



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΗΛΙΚΙΑΣ 11-13 ΧΡΟΝΩΝ»**

Ταγκούλη Αικατερίνη

Παπαϊωάννου Αικατερίνη

ΑΜ : 9980201800316

ΑΜ : 9980201800105

Επιβλέπων Καθηγητής : Ντάλλας Γεώργιος

ΑΘΗΝΑ, ΙΟΥΝΙΟΣ 2024

«ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 11-13 ΧΡΟΝΩΝ»

Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή εργασία σχεδιάστηκε, με σκοπό να μελετηθεί το προ-αγωνιστικό άγχος, που διακατέχει αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής, ηλικίας 11-13 ετών, πριν την διεξαγωγή αγώνων. Στην έρευνα πήραν μέρος 53 συμμετέχουσες του πανελληνίου πρωταθλήματος ενόργανης γυμναστικής, όπου και έλαβε χώρα η συμπλήρωση του Competitive State Anxiety Inventory -2, 1 ώρα πριν την έναρξη του αγώνα, παρουσία των συντονιστών. Οι αγωνιζόμενες χωρίς συγκεκριμένη ταξινόμηση, σχετικά με την απόδοσή τους, ολοκλήρωσαν τις απαντήσεις του ερωτηματολογίου CSAI -2, όσον αφορά τις παραμέτρους, που περιλαμβάνουν το άγχος. Γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος και αυτοπεποίθηση. Στα αποτελέσματα, που προέκυψαν μέσω της ανάλυσης των δεδομένων, παρατηρήθηκαν ιδιαίτερα μικρές στατιστικές διαφορές μεταξύ Γνωστικού και Σωματικού άγχους όσον αφορά τις δύο ομάδες, στις οποίες χωρίστηκαν στην συνέχεια οι αγωνιζόμενες. Μεγαλύτερη απόκλιση παρατηρήθηκε στις τιμές της αυτοπεποίθησης μεταξύ υψηλόβαθμων – χαμηλόβαθμων, χωρίς όμως και πάλι, από αυτό να προκύπτει κάποια σημαντική στατιστική διαφορά και κάποιο ιδιαίτερο συμπέρασμα. Επιπλέον μπορούμε να διακρίνουμε, ότι δεν υπήρξαν, ούτε στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στην τελική βαθμολογία των συμμετεχόντων και των απαντήσεών τους στις τρεις ξεταξιζόμενες υποκατηγορίες, που περιελάμβανε το ερωτηματολόγιο.

Λέξεις κλειδιά: προ-αγωνιστικό άγχος, επίδοση, ενόργανη γυμναστική, νέες αθλήτριες

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη.....	σελ.ii
Πίνακας περιεχομένων	σελ.iii
Κατάλογος Πινάκων	σελ.v
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	σελ.1
1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος.....	σελ.1
1.2. Ο σκοπός της εργασίας.....	σελ.2
1.3. Αιτιολόγηση της έρευνας	σελ.2
1.4. Οι υποθέσεις.....	σελ.2
1.5. Οριοθέτηση της έρευνας.....	σελ.3
1.6. Διευκρίνιση όρων.....	σελ.3
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	σελ.6
2.1 Άγχος και κατηγορίες άγχους.....	σελ.6
2.2 Άγχος και αθλητική απόδοση.....	σελ.16
2.3 Θεωρητικά μοντέλα.....	σελ.19
2.4 Προ-αγωνιστικό άγχος.....	σελ.21
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	σελ.44
3.1 Δοκιμαζόμενοι.....	σελ.44
3.2 Όργανα μέτρησης – Διαδικασία.....	σελ.44
3.3 Στατιστική ανάλυση	σελ.45

IV.	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	σελ.46
V.	ΣΥΖΗΤΗΣΗ	σελ.48
	5.1 Συζήτηση αποτελεσμάτων.....	σελ.48
VI.	ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	σελ.50
	6.1 Συμπεράσματα.....	σελ.50
	6.2 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.....	σελ.50
VII.	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	σελ.51

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 4.1 : Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των αθλητριών στις υποκατηγορίες του CSAI-2 στο γνωστικό, σωματικό άγχος, στην αυτοπεποίθηση και στην αγωνιστική τους επίδοση..... σελ.49

Πίνακας 4.2 : Ενδοσυσχετίσεις Pearsonτης αγωνιστικής επίδοσης των αθλητριών (βαθμολογία) και των απαντήσεων του ερωτηματολογίου CSAI-2 στο γνωστικό, σωματικό άγχος και στην αυτοπεποίθησησελ.50

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Το άγχος-στρες ως όρος έχει ρίζες από την αρχαία ελληνική γλώσσα, καθώς προέκυψε από το ρήμα άγχω που σημαίνει σφίγγω-πνίγω. Το άγχος αποτελεί μια φυσιολογική σωματική και ψυχική διεργασία του ανθρώπινου οργανισμού και εμφανίζεται σαν αποτέλεσμα κάποιας επερχόμενης απειλής ή προσπάθειας του οργανισμού να ανταπεξέλθει στις δύσκολες καταστάσεις (Θεοδωράκης, 2010). Όταν ένας άνθρωπος εκτίθεται σε στρεσογόνες καταστάσεις, το σώμα του βρίσκεται σε ένταση και ο νους του σε αταξία. Υπάρχουν συγκεκριμένες περιστάσεις όπου το στρες είναι δημιουργικό (ευ στρες), όμως με την προϋπόθεση πως το άτομο το βιώνει σε χαμηλό βαθμό και όχι ανά τακτά χρονικά διαστήματα (Θεοδωράκης, 2010). Το αντίθετο συμβαίνει, όταν το άγχος είναι συχνό και ισχυρό, αφού δυσκολεύει το άτομο να φέρει εις πέρας τις καθημερινές του υποχρεώσεις.

Η επίδραση του άγχους στην υγεία είναι αρνητική και συνδέεται άμεσα με την πυροδότηση διάφορων προβλημάτων υγείας και πολλαπλές επισκέψεις σε γιατρούς. Το άγχος αποτελεί φαινόμενο που μπορεί να επιφέρει σοβαρά οργανικά προβλήματα όπως: διατροφικές διαταραχές (ανορεξία, βουλιμία, υπερφαγικά επεισόδια), υπερένταση με επερχόμενη αϋπνία, καρδιακά επεισόδια κ. α. (Στελλίου, 2019).

Όσον αφορά τον αθλητικό χώρο και το άγχος, πολλοί είναι οι αθλητές που ενώ είχαν κάνει την απαραίτητη προετοιμασία δειναπέδωσαν ανάλογα λόγω στρες. Επομένως, η συλλογή διάφορων ερευνών για την επίδραση του άγχους στην ενόργανη γυμναστική, είναι απαραίτητη τόσο για τους αθλητές όσο και τους προπονητές. Στα ατομικά αθλήματα, π.χ. ενόργανη γυμναστική (ΕΓ), ρυθμική γυμναστική (ΡΓ), καταδύσεις κ.α. οι αθλητές έχουν έντονο άγχος επίδοσης, (Kolt&Kirkby, 1994; Sands, 2000; Cottyn, De Clercq, Pannier, Crombez & Lenoir 2006). Σύμφωνα με τους Τσοπάνη και συν.(2011) το γνωστικό άγχος μπορεί να αυξηθεί από κάποιο τυχαίο συμβάν όπως π. χ. πτώση, απώλεια ισορροπίας, έχοντας ως επίπτωση την μείωση της απόδοσης στο άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής το οποίο χαρακτηρίζεται από έντονη συναρμογή σώματος και οργάνου κατά την εκτέλεση του προγράμματος ασκήσεων.

Η παρούσα εργασία πραγματοποιείται λαμβάνοντας υπόψη πως δεν υπάρχουν αρκετές ερευνητικές εργασίες που σχετίζονται με το προ-αγωνιστικό άγχος αθλητριών ΕΓ. Λόγω αυτού η παρούσα εργασία έχει σκοπό την εξέταση του προ-αγωνιστικού άγχους νεαρών αθλητριών ΕΓ ηλικίας 11-13 ετών.

1.2 Σκοπός της εργασίας

Η παρουσίαση δεδομένων σχετικά με την ΕΓ και το άγχος θα παρέχει χρήσιμη πληροφόρηση στους τεχνικούς του αθλήματος αλλά και στους ίδιους τους αθλητές με σκοπό την αύξηση την απόδοσης-επίδοσης. Για τον λόγο αυτό η παρούσα μελέτη είναι σημαντική, καθώς δεν υπάρχει επαρκής αριθμός εργασιών, οι οποίες αναφέρονται στην εξέταση του προ-αγωνιστικού άγχους σε Ελληνίδες αθλήτριες ΕΓ στη συγκεκριμένη ηλικιακή κατηγορία.

1.3 Αιτιολόγηση της έρευνας

Ο κύριος προβληματισμός σχετίζεται με το κατά πόσο οι αθλήτριες ΕΓ ηλικίας 11-13 ετών, διακατέχονται από άγχος πριν την έναρξη της αγωνιστικής τους προσπάθειας και με ποιο τρόπο αυτό, το «προ – αγωνιστικό» άγχος μπορεί να επηρεάσει την επίδοση και την απόδοσή τους.

1.4 Οι υποθέσεις

Οι υποθέσεις που διατυπώνονται στην παρούσα μελέτη είναι οι παρακάτω:

1. Οι αθλήτριες με την υψηλότερη βαθμολογία θα έχουν χαμηλότερο επίπεδο γνωστικού άγχους
2. Οι αθλήτριες με την υψηλότερη βαθμολογία θα έχουν χαμηλότερο επίπεδο σωματικού άγχους
3. Οι αθλήτριες με την υψηλότερη βαθμολογία θα έχουν υψηλότερο επίπεδο αυτοπεποίθησης

1.5 Οριοθέτηση της έρευνας

Η έρευνα αφορά μόνο σε Ελληνίδες αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής ηλικίας 11-13 ετών, οι οποίες αγωνίστηκαν σε διεθνή διοργάνωση ΕΓ της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας (ΕΓΟ).

1.6 Διερεύνηση όρων

Άγχος: Η δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που περιλαμβάνει αισθήματα τάσης, φόβου ή ακόμη και τρόμου σαν απάντηση σε κίνδυνο του οποίου η πηγή είναι σε μεγάλο βαθμό άγνωστη ή μη αναγνωρίσιμη (Μάνος, 1977) και ταυτόχρονα εξωτερικής ή εσωτερικής προέλευσης (Beyer, 1987).

Άγχος κατάστασης: Αναφέρεται σε μια περιστασιακή συγκινησιακή αντίδραση, η οποία αποτελείται από υποκειμενικά αισθήματα έντασης, φόβου, νευρικότητας και ανησυχίας καθώς και αυξημένη ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

Άγχος προδιάθεσης: Αναφέρεται σε σχετικά σταθερές ατομικές διαφορές προδιάθεσης της προσωπικότητας του ατόμου. Δεν εκδηλώνεται σε συμπεριφορά αλλά συνάγεται από την συχνότητα και την ένταση του άγχους κατάστασης.

Άγχος ως χαρακτηριστικό (trait anxiety): Αποτελεί αναπόσπαστη πτυχή του χαρακτήρα ενός ατόμου, με αποτέλεσμα να βρίσκεται μονίμως σε κατάσταση επιφυλακής λόγω αυξημένου στρες (Spielberger et al, 1970). Είναι μια δυσμετάβλητη κατάσταση ενός ατόμου, το οποίο είναι μόνιμα ανήσυχο εκδηλώνοντας ασταμάτητα άγχος για πολλές δραστηριότητες, έχοντας ως αποτέλεσμα την πρόκληση ψυχοσωματικών συμπτωμάτων.

Σωματικό άγχος: Αποτελεί τη φυσιολογική και συναισθηματική διάσταση του άγχους, που προκύπτει από την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

Γνωστικό άγχος: Αποτελεί την πνευματική διάσταση του άγχους και προκαλείται από τις αρνητικές προσδοκίες του ατόμου για απόδοση και επιτυχία, και από αρνητική αυτό-αξιολόγηση.

Προ-αγωνιστικό άγχος:Είναι το συναίσθημα – ανησυχία, που βιώνει ο αθλητής πριν αλλά και κατά την διάρκεια του αγώνα, καθώς βρίσκεται προ των πυλών της πρόκλησης, που αποτελεί ο αγώνας.

Στρες:Το στρες είναι μία ανισορροπία μεταξύ των απαιτήσεων του περιβάλλοντος και της αντιλαμβανόμενης ικανότητας του ατόμου.

Αγωνιστικό στρες:Είναι η κατάσταση στην οποία υποβάλλεται ένας αθλητής όταν κυριεύεται από άγχος, καθώς νιώθει πως κινδυνεύει ο αυτοσεβασμός του

Διέγερση:Κατάσταση εγρήγορσης – ενεργοποίησης του νευρικού συστήματος εξαιτίας κάποιου γεγονότος.

Αθλητική Αυτοπεποίθηση:Η ρεαλιστική προσδοκία των αθλητών, ότι μπορούν να πετύχουν (Martens, 1987).

Εσωτερικά κίνητρα:Αφορούν την αιτία συμμετοχής του ατόμου σε μια δραστηριότητα, η οποία έχει από μόνη της αξία και πηγάζει μέσα από το ίδιο το άτομο (Deci, Benware, & Landy, 1974).

Εξωτερικά κίνητρα: Αφορούν την συμμετοχή του ατόμου σε μια δραστηριότητα για να επιτύχει κάτι συγκεκριμένο, όπως αμοιβές, επαίνους ή για να αποφύγει μια τιμωρία (Deci & Ryan, 2000).

Έλλειψη κινήτρων: Το άτομο δεν έχει ούτε εσωτερικά, ούτε εξωτερικά κίνητρα και αισθάνεται ανικανότητα και έλλειψη ελέγχου της συμπεριφοράς του (Vallerand et al., 1992).

Προσανατολισμός στο ‘εγώ’: Ο ‘προσανατολισμός στο εγώ’ αφορά το άτομο όταν πραγματοποιεί μια δραστηριότητα έχοντας ως στόχο το ξεπέραςμα των άλλων (Duda, 1992; Nicholls, 1989).

Προσανατολισμός στο ‘έργο’: Ο ‘προσανατολισμός στο έργο’ αφορά τη προσωπική βελτίωση και τη μάθηση ανεξάρτητα από την απόδοση των άλλων (Τομπούλογλου, & Παπαϊωάννου, 2006).

Αντιληπτή αθλητική/κινητική ικανότητα: Η αντίληψη για την ικανότητα σε σωματικές ασκήσεις (Μακρή-Μπότσαρη, 2001).

Αυτόνομα κίνητρα: Τα αυτόνομα είναι τα κίνητρα όπου το άτομο ικανοποιείται από αυτή καθεαυτή την δραστηριότητα που έχει επιλέξει (Fortier, Sweet, O'Sullivan, & Williams, 2007).

Κίνητρα ελέγχου: Τα κίνητρα ελέγχου είναι αυτά που εμπεριέχουν συμπεριφορές οι οποίες έχουν ως αφετηρία μια εξωτερική πίεση για απόδοση (Deci & Ryan, 2008).

Στρατηγικές προσέγγισης: Έχουν σχέση με τις στρατηγικές που χρησιμοποιεί ο αθλητής για να αντιμετωπίσει την αιτία που του προκαλεί άγχος (Anshel & Kaissidis, 1997).

Στρατηγικές ή αποφυγής: Έχουν σχέση με καταστάσεις που ο αθλητής γνωρίζει την αιτία που του προκαλεί άγχος και προσπαθεί να ξεφύγει από την κατάσταση που τον αγχώνει (Anshel & Kaissidis, 1997).

Ψυχική σκληρότητα (MT): Σχετίζεται τόσο με την προσαρμοστική αντιμετώπιση (θετική αξιολόγηση του στρες) όσο και με την αυτοπεποίθηση.

Ψυχοθεραπεία: Θεωρείται εργαλείο ομαλοποίησης του άγχους, ενδείκνυται για άτομα με πειστική καθημερινότητα. Η ψυχοθεραπεία διακρίνεται σε συστημική, προσωποκεντρική και ψυχανάλυση (Parry, 1996; Νέστορος et al., 1996).

Φόβος: Ένα συναίσθημα, που προκαλείται από αντιληπτή απειλή ή κίνδυνο, που οδηγεί σε φυσιολογικές αλλαγές και στη συνέχεια, σε συμπεριφορικές αντιδράσεις όπως κρύψιμο, φυγή ή πάγωμα από αντιληπτές αγχωτικές ρυθμίσεις (Mertens et al., 2020).

Φοβία: Είναι ένας τύπος διαταραχής του άγχους, ο οποίος προτρέπει το άτομο σε τάσεις φυγής για να σωθεί, ενώ στην πραγματικότητα πρόκειται για ένα μη υπαρκτό φόβο.

Συναισθηματικός έλεγχος: Ο έλεγχος και η προσαρμογή των αλλαγών στην διάθεση του ατόμου και στην αίσθηση απαισιοδοξίας κατά το πέρας δύσκολων στιγμών

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Άγχος και κατηγορίες άγχους

Το ρήμα «ἄγχω» είναι αυτό από το οποίο βγαίνει η λέξη «άγχος» και σημαίνει, όπως προαναφέρθηκε, στα αρχαία ελληνικά σφίγγω. Η αντίδραση του ανθρώπινου οργανισμού σε ερεθίσματα, φέρνοντας στην επιφάνεια το άγχος αποτελεί κάτι το φυσιολογικό, αφού με αυτό αφυπνίζεται το σώμα και το μυαλό, τα οποία καλούνται να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες (Arneson, 2010). Το άγχος δημιουργείται και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, που σχετίζονται με τη συνολική ψυχική ζωή, τις σχέσεις με τον εαυτό μας και τους άλλους, το σύστημα αξιών, τον τρόπο ερμηνείας των πραγμάτων, τις απαιτήσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος και τη δυνατότητα ανταπόκρισης σε αυτές, ενώ ρόλο παίζουν και οι βιολογικοί παράγοντες (Barlow, 2000). Και το άγχος κατάστασης, που αποτελεί μια πιο βραχυπρόθεσμη συναισθηματική κατάσταση, είναι μία απότομη μορφή άγχους, η οποία συμβαίνει για ένα διάστημα λόγω ενός συγκεκριμένου γεγονότος, που το πυροδοτήσει. Το άγχος κατάστασης δεν είναι το ίδιο έντονο σε όλες τις εκφάνσεις του και διαφοροποιείται χρονικά. Χαρακτηρίζεται από συναισθηματικές, γνωστικές και φυσιολογικές μεταβολές (Hutchins & Young, 2018). Το άγχος μπορεί να φανεί ιδιαίτερα ωφέλιμο στη ζωή του ανθρώπου και να ενισχύσει τη σωματική και πνευματική βελτίωσή του (Barlow, 2000). Σε κάποιο βαθμό θεωρείται φυσιολογικό και απαραίτητο για την επίτευξη καλύτερων επιδόσεων, λειτουργώντας ως ψυχολογική προετοιμασία για την αντιμετώπιση ψυχοσωματικών κινδύνων. Ωστόσο, όταν το άγχος είναι υπερβολικά αυξημένο, ενδέχεται να αποτελεί παθολογική κατάσταση και να επηρεάζει αρνητικά την προσαρμογή του ατόμου. Μία άλλη προσέγγιση λέει, πως αποτελεί μια ψυχολογική αντίδραση, που προκύπτει, όταν υπάρχει ασυμφωνία μεταξύ της αντιληπτής και της πραγματικής ικανότητας ενός ατόμου, να ανταποκριθεί σε μια συγκεκριμένη περίσταση (όπως μια πρόκληση ή μια ενέργεια). Έχει αυτό-ρυθμιστικό αντίκτυπο σε ανεπαρκή κίνητρα ή δεξιότητες αντιμετώπισης, οι οποίες μπορούν να προσφέρουν προσαρμοστικά αποτελέσματα που είναι καλά για προσωρινές ενισχύσεις απόδοσης (Gómez-López et al., 2020).

