επίσης μία βαθιά αίσθηση προσωπικής ικανοποίησης (Azaiez et al., 2013; Souza-Junior et al., 2015).

Σε γενικές γραμμές, με βάση τα ανωτέρω αναφερόμενα ως προς την νοοτροπία και στάση των αθλητών του καράτε απέναντι στην αθλητική επιτυχία και τη νίλη, οι νικητήριες στάσεις των αθλητών καράτε αφορούν την πειθαρχία, την ψυχική και σωματική ανθεκτικότητα, την ομαδική εργασία και την αφοσίωση στην διατήρηση υψηλής ποιότητας τεχνικής στις κινήσεις τους. Ενσωματώνοντας αυτά τα χαρακτηριστικά, τόσο εντός όσο και εκτός του αγωνιστικού χώρου, οι αθλητές του καράτε μπορούν να οδηγηθούν σε σημαντικές επιτυχίες σε αυτό το σωματικά απαιτητικό και εξαιρετικά ανταγωνιστικό άθλημα στο οποίο συμμετέχουν. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να αποδείξουν έμπρακτα, ότι με σκληρή δουλειά, αφοσίωση και την καλλιέργεια και διατήρηση της σωστής νοοτροπίας, όλα είναι δυνατά.

Οι αθλητές καράτε, ωστόσο, μπορούν να οδηγηθούν στην απόκτηση μίας θετικής στάσης απέναντι στην αγωνιστική νίκη, μέσω της ανάπτυξης πνευματικής και ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς επίσης και αποδίδοντας έμφαση στην αυτοπειθαρχία και την γενικότερη νοοτροπία αέναης βελτίωσης και περαιτέρω ανάπτυξης και εξέλιξης των ήδη υπάρχουσών δεξιοτήτων και ικανοτήτων. Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί ένα βασικό χαρακτηριστικό στοιχείο, από το οποίο πρέπει να διακατέχεται κάθε αθλητής, προκειμένου να οδηγηθεί σε μελλοντικές αθλητικές επιτυχίες. Το ίδιο ισχύει και για την περίπτωση των αθλητών που συμμετέχουν στο άθλημα του καράτε. Η διατήρηση της προσοχής και συγκέντρωσης των αθλητών στον στόχο τους, ακόμα και όταν βρίσκονται μπροστά σε περισπασμούς, η παραμονή και προσκόλλησή τους στον στόχο τους παρά τις εμφανιζόμενες αντιξοότητες και η διατήρηση της επιμονής τους όταν οι συνθήκες καταλήγουν να είναι δύσκολες, όλα αυτά αποτελούν κρίσιμα συστατικά στοιχεία της ψυχικής ανθεκτικότητας (Anshel & Payne, 2006; Sabina et al., 2014).

Η αυτοπειθαρχία, από την άλλη πλευρά, είναι απαραίτητη για τους αθλητές που ασχολούνται με το καράτε, έτσι ώστε να οδηγηθούν στην ανάπτυξη του συνόλου των αναγκαίων συνηθειών, στο πλαίσιο της αθλητικής ρουτίνας τους. Πρόκειται για συνήθειες, η υιοθέτηση των οποίων βοηθά τους αθλητές καράτε στο να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους και να γίνουν ακόμα πιο ικανοί στην πολεμική τέχνη που επέλεξαν να ασκήσουν. Δίνοντας προτεραιότητα στη συνεπή προετοιμασία, τον αυτοέλεγχο και ακολουθώντας έναν υγιεινό τρόπο ζωής, οι αθλητές του καράτε μπορούν να οδηγηθούν

στην ανάπτυξη της απαιτούμενης πειθαρχία που είναι αναγκαία για την επίτευξη της αθλητικής επιτυχίας (Belem et al., 2017; Chen & Cheesman, 2013).

Συν τοις άλλοις, η νοοτροπία ανάπτυξης καταλήγει να είναι ζωτικής σημασίας και ιδιαίτερα βοηθητική για τους αθλητές του καράτε, ώστε να παραμείνουν επαρκώς παρακινημένοι, με τα απαιτούμενα κίνητρα, και να επιτύχουν τους στόχους τους. Αντιμετωπίζοντας τις αποτυχίες και τις αθλητικές ήττες ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και περαιτέρω μάθηση, παρά ως εμπόδια, οι αθλητές καράτε μπορούν να διατηρήσουν μία γενικότερα θετική στάση και να συνεχίσουν να καταβάλλουν τις προσπάθειές τους προς την αθλητική τους επιτυχία. Μπορούν να μάθουν από τα λάθη τους, να επικεντρωθούν στους τομείς που χρειάζονται βελτίωση και να προσαρμόσουν τις στρατηγικές τους αναλόγως και σύμφωνα με τις καθοδηγήσεις και τις οδηγίες των προπονητών τους (Febrianty et al., 2021; Vertonghen & Theeboom, 2010).

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που πρέπει να ληφθεί υπόψιν στο σημείο αυτό, είναι ο σημαντικός ρόλος της θετικής αυτο-ομιλίας στην καλλιέργεια θετικής στάσης απέναντι στη νίκη. Οι αθλητές καράτε θα πρέπει να μιλούν θετικά για τον εαυτό τους και την απόδοσή τους, αντί να μένουν προκολλημένοι σε αρνητικές αυτοσυζητήσεις. Με αυτόν τον τρόπο, θα καταφέρουν να υιοθετήσουν μία εποικοδομητική νοοτροπία απέναντι στις καταβαλλόμενες προσπάθειές τους και τα αποτελέσματα που αυτές αποφέρουν και θα αισθάνονται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και μικρότερο άγχος (Kim & Cruz, 2021; Vveinhardt & Kaspars, 2022).

Επιπλέον, είναι χρήσιμο για τους αθλητές καράτε να θέτουν προσωπικούς στόχους και ορόσημα, τόσο σε βραχυπρόθεσμους όσο και σε μακροπρόθεσμους χρονικούς ορίζοντες. Με αυτόν τον τρόπο, θα έχουν πάντα τη δυνατότητα να προβαίνουν σε συγκεκριμένες μετρήσεις της προόδου τους και να προσαρμόζουν ανάλογα τις στρατηγικές τους, οδηγώντας σε μία πιο θετική στάση και σε μεγαλύτερη αίσθηση ολοκλήρωσης, στο πλαίσιο της ενασχόλησής τους με το συγκεκριμένο άθλημα (Robazza et al., 2004; Ruiz & Hanin, 2004).

Γενικότερα, αναπτύσσοντας πνευματική και ψυχική ανθεκτικότητα, αυτοπειθαρχία, γενικευμένη νοοτροπία ανάπτυξης, χρησιμοποιώντας τη θετική αυτοομιλία και θέτοντας και επιτυγχάνοντας ρεαλιστικούς προσωπικούς στόχους, οι αθλητές καράτε θα έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν μία θετική στάση νίκης. Άλλωστε, η επιτυχία στην πολεμική τέχνη του καράτε δεν είναι μόνο συνυφασμένη με τη σωματική

ικανότητα των συμμετεχόντων αθλητών, αλλά και με την ανάπτυξη μίας νοοτροπίας που επικεντρώνεται στην εξέλιξη, τη μάθηση και τη βελτίωση. Με αυτές τις αρχές ενσωματωμένες στην προσέγγισή τους, τόσο κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας και των προπονήσεων, όσο και κατά τη διάρκεια της συμμετοχής τους σε αγώνες, οι αθλητές καράτε μπορούν να αναπτύξουν τη θετική στάση που απαιτείται για την επιθυμητή αθλητική τους επιτυχία (Biglari et al., 2015; Ercis, 2018; Kusuma Purba et al., 2019).

