

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

«ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ-
ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΜΑΧΗΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ»



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ονοματεπώνυμο: Κατσαούνη Ελπίδα-Ευφροσύνη Αριθμός Μητρώου: 201800206

Τόγια Ζηγοβία Αριθμός Μητρώου: 201800252

Επιβλέπων: Κόλλιας Χρήστος, Λέκτορας

Ειδικότητα: Πάλης

Αθήνα, Απρίλιος 2023-24

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | | |
|----------|---|---------------|
| 1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... | iv |
| 1.1 | Σκοπός της εργασίας..... | v |
| 1.2 | Ερευνητική προσέγγιση | v |
| 1.3 | Μέθοδοι..... | v |
| 2 | ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΔΡΟΜΕΣ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ..... | vi |
| 2.1 | Ιστορική Αναδρομή: Τζούντο | vi |
| 2.2 | Ιστορική Αναδρομή: Πάλη..... | vii |
| 2.3 | Ιστορική Αναδρομή: Τσε κβο ντο..... | viii |
| 2.4 | Ιστορική αναδρομή: Μουάι τάι..... | x |
| 2.5 | Ιστορική Αναδρομή: Ζίου Ζίτσου | xii |
| 3 | ΘΕΩΡΙΕΣ ΚΙΝΗΤΡΟΥ..... | xiii |
| 3.1 | Θεωρία στόχων επίτευξης..... | xiii |
| 3.2 | Θεωρία απόδοσης ευθυνών | xv |
| 3.3 | Θεωρία αυτό αποτελεσματικότητας | xvi |
| 3.4 | Κίνητρο για συμμετοχή στα αθλήματα | xvii |
| 4 | ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ | xviii |
| 4.1 | Ερωτηματολόγιο Πτυχιακής..... | xviii |
| 4.2 | Ανάλυση βασικών ερωτήσεων..... | xix |
| 5 | ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ..... | xxx |
| 6 | ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | xxxiii |

ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

| | |
|---|------|
| ΕΙΚΟΝΑ 1 Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΖΙΓΚΟΡΟ ΚΑΝΟ | VI |
| ΕΙΚΟΝΑ 2 ΠΑΛΗ, ΑΠΟ ΤΑ ΑΡΧΑΙΟΤΕΡΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ | VII |
| ΕΙΚΟΝΑ 3 ΑΘΛΗΤΗΣ ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ ΕΚΤΕΛΕΙ ΛΑΚΤΙΣΜΑ | X |
| ΕΙΚΟΝΑ 4 ΑΓΩΝΑΣ ΜΟΥΑΙ ΤΑΙ | XI |
| ΕΙΚΟΝΑ 5 ΠΝΙΓΜΟΣ | XIII |

ΛΙΣΤΑ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

| | |
|---|--------|
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 1 | XX |
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 2, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 2 | XX |
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 3 | XXI |
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 4, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 4 | XXII |
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 5, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 5 | XXIII |
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 6, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 6 | XXIV |
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 7, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 7 | XXIV |
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 8, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 8 | XXV |
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 9, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 9 | XXV |
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 10, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 10 | XXVI |
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 11, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 11 | XXVI |
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 12, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ 12-13 | XXVII |
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 13, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 14 | XXVIII |
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 14, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 15 | XXIX |
| ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 15, ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 16 | XXIX |

1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αρχικά, τα μαχητικά αθλήματα προσφέρουν ασφάλεια και αυτοπεποίθηση στα άτομα που ασχολούνται με αυτά, αφού νιώθουν μεγαλύτερη σιγουριά στην αντιμετώπιση κάποιας απειλής. Επίσης, σχετίζονται άμεσα με τη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, καθώς το άτομο καλείται να εκτελέσει σύνθετες και καινούριες τεχνικές με ακρίβεια. Ακόμα, η ενασχόληση με μαχητικά αθλήματα βελτιώνει τη φυσική ικανότητα των νέων, αφού βασίζεται στην εξάσκηση της αντοχής. Η οργανωμένη φύση των πολεμικών τεχνών ενθαρρύνει μια βαθιά αίσθηση αυτοπειθαρχίας στους μαθητές. Για παράδειγμα, κανείς δεν μπορεί να αποκτήσει τη μαύρη ζώνη σε μια μέρα. Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές μαθαίνουν ότι οι στόχοι τους θα απαιτήσουν την υπομονή, τη σκληρή εργασία και την αφιερωμένη μελέτη κατά τη διάρκεια αρκετών ετών. Μέσω των μαχητικών αθλημάτων χτίζεται ο αυτοσεβασμός, αφού ο μαθητής διδάσκεται να υπερνικά τις προκλήσεις που του εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της προπόνησης και να οδηγείται στην επιτυχία.

Κύριο στοιχείο των πολεμικών τεχνών είναι ο σεβασμός. Το άτομο σέβεται τον δάσκαλό του, που του μεταδίδουν τεχνικές και εμπειρίες, αλλά και τους συναθλητές του που συναγωνίζεται.

Τέλος, επιτρέπουν στους μαθητευόμενους να εκτονωθούν και να απελευθερώσουν τη νευρική τους πάνω στην άσκηση, λειτουργώντας με ψυχραιμία σε αγχωτικές καταστάσεις. Έτσι, όταν έρχονται αντιμέτωποι με μία δύσκολη κατάσταση στην καθημερινότητά τους λειτουργούν με ηρεμία.

Τις τελευταίες δεκαετίες οι έρευνες της αθλητικής ψυχολογίας έδειξαν ότι, οι ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών παίζουν καθοριστικό παράγοντα στην απόδοσή τους (Browne&Mahoney, 1984; Mahoney, Gabriel, &Perkins, 1987; Mahoney &Suinn, 1986; Smithetal., 1995). Οι ψυχολογικές δεξιότητες είναι πρακτικές, οι οποίες βοηθούν τους αθλητές να οργανώσουν τις σκέψεις τους με σκοπό να επιτύχουν τους στόχους τους. Επίσης συμβάλλουν στην συγκέντρωση των αθλητών με σκοπό να αυξήσουν την απόδοσή τους και να ανταπεξέλθουν στην πίεση του ανταγωνισμού (Garza & Feltz, 1998). Σύμφωνα με τον Hardy και τους συνεργάτες του (1996), τρία είναι τα βασικά χαρακτηριστικά ενός ψυχολογικού προφίλ: το άγχος, η αυτοπεποίθηση και η υπομονή. Η ψυχολογία των αθλητών σχετίζεται με τη συγκέντρωση, την επίδοση, αλλά και τη διαχείριση του άγχους τους κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Ακόμα, επιδρά στον τρόπο που αντιμετωπίζουν την επιτυχία, την αποτυχία, το αγωνιστικό περιβάλλον και τις ποικίλες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.

1.1 Σκοπός της εργασίας

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσει τους ψυχολογικούς παράγοντες που ωθούν το άτομο να επιλέξει κάποιο μαχητικό άθλημα. Εντός της παρούσας ερευνητικής εργασίας, επιχειρήθηκε ειδική αναφορά στα αγωνίσματα του τζούντο , ταεκβοντό , πάλης , ζίου ζίτσου και μουάι τάι. Είναι γνωστό πως τα μαχητικά αθλήματα προσφέρουν φυσικές , διανοητικές και κοινωνικές ιδιότητες, οι οποίες μαθαίνονται και βελτιώνονται μέσω της εκπαίδευσης αυτών. Γι' αυτό το λόγο , όλο και περισσότερα άτομα οδηγούνται στην ενασχόληση με κάποιο μαχητικό άθλημα ή μία πολεμική τέχνη.

1.2 Ερευνητική προσέγγιση

Δημιουργήθηκε για τον σκοπό της εργασίας ένα ερωτηματολόγιο κλειστού τύπου με 19 ερωτήσεις, οι οποίες ήταν ανοιχτές για αθλητές των αθλημάτων μονομαχιών και ηλικίας από 15 ετών και άνω. Συμμετείχαν 235 αθλητές. Το 59,6% ήταν αγόρια ενώ το 40,4% ήταν κορίτσια.

1.3 Μέθοδοι

- Ανάλυση της βιβλιογραφίας
- Ερωτηματολόγιο κλειστού τύπου
- Στατιστική ανάλυση

2 ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΔΡΟΜΕΣ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

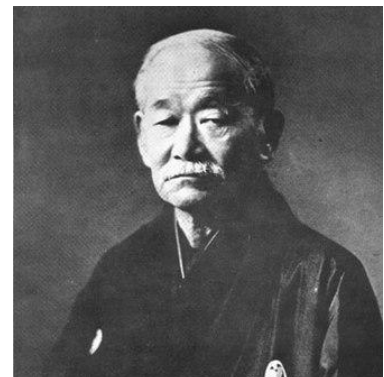
2.1 Ιστορική Αναδρομή: Τζούντο

Το Τζούντο (ιαπωνικά: 柔道, σημασία: "ευγενής δρόμος") είναι σύστημα σωματικής, νοητικής, και ηθικής αγωγής που δημιουργήθηκε το 19ο αιώνα από τον καθηγητή Τζιγκόρο Κάνο. Ως σύστημα φυσικής αγωγής αποτελεί μορφή πάλης που χαρακτηρίζεται από τη δυναμική χρήση όλου του σώματος με σκοπό την απώλεια της ισορροπίας του αντιπάλου και την ανατροπή του.

Το τζούντο γεννήθηκε στην Ιαπωνία το 1882 από τον καθηγητή Τζιγκόρο ¹Κάνο (1860-1938), πτυχιούχο πολιτικών και οικονομικών επιστημών, και γνώστη της φυσικής αγωγής και των πολεμικών τεχνών.

Κοντός και σωματικά αδύναμος σαν παιδί, ο Κάνο ενδιαφέρθηκε για τις πολεμικές τέχνες, συγκεκριμένα για ζίου ζίτσου, πρώτη φορά σε ηλικία δεκατεσσάρων ετών για να μπορεί να αμυνθεί εναντίον δυνατότερων συμμαθητών του που τον αντιμετώπιζαν περιπαικτικά και βίαια. Έχοντας υποστεί σχολική βία για αρκετά χρόνια, και αφότου ο πατέρας του αρνήθηκε το αίτημά του να του βρει δάσκαλο ζίου ζίτσου, θεωρώντας την εκμάθηση της εν λόγω τέχνης μη απαραίτητη, ο Κάνο αποφάσισε να ξεκινήσει μόνος την αναζήτηση δασκάλου.

Λέγεται ότι ο Κάνο κατέληξε στο Τζούντο αναζητώντας τρόπους και νέες τεχνικές με τις οποίες θα αντιμετώπιζε τους μεγαλύτερους μαθητές του ζίου ζίτσου. Η αλήθεια είναι ότι υιοθέτησε πολλές από τις τεχνικές του Ζίου Ζίτσου και ταυτόχρονα εφάρμοσε καινούργιες, χρησιμοποιώντας όμως την αρχή της αποδοτικότερης χρήσης της ενέργειας, όπως την ονόμασε. Ο Κάνο έθεσε ως βασικό στόχο του αθλήματος, εκτός από τη διάπλαση του ανθρώπινου σώματος και τη διαμόρφωση του ανθρώπινου χαρακτήρα, μέσω της πνευματικής και ηθικής πειθαρχίας. Αυτό μετέτρεψε το Τζούντο από μια νέα πολεμική τέχνη, σε πραγματικό τρόπο ζωής με πάρα πολλά οφέλη. Το 1882 ο Τζιγκόρο Κάνο ίδρυσε το Kodokan Judo που σιγά-σιγά άρχισε να εξαπλώνεται σε ολόκληρη την Ιαπωνία. Το 1907 υπολογίζεται ότι είχε ήδη 10.000 αθλητές - μέλη. Ο Τζιγκόρο Κάνο δεν πρόλαβε να δει εν ζωή (πέθανε το 1938), την είσοδο του Τζούντο στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1964 στο Τόκιο) ούτε την



Εικόνα 1 Ο καθηγητής Τζιγκόρο Κάνο



ίδρυση της Διεθνούς Ομοσπονδίας (το 1951), την οποία είχε προτείνει ο ίδιος από τη δεκαετία του '30. . Η αιτία της αυξανόμενης δημοτικότητας του Τζούντο σε όλον τον κόσμο από τότε που έγινε Ολυμπιακό άθλημα βρίσκεται κυρίως στις δυναμικά ισχυρές τεχνικές του και στις συγκλονιστικές ρίψεις του.

