



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΟΜΕΑΣ ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

« Η επίδραση του άγχους στο Ταεκβοντό (TKD)»

Πεσλής Ιωάννης

Αριθμός μητρώου:9980201600234

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Αργειτάκη Πολυξένη

Διδάσκων ειδικότητας:Ζηνέλης Θεόδωρος

ΙΟΥΛΙΟΣ 2024

© Copyright

Πεσλής Ιωάννης

Σημείωμα Συγγραφέα

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί πτυχιακή εργασία που συντάχθηκε για το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του ΤΕΦΑΑ στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ και υποβλήθηκε τον Ιούλιο του 2024.

Ο συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων -όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο-, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας

Η επίδραση του άγχους στο Ταεκβοντό (TKD)

Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή διερευνά την επίδραση του άγχους στην απόδοση των αθλητών του Taekwondo (TKD), συγκρίνοντας το με άλλα μαχητικά αθλήματα, και διερευνά αποτελεσματικές ψυχολογικές παρεμβάσεις για τη διαχείριση του άγχους. Η μελέτη εμβαθύνει στους ορισμούς και τα είδη του άγχους, εστιάζοντας στο άγχος κατάστασης και στο άγχος προδιάθεσης, καθώς και πως το αντιμετωπίζουν οι αθλητές TKD. Γνωστικά συμπτώματα, όπως η ανησυχία, και σωματικά συμπτώματα, όπως η μυϊκή ένταση φέρουν τους αθλητές σε θέση μείωσης της απόδοσης τους. Η έρευνα παρέχει επίσης μια συγκριτική ανάλυση των ψυχολογικών προφίλ μεταξύ των αθλητών TKD και των ασκούμενων άλλων μαχητικών αθλημάτων, χωρίς όμως να εντοπίζεται κάποια σημαντική διαφορά μεταξύ των διαφορετικών μαχητικών αθλημάτων. Φαίνεται πως οι τεχνικές χαλάρωσης, νοητικής απεικόνισης και αυτό-ομιλίας μπορούν να προσφέρουν στους αθλητές υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης και αυτό-αποτελεσματικότητας, μειώνοντας έτσι το άγχος τους και αυξάνοντας την απόδοση τους. Τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία των στοχευμένων ψυχολογικών στρατηγικών για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ανταγωνιστικής απόδοσης των ασκούμενων του TKD, συμβάλλοντας στην ευρύτερη κατανόηση της διαχείρισης του άγχους στα μαχητικά αθλήματα.

Λέξεις κλειδιά: TKD, νοητική απεικόνιση, αυτό-αποτελεσματικότητα, άγχος, στρες, αυτοπεποίθηση

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη.....	ii
Πίνακας Περιεχομένων	iii
Κατάλογος Σχημάτων	iv
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	σελ.1
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	σελ.5
2.1 Ορισμοί άγχους, είδη και θεωρίες.....	σελ.5
2.2 Πως επηρεάζει το άγχος την απόδοση.....	σελ.8
2.3 Πως η αυτοπεποίθηση παρουσιάζεται ως ανασταλτικός παράγοντας στην εμφάνιση άγχους.....	σελ.9
2.4 Αυτοπεποίθηση – Αυτό-αποτελεσματικότητα και νοητική απεικόνιση	σελ.10
2.5 Αυτό-ομιλία και τα οφέλη της.....	σελ.15
2.6 Ψυχολογικές παρεμβάσεις ως προς το άγχος και TKD.....	σελ.16
2.7 Σύγκριση αθλητών TKD με άλλα μαχητικά αθλήματα.....	σελ.17
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	σελ.19
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	σελ.19
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	σελ.22
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	σελ.24
VIII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ.26

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

- Σχήμα 1.1.** Η προέλευση και πορεία του TKD στην ιστορία (Ahn et al., 2009) σελ.3
- Σχήμα 2.1.** Η πολυδιάστατη θεωρία άγχους και από ποιες ενέργειες επηρεάζεται το άγχος κατάστασης και άγχος προδιάθεσης (Endler & Kocovski, 2001).σελ.7
- Σχήμα 2.2.** Η επίδραση του αγώνα στο γνωστικό και σωματικό στρες και στην αυτοπεποίθηση πριν τον αγώνα και μετά (Ghorbanzadeh et Bayar 2013)σελ.9
- Σχήμα 1.3** Μεταβλητές που επηρεάζουν την νοητική απεικόνιση σε σχέση με την παρατήρηση (Holmes et Calmels, 2008))σελ.12

I. Εισαγωγή

Το Ταεκβοντό, ή Tae Kwon Do ή Taegwondo, είναι μια παραδοσιακή κορεατική πολεμική τέχνη που συνδυάζει την έννοια της αυτοάμυνας και της φιλοσοφίας. Ο όρος αυτός προέρχεται από την κορεατική γλώσσα, με το «Tae» να σημαίνει «κλωτσάω ή καταστρέφω με το πόδι», το «Kwon» να σημαίνει «χτυπάω με τη γροθιά» και το «Do» να σημαίνει «τρόπος» ή «τέχνη». Επομένως, το Ταεκβοντό μπορεί να μεταφραστεί ελεύθερα ως «η τέχνη του χεριού και του ποδιού» ή «ο τρόπος του ποδιού και της γροθιάς» (Reddy, 2009).

Το Ταεκβοντό δεν είναι απλώς ένα άθλημα αλλά ένας τρόπος ζωής, το οποίο προωθεί αξίες όπως ο σεβασμός, η επιμονή και η ακεραιότητα. Μέσω της εξάσκησης του Ταεκβοντό, τα άτομα προσπαθούν να καλλιεργήσουν όχι μόνο τις αθλητικές τους δεξιότητες αλλά και τον χαρακτήρα, τη νοοτροπία τους, με στόχο την αυτοβελτίωση (Ahn et al., 2009)

Ως πολεμική τέχνη με πλούσια ιστορία και παγκόσμια εμβέλεια, το Ταεκβοντό έχει εξελιχθεί με την πάροδο του χρόνου, ενσωματώνοντας στοιχεία από διάφορες παραδοσιακές κορεατικές πολεμικές τέχνες, το ιαπωνικό καράτε και τις κινεζικές πολεμικές τέχνες. Η ανάπτυξη διαφορετικών οργανισμών, όπως η Διεθνής Ομοσπονδία Ταεκβοντό (ITF) και η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ταεκβοντό (WTF), έχει συμβάλει στη διαφοροποίηση πρακτικών του Ταεκβοντό παγκοσμίως.

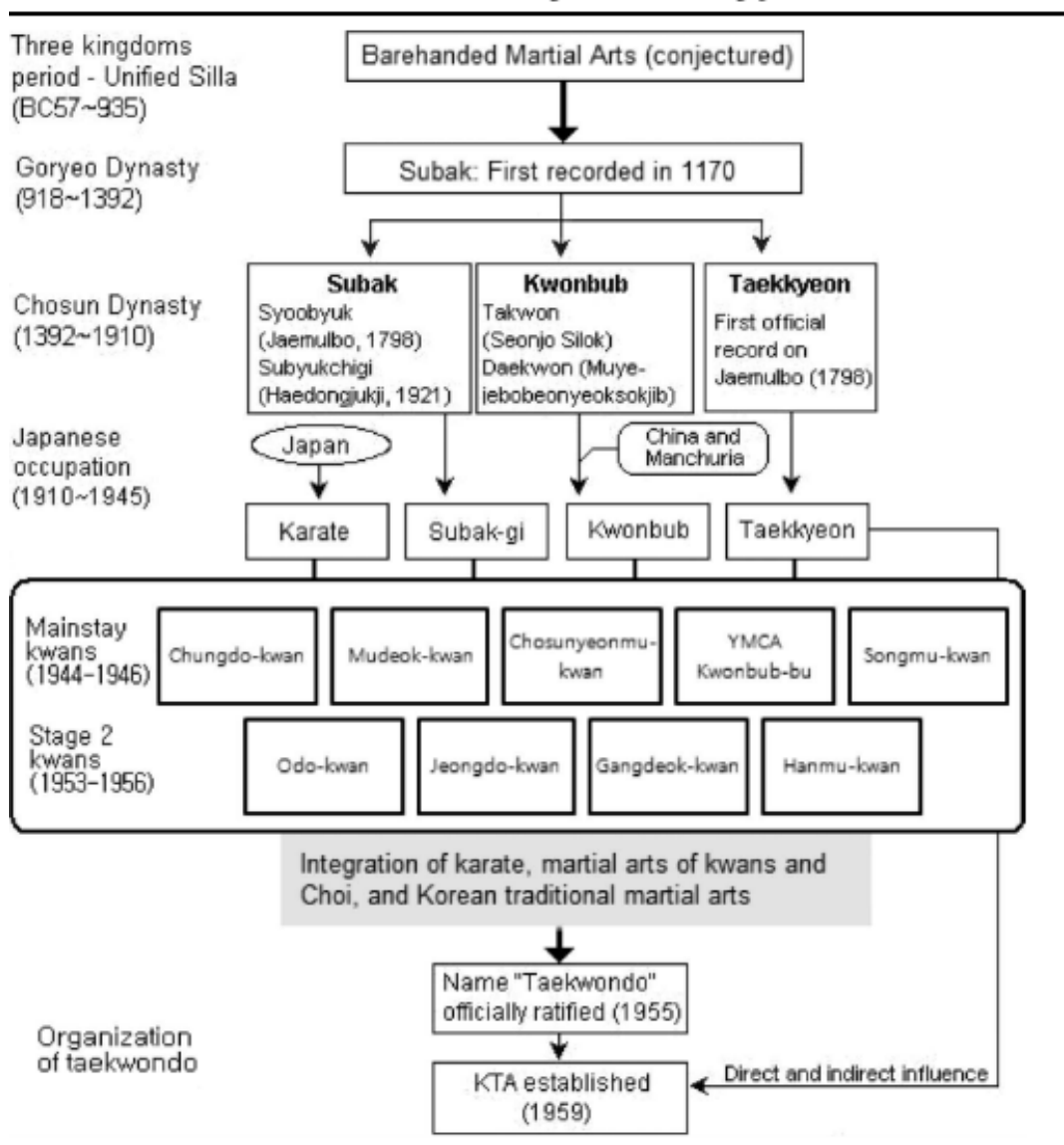
Οι ρίζες του Ταεκβοντό βρίσκονται στο «Taek Kyon», μια μορφή πολεμικών τεχνών που ασκήθηκε από τους Κογκουριανούς γύρω στο 50 π.Χ. (Reddy, 2009). Στοιχεία αυτής της πρώιμης πολεμικής τέχνης μπορεί να δει κανείς σε τοιχογραφίες ζωγραφισμένες στους τοίχους τάφων, παρέχοντας μια ματιά στις πρακτικές σωματικής και πολεμικής εκπαίδευσης εκείνης της εποχής. Με την πάροδο των αιώνων, το Taek Kyon εξελίχθηκε και μεταμορφώθηκε, δημιουργώντας τελικά τη σύγχρονη πειθαρχία του Ταεκβοντό όπως την ξέρουμε σήμερα (Ahn et al., 2009).