Στο σημείο αυτό, επισημαίνεται ότι υπάρχουν αρκετές τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές των πολεμικών τεχνών, συμπεριλαμβανομένου του καράτε, για να διαχειριστούν το άγχος τους κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων τους. Αντί να δίνουν έμφαση και να εστιάζουν την προσοχή τους σε αρνητικές σκέψεις, μπορούν να υιοθετήσουν μία πιο θετική και αισιόδοξη νοοτροπία, οπτικοποιώντας θετικά αθλητικά αποτελέσματα και πιστεύοντας στον εαυτό τους, τις δυνάμεις και τις ικανότητές τους (Hussen, 2010; Reishhehrei et al., 2014). Οι ασκήσεις αναπνοής, ο διαλογισμός και η γιόγκα μπορούν επίσης να καταστούν χρήσιμες τεχνικές για τη μείωση των επιπέδων του στρες και του άγχους των αθλητών (Vorobyov et al., 2020).

Ενώ το άγχος αποτελεί ένα φυσικό και κοινό συναίσθημα για όλους τους ανθρώπους, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για ανταγωνιστικά αθλήματα, όπως είναι οι πολεμικές τέχνες και το καράτε, είναι σημαντικό για τους αθλητές που συμμετέχουν σε αυτά να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το άγχος τους, ώστε να μην επηρεάζει αρνητικά την απόδοσή τους. Με την κατάλληλη προετοιμασία, την επαρκή προπόνηση και την σωστή αξιοποίηση και εφαρμογή ειδικών τεχνικών, οι αθλητές καράτε μπορούν να μάθουν να ελέγχουν το άγχος τους και να μπορούν να αντεπεξέλθουν σε υψηλά επίπεδα ανταγωνισμού, τόσο ψυχικά όσο και σωματικά (Radochonski et al., 2011; Veskonjic et al., 2019).

Συμπερασματικά, το άγχος είναι ένα κοινό ζήτημα που αντιμετωπίζουν πολλοί αθλητές, συμπεριλαμβανομένων και των αθλητών των πολεμικών τεχνών, ως εκ τούτου και του καράτε. Η κατανόηση των παραγόντων που μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση του άγχους τους μπορεί να βοηθήσει τους εν λόγω αθλητές και τους προπονητές τους στο να λάβουν τα απαραίτητα μέτρα για να μετριάσουν τους εν λόγω αιτιολογικούς παράγοντες. Αντιμετωπίζοντας τις βασικές αιτίες του άγχους, οι αθλητές

μπορούν να αναπτύξουν στρατηγικές για να παραμείνουν ήρεμοι και συγκεντρωμένοι σε καταστάσεις υψηλής πίεσης, όπως αυτές που βιώνουν κατόπιν της συμμετοχής τους σε αθλητικούς αγώνες. Μέσω της κατάλληλης προετοιμασίας, της θετικής αυτοομιλίας και της λήψης της απαραίτητης υποστήριξης τους από ομάδα ειδημόνων, οι αθλητές των πολεμικών τεχνών, συμπεριλαμβανομένου του καράτε, μπορούν να μάθουν να διαχειρίζονται το άγχος τους και να αποδίδουν στον μέγιστο δυνατό βαθμό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΜΕΘΟΔΟΣ

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνήσει την αυτοπεποίθηση , το αγωνιστικό άγχος και την προσέγγιση επιτυχίας των αθλητών του Karate .

3.1 Δείγμα

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν πενήντα τέσσερις (54) αθλητές Karate (38 άντρες, 16 γυναίκες). Η ηλικία των αθλητών κυμάνθηκε από δεκαέξι (16) έως τριαντα-ένα (31) έτη , ενώ η αγωνιστική τους εμπειρία κυμάνθηκε από τρία (3) έως δεκαεπτά (17) έτη. Το δείγμα αυτό συγκεντρώθηκε από αρκετούς συλλόγους Karate από όλη την Ελλάδα πριν από τα πανελλήνια πρωταθλήματα . Επελέγησαν αθλητές και από τα δύο στυλ του Karate (Kata , Kumite) με βασικό κριτήριο την υψηλή τους αγωνιστική ικανότητα.

3.2 Όργανα Μέτρησης

Για τους σκοπούς της μελέτης χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια :

Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Κατάστασης-Προδιάθεσης (State-Trait Sport-Confidence Inventory; ST-SCI; Ψυχουντάκη, 1998; Ψυχουντάκη & Ζέρβας, 1998).

Σύμφωνα με τη θεωρητική βάση κατασκευής, το Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Κατάστασης-Προδιάθεσης αποτελείται από δύο εκδόσεις: την έκδοση Αθλητική Αυτοπεποίθηση Κατάστασης (SCI-State) και την έκδοση Αθλητική Αυτοπεποίθηση Προδιάθεσης (SCI-Trait).

Η έκδοση του Αθλητική Αυτοπεποίθηση Προδιάθεσης (SCI-Trait) αξιολογεί την εμπιστοσύνη, τη σιγουριά που ένας αθλητής αισθάνεται για τον εαυτό του όταν αγωνίζεται. Ο εξεταζόμενος απαντάει με βάση το πώς νιώθει συνήθως, τις πιο πολλές φορές όταν αγωνίζεται.

Το Ερωτηματολόγιο αποτελείται από 18 ερωτήματα, τα οποία απαρτίζουν τρεις παράγοντες: (i) Γενική αυτοπεποίθηση (1, 2, 5, 7, 9, 12, 15, 18), (ii) Αυτοπεποίθηση σε αντίζοες συνθήκες (8, 14, 16, 17) και (iii) Θετικές σκέψεις (3, 4, 6, 10, 11, 13). Ο εξεταζόμενος περιγράφει πόσο σίγουρος είναι για την ικανότητα που κάθε πρόταση

περιγράφει (π.χ. «είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να αποδίδω καλά, ακόμη και σε πιεστικές αγωνιστικές καταστάσεις»). Η απάντηση στα ερωτήματα δίνεται σε μια 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1=Καθόλου έως το 5=Πάρα πολύ.

Οι συντελεστές αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου για την έκδοση προδιάθεσης σε ελληνικό πληθυσμό είναι: .80, .80, .77 αντίστοιχα για τους τρεις παράγοντες του ερωτηματολογίου (Γενική αυτοπεποίθηση, Αυτοπεποίθηση σε αντίξοες συνθήκες, Θετικές σκέψεις).

Ερωτηματολόγιο Προσέγγιση Επιτυχίας (Winning attitudes Questionnaire; Beswick, 2010; Ψυχουντάκη, 2011)

Το Ερωτηματολόγιο Προσέγγιση Επιτυχίας περιλαμβάνει 24 δηλώσεις που αφορούν στις νοητικές και συναισθηματικές δεξιότητες των αθλητών με διάθεση και συμπεριφορά νίκης. Τα θέματα αυτά απαρτίζουν 3 παράγοντες: (α) Αυτοαντίληψη (self-concept) 3, 4, 9, 10, 15, 16, 18, 19, (β) Κίνητρα (motivation) 1, 6, 7, 13, 17, 20, 22, 24, (γ) ψυχική ανθεκτικότητα (mental toughness) 2, 5, 8, 11, 12, 14, 21, 23. Το εύρος των αποτελεσμάτων είναι από 24 έως 120. Αθλητές με υψηλότερες τιμές έχουν θετική προσέγγιση στον αγωνιστικό αθλητισμό και στις καταστάσεις που καλούνται να διαχειριστούν. Τιμές κάτω από 72 δηλώνουν αθλητές με δυσκολίες στον αγωνιστικό αθλητισμό.