Σύμφωνα με τον Τζιγκόρο Κάνο, τον ιδρυτή του Kodokan Judo:

«Το Τζούντο είναι ο τρόπος της πιο αποτελεσματικής χρήσης της σωματικής και της πνευματικής δύναμης. Η εκπαίδευση σε επιθέσεις και σε άμυνα εξευγενίζει το σώμα και την ψυχή και βοηθάει στο να κάνει κανείς κτήμα του την αληθινή πνευματική φύση του Τζούντο. Με αυτόν τον τρόπο γίνεται κανείς ικανός να τελειοποιήσει τον χαρακτήρα του και να συνεισφέρει κάτι αξιόλογο στην κοινωνία. Αυτός είναι και ο τελικός σκοπός του Τζούντο. Ο καθένας που θέλει να ακολουθήσει μια εκπαίδευση στο Τζούντο πρέπει να έχει αυτό το δίδαγμα στην καρδιά του».

2.2 Ιστορική Αναδρομή: Πάλη

Η **πάλη** είναι αρχαίο ολυμπιακό άθλημα, στο οποίο δυο άνδρες πάλευαν και ο δυνατότερος στεφόταν νικητής. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν τον νικητή της πάλης σπουδαιότερο όλων, αυτός είναι και ο λόγος που στο αρχαίο ολυμπιακό πένταθλο, ο τελικός νικητής ήταν ο νικητής του 5ου στη σειρά αγωνίσματος, της πάλης.

Η πάλη είναι από τα κλασσικά ολυμπιακά αθλήματα, αφού μπήκε στις Ολυμπιάδες το 1896 στην Αθήνα και διεξάγεται συνεχώς εκτός από το 1900. Από το 2004 διεξάγονται και αγώνες γυναικών.

²Η πάλη είναι από τα αρχαιότερα ατομικά αθλήματα. Η προέλευσή της χάνεται στα βάθη των αιώνων. Ο Όμηρος αναφέρει στην Ιλιάδα, η οποία γράφτηκε τον 8ο π.χ. αιώνα, τους αγώνες πάλης προς τιμήν του Πάτροκλου κατά την πολιορκία της Τροίας και την αναμέτρηση του βασιλιά της Ιθάκης Οδυσσέα με τον Αίαντα, γιο του βασιλιά της Σαλαμίνας Τελαμόνα. Εκτός από την αρχαία Ελλάδα, η πάλη λατρεύονταν στην Αίγυπτο, την Μεσοποταμία και την Ινδία. Απόδειξη ότι η πάλη είναι το αρχαιότερο άθλημα, αποτελεί το γεγονός ότι το πρώτο γυμναστικό ίδρυμα ονομάστηκε «Παλαίστρα».



Εικόνα 2 Πάλη, από τα αρχαιότερα ολυμπιακά αθλήματα



Σύμφωνα με τον μύθο, η πάλη στην αρχαία Ελλάδα ήταν εύρημα του θεού Ερμή. Ο Φιλόστρατος λέει ότι την πάλη εφεύρε η κόρη του Ερμή, η Παλαίστρα, η οποία πέρασε τα χρόνια της ήβης της στα δάση της Αρκαδίας. Ο ίδιος για να τονίσει τη χρησιμότητα της πάλης στον πόλεμο, αναφέρει το πολεμικό κατόρθωμα των Αθηναίων το 490 π.χ. στο Μαραθώνα εναντίον των Περσών, ως επικράτηση σχεδόν σε αγώνα πάλης «ως αγχού πάλης» και πως στις Θερμοπύλες το 480 π.χ. οι τριακόσιοι Σπαρτιάτες του Λεωνίδα σαν έσπασαν τα δόρατα και τα σπαθιά τους, έπεσαν επάνω στους εχθρούς τους με γυμνά χέρια.

Κατά των Βιργίλιο, την τεχνική της πάλης επινόησαν τα δύο παιδιά του Χόρικου, ο Πλήξιππος και ο Ενετός. Όπως αναφέρει, μια γιορτινή ημέρα έκαναν επίδειξη των ικανοτήτων τους στην πάλη μπροστά στον πατέρα τους. Τους είδε η αδελφή τους η Παλαίστρα, η οποία διηγήθηκε την ανακάλυψη των αδελφών της στον εραστή της τον Ερμή. Ο τελευταίος τελειοποίησε την τέχνη της πάλης και την δίδαξε στους ανθρώπους λέγοντας ότι ήταν δική του εφεύρεση. Κατά τον Πίνδαρο «την μεν από χειρών πάλην εφεύρε Θησέας, την δε από σκελών Κερκύων», δηλαδή, την άνω πάλη εφεύρε ο Θησέας και την κάτω πάλη ο Κερκύων. Ο ιστοριογράφος Ίστρος αναφέρει πως δίδαξε την πάλη στον Θησέα η ίδια η θεά Αθηνά. Σύμφωνα με τον Πausανία, ο φιλόσοφος Παλέμονας ανέφερε ως εφευρέτη της πάλης τον Αθηναίο παιδοτρίβη Φόρβα.

Ως εφευρέτες της πάλης αναφέρονται επίσης, ο Πηλέας που πάλεψε με την Αταλάντη προς τιμή του Πελία και ο Ηρακλής που νίκησε τον Αχελώο γιο του Ήλιου και της Γης. Στην Αρχαία Ελλάδα η πάλη αποτελούσε το κυριότερο μέσο αγωγής των νέων. Είχε δε τον χαρακτήρα επίδειξης, ετοιμότητας πνεύματος, τέχνης και δύναμης και ήταν απαλλαγμένη από κάθε αίσθημα οργής και κτηνώδους ερεθισμού. Ο Πλάτων χαρακτηρίζει την πάλη ως «τεχνικότατον και πανουργότατον των αθλημάτων».

Στις μέρες μας έχουμε την ελληνορωμαϊκή πάλη και την ελευθέρα πάλη. Οι διαφορές μεταξύ των δύο στυλ είναι ότι στην ελληνορωμαϊκή οι αθλητές δεν μπορούν να πιάσουν τα πόδια του αντιπάλου τους ή να χρησιμοποιήσουν τα δικά τους για να ανατρέψουν ή να ρίξουν τον αντίπαλο τους στο έδαφος, όλες οι τεχνικές λαβές πραγματοποιούνται από το ύψος της ζώνης και πάνω, σε αντίθεση με την ελευθέρα όπου είναι επιτρεπτή η χρήση των λαβών στα πόδια.

Η γυναικεία πάλη πραγματοποιείται στο στυλ της ελευθέρας. Η πάλη αποτελεί ένα πολύ όμορφο άθλημα, που γυμνάζει τους νέους, σωματικά και πνευματικά. Η Ελλάδα, έχει μεγάλη παράδοση στο άθλημα, με αρκετούς ολυμπιονίκες και πρωταθλητές κόσμου ή Ευρώπης.

2.3 Ιστορική Αναδρομή: Ταε κβο ντο

Σχετικά με το Ταεκβοντό, δεν υπάρχει μόνο μία θεωρία για την πρώτη εμφάνισή του. Κανένας ιστορικός δεν μπορεί να τεκμηριώσει με σιγουριά την ακριβή χρονολογική

περίοδο εμφάνισής του ή την ακριβή δομή του. Είναι γνωστό πως η αρχαία πολεμική τέχνη Ταεκβοντό, εμφανίστηκε στη Κορέα πριν από 2600 χρόνια περίπου. Ωστόσο, υποστηρίζεται από κάποιους πως το Ταεκβοντό πρωτοεμφανίστηκε στην Κίνα, αλλά με άλλη δομή και ονομασία και όχι στην Κορέα. Σύμφωνα με τους ιστορικούς, η πολεμική αυτή τέχνη έχει χρησιμοποιήσει στη μακρόχρονη πορεία της, διαφορετικά ονόματα όπως ‘Ταεκιόν’, ‘Σούμπακ’, ‘Χουαράνγκ’ κ.ά.

Η τεχνική του TaeKwonDo προβλέπει περισσότερη χρήση των ποδιών, σε σχέση με άλλες πολεμικές τέχνες. Η τεχνική επίθεσης και άμυνας, με τα πόδια αναπτύχθηκε περί το 700 – 600 π.Χ. και αμέσως έγινε ευρέως γνωστή και στα τρία αρχαία βασίλεια (SILLA, KOGOORYO, BAEKJE) της τότε Κορεατικής Χερσονήσου. Η εξέλιξη αυτής της πολεμικής τέχνης συντηρείται, μέχρι στα μέσα τις δεκαετίας του 1940. Στην δεκαετία αυτή αξιωματικοί του Κορεατικού στρατού και κυρίως ο ανθυπολοχαγός ChoiHongHi οργανώνει την πολεμική αυτή τέχνη στην σημερινή της μορφή διαμορφώνοντας έτσι το προφίλ του νέου εθνικού τους σπόρ. Ο ChoiHongHi ήταν ο άνθρωπος που έδωσε στο TaeKwonDo, τη σημερινή του ονομασία που σημαίνει:

- **Tae:** τεχνική των ποδιών, λάκτισμα
- **Kwon:** τεχνική των χεριών, πυγμή
- **Do:** πνευματική καλλιέργεια, ορθός τρόπος ζωής

Από το 1955 και μετά, το TaeKwonDo τυγχάνει παγκόσμιας αναγνώρισης ως η πλέον αποτελεσματική πολεμική τέχνη, η οποία μετατρέπεται σε ένα δημοφιλέστατο άθλημα. Το 1956 ιδρύεται η Κορεάτικη ομοσπονδία του TaeKwonDo. Στις αρχές της δεκαετίας του 60 διαδόθηκε στις Η.Π.Α. και λίγο αργότερα στην Ευρώπη, αποτελώντας πλέον την αγαπημένη ενασχόληση εκατομμυρίων ανθρώπων. Την δεκαετία αυτή παρουσίασε αλματώδη ανάπτυξη φτάνοντας έτσι στο 1973 που συστάθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία TaeKwonDo (WorldTaeKwonDoFederation ή WTF) με έδρα την Σεούλ της Κορέας. Την χρονολογία αυτή που διοργανώθηκε και το πρώτο Παγκόσμιο πρωτάθλημα αναπτύχθηκε και το αγωνιστικό TaeKwonDo με το οποίο ασχολείται πλέον και η Αθλητική επιστήμη. Τρία χρόνια αργότερα (1976) ιδρύεται η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία με έδρα τις Βρυξέλλες.³

Στην Ολυμπιάδα της Σεούλ στην Κορέα το 1988 γίνεται άθλημα επιδείξεως, ενώ επανεμφανίζεται με τον ίδιο ρόλο και στην Ολυμπιάδα της Βαρκελώνης στην Ισπανία το 1992. Αποτέλεσμα αυτών ήταν να αναγνωρισθεί από την ΔΙΕΘΝΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ως επίσημο Ολυμπιακό αγώνισμα κατά την 103η Γενική Σύνοδο στο Παρίσι στις 4 Σεπτεμβρίου 1994. Από το 2000 εντάχθηκε στο επίσημο πρόγραμμα των Ολυμπιακών αγώνων (Sydney) ενώ περισσότερες από 190 χώρες στον κόσμο το αναγνώρισαν και το καλλιεργούν ως επίσημο άθλημα.