Η ιστορία του Ταεκβοντό στην Κορέα είναι βαθιά συνυφασμένη με την πλούσια πολιτιστική κληρονομιά της χώρας. Κατά την περίοδο των Τριών Βασιλείων (37 π.Χ. - 935 μ.Χ.), οι πολεμικές τέχνες έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην κορεατική κοινωνία, με

τους πολεμιστές γνωστούς ως Sonbaes στη δυναστεία Koguryo να εξασκούνται στο Taek Kyon για να αμύνονται ενάντια σε εξωτερικές απειλές. Η δυναστεία Silla συνέβαλε περαιτέρω στην ανάπτυξη των πολεμικών τεχνών, με τους πολεμιστές HwaRang να ενσωματώνουν το Taek Kyon στο πρόγραμμα εκπαίδευσής τους. Η κληρονομιά αυτών των αρχαίων πρακτικών μπορεί να φανεί στα χάλκινα αγάλματα πολεμιστών όπως ο Kumgang, οι τεχνικές του οποίου προμηνύουν τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο σύγχρονο Ταεκβοντό (Reddy, 2009).

Η ενοποίηση διαφορετικών σχολών πολεμικών τεχνών κάτω από τη σημαία του Ταεκβοντό το 1955 σηματοδότησε μια κομβική στιγμή στη σύγχρονη ιστορία της τέχνης/αθλήματος. Ο στρατηγός Choi Hong Hi έπαιξε κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση της ανάπτυξης του Ταεκβοντό, εισάγοντας το στυλ Chang-Hon και συστηματοποιώντας τις τεχνικές και τη φιλοσοφία του. Η ίδρυση της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ταεκβοντό (ITF) και της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ταεκβοντό (WTF) εδραίωσε περαιτέρω την παγκόσμια παρουσία του Ταεκβοντό, με αποκορύφωμα την αναγνώρισή του ως επίσημο ολυμπιακό αγώνισμα με πλήρη μετάλλια στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000 (Reddy, 2009). Ολόκληρη η πορεία της ιστορίας του TKD φαίνεται στο σχήμα 1.1

Table 2 Taekwondo's origin and forming process



Σχήμα 1.1 Η προέλευση και πορεία του TKD στην ιστορία (Ahn et al., 2009).

Συμπερασματικά, η πορεία του Ταεκβοντό από τις αρχαίες ρίζες του στο Taek Kyon μέχρι τη σύγχρονη προβολή του ως παγκόσμια πολεμική τέχνη αντικατοπτρίζει όχι μόνο την εξέλιξη των τεχνικών μάχης αλλά και την ανθεκτικότητα, την πολιτιστική κληρονομιά και το πνεύμα του κορεατικού λαού. Μέσα από αιώνες εξέλιξης και προσαρμογής, το Ταεκβοντό ξεπέρασε τα σύνορα και έγινε σύμβολο πειθαρχίας, δύναμης και ενότητας για τους ασκούμενους σε όλο τον κόσμο (Ahn et al., 2009).

Βάσει της ιστοσελίδας την ελληνικής ομοσπονδίας Ταεκβοντό, από τη δεκαετία του 1960, το Ταεκβοντό γνώρισε σημαντική ανάπτυξη στην Ευρώπη. Η ίδρυση της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ταεκβοντό το 1973 στη Σεούλ της Κορέας, αποτέλεσε κομβική στιγμή, καθώς από τότε ξεκίνησαν οι προετοιμασίες για το 1^ο Παγκόσμιο Πρωταθλήμα. Αυτή η εξέλιξη προώθησε το Ταεκβοντό στη σφαίρα των αγωνιστικών αθλημάτων.

Αναγνωρισμένο από περισσότερες από 190 χώρες παγκοσμίως, το Ταεκβοντό είναι αδιαμφισβήτητο άθλημα. Το κορυφαίο επίτευγμά του ήρθε με την ένταξή του ως άθλημα επίδειξης στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Σεούλ το 1988 και στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης το 1992. Στη συνέχεια, αναγνωρίστηκε επίσημα από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή κατά τη διάρκεια της 103ης Συνόδου της στο Παρίσι στις 4 Σεπτεμβρίου 1994. Από το 2000, το Ταεκβοντό αποτελεί μέρος του επίσημου Ολυμπιακού προγράμματος.

Στην Ελλάδα, το Ταεκβοντό ξεκίνησε στην Αθήνα το 1969 και στη Θεσσαλονίκη το 1970, προχωρώντας αρχικά με αργούς ρυθμούς. Ωστόσο, τον Δεκέμβριο του 1979, απέκτησε επίσημη αναγνώριση ως άθλημα από την Ελληνική Πολιτεία (ΓΓΑ) και εντάχθηκε στη δομή του ΣΕΓΑΣ με μόλις 11 συλλόγους πανελλαδικά. Ακολούθησε ραγδαία εξάπλωση, με τους συλλόγους να ξεπερνούν τους 40 μέχρι το 1987, οδηγώντας στην ίδρυση της 23ης Ομοσπονδίας, της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ταεκβοντό (Ε.Ο.Τ.).

Η Η.Τ.Ε. προώθησε ενεργά το άθλημα, οδηγώντας στην αξιοσημείωτη ανάπτυξή του. Σήμερα, οι ενεργοί σύλλογοι ξεπερνούν τους 430 και δραστηριοποιούνται σε κάθε γωνιά της Ελλάδας, συμπεριλαμβανομένων των χωριών και των μικρών νησιών. Η Η.Τ.Ε. αποτελείται από δύο ενώσεις: την Ένωση Βορείου Ελλάδος και την Ένωση Νοτίου Ελλάδος. Οι διεθνείς διακρίσεις συνεχίζουν να αυξάνονται κάθε χρόνο, τόσο σε αριθμό όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο, με αποκορύφωμα τα Ολυμπιακά μετάλλια (2000, 2004, 2008).

Το Ταεκβοντό, ως άθλημα χαρακτηρίζεται επαφής. Ο Sohrabi και συν. (2011) μελέτησαν τις διαφορές μεταξύ αθλημάτων μη επαφής και επαφής και δημιούργησε ένα ψυχολογικό προφίλ αυτών. Συγκεκριμένα, οι αθλητές επαφής Παρουσιάζουν υψηλότερες τιμές σε κλίμακες ναρκισσισμού, σαδισμού και ιστριονισμού. Με αυτά τα

χαρακτηριστικά ως βάση, οι αθλητές επαφής είναι πιο επιθετικοί αλλά συνάμα κατέχουν σημαντικότερο βαθμό αυτοσυγκράτησης. Τέλος, φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη εξωστρέφεια αλλά παράλληλα και εγωισμό. Λόγω των προαναφερθέντων χαρακτηριστικών είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν συμπεριφορές με υψηλό κίνδυνο, όπως εξάρτηση από αλκοόλ και άλλες ουσίες.

Η Πασχάλη (2020) στην πτυχιακή της, μελέτησε την ψυχολογία των αθλητών Ταεκβοντό και διαφωνεί με τα παραπάνω χαρακτηριστικά. Οι αθλητές αυτοί μαθαίνουν αυτοσυγκέντρωση, αυτοπεποίθηση αλλά και ορθή κοινωνικοποίηση. Πρώτα, θα ενεργήσουν με διάλογο για την εξομάλυνση βίαιων καταστάσεων και την αποφυγή σύγκρουσης. Φυσικά, μέσω της ανεπτυγμένης ανθεκτικότητας και φυσικών χαρακτηριστικών είναι ικανοί να προβούν σε σύγκρουση, με γνώμονά όμως την ακινητοποίηση του αντιπάλου και όχι την υπερνίκηση του.

Σκοπός της παρούσας πτυχιακής είναι να ερευνηθεί η επίδραση του άγχους, σωματικού και γνωστικού, στην επίδοση του αθλήματος TKD και στην ψυχολογία των αθλητών και να μελετηθεί η επίδραση της αυτοπεποίθησης ως βοηθητικός παράγοντας

II. Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

2.1 Ορισμοί άγχους, είδη και θεωρίες

Το στρες είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε εξωτερικές πιέσεις ή στρεσογόνους παράγοντες που μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορες μορφές, επηρεάζοντας τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική ευεξία (Selye, 1956). Το στρες μπορεί να είναι οξύ, που προκαλείται από συγκεκριμένα γεγονότα, ή χρόνια, που επιμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα, οδηγώντας σε παρατεταμένες φυσιολογικές αλλαγές.

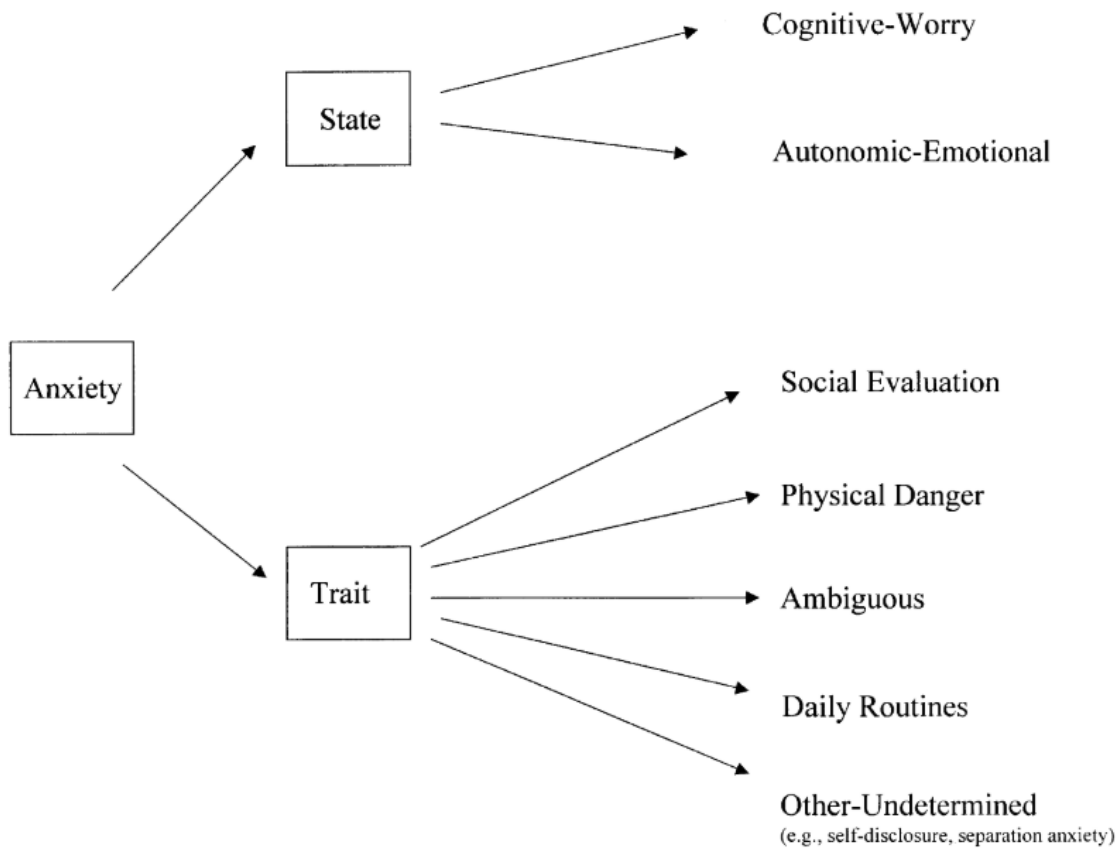
Το άγχος είναι ένα πολυπαραγοντικό συναίσθημα που χαρακτηρίζεται από συναισθήματα ανησυχίας, προβληματισμού και δυσφορίας (Hanin, 2010; Morris, et al., 1981). Μπορεί να παρουσιαστεί σε οξύ ή χρόνια στάδιο, επηρεάζοντας τις γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις. Το άγχος μπορεί να είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα, που αντιπροσωπεύει ένα σταθερό χαρακτηριστικό της