Η εσωτερική συνέπεια του ερωτηματολογίου στον ελληνικό πληθυσμό, εκτιμώμενη με τον δείκτη Cronbach α , κυμαίνεται από .81 έως .89.

Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης

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

Το ερωτηματολόγιο στην πρωτότυπη μορφή του (Martens et al., 1983; Martens et al., 1990) περιλαμβάνει είκοσι επτά (27) ερωτήματα μέτρησης του άγχους, τα οποία απαρτίζουν τρεις παράγοντες: (α) γνωστικό άγχος (cognitive anxiety - 9 ερωτήματα), (β) σωματικό άγχος (somatic anxiety - 9 ερωτήματα) και (γ) αυτοπεποίθηση (self-

confidence - 9 ερωτήματα). Η δομή αυτή προέκυψε κατόπιν διαδοχικών παραγοντικών αναλύσεων επιλογής των ερωτημάτων στηριζόμενη σε δύο βασικές θεωρητικές διευκρινήσεις που είναι αυτές μεταξύ γνωστικού και σωματικού άγχους και μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.

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

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

3.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Αρχικά, ο ερευνητής ήρθε σε επαφή με το δείγμα των αθλητών οι οποίοι διάβασαν και υπέγραψαν την δήλωση συγκατάθεσης. Έπειτα τους δόθηκαν τα 2 πρώτα ερωτηματολόγια τα οποία έπρεπε να συμπληρωθούν πρίν από το πανελλήνιο πρωτάθλημα. Στη συνέχεια οι αθλητές περίπου 30 λεπτά πρίν από την συμμετοχή τους στο πανελλήνιο πρωτάθλημα έπρεπε να συμπληρώσουν άλλο ένα ερωτηματολόγιο.

3.4. Στατιστική ανάλυση

Οι στατιστικές αναλύσεις που χρησιμοποιήθηκαν στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης ήταν ανάλογες των σκοπών της μελέτης αυτής. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν

δείκτες περιγραφικής (ΜΟ, τυπική απόκλιση) και επαγωγικής στατιστικής για την ανάδειξη των διαφορών, (t-tests) καθώς και συσχετίσεις (pearson r).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Τα αποτελέσματα προέκυψαν από την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων που προήλθαν από τα ερωτηματολόγια αθλητικής αυτοπεποίθησης, προσέγγισης επιτυχίας και το ερωτηματολόγιο αγωνιστικής κατάστασης, έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS.

4.1: Διαφορές της αυτοπεποίθησης και του αγωνιστικού άγχους των αθλητών με βάση την προσέγγιση της επιτυχίας των αθλητών (WA)

Για την αξιολόγηση των διαφορών της αυτοπεποίθησης (Γενική, σε αντίξοες συνθήκες, θετική) και του αγωνιστικού άγχους (Αυτοπεποίθησης, σωματικού, γνωστικού), με γνώμονα την προσέγγιση επιτυχίας των αθλητών, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Προκειμένου να εξεταστούν οι διαφορές αυτές, ορίσαμε στο πρώτο γκρουπ τους αθλητές οι οποίοι είχαν χαμηλότερη προσέγγιση επιτυχίας (WA 1). Στη συνέχεια, ορίσαμε ως δεύτερο γκρουπ τα παιδιά που είχαν πιο υψηλότερο επίπεδο προσέγγισης επιτυχίας (WA 2). Από τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, όπως αυτές παρουσιάζονται στον πίνακα 4.1., παρατηρήθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ του πρώτου και του δεύτερου γκρουπ ως προς όλους τους παράγοντες της αυτοπεποίθησης και του αγωνιστικού άγχους. Τα παιδιά που ανήκαν στο δεύτερο γκρουπ (πιο χαμηλή προσέγγιση επιτυχίας), παρουσίασαν ως προς όλες τις κατηγορίες της αυτοπεποίθησης αλλά και όλες τις κατηγορίες του άγχους σημαντικά υψηλότερη μέση τιμή.

Πίνακας 4.1.: Διαφορές της αυτοπεποίθησης και του αγωνιστικού άγχους των αθλητών με βάση την προσέγγιση της επιτυχίας των αθλητών (WA)

Μεταβλητές	WA 1 M(±SD)	WA 2 M(±SD)	t	p
Γενική αυτοπεποίθηση	30,11(±2,28)	33,42(±3,36)	-4,21	<,001
Αυτοπεποίθηση σε αντίξοες συνθήκες	13,82(±2,53)	15,69(±2,26)	-2,86	,006
Θετική αυτοπεποίθηση	21,04(±2,17)	24,12(±3,24)	-4,13	<,001
Άγχος αυτοπεποίθησης	15,71(±1,88)	17,65(±2,5)	-3,24	,002
Σωματικό άγχος	17,50(±1,64)	20,50(±2,55)	-5.1	<,001
Γνωστικό άγχος	18,89(±1,85)	20,38(±2,47)	-2,52	,015

4.2: Διαφορές της αυτοπεποίθησης, συνολικής διάθεσης για νίκη και του αγωνιστικού άγχους με βάση το φύλο

Για την αξιολόγηση των διαφορών της αυτοπεποίθησης, προσέγγισης επιτυχίας και του αγωνιστικού άγχους στις τρεις υποκατηγορίες (Άγχος αυτοπεποίθησης, Σωματικό άγχος, Γνωστικό άγχος) με βάση το φύλο χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, όπως αυτές παρουσιάζονται στον πίνακα 4.2., παρατηρήθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς τον παράγοντα του γνωστικού άγχους. Οι γυναίκες ως προς το γνωστικό άγχος παρατηρήθηκε ότι είχαν χαμηλότερο μέσο όρο (M: 18,69) σε σχέση με τους άνδρες (M: 20,00). Σχετικά με όλους τους υπόλοιπους στατιστικούς παράγοντες δεν παρατηρήθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές.

Πίνακας 4.2.: Διαφορές της αυτοπεποίθησης, προσέγγισης επιτυχίας και του αγωνιστικού άγχους με βάση το φύλο

Μεταβλητές	Άνδρες M(±SD)	Γυναίκες M(±SD)	t	p
Αυτοπεποίθηση(confidence)	70,11(±7,28)	66,19(±6,67)	1,92	,064
Προσέγγισης επιτυχίας (Winning attitude)	100,37(±9,51)	101,38(±9,63)	-,352	,727
Άγχος αυτοπεποίθησης	16,79(±2,15)	16,31(±2,94)	,667	,508
Σωματικό άγχος	19,26(±2,51)	18,19(±2,71)	1,404	,166
Γνωστικό άγχος	20,00(±2,29)	18,69(±2,02)	1,987	,050

4.3: Διαφορές της αυτοπεποίθησης, προσέγγισης επιτυχίας και του αγωνιστικού άγχους με βάση την ύπαρξή τους στην εθνική ομάδα

Για την αξιολόγηση των διαφορών της αυτοπεποίθησης, προσέγγισης επιτυχίας και του αγωνιστικού άγχους στις τρεις υποκατηγορίες (Άγχος αυτοπεποίθησης, Σωματικό άγχος, Γνωστικό άγχος) μεταξύ αθλητών που έχουν και δεν έχουν βρεθεί στην εθνική ομάδα χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, όπως αυτές παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.3., δεν εμφανίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο κατηγοριών σε καμία από τις ερευνητικές κατηγορίες.