Στην Ελλάδα, εμφανίστηκε το 1968. Τον Δεκέμβριο του 1979 αναγνωρίστηκε ως επίσημο άθλημα από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Η ανάπτυξη που ακολούθησε ήταν ραγδαία. Το 1987 τα Σωματεία ξεπέρασαν τα 40 και η Πολιτεία έκανε αποδεκτό το αίτημα να ιδρυθεί η 23η Ομοσπονδία, η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΑΕKWONDO (ΕΛ.Ο.Τ.). Στη δύναμη της ΕΛΟΤ ανήκουν εκατοντάδες ενεργά Σωματεία. Κάθε χρόνο διοργανώνονται πανελλήνια, προκριματικά, διασυλλογικά και περιφερειακά πρωταθλήματα όλων των ηλικιακών κατηγοριών. Σήμερα, το TaeKwonDo αποτελεί μέρος της



Εικόνα 3 Αθλητής ταε κβο ντο εκτελεί λάκτισμα

εκπαίδευσης στο στρατό (σχολή Ευελπίδων, Αλεξιπρωτιστών, Υποβρυχίων Καταστροφών, Στρατονομία) και στα σώματα ασφαλείας (Αστυνομία, Λιμενικό, Πυροσβεστική), ενώ διδάσκεται από το 1987 στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής, από το 1992 στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης και από το 2005 στο Τ.Ε.Φ.Α.Α Αθηνών και Θεσσαλίας από το 2005. Επίσης έχει ενταχθεί στα Αθλητικά Σχολεία (Τ.Α.Δ.) πολλών νομών.

Οι διεθνείς διακρίσεις αυξάνονται κάθε χρόνο σε αριθμό αλλά και σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο, με αποκορύφωμα τα μετάλλια στους Ολυμπιακούς αγώνες (2000-Μιχάλη Μουρούτσο, 2004- Έλλη Μυστακίδου – Αλέξανδρο Νικολαΐδη, 2008- Αλέξανδρο Νικολαΐδη).

2.4 Ιστορική αναδρομή: Μουάι τάι

Το Μουάιτάι ή στην ελληνική ορολογία, Ταϊλανδέζικη πυγμαχία, αποτελεί κομμάτι της ιστορίας και της κληρονομιάς της Ταϊλάνδης, εδώ και εκατοντάδες χρόνια. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές εκδοχές της ιστορίας του Μουάιτάι, όμως όλες οι πηγές συναινούν ότι το Μουάιτάι υπήρξε η πρωταρχική και πιο αποτελεσματική μέθοδος αυτοάμυνας των Ταϊλανδών πολεμιστών στα πολεμικά μέτωπα και τις μάχες, που δόθηκαν κατά τη διάρκεια της ιστορίας του έθνους, που πλέον ονομάζεται Ταϊλάνδη. Εκείνη την περίοδο γράφτηκε το εγχειρίδιο πολέμου 'Chupasart'. Το Chupasart έδινε έμφαση στη χρήση κάθε μέρους του σώματος στις πολεμικές τέχνες. Η φιλοσοφία του εγχειριδίου ήταν ότι η μάχη

απαιτούσε κάτι περισσότερο από τη χρήση των όπλων· απαιτούσε τη δέσμευση του νου, του σώματος και της ψυχής.

Κατά τη διάρκεια της μοναρχίας του Βασιλιά, PrachaoSua (1697-1709 μ.Χ.), το Μουάιτάι έγινε πρώτη φορά γνωστό ως άθλημα. Ο Βασιλιάς έτρεφε μεγάλη αγάπη για αυτή την πολεμική τέχνη και ήταν γνωστός για τη συμμετοχή του σε τουρνουά σε μικρές πόλεις και χωριά, όπου μεταμφιεζόταν ως κοινός, νικώντας συχνά τους τοπικούς πρωταθλητές. Όταν η χώρα διένυσε μία περίοδο ειρήνης και για να κρατάει το στρατό σε εγρήγορση, ο Βασιλιάς έδωσε εντολή στους στρατιώτες να εκπαιδευτούν στο Μουάιτάι. Έτσι ξεκίνησαν να οργανώνονται, τα πρώτα τουρνουά στη χώρα. Το 1774, ο NaiKhanomDtom έκανε γνωστό το Μουάιτάι με αφορμή των αγώνων του ενάντια σε μια ομάδα Βιρμανέζων κι ενώ ήταν αιχμάλωτος πολέμου στην Μπούρμα (νυν Μιανμάρ). Ο NaiKhanomDtom συνελήφθη όταν οι Βιρμανέζοι κατέλαβαν την αρχαία πρωτεύουσα της Ταϊλάνδης, Αγιουτάγια. Ο NaiKhanomDtom θρυλείται ότι νίκησε δέκα από τους κορυφαίους πυγμάχους της Μπούρμα, ⁴ με μια ανάσα, σε ένα τουρνουά. Ο ίδιος διακρίνεται για τη θέλησή του να νικά με σκοπό την τιμή, όχι το έπαθλο και την προθυμία του να υπερνικά οποιεσδήποτε δυσκολίες.

Παράλληλα και ο στρατός εφάρμοσε το σύστημα του Μουάιτάι. Οι Ταϊλανδοί στρατιώτες εκπαιδεύονται και χρησιμοποιούν τις τεχνικές του Μουάιτάι. Όταν ένας Ταϊλανδός στρατιώτης μάχεται σώμα με σώμα, εφαρμόζει τις πρακτικές του Μουάιτάι. Το ίδιο κάνει και κάθε απλός Ταϊλανδός πολίτης, είτε πρόκειται για άνδρα είτε για γυναίκα. Η παρακολούθηση και η εκμάθηση αποτελούν μέρος της παιδικής ηλικίας των Ταϊλανδών. Το Μουάιτάι σύντομα έγινε η καθημερινή αθλητική ενασχόληση όλων και έτσι δημιουργήθηκαν κέντρα εκπαίδευσης σε όλη τη χώρα.



Εικόνα 4 Αγώνας μουάι ται

Στις αρχές της δεκαετίας του '30 το Μουάι ται κωδικοποιήθηκε επισήμως· θεσπίστηκαν κανόνες και κανονισμοί και έγινε γνωστό στον αθλητικό κόσμο. Στις αρχές του 20ου αιώνα το Μουάι ται έγινε παγκοσμίως γνωστό ως ένα ασφαλές άθλημα πυγμαχίας. Επίσης, τα σχοινιά που τύλιγαν οι μαχητές γύρω από τα χέρια και τους βραχίονές τους αντικαταστάθηκαν από γάντια πυγμαχίας. Έχοντας μια μακρά ιστορία αιώνων, το Μουάιτάι εξελίχθηκε και πλέον είναι αναγνωρισμένο σε πολλές χώρες παγκοσμίως, δημιουργώντας μια νέα εποχή περήφανης παγκόσμιας ιστορίας. Τα τελευταία χρόνια το Μουάιτάι, τόσο σε ερασιτεχνικό όσο και επαγγελματικό επίπεδο, έχει διαδοθεί παγκοσμίως και έχει εξελιχθεί σε κορυφαίο άθλημα πυγμαχίας. Το Μουάιτάι είναι μια άοπλη πολεμική τέχνη που παρουσιάζει ψυχαγωγικό ενδιαφέρον για τον θεατή και παράλληλα αποτελεί μια μορφή αυτοάμυνας και ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα εκγύμνασης.

2.5 Ιστορική Αναδρομή: Ζίου Ζίτσου

Το **ζίου ζίτσου** είναι μία πολύπλευρη πολεμική τέχνη που, που επιτρέπει στον ασκούμενο να είναι σε θέση να ανταπεξέλθει σε οποιαδήποτε κατάσταση άμυνας ή επίθεσης και γενικά κοντινής μάχης. Κάποιος που γνωρίζει αυτήν την πολεμική τέχνη, είναι ικανός να αντιμετωπίσει πάσης φύσεως αντιπάλους, καθώς και να είναι σε θέση να υπερασπιστεί ένα άλλο άτομο. Περιλαμβάνει γροθιές, λακτίσματα, κλειδώματα, ρίψεις αλλά και έλεγχο του αντιπάλου στο έδαφος αλλά και από όρθια θέση. Επίσης μπορεί να περιλαμβάνει και όπλα. Ήταν η πολεμική τέχνη που γνώριζαν οι περιβόητοι πολεμιστές της Ιαπωνίας, Σαμουράι οι οποίοι δραστηριοποιήθηκαν στην Ιαπωνία από τον 12ο αιώνα μέχρι και τον 19ο αιώνα. Σήμερα είναι μια ευρέως διαδεδομένη πολεμική τέχνη, η οποία κερδίζει όλο και περισσότερους οπαδούς. Το ζίου ζίτσου σαν λέξη, είναι συνδυασμός της λέξης **τζου**, που σημαίνει ευγένεια, απαλότητα καθώς και ευλυγισία-ευκαμψία. Το δεύτερο συνθετικό είναι το **τζούτσου**, το οποίο σημαίνει τεχνική, τέχνη αλλά και ικανότητα.

Έτσι αρκετοί ερμηνεύουν τη φράση ζίου ζίτσου, ως την ευγενική τέχνη, την τέχνη της απαλότητας, την άοπλη τέχνη της αυτοάμυνας ή και ως τέχνη και ικανότητα της ευλυγισίας και ευκαμψίας. Αν και οι παραπάνω ερμηνείες δεν είναι λανθασμένες, αποτυγχάνουν να περιγράψουν σε μεγάλο βαθμό τις τεχνικές πτυχές της τέχνης. Για παράδειγμα, την περίοδο Έντο, υπήρχαν σχολές που ενείχαν την φιλοσοφία του χειρισμού της δύναμης μέσω της απαλότητας, αλλά αυτό δεν ήταν καθολικό, διότι κάποιες άλλες σχολές δίδασκαν την τέχνη με τρόπο σκληρό, μέσω της πάλης και της δύναμης.

Το όνομα «ζίου ζίτσου» άρχισε να χρησιμοποιείται τον δέκατο έβδομο αιώνα, στην αρχή από λίγες σχολές. Με πάροδο του χρόνου όμως, κατέληξαν αρκετές διάσημες σχολές να χρησιμοποιούν αυτό το όνομα.

Τον δέκατο ένατο αιώνα έγιναν μεγάλες πολιτικές και κοινωνικές αλλαγές στην Ιαπωνία. Η μεγαλύτερη ήταν η επαναφορά της εξουσίας στον αυτοκράτορα και ταυτόχρονη πτώση του σογκούν καθώς και κατάργηση της τάξης των Σάμουрай. Εξαιτίας του τελευταίου γεγονότος σε συνδυασμό με την τάση για εκσυγχρονισμό με βάση τα δυτικά πρότυπα, αρκετοί δάσκαλοι έκλεισαν τις σχολές τους και εργάστηκαν ως ιατροί, και άλλοι άρχισαν να επιδίδονται σε μάχες με στοιχήματα, έχοντας ως σκοπό το θέαμα. Αυτές οι μάχες για χρήματα ή μεταξύ των μαθητών διαφορετικών σχολών Τζου-Τζούτσου, τους έδωσε μία πάρα πολύ άσχημη φήμη, κάτι που προσπάθησε να εξαλείψει ο Τζιγκόρο Κάνο, ο ιδρυτής του Κόντοκαν Τζούντο.

Το Κόντοκαν Τζούντο που εμφανίστηκε στα τέλη του 19ου αιώνα στην αρχή έγινε γνωστό σαν Κάνο-Ρύου Τζου-Τζούτσου και αργότερα σαν Τζούντο, το οποίο είναι άμεσος απόγονος του ζίου ζίτσου, το οποίο όμως ακολούθησε άλλη εξέλιξη, μέχρι που έγινε ολυμπιακό άθλημα την δεκαετία του εξήντα.