προσωπικότητας, ή κατάσταση, που αντανακλά προσωρινές συναισθηματικές καταστάσεις ως απάντηση σε συγκεκριμένες καταστάσεις (Selye, 1956).

Το άγχος μπορεί να κατηγοριοποιηθεί με βάση την πολυδιάστατη θεωρία του άγχους, όπως η ένταση και η κατεύθυνση, η οποία χωρίζεται προς την διευκόλυνση ή την ανασταλτικότητα. Η ένταση αναφέρεται στο επίπεδο του παραγόμενου άγχους και το ύψος των συμπτωμάτων, ενώ η κατεύθυνση αναφέρεται στην ποιοτική αξιολόγηση ενός συμπτώματος και κατά πόσο αυτό εκτιμάται ως διευκολυκτικό ή ανασταλτικό στην απόδοσή (Jones & Swain, 1992). Το ίδιο άτομο, σε διαφορετικές αγωνιστικές καταστάσεις, μπορεί να αξιολογήσει το ίδιο επίπεδο άγχους είτε ως διευκολυκτικό, είτε ως ανασταλτικό, ανάλογα με τις συνθήκες του περιβάλλοντος και της κατάστασης και των προσωπικών χαρακτηριστικών του ατόμου (Swain & Jones, 1996; Jones et al., 1993). Martens, Vealey, & Burton, 1990

Η κατηγοριοποίηση του άγχους μπορεί να γίνει και βάση των συμπτωμάτων των αθλητών, που είναι είτε γνωστικά είτε σωματικά. Μερικά γνωστικά συμπτώματα είναι μείωση ικανότητας συγκέντρωσης προσοχής, λάθη, αισθήματα κόπωσης, πτώση ηθικού, αποθάρρυνση, αμηχανία, σύγχυση, ταραχή, πανικός και απώλεια ελέγχου (Jones & Swain, 1992). Σωματικά συμπτώματα αποτελούν αύξηση καρδιακής συχνότητας, μυϊκή ένταση, δύσκολη αναπνοή, αυξημένη αρτηριακή πίεση, έκκριση κατεχολαμινών, αύξηση EEG δραστηριότητας, αύξηση σακχάρου στο αίμα (Jones & Swain, 1992).

Το άγχος κατάστασης και το άγχος προδιάθεσης είναι θεμελιώδεις τύποι άγχους που επηρεάζουν την αθλητική απόδοση (Selye, 1956). Το άγχος κατάστασης αναφέρεται στην προσωρινή συναισθηματική κατάσταση που βιώνεται ως απάντηση σε συγκεκριμένες καταστάσεις, όπως έναν αγώνα (Spielberger, 1966). Αυτός ο τύπος άγχους αυξομειώνεται ανάλογα με το πλαίσιο και την αντιλαμβανόμενη κατάσταση (Spielberger, 1966). Από την άλλη πλευρά, το άγχος προδιάθεσης είναι ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που δείχνει την τάση ενός ατόμου να βιώνει άγχος σε διάφορες καταστάσεις (Spielberger, 1966). Τα άτομα με υψηλό άγχος προδιάθεσης είναι πιο πιθανό να αντιλαμβάνονται ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων ως απειλητικές, οδηγώντας σε συχνότερες και εντονότερες εμπειρίες άγχους κατάστασης (Endler & Kocovski, 2001).



Σχήμα 2.1 Η πολυδιάστατη θεωρία άγχους και από ποιες ενέργειες επηρεάζεται το άγχος κατάστασης και άγχος προδιάθεσης (Endler & Kocovski, 2001).

Στον αθλητισμό, η διαχείριση και των δύο τύπων άγχους είναι ζωτικής σημασίας για τη βέλτιστη απόδοση. Οι αθλητές αντιμετωπίζουν συχνά καταστάσεις υψηλής πίεσης που μπορεί να προκαλέσουν άγχος κατάστασης, επηρεάζοντας την ικανότητά τους να αποδίδουν (Hanin, 2000). Για παράδειγμα, ένας αθλητής του Ταεκβοντό μπορεί να βιώνει αυξημένο άγχος πριν από έναν σημαντικό αγώνα λόγω των υψηλών προσδοκιών και της παρουσίας κοινού (Cerin, 2003). Αυτό το άγχος μπορεί να εκδηλωθεί με σωματικά συμπτώματα, όπως αυξημένος καρδιακός ρυθμός και μυϊκή ένταση, τα οποία μπορεί να μειώσουν την απόδοση (Jones & Swain, 1992).

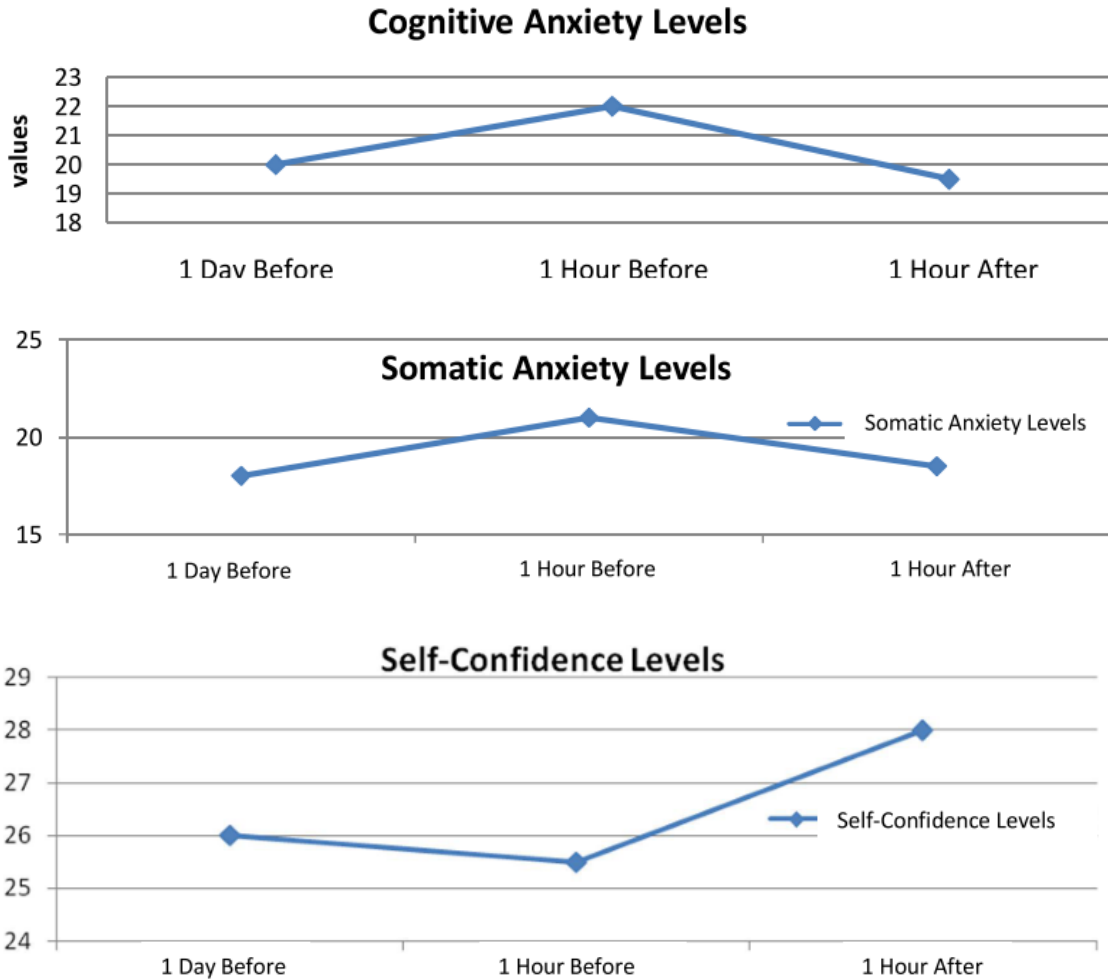
Το Taekwondo, μια πολεμική τέχνη γνωστή για τα δυναμικά λακτίσματα και τις εύλικτες κινήσεις της, απαιτεί από τους αθλητές να διατηρούν υψηλό επίπεδο

συγκέντρωσης (Roh & Byun, 2020). Ο μαχητικός χαρακτήρας του αθλήματος και η στενή επαφή που συνεπάγεται μπορεί να επιδεινώσει τα επίπεδα άγχους, καθιστώντας απαραίτητο για τους αθλητές να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης (Kang & Jang, 2021). Η κατανόηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ του άγχους κατάστασης και του άγχους προδιάθεσης μπορεί να προσφέρει καλύτερη θεωρητική βάση με στόχο τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της απόδοσης (Woodman & Hardy, 2001).

2.2 Πως επηρεάζει το άγχος την απόδοση

Το άγχος και το στρες αναγνωρίζονται ευρέως ως σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση σε διάφορους τομείς, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού. Οι Finkenberget al. (1992) σημειώνουν ότι το στρες και το άγχος μπορούν να προκαλέσουν τόσο φυσιολογικές όσο και ψυχολογικές επιδράσεις, οδηγώντας σε αλλαγές στα αποτελέσματα της απόδοσης. Οι Ghorbanzadeh και Bayar (2013) τονίζουν περαιτέρω ότι τα επίπεδα άγχους επηρεάζουν τις γνωστικές διεργασίες, τις σωματικές αντιδράσεις και την αυτοπεποίθηση, επηρεάζοντας τελικά την ικανότητα του ατόμου να αποδίδει βέλτιστα. Η έρευνα των Kang και Jang (2021) υπογραμμίζει τις αρνητικές επιδράσεις του άγχους γνωστικής κατάστασης στην αντιλαμβανόμενη απόδοση, υποδεικνύοντας μια σαφή σχέση μεταξύ των επιπέδων άγχους και των αποτελεσμάτων απόδοσης.