Το γνωσιακό μοντέλο του Aaron Tim Beck (Beck & Emery, 1985) αναλύει το κλινικό άγχος με έναν εξελιγμένο τρόπο, όπως διατυπώνεται από τους Clark και Beck (1988). Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, υπάρχει μια στενή σχέση ανάμεσα στα

συναισθήματα και τις σκέψεις στις διαταραχές του άγχους, οι οποίες χαρακτηρίζονται κυρίως ως διαταραχές της σκέψης (Blchburn & Davidson, 1990). Το μοντέλο αυτό δεν εστιάζει τόσο στα ίδια τα γεγονότα, αλλά στο πώς οι άνθρωποι εξηγούν και ερμηνεύουν τα γεγονότα και τις καταστάσεις. Οι ερμηνείες που μπορεί να δοθούν, έχουν ως αποτέλεσμα την πρόκληση αρνητικών συναισθημάτων όπως άγχος, θλίψη και θυμός. Στην περίπτωση του κλινικού άγχους, αυτά τα συναισθήματα χαρακτηρίζονται από έλλειψη ρεαλισμού, υποεκτίμηση των υπαρχόντων τρόπων αντιμετώπισης των καταστάσεων ή των τρόπων επίλυσης (Clark & Beck, 1988). Σε συνέχεια με τα προηγούμενα και σύμφωνα με προηγούμενες μελέτες (Freeman, 1990; Hoehn-Saric & McLeod, 1988), το άγχος αποτελεί μία κοινή οικουμενική εμπειρία, λειτουργώντας ως ένας προειδοποιητικός μηχανισμός, άρα ως μηχανισμός ασφαλείας, ο οποίος σε επικίνδυνες καταστάσεις που συνδέονται με αβεβαιότητα, εκπέμπει προειδοποιητικά σήματα. Πάρα ταύτα παρατηρούνται περιπτώσεις, που δεν λειτουργεί σωστά, όπως για παράδειγμα, όταν το άγχος είναι ιδιαίτερα έντονο, όταν διαρκεί πέρα από την έκθεση σε κάποιο κίνδυνο, όταν εμφανίζεται σε περιπτώσεις που ουσιαστικά δεν θα έπρεπε να θεωρούνται ως απειλή ή όταν εκδηλώνεται χωρίς κάποια εμφανή αιτία.

Η επιστημονική προοπτική του Hans Selye (1950, 1956, 1975) βλέπει το στρες ως μια φυσιολογική απόκριση του οργανισμού, η ισχύς του οποίου καθορίζεται αποκλειστικά από τη δύναμη των ερεθισμάτων (τόσο με την έννοια της υπερβολικής διέγερσης όσο και με την έννοια της αισθητηριακής στέρησης). Σε αυτή την περίπτωση, το άγχος θεωρείται ότι προκαλείται από έναν ή περισσότερους εξωτερικούς παράγοντες που ασκούν πίεση στο άτομο. Εδώ, το άγχος ορίζεται ως η ποσότητα της πίεσης, που ασκείται από διαφορετικά γεγονότα της ζωής, και η δύναμη των εξωτερικών ερεθισμάτων. Το άγχος περιγράφεται ως μια κατάσταση που καθορίζεται αποκλειστικά από τη σοβαρότητα των εξωτερικών παραγόντων, πράγμα που σημαίνει ότι οι ανθρώπινες παραλλαγές, ιδιαίτερα η ιδιοσυγκρασία, δεν έχουν θέση σε αυτή την κατανόηση του στρες.

Σημαντικό είναι να διασαφηνιστεί το γεγονός πως ο φόβος και το άγχος είναι διαφορετικές καταστάσεις και για το λόγο αυτό δεν θα πρέπει να συγχέονται. Ο φόβος σχετίζεται με συγκεκριμένες καταστάσεις ή αντικείμενα, και ο οργανισμός αντιλαμβάνεται έναν πραγματικό κίνδυνο, είναι δηλαδή μια φυσική αντίδραση που προετοιμάζει το άτομο για δράση απέναντι σε αυτόν τον κίνδυνο, ενώ σύμφωνα με

τον Mertens και τους συνεργάτες του(2020)αποτελεί αντίδραση του ανθρώπινου οργανισμού. Όταν το σώμα νιώθει πως απειλείται από ένα τραυματικό γεγονός διεγείρεται το νευρικό σύστημα, ενεργοποιώντας μηχανισμούς άμυνας, όπως τάσεις φυγής, εφίδρωση κ.α. προκειμένου να γλυτώσει από τα αρνητικά συναισθήματα.Οι ίδιοι συγγραφείς αναφέρουν πως είναι ένα συναίσθημα που προκαλείται από αντιληπτή απειλή ή κίνδυνο που οδηγεί σε φυσιολογικές αλλαγές και στη συνέχεια, σε συμπεριφορικές αντιδράσεις, όπως κρύψιμο, φυγή ή πάγωμα από αντιληπτές αγχωτικές ρυθμίσεις.Αντίθετα το άγχος δεν συνδέεται συγκεκριμένα με έναν πραγματικόκίνδυνο(Παλαιολόγου, 2001). Είναι μια αόριστη ανησυχία για μελλοντικούς, αναμενόμενους κινδύνους που μπορεί να είναι δύσκολο να προβλεφθούν ή να προσδιοριστούν. Το άτομο μπορεί να αντιλαμβάνεται μια γενική αίσθηση ανησυχίας χωρίς να μπορεί να κατανοήσει ακριβώς την πηγή αυτής της ανησυχίας. Είναι μια κατάσταση του ανθρώπινου οργανισμού, η οποία δεν προκαλείται από κάποιο συγκεκριμένο ερέθισμα, και συνήθως είναι διάχυτη παρά εστιασμένη. Μοιάζει με ένα αρνητικό συναίσθημα μόνιμης ανησυχίας, με μια υπερβολική αντίδραση σε μια κατάσταση που θεωρείται μόνο ψυχολογικά επιβλαβής, η οποία με την σειρά της δημιουργεί μυϊκή ένταση, κόπωση, αδυναμία προσήλωσης, ανησυχία, τεντωμένους μύες, δυσκολία εστίασης και εξάντληση(Levit,2015).Σε αντιδιαστολή με τον φόβο, όπως φαίνεται λοιπόν, το άγχος δεν έχει συγκεκριμένο αντικείμενο και δεν προετοιμάζει τόσο σαφώς για συγκεκριμένες δράσεις κατά του κινδύνου. Αυτή η διάκριση μεταξύ φόβου και άγχους είναι σημαντική για την κατανόηση των διαφορετικών τρόπων που αντιδρά το άτομο σε διάφορες καταστάσεις και αντιλαμβανόμαστε τους κινδύνου.

Στα ψυχολογικά συμπτώματα του άγχους (Μαδιανός, 2013) συγκαταλέγονται η ανησυχία και η ανυπομονησία, το αίσθημα απροσδιόριστου φόβου και αγωνίας, η νευρικότητα, η διάσπαση της προσοχής, η δυσκολία στη συγκέντρωση και το αίσθημα μειωμένης αντιληπτικής ικανότητας. Αντίθετα συμπτώματα γνωστικού άγχους μπορεί να είναι η πρόκληση ενοχλητικών και δυσάρεστων ιδεών καιίσων αφορά στα σωματικά συμπτώματα, παρατηρούνται αντιδράσεις του οργανισμού όπως η δύσπνοια, το αίσθημα πνιγμού, το αίσθημα «κόμπου στο λαιμό», ο πόνος στο στήθος, η δυσκολία κατάποσης, το αίσθημα παλμών, τα κρύα χέρια, η λιποθυμική τάση, η ξηροστομία, η ανορεξία, η ναυτία, ο ίλιγγος, τα κοιλιακά άλγη, η μυϊκή τάση, η κινητική ανησυχία, ο τρόμος, η αδυναμία, η ζάλη, οι εφιδρώσεις, η συχνοουρία και

η κεφαλαλγία τάσης. Στο κομμάτι αυτό, των συμπτωμάτων, βοηθητική είναι και η αναφορά της αγχογονικής γνωστικής τριάδας, η οποία ορίζεται από τις αρνητικές αντιλήψεις ή σκέψεις ενός ατόμου για τον εαυτό του, τον κόσμο και το μέλλον. Οι άνθρωποι που βιώνουν άγχος βλέπουν αυτές τις πτυχές του εαυτού τους ως εξής: α) ευάλωτοι (κατάθλιψη, άγχος, έλλειψη αυτοπεποίθησης, αποφυγή και αυξημένη εξάρτηση), β) μπορεί να φανεί απειλητικό για τον κόσμο (συμπτώματα ANS, διαταραγμένος ύπνος, έλλειψη αυθορμητισμού και χαμηλή συγκέντρωση), και γ) απρόβλεπτοι (συνεχής επαγρύπνηση) (Blackburn and Davidson, 1990). Μάλιστα όπως αναφέρει ο Greenberg (1999), τα δυσάρεστα συναισθήματα που αντιμετωπίζει ένας αθλητής, οφείλονται στη δραστηριοποίηση του υποθαλάμου και του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, το οποία με την σειρά τους προκαλούν τις ακόλουθες οργανικές λειτουργίες: αύξηση καρδιακών παλμών, διαστολή της λειτουργίας των στεφανιαίων αρτηριών, συστολή των κοιλιακών αρτηριών, διαστολή της κόρης των ματιών, αύξηση μυοσκελετικής δύναμης, απελευθέρωση γλυκόζης από το ήπαρ, αύξηση πνευματικής δραστηριότητας, διαστολή των αρτηριδίων βαθιά στους σκελετικούς μύες και αύξηση του μεταβολικού ρυθμού.

Κατά τον Freud (1926), το άγχος λειτουργεί ως ένα είδος "σήματος" που υποδηλώνει ότι το Εγώ αντιμετωπίζει απειλές ενεργοποιώντας στις περιπτώσεις αυτές μηχανισμούς άμυνας. Υπάρχουν κι άλλα είδη άγχους, όπως το ηθικό άγχος που προκαλείται από τις απαιτήσεις του Υπερεγώ και τις παραβιάσεις εσωτερικοποιημένων γονεϊκών αξιών. Επίσης, υπάρχει το νευρικό άγχος, προκαλούμενο από πραγματικές ή φανταστικές συγκρούσεις με τους γονείς. Το τελευταίο συνδέεται με εμπειρίες από αυστηρούς ή αδιάφορους γονείς και το φόβο μη δυνατότητας ελέγχου των εσωτερικών παρορμήσεων. Επιπλέον, το άγχος μπορεί να ταξινομηθεί είτε ως επίμονο είτε ως παροδικό (Spielberger, 1996). Ο Spielberg ισχυρίζεται ότι η πρώτη, γνωστή ως κατάσταση άγχους, συνδέεται με την παρούσα, στιγμιαία συναισθηματική κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από ένταση και ανησυχία. Χρησιμοποιεί πραγματικά φράσεις όπως υποκειμενικά, αντιληπτικά συναισθήματα έντασης και άγχους, που σχετίζονται και σχετίζονται με την ενεργοποίηση ή διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (ANS). Ο εν λόγω ψυχολόγος προσθέτει περαιτέρω ότι η προδιάθεση να αντιληφθεί κανείς την απειλή σε συγκεκριμένα πλαίσια και να ανταποκριθεί σε αυτήν με μεταβλητούς βαθμούς προσωρινής δυσφορίας είναι αυτό που είναι γνωστό ως άγχος χαρακτηριστικών ή

άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Σε αντίθεση με το προσωρινό άγχος, το επίμονο άγχος τεκμηριώνεται ως μια καθιερωμένη τάση συμπεριφοράς που προκαλεί το άτομο να υπερεκτιμά.

Τρεις συνιστώσες του ανταγωνιστικού άγχους έχουν εντοπιστεί στο παρελθόν, στην Πολυδιάστατη Θεωρία του Άγχους (Martens et al., 1990), το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και η αυτοπεποίθηση. Παράλληλα, χάρη στην ανάπτυξη ψυχομετρικών ερωτηματολογίων τη δεκαετία του 1990, όπως το «Competitive State Anxiety Inventory-2» (CSAI- 2) αναφέρεται ξανά ο παραπάνω διαχωρισμός ως γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος και (έλλειψη) αυτοπεποίθησης. Γνωστικό άγχος είναι αυτό, που αφορά τις σκέψεις και το νου ενός ατόμου, δηλαδή το νοητικό συστατικό του άγχους. Γι' αυτό χαρακτηρίζεται από αρνητικές προσδοκίες για το επίτευγμα και συνδέεται άμεσα με την αυτό-αξιολόγηση, την αυτοπεποίθηση, της αρνητικές προσδοκίες, τη μειωμένη συγκέντρωση έναντι της απόδοσης. Ο ορισμός που δίνεται από τους Bray, Martin & Widmeyer(2000) αναφέρει, πως εκφράζει ανησυχία και αρνητικές σκέψεις, οι οποίες προέρχονται από σκέψεις που αφορούν μια επικείμενη απόδοση-επίδοση. Αντίθετα το σωματικό ενεργοποιεί το νευρικό σύστημα. Ως εκ τούτου σχετίζεται με τη φυσιολογική και συναισθηματική διάσταση του άγχους, δηλαδή αφορά τις φυσιολογικές και υποκειμενικές συνιστώσες του άγχους που προκύπτουν απευθείας από την αυτόνομη διέγερση (φυσιολογικές αντιδράσεις του σώματος στο ανταγωνιστικό γεγονός). Το σωματικό άγχος ορίζεται από τους Martens, Vealey & Burton (1990) ως συνιστώσα, που αφορά τη φυσιολογική και συναισθηματική διάσταση του άγχους μέσω της ενεργοποίησης του νευρικού συστήματος, έχοντας ως χαρακτηριστικά τα ιδρωμένα χέρια, τον αυξημένο καρδιακό παλμό ή ακόμη και διαταραχές στο στομάχι. Ο Cox το 1994 μάλιστα διευκρίνισε πως το πρώτο αρχίζει να δημιουργείται αρκετές ημέρες πριν από το γεγονός που απασχολεί το άτομο. Διαφορετικά το σωματικό εμφανίζεται την ημέρα του γεγονότος για να φτάσει στις υψηλότερες τιμές λίγα λεπτά πριν την έναρξη του αγώνα, στην περίπτωση των αθλητών. Από την άλλη, η αυτοπεποίθηση περιλαμβάνει τις γενικές απόψεις ενός αθλητή για το επίπεδο επιτευγμάτων του, δηλαδή είναι η πίστη στις δικές του ικανότητες και η αντιληπτή ικανότητα να εκτελεί δραστηριότητες με επιτυχία (Grossbard, Smith, Smoll, & Cumming, 2009; Martens et al., 1990). Η έλλειψη αυτής οδηγεί στην αύξηση των συναισθημάτων πριν τον αγώνα. Φυσικό είναι, αφού μέσα σ' αυτά περιλαμβάνεται και το άγχος, η «επέκτασή» τους

αυτή, να επέρχεται αρνητική έναντι της αθλητικής απόδοσης και επίδοσης. Αντίθετα η διεύρυνση της πρώτης, κρίνεται αναγκαίο χαρακτηριστικό για τους προχωρημένους παίκτες και την αποφυγή αρνητικών τους σκέψεων και συναισθημάτων κατά την αγωνιστική φάση (Hanton, Mellalieu&Hall (2004).Μελέτη που διεξήχθη από τους Woodman και Hardy(2003) μέσω της αναζήτησης και ανάλυσης άλλων ερευνών, κατέληξε στο συμπέρασμα, ότι η επιρροή που ασκεί η αυτοπεποίθηση στην επίδοση αθλητών είναι σημαντικά μεγαλύτερη από εκείνη του γνωστικού άγχους.Τα αποτελέσματα τωνSouzaetal. (2018)υποδεικνύουν, ότι μόνο η συγκέντρωση κορτιζόλης και η αυτοπεποίθηση συσχετίστηκαν σημαντικά αρνητικά λίγο πριν τον αγώνα, κάτι που, υποδηλώνει ότι οι αθλητές μπορεί να υποφέρουν από μείωση της αυτοπεποίθησης λόγω των επιπέδων κορτιζόλης, η οποία κατά συνέπεια έχει δυσμενή επίδραση στην απόδοσή τους. Συμπληρώνεται, πως ο βαθμός και των δύο παραπάνω αναφερθέντων μεταβλητών παρατηρήθηκε πιο έντονος στο αντρικό φύλο συγκριτικά με το γυναικείο, αλλά και στους κορυφαίους αθλητές συγκριτικά με εκείνους χαμηλότερου επιπέδου.

Τί θα μπορούσε ωστόσο να επηρεάσει τους τρεις παράγοντες άγχους; Κατά τον Lin Wang (2021) σε έρευνα που διεξήγε σε αθλητές πινγκ πονγκ,το επίπεδο απόδοσης, η ηλικία και τα χρόνια συμμετοχής στο άθλημα αυτό, δεν αποτέλεσαν λόγο για να επηρεαστεί το γνωστικό και σωματικό άγχος των αθλητών αυτών. Παρ' όλα αυτά κατά το εθνικό πρωτάθλημα, παρατηρήθηκε πως η αυτοπεποίθηση μεταβλήθηκε ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο του αθλητή. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι άνδρες αθλητές είχαν σαφή τάση να επιδεικνύουν την αυτοπεποίθησή τους. Οι παίκτες μεταξύ 14 και 15 ετών έδειξαν υψηλό βαθμό αυτοπεποίθησης, σημειώνοντας σταθερά υψηλότερους βαθμούς από τον κορυφαίο αθλητή οποιουδήποτε άλλου έθνους. Ομοίως κατά τον LingWang(2021) η ηλικία, το αθλητικό επίπεδο και η διάρκεια άσκησης δεν επηρεάζουν ιδιαίτερα την γνωστική και σωματική ανησυχία. Ωστόσο, η αυτοπεποίθηση των εφήβων αθλητών στο εθνικό πρωτάθλημα διέφερε σημαντικά ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το αθλητικό επίπεδο. Τα αγόρια έφηβοι είχαν μεγαλύτερη αυτογνωσία από τις αθλήτριες της ανάλογης ηλικίας. Το γνωστικό άγχος των αθλητών επηρεάζεται αποκλειστικά από τον συναισθηματικό τους έλεγχο, ενώ το σωματικό τους άγχος μπορεί να μειωθεί τόσο από τον συναισθηματικό έλεγχο όσο και από τη διαπροσωπική υποστήριξη.

Ειδικότερα, στο περιβάλλον του αθλητισμού, όπου παρατηρείται και αυξημένο το αίσθημα του ανταγωνισμού, οι Lewthwaite και Scanlan (1989), αναφέρουν ότι «Το άγχος ανταγωνιστικών χαρακτηριστικών είναι μια διάθεση προσωπικότητας που αντανάκλα την τάση του ατόμου να αντιλαμβάνεται την απειλή και να βιώνει άγχος σε καταστάσεις που περιλαμβάνουν αθλητικό ανταγωνισμό». Είναι παρόμοιο με το άγχος δοκιμασίας χαρακτηριστικών. Δεδομένου ότι η γνωστική ανάπτυξη μπορεί να ελέγξει το ανταγωνιστικό άγχος, έχει γίνει πολλή συζήτηση σχετικά με τη σημαντική σχέση μεταξύ συναισθήματος και γνώσης (Doron & Martinent, 2017; Martinent & Ferrand, 2007; Smith et al., 1988). Πιο συχνά και πιο έντονα από τους αθλητές με χαμηλότερα επίπεδα ανταγωνιστικού άγχους, οι αθλητές με μεγαλύτερα επίπεδα άγχους βιώνουν καταστάσεις που περιλαμβάνουν παράλογο τρόμο ή φευγαλέο σωματικό και ψυχολογικό στρες σε ορισμένες καταστάσεις (Amanendra et al., 2018). Σύμφωνα με τον Martens (1977) οι ανήσυχοι αθλητές πιστεύουν ότι τους λείπουν οι γνωστικές δεξιότητες, που απαιτούνται για να ξεπεράσουν τα εμπόδια στο περιβάλλον τους και για το λόγο αυτό θα αισθάνονται περισσότερο άγχος και στρες λόγω αυτής της διαφοράς μεταξύ των απαιτήσεων και της γνωστικής ικανότητας. Λόγω των προαναφερθέντων τονίζεται, το γεγονός πως σε ανταγωνιστικά παιχνίδια, το άγχος συχνά οδηγεί σε ζητήματα εστίασης (Pena & Losada, 2017; Pijpers et al., 2005), ενώ η απόσπαση της προσοχής επιβραδύνει τον χρόνο απόκρισης ενός αθλητή και μειώνει την ικανότητά του για πρόβλεψη. Επίσης, υπονομεύει κάπως την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται ορθολογικά στον ανταγωνισμό όσον αφορά τη σωματική και γνωστική δυσφορία, ιδιαίτερα στα αγόρια. Και οι Răzvan Kalinin και συνεργάτες (2019) μιλούν για το ανταγωνιστικό άγχος ως έναν από τους σημαντικότερους λόγους σε ατομικό επίπεδο που επηρεάζει την απόδοση του αθλητή. Αυτό συμβαίνει με την εμπλοκή φυσιολογικών και γνωστικών μηχανισμών, αλλά και την παρέμβαση που πραγματοποιείται στις διαδικασίες ρύθμισης των συναισθημάτων (Burton, 1990; Mellalieu et al., 2006; Neil et al., 2007). Το άγχος ανταγωνισμού, όπως προαναφέρθηκε δέχεται επιρροή τόσο από το μέγεθος της ψυχικής αντοχής που διακατέχει έναν αθλητή, όσο και άλλους ατομικούς παράγοντες λόγου χάρη, ο ψυχολογικός μηχανισμός και η κινητοποίηση.