Από το Κοντόκαν Τζούντο προέρχεται το βραζιλιάνικο ζίου ζίτσου, μέσω του Μιτσούγιο Μαέντα, ο οποίος δίδαξε τον Κάρλος Γκρέισι στη Βραζιλία στις αρχές του 20 αιώνα.

Οι τεχνικές του ζίου ζίτσου χωρίζονται σε:

- Τεχνικές πτώσεων (Ουκέμι Ουάζα)
- Τεχνικές χτυπημάτων (Ατέμι Ουάζα)
- Τεχνικές ρίψεων (Νάγκε Ουάζα)
- Τεχνικές ανατροπών (Νάγκε Ουάζα)
- Τεχνικές αντεπιθέσεων (Καέσι Ουάζα)
- Τεχνικές κλειδωμάτων και Εξαρθρώσεων (Κανσέτσου Ουάζα)
- Τεχνικές ακινητοποιήσεων (Οσαεκόμι Ουάζα)
- Τεχνικές πνιγμών (Σίμε Ουάζα)
- Ανορθόδοξες τεχνικές - πιέσεις (πιέσεις ευαίσθητων σημείων, τσιμπήματα, δαγκώματα - Κιούσο)
- Τεχνικές ανάνηψης (κάππο)



Εικόνα 5 Πνιγμός

Επίσης οι παραπάνω τεχνικές μπορούν να διαχωριστούν, σε δύο μεγάλες κατηγορίες ανάλογα με το επίπεδο εφαρμογής τους, δηλαδή σε τεχνικές:

- Όρθιας πάλης-μάχης
- Πάλης Εδάφους

3 ΘΕΩΡΙΕΣ ΚΙΝΗΤΡΟΥ

3.1 Θεωρία στόχων επίτευξης

Η θεωρία επίτευξης στόχων υποστηρίζει πως ένας από τους σημαντικότερους ατομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες για να διαμορφωθούν τα κίνητρα επιτυχίας των αθλητών είναι η διδασκαλία/ εκμάθηση.

Η θεωρία επικεντρώνεται στο ενδιαφέρον των αθλητών αλλά και στην αυτοεικόνα και στην επίδρασή τους και εξηγεί το γιατί και το πώς οι μαθητές προσπαθούν για την επιδίωξη ενός στόχου.

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον Atkinson υπάρχουν δύο είδη κινήτρων επίτευξης, τα κίνητρα επίτευξής της επιτυχίας και τα κίνητρα αποφυγής της αποτυχίας. Οι λόγοι που μπορεί να επηρεάσουν στην διαμόρφωση κινήτρων επίτευξης στους αθλητές είναι οι σκέψεις τους σε σχέση με προηγούμενες εμπειρίες τους σε παρόμοια γνωστικά αντικείμενα και οι πεποιθήσεις τους για τις ικανότητες τους στην επίτευξη κάποιων στόχων .

Φυσικά ο ρόλος της διδασκαλίας/εκμάθησης αλλά και της οικογένειας διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην δημιουργία κινήτρων επίτευξης στους αθλητές. Στις μέρες μας οι ερευνητές διακρίνουν τρία είδη στόχων, τους στόχους μάθησης, τους στόχους επίδοσης και τους στόχους αποφυγής της αποτυχίας.

Οι έρευνες της αθλητικής ψυχολογίας έχουν ερευνήσει δύο διαφορετικούς προσανατολισμούς: το εγώ και το καθήκον (Duda & Nicholls, 1992). Οι άνθρωποι που στηρίζονται στο εγώ, αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως επιτυχημένο μόνο όταν παράγουν έργο καλύτερα από τους άλλους . Αντιθέτως, οι άνθρωποι που είναι προσανατολισμένοι στο έργο θεωρούν την επιτυχία ως αυτοαναφορική. Δηλαδή, όσοι στηρίζονται στα καθήκοντα θεωρούν τον εαυτό τους επιτυχημένο όταν δείχνουν την καλύτερη και δυνατότερή τους πλευρά, όταν έρχονται σε επαφή με κάτι καινούργιο ή επιτυγχάνουν μια προσωπική καλύτερη επίδοση. Οι διαφορές των δύο προσανατολισμών έχουν εξηγηθεί ως η επιθυμία για απόδειξη (δηλ. προσανατολισμός στο εγώ) και η επιθυμία για βελτίωση (δηλ. προσανατολισμός στο έργο- Hodge & Petlichkoff, 2000). Οι δύο προσανατολισμοί δεν είναι αλληλοαναιρούμενοι, δηλαδή οι αθλητές μπορεί να έχουν χαμηλό ή υψηλό επίπεδο και στους δύο προσανατολισμούς. Μια βελτίωση των δύο στόχων επίτευξης είναι η προσθήκη μιας διάστασης της αξίας. Δηλαδή, οι άνθρωποι μπορούν να διαλέξουν είτε να πλησιάσουν την επιτυχία είτε να αποφύγουν την αποτυχία σε οποιοδήποτε από τα παραπάνω είδη στόχων. Συνεπώς, ένα μοντέλο 2 x 2 περιλαμβάνει τέσσερις διαστάσεις στόχων: προσέγγιση του έργου, αποφυγή του έργου, προσέγγιση του εγώ και αποφυγή του εγώ (Elliot & McGregor, 2001). Τα δύο είδη στόχων προσέγγισης εστιάζουν στην κίνηση προς την επιτυχία, ενώ τα δύο είδη αποφυγής εστιάζουν στην αποφυγή της αποτυχίας. Οι αθλητές που κατευθύνονται προς την αποφυγή του εγώ

θεωρούν τους εαυτούς τους επιτυχημένους μόνο αν αποφεύγουν να χάσουν από τους αντιπάλους τους. Οι αθλητές που έχουν υψηλή τάση αποφυγής καθήκοντος θεωρούν ότι είναι επιτυχημένοι μόνο όταν αποφεύγουν την αποτυχία που έχει σχέση με το καθήκον ή τον εαυτό τους (π.χ. προσπαθούν να αποφύγουν την έλλειψη μάθησης ή την έλλειψη βελτίωσης, αντίστοιχα). Οι έρευνες υποδεικνύουν πως οι αθλητές που έχουν υψηλό προσανατολισμό στο εγώ και χαμηλό προσανατολισμό στο καθήκον, είναι πιθανότερο να εμφανίσουν δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά από τους αθλητές που έχουν χαμηλό προσανατολισμό στο εγώ και υψηλό προσανατολισμό στο καθήκον.

Όταν οι αθλητές ακολουθούν και τους δύο προσανατολισμούς ως δρόμους για την επιτυχία, τυχόν απώλειες από άλλον ανταγωνιστή μπορεί να έρθουν σε ισορροπία από την πιθανή επιτυχία της καλής επίδοσης, της μάθησης ή της μέγιστης προσπάθειας. Ταυτόχρονα, μια πιο χαμηλή από τη βέλτιστη απόδοση μπορεί να κριθεί ως επιτυχία όταν ένας αντίπαλος ηττάται. Συνεπώς, μια γεμάτη ανταγωνισμό ήττα ή μια μέτρια απόδοση μπορεί να δώσει στους αθλητές την επιτυχία. Η επιτυχία συνοδεύεται από αυξημένη αυτοπεποίθηση και κίνητρα, και με την αυξημένη αυτοπεποίθηση και τα κίνητρα έρχονται μεγάλες πιθανότητες επιτυχίας - ένας φαύλος κύκλος.

3.2 Θεωρία απόδοσης ευθυνών

Αρκετές έρευνες που ασχολούνται με την αθλητική ψυχολογία βασίζονται στο έργο του Weiner (1985), ο οποίος προτείνει ότι υπάρχουν τρεις διαστάσεις των αποδόσεων: η δυνατότητα ελέγχου (δηλαδή, προσωπικά ελεγχόμενη ή μη ελεγχόμενη), ο τόπος αιτιότητας (δηλαδή, εσωτερική ή εξωτερική σχέση με τον ίδιο) και η σταθερότητα (δηλαδή, μεταβλητή ή αμετάβλητη με την πάροδο του χρόνου). Προσφάτως, μια έρευνα στον αντικείμενο αυτό συμπεριέλαβε τις πρόσθετες διαστάσεις της σφαιρικότητας (εφαρμόσιμη σε πολλές καταστάσεις ή σε μια συγκεκριμένη) και της καθολικότητας (σχετική με πολλούς ανθρώπους ή ατομικά και προσωπικά). Οι αποδόσεις στις διαστάσεις *r controllability* και *locus of causality* δείχνουν να επηρεάζουν συναισθηματικά τους αθλητές στην επιτυχία και την αποτυχία (π.χ. χαρά και θυμός, αντίστοιχα), ενώ οι αποδόσεις στις διαστάσεις *stability*, *globality* και *universality* είναι πιθανό να επηρεάζουν τις προσδοκίες των αθλητών για μελλοντική επιτυχία (ή αποτυχία). Οι αθλητές μπορούν να γενικεύουν τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους σε διάφορους χρόνους (δηλ. σταθερότητα), καταστάσεις (δηλ. σφαιρικότητα) και ανθρώπους (δηλ. καθολικότητα). Αν και η δυνατότητα ελέγχου και ο τόπος αιτιότητας

μπορεί να φαίνονται περιττοί, υπάρχουν διαφορές. Η έρευνα (Coffee, Rees, & Haslam, 2009) δείχνει πως μετά από μια φανερή αποτυχία, οι αθλητές βοηθούνται περισσότερο με το να αποδίδουν την αποτυχία σε εσωτερικούς, ελεγχόμενους, ασταθείς και καθολικούς παράγοντες. Εν συνεχεία, η έρευνα δείχνει ότι οι αθλητές εξυπηρετούνται καλύτερα αποδίδοντας τις επιτυχίες τους σε εσωτερικούς, ελεγχόμενους, σταθερούς, προσωπικούς και καθολικούς παράγοντες. Όταν λοιπόν, οι επιτυχίες και οι αποτυχίες εξηγούνται κατά αυτόν τον τρόπο, οι αθλητές αυξάνουν τις προσδοκίες τους για μελλοντική επιτυχία και αυτοαποτελεσματικότητα. Λαμβάνουν έτσι καλύτερες αποφάσεις και να συμμετέχουν σε πιο προσαρμοστικές συμπεριφορές. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι αθλητές αναζητούν εξηγήσεις κυρίως για τις ήττες παρά για τις επιτυχίες τους (Weiner, 2008). Για αυτόν τον λόγο, οι αθλητικοί ψυχολόγοι συνεργάζονται με τους αθλητές πιο συχνά για θέματα απόδοσης ευθυνών ή/και για την αποτυχία παρά για την επιτυχία.

3.3 Θεωρία αυτό αποτελεσματικότητας

Από τους βασικότερους παράγοντες της αυτοαποτελεσματικότητας είναι τα επιτεύγματα του παρελθόντος. Αθλητές που έχουν βιώσει επιτυχία στο παρελθόν, συνήθως την περιμένουν και στο μέλλον. Οι εικονικές εμπειρίες, όπως το να παρακολουθείς έναν άλλον αθλητή να εκτελεί με επιτυχία μια δεξιότητα ή δραστηριότητα, συμβάλλουν επίσης στην αυτοαποτελεσματικότητα των αθλητών. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η ταύτιση όταν το πρότυπο θεωρείται ότι είναι παρόμοιο με τον αθλητή (π.χ. ηλικία, φύλο). Επίσης η λεκτική πειθώ συμβάλλει και αυτή στην αυτοαποτελεσματικότητα των αθλητών. Η πειθώ μπορεί να είναι διδακτική αλλά και παρακινητική. Είναι γνωστή η σύνδεση του νου και του σώματος, έτσι η αυτοαποτελεσματικότητα των αθλητών επηρεάζεται και από τη φυσιολογική τους κατάσταση. Το να μην σκέφτονται οι αθλητές την επιτυχία ενώ είναι εξαντλημένοι είναι συχνό φαινόμενο. Ομοίως, η συναισθηματική κατάσταση και οι σκέψεις των αθλητών επηρεάζουν την αυτοαποτελεσματικότητά τους. Η απογοήτευση, ο θυμός ή άλλα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να επηρεάσουν την αυτοαποτελεσματικότητα των αθλητών. Συμπερασματικά, οι εμπειρίες που βασίζονται στα σενάρια που παράγει το μυαλό, επηρεάζουν την αυτοαποτελεσματικότητα των αθλητών.