Στο TKD, το άγχος και το στρες διαμορφώνουν σημαντικά την απόδοση των αθλητών. Οι Ghorbanzadeh και Bayar (2013) εστιάζουν στα επίπεδα άγχους πριν και μετά τον αγώνα σε αθλητές του TKD, τονίζοντας τις διακυμάνσεις στα επίπεδα άγχους πριν και μετά τους αγώνες. Στο παρακάτω σχήμα φαίνεται η αύξηση του γνωστικού και σωματικού άγχους, με κορύφωση 1 ώρα πριν τον αγώνα. Αξίζει να σημειωθεί πως η μείωση έπειτα από 1 ώρα από την ολοκλήρωση του αγώνα, φαίνεται να είναι χαμηλότερη από το κανονικό στο γνωστικό άγχος αλλά λίγο πιο υψηλό στο σωματικό. Η αυτοπεποίθηση από την άλλη, κορυφώνεται 1 ώρα μετά τον αγώνα, σε πολύ πιο υψηλά επίπεδα και από το κανονικό αλλά και σε σχέση με 1 ώρα πριν τον αγώνα.



Σχήμα 2.2 Η επίδραση του αγώνα στο γνωστικό και σωματικό στρες και στην αυτοπεποίθηση πριν τον αγώνα και μετά (Ghorbanzadeh et Bayar 2013)

Οι Kang και Jang (2021) εξετάζουν τις επιδράσεις του άγχους της αγωνιστικής κατάστασης στην αντιλαμβανόμενη απόδοση μεταξύ αθλητών TKD γυμνασίου και λυκείου. Τα ευρήματά τους υποδεικνύουν ότι το γνωστικό και το σωματικό άγχος κατάστασης επηρεάζουν αρνητικά την αντιλαμβανόμενη απόδοση ενός αθλητή, υπογραμμίζοντας τη σημασία της διαχείρισης των επιπέδων άγχους για την ενίσχυση της απόδοσης του TKD.

2.3 Πως η αυτοπεποίθηση παρουσιάζεται ως ανασταλτικός παράγοντας στην εμφάνιση άγχους

Οι έρευνες δείχνουν ότι η αυτοπεποίθηση παίζει καθοριστικό ρόλο στον αναστολ των επιπέδων άγχους. Σύμφωνα με τους Certel et al. (2013), τα άτομα με υψηλότερη αυτοπεποίθηση τείνουν να εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους. Η σχέση αυτή

υπογραμμίζει τη σημασία της αυτοπεποίθησης στην άμβλυνση των συμπτωμάτων άγχους και στην προώθηση της απόδοσης.

Για να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση και να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση, μπορούν να εφαρμοστούν διάφορες τεκμηριωμένες στρατηγικές. Η θετική αυτο-ομιλία, όπως προτείνεται από τους Certel και συν. (2013), περιλαμβάνει την καλλιέργεια επιβεβαιωτικών εσωτερικών διαλόγων για την αμφισβήτηση των αρνητικών αυτοαντιλήψεων και την προώθηση μιας πιο θετικής εικόνας του εαυτού.

Βάσει της βιβλιογραφίας (Certel et al., 2013; Vealey, 2009; Bandura, 1994; Oney, Oksuzoglu-Guven, 2015), ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων και η ενσωμάτωση τεχνικών χαλάρωσης και ενσυνειδητότητας, αποτελούν αποτελεσματικές μεθόδους προσέγγισης αύξησης της αυτοπεποίθησης και περιορισμού του άγχους. Μέσω της πρώτης, μπορεί να σημειωθεί σταδιακή πρόοδος, καθώς η επιτυχία σε μικρούς ρεαλιστικούς στόχους ενισχύουν την αίσθηση της ικανότητας και της αυτό εκτίμησης. Η δεύτερη προσέγγιση βοηθάει περισσότερο στην διαχείριση του άγχους και της συναισθηματικής ρύθμισης.

Μια σημαντική μελέτη είναι η πτυχιακή μελέτη των Κοκκίνου και Κύρρη (2023) στην οποία μελετούν την αυτοπεποίθηση σε αθλητές Ταεκβοντο διαφορετικών ηλικιών. Συγκεκριμένα, εξετάστηκε η γενική αυτοπεποίθηση και η αυτοπεποίθηση σε αντίξοες συνθήκες. Αυτό που φαίνεται από την μελέτη είναι ότι, άτομα με μεγαλύτερη προπονητική ηλικία παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα αυτοπεποίθησης, γενικής και αγωνιστικής. Οι ερευνήτριες αναφέρουν ότι το υψηλότερο επίπεδο δεξιοτήτων και τεχνικών ενσυνειδητότητας που προσφέρει το άθλημα βοήθησε τους αθλητές, πέρα από την βιολογική τους ηλικίας για υψηλότερη αυτοπεποίθηση και καλύτερη διαχείριση του άγχους. Η μελέτη δεν διαπίστωσε σημαντικές διαφορές στην αυτοπεποίθηση με βάση τη συμμετοχή σε αγώνες, το φύλο ή το χρώμα της ζώνης (Κοκκίνου και Κύρρη, 2023).

2.4 Αυτοπεποίθηση – Αυτό-αποτελεσματικότητα και νοητική απεικόνιση

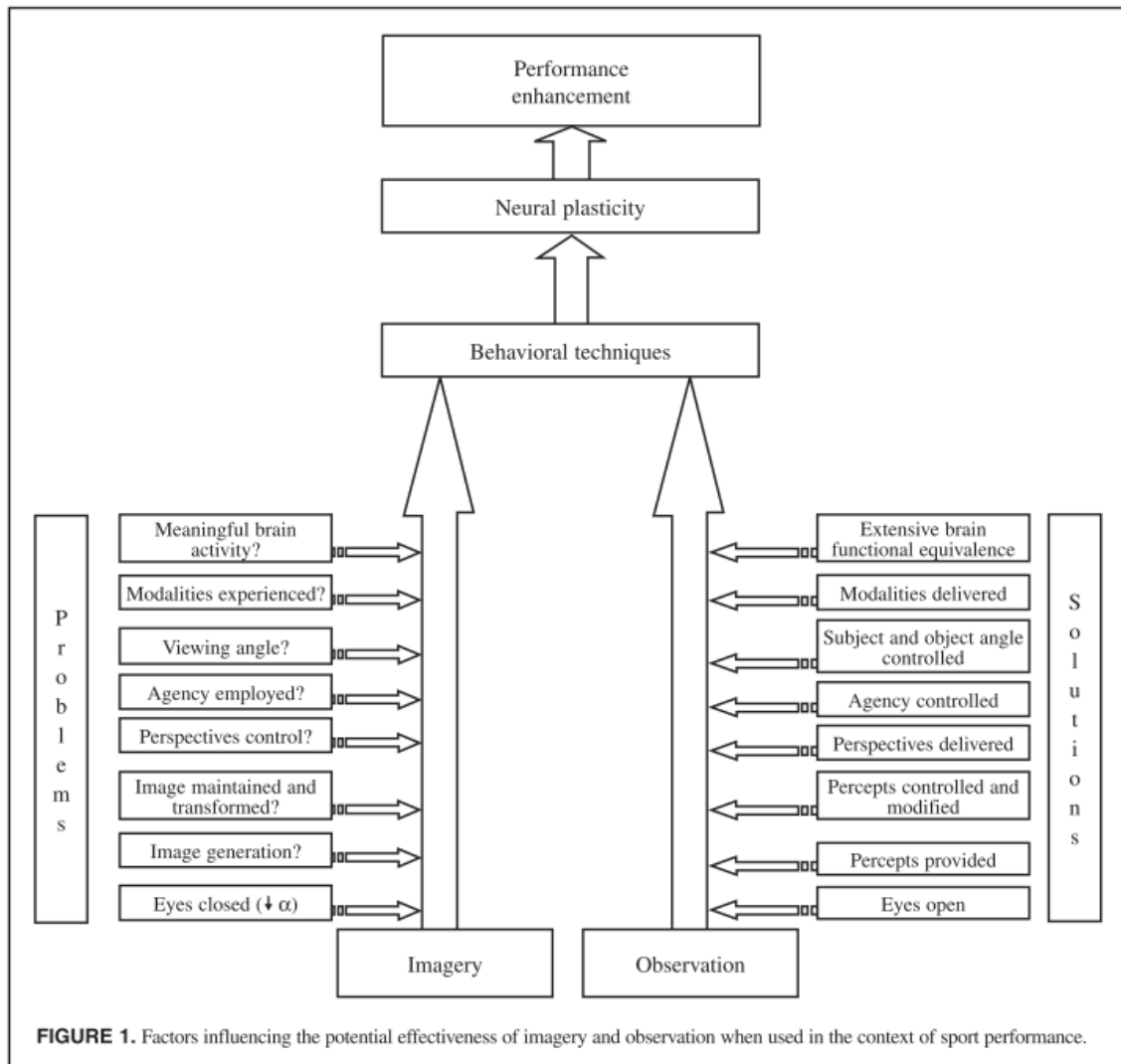
Η αυτοπεποίθηση είναι η πίστη στις ικανότητες κάποιου να επιτύχει συγκεκριμένους στόχους (Bandura, 1997). Περιλαμβάνει μια γενική αίσθηση εμπιστοσύνης στις ικανότητες και την κρίση του ατόμου (Feltz et al., 2008). Αντίθετα, η

αυτοαποτελεσματικότητα, όπως ορίζεται από τον Bandura (1994), αναφέρεται στην πίστη του ατόμου στην ικανότητά του να εκτελεί τις απαραίτητες ενέργειες για την επίτευξη ενός στόχου. Ενώ η αυτοπεποίθηση είναι ευρύτερη και γενικότερη, η αυτοαποτελεσματικότητα είναι συγκεκριμένη για κάθε εργασία και επικεντρώνεται στην πεποίθηση για την ικανότητα του ατόμου να εκτελεί συγκεκριμένες εργασίες (Bandura, 1997).