Πολλοί αθλητές φοβούνται ότι θα αποτύχουν σε ένα άκρως ανταγωνιστικό αθλητικό περιβάλλον, όπως η επιλογή ομάδων, επειδή αξιολογούνται συνεχώς με βάση τα κριτήρια απόδοσης και επιτυχίας από τους προπονητές, τους γονείς, τους συμπαίκτες

τους, ακόμη και από τους θεατές του αγώνα. Σύμφωνα με τους Smith, Smoll και Schutz (1990), η αποτυχία απόδοσης είναι μία από τις κύριες αιτίες του στρες της κατάστασης σε περιπτώσεις ανταγωνιστικών αθλημάτων. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι νέοι αθλητές που βρίσκονται υπό αυξανόμενη πίεση να αποδώσουν στο μέγιστο δυνατό βαθμό, θα βιώσουν άγχος και τρόμο μήπως αποτύχουν. Στην πραγματικότητα, μια ανταγωνιστική ατμόσφαιρα έχει συνδεθεί με πολλές στεροειδείς ορμόνες, συμπεριλαμβανομένης της κορτιζόλης (Arruda, Aoki, Paludo & Moreira, 2017; Crewther, Heke & Keogh, 2011; Fernandez-Fernandez et al., 2015). Σύμφωνα με τους Hiller-Sturmhöfel και Bartke (1998), η κορτιζόλη θεωρείται ως ορμονικός δείκτης της δραστηριότητας του άξονα των επινεφριδίων της υπόφυσης του υποθαλάμου (HPA). Οι αυξήσεις στη δραστηριότητα του άξονα HPA σε αθλητικά πλαίσια έχουν συσχετιστεί με σημαντικό φυσιολογικό ή ψυχολογικό στρες, το οποίο αυξάνει τα επίπεδα κορτιζόλης (Casto & Edwards, 2016; Crewther, Heke, and Keogh, 2011). Έχει παρατηρηθεί αύξηση της συγκέντρωσης κορτιζόλης πριν από επίσημα παιχνίδια σε αντίθεση με προπονήσεις ή παιχνίδια προσομοίωσης (Arruda, Aoki, Paludo e Moreira, 2017; Crewther, Heke, & Keogh, 2011; Fernandez-Fernandez et al., 2015).

Παλαιότερες έρευνες έδειξαν ότι στην παρουσία άγχους αγώνα, εντυπωσιακό ρόλο παίζει η ηλικία. Ωστόσο σύμφωνα με τον Ebbeck (1994) ηλικιακά αθλητές τένις είναι πιο επιρρεπείς στην ανάπτυξη άγχους σε αγωνιστικές συνθήκες, καθώς επηρεάζονται εμφανέστατα από προπονητές και γονείς που συμβάλουν σε αυτό, αφού προωθούν πως η νίκη σε έναν αγώνα πρέπει να είναι πάνω από όλα. Επιπλέον σε έρευνα που διεξήχθη από την Duda και συν. (1996), σε αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής διαπιστώθηκε σημαντική απόσταση ανάμεσα στη φάση χαλάρωσης και άγχους. Ως άγχος από τις αθλήτριες σημειώθηκε α) μια σειρά γνωστικών δυσλειτουργιών με έντονο αίσθημα φόβου, αποθάρρυνσης και νευρικότητας β) σωματοποιημένου άγχος με μυϊκή ένταση, παράλυση, υπερδιέγερση και γ) αρνητική επιρροή από ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες που με την σειρά τους δημιούργησαν αρνητικά συναισθήματα για την επίδοσή τους. Από την άλλη χαλάρωση για εκείνες ήταν α) μια σειρά συναισθημάτων ευεξίας β) απόλυτη αίσθηση ελέγχου του σώματος τους γ) ένα λειτουργικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον και δ) αυτοπεποίθηση για την εξέλιξη του αγώνα με παράλληλη σιγουριά για τον εαυτό τους.

Ένα από τα συναισθήματα, που ενδεχομένως ένας αθλητής βιώνει πριν τους αγώνες είναι το προ-αγωνιστικό άγχος, το οποίο πλήττει πάρα πολλούς αθλητές ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας, πόσο μάλλον αθλητές υψηλού επιπέδου που «κουβαλούν» στις πλάτες τους τον φόβο της αποτυχίας. Το προ-αγωνιστικό άγχος ερευνάται από την δεκαετία του '90, εμφανίζεται όμως μεγαλύτερο ενδιαφέρον από τους ερευνητές τα τελευταία 10 χρόνια λόγω των αυξημένων απαιτήσεων της καθημερινότητας και του αθλητικού ανταγωνισμού (Pineda et al., 2011). Ως προ-αγωνιστικό άγχος ορίζεται η περίοδος, κατά την οποία ο αθλητής βρίσκεται σε ανησυχία πριν αλλά και κατά την διάρκεια του αγώνα καθώς βρίσκεται προ των πυλών της πρόκλησης που είναι ο αγώνας και μπορεί να διαγνωσθεί μέσω της μειωμένης μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού (HRV). Οι Spielberger (1989) και Friedman (2007) υιοθέτησαν την άποψη, ότι το άγχος γενικά και το προ-αγωνιστικό άγχος ειδικά εξαρτώνται άμεσα από το πόσο απρόβλεπτη και ανεξέλεγκτη (πιο διαδεδομένα χαρακτηριστικά στους JF (jiu-jitsu fighters) από τους SR (street runners) είναι η φύση ενός αθλήματος και η εξέλιξη αυτού σε έναν αγώνα.

Η έρευνα των Ghorbanzadeh και Perican (2013) που αναφέρεται σε αθλητές τάε-κβοντο, υποστήριξε το γεγονός της εμφάνισης προ-αγωνιστικού άγχους, όσο πλησιάζει η ώρα της πραγματοποίησης του αγώνα. Ο βαθμός γνωστικού και σωματικού άγχους αυξάνεται και ο βαθμός αυτοπεποίθησης μειώνεται, παράγοντες που δρουν σημαντικά στο επίπεδο επιτυχίας και απόδοσης των παικτών, με τις τιμές αυτές να αντιστρέφονται μετά το πέρας του αγώνα (Ghorbanzadeh & Perican, 2013).

Προκειμένου να τονιστεί η αύξηση της συμπαθητικής δραστηριότητας και η απελευθέρωση αδρενεργικών εν αναμονή μελλοντικών δυσκολιών και να προετοιμαστεί ο οργανισμός για αυτές, είναι ζωτικής σημασίας να ληφθεί υπόψη η συμπεριφορά του ANS κατά τη διάρκεια μιας στρεσογόνους περιστασης ή άγχους (Freeman., 2006). Η HRV έχει αποδειχθεί ότι είναι μια αξιόπιστη, χρήσιμη και μη επεμβατική μέθοδος αξιολόγησης των αλλαγών στο άγχος και το στρες στην ανθρώπινη απόδοση. Σύμφωνα μάλιστα και με τους Morales et al. (2013), η ανάλυση HRV ανταποκρίνεται σε παραλλαγές στο προ-ανταγωνιστικό άγχος. Οι ερευνητές εξέτασαν αγχωτικά σενάρια πριν από αγώνες τζούντο μεταξύ εθνικών και διεθνών αθλητών. Επιπλέον, όπως αναφέρουν οι Mateo et al. (2012), η μέτρηση HRV είναι ένα χρήσιμο πρόσθετο εργαλείο για την αξιολόγηση των προπονητικών προγραμμάτων και της πίεσης των αγώνων στον τομέα της ποδηλασίας

BMX. Συνεχίζοντας οι αλλαγές στη συναισθηματική κατάσταση έχουν συσχετιστεί με αλλαγές στις παρασυμπαθητικές και συμπαθητικές δραστηριότητες, όπως η μειωμένη ευαισθησία στα βαροανακλαστικά και ο συμπαθητικός δείκτης (LF/HF). Η αναλογία LF/HF (βαροανακλαστικά / συμπαθητικός δείκτης) έδειξε περισσότερο άγχος στο χρόνο που προηγείται του αγώνα παρά στο χρόνο πριν από την προπόνηση. Μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στο παρελθόν έχουν επίσης ανακαλύψει τη συμπαθητική ενεργοποίηση ως απόκριση στο στρες, όπως αποδεικνύεται από την αύξηση του ποσοστού των τιμών των παραμέτρων LF/HF (Seong HM et al., 2004). Σε συμφωνία με άλλους συγγραφείς (Iellamo et al., 2004), ο Cervantes Blásquez (2009) παρατήρησε μια αύξηση 2,5 φορές στις ποσοστιαίες τιμές LF/HF κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής συνθήκης σε σύγκριση με τη συνθήκη προπόνησης. Αυτό υποδηλώνει ότι η συμπαθητική δραστηριότητα υπερσχύει έναντι της παρασυμπαθητικής δραστηριότητας σε στρεσογόνες καταστάσεις όπως οι αθλητικοί αγώνες (Souza et al., 2018). Τα ευρήματα υποδηλώνουν επίσης ότι υπάρχει περισσότερο συναισθηματικό στρες κατά τη φάση πριν από τον αγώνα από ό,τι κατά την προ-προπονητική περίοδο, με βάση τις αποκρίσεις της κορτιζόλης του σάλιου (Souza et al., 2018). Αυτά τα αποτελέσματα είναι σε συμφωνία με άλλες προηγούμενες έρευνες για παίκτες του τένις (Filaire et al. 2009) και μαχητές του τζούντο (Filaire et al. 2001, Salvador et al. 2003). Οι συγκεντρώσεις κορτιζόλης έχει παρατηρηθεί ότι αυξάνονται ως απόκριση σε στρεσογόνους παράγοντες και σωματική δραστηριότητα. Ως εκ τούτου, έχει προταθεί ότι όσο πιο φορολογική είναι η άσκηση, τόσο μεγαλύτερη είναι η αύξηση της κορτιζόλης (Powell et al., 2015).

Μάλιστα, αποτελέσματα συγκριτικής μελέτης για την σχέση κορτιζόλης-άγχους (Paracosta et al., 2016) μεταξύ του ποσοστού κορτιζόλης στο σάλιο και των απαντήσεων στο ερωτηματολόγιο CSAI-2, φάνηκε πως οι αθλητές με πιο αυξημένες συγκεντρώσεις κορτιζόλης προ αγώνα ήταν αυτοί που τελικά πήραν την νίκη του παιχνιδιού. Μέσα από το παραπάνω υπονοείται πως οι νικητές παρουσιάζουν πιο ψηλά επίπεδα φυσιολογικής διέγερσης, ψυχολογικής προετοιμασίας και καλύτερο έλεγχο του τρόπου αντιμετώπισης του άγχους.

2.2 Άγχος και αθλητική απόδοση

Οι Zhang et al. (2018) διεξήγαγαν άμεσες δοκιμές των πολλών γνωστικών διεργασιών που υποτίθεται ότι διακυβεύονται κατά τη διάρκεια αγχωδών καταστάσεων. Σύμφωνα με τη θεωρία της αποτελεσματικότητας επεξεργασίας, το άγχος αυξάνει τις γνωστικές απαιτήσεις και εκτρέπει τους πόρους της εργαζόμενης μνήμης, γεγονός που μειώνει την απόδοση. Τα πειραματικά δεδομένα υποστηρίζονται από προηγούμενες μελέτες (Donachie et al., 2018a; Doron & Martinent, 2017). Οι τελειομανείς σκέψεις βρέθηκαν να είναι ένας θετικός προγνωστικός παράγοντας άγχους, οργής και απόγνωσης από τους Donachie et al. (2018). Πρόσφατη έρευνα από τους Doron και Martinent (2017) υποδηλώνει, πώς επειδή η αξιολόγηση είναι ζωτικής σημασίας για την αγχώδη κατάσταση, μπορεί να έχει αντίκτυπο στο άγχος με βάση τη γνωστική-κινητική-σχεσιακή θεωρία του συναισθήματος. Οι μηχανισμοί αντιμετώπισης των ανθρώπων μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να μειωθεί ο αντίκτυπος του άγχους στην απόδοση, ενώ αξιολογείται η σημασία του γεγονότος σε σχέση με αυτούς (Crane et al., 2019).

Στον χώρο του αθλητισμού πιο συγκεκριμένα, το άγχος είναι ένας παράγοντας, που μπορεί να επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα στον συναισθηματικό κόσμο ενός αθλητού και κατ' επέκταση στο αθλητικό-αγωνιστικό του μέλλον, δρώντας κατασταλτικά στην απόδοσή του, την ευχαρίστηση ενός αγώνα και γενικά του αθλήματος, που έχει επιλέξει ή ακόμα και στη συνέχιση της ενασχόλησης με το άθλημα αυτό (Scanlan, Babkes, & Scanlan, 2005). Η πρώιμη έρευνα των παραπάνω, που διεξήχθη στις δεκαετίες του 1970 και του 1980 αποκαλύπτει και επαληθεύει, ότι οι αθλητές που είχαν υψηλά επίπεδα άγχους κατά τη διάρκεια του αγώνα είχαν αρνητικές επιπτώσεις στην απόδοσή τους.

Οι λειτουργίες του γονιδίου μεταφορέα σεροτονίνης (5HTT) ορίζονται από ορισμένα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με το άγχος που επηρεάζουν την αθλητική απόδοση. Σύμφωνα με τους Petito et al. (2016), ο νευρωτισμός και τα συμπτώματα άγχους σχετίζονται με την πολυμορφική περιοχή που συνδέεται με 5-HTT (5 HTTLPR). Αν και ο νευρωτισμός σχετίζεται με συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, δρα επίσης ως μεσολαβητής μεταξύ του πολυμορφισμού 5-HTTLPR, των ικανοτήτων ρύθμισης της συναισθηματικής διέγερσης και του γνωστικού άγχους (Petito et al., 2016). Οι Kristjánsdóttir et al. (2018) ισχυρίζονται ότι ο συναισθηματικός έλεγχος, ένα

συστατικό της ψυχικής σκληρότητας, είναι αυτό που διαχωρίζει τους αρχάριους της εθνικής ομάδας χάντμπολ της Ισλανδίας από τους μη αρχάριους (Fragoso, Massuca and Teles, 2014). Επιπλέον, η ιδιότητα του άγχους ενός ατόμου δείχνει πόσο σίγουρος είναι για τον ανταγωνισμό. Σύμφωνα με τους Goette et al. (2015), η ικανότητα ανταγωνισμού υπό πίεση ήταν ένα μέτρο ανταγωνιστικότητας.

Η σύνδεση μεταξύ του αγωνιστικού άγχους και της αθλητικής απόδοσης είναι ένας από τους πιο εκτενώς διερευνημένους συσχετισμούς στην αθλητική ψυχολογία. Ως αγωνιστικό στρες ορίζεται η κατάσταση, που υποβάλλεται ένας αθλητής όταν κυριεύεται από άγχος, καθώς νιώθει, πως κινδυνεύει ο αυτοσεβασμός του. Οι επιπτώσεις του άγχους είναι πολύπλευρες στην υγεία, όμως χωρίς την ύπαρξη αυτού, ως ένα ασφαλές επίπεδο, είναι αδύνατη η διεξαγωγή αθλητικών αγώνων, καθώς έρευνες έχουν δείξει, πως τόσο το υπερβολικό άγχος, όσο και η απουσία του δεν βοηθά στην καλύτερη απόδοση των αθλητών στους αγώνες. Τα ψυχοσωματικά συμπτώματα μειώνουν την απόδοση των αθλητών στον αγώνα, αφού το σωματικό άγχος έχει αρνητική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό, απορροφώντας την ενέργεια του αθλητή που το βιώνει, ελαττώνοντας τον κινητικό συντονισμό και περιορίζοντας την συγκέντρωση (Weinberg & Gould, 2001). Έχει θεωρηθεί, πως οι αθλητές υψηλού επιπέδου αντιμετωπίζουν περισσότερο άγχος σε σχέση με τους αρχάριους, ωστόσο η μείωση του άγχους αποδεικνύεται πως αυξάνει την απόδοση των αθλητών. Ο Jones (1995) υποστήριξε πως οι αθλητές με υψηλή αυτοεκτίμηση δεν αφήνουν το άγχος να τους κατακλύσει καταστρέφοντας την επίδοσή τους, ενώ αθλητές δίχως την προαναφερόμενη αυτοπεποίθηση εξουσιάζονται από το άγχος μετριάζοντας την απόδοσή τους.

Επιπρόσθετα, σύμφωνα με τον Wine (1971), το άγχος είναι μια αιτία αρνητικών σκέψεων, οι οποίες λειτουργούν και ως μεσολαβητές στη σύνδεση μεταξύ άγχους και απόδοσης. Ο Wine (1971) συνέχισε να προτείνει ότι το άγχος, ιδιαίτερα το γνωστικό άγχος, έχει αρνητική σχέση με την απόδοση, επειδή τα άτομα με υψηλά επίπεδα ανταγωνιστικού άγχους περνούν ένα μέρος του χρόνου τους, κάνοντας δυσμενείς σκέψεις για την απόδοση και τις ικανότητές τους, ιδέες που δεν έχουν καμία σχέση κάνοντας πραγματικά την εργασία.

Όσον αφορά νεότερους αθλητές, το άγχος που τους διακατέχει έχει αρνητική επίπτωση στην απόδοσή τους, καθώς τους αποτρέπει από το να είναι σωματικά

δραστήριοι στον αγώνα. Σημαντικό ρόλο βεβαία στην ψυχολογία των νεαρών αθλητών, παίζουν και οι εξωγενείς παράγοντες π.χ. γονείς, προπονητές κ.α. Η θετική επιρροή ενός αθλήματος με συνέπεια και δίχως υπερβολές είναι αξιοσημείωτη, αφού βοηθά στην μείωση του στρες διευκολύνοντας τον ύπνο και δρώντας χαλαρωτικά στους μυς (Raiola, Paloma, Altavila, 2015) με το γνωστικό και σωματικό άγχος να αποτελούν καταλύτη στην αγωνιστική εκτέλεση με δυνατότητα πρόβλεψης της απόδοσης (Nassib, Riahi, Wali, Nassib, 2017). Σύμφωνα με τον Mertens και συν.(1990) το σωματικό περιστασιακό άγχος επιδρά στην απόδοση των αθλητών με μια ευθύγραμμη καμπυλόγραμμη σχέση, με τα επίπεδα του άγχους να επιδρούν αρνητικά στην εκτέλεση τους. Σύμφωνα με τους ίδιους συγγραφείς υποστηρίχθηκε μια ευθύγραμμη σχέση μεταξύ αυτοπεποίθησης και απόδοσης (Mertens et al. , 1990), ενώ άλλα ερευνητικά δεδομένα αναφέρουν, πως οι αθλήτριες υπερείχαν σε επίπεδα σωματικού άγχους σε αντίθεση με τους αθλητές (Vosloo, Ostrow, Watson, 2009).

Σε αντιδιαστολή με τα παραπάνω, υπάρχουν και εκείνοι που χαρακτηρίζουν το άγχος ως όχι έναν απαραίτητα ανασταλτικό παράγοντα. Σύμφωνα με τον Burton (1990), οι «συναντήσεις» ενός αθλητή με συμπτώματα άγχους μπορεί να μην πρέπει πάντα να ερμηνεύονται ως σημάδι κακής απόδοσης. Κάποιοι ερευνητές διαφωνούν με τον ορισμό του άγχους που ενισχύει την απόδοση, υποστηρίζοντας ότι αυτή η ιδέα συγγέεται βασικά με τα αρνητικά συναισθήματα και ότι αρκετοί εξέχοντες ερευνητές του άγχους χαρακτήρισαν εσφαλμένα τα θετικά συναισθήματα ως «άγχος». Οι Mahoney & Avenier (1977) και Parfitt και συνεργάτες (1990) υποστηρίζουν ότι τα συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος μπορούν να βοηθήσουν ορισμένους αθλητές όσον αφορά την ψυχική προετοιμασία και την απόδοση. Πάνω από 40 εργασίες που διερευνούν αυτήν την προσέγγιση δημοσιεύτηκαν σε ερευνητικά περιοδικά, καθιστώντας την έναν από τους πιο γνωστούς τομείς στη βιβλιογραφία για το ανταγωνιστικό άγχος - παρά ορισμένες απόψεις ότι το άγχος δεν μπορεί να βελτιώσει τις αθλητικές επιδόσεις.

Όπως έχει αναφερθεί, το άγχος αποτελεί εμπόδιο για την εξέλιξη του ατόμου σε όλα τα επίπεδα και πόσο μάλλον στα αθλήματα. Οι αθλητές με υψηλότερα επίπεδα ψυχικής δύναμης έχουν την τάση, να αποδίδουν καλύτερα, καθώς παρουσιάζουν πιο χαμηλά επίπεδα έντασης, κατάθλιψης, θύμου, κόπωσης και σύγχυσης (Humara, 1999). Όμως μερικοί ερευνητές υποστηρίζουν, πως η συμβολή του γνωστικού άγχους είναι θετική στην επίδοση των αθλητών. Αθλητές με υψηλές επιδόσεις, δηλώνουν πως το

γνωστικό άγχος μέσω της διέγερσης που προκαλεί, επιφέρει θετικά αποτελέσματα. Μέσω της άποψης αυτής, η συμπτωματολογία του άγχους των αθλητών, βοηθά στην καλύτερη αξιολόγηση του προ-αγωνιστικού άγχους κατάστασης, ώστε να δώσουν έμφαση στην αυτοεκτίμηση τους για την πρόβλεψη της απόδοσης τους (Jones, Swain, Hardy, 1993).