Σε μια μετά-αναλυτική ανασκόπηση, οι Moritz, Feltz, Fährbach και Mack (2000) διαπίστωσαν μια σταθερά θετική συσχέτιση μεταξύ της αυτοαποτελεσματικότητας και

της απόδοσης. Βέβαια, οι Schmidt και DeShon (2009) προειδοποιούν κατά της μη ρεαλιστικής αυτοαποτελεσματικότητας. Για παράδειγμα, αν οι αθλητές έχουν υπερβολικά υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα, μπορεί να σπαταλήσουν πιο λίγο χρόνο και ενέργεια προς τον στόχο τους εξαιτίας της πίστης τους στην τελική επιτυχία. Αυτό το γεγονός θα μπορούσε να κριθεί ως υπερβολική αυτοπεποίθηση, καθώς οι προσδοκίες των αθλητών για επιτυχία σε έναν στόχο ξεπερνούν τις ικανότητες τους να επιτύχουν. Η υπερβολική αυτοπεποίθησή τους ελαττώνει το χρόνο και την ενέργεια που προσφέρουν στην προετοιμασία τους και μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα στην απόδοσή τους.

3.4 Κίνητρο για συμμετοχή στα αθλήματα

Τα άτομα μπορούν να παρακινηθούν από ποικιλία προσωπικών κινήτρων, τα οποία μπορούν να διακριθούν σε εσωτερικά και εξωτερικά (Maehr & Braskamp, 1986). Εσωτερικά κίνητρα είναι αυτά, που παρακινούν ένα άτομο να ασχοληθεί με μια δραστηριότητα, ωθούμενο από τις εσωτερικές του ανάγκες, για την προσωπική του ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που νιώθει απλά και μόνο από τη συμμετοχή του σε αυτή. Αντιθέτως, τα εξωτερικά κίνητρα, σχετίζονται με συμπεριφορές, που οδηγούν το άτομο να συμμετέχει, λόγω ύπαρξης εξωτερικών κινήτρων (υλικών) ή και κοινωνικής επιδοκιμασίας (Deci & Ryan, 2000; Ζέρβας, 2002).

Παραδοσιακά κίνητρα στην άθληση αποτελούν ανάμεσα σε άλλα η απόδοση, όπως ήδη έχει αναφερθεί, η κοινωνική ένταξη, η κοινωνικότητα κ.α. Τα παραδοσιακά αυτά κίνητρα σαφώς δεν έχουν εκλείψει αλλά έχουν χάσει σε κάθε περίπτωση την σημασία τους, συγκρινόμενα με αυτά των κινήτρων για υγεία, η αναψυχή και η διασκέδαση (Wieland, 1995). Η διασκέδαση, που δεν είναι κάτι παραπάνω από την ευχαρίστηση που νιώθει ο ασκούμενος μέσα από τις ίδιες τις αισθήσεις του, δηλαδή από την εμπειρία των αισθήσεων (Ζέρβας, 2002). Η ευχαρίστηση μπορεί να φτάσει σε κορυφαίες συναισθηματικές καταστάσεις όπως είναι η έκσταση, ειδικά όταν ο ασκούμενος αντιληφθεί την ύπαρξη εξισορρόπησης μεταξύ της πρόκλησης και των ικανοτήτων του (Pelletier et al., 2007). Οι λόγοι ή παράγοντες που επηρεάζουν την απόφαση για άθληση

στον ελεύθερο χρόνο, είναι 10 και «ακολουθούνται» από τα ανάλογα κίνητρα και αναλύονται ως κάτωθι:

- Απόδοση: προσπάθεια και σκληρή επιβάρυνση, ανάμειξη με άλλους και σύγκριση, ατομική βελτίωση
- Υγεία: καλή σωματική λειτουργία, πρόληψη διαταραχών της υγείας, θεραπεία διαταραχών της υγείας
- Ευεξία: ευεξία μέσω της ψυχαγωγίας, έλλειψη άγχους, σωματική - ψυχική ευφορία
- Σωματική εμπειρία: να χαίρεται κανείς το σώμα του, να γνωρίσει καλύτερα το σώμα του
- Εμφάνιση: απόκτηση γυμνασμένου σώματος, διατήρηση γυμνασμένου σώματος, απώλεια βάρους - αδυνάτισμα
- Παρουσίαση του αθλήματος: γοητεία του αθλήματος
- Προβολή: προβολή της ατομικής επίδοσης
- Ένταση: να βιώσει έντονες καταστάσεις και νέες εμπειρίες
- Παρέα: η συνύπαρξη με ανθρώπους που έχουν τα ίδια ενδιαφέροντα.
- Επαφές: μέριμνα για την ύπαρξη κοινωνικών συναναστροφών κατά την άθληση και δημιουργία επαφών

4 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4.1 Ερωτηματολόγιο Πτυχιακής

Γενικές Ερωτήσεις: 1. Φύλο 2. Ηλικία 3. Άθλημα

ΓΙΑΤΙ ΔΙΑΛΕΞΑ ΜΑΧΗΤΙΚΟ ΑΘΛΗΜΑ

1. ΔΙΟΤΙ ΘΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗΝ "ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ" ΣΟΥ ;
2. ΔΙΟΤΙ ΘΑ ΣΟΥ ΠΡΟΣΔΩΣΕΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ "ΑΠΟΔΟΧΗ" ΚΑΙ "ΠΡΟΒΟΛΗ";
3. ΣΟΥ ΕΚΑΝΑΝ BULLYING ΨΥΧΙΚΟ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΚΑΙ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΞΑΝΑΥΠΟΣΤΕΙΣ, ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΚΑΙ ΞΕΚΙΝΗΣΕΣ ΜΑΧΗΤΙΚΟ ΑΘΛΗΜΑ ;
4. ΔΙΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ "ΔΙΑΚΡΙΘΕΙΣ" ,ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ "ΓΝΩΣΤΟΣ" ΚΑΙ ΝΑ "ΞΕΧΩΡΙΣΕΙΣ" ;
5. ΓΙΑΤΙ ΘΕΩΡΕΙΣ ΟΤΙ ΣΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΑΛΛΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΓΙΑΤΙ ΔΙΑΛΕΞΑ ΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΑΘΛΗΜΑ

6. ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ ;
7. ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΟΙΝΟΥ ;
8. ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΚΗ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ;
9. ΓΙΑΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ "ΘΕΑΜΑ" ΑΠΟ ΤΑ ΑΛΛΑ ;
10. ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΟ ΑΘΛΗΜΑ ;
11. ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ;
12. ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΙΝΑΙ Η ΥΠΟΜΟΝΗ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ;
13. ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΙΜΟΝΗ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ;

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ

14. ΕΠΗΡΕΑΣΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΣΟΥ;
15. ΕΠΗΡΕΑΣΕ ΤΗΝ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ-ΑΥΤΟΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΣΟΥ;
16. ΕΠΗΡΕΑΣΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ ΣΟΥ;

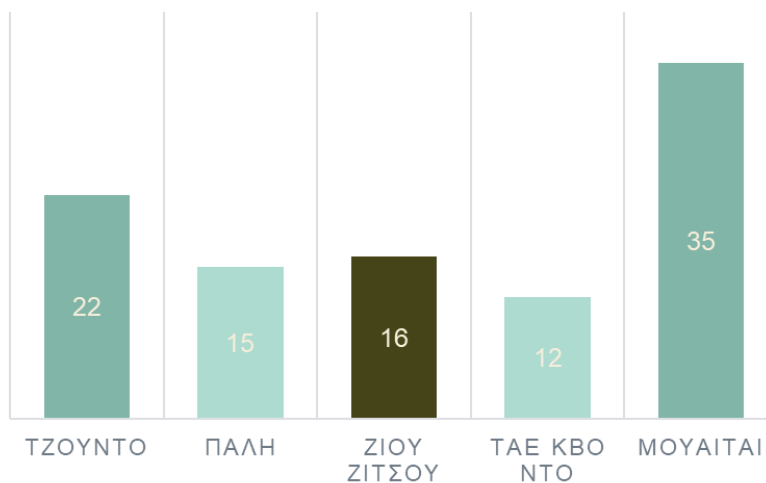
4.2 Ανάλυση βασικών ερωτήσεων

Σας παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα που λάβαμε για την ερευνά μας:

Η πρώτη κατηγορία είναι γιατί οι αθλητές επέλεξαν να ασχοληθούν με τα μαχητικά αθλήματα

- Στην ερώτηση σχετικά με τους λόγους που επέλεξαν μαχητικό άθλημα τα άτομα, αναφερόμαστε στην “αυτοπροστασία” του ατόμου.

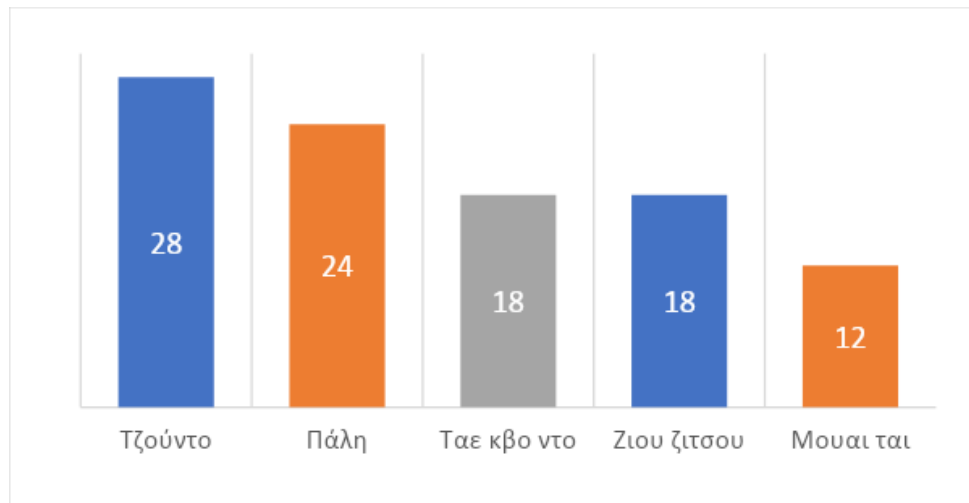
Διάγραμμα 1, Ποσοστά ερώτησης 1



Η αυτοάμυνα είναι ένα πολύ σημαντικό και πολύπλευρο αντικείμενο. Αφορά την πρόληψη, την αναγνώριση και την αποφυγή του κινδύνου και όχι την καθ' εαυτού αντιπαράθεση με τους επιτιθέμενους. Ωστόσο, σαν όρος δεν θα πρέπει να ταυτίζεται με τη "μάχη", γιατί αυτό οδηγεί σε τραγικά συμπεράσματα. Αν υπάρχει ένα, έστω μικρό, περιθώριο αποφυγής από τον κίνδυνο είναι η πρώτη μας ενέργεια, Αποφεύγουμε να έρθουμε σε συμπλοκή σώμα με σώμα, παρά μόνο αν αυτή είναι αναπόφευκτη. Όταν δεν έχουμε περιθώρια αποφυγής λοιπόν, είναι σημαντικό το άτομο να είναι ικανό να προστατέψει τη σωματική του ακεραιότητα, στο οποίο βοηθά η ενασχόλησή του με κάποιο μαχητικό άθλημα. Στα αποτελέσματα, οι αθλητές του μούάι-τάι παρουσιάζονται να έχουν ασχοληθεί με το άθλημα για τη βελτίωση της αυτοπροστασίας τους με ποσοστό(35%).