Οι έννοιες αυτές είναι ζωτικής σημασίας για την αθλητική απόδοση. Η υψηλή αυτοπεποίθηση και η αυτοαποτελεσματικότητα μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα άγχους και να βελτιώσουν την απόδοση (Feltz et al., 2008). Για παράδειγμα, ένας αθλητής του Ταεκβοντό με υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα είναι πιο πιθανό να πιστεύει ότι μπορεί να εκτελέσει με επιτυχία μια περιστροφική κλωτσιά ή να αμυνθεί στην επίθεση ενός αντιπάλου, γεγονός που με τη σειρά του ενισχύει την πραγματική του απόδοση (Roh & Byun, 2020). Η θετική αυτο-ομιλία και η νοητική απεικόνιση

είναι δύο στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτο-αποτελεσματικότητας (Hardy, 2006).

Η νοητική απεικόνιση είναι μια γνωστική διαδικασία κατά την οποία τα άτομα δημιουργούν στο μυαλό τους ζωντανές και λεπτομερείς εικόνες για την εκτέλεση συγκεκριμένων ενεργειών ή την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων (Morris, Spittle, & Watt, 2005). Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται ευρέως στην αθλητική ψυχολογία για την ενίσχυση της απόδοσης, τη βελτίωση της απόκτησης δεξιοτήτων και την ενίσχυση ψυχολογικών χαρακτηριστικών όπως η αυτοπεποίθηση και η αυτοαποτελεσματικότητα (Vealey & Greenleaf, 2010). Η νοητική απεικόνιση περιλαμβάνει την προσομοίωση εμπειριών στο μυαλό, η οποία μπορεί να ενεργοποιήσει παρόμοιες νευρικές οδούς που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της πραγματικής σωματικής απόδοσης, ενισχύοντας έτσι τη σύνδεση μεταξύ μυαλού και σώματος (Holmes & Calmels, 2008). Οι διαφορές μεταξύ νοητικής απεικόνισης και κανονικής παρατήρησης και προπόνησης φαίνονται στο σχήμα 2.3.



Σχήμα 3.3 Μεταβλητές που επηρεάζουν την νοητική απεικόνιση σε σχέση με την παρατήρηση (Holmes et Calmels, 2008)

Το Taekwondo, μια πολεμική τέχνη που δίνει έμφαση στην ακρίβεια, την ταχύτητα και τη δύναμη, επωφελείται σημαντικά από την προπόνηση νοητικής απεικόνισης. Οι αθλητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον οραματισμό για να εξασκήσουν νοητικά τεχνικές, στρατηγικές, ενισχύοντας τη φυσική τους απόδοση κατά τη διάρκεια της πραγματικής προπόνησης και του αγώνα (Roh & Byun, 2020). Ένας αθλητής μπορεί να οραματιστεί την εκτέλεση ενός άβογου περιστροφικού λακτίσματος, εστιάζοντας στη σωστή τεχνική, το συγχρονισμό και το χτύπημα (Roh & Byun, 2020). Αυτή η νοητική

πρόβα μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένη μυϊκή μνήμη και εκτέλεση κατά τη διάρκεια πραγματικών αγώνων (Smith, Wright, & Cantwell, 2008).

Έρευνες έχουν δείξει ότι η νοητική απεικόνιση μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές του Taekwondo να μειώσουν το άγχος πριν από τον αγώνα, επιτρέποντάς τους να προετοιμαστούν νοητικά για διάφορες αγωνιστικές καταστάσεις (Roh & Byun, 2020). Οραματιζόμενοι την επιτυχημένη απόδοση, οι αθλητές μπορούν να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να μειώσουν το άγχος που επηρεάζει την απόδοση (Cumming & Ramsey, 2009). Επιπλέον, η νοητική απεικόνιση μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη στρατηγικής, βοηθώντας τους αθλητές να προβλέψουν και να αντιδράσουν στις κινήσεις του αντιπάλου τους (Kang & Jang, 2021).

Η αυτο-ομιλία, ή ο εσωτερικός διάλογος στον οποίο εμπλέκονται τα άτομα, παίζει καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση της αποτελεσματικότητας της νοητικής απεικόνισης (Hardy, 2006). Η θετική αυτο-ομιλία μπορεί να ενισχύσει τις απεικονιζόμενες ενέργειες και τα αποτελέσματα, ενσωματώνοντας περαιτέρω την επιθυμητή απόδοση στο μυαλό του αθλητή (Theodorakis et al., 2000).

Ο συνδυασμός της αυτο-ομιλίας με τη νοητική απεικόνιση μπορεί να δημιουργήσει ένα διπλό αποτέλεσμα, όπου οι θετικές επιβεβαιώσεις ενισχύουν την αυτοπεποίθηση του αθλητή και οι λεπτομερείς νοητικές εικόνες ενισχύουν την απόκτηση δεξιοτήτων (Hardy et al., 2001). Αυτή η συνδυασμένη προσέγγιση μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην αντιμετώπιση των αρνητικών σκέψεων και του άγχους που συχνά συνοδεύουν τον αθλητισμό (Hatzigeorgiadis et al., 2009).

Η αυτοαποτελεσματικότητα, ή η πίστη στην ικανότητα κάποιου να εκτελεί συγκεκριμένα καθήκοντα, μπορεί να ενισχυθεί σημαντικά μέσω της νοητικής απεικόνισης και της αυτο-ομιλίας (Bandura, 1997). Όταν οι αθλητές οραματίζονται τον εαυτό τους να εκτελεί με επιτυχία και συνοδεύουν αυτές τις εικόνες με θετική αυτο-ομιλία, χτίζουν μια ισχυρότερη πίστη στις ικανότητές τους (Feltz et al., 2008). Αυτή η ενισχυμένη αυτοαποτελεσματικότητα μεταφράζεται σε βελτιωμένη απόδοση και μεγαλύτερη προθυμία να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις (Bandura, 1997).

Στο Taekwondo, όπου η ακριβής εκτέλεση και η γρήγορη λήψη αποφάσεων είναι ζωτικής σημασίας, η υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα μπορεί να φέρει σημαντική διαφορά στην απόδοση ενός αθλητή (Roh & Byun, 2020). Οι αθλητές με ισχυρή αυτοαποτελεσματικότητα είναι πιο πιθανό να παραμείνουν ήρεμοι υπό πίεση, να προσαρμοστούν στις μεταβαλλόμενες συνθήκες και να επιμείνουν μπροστά στις δυσκολίες (Vealey & Greenleaf, 2010).

Η προπόνηση με νοητική απεικόνιση είναι επίσης ένα ισχυρό εργαλείο για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των αθλητών (Vealey & Greenleaf, 2010). Οραματιζόμενοι επανειλημμένα επιτυχημένα αποτελέσματα, οι αθλητές μπορούν να δημιουργήσουν μια θετική εικόνα του εαυτού τους που ενισχύει την εμπιστοσύνη τους στις ικανότητές τους (Feltz et al., 2008). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στο Ταεκβοντό, όπου η αυτοπεποίθηση μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο την απόδοση αλλά και την προσέγγιση του αθλητή στον αγώνα και την προπόνηση (Kang & Jang, 2021).

Η αυτοπεποίθηση που οικοδομείται μέσω της νοητικής απεικόνισης μπορεί να οδηγήσει σε πιο επιθετικές και διεκδικητικές επιδόσεις, καθώς οι αθλητές εμπιστεύονται τις ικανότητές τους και είναι λιγότερο πιθανό να εμποδίζονται από αμφισβήτηση (Woodman & Hardy, 2001). Η ενσωμάτωση της προπόνησης νοητικής απεικόνισης στο πρόγραμμα των αθλητών του Ταεκβοντό μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη. Συνδυάζοντας τον οραματισμό με τη θετική αυτο-ομιλία, οι αθλητές μπορούν να ενισχύσουν την αυτοαποτελεσματικότητα και την αυτοπεποίθησή τους, οδηγώντας σε βελτιωμένη απόδοση και μειωμένο άγχος. Αυτή η ολιστική προσέγγιση όχι μόνο προετοιμάζει τους αθλητές για τις σωματικές απαιτήσεις των αγώνων, αλλά τους εξοπλίζει και με την ψυχική ανθεκτικότητα που απαιτείται για να επιτύχουν σε περιβάλλοντα υψηλής πίεσης. Καθώς ο τομέας της αθλητικής ψυχολογίας συνεχίζει να εξελίσσεται, η ενσωμάτωση αυτών των τεχνικών θα γίνεται πιθανότατα όλο και πιο απαραίτητη για τους αθλητές που στοχεύουν στην επίτευξη κορυφαίων επιδόσεων.

Στο Taekwondo, η οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης περιλαμβάνει όχι μόνο τη σωματική προπόνηση αλλά και την πνευματική προετοιμασία (Kang & Jang, 2021). Οι αθλητές μέσω τεχνικές οπτικοποίησης για να φανταστούν τον εαυτό τους να πετυχαίνει στις τεχνικές και τις στρατηγικές τους, ενισχύουν την πίστη τους στις ικανότητές τους

(Feltz et al., 2008). Αυτή η νοητική προετοιμασία είναι κρίσιμη για τον αγώνα, όπου η πίεση μπορεί να είναι έντονη και τα περιθώρια λάθους μικρά (Kang & Jang, 2021).

2.5 Αυτό-ομιλία και τα οφέλη της

Η αυτο-ομιλία, γνωστή και ως εσωτερικός διάλογος, είναι μια ψυχολογική τεχνική που χρησιμοποιείται για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και τη μείωση του άγχους (Hardy, 2006). Η θετική αυτο-ομιλία περιλαμβάνει τη χρήση επιβεβαιωτικών δηλώσεων προς τον εαυτό μας, οι οποίες μπορούν να εξουδετερώσουν τις αρνητικές σκέψεις και να ενισχύσουν το ηθικό (Theodorakis et al., 2000). Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται ευρέως στον αθλητισμό για να βοηθήσει τους αθλητές να παραμείνουν συγκεντρωμένοι και να έχουν κίνητρα, ιδίως κατά τη διάρκεια καταστάσεων υψηλής πίεσης (Zinsser et al., 2006).

Έρευνες έχουν δείξει ότι η θετική αυτο-ομιλία μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους και να βελτιώσει την απόδοση (Hatzigeorgiadis et al., 2009). Για παράδειγμα, οι αθλητές του Taekwondo χρησιμοποιούν συχνά την αυτο-ομιλία για να διατηρήσουν τη συγκέντρωση και την αυτοπεποίθηση κατά τη διάρκεια των αγώνων (Kang & Jang, 2021). Επαναλαμβάνοντας φράσεις όπως "είμαι δυνατός" ή "μπορώ να το κάνω αυτό", οι αθλητές μπορούν να δημιουργήσουν ένα ψυχικό σθένος έναντι του άγχους και να διατηρήσουν οπтимιστική στάση (Hardy et al., 2001). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στο Taekwondo, όπου η ψυχική αντοχή είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική (Kang & Jang, 2021).