2.3 Θεωρητικά μοντέλα άγχους

Θεωρία ανεστραμμένου U

Στην θεωρία ανεστραμμένου U αναφέρεται πως η σχέση απόδοσης και διέγερσης δεν είναι γραμμική αλλά καμπυλόγραμμη σχεδιάζοντας ένα ανεστραμμένο U. Πολλοί ερευνητές θεωρούν αυτή την θεωρία υπαρκτή. Άλλοι θεωρούν πως αυτή η θεωρία δεν υφίσταται, διότι η διέγερσή δεν μπορεί να μετρηθεί με ακρίβεια, δίχως παραβίαση του δοκιμαζόμενου, π.χ διέγερση μέσω ηλεκτροσόκ (Cox, 2002).

Θεωρία της ορμής

Παρόμοια με το άγχος και την επερχόμενη διέγερση είναι η ορμή, επιπόνηση της οποίας σχετίστηκε με την ελάττωση των αναγκών (Cox, 2002). Η συμπεριφορά πηγάζει από την ονομαζόμενη ορμή και αυτό που παροτρύνει την συμπεριφορά έξη (συνήθεια). Βασικό στοιχείο είναι οι φυσιολογικές ανάγκες και επιδιώκεται η επίτευξη της ομοιόστασης στον οργανισμό. Σημειώνεται μείωση της ορμής, με την επίτευξη της ομοιόστασης του οργανισμού και με την ικανοποίηση των εσωτερικών αναγκών. Η ορμή παραβλέπει την σημασία των γνωστικών και συναισθηματικών λειτουργιών του ατόμου. Στον αγωνιστικό αθλητισμό με τον όρο ορμή ονομάζεται η μεγάλη επιθυμία ενός ατόμου να κατακτήσει με την απόδοση του την κορυφή. Επιπροσθέτως, το έναυσμα για επιτυχία στον αθλητισμό δεν αποτελεί μόνο μια έμφυτη ορμή, όπως η ικανοποίηση των βιολογικών αναγκών αλλά κάτι που δύναται να αναπτυχθεί και να διδαχθεί.

Οι κύριες προτάσεις της θεωρίας της ορμής είναι οι εξής:

1. Η αυξημένη διέγερση (ορμή) έχει ως αποτέλεσμα την κυρίαρχη διέγερση.
2. Κυρίαρχη είναι η διέγερση που έχει το ισχυρότερο ποσοστό απόκρισης.

3. Στα πρώτα στάδια της μάθησης νέων αθλητών η επίδραση της διέγερσης η όταν πρόκειται για πολύπλοκες ενέργειες η κυρίαρχη αντίδραση είναι λανθασμένη. Αυτό είναι επακόλουθό της μικρής επιδεξιότητας των νέων αθλητών και της δυσκολίας της ενεργείας για τους έμπειρους αθλητές αντίστοιχα.

4. Η κυρίαρχη αντίδραση είναι ορθή στα επόμενα στάδια της μάθησης και όταν οι ενέργειες είναι απλές (Cox, 2002).

Θεωρία πολυδιάστατου άγχους

Η θεωρία αυτή υπογραμμίζει, πως το άγχος δεν είναι κάτι το μονοδιάστατο, αλλά φαίνεται να έχει δυο βασικά συστατικά στοιχεία, το γνωστικό στοιχείο και το σωματικό. Όσον αφορά το γνωστικό άγχος, αναφέρεται στο νοητικό μέρος του άγχους με πρωταγωνιστικά συμπτώματα την σύγχυση, την μειωμένη συγκέντρωση, αρνητικό τρόπο σκέψης, τον φόβο και τον πανικό.

Το σωματικό άγχος αποτελείται από σωματική συμπτωματολογία μέσω της ενεργοποίησης του νευρικού συστήματος. Τα συμπτώματα που αναφέρονται είναι: δύσπνοια, εφίδρωση, αύξηση καρδιακών παλμών, συχνοουρία κ. α.

Θεωρία της καταστροφής

Πρόκειται για μια πολυδιάστατη θεωρία του άγχους με τις εξής υποθέσεις: α) οι μικρές αυξήσεις στην διέγερση έχουν σαν αποτέλεσμα μικρές αυξήσεις ή μειώσεις αντίστοιχα στην απόδοση και β) πως η επίτευξη της μεγίστης απόδοσης είναι αποτέλεσμα μιας μέτριας διέγερσης.

Η θεωρία της καταστροφής είναι αντίθετη με τις προαναφερόμενες υποθέσεις. Φαίνεται μάλιστα πως μια ελάχιστη αύξηση στο επίπεδο διέγερσης, μπορεί να καταστρέψει την απόδοση (Cox, 2002).

Θεωρία ψυχολογικής ροής

Η ψυχολογική ροή ορίζεται από τον Jackson, σαν μια κατάσταση ιδανικής εμπειρίας και αναφέρεται στην ολική απορρόφηση του ατόμου από ένα έργο. Την χρονική στιγμή οπού το άτομο βρίσκεται σε ψυχολογική ροή, σημειώνονται τα αποδοτικότερα επίπεδα λειτουργικότητας του ατόμου, επιβεβαιώνοντας ότι το άτομο είναι προσηλωμένο απολυτά στην συγκεκριμένη ενεργεία, έχοντας πλήρη διαύγεια,

ελέγχοντας τα συναισθήματα του αλλά και την λειτουργία που επιτελεί και απολαμβάνοντας το έργο. Για να καταφέρει κάποιος την ψυχολογική ροή είναι σημαντικό να είναι απολυτά συγκεντρωμένος στο εκάστοτε έργο, να βρίσκεται σε ηρεμία και να έχει υψηλό επίπεδο επιδεξιότητας στο έργο του. Άξιο σημασίας, είναι το έργο με το οποίο έρχεται αντιμέτωπο το άτομο να αποτελεί πρόκληση για εκείνο.

Χαμηλή δεξιότητα και υψηλή πρόκληση προκαλούν άγχος.

Χαμηλή πρόκληση και δεξιότητα δημιουργούν απάθεια.

Υψηλή δεξιότητα και πρόκληση οδηγούν σε ανία.

Επομένως, υψηλή δεξιότητα και πρόκληση συνεπάγονται την ψυχολογική ροή

2.4 Προ-αγωνιστικό άγχος

Το προ-αγωνιστικό άγχος μεταβάλλεται ανάλογα με τον τύπο του αθλητή, σε διαφορετικά επίπεδα όπως το φύλο του, το επίπεδό του – εμπειρία του, το είδος του αθλήματος (ομαδικό/ατομικό), τον προσανατολισμό του στο «εγώ» ή στο «έργο», στην διεξαγωγή αγώνων εντός ή εκτός έδρας.

Η διαχείριση του άγχους συμβάλλει σημαντικά στην επίτευξη επιτυχώς αποτελεσμάτων στο άθλημα της χειροσφαίρισης (Silvia,2006). Είναι ιδιαίτερης σημασίας χαρακτηριστικό για την προσωπικότητα κάποιου και παρουσιάζει διαφορές ανάλογα το φύλο, καθώς και σαφείς βιολογικούς μηχανισμούς. Το φύλο ή το είδος του αθλήματος αποτελούν παραμέτρους που επηρεάζουν τις διαστάσεις του αγωνιστικού άγχους (Martens, Vealey, & Burton, 1990). Παρ' όλα αυτά, οι απόψεις μέσα από μελέτες δίστανται σχετικά με τις δύο αυτές παραμέτρους.

Υποστηρίζεται το γεγονός, ότι οι αγχώδεις διαταραχές μπορεί να είναι πιο συχνές στις γυναίκες λόγω ορισμένων εγκεφαλικών λειτουργιών. Σύμφωνα με τους Asher, Asnaani και Adeka (2017), οι γυναίκες σε διάφορες ηλικιακές ομάδες και γεωγραφικές περιοχές έχουν μεγαλύτερα ποσοστά κοινωνικής αγχώδους διαταραχής (SAD) και σοβαρότητας αυτής. Το γυναικείο φύλο, όπως έγινε λόγος από τον Martens και τους συνεργάτες του (1990), εκδηλώνει υπερβολικό γνωστικό άγχος και αμυδρή αυτοπεποίθηση σε αντίθεση με το αντρικό φύλο. Όμως, οι άνδρες είναι πιο

πιθανό να αναζητήσουν και να λάβουν θεραπεία από τις γυναίκες (Asher, Asnaani, & Aderka, 2017). Ο γυναικείος εγκέφαλος δρα διαφορετικά υπό την επιρροή του στρες, παρά το γεγονός ότι οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να έχουν αγχώδεις διαταραχές και να έχουν μεγαλύτερα επίπεδα νευρωτισμού (Asher, Asnaani & Aderka, 2017; Seo et al., 2017). Αυτό, μαζί με τη γενετική παραλλαγή στον μεταφορέα σεροτονίνης, μπορεί να εξηγεί τη διαφορά, που έχει παρατηρηθεί στο ανταγωνιστικό άγχος μεταξύ φύλων. Σύμφωνα με τους Seo et al. (2016), υπάρχουν παραλλαγές, στην εγκεφαλική δραστηριότητα, που συνδέονται με το άγχος που προκαλείται από το στρες. Η μελέτη τους διαπίστωσε, ότι μεταξύ των γυναικών, ο ραχιαίος προμετωπιαίος φλοιός (dmPFC), ο κροταφικός λοβός, ο προκούνιος, ο ινιακός λοβός και η δραστηριότητα της παρεγκεφαλίδας συσχετίζονται θετικά με το άγχος που σχετίζεται με το στρες. Ωστόσο, το άγχος που σχετίζεται με το στρες στους άντρες έχει την αντίθετη σχέση με τη δραστηριότητα αυτών των περιοχών, γεγονός που κατέστησε δυνατό για τους Seo et al. (2016) την πρόβλεψη της λειτουργίας του εγκεφάλου με βάση το άγχος. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας επηρεάζουν τις συνδέσεις μεταξύ της σεροτονίνης.

Παρόμοια με το χαρακτηριστικό άγχους γενικά, το ανταγωνιστικό άγχος ειδικά είναι πιο συχνό στις γυναίκες και εμφανίζεται με σωματικά και γνωστικά συμπτώματα. Οι αθλήτριες που είναι γυναίκες και νεότερες είχαν υψηλότερη βαθμολογία ανταγωνιστικού άγχους, σύμφωνα με τους Rocha & Osório (2018). Την ίδια γνώμη υιοθέτησαν και οι Kristjánsdóttir και συνεργάτες (2018) και οι O'Donoghue & Neil (2015), αναφέροντας, πως οι αθλήτριες φέρεται να διακατέχονται από υψηλότερα επίπεδα αγωνιστικού άγχους και υψηλότερα επίπεδα αισθήματος ανησυχίας αντίστοιχα. Οι αθλητές χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη διαταραχή συγκέντρωσης (Grossbard, Smith, Smoll, & Cumming, 2009), ευρήματα που ενισχύονται από προηγούμενα ερευνητικά δεδομένα αναφορικά με την επίδραση του φύλου στο αγωνιστικό άγχος (Jones & Cale, 1989; Martens et al., 1990), αλλά αντιτίθενται στα ευρήματα των Perry & Williams (1989) και Hanton, Neil, Melallieu & Fletcher, (2008). Η προαναφερθείσα μελέτη των Rocha & Osório (2018) επαληθεύεται και από τη μελέτη των Dias, Cruz και Fonseca (2010) στην οποία συμμετείχαν Πορτογάλοι αθλητές-τριες. Οι αθλήτριες εμφάνισαν μεγαλύτερα επίπεδα σωματικού και γνωστικού άγχους σε σύγκριση με τους αθλητές. Την παρατήρηση της παρουσίας περισσότερου σωματικού άγχους στις γυναίκες κατά τη διάρκεια των διαγωνισμών ο

Rice et al. (2019) το αποδίδουν στο ότι τα αγόρια είναι καλύτερα στην κοινωνικοποίηση από τα κορίτσια, γεγονός που μπορεί να τα βοηθήσει να καταστείλουν τις αντιληπτές ευπάθειες στο πλαίσιο του αθλητισμού (Doherty et al., 2016). Κατά την ίδια κατεύθυνση πορεύθηκαν και οι Freire et al. (2020) τονίζοντας τη σημαντική διαφορά μεταξύ των φύλων στο σωματικό άγχος και την ανησυχία στο προ-αγωνιστικό άγχος υποδεικνύοντας, ότι οι γυναίκες εμφανίζουν υψηλότερα συμπτώματα σωματικού και γνωστικού άγχους από τα αγόρια, ενώ ταυτόχρονα μίλησαν και για τη διάσταση της διαταραχής συγκέντρωσης, όπου και τα δύο φύλα είχαν κακή απόδοση. Αναλυτικότερα απέδειξαν ότι τα κορίτσια έχουν υψηλότερα επίπεδα άγχους και ανησυχούν περισσότερο για τα παιχνίδια και τους διαγωνισμούς από τα αγόρια, όταν πρόκειται για προ-αγωνιστικό άγχος. Παρ' όλο που το δείγμα τους περιορίζεται σε μία μόνο χώρα (Βραζιλία), που σημαίνει, ότι τα αποτελέσματα δεν μπορούν να επεκταθούν στην εθνική και διεθνή σκηνή και παρ' όλο που λόγω του εγκάρσιου σχεδιασμού αυτής της μελέτης, η οποία αξιολόγησε τους αθλητές σε ένα μόνο σημείο της σεζόν, δεν ήταν εφικτό να εξεταστούν οι αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών, τα αποτελέσματά της συμφωνούν με μια μετά-ανάλυση από τους Rice et al. (2019) που έδειξε ότι τα κορίτσια παρουσίασαν μεγαλύτερα συμπτώματα σωματικού άγχους από τα αγόρια. Μια πιθανή εξήγηση για αυτό το εύρημα, που αναφέρθηκε και παραπάνω από άλλους μελετητές, είναι ότι οι άρρενες τείνουν να κοινωνικοποιούνται περισσότερο με άλλους προκειμένου να κρύψουν τις αντιληπτές αδυναμίες τους στον χώρο αυτό (Doherty et al., 2016). Επιπλέον, η γυναικεία ευαισθησία και ανασφάλεια μπορεί να πηγάζουν από την εισαγωγή του αθλητισμού στο σχολικό περιβάλλον, καθώς τα περισσότερα σχολεία προσφέρουν λιγότερα κίνητρα και περιεχόμενο για τα αθλητικά προγράμματα των κοριτσιών από ό,τι για τα αγόρια (Silva, dos Santos Silva, & Petroski, 2012). Τα κορίτσια είχαν λιγότερη εμπειρία από τα αγόρια σε αυτή τη μελέτη και η αθλητική εμπειρία έχει επίσης μια μετριαστική πολύ-παραγοντική επίδραση στο ανταγωνιστικό άγχος σε νεαρούς αθλητές, σύμφωνα με τους Fernandes et al. (2014).

Εντούτοις, έχουν δημοσιευτεί και έρευνες κατά τις οποίες δεν φαίνεται έντονη διαφορά άγχους ανάμεσα στα δύο φύλα. Σε συμφωνία και με άλλες μελέτες, οι Ramis, Viladrich, Sousa και Jannes (2015) ανακάλυψαν ότι η ανησυχία είχε μόνο μικρή επιρροή, με ελαφρώς υψηλότερο μέσο όρο στις γυναίκες από ότι στους άνδρες, ενώ ο Lin Wang το 2021 ανέφερε, ότι οι διαφορές στο άγχος των αγώνων δεν είναι

μεγάλες ανάμεσα σε άντρες και γυναίκες αθλητές πινγκ πονγκ στην περίοδο της εφηβείας.

Οι μέθοδοι διαχείρισης γνωστικών συναισθημάτων καταστροφολογίας και άλλων κατηγοριών συνδέονται με συμπτώματα άγχους, όπως ισχυρίζονται οι Garnefski & Kraaij (2016). Ενώ οι σχέσεις μεταξύ των τεχνικών γνωστικής ρύθμισης συναισθημάτων και του άγχους είναι ουδέτερες ως προς το φύλο, τα συμπτώματα της κατάθλιψης των γυναικών συνδέονται με την αυτό-κατηγορία (Garnefski & Kraaij, 2016). Σε σύγκριση με τους άνδρες, οι έφηβες αθλήτριες είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν την τεχνική αντιμετώπισης της αποδοχής της ευθύνης και είναι επίσης πιο πιθανό να ρίξουν το φταίξιμο στον εαυτό τους (Daryna et al., 2019).

Τα ευρήματα υποστηρίζουν το χάσμα των φύλων στους μηχανισμούς αντιμετώπισης και το ανταγωνιστικό άγχος. Η διακύμανση στις βαθμολογίες στο Sport Competition Anxiety Test (SCAT- τεστ, που εκτιμά το προ-αγωνιστικό άγχος) μπορεί να οφείλεται σε γενετική προδιάθεση ή σε διαφορά στον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου. Η απόδοση των αθλητών επηρεάζεται αρνητικά από το αγωνιστικό άγχος, ακόμη και αν υπάρχουν ασυνεπή δεδομένα σχετικά με την επίδρασή του στην αθλητική απόδοση. Αν και η κλίμακα αποδοχής ευθύνης του Ways of Coping Questionnaire (WCQ-ερωτηματολόγιο, που συλλέγει δεδομένα για την αντιγραφή στρατηγικών) και το ανταγωνιστικό άγχος συσχετίζονται, το τελευταίο προβλέπει το ανταγωνιστικό άγχος με μικρότερη ακρίβεια από το πρώτο όσον αφορά το φύλο. Αυτό σημαίνει ότι η θεωρία σχετικά με τις αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ του άγχους και των μηχανισμών αντιμετώπισης καταρρίπτεται (Daryna et al., 2019).

Πέρα από τις διαφορές στην παρουσία του προ-αγωνιστικού άγχους όσον αφορά τα δύο φύλα, μεταβολές παρουσιάζονται και στην αντίθεση μεταξύ ομαδικών και ατομικών αθλημάτων. Οι γυναίκες αθλήτριες και τα ατομικά αθλήματα παρουσίασαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα γενικού άγχους στον αθλητισμό (Correia et al., 2018). Οι αθλητές ατομικών σπορ συνήθως αναφέρουν μεγαλύτερες βαθμολογίες γνωστικού άγχους σε σύγκριση με εκείνους στα ομαδικά αθλήματα, ανάλογα με το είδος του αθλήματος (Martens et al., 1990). Οι Dias και συνεργάτες (2010) παρατήρησαν ότι οι αθλητές από ατομικά αθλήματα ανέφεραν μεγαλύτερα επίπεδα σωματικού άγχους και ανησυχίας, κάτι που συνάδει με την προαναφερόμενη έρευνα. Όσον αφορά τα δύο είδη άγχους (σωματικό- γνωστικό), από άλλη μελέτη έχει επίσης

αποδειχθεί ότι στα ατομικά αθλήματα η αυτοπεποίθηση των αγωνιζόμενων δεν βρίσκεται σε ικανοποιητικά επίπεδα, ενώ το σωματικό άγχος είναι αυτό που τους κυριεύει περισσότερο, συγκριτικά με εκείνους των ομαδικών αθλημάτων (Kirkby & Liu, 1999).

Στην μελέτη των Correia et al.(2019) οι αθλητές ατομικών αθλημάτων ανέφεραν αξιοσημείωτα μεγαλύτερα επίπεδα γενικού αθλητικού άγχους σε σύγκριση με άλλα αθλήματα. Σύμφωνα με προηγούμενα ερευνητικά αποτελέσματα (Ramis, Toregosa, Viladrich, & Cruz, 2010; Terry, Cox, Lane, & Karageorghis, 1996), οι αθλητές που αγωνίζονται σε ατομικά αθλήματα συχνά βιώνουν υψηλότερα επίπεδα ανταγωνιστικού άγχους από εκείνους που αγωνίζονται σε ομαδικά αθλήματα. Αυτό υποδηλώνει ότι ο ανταγωνισμός ως άτομο ασκεί μεγαλύτερη πίεση στο άτομο για την επίτευξη των στόχων και την επιτυχία, γεγονός που μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα άγχους (Kirkby & Liu, 1999; Ramis et al., 2015). Σε αντίθεση με τις προσδοκίες, στη μελέτη των Correia et al. (2019), η υπό-κλίμακα του άγχους αποκάλυψε ότι τα ομαδικά αθλήματα είχαν σημαντικά υψηλότερες αξίες από τα σόλο. Ως αποτέλεσμα, οι παίκτες ομαδικών αθλημάτων ανησυχούν περισσότερο από τους ανταγωνιστές σόλο. Πρέπει όμως να αναφερθεί, ότι υπάρχουν σημαντικά περισσότεροι άνδρες αθλητές στο δείγμα από ότι οι αθλήτριες. Με παρόμοιο τρόπο, το ευρύ ηλικιακό εύρος των συμμετεχόντων θα πρέπει να θεωρείται ως περιορισμός.