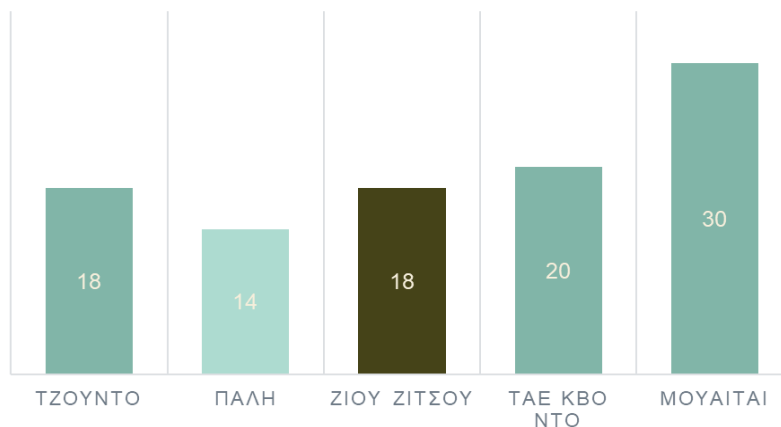
- Στην ερώτηση ποιοι επέλεξαν μαχητικό άθλημα για την κοινωνική «αποδοχή» και «προβολή» .
Βλέπουμε ότι πρώτο στα ποσοστά έρχεται το άθλημα της πάλης με ποσοστό 28%, πολύ κοντά με 24% το τζούντο, ενώ ισοβαθούν με 18% το ζίου ζίτσου και το ταε κβο ντο. Τελευταίο στα ποσοστά έρχεται το μούάι τάι με 14%.

Διάγραμμα 2, Ποσοστά ερώτησης 2



- Ακόμα, κάποιοι αθλητές επέλεξαν μαχητικό άθλημα λόγω του μπούλινγκ που είχαν υποστεί.

Διάγραμμα 3, Ποσοστά ερώτησης 3

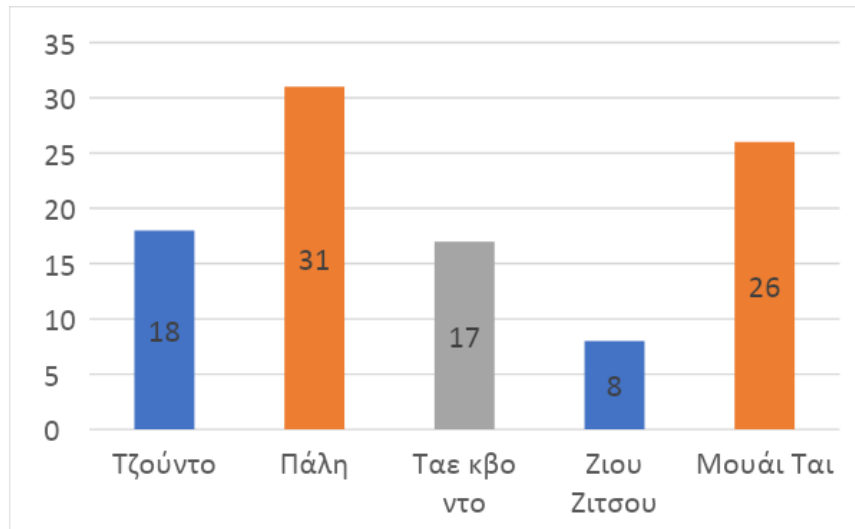


Συγκεκριμένα, το μεγαλύτερο ποσοστό εντοπίζεται σε αθλητές του μουαίται (30%), ακολουθεί το ταεκβοντο με 20%, ενώ στη τελευταία θέση είναι η πάλη με 14%.

Γνωρίζουμε πως οι πολεμικές τέχνες μπορούν να φανούν καθοριστικές στη διαμόρφωση προσωπικότητας τόσο του ασκούμενου που δέχεται το μπούλινγκ, αλλά και αυτού που το ασκεί. Ειδικότερα τα παιδιά που δέχονται εκφοβισμό, φαίνεται να μοιάζουν πιο αδύναμα, χωρίς αυτοπεποίθηση, που φοβούνται εύκολα. Μέσω των πολεμικών τεχνών το άτομο νιώθει ικανό να υπερασπιστεί τον εαυτό του, αφού αποκτά γνώσεις αυτοάμυνας, έλεγχο των συναισθημάτων του αλλά και αύξηση των επιπέδων αυτοπεποίθησής του.

- Στην ερώτηση που αφορά την δυνατότητα διάκρισης οι αθλητές απάντησαν:

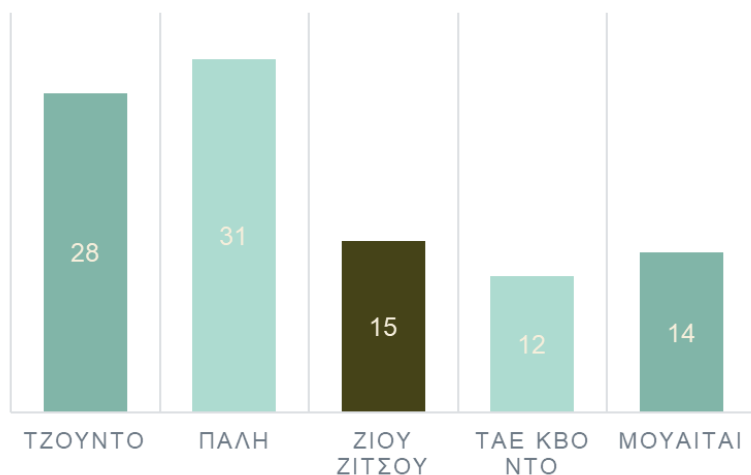
Διάγραμμα 4. Ποσοστά ερώτησης 4



Η πάλη και το μουάι ται βρίσκονται πολύ κοντά στα ποσοστά με 31% και 26% αντίστοιχα, ενώ στην τελευταία θέση βρίσκεται το ζιου ζιτσου με 8%.

- Οι ασκούμενοι που ασχολούνται με την πάλη(31%), αλλά και του τζούντο(28%) , επέλεξαν μαχητικά αθλήματα λόγω της εκγύμνασης που προσφέρουν.

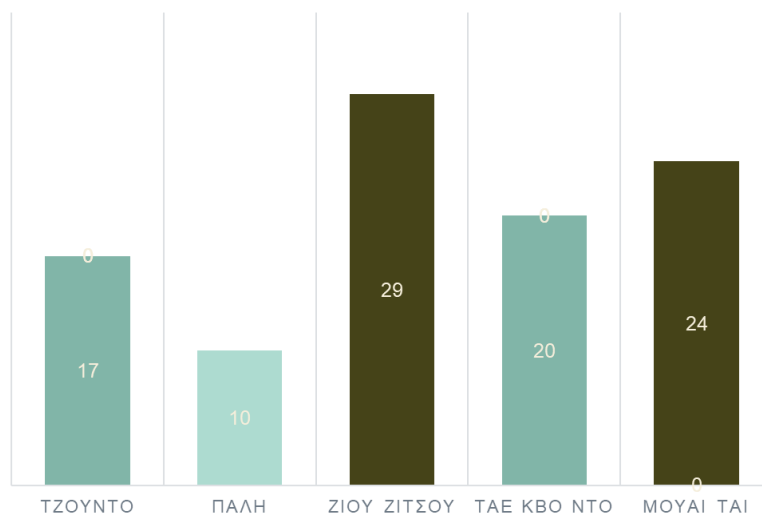
Διάγραμμα 5, Ποσοστά ερώτησης 5



Στη δεύτερη κατηγορία οι αθλητές ερωτήθηκαν γιατί επέλεξαν τα συγκεκριμένα μαχητικά αθλήματα

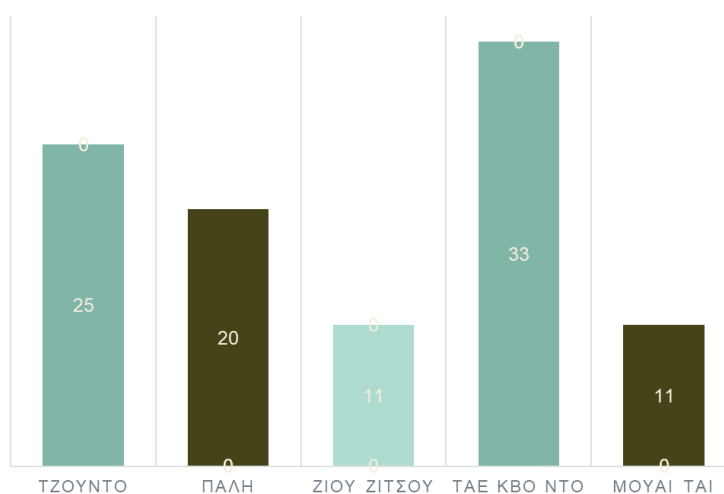
- Στην ερώτηση που αφορά την επιλογή του αθλήματος λόγω μόδας τα ποσοστά κατανεμήθηκαν ως εξής: Ζιου ζίτσου 29%, Μουάι τάι 24%, Ταε κβο ντο 20%, Τζούντο 17 % και Πάλη 10%. Βλέπουμε ότι υπάρχει μεγάλη απόκλιση ανάμεσα στα αθλήματα της πρώτης και της τελευταίας θέσης, καθώς το ζιου ζίτσου γίνεται όλο και πιο διαδεδομένο τα τελευταία χρόνια ενώ η πάλη θεωρείται ένα πιο παραδοσιακό άθλημα.

Διάγραμμα 6, Ποσοστά ερώτησης 6



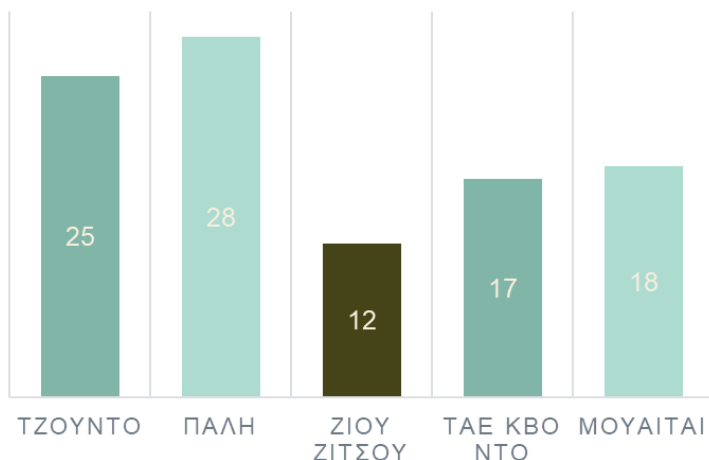
- Στην επόμενη ερώτηση που αφορούσε την ποσότητα των αθλητών και την συμμετοχή κοινού στα συγκεκριμένα μαχητικά αθλήματα την πρώτη θέση με 33% την έλαβε το Ταε κβο ντο ενώ ισοβάθμησαν το Ζίου ζίτσου και το Μουάι ται με 11%. Στην περίπτωση αυτή θεωρούμε πως το Ταε κβο ντο είναι ένα άθλημα που απαιτεί τεχνική αλλά έχει και την λιγότερη σωματική επαφή με τον αντίπαλο σε σχέση με τα υπόλοιπα άρα επιλέγεται ευκολότερα από άτομα που δεν έχουν ασχοληθεί ξανά με μαχητικά αθλήματα.