Πίνακας 4.3.: Διαφορές της αυτοπεποίθησης, συνολικής διάθεσης για νίκη και του αγωνιστικού άγχους με βάση την ύπαρξή τους στην εθνική ομάδα

Μεταβλητές	Εθνική ομάδα M(±SD)	Εθνική ομάδα(ποτέ) M(±SD)	t	p
Αυτοπεποίθηση(confidence)	69,45(7,27)	67,17(7,3)	,960	,341
Προσέγγισης επιτυχίας (Winning attitude)	101,05(±8,94)	99,33(±11,45)	,550	,585
Άγχος αυτοπεποίθησης	16,67(±2,5)	16,58(±2,07)	,117	,908
Σωματικό άγχος	19,14(±2,63)	18,25(±2,45)	1,094	,288
Γνωστικό άγχος	19,86(2,3)	18,75(±2,05)	1,604	,125

4.4 Διαφορές της αυτοπεποίθησης, προσέγγισης επιτυχίας και του αγωνιστικού άγχους με βάση την ηλικία

Για την αξιολόγηση των διαφορών της αυτοπεποίθησης, προσέγγισης επιτυχίας και του αγωνιστικού άγχους στις τρεις υποκατηγορίες (Άγχος αυτοπεποίθησης, Σωματικό άγχος, Γνωστικό άγχος) μεταξύ ηλικίας <20 και ≥20 χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Από τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, όπως αυτές παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.4., δεν εμφανίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των ηλικιών <20 και ≥20 σε καμία από τις ερευνητικές κατηγορίες.

Πίνακας 4.4.: Διαφορές της αυτοπεποίθησης, συνολικής διάθεσης για νίκη και του αγωνιστικού άγχους με βάση την ηλικία

Μεταβλητές	Ηλικία <20 ετών M(±SD)	Ηλικία ≥ 20 ετών M(±SD)	t	p
Αυτοπεποίθηση(confidence)	67,79(±5,53)	70,28(±8,80)	-1,261	,213
Προσέγγισης επιτυχίας (Winning attitude)	99,38(±9,12)	102,16(±9,82)	-1,078	,286
Άγχος αυτοπεποίθησης	16,59(±2,43)	16,72(±2,39)	-,204	,839
Σωματικό άγχος	18,66(±2,09)	19,28(±3,09)	-,880	,383
Γνωστικό άγχος	19,34(±1,86)	19,92(±2,69)	-,924	,360

4.5 Συσχετίσεις μεταξύ προ-αγωνιστικού άγχους και προσέγγισης επιτυχίας

Οι συσχετίσεις μεταξύ προ-αγωνιστικού άγχους και προσέγγισης επιτυχίας αναλύθηκαν με τον δείκτη r του Pearson. Οι μεταβλητές που εξετάστηκαν ήταν το

προαγωνιστικό άγχος στις τρεις υποκατηγορίες (Άγχος αυτοπεποίθησης, Σωματικό άγχος , Γνωστικό άγχος) και η προσέγγιση της επιτυχίας. Το προ-αγωνιστικό άγχος παρουσίασε σημαντική συσχέτιση με την προσέγγιση επιτυχίας σε όλες τις υποκατηγορίες όπως φαίνεται στον Πίνακα 4.5.

Πίνακας 4.5: Συσχετίσεις μεταξύ προαγωνιστικού άγχους και προσέγγισης επιτυχίας

Μεταβλητές	Άγχος αυτοπεποίθησης	Γνωστικό άγχος	Σωματικό άγχος
Προσέγγιση επιτυχίας	,505**	,678**	,509**

p<0.01**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της πτυχιακής αυτής εργασίας ήταν η διερεύνηση των επιπέδων αυτοπεποίθησης, αγωνιστικού άγχους και προσέγγισης της επιτυχίας αθλητών του Karate. Ο εν λόγω σκοπός καλύφθηκε μέσω πρωτογενούς ποσοτικής έρευνας, στην οποία τα ερευνητικά δεδομένα συγκεντρώθηκαν μέσω ερωτηματολογίου αυτοσυμπλήρωσης, ενώ το ερευνητικό δείγμα απαρτίστηκε από 54 αθλητές του Karate.

Εκ των ερευνητικών αποτελεσμάτων προέκυψε ότι οι αθλητές Karate που εμφάνιζαν πιο υψηλή προσέγγιση επιτυχίας, παρουσίασαν αφενός μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, και αφετέρου περισσότερο προ-αγωνιστικό άγχος. Πρόκειται για επίπεδα αυτοπεποίθησης και προ-αγωνιστικού άγχους τα οποία διαφοροποιήθηκαν σε στατιστικά σημαντικό βαθμό από τα αντίστοιχα που εμφάνισαν οι αθλητές που είχαν χαμηλή προσέγγιση της επιτυχίας.

Το εύρημα της αυξημένης αυτοπεποίθησης των αθλητών που έχουν θετική προσέγγιση απέναντι στην επιτυχία επιβεβαιώθηκε και από τη μελέτη των Godfrey & Winter (2017). Ωστόσο, το γεγονός ότι αποδείχτηκε υψηλό προ-αγωνιστικό άγχος στους αθλητές με θετική στάση απέναντι στην επιτυχία, δεν σημαίνει πως πρόκειται για τη διαμόρφωση μίας δυσλειτουργικής κατάστασης παθολογικού άγχους σε αυτούς, καθώς, όπως διαπιστώθηκε από τους Lader & Marks (2013), το άγχος δεν μπορεί να καταστεί αντιπαραγωγικό για έναν άνθρωπο, όταν αυτό μετριάζεται από τον ίδιο. Στην προκειμένη περίπτωση, συνυπολογίζοντας τις τοποθετήσεις των Coulter et al. (2010) και Godfrey & Winter (2017), σύμφωνα με τις οποίες οι αθλητές με θετική προσέγγιση απέναντι στην επιτυχία εμφανίζουν μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα, θεωρούμε ότι τα συγκεκριμένα άτομα διακατέχονται από επαρκή ικανότητα διαχείρισης και μετριασμού του άγχους τους, ώστε αυτό να μην καταστεί παθολογικό, αλλά παραγωγικό και ωφέλιμο για την αθλητική τους επίδοση.

Συν τοις άλλοις, στην παρούσα έρευνα αποδείχτηκε πως υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα επίπεδα προ-αγωνιστικού άγχους μεταξύ ανδρών και γυναικών. Αναλυτικότερα, οι γυναίκες αθλήτριες Karate είχαν μικρότερο αγωνιστικό άγχος συγκριτικά με τους άνδρες αθλητές. Ωστόσο, τα δύο φύλα δεν διαφοροποιήθηκαν ως προς τα επίπεδα της προσέγγισης επιτυχίας και ως προς τα

επίπεδα αυτοπεποίθησης που εμφάνισαν. Όσον αφορά το άγχος, ο Fink (2016), σε αντίθεση με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, ανέφερε ότι πλήττει εξίσου τόσο τους άνδρες όσο και τις γυναίκες. Στο σημείο αυτό, επισημαίνεται ότι το παρόν ερευνητικό δείγμα των γυναικών ήταν πολύ μικρότερο από εκείνο των ανδρών και αυτός είναι ένας πιθανός λόγος για τον οποίο προέκυψαν διαφοροποιημένα αποτελέσματα από αυτά του Fink (2016).