Αντίθετα από τα αποτελέσματα των προαναφερθέντων ερευνών, η μελέτη των O'Donoghue και Neil (2015), δεν ανέφερε διαφοροποιήσεις στο ανταγωνιστικό άγχος μεταξύ των παικτών σε σόλο και ομαδικά αθλήματα κάτι που συμφωνεί με την μελέτη των Hanton et al. (2008), που διαπίστωσαν ότι το ανταγωνιστικό άγχος δεν επηρεάζεται σημαντικά από το είδος του αθλήματος.

Μια τρίτη κατηγορία είναι η σύγκριση και οι διαφορές ανάμεσα στους έμπειρους και άπειρους αθλητές. Ανεξάρτητα από το είδος και το επίπεδο του αθλητή αποδεικνύεται (Souza et al.,2018), ότι σε στιγμές πριν τον αγώνα παρατηρούνται διάφορες φυσιολογικές και ψυχολογικές αλλαγές, πράγμα που επιβεβαιώνεται από τις συγκεντρώσεις κορτιζόλης, τον λόγο LH/HF και τα επίπεδα σωματικού άγχους. Όμως έρευνες, όπως αυτή των Rocha & Osório (2018) δείχνουν, ότι οι λιγότερο έμπειροι αθλητές είχαν μεγαλύτερα επίπεδα αγωνιστικού άγχους, ακόμη και ενώ η διαφορά μεταξύ ανδρών και μεγαλύτερων αθλητών δεν είναι πολύ μεγάλη (Rocha & Osório,

2018). Επιπλέον, στην ίδια μελέτη δεν παρατηρήθηκε καμία διάκριση μεταξύ αθλητών με διαφορετικά επίπεδα ανταγωνισμού (Rocha & Osório, 2018). Διαφορετικά, σε έμπειρους αθλητές δεν παρατηρείται έντονο σωματικό και γνωστικό άγχος, διότι «εκμεταλλεύονται» την υψηλή αυτοπεποίθηση ως βοηθητικό μέσο (Humara, 2007).

Ένας επιπλέον παράγοντας που φαίνεται να επηρεάζει το επίπεδο άγχους είναι η διεξαγωγή των αγώνων εντός ή εκτός έδρας όπως υποστηρίζεται από τους Bray και Martin (2003), οι οποίοι όμως κατέληξαν στο συμπέρασμα της μηδαμινής διαφοράς στα επίπεδα γνωστικού, σωματικού άγχους και αυτοπεποίθησης σε σύγκριση αγώνων εντός και εκτός έδρας, αλλά και στο γεγονός ότι ένας πιθανός αγώνας εντός έδρας δεν ισοδυναμεί απαραίτητα με μια καλύτερη ψυχολογική κατάσταση και μια καλύτερη επίδοση. Από την άλλη πλευρά, τρία χρόνια αργότερα, οι Carré, Muir, Belanger, και Putnam (2006) υποστηρίζουν την εύρεση μεγαλύτερου βαθμού τεστοστερόνης και κορτιζόλης σε εντός έδρας αγώνες, περισσότερης αυτοπεποίθησης και μειωμένου γνωστικού και σωματικού άγχους αντίστοιχα, επιβεβαιώνοντας την θετική επίδραση της αυτοπεποίθησης ανεξαρτήτως τοποθεσίας διεξαγωγής των αγώνων.

Η αντιληφθείσα πλεονεκτική θέση του παιχνιδιού «στο σπίτι» μπορεί να συνδέεται με την έννοια της επικρατητικότητας και της κυριαρχίας, αντιπροσωπεύοντας μια αντίληψη περί κυριότητας πάνω σε ένα φυσικό χώρο (Terry, Walrond & Carron, 1998; Furley, Schweizer & Memmert, 2018). Αρκετά είδη ζώων επιδιώκουν να δείξουν στον εχθρό τους με την συμπεριφορά και την στάση τους, ότι επικρατούν σε μια συγκεκριμένη περιοχή (Wilson, 1975). Έτσι οι άνθρωποι αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις και οι αθλητές, όταν βρίσκονται στην έδρα τους παρουσιάζουν παρεμφερείς επιθετικές συμπεριφορές (Kerr & Van Schaik, 1995; Gronek, Wielinski & Gronek, 2015) με αυξημένα επίπεδα ορμονών στεροειδών (Arruda κ.ά., 2014; Neave & Wolfson, 2003), προς τους αντιπάλους, για να δείξουν την κυριαρχία τους στον χώρο.

Έχει επιπλέον υποστηριχθεί ότι ψυχολογικές αντιδράσεις, όπως ο φόβος, σχετίζονται με την τοποθεσία του παιχνιδιού. Σύμφωνα με προηγούμενες μελέτες (Arruda, Aoki, Drago, & Moreira, 2018; Arruda, Aoki, Moreira, 2017; Fillaire, Alix, Ferrand & Verger, 2001) υπήρξαν αυξήσεις στο σωματικό και γνωστικό άγχος κατά τη διάρκεια των επίσημων αγώνων σε σύγκριση με τις προπονήσεις και τους τελικούς αγώνες. Η

έρευνα έχει δείξει ότι οι αθλητές που παίζουν στο γήπεδο του αντιπάλου τους έχουν αυξημένα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους πριν από τον αγώνα (Carré, Muir, Belanger & Putnam, 2006). Διαφορετικά, το παιχνίδι πριν από τον αγώνα στο σπίτι συνδέθηκε με υψηλότερο επίπεδο αυτοπεποίθησης από το να παίζεις στο εξωτερικό (Terry, Walrond & Carron, 1998; Carré, Muir, Belanger & Putnam, 2006). Παρά τα προαναφερθέντα ευρήματα, άλλες έρευνες σχετικά με τις ορμονικές και ψυχολογικές αντιδράσεις πριν από τον αγώνα σε ορισμένα ομαδικά αθλήματα, είτε δεν βρήκαν καμία επίδραση από την τοποθεσία του παιχνιδιού, είτε βρήκαν το αντίθετο (Arruda et al., 2014; 2016; Bray, Jones and Owen, 2002; Cunniffe, Morgan, Baker, Cardinale & Davies, 2015).

Σε αντίθεση με την ιδέα της εδαφικότητας έρχονται τα συμπεράσματα των Paludo et al. (2020), που αναφέρει ότι οι αθλητές θεωρούν το παιχνίδι εκτός έδρας ως πιο αγχωτικό και εκφοβιστικό από το να παίζουν στην έδρα τους και υποστηρίζεται από την ήπια αλλά σημαντική επίδραση της τοποθεσίας του παιχνιδιού στη συγκέντρωση sal-C (συγκέντρωση κορτιζόλης στο σάλιο). Σύμφωνα με παλαιότερη έρευνα, οι παίκτες που παίζουν εντός έδρας είχαν υψηλότερες συγκεντρώσεις sal-C πριν από το παιχνίδι από εκείνους που παίζουν εκτός έδρας, γεγονός που προσδίδει αξιοπιστία στη θεωρία της εδαφικότητας (Carré, Muir, Belanger & Putnam, 2006). Τα πρωταρχικά ευρήματά των Paludo et al. (2020) συμφωνούν με τους Carré, Muir, Belanger & Putnam (2006) που υποστηρίζουν ότι το παιχνίδι εκτός έδρας χαρακτηρίζεται σαφώς από αυξημένη συγκέντρωση sal-C, και ότι υπήρχαν μόνο μικρές και διαφορούμενες διαφορές μεταξύ των συνθηκών εντός και εκτός έδρας για τις μετρήσεις του γνωστικού άγχους, του σωματικού άγχους και της αυτοπεποίθησης (Paludo et al., 2020). Παρόμοια, κατόπιν αξιολόγησης των ψυχοφυσιολογικών αντιδράσεων αθλητών ράγκμπι πριν και μετά τους αγώνες (Cunniffe, Morgan, Baker, Cardinale & Davies, 2015), οι παίκτες έδειξαν μεγαλύτερη συγκέντρωση sal-C πριν από τους εκτός έδρας αγώνες. Το εύρημα αυτό συνάδει με τα τρέχοντα ευρήματα. Οι αθλητές μπορεί να θεωρούν το παιχνίδι εκτός έδρας ως πιο εκφοβιστικό από το να παίζουν σε οικείο περιβάλλον (εντός έδρας), σύμφωνα με τις εικασίες των συγγραφέων. Αυτό συμβαίνει επειδή η κορτιζόλη ρυθμίζει έναν αριθμό φυσιολογικών μηχανισμών και αντιδράσεων συμπεριφοράς σε απειλητικές περιστάσεις (Erickson, Drevets & Schulkin, 2003). Μπορεί επίσης να υπάρχει άγχος

που σχετίζεται με το ταξίδι της ομάδας σε εκτός έδρας αγώνες, το οποίο θα μπορούσε να έχει αντίκτυπο στη συγκέντρωση κορτιζόλης πριν από τον αγώνα.

Ένας παράγοντας, που μπορεί να εξηγήσει την ενίσχυση του στρες και το αίσθημα της απειλής σε ένα παιχνίδι εκτός έδρας είναι η πυκνότητα του κοινού της αντίπαλης ομάδας, που παίζει δηλαδή εντός έδρας, η οποία τελευταία μάλιστα αποκτά πλεονέκτημα (Agnew et al., 1994; Boudreaux et al., 2017) και μεγαλύτερη σιγουριά με την παρουσία των φιλάθλων της. Έτσι υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες ήττας για μια ομάδα που απομακρύνεται από την έδρα της και ταξιδεύει προς την έδρα του αντιπάλου (Pace et al., 1992).

Πάρα ταύτα τα συμπεράσματα των Paludo et al. (2020) επισημαίνουν, πως δεν υπήρξε αισθητή επίδραση της τοποθεσίας του παιχνιδιού στα επίπεδα άγχους. Το σωματικό και το γνωστικό και η αυτοπεποίθηση πριν από τον αγώνα παρουσίασαν μικρές και διαφορούμενες διαφορές. Παρά τις διακυμάνσεις στο sal-C μεταξύ των περιστάσεων, το σωματικό άγχος, δηλαδή η σωματική πτυχή του άγχους- παρέμεινε αμετάβλητο. Ήταν δυνατό να φανεί ότι, παρά τις αυξήσεις πριν από τον αγώνα στη συγκέντρωση sal-C στην εκτός έδρας περίπτωση, οι αθλητές σε αυτή τη μελέτη φάνηκε να έχουν χειριστεί καταστάσεις αρκετά καλά ώστε να αποτρέψουν τυχόν αρνητικές επιπτώσεις στην απόδοση της ομάδας κατά τη διάρκεια των εκτός έδρας αγώνων. Εναλλακτικά, φάνηκε, ότι η μέτρια επίδραση της τοποθεσίας του παιχνιδιού στο sal-C ήταν ανεπαρκής για να επηρεάσει το αποτέλεσμα του εκτός έδρας αγώνα. Τα παραπάνω επιβεβαιώνουν και οι Arruda και οι συνεργάτες (2014) με την ανάλυση αγώνων μπάσκετ. Συμπερασματικά είναι πιθανό να επηρεαστεί η ορμονική αντίδραση από την τοποθεσία ενός αγώνα, αλλά όχι και το προ-αγωνιστικό επίπεδο άγχους του αθλητή. Σε αθλητές ποδοσφαίρου "φούτσαλ" παρατηρείται λόγω του εκτός έδρας παιχνιδιού μεγαλύτερη νευροενδοκρινική καταπόνηση. Μάλιστα η προ-αγωνιστική έκκριση sal-C τελικά δεν επιφέρει αρνητικό χαρακτήρα στις επιδόσεις της ομάδας, καταρρίπτοντας τη θεωρία του πλεονεκτήματος εντός έδρας και αποδεικνύοντας μια πιθανή στρατηγική των αθλητών για την διαχείριση απειλητικών και προκλητικών καταστάσεων σε ξένες τοποθεσίες (Paludo et al., 2020).

Τελευταίο αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, βοηθητικό είναι να αναφερθεί, ότι ο Carré και οι συνεργάτες (2006) επιστούν την προσοχή στην πιθανότητα ότι οι αθλητές με υψηλά επίπεδα sal-C πριν από το παιχνίδι μπορεί να έχουν υποκειμενικά αντιληφθεί

λιγότερη σωματική δυσφορία, δεδομένου ότι η βραχυπρόθεσμη αντίδρασή τους στο στρες έλαβε χώρα πριν από τη συλλογή των δεδομένων.

Τελευταία και ιδιαίτερα σπουδαία ενότητα «διαχωρισμού» των αθλητών, με σκοπό την αναζήτηση των αιτιών αυξομείωσης του προ-αγωνιστικού άγχους, αποτελεί η σύγκριση των αθλητών με προσανατολισμό στο «εγώ» και εκείνων με προσανατολισμό στο «έργο».

Η θεωρία των προσανατολισμών επίτευξης (Achievement Goal Theory, AGT) επισημαίνει, ότι ο τρόπος με τον οποίο καθορίζουμε τους προσωπικούς μας στόχους επηρεάζει το πώς κινούμαστε και αφοσιώνομαι προσπάθεια σε μια δραστηριότητα. Σύμφωνα με αυτήν, υπάρχουν δύο βασικοί προσανατολισμοί: ο προσανατολισμός στο 'έργο' και ο προσανατολισμός στο 'εγώ' (Duda, 1992; Nicholls, 1989). Στον προσανατολισμό στο 'εγώ', οι άνθρωποι επικεντρώνονται στη σύγκριση των ικανοτήτων τους με άλλους. Εάν αισθάνονται, ότι ξεχωρίζουν και είναι καλύτεροι από τους άλλους, τότε αυτό τους κινητοποιεί και τους παροτρύνει να συνεχίσουν την προσπάθεια. Αν, ωστόσο, αντιμετωπίσουν αποτυχία, μπορεί να νιώσουν αποθαρρυντικά και να μειώσουν την προσπάθειά τους. Στον προσανατολισμό στο 'έργο', οι άνθρωποι επικεντρώνονται στην ατομική βελτίωση και τη μάθηση, ανεξάρτητα από τη σύγκριση με άλλους (Τομπούλογλου & Παπαϊωάννου, 2006). Ενδιαφέρονται περισσότερο για την εξέλιξη των δικών τους ικανοτήτων παρά για το αν ξεπερνούν τους άλλους. Αυτό τους ενθαρρύνει να επικεντρωθούν στη δραστηριότητα και να προσπαθήσουν για προσωπική βελτίωση, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα σε σχέση με άλλους. Παρ' όλα αυτά κάποιος είναι αρκετά πιθανό να πραγματοποιεί συνδυασμό αυτών των δύο προσανατολισμών, ενδιαφερόμενος τόσο για το «εγώ», όσο και το «έργο» (Αργυρού, 2021). Οι δύο αυτοί προσανατολισμοί επηρεάζουν τη συμπεριφορά και την αντίληψη των ανθρώπων σχετικά με την απόδοσή τους σε διάφορες δραστηριότητες, όπως στη περίπτωση τη δική μας, στον αθλητισμό.

Οι Roberts και Treasure (2012) ισχυρίζονται ότι το «αθλητικό περιβάλλον» στο οποίο ασκούνται οι αθλητές επηρεάζει τη σωματική και ψυχική τους υγεία σε ένα πλαίσιο δεξιοτήτων και επιδόσεων, όπου οι αγωνιζόμενοι προσπαθούν να επιτύχουν έναν στόχο και όπου η επίδειξη επάρκειας και ικανότητας είναι ζωτικής σημασίας (González-Hernández et al., 2017). Το άγχος δεν δημιουργείται άμεσα, αφού γίνεται

αντιληπτή μία κατάσταση. Διαφορετικά, εντείνεται κυρίως, όταν μία τέτοια κατάσταση με πιθανή πρόκληση πίεσης ή σύγκρουσης, χαρακτηριστεί ως απειλητική (Gómez-López, 2020). Για την διαχείριση όλων των παραπάνω λοιπόν, οι αθλητές αναζητούν μία μέθοδο αντιμετώπισης προβλημάτων και επίτευξης στόχων, καταλήγοντας στην υιοθέτηση του προσανατολισμού στο «έργο» ή στο «εγώ».

Οι έρευνες, που εξετάζουν τη σχέση των προσανατολισμών επίτευξης στον αθλητισμό έχουν αναδείξει διάφορες συνδέσεις με γνωστικούς, συναισθηματικούς και συμπεριφορικούς παράγοντες. Σε έρευνα, που πραγματοποίησε ο Biddle και συνεργάτες του (2003), παρατηρήθηκαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των προσανατολισμών επίτευξης και διάφορων παραγόντων (συναισθηματικούς, γνωστικούς και συμπεριφορικούς). Σύμφωνα με τα ευρήματα, ο προσανατολισμός στο 'έργο' συνδέεται θετικά με την προσπάθεια, τη διασκέδαση, τα κίνητρα για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και τη συμμετοχή σε ομάδα, την αντιληπτή ικανότητα, το θετικό συναίσθημα και τον προσανατολισμό των γονιών στο έργο. Από την άλλη πλευρά, ο προσανατολισμός στο 'εγώ' συνδέεται θετικά με την κοινωνική αναγνώριση, τον ανταγωνισμό, την αντιληπτή ικανότητα, την πεποίθηση ότι μόνο η ικανότητα οδηγεί σε επιτυχία, τον προσανατολισμό των γονιών στο εγώ, καθώς και με συμπεριφορές όπως η επιθετική και αντιαθλητική. Αυτά τα αποτελέσματα υποδεικνύουν, ότι ο τρόπος που καθορίζουμε τους αθλητικούς μας στόχους επηρεάζει σημαντικά την εμπειρία μας και τη συμπεριφορά μας στον αθλητισμό.

Τα ατομικά χαρακτηριστικά, όπως η επίτευξη προσανατολισμών στόχων, έχει αποδειχθεί, ότι επηρεάζουν το ανταγωνιστικό άγχος (Amit, 2016). Μελέτες έχουν δείξει, ότι το άγχος απόδοσης συσχετίζεται αντιστρόφως με την κυριαρχία ή τον προσανατολισμό στο έργο, αλλά συσχετίζεται θετικά με στόχους, που προσανατολίζονται στο εγώ. Σύμφωνα με έρευνα, τα περιβάλλοντα προσανατολισμένα στην κυριαρχία (καθήκοντα) συνδέονται με μειωμένο άγχος απόδοσης, ενώ οι προσανατολισμένες στον εγωισμό παρακινητικές ρυθμίσεις - οι οποίες δίνουν έμφαση στη βελτιστοποίηση και τη σύγκριση του εαυτού του με άλλους - συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα άγχους απόδοσης (Smith et al., 2006), πράγμα, που επαληθεύτηκε και σε προγενέστερη μελέτη (Ommundsen & Pedersen, 1999) υποστηρίζοντας, ότι αθλητές με προσανατολισμό στην εργασία, πιστεύεται, ότι είναι αθλητικά προικισμένοι, έχοντας για αυτόν το λόγο χαμηλότερα επίπεδα στρες.