Διάγραμμα 7, Ποσοστά ερώτησης 7



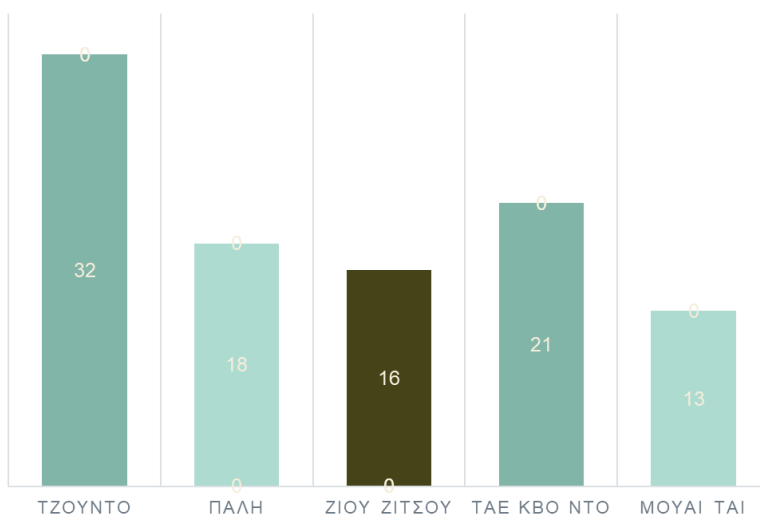
- Στη συνέχεια, με ποσοστό 28%, οι αθλητές της πάλης επέλεξαν το συγκεκριμένο άθλημα λόγω της ιστορικής, κοινωνικής και φιλοσοφικής του παράδοσης. Ακολουθεί το τζούντο με 25%, το μουάι-τάι 18%, το ταεκβοντο 17% και το ζιού-ζίτσου με 12%

Διάγραμμα 8. Ποσοστά ερώτησης 8



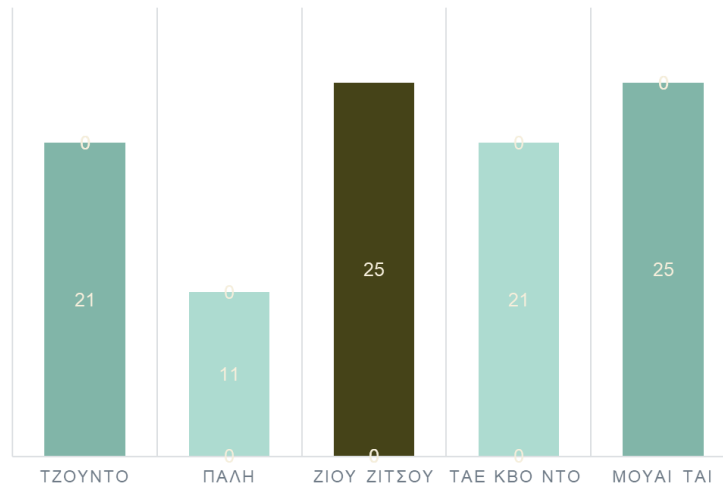
- Η επόμενη ερώτηση αφορούσε την επιλογή του αθλήματος βάση του θεάματός του. Το μεγαλύτερο ποσοστό (32%) έλαβε το Τζούντο, ενώ το χαμηλότερο ποσοστό (13%) είχε το Μουάι ται. Το Τζούντο λόγω των λαβών και των ρίψεών του φαίνεται πιο εντυπωσιακό σε κάποιον που έρχεται σε επαφή με τα μαχητικά αθλήματα για πρώτη φορά.

Διάγραμμα 9, Ποσοστά ερώτησης 9



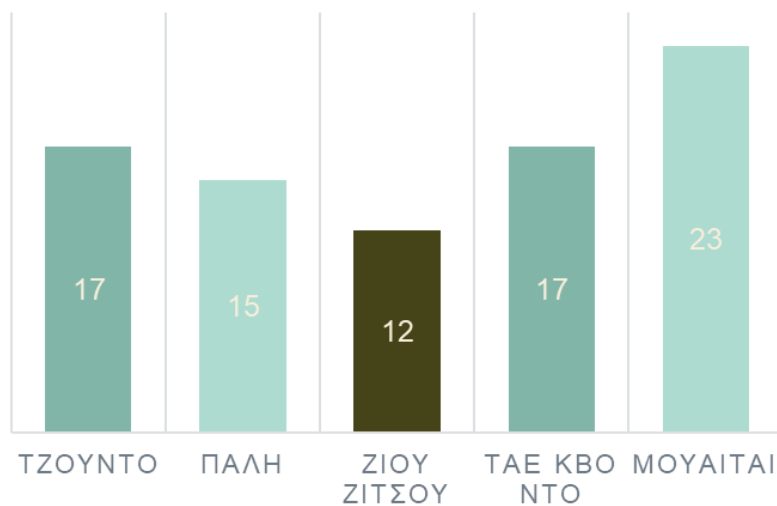
- Πρόσθετα, στην ερώτηση για το αν σκέφτονται να αλλάξουν μαχητικό άθλημα τα ποσοστά που λάβαμε είναι : Μουαί ται και Ζίου ζίτσου 25%, Τζούντο 21%, Ταε κβο ντο 21% και Πάλη 11% . Τα συγκεκριμένα ποσοστά αφορούν τα προσωπικά κριτήρια του κάθε αθλητή.

Διάγραμμα 10, Ποσοστά ερώτησης 10



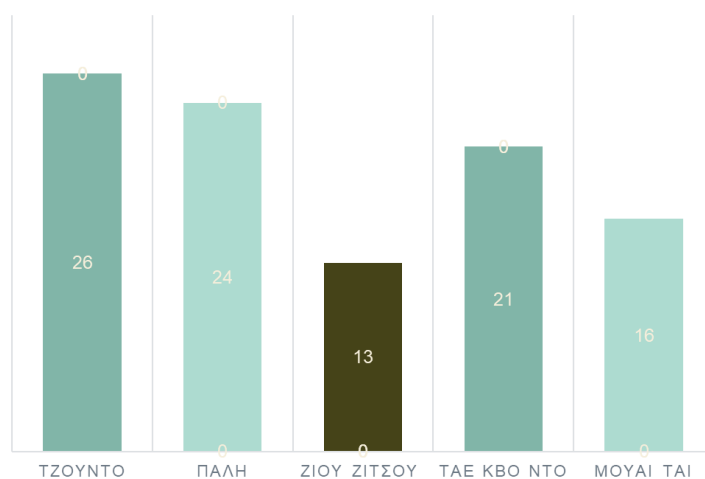
- Στο επόμενο ερώτημα, οι αθλητές του μουαί-τάι με ποσοστό 23% φαίνεται να θεωρούν σημαντική την αυτοσυγκέντρωση στο άθλημά τους . Έπειτα, έχουμε ισόβαθμα τη πάλη (17%) και το ταεκβοντό.

Διάγραμμα 11, Ποσοστά ερώτησης 11



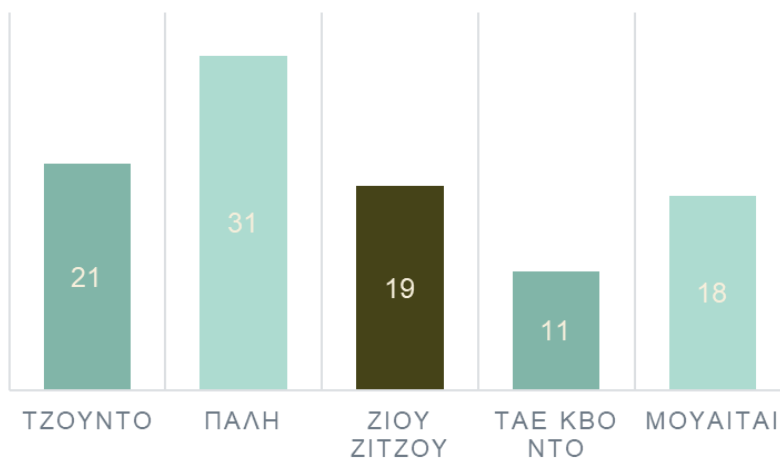
- Όσον αφορά την υπομονή και την επιμονή που απαιτεί κάθε μαχητικό άθλημα το μεγαλύτερο ποσοστό παρατηρείται στο Τζούντο 26%, πολύ κοντά στην δεύτερη θέση η Πάλη με 24% και ακολουθούν Ται κβο ντο με 21%, Μουάι ται με 16% και Ζίου ζίτσου 13%. Τα αθλήματα με τα υψηλότερα ποσοστά απαιτούν υπομονή καθώς οι αθλητές βρίσκονται σε συνεχή επαφή, στην ουσία προσπαθούν και οι δύο ταυτόχρονα να πετύχουν μια ολοκληρωμένη ρίψη για να κερδίσουν. Η επιμονή σχετίζεται με την τεχνική κατάρτισή τους, καθώς όσο καλύτερη είναι (η τεχνική κατάρτισή τους)τόσο πιο δύσκολα έρχεται η νίκη.

Διάγραμμα 12, Ποσοστά ερωτήσεων 12-13



- Σχετικά με τα αποτελέσματα ενασχόλησης με μαχητικό άθλημα τα άτομα υποστήριξαν πως επηρέασε θετικά την αυτοπεποίθησή τους. Συγκεκριμένα, στην πρώτη θέση είναι η πάλη (31%),ακολουθεί το ζίου-ζίτσου, ενώ τα άλλα αθλήματα βρίσκονται σε μικρότερες θέσης.

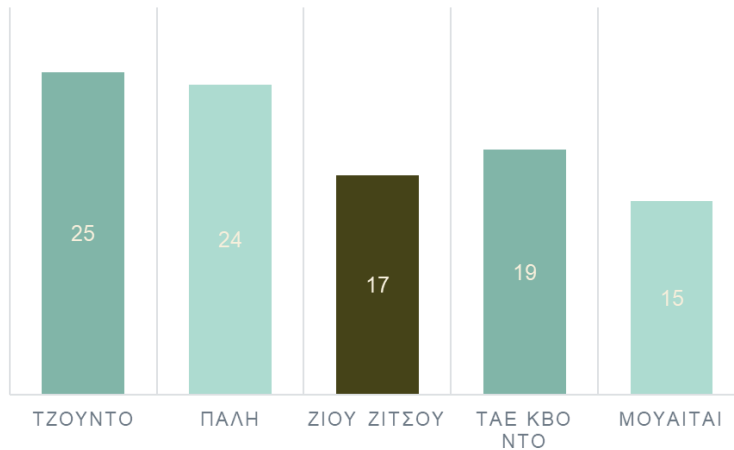
Διάγραμμα 13, Ποσοστά ερώτησης 14



Η αυτοπεποίθηση είναι ένα στοιχείο που επηρεάζει άμεσα την ψυχολογία των αθλητών, είναι κλάδος της ψυχολογίας που βοηθά τους αθλητές και όσους ασχολούνται με κάποιο άθλημα, να αποδώσουν σύμφωνα με τις πραγματικές τους δυνατότητες.