Τα οφέλη της αυτο-ομιλίας επεκτείνονται πέρα από τον ανταγωνισμό. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, οι αθλητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν την αυτο-ομιλία για να ενισχύσουν τη μάθηση και να βελτιώσουν την τεχνική (Tod et al., 2011). Ένας ασκούμενος του Taekwondo μπορεί να χρησιμοποιήσει την αυτο-ομιλία για να επικεντρωθεί στην τελειοποίηση της φόρμας του και στην εκτέλεση σύνθετων κινήσεων με ακρίβεια (Roh & Byun, 2020). Αυτή η συνεχής θετική ενίσχυση βοηθά στη δημιουργία μιας ανθεκτικής νοοτροπίας που μπορεί να αντέξει τις υψηλές πιέσεις της καθημερινής προπόνησης αλλά και των πολλαπλών αγώνων που μπορεί να συμμετέχει ο αθλητής ή αθλήτρια στην διάρκεια της εβδομάδας, αλλά και της ίδιας μέρας (Hardy et al., 2001).

Η επίδραση της αυτο-ομιλίας στην αθλητική απόδοση έχει αποτελέσει αντικείμενο πολυάριθμων ερευνών και συστηματικών ανασκοπήσεων (Hatzigeorgiadis et al., 2011). Σύμφωνα με τους Certel et al. (2013), οι αθλητές που χρησιμοποιούν θετική αυτο-ομιλία παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και υψηλότερη αυτοπεποίθηση. Αυτή η σχέση είναι ζωτικής σημασίας για την απόδοση, καθώς το χαμηλότερο άγχος επιτρέπει στους αθλητές να επικεντρώνονται περισσότερο στις ικανότητές τους (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

Οι Nicholls et al. (2010) διαπίστωσαν ότι η αυτοαποτελεσματικότητα, η οποία ενισχύεται μέσω της θετικής αυτο-ομιλίας, συνδέεται με καλύτερη απόδοση και χαμηλότερο άγχος. Στη μελέτη τους, οι αθλητές που ασχολούνταν με τη θετική αυτο-ομιλία ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας και είχαν καλύτερες επιδόσεις υπό πίεση (Nicholls et al., 2010). Αυτό το εύρημα είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους αθλητές του Taekwondo, οι οποίοι πρέπει να διατηρούν υψηλά επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας για να εκτελούν αποτελεσματικά τις τεχνικές, ώστε να αποτελούν σταθερά απειλή προς τους αντιπάλους τους (Kang & Jang, 2021).

Εκτός από τα οφέλη της απόδοσης, η αυτο-ομιλία φέρει ρόλο στην ψυχολογική ανθεκτικότητα. Οι αθλητές που ασκούν θετική αυτο-ομιλία είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να αντιμετωπίσουν τις αποτυχίες και να ανακάμψουν από τις αποτυχίες (Hardy et al., 2001). Στο Taekwondo μπορεί να χρησιμοποιηθεί η αυτο-ομιλία για να ανακτηθεί η ψυχραιμία μετά από ένα χαμένο λάκτισμα ή έναν χαμένο αγώνα, εστιάζοντας σε αυτά που μπορεί να βελτιώσει αντί να επηρεαστεί από την λάθος τεχνική (Roh & Byun, 2020).

Η αυτο-ομιλία μπορεί να βελτιώσει την ψυχολογική ευεξία και την αθλητική απόδοση, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και μειώνοντας το άγχος (Hatzigeorgiadis et al., 2011). Έρευνες έχουν δείξει ότι οι αθλητές που χρησιμοποιούν θετική αυτο-ομιλία έχουν καλύτερη διαχείριση του άγχους και υψηλότερη αυτοπεποίθηση (Hatzigeorgiadis et al., 2009). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε αθλήματα επαφής, όπως το Taekwondo, όπου τα επίπεδα άγχους μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την απόδοση (Kang & Jang, 2021).

Σε ένα αγώνα Ταεκβοντό, ένας αθλητής μπορεί να χρησιμοποιεί αυτο-ομιλία για να παραμείνει συγκεντρωμένος και ήρεμος, λέγοντας στον εαυτό του "Μείνε σε εγρήγορση"

ή "Κράτα την άμυνά σου ψηλά" (Roh & Byun, 2020). Αυτή η πρακτική τους βοηθάει να διατηρήσουν μια θετική στάση και να διαχειριστούν το άγχος του αγώνα (Hatzigeorgiadis et al., 2009). Επιπλέον, η αυτο-ομιλία μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να ανακάμψουν από τα λάθη και να παραμείνουν κινητοποιημένοι (Kang & Jang, 2021).

Εκτός από τα οφέλη της για την απόδοση, η αυτο-ομιλία συμβάλλει επίσης στη συνολική ψυχική υγεία των αθλητών. Προάγοντας μια θετική νοοτροπία, η αυτο-ομιλία μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να αποκτήσουν ανθεκτικότητα και να αντιμετωπίσουν τις πιέσεις της προπόνησης και του αγώνα (Hardy et al., 2001). Αυτό είναι απαραίτητο για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία στον αθλητισμό, όπου η ψυχική ανθεκτικότητα είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική ικανότητα (Zinsser et al., 2006).

2.6 Ψυχολογικές παρεμβάσεις ως προς το άγχος και TKD

Με βάση τα ερευνητικά άρθρα που εξετάστηκαν, μπορούν να προσδιοριστούν διάφορες ψυχολογικές παρεμβάσεις για τη διαχείριση του άγχους σε αθλητές του Ταεκβοντό (TKD). Αυτές οι επιστημονικές γνώσεις παρέχουν μια βαθύτερη κατανόηση των ψυχολογικών διαστάσεων που επηρεάζουν τους αθλητές σε διάφορα αθλήματα, συμπεριλαμβανομένων των τρόπων αντιμετώπισης, των αντιδράσεων άγχους και των ψυχολογικών προφίλ τους. Αυτές οι γνώσεις είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη εξατομικευμένων ψυχολογικών παρεμβάσεων με στόχο την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους σε αθλητές του Taekwondo.

Η μελέτη των Nicholls et al. (2010) αναδεικνύει την πολυπλοκότητα που συνεπάγεται η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των τρόπων αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι αθλητές για τη ρύθμιση του άγχους κατά τη διάρκεια των αγώνων. Οι συγγραφείς τονίζουν την αρνητική σχέση της αυτοαποτελεσματικότητας με το άγχος και την θετική με υποκειμενική απόδοση. Τα ευρήματα αυτά αποτελούν ένα θεμελιώδες πλαίσιο για τον σχεδιασμό στοχευμένων ψυχολογικών παρεμβάσεων που ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες των αθλητών του Taekwondo για τη διαχείριση του άγχους που σχετίζεται με τους αγώνες.

Επιπλέον, οι Hagan et al. (2017) εξετάζουν τις φυσιολογικές και ψυχολογικές αντιδράσεις των αθλητών κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων. Τα ευρήματά τους προσφέρουν πολύτιμες γνώσεις που μπορούν να ενημερώσουν για την ανάπτυξη ψυχολογικών παρεμβάσεων με στόχο τη βελτιστοποίηση της απόδοσης και τη διαχείριση του άγχους σε ανταγωνιστικά περιβάλλοντα υψηλής πίεσης, κάτι που έχει μεγάλη σημασία για τους αγώνες Taekwondo. Συγκεκριμένα, αναφέρεται η ανάγκη για διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης μεταξύ αγώνα και προπόνησης, αλλά θα ήταν σημαντική παράλειψη να μην αναφερθεί πως η μελέτη δεν είχε δοκιμαζόμενους σε μαχητικό άθλημα.

Συνθέτοντας τα ευρήματα από αυτές τις μελέτες, είναι δυνατόν να δημιουργηθούν προσαρμοσμένες ψυχολογικές παρεμβάσεις για τους αθλητές του Taekwondo. Οι παρεμβάσεις αυτές θα πρέπει να επικεντρωθούν στην ενίσχυση των στρατηγικών αντιμετώπισης, στη διαχείριση των αντιδράσεων στο στρες και στη βελτιστοποίηση της απόδοσης. Τεχνικές όπως η νοητική απεικόνιση, οι υποκειμενικές εκτιμήσεις και η ρύθμιση του στρες μπορούν να συμπεριληφθούν για να βοηθήσουν τους αθλητές να διαχειριστούν αποτελεσματικά το άγχος και να βελτιώσουν την απόδοσή τους στους αγώνες Ταεκβοντό.

2.7 Σύγκριση αθλητών TKD με άλλα μαχητικά αθλήματα

Η μελέτη των Sohrabi, Atashak και Aliloo (2011) προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες για το ψυχολογικό προφίλ των αθλητών σε αυτούς τους διαφορετικούς τύπους αθλημάτων. Τα ευρήματά τους μπορούν να εφαρμοστούν για τη σύγκριση των αθλητών του Ταεκβοντό με τους αθλητές άλλων αθλημάτων επαφής, όπως η πυγμαχία, το καράτε και το τζούντο, καθώς και αθλημάτων χωρίς επαφή, όπως η κολύμβηση και η γυμναστική.

Η μελέτη υπογραμμίζει ότι οι αθλητές στα αθλήματα επαφής παρουσιάζουν διαφορετικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά σε σύγκριση με εκείνους στα αθλήματα μη επαφής (Sohrabi et al., 2011). Συγκεκριμένα, οι αθλητές σε αθλήματα επαφής, συμπεριλαμβανομένης της πυγμαχίας και του καράτε, σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες σε κλίμακες μέτρησης ναρκισιστικών, αντικοινωνικών, αρνητικών και σαδιστικών χαρακτηριστικών. Αυτό υποδηλώνει ότι οι αθλητές των αθλημάτων επαφής

μπορεί να διαθέτουν μοναδικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά που τους διαφοροποιούν από τους αθλητές των αθλημάτων χωρίς επαφή.

Η κατανόηση αυτών των ψυχολογικών χαρακτηριστικών αποτελεί σημαντική πληροφορία. Για παράδειγμα, οι ψυχολογικές απαιτήσεις των αθλημάτων επαφής, που απαιτούν ανταγωνιστικότητα, αυτοπεποίθηση και φιλοδοξία, διαφέρουν σημαντικά από εκείνες των αθλημάτων μη επαφής (Sohrabi et al., 2011). Η αναγνώριση αυτών των διαφορών είναι απαραίτητη για μια ολοκληρωμένη σύγκριση των αθλητών του Taekwondo με τους αθλητές άλλων μαχητικών αθλημάτων και αθλημάτων χωρίς επαφή.