Βάση της θεωρίας στόχων επίτευξης, η κινητοποίηση επέρχεται από ωθήσεις, που δίνονται μέσω οικογένειας, φίλων, συναδέλφων, προπονητή, κλπ. Στα πλαίσια αυτά γίνεται ο εντοπισμός των κλειδιών στοιχείων για την επιτυχία ή την αποτυχία. Πώς μεταφράζεται δηλαδή από τον καθένα η συμβολή των τριγύρω αυτών ερεθισμάτων; Στη βάση της θεωρίας στόχων επίτευξης λοιπόν, εξελίσσεται είτε κλίμα ενδιαφέροντος του "εγώ", είτε κλίμα ενδιαφέροντος της "εργασίας", πράγμα εξαρτώμενο από τον τρόπο με τον οποίο γίνεται αντιληπτό αυτό το πλαίσιο από τον κάθε αθλητή. Υπό αυτή την έννοια, στην πρώτη περίπτωση οι άνθρωποι στο περιβάλλον των παικτών θα δημιουργήσουν ένα κλίμα που εμπλέκει το εγώ εάν θεωρούν τη νίκη και την επίδειξη δεξιοτήτων και απόδοσης ως τις πιο σημαντικές πτυχές, ενώ στην δεύτερη θα δημιουργήσουν ένα κλίμα που περιλαμβάνει καθήκοντα εάν βλέπουν την προσπάθεια, την προσωπική ανάπτυξη και την ανάπτυξη δεξιοτήτων ως κεντρικές πτυχές. Η ανικανότητα των αθλητών μπροστά στους συνομηλίκους τους μπορεί επίσης να αντανακλάται σε αυτά τα μέσα (Cecchini-Estrada et al., 2008). Αυτό έχει να κάνει με την πραγματικότητα, ότι πολλοί αθλητές φοβούνται να χάσουν σε έντονα ανταγωνιστικά περιβάλλοντα (όπως εθνικούς ή περιφερειακούς αγώνες), όπου η απόδοσή τους αξιολογείται από άλλους (συμπεριλαμβανομένων των γονέων, των προπονητών, των διαιτητών, των συνομηλίκων ή των θεατών) με βάση κριτήρια επιτυχίας (Sagar et al., 2007). Το λάθος θεωρείται ως κάτι, που πρέπει να αποφευχθεί σε αυτό το κίνητρο εμπλοκής του εγώ, το οποίο δίνει έμφαση στη δημόσια αναγνώριση, που βασίζεται στην κοινωνική σύγκριση μέσω του επιτεύγματος (Ames et al., 1992). Ως αποτέλεσμα, η συμμετοχή σε αθλήματα μπορεί να προκαλέσει στους αθλητές αισθήματα ντροπής και φόβου αποτυχίας, κάτι που μπορεί να οδηγήσει στην αίσθηση ανασφάλειας, στρες και άγχους. Οι αθλητές μπορεί επίσης να ακολουθήσουν συμπεριφορές αποφυγής για να μειώσουν την έκθεσή τους σε πιθανή κριτική, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού, πράγμα που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόδοσή τους. Έτσι, η πιο εγωκεντρική προσέγγιση ενός αγώνα επιφέρει αυξημένα ποσοστά άγχους, μικρότερη ικανοποίηση από την εξάσκηση και σε γενικότερα πλαίσια μειώνει την επιθυμία για συνέχιση της άθλησης γενικά (Gómez-López, 2020). Από την ίδια μελέτη φάνηκε, πως στους αθλητές που χρησιμοποιούν ως κίνητρο την εστίαση στο "εγώ", ο φόβος της αποτυχίας επηρέασε θετικά το γνωστικό και σωματικό άγχος και αρνητικά την αυτοπεποίθηση. Στην αντίθετη πλευρά, που κυριαρχεί το "έργο" οι τρεις παράμετροι του άγχους δεν επηρεάζονται από τον φόβο της αποτυχίας. Πράγματι, τα μεγαλύτερα επίπεδα

γνωστικού άγχους, ιδιαίτερα με τη μορφή ανησυχίας, παρατηρήθηκαν σε αθλητές, που ένιωθαν, ότι η ατμόσφαιρα κινήτρων ήταν πολύ εγωκεντρική (Duda et al., 2001; Ntoumanis et al., 1998; Yoo, 2003). Το εύρος προσοχής, η εστίαση και η ικανότητα των αθλητών να λαμβάνουν αποφάσεις μπορεί να επηρεαστούν περισσότερο από το γνωστικό άγχος παρά από το σωματικό άγχος, το οποίο μπορεί μόνο να βλάψει την κινητική πτυχή της αθλητικής συμπεριφοράς (Smith et al., 1990). Αυτή η γνωστική συνιστώσα αποτελείται από δύο επίπεδα: από-συγκέντρωση, που εξηγεί τη δυσκολία εστίασης στα σημαντικά στοιχεία της αγωνιστικής εργασίας και ανησυχία, που σχετίζεται με πιθανές αρνητικές συνέπειες, που συνδέονται με την απόδοση (Grossbard et al., 2009). Τέλος, αυτοί οι αθλητές συχνά ανταποκρίνονται σε λάθη και χαμηλότερες επιδόσεις με τιμωρητικά μέτρα στην προσπάθεια να ξεχωρίσουν.

Ως η ανώτατη αρχή της ομάδας, οι αποφάσεις του προπονητή και ένα βασανιστικό (ή έντονα ανταγωνιστικό) περιβάλλον κινήτρων είναι πιθανό να προκαλέσουν άγχος στους νεαρούς συμμετέχοντες. Αυτό το άγχος είναι πιθανότατα αισθητό, ότι βιώνεται, όταν η προσοχή του παίκτη στρέφεται στο επίπεδο δεξιοτήτων του και στην αναγνώριση των επιτευγμάτων του από το κοινό, αλλά και όταν η συναισθηματική και γνωστική αυτό-αξιολόγηση του προπονητή επικεντρώνεται στην πιθανότητα τιμωρίας για λάθη. Η έρευνα έχει δείξει μια θετική συσχέτιση μεταξύ του ανταγωνιστικού άγχους και της αντίληψης των αθλητών για ένα εγωκεντρικό περιβάλλον. Οι αθλητές, των οποίων ο προπονητής δίνει σημασία στο έργο, υιοθετώντας ένα πιο εκπαιδευτικό κλίμα, τους εμπνέεται να λαμβάνουν μία ήττα ως εργαλείο διδασκαλίας νέων γνώσεων, το κλειδί για την επιτυχία, σε αντίθεση με εκείνους που βίωσαν ένα περιβάλλον στραμμένο στο «εγώ», που θεωρούν το ταλέντο και την πονηριά ως το πρωταρχικό μέσο για την επίτευξη επιτυχίας στον αθλητισμό (Gómez-López, 2020). Επιπλέον, όπως απέδειξε πρόσφατα οι Gómez-López, Ruiz-Sánchez και Granero-Gallegos (2019) σε μια μελέτη με παίκτες χάντμπολ, προπονητές, που προωθούν μια εργασία που αφορά το κλίμα βλέπουν τα λάθη ως απαραίτητο μέρος των διαδικασιών μάθησης των παικτών. Αυτή η προοπτική μεταφέρεται στους παίκτες τους, οι οποίοι στη συνέχεια βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα φόβου αποτυχίας. Ομοίως, κατά τους Barkoukis et al. (2010) οι προπονητές, που καλλιεργούν ένα περιβάλλον εργασίας ενθαρρύνουν την προσπάθεια, το ενδιαφέρον για μάθηση και την προσωπική ανάπτυξη στα μέλη της ομάδας τους, εκτιμώντας την

αμοιβαία συνεργασία, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και το επίπεδο ικανοτήτων. Ποικίλες μελέτες έχουν δείξει, ότι οι αθλητές που προπονούνται σε ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον ή περιβάλλον, που βασίζεται στο εγώ βιώνουν υψηλότερα επίπεδα άγχους και είναι λιγότερο ικανοποιημένοι με την αθλητική τους πρακτική, ενώ οι αθλητές που προπονούνται σ' ένα είδους παρακινητικού περιβάλλοντος απολαμβάνουν ψυχολογική ευεξία, αυξάνεται η απόλαυση της εξάσκησης του αθλήματός τους και της απόδοσης της ομάδας τους και παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα ανταγωνιστικού άγχους. Επιβεβαιώνεται λοιπόν η κρίσιμη λειτουργία του προπονητή στην κατηγορία που θα «καταλήξει» ένας αθλητής, με σκοπό την επίτευξη των στόχων του. Αποτελεί παράγοντα κοινωνικοποίησης όσον αφορά τη μείωση των συμπεριφορών αποφυγής, του αναφερόμενου άγχους των παικτών κατά τη διάρκεια της αθλητικής πρακτικής και του φόβου τους για αποτυχία. Τα ευρήματα της τρέχουσας μελέτης υποδεικνύουν, ότι οι προπονητές θα πρέπει να καλλιεργούν στους παίκτες τους ένα περιβάλλον παρακίνησης που σχετίζεται με την εργασία, που εκτιμά τόσο την επιτυχία όσο και την αποτυχία ως ευκαιρίες μάθησης και όχι απλώς ως συνέπειες ενός παιχνιδιού (Kalinin et al., 2019).

Λίγο πιο ειδικά λέγεται, ότι στα ατομικά σπορ παρατηρείται κλίση προς την υιοθέτηση του προσανατολισμού στο «εγώ». Αυτό αιτιολογείται με την ίδια την φύση του κάθε ατομικού αθλήματος, ένας εναντίον ενός, τις ανταγωνιστικές δομές στόχων και της ατομικής αναγνωρισιμότητας (Harwood, 2002).

Όσον αφορά τη σχέση του είδους προσανατολισμού και του επιπέδου ενός αθλητή, αυτή είναι ανάλογη. Μελέτη, προσαρμοσμένη σε κορυφαίους και μη παίκτες ποδοσφαίρου (Kavussanu, White, Jowett & England, 2011) έδειξε για τους πρώτους, συσχέτιση των επιδόσεών τους με τον προσανατολισμό στο έργο και με τα ευγενή κίνητρα των μητέρων ως προς την μάθηση και την απόλαυση.

Επιπροσθέτως, φαίνεται ότι και στην «επιλογή» προσανατολισμού παίζει ρόλο η στάση των γονέων. Σύμφωνα με την έρευνα που διεξήγε ο White (1996) με σκοπό να βρει, ποια είναι η σχέση ανάμεσα στα κίνητρα, που δίνουν οι γονείς και στον προσανατολισμό που επιλέγει τελικά ο παίκτης, φάνηκε πως η κλίση του προσανατολισμού στο «εγώ» είναι άμεσα συνδεδεμένη με γονείς, που επιδιώκουν επιτυχία χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια, ενώ ο προσανατολισμός στο έργο προερχόταν κυρίως από αθλητές, των οποίων οι γονείς έδειχναν ιδιαίτερη σημασία στη μάθηση

και την απόλαυση. Στην ίδια θεματική κινήθηκαν και οι Gould και οι συνεργάτες (2006), όπου τόνισαν, πως οι οικογένειες, που δίνουν βάση σε μεγάλο βαθμό στη νίκη και που αναπτύσσουν προσδοκίες όχι με βάση τα αντικειμενικά δεδομένα κάθε παίκτη και κάθε κατάστασης, επηρεάζουν ιδιαίτερα αρνητικά και λόγω τέτοιου είδους περιπτώσεων θεωρήθηκε απαραίτητη η εκπαίδευση και καθοδήγηση των γονέων αθλητών αντισφαίρισης, μιας και η έρευνα αφορούσε αυτό το άθλημα, για μια καλύτερη συμπεριφορά καθ' όλη τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου.

Πέρα απ' όλες τις παραπάνω συγκρίσεις που διατυπώθηκαν, μεταξύ των διαφορετικών τύπων αθλητών, υπάρχουν ακόμα κάποιοι βασικοί παράμετροι, που επηρεάζουν και συμβάλλουν στην διαμόρφωση του άγχους/ προ-αγωνιστικού άγχους τους και αυτοί είναι τα κίνητρα, τελειομανία, αυτό-διάλογος-αυτό-στοχασμός, συναισθηματικός έλεγχος, ψυχική σκληρότητα.

Πρωταρχικής σημασίας θεωρείται η συναισθηματική υποστήριξη της οικογένειας προς τους αθλητές, σχετικά με την τρόπο που θα βιώσουν τελικά οι τελευταίοι τις αγωνιστικές αθλητικές τους εμπειρίες (Côté, 1999; Fraser-Thomas & Côté, 2009; Fredricks & Eccles, 2004). Τα κίνητρα και το επίπεδο άγχους που βιώνει ένας αθλούμενος στον αγώνα, μπορεί να επηρεαστούν επίσης και από τους προσωπικούς στόχους που βάζει ο ίδιος, ο προπονητής, αλλά και οι γονείς του.

Η βιβλιογραφία έδειξε, πως η επιρροή των γονέων στο κομμάτι των κινήτρων ενός αθλητή, είναι μεγαλύτερη, όταν ο τελευταίος ασχολείται με ατομικό και όχι ομαδικό άθλημα (Dorsch et al., 2015), όπως είναι το άθλημα της αντισφαίρισης, στο οποίο δίνεται η δυνατότητα στους γονείς να βρίσκονται κοντά στον αγωνιζόμενο πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα (Harwood & Swain, 2002). Με βάση αυτό λοιπόν, οι αντιδράσεις και η στάση τους είναι πολύ πιο πιθανό να συμβάλλουν στην ψυχολογία του παιδιού τους.

Το είδος της συμπεριφοράς και στάσης, που ακολουθεί κάθε γονιός την περίοδο αγώνων μπορεί να προκαλέσει είτε πίεση και κατ' επέκταση μια όχι τόσο ωφέλιμη σχέση μεταξύ κινήτρων και απόλαυσης (Sánchez-Miguel et al., 2013), είτε να λειτουργήσει υποβοηθητικά ως προς την απόλαυση, την απόδοση και την αυτοπεποίθηση του παίκτη (Hoyle & Leff, 1997; Leff & Hoyle, 1995).

Είναι απαραίτητο, για την μικρότερη δυνατή άσκηση πίεσης, να γίνει αντιληπτό πως άλλος είναι ο ρόλος του προπονητή και άλλος του γονιού. Ναι μεν γίνεται αποδεκτό, πως όταν ένας γονιός γνωρίζει καλά το άθλημα του παιδιού του, λόγω δικής του προσωπικής εμπειρίας σε αυτό, μπορεί οι συμβουλές του να είναι ευεργετικές, το παιδί πιο δεκτικό σε αυτές, ενώ στην περίπτωση άγνοιας να αποφεύγει να αφουγκραστεί την γνώμη τους. Όμως όπως αναφέρει και η Αργυρού Χ. (2021) από την μελέτη των Wolfenden και Holt (2005) "Μπορεί να ακούγεται άσχημα, αλλά οι γονείς θα πρέπει να στηρίζουν το παιδί από άποψη χρηματοδότησης, μετακινήσεων και συναισθηματικής ικανοποίησης και να αφήσουν τα υπόλοιπα στο προπονητή" (σελ.13).

Η έρευνα του Sánchez-Miguel και των συνεργατών (2013) επιβεβαιώνει το ρόλο των γονέων αναφορικά με την ευχαρίστηση και απόλαυση που εισπράττει ο αθλητής κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής του προσπάθειας, περιορίζοντας την «αδράνεια» αυτού, ενώ η εκλαμβανόμενη γονεϊκή πίεση επιφέρει τα άκρως αντίθετα. Οι ίδιοι οι παίκτες είχαν δηλώσει την άρνησή τους για παροχή συμβουλευτικών οδηγιών σε θέματα τεχνικής και τακτικής από τους γονείς, ενώ αποδέχονται την άποψη των γονέων τους σε θέματα που άπτονται της προσπάθειας και της εν γένει συμπεριφοράς τους.

Προς την ίδια κατεύθυνση μια άλλη μελέτη (Wuerth,2004) έρχεται να συμφωνήσει με τον Sánchez-Miguel (2013) καταλήγοντας στην εξής άποψη: «αθλητές αντιλαμβάνονται μόνο χαμηλά επίπεδα πίεσης, αλλά υψηλά επίπεδα επαίνων και κατανόησης. Οι μητέρες βλέπουν τον εαυτό τους κυρίως ως πηγή επαίνου και κατανόησης ενώ οι πατεράδες δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στις οδηγίες συμπεριφοράς. Οι αθλητές με επιτυχημένη εξέλιξη στην σταδιοδρομία τους ανέφεραν υψηλότερο ποσοστό γονικής συμμετοχής από τους αθλητές που δεν είχαν την αντίστοιχη βελτίωση» (Αργυρού, 2021).

Στην παρουσία των κινήτρων οφείλεται το μέγεθος της προσπάθειας που ένας αθλητής θα καταβάλει, ώστε να πληθύνει τις πιθανότητες για το βέλτιστο αποτέλεσμα, αλλά και για την γενική του παραμονή στον χώρο των αθλημάτων.

Οι δύο βασικότερες κατηγορίες των κινήτρων είναι αυτές που τα διαχωρίζουν σε εσωτερικά και εξωτερικά και οι μελετητές τις αντλούν μέσα από την θεωρία του αυτό-προσδιορισμού, η οποία μελετά την προέλευση τους. Έτσι, κατά τους Ryan&Deci (2000), είτε παρατηρείται απουσία κινήτρων, είτε παρουσία κινήτρου

ρυθμιζόμενου εξωτερικά, είτε κινήτρου ρυθμιζόμενου εσωτερικά. Στην δεύτερη περίπτωση πρόκειται για αποφυγή κάποιας πιθανής επίπληξης ή την προσέγγιση κάποιας αμοιβής, ενώ στην τρίτη πρόκειται για αξίες και επιθυμίες του ίδιου του ατόμου.

Στην πλειοψηφία τους οι έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η συμβολή των γονέων είναι καταλυτική στην εξέλιξη των αθλητών σε ταλέντα και γενικά στις ψυχοκοινωνικές εμπειρίες τους, μέσω της ενθαρρυντικής τους συμπεριφοράς και τα ενδογενή κίνητρα που απορρέουν από αυτήν.

Σύμφωνα με τους Hill, Witcher, Gotwals, & Leyland (2015), μία από τις κύριες αιτίες του κινήτρου και της φιλοδοξίας ενός αθλητή για επιτυχία είναι η τελειομανία. Αυτοί οι αθλητές, ωστόσο, συζήτησαν επίσης πώς η τελειομανία ήταν μια κύρια αιτία διαπροσωπικών και προσωπικών προβλημάτων. Αυτές οι δυσκολίες περιλάμβαναν ανησυχίες, αισθήματα ανησυχίας (άγχος), σωματικές αισθήσεις (ανήσυχες νύχτες) και τεταμένους δεσμούς με αγαπημένα πρόσωπα. Επειδή οι νεότεροι αθλητές έχουν λιγότερη αθλητική εμπειρία, αυτές οι ενώσεις μπορεί να εμφανίζουν μεγαλύτερα επίπεδα προ-αγωνιστικού άγχους (Gulliver, Griffiths, Mackinnon, Batterham, & Stanimirovic, 2015; Noble, Ashby, & Gnilka, 2014; Stoeber, 2011). Ως τελειομανία ορίζεται η μια πολυδιάστατη διαμόρφωση της προσωπικότητας, που καθορίζεται από την αναζήτηση της τελειότητας, την πραγματοποίηση επιτευγμάτων και όλα αυτά περνώντας από καθημερινές σημαντικές αξιολογήσεις της ίδια της προσωπικότητας, αλλά και των ατόμων στο γύρω περιβάλλον (Cowden et al., 2019; Ebstrup et al., 2011; Stoeber, 2018). Η τελειομανία συνδέθηκε πάντα με αποτελέσματα που δεν είναι ούτε προσαρμοστικά ούτε ευέλικτα (Oliveira et al., 2015; Stoeber, 2018).

Παρατηρούνται δύο εκφάνσεις της τελειομανίας. Στην μεν οι προσπάθειες τελειομανίας (PS) θέτονται ως μέσο για την κατάκτηση υψηλών προτύπων απόδοσης σε προσωπικό επίπεδο, κατά την προσέγγιση της αριστείας (Hill et al., 2018) και στην δε (δυσπροσαρμοστική τελειομανία) η ανησυχία του ατόμου (PC) σχετίζεται με την μη προσαρμοστική τελειομανία, κατά την οποία δημιουργούνται συνεχής ανησυχία για λάθη, φόβος αποτυχίας, αυτοκριτική, άγχος, περιορισμένη αίσθηση επάρκειας και ικανοτήτων, αλλά και αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις, όταν οι στόχοι και οι προσδοκίες δεν γίνονται πράξη (Cowden et al., 2019; Hill & Madigan, 2017; Stoeber, 2018). Η PS (τελειομανία οργάνωσης και κινήγι προτύπων) λειτουργεί αντιστρόφως

ανάλογα από το σωματικό και γνωστικό άγχος, την ανησυχία δηλαδή και τη διάσπαση της προσοχής, κυρίως στα αγόρια. Κάπως έτσι λύνεται το ερώτημα του αν η τελειομανία συνδέεται με το άγχος και δηλώνεται πως τα ψηλά πρότυπα που μπορεί να θέσει ένα αθλητής, η οργάνωση του παιχνιδιού του και των ικανοτήτων του, καθώς και η πειθαρχία, υπάρχει δυνατότητα να χρησιμοποιηθούν ως μέσο για τον περιορισμό του γνωστικού και σωματικού άγχους (Ivanović et al., 2015). Το τελευταίο επαληθεύεται και από τους Pineda-Espejel και συν. (2017) που έδειξαν ότι έμπειροι και υψηλού επιπέδου αθλητές, με πολύ καλή απόδοση και ψηλά επίπεδα προσωπικών προτύπων συγκεντρώνουν μικρά ποσοστά γνωστικού και σωματικού άγχους. Μάλιστα, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, το PS έχει συνδεθεί με τα ακόλουθα: εσωτερικό κίνητρο (Cowden et al., 2019), ομαδική συνοχή (Nascimento et al., 2017), συναισθήματα (αυτοπεποίθηση) (Stoeber, 2018) και την απόδοση του αθλητή βελτιστοποίηση (Hill & Madigan, 2017; Hill, Madigan, Smith, Mallinson Howard, & Donachie, 2019; Hill et al., 2018). Ωστόσο, το PC έχει επίσης συνδεθεί με την παρακίνηση (Cowden et al., 2019; Hill et al., 2019; Oliveira et al., 2015), επαγγελματική εξουθένωση (Tashman, Tenenbaum, & Eklund, 2010), προ-ανταγωνιστικό άγχος (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker, & Stoll, 2007) και απογοήτευση από την αδυναμία κάλυψης βασικών ψυχολογικών αναγκών (Jowett, Mallinson, & Hill, 2016). Έτσι και με βάση τις συνεισφορές άλλων συγγραφέων, το PC σε εφήβους και των δύο φύλων μπορεί να σχετίζεται με μια σειρά από ψυχολογικά επεισόδια, όπως σωματικά παράπονα, κατάθλιψη, άγχος, στρες και χαμηλά επίπεδα προσωπικής ικανοποίησης με τη ζωή, την οικογένεια και το σχολείο (Damian, Stoeber, Negru, & Băban, 2014; Stoeber, 2018).