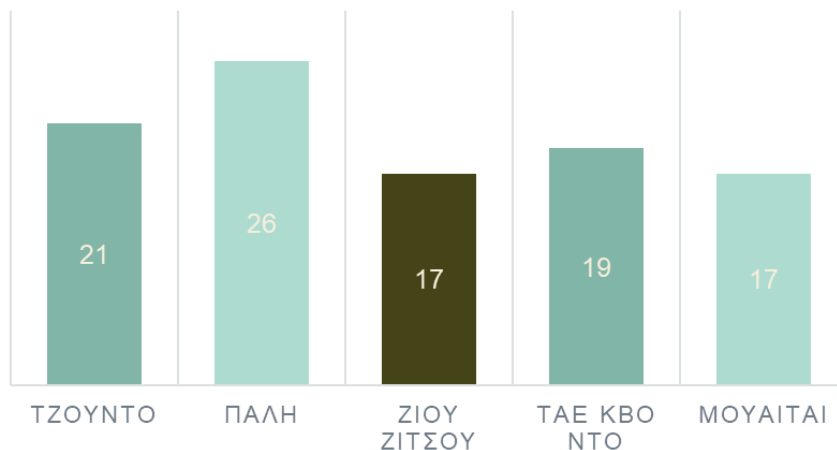
- Αθλητές που ασχολούνται με το τζούντο και την πάλη συγκέντρωσαν 25% και 24% αντίστοιχα, σε ερώτηση σχετικά με την επιρροή της πειθαρχίας αλλά και της αυτό-πειθαρχίας που προσφέρουν τα μαχητικά αθλήματα. Στο ραβδόγραμμα διακρίνουμε πως το μουάι-τάι βρίσκεται στην τελευταία θέση.

Διάγραμμα 14, Ποσοστά ερώτησης 15



- Τέλος, σημαντικό στοιχείο των αθλημάτων είναι η κοινωνικότητα που προσφέρουν. Οι ασκούμενοι έρχονται σε επαφή με νέα άτομα, γνωρίζοντας καινούριες προσωπικότητες. Δημιουργούν φιλίες, ανταλλάσσουν απόψεις και ιδέες. Ειδικότερα στα περισσότερα μαχητικά αθλήματα, οι αθλητές έρχονται σε επαφή, κατά τη διάρκεια της προπόνησης, αυξάνοντας την αλληλεπίδρασή τους. Στο ερώτημα λοιπόν, σχετικά με τη βελτίωση της κοινωνικότητας απάντησε το 26% των ασκούμενων που ασχολούνται με την πάλη θετικά, ενώ στις επόμενες θέσεις συναντάμε το τζούντο (21%), το ζίου-ζίτσου (17%) με το μουάι-τάι (17%) και τέλος το ταεκβοντό. Άρα, καταλαβαίνουμε πως στα μαχητικά αθλήματα που οι αθλητές έρχονται σε πιο στενή επαφή (πιάσιμο στολής) υπάρχει καλύτερη κοινωνικοποίηση, σε σχέση με τα μαχητικά αθλήματα που οι αθλητές παλεύουν από απόσταση (ταεκβοντό).

Διάγραμμα 15, Ποσοστά ερώτησης 16



5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Αρχικά, τα μαχητικά αθλήματα παρέχουν ασφάλεια και αυτοπεποίθηση στους εκπαιδευόμενους, ενισχύοντας την εμπειρία της ασφάλειας και αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση τους στην αντιμετώπιση πιθανών απειλών. Επιπλέον, συμβάλλουν στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, διότι απαιτούν από τους εκπαιδευόμενους την ακριβή εκτέλεση σύνθετων τεχνικών. Η συμμετοχή σε μαχητικά αθλήματα ενισχύει επίσης τη φυσική επίδοση, μέσω της άσκησης της αντοχής. Η δομημένη φύση αυτών των αθλημάτων προωθεί την αυτοπειθαρχία στους μαθητές, καθώς η επίτευξη στόχων όπως η απόκτηση μαύρης ζώνης απαιτεί υπομονή, σκληρή εργασία και αφιέρωση κατά τη διάρκεια ετών. Η πρακτική των μαχητικών αθλημάτων ενισχύει τον αυτοσεβασμό, καθώς οι μαθητές μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν προκλήσεις και να επιτυγχάνουν τους στόχους τους με αφοσίωση και ανθεκτικότητα.

Ένα κύριο χαρακτηριστικό των μαχητικών τεχνών είναι ο σεβασμός, τόσο προς το δάσκαλο όσο και προς τους συναθλητές. Τέλος, αυτά τα αθλήματα επιτρέπουν στους εκπαιδευόμενους να απελευθερώσουν τη νευρική τους και να διαχειριστούν το άγχος τους μέσω της άσκησης, βοηθώντας τους να δρουν με ψυχραιμία σε δύσκολες καταστάσεις. Τέλος, οι έρευνες στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας έχουν αποδείξει ότι οι ψυχολογικές δεξιότητες, όπως η αυτοπεποίθηση και η διαχείριση του άγχους, είναι καθοριστικές για την απόδοση των αθλητών και την αντιμετώπιση των προκλήσεων σε αγωνιστικό περιβάλλον.

Η έρευνα στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας, βασισμένη στο έργο του Weiner (1985), προτείνει ότι οι αποδόσεις στον αθλητισμό υπόκεινται σε τρεις βασικές διαστάσεις: τη δυνατότητα ελέγχου, τον τόπο αιτιότητας και τη σταθερότητα. Πρόσφατες έρευνες επέκτειναν αυτό το πλαίσιο προσθέτοντας τις διαστάσεις της σφαιρικότητας και της καθολικότητας. Οι αθλητές μπορούν να επηρεαστούν συναισθηματικά από τη δυνατότητα ελέγχου και τον τόπο αιτιότητας σε περιπτώσεις επιτυχίας ή αποτυχίας, ενώ οι διαστάσεις της σταθερότητας, της σφαιρικότητας και της καθολικότητας μπορεί να επηρεάσουν τις προσδοκίες τους για το μέλλον. Η έρευνα δείχνει επίσης ότι οι αθλητές αντιδρούν διαφορετικά στις επιτυχίες και τις αποτυχίες ανάλογα με τον τρόπο που ερμηνεύουν τις αιτίες τους. Τέλος, επισημαίνεται ότι οι αθλητές είναι περισσότερο πρόθυμοι να αναζητούν εξηγήσεις για τις αποτυχίες τους παρά για τις επιτυχίες, και αυτό μπορεί να έχει επιπτώσεις στη συνεργασία τους με αθλητικούς ψυχολόγους.

Ταυτόχρονα, η θεωρία της επίτευξης των στόχων είναι ένα σημαντικό πλαίσιο στην αθλητική ψυχολογία, που εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο οι αθλητές θέτουν και επιδιώκουν τους στόχους τους. Αυτή η θεωρία διακρίνει διάφορες κατηγορίες στόχων, όπως οι στόχοι μάθησης, οι στόχοι επίδοσης και οι στόχοι αποφυγής της αποτυχίας.

Οι έρευνες στον τομέα αυτό έχουν εξερευνήσει τις διαφορετικές προσανατολίσεις των ατόμων όσον αφορά την επίτευξη στόχων. Υπάρχει ο προσανατολισμός στο εγώ, όπου οι άνθρωποι θεωρούν τον εαυτό τους επιτυχημένους όταν ξεπερνούν τους άλλους, και ο προσανατολισμός στο καθήκον, όπου η επιτυχία αξιολογείται βάσει της προσπάθειας και της βελτίωσης προσωπικών δεξιοτήτων. Αυτοί οι προσανατολισμοί μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο οι αθλητές ορίζουν τους στόχους τους και τη σημασία που αποδίδουν στην επίτευξή τους.

Επιπλέον, οι στόχοι μπορούν να διακριθούν ανάμεσα σε προσανατολισμούς προς την επίτευξη και προς την αποφυγή. Οι προσανατολισμοί προς την επίτευξη εστιάζουν στην προσπάθεια να επιτευχθεί η επιτυχία, ενώ οι προσανατολισμοί προς την αποφυγή εστιάζουν στην προσπάθεια να αποφευχθεί η αποτυχία. Η έννοια αυτή είναι σημαντική γιατί επηρεάζει τον τρόπο που οι αθλητές αντιλαμβάνονται την επιτυχία και την αποτυχία και τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούν σε αυτές.

Επιπροσθέτως, η έννοια της αυτοπεποίθησης είναι επίσης σημαντική στην θεωρία της επίτευξης των στόχων. Η αυτοπεποίθηση επηρεάζει τον τρόπο που οι αθλητές θέτουν και επιδιώκουν τους στόχους τους και την αντίδρασή τους στην επίτευξή τους.

Συνολικά, η θεωρία της επίτευξης των στόχων παρέχει ένα υποκείμενο πλαίσιο για την κατανόηση των κινήτρων και των συμπεριφορών των αθλητών στον αθλητισμό. Η κατανόηση αυτών των παραμέτρων μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη αποτελεσματικών προγραμμάτων εκπαίδευσης και εκπαίδευσης που θα υποστηρίξουν τη μέγιστη απόδοση και την αυτό-βελτίωση των αθλητών.

Η αυτοαποτελεσματικότητα των αθλητών επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως οι επιτυχίες του παρελθόντος, οι εικονικές εμπειρίες, η ταύτιση με πρότυπα, η λεκτική πειθώ, η φυσιολογική κατάσταση και οι συναισθηματικές καταστάσεις. Επιπλέον, προσφέρετε έναν ενδιαφέροντα συνδυασμό των ερευνών των Moritz, Feltz, Fährbach και Mack (2000) και των Schmidt και DeShon (2009) για τη σχέση μεταξύ αυτοαποτελεσματικότητας και απόδοσης, καθώς και την προειδοποίησή τους σχετικά με τη μη ρεαλιστική αυτοαποτελεσματικότητα.

Είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη οι προειδοποιήσεις των Schmidt και DeShon σχετικά με την υπερβολική αυτοπεποίθηση και την ανάγκη για μια ισορροπία μεταξύ αυτοπεποίθησης και ρεαλιστικών προσδοκιών. Αυτή η ισορροπία είναι καίρια για την αποφυγή της υποτίμησης ή υπερεκτίμησης των ικανοτήτων του αθλητή και την επίτευξη βέλτιστων αποτελεσμάτων.

Συνοπτικά, η ανάλυσή σας προσφέρει πολύτιμη εισαγωγή στον ρόλο της αυτοαποτελεσματικότητας στην αθλητική επίδοση και τους παράγοντες που την επηρεάζουν.

Η ανάλυσή μας παρέχει μια εμπεριστατωμένη επισκόπηση των εσωτερικών και εξωτερικών κινήτρων που επηρεάζουν τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Η διάκριση μεταξύ εσωτερικών και εξωτερικών κινήτρων είναι σημαντική για την

κατανόηση των κινήτρων που οδηγούν τους ανθρώπους να εμπλακούν σε συγκεκριμένες δραστηριότητες.

Η ανάλυσή μας επίσης παρουσιάζει τα διάφορα κίνητρα που επηρεάζουν τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, όπως η απόδοση, η υγεία, η ευεξία, η σωματική εμπειρία, η εμφάνιση, η παρουσίαση του αθλήματος, η προβολή, η ένταση, η παρέα και οι επαφές. Κάθε ένα από αυτά τα κίνητρα προσφέρει μια διαφορετική πτυχή του λόγου για τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, και είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη κατά τον σχεδιασμό προγραμμάτων αθλητισμού και πολιτικών προώθησης της φυσικής δραστηριότητας.

6 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Delp, C. (2005). *Muay Thai Basics: Introductory Thai Boxing Techniques*. Paperback.

Ribeiro, S. (2008). *Jiu-Jitsu University*. Paperback.

Γ.Μπέης, D. Κ. (2022). *Ταεκβοντο Ολυμπιακό Άθλημα*. Αυτοέκδοση.

ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΟ Τζιγκόρο Κάνο. (2004). Αλκίμαχον.

Πασχάλης, Σ. (2022). Ψυχολογικό προφίλ αθλητών με και χωρίς αναπηρία. Σέρρες.

Σάββας, Κ. (2022). *Ελευθέρα Πάλη*. ΣΑΛΤΟ.

Φουσεντζίδης, Μ. (2017). *Ολυμπιακό Ταεκβοντό*. Βογιατζή.