Επίσης, τα επίπεδα αγωνιστικού άγχους, προσέγγισης επιτυχίας και αυτοπεποίθησης των αθλητών του Karate δεν σχετίζονται με το αν αυτοί συμμετείχαν ή εξακολουθούν να συμμετέχουν στην Εθνική Ομάδα Karate. Αυτό το ερευνητικό εύρημα συνάδει με την τοποθέτηση των Jones & Hardy (1990), οι οποίοι υποστήριζαν πως το αγωνιστικό άγχος των αθλητών είναι μία κατάσταση που επηρεάζει ισόποσα αφενός τους επαγγελματίες και αφετέρου τους ερασιτέχνες αθλητές. Ομοίως, στην παρούσα έρευνα, δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ούτε με κριτήριο την ηλικιακή ομάδα στην οποία υπάγονται, εύρημα το οποίο συμφωνεί με τον ο Fink (2016), ο οποίος ανέφερε ότι το άγχος πλήττει εξίσου όλες τις ηλικιακές κατηγορίες ανθρώπων.

Επομένως, το προκαλούμενο αγωνιστικό άγχος των αθλητών δεν εξαρτάται ούτε από την ηλικία ούτε από το αν ο αντίστοιχος αθλητής ασχολείται με το άθλημά του ερασιτεχνικά ή επαγγελματικά. Προφανώς, συμβάλλουν άλλοι παράγοντες στην γέννηση του αγωνιστικού άγχους. Ενδεικτικές αναφορές ορισμένων εξ αυτών των παραγόντων έγιναν από τους Marchant & Morris (2004), οι οποίοι επεσήμαναν τον φόβο της αποτυχίας, την πίεση του αθλητή για καλή αθλητική απόδοση και για την κάλυψη των προσδοκιών των προπονητών του, των συμπαικτών και των φιλάθλων, αλλά και τον φόβος της απώλειας της φήμης και της καλής αθλητικής εικόνας.

Συνεχίζοντας, στην παρούσα έρευνα διαπιστώθηκε ότι το προ-αγωνιστικό άγχος παρουσίασε θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση αφενός με την αυτοπεποίθηση και αφετέρου με την προσέγγιση της επιτυχίας των αθλητών του Karate. Αυτό σημαίνει πως όταν το προ-αγωνιστικό τους άγχος μεταβάλλεται, η αυτοπεποίθηση και η προσέγγιση που έχουν απέναντι στην επιτυχία, ακολουθούν την ίδια κατεύθυνση μεταβολής και αντίστροφα. Άρα, αν το προ-αγωνιστικό τους άγχος αυξάνεται, αναμένεται να αυξηθεί η αυτοπεποίθησή τους και η στάση τους απέναντι στην επιτυχία να γίνει πιο θετική. Αντίστροφα, αν η προσέγγιση απέναντι στην επιτυχία των αθλητών

του Karate και η αυτοπεποίθησή τους αυξηθούν, αναμένεται να σημειώσει αύξηση και το προ-αγωνιστικό άγχος τους.

Το εν λόγω ερευνητικό εύρημα έρχεται σε αντιδιαστολή με τους Kenow & Williams (1992) και Koivula et al. (2002), οι οποίοι επεσήμαναν ότι αθλητές με αυξημένο προ-αγωνιστικό άγχος διακατέχονται από χαμηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης, λόγω του οι έρχονται αντιμέτωποι με τον φόβο της αποτυχίας και νιώθουν ανασφάλεια για τις δυνατότητές τους. Ομοίως, το ίδιο ερευνητικό εύρημα έρχεται σε διαφωνία με τα αποτελέσματα των Correia & Rosado (2010), Koivula et al. (2002) και Zeng, (2003), που ανέφεραν ότι τα αυξημένα επίπεδα αγωνιστικού άγχους ασκούν αρνητική επιρροή στην προσέγγιση της επιτυχίας. Προφανώς, αυτό δεν ισχύει στην περίπτωση των αθλητών του Karate που συμμετείχαν στην έρευνα αυτή, των οποίων το άγχος αποδεικνύεται ότι είναι παραγωγικό και από πλευράς τους επιτυχώς διαχειρίσιμο, καθώς δεν καταστέλλει τα επίπεδα της αυτοπεποίθησής τους και δεν επηρεάζει αρνητικά την προσέγγισή τους απέναντι στην επιτυχία.

Τέλος επισημαίνεται ότι λόγω του υψηλού επιπέδου αθλητών που συμμετείχαν στο παρόν ερευνητικό δείγμα μπορεί να μην ισχύουν τα αποτελέσματα στον γενικό πληθυσμό. Αυτός είναι και ένας περιορισμός της παρούσας έρευνας.

Συμπερασματικά, δεν τίθεται αμφιβολία για το ότι το άγχος αποτελεί ένα κοινό ζήτημα με το οποίο έρχεται αντιμέτωπη πληθώρα αθλητών. Ωστόσο, το αγωνιστικό άγχος δεν είναι πάντα αντιπαραγωγικό, όπως αποδείχτηκε από τα ερευνητικά ευρήματα της παρούσας πτυχιακής εργασίας. Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να συνυπάρξει με αυξημένη αυτοπεποίθηση και με θετική στάση των αθλητών απέναντι στην επιτυχία. Ιδιαίτερα σημαντική για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους είναι η κατανόηση των παραγόντων που μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση του άγχους τους μπορεί να βοηθήσει τους εν λόγω αθλητές και τους προπονητές τους στο να λάβουν τα απαραίτητα μέτρα για να μετριάσουν τους εν λόγω αιτιολογικούς παράγοντες. Αντιμετωπίζοντας τους βασικούς αιτιολογικούς παράγοντες του άγχους, οι αθλητές μπορούν να αναπτύξουν στρατηγικές για να παραμείνουν ήρεμοι και συγκεντρωμένοι σε καταστάσεις υψηλής πίεσης, όπως είναι επί παραδείγματι η συμμετοχή τους σε αθλητικούς αγώνες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ξενόγλωσση

- Anshel, M. H., & Payne, J. M. (2006). Application of sport psychology for optimal performance in martial arts. *The sport psychologist's handbook*, 353-374.
- Arabmomeni, A., Momen, K., & Zamani, M. (2022). The Effect of Resistance Training on Resilience and Mental Toughness in Elite Karate Players in Isfahan. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 65(3).
- Azaiez, F., Chalghaf, N., Cherif, E., Achour, K., & Souissi, C. (2013). Evaluation of the Mental Skills of the High Level Athletes: Example of the Athletes of Martial Arts. *IOSR-JHSS*, 10(4), 58-65.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. NY: Basic Books/Hachette Book Group.
- Belem, I. C., Santos, V. A. P. D., Caruzzo, N. M., Rigoni, P. A. G., Both, J., & Vieira, J. L. L. (2017). What coping strategies are used for athletes of MMA more resilient to stress?. *Journal of Physical Education*, 28.
- Beswick, B. (2010). *Winning Attitudes-A Self-Rating Questionnaire*. In B. Beswick (Eds.) *Focused for Soccer* (pp. 8-11). Champaign: Human Kinetics.
- Bhattacharya, P., Chatterjee, S., Mondal, S., & Roy, D. (2023). Heart Rate Variability as a Neuroautonomic Marker to Assess the Impact of Karate Training—An Observational Pediatric Study. *International Journal of Exercise Science*, 16(2), 342.
- Biglari, S., Sanatkaran, A., Bahari, S. M., & Montazeri, M. (2015). The comparison of team and individual male athletes, mental toughness at different levels of skills. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 4(2), 127-132.
- Boghrabadi, S. G., Arabameri, E., & Sheikh, M. (2015). A comparative study on resiliency and stress coping strategies among individual and team elite athletes and non-athletes. *International Journal of Review in Life Sciences*, 5(3), 566-572.