Οι σχέσεις μεταξύ τελειομανίας και προ-ανταγωνιστικού άγχους δημιουργούνται από μια ποικιλία περιστάσεων που ενθαρρύνουν τελικά τη σωματική και ψυχολογική επαφή (Cruz, Varela, & Cabanelas, 2010; Jensen, Ivarsson, Fallby, Dankers, & Elbe, 2018). Το προ-αγωνιστικό άγχος βρέθηκε να είναι λιγότερο συχνό μεταξύ αθλητών που είχαν μεγαλύτερα επίπεδα αυτοπεποίθησης (Pineda-Espejel, López-Walle, & Tomás, 2015; Pineda-Espejel, Alarcón, López-Ruiz, & Trejo, 2017). Σύμφωνα με τους Stoeber et al. (2007), η δυσπροσαρμοστική τελειομανία (PC) έχει ευνοϊκή συσχέτιση με τις σωματικές και γνωστικές πτυχές του προ-αγωνιστικού άγχους των αθλητών. Σύμφωνα με τους Ivanovic, Milasovljentic και Ivanovic (2015), τα χαρακτηριστικά του PC έχουν βρεθεί ότι συσχετίζονται θετικά με τα συμπτώματα

σωματικού και γνωστικού άγχους των νεαρών αθλητών κατά τη διάρκεια των αγώνων, τα οποία μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την αυτοπεποίθησή τους. Ωστόσο, το PS έχει συσχετιστεί σταθερά με το υψηλότερο επίπεδο εμπιστοσύνης ενός αθλητή στον εαυτό του (Stoeber, 2018).

Κατά τη διάρκεια των αγώνων, προσωπικά χαρακτηριστικά όπως η προσπάθεια, η συγκέντρωση και η αναζήτηση στόχου εντείνονται και υπάρχουν πιθανότητες να συνδεθούν με την τελειομανία και τα επίπεδα άγχους του αγωνιζόμενου (Pineda-Espejel et al., 2017). Αθλητές που τείνουν προς την μη προσαρμοστική τελειομανία (PC) εκτίθενται περισσότερο στο γνωστικό και σωματικό άγχος όσο εξελίσσεται ο αγώνας (Gucciardi et al., 2012). Αυτό επαληθεύεται και από τους Freire et al. (2020), όπου στην μελέτη τους φάνηκε ότι και τα δύο φύλα εμφανίζουν προ-αγωνιστική τελειομανία με συμπτώματα, όπως φόβο για λάθη και αμφιβολία για τις ενέργειές τους, χαρακτηριστικά που άμεσα συνδέονται με το προ-αγωνιστικό άγχος. Αθλητές με τέτοια χαρακτηριστικά είναι πιο ευαίσθητοι και ευάλωτοι απέναντι σε ψυχολογικές διαταραχές, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η πεσμένη διάθεση, η περιορισμένη αυτοεκτίμηση και η εξουθένωση (Madigan et al., 2017).

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα αγόρια βιώνουν αυξημένη πίεση από προπονητές, γονείς και άλλους κοινωνικούς παράγοντες κατά την εφηβεία για να έχουν καλύτερες επιδόσεις στον αθλητισμό (Doherty, Hannigan, & Campbell, 2016; Machado et al., 2016; PinedaEspejel et al., 2019). Αυτό το είδος συμπεριφοράς μπορεί να συμβάλει στην αύξηση των τελειομανών ανησυχιών και του προ-ανταγωνιστικού άγχους (Machado et al., 2016). Έχει υποστηριχθεί ότι οι αθλητές και των δύο φύλων εμφάνισαν συγκρίσιμα επίπεδα τελειομανίας, με υψηλά επίπεδα στην προσαρμοστική διάσταση (οργανισμός-προσωπικά πρότυπα) και χαμηλά επίπεδα στις δυσπροσαρμοστικές διαστάσεις (αντιληπτή γονική πίεση και ανησυχίες για δράση). Παρόλα αυτά, υπήρχε σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων στις διαστάσεις οργάνωσης-προσωπικών προτύπων και αντιλαμβανόμενης γονικής πίεσης, γεγονός που υποδηλώνει ότι τα αρσενικά αισθάνονταν μεγαλύτερη πίεση από τους γονείς τους και είχαν ισχυρότερη οργανωτική και υψηλών προδιαγραφών ποιότητες (Freire et al., 2020).

Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι οι διαστάσεις της τελειομανίας σίγουρα σχετίζονται με την συναισθηματική συμπεριφορά των αθλητών. Σημαντικό να τονιστεί λοιπόν

είναι το εξής γεγονός. Η προσωπική αυτοεκτίμηση και τα χαρακτηριστικά, που την συνοδεύουν και τα οποία παρατηρούνται και στις περιπτώσεις τελειομανίας (PS) , όπως διάθεση, προσωπική προσπάθεια, στόχοι και πειθαρχία, είναι στοιχεία, που περιορίζουν τα συμπτώματα γνωστικού και σωματικού άγχους. Από την άλλη μεριά τα στοιχεία της τελειομανίας της ανταγωνιστικότητας, προάγουν το σωματικό και πνευματικό - γνωστικό άγχος, κυρίως στ' αγόρια (Freire et al.,2020).

Βασικός παράγοντας που συμβάλει στην διαμόρφωση της επίδοσης ενός αθλητή είναι ο αυτό-στοχασμός (Falon et al., 2021). Με τον τελευταίο ενδυναμώνεται η ικανότητα ανίχνευσης προβλημάτων – αδυναμιών, αλλά και ο εντοπισμός των δυνατών σημείων του αθλητή, ώστε να επιδιωχθεί η πιο συχνή αναπαραγωγή τους και να βελτιώνεται έτσι ολοένα η επίδοσή του (Cowden & Meyer-Weitz, 2016). Το να είναι κανείς διορατικός ή διαφορετικά να πραγματοποιεί ενδοσκόπηση για δυνατότητες και αδυναμίες τους, δημιουργεί έναν δυνατό μηχανισμό στους αθλητές όσον αφορά την ρύθμιση και διαχείριση του προ-αγωνιστικού άγχους μέσω της ικανότητας αυτό-αξιολόγησης (Lin Wang,2021).

Η διαδικασία του αυτό-στοχασμού σχετίζεται με τον εγκεφαλικό μηχανισμό που αφορά όλες τις γνωστικές διαδικασίες (Herwig, 2012). Οι ραχιαίες και πλευρικές προμετωπιαίες, νησιωτικές, πρόσθιες και οπίσθιες ενεργοποιήσεις συσχετίστηκαν περισσότερο με την αυτό-ανάκλαση παρά με τον προβληματισμό σε άλλους ανθρώπους και, σε μεγάλο βαθμό, με την προβολή φωτογραφιών του εαυτού μας (Herwig et al., 2012). Επιπλέον, ο νευρικός μηχανισμός της διαδικασίας άγχους συνδέει την ανησυχία με τη δραστηριότητα του έσω προμετωπιαίου φλοιού και το άγχος με την αμφοτερόπλευρη ενεργοποίηση της νησίδας (Knight et al., 2019).

Το είδος των σκέψεων που εμπεριέχει κάθε αυτό-διάλογος καθορίζει και την κατηγορία στην οποία ανήκει αυτός κάθε φορά, την θετική ή την αρνητική. Στην πρώτη ο αυτό-διάλογος παίζει ρόλο ενθάρρυνσης, επιβράβευσης και υποβοήθησης ως προς την διατήρηση της συγκέντρωσης του αθλητή σ' αυτό που κάνει (Moran, 1996; Weinberg, 1988), ενώ στην δεύτερη κατηγορία που χαρακτηρίζεται και ως ακατάλληλη, αναποτελεσματική και αγχογόνα εμφανίζονται σκέψεις κριτικής (Moran, 1996), με δηλώσεις αυτό-κατηγορίας και αυτό-αμφιβολίας (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000).

Αναφορικά με διάφορες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, δεν δίνονται σαφή συμπεράσματα για τη σχέση μεταξύ θετικού και αρνητικού αυτό-διαλόγου. Παραδείγματος χάρη σε μελέτη που αφορούσε αθλητές της αντισφαίρισης και οι οποίοι είχαν αρνητικόμα αγωνιστικό αποτέλεσμα, χρησιμοποιήθηκε περισσότερο εξωτερικός αρνητικός αυτό-διάλογος (Raalte, Brewer, Rivera & Petitpas, 1994). Απ' την άλλη όμως σε ενήλικες αθλητές της αντισφαίρισης φάνηκε πως ο αρνητικός αυτό-διάλογος δεν συνδεόταν απαραίτητα με την ήττα τους (Raalte, Cornelins, Brewer & Hatten, 2000). Παρ' όλα αυτά δεν έχουν ακόμα εξεταστεί και βρεθεί ποιοι είναι οι πιθανοί λόγοι κατάληξης στον θετικό ή τον αρνητικό αυτό-διάλογο. Όμως, υποστηρίζεται ότι η χρήση του αυτό-διαλόγου με αρνητική χροιά σχετίζεται άμεσα με το αγωνιστικό άγχος (Congroy & Metzler, 2004).

Στη μελέτη των Γουρτζή και συνεργάτες (2007) το δείγμα πριν τον αγώνα έδειξε να αισθάνεται σε μέτριο επίπεδο γνωστικό και σωματικό άγχος και σε μέτριο προς υψηλό επίπεδο αυτοπεποίθηση, ενώ αντίστοιχα παρατήρησαν στους εαυτούς τους χαμηλά προς μέτρια επίπεδα αρνητικού αυτό-διαλόγου και μέτρια προς υψηλά επίπεδα θετικού. « Από την ανάλυση συσχετίσεων προέκυψε ότι το γνωστικό άγχος είχε αρνητική, χαμηλή και μη στατιστικά σημαντική σχέση με τον θετικό αυτό διάλογο και θετική, υψηλή και στατιστικά σημαντική σχέση με τον αρνητικό αυτό-διάλογο. Το σωματικό άγχος δεν ήταν συσχετισμένο με τον θετικό αυτό-διάλογο, ενώ είχε θετική σχέση, υψηλή και στατιστικά σημαντική με τον αρνητικό αυτό-διάλογο. Τέλος, η αυτοπεποίθηση είχε μέτρια θετική σχέση με τον θετικό αυτό-διάλογο και μέτρια αρνητική σχέση με τον αρνητικό αυτό-διάλογο» (Γουρτζή και συν.,2007, σελ.175).Επίσης μέσω των αποτελεσμάτων των ίδιων συγγραφέων τονίστηκε το γεγονός, ότι στη διαμόρφωση του θετικού αυτό-διαλόγου (εμφύχωση) από τις τρεις ανεξάρτητες μεταβλητές (γνωστικό, σωματικό άγχος και αυτοπεποίθηση) μόνο η αυτοπεποίθηση του αθλητή συνέβαλλε σημαντικά. Ο αρνητικός αυτό-διάλογος συσχετίστηκε σημαντικά και θετικά με το γνωστικό και σωματικό άγχος. Ταυτόχρονα ο θετικός αυτό-διάλογος επηρεάστηκε από την αυτοπεποίθηση μέτρια θετικά, ενώ ο αρνητικός μέτρια αρνητικά. Συνολικά λοιπόν, η μεταβλητή της αυτοπεποίθησης ήταν αυτή που προέβλεψε με στατιστικά σημαντικό τρόπο το θετικό αυτό-διάλογο. Στον αρνητικό, και το γνωστικό και το σωματικό άγχος και η αυτοπεποίθηση συμβάλλουν στατιστικά σημαντικά στη διαμόρφωση του επιπέδου του, με το πρώτο να χαρακτηρίζεται ως το πιο ισχυρό.

Σύμφωνα και με άλλες έρευνες, όπως αυτές των Hardy, Jones, & Gould (1996) και του Weinberg (1988) συμπεραίνεται, ότι για να ελεγχθεί από έναν αθλητή η προσοχή και η διάθεση του ως προς αυτό που κάνει είναι απαραίτητη η χρήση θετικού αυτό-διαλόγου, που αποτελεί και παρακινητικό παράγοντα. Επιπλέον, οι Grant et al. (2002) έδειξαν, ότι οι ανήσυχοι άνθρωποι συχνά προσεγγίζουν τον αυτό-στοχασμό με επίγνωση και πρόθεση για την καλύτερη διαχείριση του άγχους τους. Υποστηρίζεται ταυτόχρονα, ότι οι άνδρες έφηβοι αθλητές είχαν περισσότερη διορατικότητα από τις γυναίκες αθλήτριες. Υπήρχαν επίσης αξιοσημείωτες διακυμάνσεις στον χρόνο που αφιερώθηκε στην άσκηση ως προς τα στοιχεία αυτό-στοχασμού (απαιτείται εμπλοκή και προβληματισμός). Ωστόσο, η ηλικία, το αθλητικό επίπεδο και η διάρκεια άσκησης δεν διέφεραν σημαντικά. Οι αθλήτριες έχουν μικρότερη ικανότητα αυτό-στοχασμού από τους άνδρες αθλητές. Οι πιθανοί παράγοντες που συμβάλλουν περιλαμβάνουν τη βιολογία και τη γνωστική ικανότητα. Οι αθλήτριες πρέπει να αναπτύξουν έτσι τις δεξιότητές τους στην επίλυση προβλημάτων. Όσο μεγαλύτερης διάρκειας είναι η εξάσκηση τόσο μεγαλύτερο είναι και το κίνητρο για αυτό-στοχασμό. Παρ' όλα αυτά δεν είναι απόλυτο ότι όσοι αθλητές αποκτούν μεγάλο κίνητρο για αυτό-αξιολόγηση σίγουρα εντείνουν και την ικανότητά τους για την επίλυση των προβλημάτων που προκύπτουν εντός αθλητισμού (Wang,2021).

Για την ενίσχυση της δεξιότητας της αυτό-αναφοράς και την καλλιέργεια της παρόρμησής τους για αυτήν, είναι αναγκαίο οι προπονητές να δίνουν βάση στον ενθουσιασμό των αθλητών και παράλληλα να ανιχνεύουν μαζί τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους. Η δημιουργία προσωπικών κινήτρων σχετίζεται άμεσα και επηρεάζει σημαντικά τους στόχους ενός αθλητή και της οργάνωσης του παιχνιδιού του, γεγονός που γενικά διευκολύνει την διαδικασία αυτό-στοχασμού (Collins & Durand-Bush,2014). Πώς λοιπόν η ενίσχυση της αυτό-αναφοράς και της διορατικότητας σχετίζεται με το προ-αγωνιστικό άγχος των αθλητών; Με την ανάπτυξη της πρώτης, ενισχύεται ταυτόχρονα και η δεύτερη και αυτό φέρει ως αποτέλεσμα να έχουν οι αθλητές μεγαλύτερη άνεση να διαχειρίζονται και να ελέγχουν πιο κατάλληλα τα συναισθήματά τους (Crane et al., 2019). Όσο το τελευταίο βελτιώνεται, τόσο το άτομο αποκτά περισσότερες ικανότητες, να προβλέπει πιθανές απειλές, να προετοιμάζεται για την αντιμετώπισή τους και τελικά να επιλύει καταλλήλως τα προβλήματα που όντως του προκύπτουν. Έτσι, ο έλεγχος των συναισθημάτων, που βιώνει ένας αθλητής πριν τον αγώνα και η υποστήριξη που

λαμβάνει από άλλα πρόσωπα, αφορούν και προβλέπουν τις τιμές αυτοπεποίθησης, που θα επικρατήσουν κατά την εμφάνιση του προ-αγωνιστικού άγχους (14,9% συναισθηματικός έλεγχος και 18,7% διαπροσωπική υποστήριξη, της διακύμανσης της αυτοπεποίθησης αντίστοιχα) (Wang,2021).

Ένα από τα πιο σημαντικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά που πιστεύεται ότι συμβάλλει στην απόδοση ενός αθλητή και μία από τις πιο σημαντικές ψυχολογικές έννοιες πίσω από την αθλητική επιτυχία είναι η ψυχική σκληρότητα (MT). Η ψυχική σκληρότητα (MT) σχετίζεται τόσο με την προσαρμοστική αντιμετώπιση (θετική αξιολόγηση των στρες) όσο και με την αυτοπεποίθηση. Ο Cowden (2017) διεξήγαγε μια πρόσφατη συστηματική ανάλυση και ανακάλυψε ότι στο 88% των μελετών που συμπεριλήφθηκαν, αθλητές (διαφορετικών αθλημάτων) με υψηλότερες βαθμολογίες ψυχικής αντοχής έτειναν να αγωνίζονται σε υψηλότερα επίπεδα ή να αποδίδουν καλύτερα.

Η σύνδεση μεταξύ της MT και του ανταγωνιστικού άγχους υποστηρίζεται από μεγάλο αριθμό περιγραφικών και παρεμβατικών ερευνών. Οι υποκλίμακες MT εμπιστοσύνης, δέσμευσης, πρόκλησης, ελέγχου και άγχους χαρακτηριστικών έδειξαν ισχυρή συσχέτιση, σύμφωνα με τους Hossein et al. (2016). Άλλες έρευνες έχουν βρει παρομοίως μια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της MT και του ανταγωνιστικού άγχους (Algani et al., 2018; Miftakhul, 2018). Έρευνα για στρατηγικές παρέμβασης έχει δείξει ότι η ενίσχυση της ψυχικής σκληρότητας μπορεί να μετριάσει το ανταγωνιστικό άγχος. Ο Truelove (2014) ανακάλυψε ότι το άγχος πριν από τον αγώνα και ο βαθμός αυτοπεποίθησης επηρεάζονται θετικά από τις ψυχολογικές ικανότητες που σχετίζονται με τη νοητική εκπαίδευση (MT), συμπεριλαμβανομένων των στόχων, της θετικής αυτό-ομιλίας, της νοητικής απεικόνισης και των μεθόδων χαλάρωσης. Ωστόσο, ορισμένες έρευνες δεν μπόρεσαν να αποδείξουν μια σύνδεση μεταξύ της ψυχικής σκληρότητας και του ανταγωνιστικού άγχους. Μια μη σημαντική συσχέτιση φάνηκε μεταξύ των χαρακτηριστικών του ανταγωνιστικού άγχους και της ψυχικής σκληρότητας σε μια έρευνα των Cowden et al. (2014), που χρησιμοποίησε δεδομένα από προπονητές τένις και αθλητές για να εξετάσει τους ψυχολογικούς καθοριστικούς παράγοντες της ψυχικής σκληρότητας. Σύμφωνα με το ίδιο θέμα, οι Tahmasebi et al. (2012) εξέτασαν τη σύνδεση μεταξύ ψυχικής σκληρότητας, ανταγωνιστικού άγχους και συναισθηματικής νοημοσύνης. Βρήκαν ότι δεν υπήρχε συσχέτιση μεταξύ της MT και του ανταγωνιστικού άγχους, μια ουσιαστική θετική

συσχέτιση μεταξύ της MT και της συναισθηματικής νοημοσύνης και μια σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και του ανταγωνιστικού άγχους.

Έπειτα από έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Sigmundsson et al. προέκυψε πως οι ελίτ αθλητές έχουν καλύτερες επιδόσεις από του πιο αρχάριους αθλητές. Κατέληξαν λοιπόν στο συμπέρασμα πως σημαντικό ρόλο στην αυτοπεποίθηση του αθλητή και στην επικείμενη επίδοση του στον αγώνα παίζει η ωριμότητα -ηλικία του. Τα ευρήματά τους υποστηρίζουν παλαιότερη μελέτη των Duckworth και Quinn (2009), η οποία εντόπισε μια συσχέτιση μεταξύ σκληρότητας και απόδοσης και έδειξε ότι οι σπουδαίοι παίκτες είχαν πολύ υψηλότερες βαθμολογίες από τα νεαρά αστερία. Οι αθλητές που είναι ψυχολογικά σκληροί έχουν συνήθως χαμηλότερο άγχος. Ο τρέχων εννοιολογικός ορισμός της MT είναι συμβατός με αυτό το αποτέλεσμα. Αυτά τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι οι διανοητικά σκληροί άνθρωποι βλέπουν τα εμπόδια ως ευκαιρίες και επιδεικνύουν υψηλά επίπεδα ελέγχου, αφοσίωσης και σταθερότητας - ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις (Gucciardi et al., 2014). Ο λόγος που οι διανοητικά ισχυροί αθλητές έχουν συχνά χαμηλότερα επίπεδα άγχους μπορεί να εξηγηθεί από αυτό το είδος κινητικής και γνωστικής προσέγγισης (Schaefer et al., 2016). Όσον αφορά το άγχος, οι ψυχικά ισχυροί άνθρωποι είναι λιγότερο πιθανό να βλέπουν τις ασαφείς πληροφορίες ή τις ανταγωνιστικές συνθήκες υψηλού στρες ως επικίνδυνες και να αντιδρούν με ανθυγιεινές ιδέες και μη βοηθητικές ενέργειες (Hosseini et al., 2016).