Κατά τη σύγκριση των αθλητών του Taekwondo με τους αθλητές άλλων μαχητικών αθλημάτων, η μελέτη υποδηλώνει ότι τα ψυχολογικά προφίλ μπορεί να διαφέρουν μεταξύ των διαφόρων αθλημάτων επαφής. Για παράδειγμα, τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών του Ταεκβοντό μπορεί να διαφέρουν από εκείνα των πυγμαχών, των αθλητών του καράτε και των αθλητών του τζούντο, όπως υποδεικνύεται από τα διακριτά ψυχολογικά χαρακτηριστικά που εντοπίστηκαν στη μελέτη (Sohrabi et al., 2011). Συγκεκριμένα, φαίνεται πως τα μαχητικά αθλήματα που ασχολούνται σε μεγαλύτερο βαθμό με το σύστημα πόντων, φέρουν χαμηλότερα επίπεδα επιθετικότητας και βίας.

Επιπλέον, η σύγκριση των αθλητών του Ταεκβοντό με τους αθλητές αθλημάτων χωρίς επαφή, όπως η κολύμβηση και η γυμναστική, φέρει σημαντικό βάρος για την κατανόηση των ψυχολογικών διαφορών μεταξύ των αθλημάτων επαφής και των αθλημάτων χωρίς επαφή. Συγκεκριμένα, τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των δύο διαφορετικών αυτών ειδών αθλημάτων παρουσιάζουν διαφορετικούς αθλητές με διαφορετικούς τρόπους διεκδίκησης της νίκης, στα επαφής με επιθετικότητα και ναρκισσισμό, ενώ στα μη επαφής με εσωτερικευση και ανοχή στην κόπωση (Sohrabi et al., 2011).

III. Μέθοδος

Για την εύρεση των άρθρων αναζητήθηκαν οι βάσεις δεδομένων Google scholar, PubMed και Scopus ανεξαρτήτως χρονολογίας έκδοσης. Οι συγκεκριμένοι όροι και

λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν απομονωμένα και σε συνδυασμό ήταν «Taekwondo», stress, anxiety, self confidence. Έγινε χρήση και της βιβλιογραφίας των προς μελέτη άρθρων για την προσθήκη περισσότερων σχετικών άρθρων. Για την συμπερίληψη ή τον αποκλεισμό των ευρεθέντων άρθρων αξιολογήθηκε η σχετικότητα τους με το TKD.

IV. Αποτελέσματα

Στο πλαίσιο του TKD), η κατανόηση του άγχους και του στρες είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτιστοποίηση της απόδοσης. Το άγχος στους αθλητές του TKD προέρχεται από διάφορες πηγές, συμπεριλαμβανομένων των πιέσεων του ανταγωνισμού, των εντατικών προγραμμάτων προπόνησης και των προσδοκιών για την απόδοση. Το στρες είναι η φυσιολογική και ψυχολογική αντίδραση σε αυτές τις εξωτερικές πιέσεις, η οποία μπορεί να είναι είτε οξεία, όπως αγώνες και καταστάσεις, είτε χρόνια, που είναι οι συνεχείς αγώνες και καταστάσεις (Selye, 1956). Το άγχος, ένα σύνθετο συναίσθημα που χαρακτηρίζεται από συναισθήματα ανησυχίας και δυσφορίας, επηρεάζει σημαντικά την απόδοση των αθλητών TKD (Hanin, 2010- Morris et al., 1981). Αυτό το άγχος μπορεί να εκδηλωθεί ως άγχος κατάστασης, το οποίο αυξομειώνεται με βάση το αγωνιστικό πλαίσιο, ή ως άγχος προδιάθεσης, ένα πιο σταθερό χαρακτηριστικό που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι αθλητές γενικά αντιλαμβάνονται τις απειλές (Spielberger, 1966, Endler & Kocovski, 2001).

Η επίδραση του άγχους στην απόδοση στο TKD είναι καλά τεκμηριωμένη, αναδεικνύοντας τόσο τις φυσιολογικές όσο και τις ψυχολογικές επιπτώσεις. Τα αυξημένα επίπεδα άγχους μπορούν να επηρεάσουν τις γνωστικές λειτουργίες, να διαταράξουν τις κινητικές δεξιότητες και να μειώσουν τη συνολική απόδοση των αθλητών TKD (Finkenbergh et al., 1992). Η έρευνα των Ghorbanzadeh και Bayar (2013) καταδεικνύει ότι το άγχος επηρεάζει τις γνωστικές διεργασίες, τις σωματικές αντιδράσεις και την αυτοπεποίθηση, επηρεάζοντας τελικά την ικανότητα ενός αθλητή να αποδίδει βέλτιστα στο TKD. Η πολυδιάστατη θεωρία του άγχους, που περιλαμβάνει την ένταση και την κατεύθυνση, εξηγεί περαιτέρω πώς το ίδιο επίπεδο άγχους μπορεί να γίνει αντιληπτό με

διαφορετικό τρόπο από τους αθλητές, διευκολύνοντας ή εμποδίζοντας την απόδοσή τους ανάλογα με το πλαίσιο (Jones & Swain, 1992).

Στο TKD, η αυτοπεποίθηση χρησιμεύει ως κρίσιμο ρυθμιστικό παράγοντα έναντι των αρνητικών επιπτώσεων του άγχους. Οι αθλητές με υψηλή αυτοπεποίθηση είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να διαχειρίζονται τις ανταγωνιστικές πιέσεις, διατηρώντας έτσι τα βέλτιστα επίπεδα απόδοσης. Η αυτοαποτελεσματικότητα, ή η πίστη στην ικανότητα κάποιου να εκτελεί συγκεκριμένα καθήκοντα, συνδέεται στενά με την αυτοπεποίθηση και διαδραματίζει ζωτικό ρόλο στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των αθλητών TKD. Η υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα επιτρέπει στους αθλητές TKD να προσεγγίζουν τους αγώνες με θετική νοοτροπία, μειώνοντας την πιθανότητα το άγχος να επηρεάσει αρνητικά την απόδοσή τους (Bandura, 1997).

Η νοητική απεικόνιση και η αυτο-ομιλία είναι αποτελεσματικές ψυχολογικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται από τους αθλητές του TKD για την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας και της απόδοσης. Η νοητική απεικόνιση περιλαμβάνει την οπτικοποίηση επιτυχημένων επιδόσεων, η οποία βοηθά στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και στη μείωση του άγχους πριν από τον αγώνα. Η θετική αυτο-ομιλία ενισχύει την αυτοπεποίθηση, εστιάζοντας την προσοχή των αθλητών μακριά από τις αρνητικές σκέψεις και προς εποικοδομητικές ενδείξεις απόδοσης. Αυτές οι τεχνικές αποτελούν αναπόσπαστο μέρος των προγραμμάτων ψυχολογικής προπόνησης που έχουν σχεδιαστεί για τους αθλητές του TKD για τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της αγωνιστικής τους απόδοσης (Kang & Jang, 2021).

Διάφορες ψυχολογικές παρεμβάσεις έχουν προσαρμοστεί ειδικά για τη διαχείριση του άγχους σε αθλητές TKD. Τεχνικές όπως η εκπαίδευση χαλάρωσης, η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία (CBT) και η βιοανάδραση χρησιμοποιούνται για τη μείωση των επιπέδων άγχους και τη βελτίωση της απόδοσης. Αυτές οι παρεμβάσεις εξοπλίζουν τους αθλητές TKD με στρατηγικές αντιμετώπισης για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους και του στρες, ενισχύοντας τη συνολική τους απόδοση και την ψυχολογική τους ανθεκτικότητα. Για παράδειγμα, η εκπαίδευση χαλάρωσης βοηθά στη μείωση της φυσιολογικής διέγερσης, ενώ η CBT αντιμετωπίζει τα αρνητικά μοτίβα σκέψης που συμβάλλουν στο άγχος (Kang & Jang, 2021).

Συγκριτικές μελέτες μεταξύ αθλητών TKD και ασκούμενων άλλων μαχητικών αθλημάτων αποκαλύπτουν διακριτά ψυχολογικά προφίλ και αντιδράσεις στο στρες. Οι αθλητές TKD συχνά βιώνουν μοναδικούς στρεσογόνους παράγοντες λόγω των ειδικών απαιτήσεων του αθλήματός τους, όπως η έμφαση στην ευκινησία, την ακρίβεια και την ταχεία λήψη αποφάσεων. Αυτές οι μοναδικές απαιτήσεις διαμορφώνουν τα προφίλ άγχους και τους μηχανισμούς αντιμετώπισης. Η κατανόηση αυτών των διαφορών είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη εξατομικευμένων ψυχολογικών παρεμβάσεων και προπονητικών προγραμμάτων που απευθύνονται στις ειδικές ανάγκες των αθλητών TKD, προωθώντας καλύτερα αποτελέσματα απόδοσης και αυξημένη ψυχολογική ανθεκτικότητα (Spielberg, 1996).

Συμπερασματικά, η βιβλιογραφία αναδεικνύει τον σημαντικό ρόλο του άγχους και της ψυχολογικής ανθεκτικότητας στην απόδοση των αθλητών TKD. Με την αντιμετώπιση τόσο του κρατικού όσο και του χαρακτηριστικού άγχους και τη χρήση τεχνικών οικοδόμησης εμπιστοσύνης και προσαρμοσμένων παρεμβάσεων, οι αθλητές TKD μπορούν να επιτύχουν βέλτιστες επιδόσεις και να διατηρήσουν την ψυχική ευεξία. Οι γνώσεις από τις συγκριτικές μελέτες παρέχουν περαιτέρω πληροφορίες για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών ψυχολογικής υποστήριξης ειδικά για τις ανάγκες των αθλητών TKD.

V. Συζήτηση

Το άγχος φέρει σημαντικό ρόλο στην απόδοση των αθλητών σε μαχητικά αθλήματα όπως το TKD. Η ψυχολογική κατάσταση ενός αθλητή μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τη σωματική του απόδοση και τα συνολικά αγωνιστικά του αποτελέσματα. Αυτό το κεφάλαιο εξετάζει τον αντίκτυπο του άγχους στους αθλητές του Taekwondo, συγκρίνοντας το με άλλα μαχητικά αθλήματα και διερευνώντας παρεμβάσεις και στρατηγικές για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους.

Το Taekwondo, που χαρακτηρίζεται από τα δυναμικά λακτίσματα και τις γρήγορες κινήσεις, απαιτεί υψηλά επίπεδα συγκέντρωσης και σωματικής ικανότητας. Ο εγγενής μαχητικός χαρακτήρας του αθλήματος και το έντονο αγωνιστικό περιβάλλον οδηγούν

συχνά σε αυξημένα επίπεδα άγχους μεταξύ των αθλητών (Reddy, 2009). Το άγχος στο Taekwondo μπορεί να εκδηλωθεί είτε ως γνωστικά είτε ως σωματικά συμπτώματα. Το γνωστικό άγχος περιλαμβάνει την ανησυχία, τη σύγχυση και την απώλεια συγκέντρωσης, ενώ το σωματικό άγχος χαρακτηρίζεται από σωματικά συμπτώματα όπως αυξημένος καρδιακός ρυθμός, μυϊκή ένταση και εφίδρωση (Jones & Swain, 1992).