- Burton, R. W. D. (2000). of Olympic Athletes: An Exploratory Investigation. *The Sport Psychologist*, 14, 279-295.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. London: Routledge
- Chandler, T. J., & Goldberg, A. D. (1990). Building character through sports: Myth or possibility?. *Counseling and Values*, 34(3), 169-176.
- Chen, M. A., & Cheesman, D. J. (2013). Mental toughness of mixed martial arts athletes at different levels of competition. *Perceptual and motor skills*, 116(3), 905-917.
- Chen, W. Y., Wu, S. K., Song, T. F., Chou, K. M., Wang, K. Y., Chang, Y. C., & Goodbourn, P. T. (2017). Perceptual and motor performance of combat-sport athletes differs according to specific demands of the discipline. *Perceptual and motor skills*, 124(1), 293-313.
- Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17.
- Coudevylle, G. R., Gernigon, C., & Ginis, K. A. M. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 670-675.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of sports sciences*, 28(7), 699-716.
- Cox, J. C. (1993). Traditional Asian martial arts training: A review. *Quest*, 45(3), 366-388.
- Craske, M. G. (1999). *Anxiety disorders: psychological approaches to theory and treatment*. NY: Westview Press.
- Crust L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological skills. *European Journal of Sport Sciences*, 10(1), 43-51.
- Cumming, S. P., Smoll, F. L., Smith, R. E., & Grossbard, J. R. (2007). Is winning everything? The relative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sports. *Journal of applied sport psychology*, 19(3), 322-336.

- Daniels, E., Sincharoen, S., & Leaper, C. (2005). The relation between sport orientations and athletic identity among adolescent girl and boy athletes. *Journal of sport behavior*, 28(4).
- Davies, D., & Armstrong, M. (1989). *Psychological factors in competitive sport*. NY: Psychology Press.
- Davis, L., Jowett, S., Sörman, D., & Ekelund, R. (2022). The role of quality relationships and communication strategies for the fulfilment of secure and insecure athletes' basic psychological needs. *Journal of Sports Sciences*, 40(21), 2424-2436.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2001). Becoming a world or Olympic Champion: A process rather than an end result. In A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis (Eds.), *In the dawn of the new millennium: 10th World Congress of Sport Psychology* (pp. 300-302).
- Elendu, I. C., & Dennis, M. I. (2017). Over-emphasis on winning, host-to-win and winning-at-all-cost syndrome in modern sports competitions: implications for unsportsmanship behaviours of sports participants. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(5), 104-107.
- Ercis, S. (2018). Comparison of Mental Skills of Elite and Non-Elite Athletes. *Journal of education and training studies*, 6(n4a), 72-75.
- Febrianty, M. F., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Analysis of Psychological Aspects of Taekwondo Athletes in Training Phase. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(3), 113-120.
- Fink, G. (2016). *Stress, definitions, mechanisms, and effects outlined: Lessons from anxiety*. Academic Press, 3-11.
- Giacobbi, P. R., & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The sport psychologist*, 14(1), 42-62.
- Godfrey, S., & Winter, S. (2017). Winning mentality: A reflective account of delivery to a professional football academy. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 63-75.

- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffatt, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Hanshaw, G. O., & Sukal, M. (2016). Effect of self-talk and imagery on the response time of trained martial artists. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(3), 259.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and individual differences*, 33, 1125-1136.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of sport and exercise*, 5(4), 477-495.
- Hardy, L., Jones, G. J., Gould, D., & Jones, K. J. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. New York: John Wiley & Sons.
- Harita, A. N. W., Suryanto, S., & Ardi, R. (2022). Effect of Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) to Reduce competitive state anxiety on Karate Athletes. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(2), 169-188.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and exercise*, 10(1), 186-192.
- Hidayat, Y., Yudianta, Y., Hambali, B., Sul-toni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC psychology*, 11(1), 35.
- Hussen, S. S. (2010). Use of tai chi trainings to development some of the Physiological variables and psychological skills for Karate players. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2063-2066.

- Ibrahim, H. I., Jaafar, A. H., Kassim, M. A. M., & Isa, A. (2016). Motivational climate, self-confidence and perceived success among student athletes. *Procedia economics and finance*, 35, 503-508.
- Ihsan, S., Ekici, S., Soyer, F., & Eskiler, E. (2015). Does self-confidence link to motivation? A study in field hockey athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 24-35.
- Jones, J., & Hardy, L. E. (1990). *Stress and performance in sport*. London: John Wiley & Sons.
- Juan, M. V. T. (2015). Mental toughness of scholar athletes. *Researchers World*, 6(3), 22.
- Kais, K., & Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37(1.), 13-20.
- Kenow, L. J., & Williams, J. M. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence, and evaluation of coaching behaviors. *The Sport Psychologist*, 6(4), 344-357.
- Kim, H. D., & Cruz, A. B. (2021). Psychological influence of self-management on exercise self-confidence, satisfaction, and commitment of martial arts practitioners in Korea: a meta-analytic approach. *Frontiers in Psychology*, 12, 691974.
- Kim, Y., & Park, I. (2020). “Coach Really Knew What I Needed and Understood Me Well as a Person”: Effective Communication Acts in Coach–Athlete Interactions among Korean Olympic Archers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3101.
- Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and individual differences*, 32(5), 865-875.
- Kolayis, H. (2012). Using EEG biofeedback in karate: The relationship among anxiety, motivation and brain waves. *School of Physical Education and Sport*, 8(1), 13-18.
- Küçük Kiliç, S. (2020). Relationship between psychological resilience and stress coping strategies in karate athletes. *Revista de Artes Marciales Asiaticas*, 15(2).

- Kusuma, D. W., Hartono, M., Annas, M., Pramono, H., Hanani, E., & Krismonita, P. (2020). The Competitive Anxiety (Cognitive, Somatic, Affective, and Motoric) among Martial Art Athletes. In Proceedings of the 5th International Seminar of Public Health and Education, ISPHE 2020, 22 July 2020, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.
- Lader, M., & Marks, I. (2013). *Clinical anxiety*. NY: Butterworth-Heinemann.
- Lau, J. Y. F., Eley, T. C., Stevenson, J. (2006). Examining the state-trait anxiety relationship: a behavioural genetic approach. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(1), 19-27.
- Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Levitt, E. E. (2015). *The psychology of anxiety*. London: Routledge.
- MacNamara, A., Button, A., Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. *The Sport Psychologist*, 24, 52-73.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). *Psychological skills and exceptional*
- 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). Canada: John Wiley & Sons.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Illinois: Human Kinetics Books.
- Mottaghi, M., Atarodi, A., & Rohani, Z. (2013). The relationship between coaches' and athletes' competitive anxiety, and their performance. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 7(2), 68.
- Parmigiani, S., Dadomo, H., Bartolomucci, A., Brain, P. F., Carbuicchio, A., Costantino, C., & Volpi, R. (2009). Personality traits and endocrine response as possible asymmetry factors of agonistic outcome in karate athletes. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 35(4), 324-333.

- Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 23(6), 325-335.
- Piepiora, P., Baginska, J., Jaskowska, K., & Witkowski, K. (2022). Mental training in the opinion of the Polish national karate kyokushin team. *Archives of budo*, 18, 103-109.
- Pieter, W. (2005). Martial arts injuries. *Epidemiology of pediatric sports injuries: Individual sports*, 48, 59-73.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490.
- Pokharel, S., & Zhu, Y. (2018). Analysis and visualization of sports performance anxiety in tennis matches. In *Advances in Visual Computing: 13th International Symposium, ISVC 2018, Las Vegas, NV, USA, November 19–21, 2018, Proceedings 13* (pp. 407-419). NY: Springer International Publishing.
- Psychountaki, M., & Zervas, Y. (2000). Competitive worries, sport confidence, and performance ratings for young swimmers. *Perceptual and Motor Skills*, 91(1), 87-94.
- Purba, P., & Situmeang, R. (2019). The Relation between Anxiety and Aggressivity Toward Karate Martial Arts Achievement in Male Athletes Kumite. In *Proceedings of The 5th Annual International Seminar on Trends in Science and Science Education, AISTSSE 2018, 18-19 October 2018, Medan, Indonesia*.
- Radochonski, M., Cynarski, W. J., Perenc, L., & Siorek-Maslanka, L. (2011). Competitive anxiety and coping strategies in young martial arts and track and field athletes. *Journal of Human Kinetics*, 27(1), 180-189.
- Reishehrei, A. P., pouladei Reishehrei, A., & Soleimani, E. (2014). A Comparison study of Self concept and Self efficacy in Martial arts and non Martial arts Athletics in Iran. *Procedia-social and behavioral sciences*, 116, 5025-5029.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes:

- a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722-730.
- Robazza, C., Bortoli, L., & Hanin, Y. (2004). Precompetition emotions, bodily symptoms, and task-specific qualities as predictors of performance in high-level karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 151-165.
- Rudd, A. (2005). Which character should sport develop?. *Physical Educator*, 62(4), 205.
- Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2004). Metaphoric description and individualized emotion profiling of performance states in top karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 258-273.
- Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 242-249.
- Sabina, M., Ioana-Sorina, L., Elena-Andreea, L., & Radu, P. (2014). Manifestations of some personality traits in karate do. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 117, 269-274.
- Shahram, S., Hossein, F. M., & Noshin, B. (2016). Studying the relationship between leadership style of coaches and sportsmanship commitment of athletes (A case study of professional athletes in IRI Karate Super League). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (3), 52-61.
- Smith, J. P., & Book, S. W. (2008). Anxiety and substance use disorders: A review. *The Psychiatric Times*, 25(10), 19.
- Soltani, H., & Reddy, K. S. (2013). Comparative analysis of competitive state anxiety among elite and non-elite karate athletes in Iran. *Advances in Environmental Biology*, 1244-1249.
- Souza-Junior, T. P., Ide, B. N., Sasaki, J. E., Lima, R. F., Abad, C. C., Leite, R. D., ... & Utter, A. C. (2015). Mixed martial arts: history, physiology and training aspects. *The Open Sports Sciences Journal*, 8(1).
- Spielberger, C. D. (1971). Trait-state anxiety and motor behavior. *Journal of motor behavior*, 3, 265-279.

- Stephen, F. A., Ermalyn, L. P., Mangorsi, B. Y., Louise, L. J., & Juvenmile, T. B. (2022). A Voyage into the Visualization of Athletic Performances: A Review. *American Journal of Multidisciplinary Research and Innovation*, 1(3), 105-109.
- Subramanyam, V. (2013). Building self-confidence in athletes. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4(2), 372.
- Taylor, J. (1987). Predicting athletic performance with self-confidence and somatic and cognitive anxiety as a function of motor and physiological requirements in six sports. *Journal of personality*, 55(1), 139-153.
- Terry, P. C., & Slade, A. (1995). Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition. *Perceptual and Motor Skills*, 81(1), 275-286.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of sports science & medicine*, 9(4), 528.
- Vesković, A., Koropanovski, N., Dopsaj, M., & Jovanović, S. (2019). Effects of a psychological skill training program on anxiety levels in top karate athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 25, 418-422.
- Vorobyov, N. B., Samedov, R. A., Burkhanova, I. Y., Voronin, D. I., Stafeeva, A. V., Ivanova, S. S., & Krasnova, M. S. (2020). Use of yoga elements in the training of martial arts. *Journal of Environmental Treatment Techniques*, 8(2), 739-743.
- Vveinhardt, J., & Kaspere, M. (2022). The Relationship between Mindfulness Practices and the Psychological State and Performance of Kyokushin Karate Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 19(7), 4001.
- Weinberg, R. S., & Genuchi, M. (1980). Relation between competitive trait anxiety, state anxiety and golf performance. A field study. *Journal of Sport Psychology*, 2, 148-154.
- Williams J., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Eds). *Applied Sport Psychology. personal growth to peak performance* (pp.162-178). Mountain View: May-field.

Zaggelidis, G. (2016). Image evaluation of karate athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 850.

Zeng, H. Z. (2003). The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. *International Sports Journal*, 7(1), 28.

Ελληνόγλωσση

Καρακασίδου, Ε., Σταύρου, Ν., Σταλίκας, Α., & Ψυχουντάκη, Μ. (2012). Ο ρόλος των χαρακτηριστικών προδιάθεσης στη συναισθηματική αγωνιστική κατάσταση αθλητών. *Κινησιολογία (αφιερωματικό τεύχος)*, 29-31.

Ψυχουντάκη, Μ. (1998). Αυτοπεποίθηση: Ένα εννοιολογικό μοντέλο μελέτης της απόδοσης νεαρών αθλητών. Διδακτορική διατριβή. Αθήνα: ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών.

Ψυχουντάκη, Μ., & Ζέρβας, Ι. (1998). Δημιουργία και έλεγχος των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του ερωτηματολογίου αθλητικής αυτοπεποίθησης νεαρών αθλητών. Στο Ι. Θεοδωράκης, Μ. Γούδας & Κ. Μπαγιάτης (Επιμ.), Πρακτικά 2ου Διεθνούς/5ου Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας (σελ. 234-236). Τρίκαλα.

Psychountaki, M., & Zervas, Y. (2000). Competitive worries, sport-confidence, and performance ratings of young swimmers. *Perceptual & Motor Skills*, 91, 87-94.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ – ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

1. Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Αυτοπεποίθησης Κατάστασης-Προδιάθεσης
2. Ερωτηματολόγιο Προσέγγιση Επιτυχίας
3. Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης

ΈΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Είμαστε οι **Κωνσταντίνος Μαστρογιάννης** και **Ξένου Τζωρτζίνα**, φοιτητές στο ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Αθηνών. Στο πλαίσιο της πτυχιακής εργασίας μας, υπό την καθοδήγηση του κυρίου Κατσίκια Χρήστου, διεξάγουμε μία έρευνα σε θέματα που ίσως απασχολούν τους αθλητές και τις αθλήτριες στον αγωνιστικό αθλητισμό. Η διαδικασία περιλαμβάνει τη συμπλήρωση τριών σχετικών ερωτηματολογίων σε ουδέτερες συνθήκες και ένα ερωτηματολόγιο λίγο πριν από έναν αγώνα.

Η συμμετοχή στην έρευνα είναι εθελοντική και δεν περιλαμβάνει οποιαδήποτε αποζημίωση. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι μπορείτε να διακόψετε οποιαδήποτε στιγμή τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου αυτού χωρίς να δώσετε περαιτέρω εξηγήσεις.

Όλες οι πληροφορίες θα παραμείνουν απόρρητες και, σε ενδεχόμενη δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων της έρευνας, οι πληροφορίες αυτές θα είναι ανώνυμες και θα αφορούν στο σύνολο των συμμετεχόντων. Η διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας γίνεται σύμφωνα με το άρθρο 5 του Κανονισμού 2016/678 (GDPR) για την προστασία των προσωπικών δεδομένων.

Αν συμφωνείτε να λάβετε μέρος, παρακαλώ, να επιλέξετε ΝΑΙ στη δήλωση συγκατάθεσης που ακολουθεί και, αφού διαβάσετε προσεκτικά τις οδηγίες κάθε

ερωτηματολογίου, να απαντήσετε αυθόρμητα και με ειλικρίνεια στα ερωτήματα που ακολουθούν, δίνοντας μόνο μία απάντηση σε κάθε θέμα.