Όπως αναφέρουν οι Clough et al υπάρχουν 4 συγκεκριμένοι τρόποι για την επίτευξη της ψυχολογικής σκληραγώγησης, η οποία εννοιολογικά προσδιορίζεται από το μοντέλο 4Cs που περιλαμβάνει ενδοσυσχετιζόμενα, αλλά ανεξάρτητα στοιχεία: Τον έλεγχο (ο βαθμός στον οποίο κάποιος αισθάνεται ότι ελέγχει τη ζωή και τα συναισθήματά του), τη δέσμευση (την ικανότητα να θέτει αποτελεσματικά στόχους και να επιτυγχάνει σταθερά στόχους), την πρόκληση (την τάση να καθοδηγείται από την πρόκληση του εαυτού του και αντίληψη απειλητικών και δυσμενών καταστάσεων ως ευκαιρίες ανάπτυξης) και την αυτοπεποίθηση (πίστη στις δικές του ικανότητες να αποδίδουν παραγωγικά και να επιτύχουν τόσο σε ανταγωνιστικό όσο και σε κοινωνικό περιβάλλον).

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Δοκιμαζόμενοι

Στη μελέτη συμμετείχαν 53 αθλήτριες ενόργανης αγωνιστικού επιπέδου, ηλικίας 11 έως 13 χρόνων ($\chi = 12.06$ ετών, $SD = 1.28$) που είναι εγγεγραμμένοι σε αναγνωρισμένα ελληνικά σωματεία που ανήκουν στην Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία και οι οποίοι συμμετείχαν σε διεθνή συνάντηση. Σημειώνεται ότι οι αθλητές στο συγκεκριμένο άθλημα μπορούν να συμμετέχουν σε επίσημους αγώνες από την ηλικία των 8 ετών, και πλέον, σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας (ΕΓΟ, 2022) με αποτέλεσμα να αποκτούν αγωνιστική εμπειρία από τα πρώτα χρόνια της ενασχόλησής τους με το άθλημα της ΕΓ. Όλοι οι συμμετέχοντες είναι ενταγμένοι στην ίδια ηλικιακή κατηγορία και εκτέλεσαν το πρόγραμμά τους στα επιμέρους όργανα που αξιολογήθηκαν με βάση τον Κώδικα της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γυμναστικής (FIG, 2022). Η επίδοση ήταν η βαθμολογία που δόθηκε από τους αξιολογητές - κριτές, σύμφωνα με το διεθνή κώδικα βαθμολογίας της FIG (2022).

3.2 Όργανα μέτρησης – Διαδικασία

Το σύνολο του δείγματος, ανάλογα με την επίδοση – βαθμολογία των αθλητών κατηγοριοποιήθηκε σε δύο ομάδες, υψηλόβαθμη και χαμηλόβαθμη, χρησιμοποιώντας τη μέθοδο διαχωρισμού [split half method] (Scordilis et al., 2004; Takei & Dunn, 1996), με σκοπό την εξέταση των διαφορών στην επίδοση αναφορικά με τις εξεταζόμενες εξαρτημένες μεταβλητές (γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος και αυτοπεποίθηση). Για το σκοπό της μελέτης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο CSAI-2 (Martens et al., 1990) που τροποποιήθηκε προκειμένου να εφαρμοστεί σε νεαρό πληθυσμό – παιδιά (Κάκκος & Ζέρβας, 1993; Σταύρου & Ζέρβας, 2005). Η χορήγησή του έγινε με τον ίδιο τρόπο σύμφωνα με προγενέστερη μελέτη (Dallas et al., 2019). Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν μία ώρα πριν την έναρξη του αγώνα, αφού είχε προηγηθεί η ενημέρωση των προπονητών και των προπονητών σχετικά με το σκοπό και τη σημασία της μελέτης βάσει του έντυπου συγκατάθεσης. Η διαδικασία χορήγησης διήρκεσε περίπου 5-10 λεπτά, χρονικό διάστημα στο οποίο ο κύριος

ερευνητής ήταν παρών κατά τη συλλογή των δεδομένων και έδινε διευκρινίσεις στους ερωτηθέντες.

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο (CSAI-2) αποτελείται από 15 ερωτήσεις στις οποίες οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν σε μια 4-βάθμια κλίμακα από 1: Καθόλου και 4: Πάρα πολύ, και χρησιμοποιείται στον αθλητισμό για να εξετάσει τις τρεις υποκατηγορίες του γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος και αυτοπεποίθηση με την κάθε μία από αυτές να περιλαμβάνει 5 ερωτήσεις. Οι υψηλότερες βαθμολογίες δείχνουν μεγαλύτερο Γνωστικό και Σωματικό άγχος ή Αυτοπεποίθηση (Martens et al., 1990).

3.3 Στατιστική ανάλυση

Για την ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS. 28. Ανάλογα με τη βαθμολογία του κάθε ενός αθλητή και αθλήτριας το δείγμα χωρίστηκε σε δύο ομάδες, υψηλόβαθμη και χαμηλόβαθμη (Hardy, Woodman, & Carrington, 2004; Σκορδίλης, Δούκα, Σπάρταλη & Κουτσούκη, 2004; Takei & Dunn, 1996). Για την εξέταση των διαφορών στις τρεις υπό-κλίμακες του CSAI-2 (Γνωστικό Άγχος, Σωματικό Άγχος και Αυτοπεποίθηση) χρησιμοποιήθηκε η στατιστική μέθοδος ανάλυσης διασποράς. Επιπλέον, χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης Pearson προκειμένου να εξεταστεί η σχέση μεταξύ των μεταβλητών ενδιαφέροντος, με εξαρτημένη μεταβλητή τη βαθμολογία – επίδοση και ανεξάρτητες τις τρεις υπό-κλίμακες του άγχους.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η πολύ-μεταβλητή ανάλυση δεν ανέδειξε σημαντική κύρια επίδραση για τις δύο βαθμολογικές κατηγορίες (υψηλόβαθμη και χαμηλόβαθμη) ($F_{(3,)} = 1.007$, $p = 0.398$) στις τρεις εξεταζόμενες υποκατηγορίες. Οι απαντήσεις των ερωτηθέντων για τους αθλητές και τις αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής στις τρεις υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου CSAI-2 και η αντίστοιχη βαθμολογία τους παρουσιάζονται στον πίνακα 4.1.

Πίνακας 4.1: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των αθλητών στις υποκατηγορίες του CSAI-2 στο γνωστικό και σωματικό άγχος και στην αυτοπεποίθηση και στην αγωνιστική τους επίδοση (N = 53)

Μεταβλητή	M.O.	T.A.	H
Γυμναστική επίδοση (βαθμολογία)	45.550	12.51	53
CSAI-2			
Γνωστικό άγχος	2.24	0.64	53
Σωματικό άγχος	2.11	0.47	53
Αυτοπεποίθηση	2.71	0.45	53
CSAI-2 Υψηλόβαθμων			
Γνωστικό άγχος	2.08	0.63	19
Σωματικό άγχος	2.11	0.40	19
Αυτοπεποίθηση	2.85	0.43	19
CSAI-2 Χαμηλόβαθμων			
Γνωστικό άγχος	2.32	0.64	34
Σωματικό άγχος	2.13	0.49	34
Αυτοπεποίθηση	2.64	0.46	34

Η univariate ανάλυση που ακολούθησε με Bonferroniadjustments δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στο γνωστικό περιστασιακό άγχος ($F_{(1..)} = 1.580$, $p = 0.215$), στο σωματικό περιστασιακό άγχος ($F_{(1..)} = 0.018$, $p = 0.894$), ούτε στη αυτοπεποίθηση ($F_{(1..)} = 2.650$, $p = 0.110$).

Ο συντελεστής συσχέτισης δεν ανέδειξε στατιστικά σημαντική ενδοσυσχέτιση μεταξύ της βαθμολογίας των αθλητών και των απαντήσεων στις τρεις εξεταζόμενες υπό-κατηγορίες. Για το λόγο αυτό δεν έγινε περαιτέρω ανάλυση παλινδρόμησης. Η συνολική ενδοσυσχέτιση παρουσιάζεται στον πίνακα 4.2.

Πίνακας 4.2: Ενδοσυσχετίσεις Pearson της αγωνιστικής επίδοσης των αθλητών (βαθμολογίας) και απαντήσεων του ερωτηματολογίου CSAI-2 στο γνωστικό και σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση ($N = 52$)

Μεταβλητή	1	2	3	4
1. Βαθμολογία	1,000	.641	-.278	-.132
2. Γνωστικό άγχος	.641	1.000	.105	.098
3. Σωματικό άγχος	-.278	.105	1.000	.205
4. Αυτοπεποίθηση	-.132	.098	.205	1.000

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

5.1 Συζήτηση αποτελεσμάτων

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τα επίπεδα του προ-αγωνιστικού άγχους (γνωστικό και σωματικό) και της αυτοπεποίθησης σε αθλήτριες ενόργανης ηλικίας 11 έως 13 ετών. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε, ότι δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των υψηλόβαθμων και χαμηλόβαθμων αθλητών, όσον αφορά το γνωστικό, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση στις υποκατηγορίες του CSAI-2. Η μέση τιμή των βαθμολογιών των αθλητριών ήταν 45.550 ± 12.51 βαθμούς. Το συνολικό δείγμα ($n=53$) είχε μέση τιμή «γνωστικού άγχους» 2.24, «σωματικού άγχους» 2.11 και «αυτοπεποίθησης» 2.71. Πιο συγκεκριμένα, στην ομάδα των υψηλόβαθμων η πρώτη μεταβλητή ήταν 2.08, η δεύτερη 2.11 και η τρίτη 2.85. Στην άλλη ομάδα των χαμηλόβαθμων οι τιμές ήταν 2.32, 2.13 και 2.64, αντίστοιχα.

Τα ευρήματα της μελέτης είναι σε συμφωνία με τα αποτελέσματα των Kaisκαι Raudsepp (2005) που εξέτασαν αθλητές καλαθοσφαίρισης και πετοσφαίρισης προχωρημένου επιπέδου παρ' ότι αυτοί παρουσίασαν μέτριο άγχος κατάστασης και υψηλού επιπέδου αυτοπεποίθησης, με τα ποσοστά του γνωστικού άγχους να συσχετίζονται με την απόδοση. Επιπλέον, είναι σε αντίθεση με τα αποτελέσματα των LinWang (2021) που εξέτασαν αθλητές πινγκ πονγκ ηλικίας 14-15 χρόνων και βρήκαν ότι η αυτοπεποίθηση σχετίστηκε με την απόδοση των αθλητών αυτών στο εθνικό πρωτάθλημα. Επίσης, είναι σε συμφωνία με τα ευρήματα προηγούμενης μελέτης (Ghorbanzadeh & Perican, 2013) που αναφέρουν υψηλά επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους σε αθλητές τάε κβο ντο, ενώ παρουσίασαν χαμηλές τιμές αυτοπεποίθησης. Παρ' όλα αυτά τα ευρήματα της παρούσας μελέτης είναι σε αντίθεση με αποτελέσματα άλλης μελέτης (Wine, 1971), ο οποίος αναφέρει ότι το άγχος, κυρίως το γνωστικό, σχετίζεται αρνητικά με την απόδοση, επειδή τα άτομα με υψηλά επίπεδα ανταγωνιστικού άγχους καταναλώνουν μέρος του χρόνου τους, κάνοντας δυσμενείς σκέψεις για την απόδοση και τις ικανότητές τους.

Τα αποτελέσματα της μελέτης δεν ανέδειξαν στατιστικά σημαντικά συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών. Παρ' όλα αυτά, το γνωστικό άγχος έχει τιμή .641 σε σχέση με την βαθμολογία, τιμή .105 σε σχέση με το γνωστικό άγχος και .098 σχέση με την αυτοπεποίθηση. Το σωματικό άγχος σχετίζεται αρνητικά με την βαθμολογία, με τιμή

-278, θετικά με το γνωστικό, όπως προείπαμε, αλλά και με την αυτοπεποίθηση, λαμβάνοντας τιμή .205. Τέλος η αυτοπεποίθηση φαίνεται να είναι αντιστρόφως ανάλογη με την βαθμολογία, η οποία έχει τιμή -132 και ανάλογη με το γνωστικό και σωματικό άγχος, όπως επισημάνθηκαν και προηγουμένως.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, συμφωνούν εν μέρει με εκείνα των Scanlan και Passe (1979), που αφορούσαν γυναίκες ποδοσφαίρου, ηλικίας 10 έως 12 ετών, που είχαν υψηλά επίπεδα άγχους μέσα στον αγώνα και τα οποία είχαν αρνητικές επιπτώσεις στην απόδοσή τους. Η διαφορά, που παρατηρείται σε σχέση με τη παρούσα μελέτη είναι ότι στις αθλήτριες ΕΓ το σωματικό άγχος φαίνεται να επηρέασε αρνητικά την βαθμολογία, ενώ το γνωστικό ενίσχυσε την προσπάθειά τους. Πρέπει ωστόσο να επισημανθεί και η διαφορά στην στιγμή μέτρησης του αναφερόμενου άγχους, όπου στην παρούσα μελέτη μετρήθηκε το προ-αγωνιστικό, ενώ στη μελέτη των Scanlan και Passe αναφέρεται στο άγχος κατά την διάρκεια του αγώνα. Επιπλέον τα αποτελέσματά μας, φαίνεται να διαφωνούν και με την μελέτη των Woodman και Hardy (2003), τα οποία τονίζουν πως η αυτοπεποίθηση ασκεί σημαντικότερη επιρροή στην επίδοση, απ' ό,τι το γνωστικό άγχος. Το επίπεδο και των δύο αυτών μεταβλητών παρατηρήθηκε πιο αυξημένο στους υψηλόβαθμους, έναντι των χαμηλόβαθμων αθλητών συμμετεχόντων, το οποίο συμπίπτει με τα ευρήματά μας στην αυτοπεποίθηση, αλλά διαφέρει με εκείνα στο γνωστικό άγχος.

VI. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

6.1 Συμπεράσματα

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα παρ' ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις της επίδοσης με τις εξαρτημένες μεταβλητές (γνωστικό, σωματικό άγχος και αυτοπεποίθηση) πιθανολογείται ότι σημαντικό ρόλο για την καλύτερη επίδοση μιας αθλήτριας σε έναν αγώνα παίζει, με μικρές αποκλίσεις από τις άλλες μεταβλητές, η αυτοπεποίθηση, αφού σ' αυτήν παρατηρούμε την μεγαλύτερη διαφορά στις τιμές μεταξύ υψηλόβαθμων - χαμηλόβαθμων. Οι αθλήτριες με υψηλότερο το αίσθημα της αυτοπεποίθησης είχαν καλύτερες βαθμολογίες, σε αντίθεση με εκείνες που δεν ένιωθαν τόσο σίγουρες για τον εαυτό τους. Επίσης, το γεγονός ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ γνωστικού και σωματικού άγχους ανάμεσα στις υψηλόβαθμες και χαμηλόβαθμες αθλήτριες μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι οι μεταβλητές αυτές δεν επηρεάζουν την επίδοση του συγκεκριμένου δείγματος αθλητριών.

6.2 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Σημαντικό θα ήταν να διεξαχθεί μελέτη σχετικά με το προ-αγωνιστικό άγχος σε αθλητές ενόργανης γυμναστικής άλλων ηλικιακών ομάδων, και διαφορετικού επιπέδου (συλλογικού, εθνικού) συνυπολογίζοντας και τα χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας τους.

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική:

- Αργυρού, Χ. (2021). Η επίδραση των αντιλήψεων των γονέων στα κίνητρα, στο προ-αγωνιστικό άγχος και στην αντίληψη του εαυτού σε αθλητές/αθλήτριες αντισφαίρισης, Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ανθρώπινη Απόδοση».
- Γεωργιάδη, Ο. (2004). Η επίδραση της προσωποκεντρικής μεθόδου στο προ-αγωνιστικό άγχος και αγωνιστικό άγχος στο Ταε Κβο Ντο, Τρίκαλα, Διπλωματική εργασία.
- Γουρζή, Μ., Φιλίππου Κ., Καγιώρη, Ε. & Ζουρμπάνος, Ν. (2007). Η Σχέση του Προ-Αγωνιστικού Άγχους με τον Αυτό-διάλογο Κολυμβητών κατά τη Διάρκεια του Αγώνα, *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5 (1), 173 – 178.
- Καλφόπουλος Ι. (2020), Προ-αγωνιστικό άγχος στην ιστιοπλοΐα, Θεσσαλονίκη, Διπλωματική εργασία.
- Μητρούση Σ., Τραυλός Α., Κούκια Ε., Ζυγά Σ.(2013), Θεωρίες Άγχους : Μία κριτική ανασκόπηση, *Hellenic Journal of Nursing Science*, 6 (1).
- Μπάδη Ε. (2023), Το προ-αγωνιστικό άγχος των αθλητών/τριών ενόργανης γυμναστικής και τρόποι διαχείρισής του, ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ.
- Στελλίου Χ. (2019), Προ-αγωνιστικό περιστασιακό άγχος νεαρών αθλητών ενόργανης γυμναστικής ηλικίας 9-11 χρονών, Πτυχιακή εργασία.

Ξενόγλωσση:

- Arya, U., Bhowmik, S.K., Bhowmik, S.S. (2023), A comparative analysis of anxiety in a precompetitive state between badminton and Tennis University levelled players. *Journal of Sports Science and Nutrition*, 4(1), 112-115.
- Ayuso-Morenoa, R., Fuentes-Garcíaa, J., Collado-Mateob, D., Villafaina, S. (2020). Heart rate variability and pre-competitive anxiety according to the demanding level of the match in female soccer athletes. *Physiology & Behavior*, 222.

- Campo, M., Champely, S., Lane, A., Rosnet, E., Ferrand, C., Louvet, B. (2019). Emotions and performance in rugby. *Journal of Sport and Health Science*, 8, 595 – 600.
- Carolina-Paludo, A., Nunes-Rabelo, F., Maciel-Batista, M., Rúbila-Maciel, I., Peikriszwili-Tartaruga, M., Simões, A. (2020). Game location effect on pre-competition cortisol concentration and anxiety state: A case study in a futsal team. *Journal of Sport Psychology*, 29 (1), 105–112.
- Correia, M., Rosado, A. (2019). Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences. *International Journal of Psychological Research*, 12 (1), 9-17.
- Dunn, J., Gotwals, J., Dunn, J., Lizmore, M. (2019). Perfectionism, pre-competitive worry, and optimism in high-performance youth athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(6), 1-15.
- Freire, G. L. M., Sousa, V. C., Moraes, J. F. V. N. A., Oliveira, D. V., Nascimento Junior, J. R. A. (2020). Are the traits of perfectionism associated with pre-competitive anxiety in young athletes?, *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 37-46.
- Gómez-López, M., Borrego, C., Marques da Silva, C., Granero-Gallegos, A., González-Hernández, J. (2020). Effects of Motivational Climate on Fear of Failure and Anxiety in Teen Handball Players., *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 592.
- Ivaskevych, D., Borysova, O., Fedorchuk, S., Tukaiev, S., Kohut, I., Marynych, V., Petrushevsky, Y., Ivaskevych, O., Mihaila, I. (2019), Gender differences in competitive anxiety and coping strategies within junior handball national team. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (2), 1242 – 1246.
- Kalinin, R., Balázs, R., Péntek, I., Duică, S., Hanțiu, I. (2019). Relationship between competitive anxiety and mental toughness: a latent regression analysis. *Journal Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 20(2), 70–74.
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., Perry, J. (2023). Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness. *Behavior Sciences*, 13, 713.

- Martínez-Gallego, R., Villafaina, S., Crespo, M., Fuentes-García, J. (2022), Gender and Age Influence in Pre-Competitive and Post-Competitive Anxiety in Young Tennis Players. *Sustainability*, 14, 4966.
- Mehrsafar,A., Zadeh, A., Sanchez, J., Gazerani,P. (2021). Competitive anxiety or Coronavirus anxiety? The psychophysiological responses of professional football players after returning to competition during the COVID-19 pandemic. *Journal Psychoneuroendocrinology*, 129.
- Mercader-Rubio, I., Gutiérrez Ángel, N., Silva, S., Brito-Costa, S. (2023). Levels of Somatic Anxiety, Cognitive Anxiety, and Self-Efficacy in University Athletes from a Spanish Public University and Their Relationship with Basic Psychological Needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 2415.
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., Perry, J. (2023). Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness.*Behavior Sciences*, 13, 713.
- Pettersen, S., Adolfsen, F., Martinussen, M. (2021). Psychological factors and performance in women’s football: A systematic review, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(1), 161–175.
- Pumpuang,W., Chusakul,C.,Popa, A. (2022). Competitive Anxiety In Athletes With Disabilities: A Systematic Review. Proceedings of the 8th ACPES (ASEAN Council of Physical Education and Sport) International Conference, ACPES 2022, October 28th – 30th, 2022, Medan, North Sumatera, Indonesia.
- Souza, R., Beltran, O., Zapata, D., Silva, E., Freitas, W., Junior, R., da Silva, F.,Higino,W. (2018). Heart rate variability, salivary cortisol and competitive state anxiety responses during pre-competition and pre-training moments. *Biology of Sport*,36(1), 39–46.
- Wang,L. (2021). How self-reflection and resilience can affect pre-competition anxiety? Evidence from national competitive table tennis in adolescent players. *Current Psychology*, 42, 12034–12044.