Αν χρειάζεστε οποιαδήποτε διευκρίνιση, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με τους κύριους ερευνητές ή τον υπεύθυνο καθηγητή στις διευθύνσεις karatetzw@hotmail.com, kwnstantinos.ma@gmail.com και ckatsikas@phed.uoa.gr αντίστοιχα.

Ευχαριστώ εκ των προτέρων για τη συνεργασία

ΘΑ ΛΑΒΩ ΜΕΡΟΣ: ΝΑΙ ΟΧΙ

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Διάβασα την παραπάνω ενημέρωση και είμαι πρόθυμη/ος να λάβω μέρος στην έρευνα που διεξάγεται. Η συμμετοχή μου στην έρευνα αυτή γίνεται εθελοντικά και μπορώ να διακόψω οποιαδήποτε στιγμή χωρίς να δώσω περαιτέρω εξηγήσεις.

Ο/Η Δηλών/ούσα

.....

ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Όνοματεπώνυμο:

Φύλο: Άνδρας Γυναίκα Ηλικία..... ΚΑΤΑ ΚΟΥΜΙΤΕ

Αθλητική εμπειρία: Αγωνιστικό Διασυλλογικός αγώνας
πρωτάθλημα(γενικά πόσα χρόνια αγωνίζεσαι) επίπεδο Πανελλήνιο
αγώνας Διεθνής

Εθνική Ομάδα: Τώρα Στο παρελθόν Ποτέ

I. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω θα βρεις προτάσεις με τις οποίες τα αγόρια και τα κορίτσια περιγράφουν τη σιγουριά για τον εαυτό τους (την αυτοπεποίθησή τους). Σκέψου πόσο σίγουρος είσαι συνήθως για τον εαυτό σου όταν αγωνίζεσαι. Βάλε ένα στον αριθμό που αντιστοιχεί στο πώς αισθάνεσαι συνήθως, τις πιο πολλές φορές όταν αγωνίζεσαι. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο για κάθε πρόταση. Δεν υπάρχουν

Πόσο σίγουρος αισθάνεσαι ΣΥΝΗΘΩΣ όταν αγωνίζεσαι;

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα Πολύ
1. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να αποδίδω καλά	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
2. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να κάνω αυτά που πρέπει για να πετυχαίνω	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
3. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να αποδίδω καλά, ακόμα και αν υπάρχουν δύσκολες καταστάσεις	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
4. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να αποδώσω καλά, ακόμα κι αν προηγηθεί μια λανθασμένη προσπάθεια	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
5. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να εκτελώ με επιτυχία αυτά που έχω σχεδιάσει να κάνω	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να πετυχαίνω ακόμα κι αν αντιμετωπίζω απρόβλεπτες καταστάσεις	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
7. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να πετυχαίνω τους στόχους που βάζω κάθε φορά	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
8. Είμαι σίγουρος γιατί νιώθω περισσότερο δυνατός και βέβαιος καθώς πλησιάζει η ώρα του αγώνα	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
9. Είμαι σίγουρος για την προσπάθεια που καταβάλλω, ώστε να πετυχαίνω	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
10. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να αντιμετωπίζω τις προκλήσεις του αγώνα	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
11. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να αποδίδω καλά, ακόμα και κάτω από πίεση	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
12. Είμαι σίγουρος ότι η προπόνηση που κάνω με βοηθάει στην απόδοσή μου	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
13. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να συγκεντρώνομαι, ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις του αγώνα	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
14. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να σκέπτομαι πάντα θετικά στον αγώνα	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
15. Είμαι σίγουρος γι' αυτά που κάνω κάθε φορά	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
16. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να είμαι ήρεμος όταν χρειάζεται	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

17. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να διατηρώ την ψυχραιμία μου	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
18. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να επιμένω στην προσπάθειά μου	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

WA

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω θα βρεις μερικές δηλώσεις οι οποίες αναφέρονται στις ψυχολογικές ιδιότητες που απαιτούνται για την καλύτερη απόδοση. Αξιολόγησε τον εαυτό σου σε κάθε δήλωση. Το 5 σημαίνει ότι η δήλωση ισχύει σίγουρα για σένα (ΑΛΗΘΕΙΑ), ενώ το 1 σημαίνει ότι

		ΛΑΘΟΣ					ΑΛΗΘΕΙΑ				
1.	Είμαι πάντα σίγουρος για τις δυνατότητές μου	①	②	③	④	⑤					
2.	Η πρόκληση είναι διασκέδαση για μένα	①	②	③	④	⑤					
3.	Πάντα βλέπω τον εαυτό μου να αποδίδει το καλύτερο που μπορώ	①	②	③	④	⑤					
4.	Προσπαθώ πάντα ώστε τα δυνατά μου σημεία να είναι περισσότερα από τα αδύνατα	①	②	③	④	⑤					
5.	Μπορεί κάποιος να βασιστεί σε μένα γιατί είμαι πειθαρχημένος	①	②	③	④	⑤					
6.	Είμαι πρόθυμος να κάνω θυσίες για να επιτύχω	①	②	③	④	⑤					
7.	Απολαμβάνω κάθε προπόνηση και αγώνα	①	②	③	④	⑤					
8.	Είμαι πάντα ψύχραιμος κάτω από πίεση	①	②	③	④	⑤					
9.	Αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου ως αθλητής	①	②	③	④	⑤					
10.	Γνωρίζω τις δυνατότητες και τις αδυναμίες μου	①	②	③	④	⑤					
11.	Επανέρχομαι γρήγορα μετά από λάθος	①	②	③	④	⑤					
12.	Οι διασπάσεις της προσοχής δεν επηρεάζουν τον αγώνα μου ...	①	②	③	④	⑤					
13.	Επιθυμώ να δουλεύω όσο σκληρά γίνεται	①	②	③	④	⑤					
14.	Παίρνω ρίσκο όταν η κατάσταση το απαιτεί	①	②	③	④	⑤					
15.	Εφαρμόζω τις κατάλληλες μεθόδους χαλάρωσης και αποκατάστασης	①	②	③	④	⑤					
16.	Αντιδρώ καλά στη χρήσιμη κριτική	①	②	③	④	⑤					
17.	Προσπαθώ όσο πιο σκληρά γίνεται κάθε φορά	①	②	③	④	⑤					
18.	Απολαμβάνω να παίρνω μέρος στην ομαδική προσπάθεια	①	②	③	④	⑤					
19.	Ποτέ δεν επιτρέπω αρνητική σκέψη στους αγώνες	①	②	③	④	⑤					
20.	Η εξάσκηση με ένταση είναι σημαντική για μένα	①	②	③	④	⑤					
21.	Ξεπερνώ γρήγορα τις δυσκολίες στον αγώνα	①	②	③	④	⑤					
22.	Θα επιμείνω μέχρι να πετύχω	①	②	③	④	⑤					
23.	Πάντα αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου	①	②	③	④	⑤					

24.	Θέλω να είμαι ο καλύτερος που μπορώ να είμαι	①	②	③	④	⑤
-----	--	---	---	---	---	---

**Να συμπληρωθεί λίγο ΠΡΙΝ
τον αγώνα**

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:.....

Ημερομηνία:

Αγώνισμα:

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**

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

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

- | | | | | |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 13. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να πετυχαίνει το στόχο του | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> |
| 14. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> |
| 15. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση του αγώνα | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> |
-
-