Στο πλαίσιο του Taekwondo, το άγχος μπορεί είτε να διευκολύνει είτε να εξασθενήσει την απόδοση. Σύμφωνα με την πολυδιάστατη θεωρία του άγχους, η ένταση και η κατεύθυνση των συμπτωμάτων άγχους καθορίζουν την επίδρασή τους στην απόδοση. Οι αθλητές που αντιλαμβάνονται το άγχος ως παράγοντα διευκόλυνσης είναι πιο πιθανό να αξιοποιήσουν την ενέργειά του για να βελτιώσουν την απόδοσή τους, ενώ εκείνοι που το θεωρούν εξουθενωτικό μπορεί να βιώσουν μείωση των ικανοτήτων τους (Jones & Swain, 1992).

Τα μαχητικά αθλήματα, συμπεριλαμβανομένων του Ταεκβοντό, της πυγμαχίας, του τζούντο και του καράτε, μοιράζονται κοινά στοιχεία στο ψυχολογικό προφίλ των αθλητών τους λόγω της σωματικής επαφής και του αγωνιστικού χαρακτήρα που υπάρχει σε αυτά τα αθλήματα. Ωστόσο, υπάρχουν διαφορές στον τρόπο με τον οποίο το άγχος επηρεάζει τους αθλητές σε αυτά τα αθλήματα.

Η έρευνα των Sohrabi και συν. (2011) δείχνει ότι οι αθλητές των αθλημάτων επαφής παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα χαρακτηριστικών όπως ο ναρκισσισμός και ο σαδισμός. Αυτά τα χαρακτηριστικά συσχετίζονται με αυξημένη επιθετικότητα και εξωστρέφεια αλλά και μεγαλύτερο αυτοέλεγχο. Οι αθλητές του Taekwondo, λόγω της δομημένης και πειθαρχημένης προπόνησης, μπορεί να παρουσιάζουν διαφορετικά ψυχολογικά προφίλ σε σύγκριση με τους αθλητές άλλων μαχητικών αθλημάτων.

Για παράδειγμα, ο Πασχάλης (2020) υποστηρίζει ότι οι αθλητές του Taekwondo αναπτύσσουν καλύτερες δεξιότητες αυτορρύθμισης και κοινωνικοποίησης. Η προπόνηση δίνει έμφαση στην ψυχική πειθαρχία, τον σεβασμό και την επίλυση συγκρούσεων, γεγονός που μπορεί να μετριάσει ορισμένα από τα αρνητικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά που παρατηρούνται σε άλλους αθλητές αθλημάτων επαφής.

Η διαχείριση του άγχους στο Ταεκβοντό απαιτεί στοχευμένες ψυχολογικές παρεμβάσεις με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής ανθεκτικότητας και των μηχανισμών αντιμετώπισης των αθλητών. Τεχνικές όπως η αυτο-ομιλία, η νοητική απεικόνιση και οι ασκήσεις χαλάρωσης έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της απόδοσης.

Αυτο-ομιλία: Η θετική αυτο-ομιλία βοηθά τους αθλητές να αναδιατυπώσουν τις αρνητικές σκέψεις και να διατηρήσουν μια συγκεντρωμένη και γεμάτη αυτοπεποίθηση νοοτροπία. Για τους αθλητές του Taekwondo, η ανάπτυξη ενός αυτό-διαλόγου επιβεβαιώσεων και δηλώσεων κινήτρων μπορεί να εξουδετερώσει την εμφάνιση γνωστικού άγχους κατά τη διάρκεια των αγώνων (Hatzigeorgiadis et al., 2009).

Νοητική απεικόνιση: Οι τεχνικές οπτικοποίησης επιτρέπουν στους αθλητές να προβάρουν νοητικά την απόδοσή τους, μειώνοντας την αβεβαιότητα και ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή τους. Οραματιζόμενοι την επιτυχή εκτέλεση τεχνικών και στρατηγικών, οι αθλητές του Ταεκβοντό μπορούν να προετοιμαστούν νοητικά για διάφορα σενάρια που μπορεί να αντιμετωπίσουν σε έναν αγώνα (Vealey & Greenleaf, 2010).

Τεχνικές χαλάρωσης: Μέθοδοι όπως η βαθιά αναπνοή, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και ο διαλογισμός βοηθούν στη μείωση των συμπτωμάτων του σωματικού άγχους. Οι τεχνικές αυτές προάγουν τη σωματική χαλάρωση και την ψυχική ηρεμία, που είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση των βέλτιστων επιπέδων απόδοσης σε καταστάσεις υψηλής πίεσης (Roh & Byun, 2020).

Η αυτοπεποίθηση παίζει καθοριστικό ρόλο στη μετρίαση των επιπτώσεων του άγχους στην απόδοση. Η υψηλή αυτοπεποίθηση μπορεί να αμβλύνει τις αρνητικές επιπτώσεις του άγχους, επιτρέποντας στους αθλητές να αποδίδουν καλύτερα υπό πίεση (Bandura, 1997). Στο Taekwondo, η αυτοπεποίθηση πηγάζει από την αυστηρή προπόνηση, την εκμάθηση τεχνικών και τις προηγούμενες αγωνιστικές επιτυχίες. Η οικοδόμηση της αυτοαποτελεσματικότητας μέσω της συνεπούς εξάσκησης και της θετικής ενίσχυσης είναι απαραίτητη για τους αθλητές ώστε να αξιοποιήσουν το άγχος ως εργαλείο παρακίνησης και όχι ως εμπόδιο (Πασχάλης, 2020).

Το άγχος επηρεάζει σημαντικά την απόδοση των αθλητών του Ταεκβοντό, με τις επιπτώσεις του να ποικίλλουν ανάλογα με την αντίληψη και τη διαχείριση των συμπτωμάτων άγχους από το άτομο. Η σύγκριση του Ταεκβοντό με άλλα μαχητικά αθλήματα αναδεικνύει τόσο κοινά ψυχολογικά χαρακτηριστικά όσο και μοναδικές πτυχές που διαμορφώνονται από τη φιλοσοφία και τις μεθόδους προπόνησης του αθλήματος. Οι αποτελεσματικές ψυχολογικές παρεμβάσεις, μαζί με την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης, είναι ζωτικής σημασίας για να βοηθήσουν τους αθλητές του Ταεκβοντό να διαχειριστούν το άγχος και να βελτιώσουν τις αγωνιστικές τους επιδόσεις.

VI. Συμπεράσματα

Η διερεύνηση του άγχους στους αθλητές του TKD στο πλαίσιο αυτής της πτυχιακής παρείχε μια ολοκληρωμένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι ψυχολογικοί παράγοντες επηρεάζουν την απόδοση στα μαχητικά αθλήματα. Το άγχος, που εκδηλώνεται τόσο ως γνωστικά όσο και ως σωματικά συμπτώματα, επηρεάζει σημαντικά την ικανότητα των αθλητών TKD να αποδίδουν υπό πίεση. Η μελέτη έδειξε τον κρίσιμο ρόλο της αυτοπεποίθησης και της αυτό-αποτελεσματικότητας στη μετρίαση της επίδρασης του άγχους, τονίζοντας ότι οι αθλητές με υψηλότερα επίπεδα αυτών των χαρακτηριστικών είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να αντιμετωπίσουν το ανταγωνιστικό άγχος.

Οι συγκριτικές αναλύσεις μεταξύ του TKD και άλλων μαχητικών αθλημάτων αποκαλύπτουν ξεχωριστά ψυχολογικά προφίλ, τα οποία διαμορφώνονται από τις μοναδικές απαιτήσεις και τις προπονητικές φιλοσοφίες κάθε είδους. Οι αθλητές του TKD, λόγω της αυστηρής και πειθαρχημένης προπόνησής τους, εμφανίζουν συγκεκριμένους μηχανισμούς αντιμετώπισης που τους διαφοροποιούν από τους αθλητές άλλων μαχητικών αθλημάτων. Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν την ανάγκη για προσαρμοσμένες ψυχολογικές παρεμβάσεις που να ανταποκρίνονται στις μοναδικές ανάγκες των αθλητών TKD.

Η αποτελεσματική διαχείριση του άγχους μέσω τεχνικών όπως η αυτο-ομιλία, η νοητική απεικόνιση και οι ασκήσεις χαλάρωσης έχει αποδειχθεί ότι ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα και την απόδοση των αθλητών TKD. Αυτές οι παρεμβάσεις, όταν

ενσωματώνονται σε τακτικά προγράμματα προπόνησης, μπορούν να μειώσουν σημαντικά τα επίπεδα άγχους και να βελτιώσουν τα αγωνιστικά αποτελέσματα.

Συμπερασματικά, η παρούσα πτυχιακή συμβάλλει στην ευρύτερη κατανόηση της διαχείρισης του άγχους στα μαχητικά αθλήματα, τονίζοντας τη σημασία της ψυχολογικής ανθεκτικότητας για την επίτευξη βέλτιστης απόδοσης. Η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να συνεχίσει να διερευνά προσαρμοσμένες στρατηγικές ψυχολογικής υποστήριξης, διασφαλίζοντας ότι οι αθλητές του Ταεκβοντό και άλλων μαχητικών αθλημάτων είναι εφοδιασμένοι με τα απαραίτητα εργαλεία για να διαχειρίζονται το άγχος και να διαπρέπουν στα αγωνίσματά τους. Οι γνώσεις που αποκτήθηκαν από την παρούσα μελέτη όχι μόνο ενισχύουν την απόδοση των αθλητών του TKD, αλλά συμβάλλουν επίσης στη συνολική ευημερία και ψυχική υγεία των ασκούμενων στα μαχητικά αθλήματα.

VII. Βιβλιογραφία

- Ahn, J. D., Hong, S. ho, & Park, Y. K. (2009). The Historical and Cultural Identity of Taekwondo as a Traditional Korean Martial Art. *The International Journal of the History of Sport*, 26(11), 1716–1734. <https://doi.org/10.1080/09523360903132956>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*, 4(1994), 71–81.
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology*, 02(07), 760–765. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.27116>
- Cerin, E. (2003). Anxiety Versus Fundamental Emotions as Predictors of Perceived Functionality of Pre-Competitive Emotional States, Threat, and Challenge in Individual Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 223–238. <https://doi.org/10.1080/10413200305389>
- Certel, Z., Aksoy, D., Çalışkan, E., Lapa, T. Y., Özçelik, M. A., & Çelik, G. (2013). Research on Self-esteem in Decision Making and Decision-making Styles in Taekwondo Athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93(1), 1971–1975. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.150>
- Cumming, J., & Ramsey, R. (2014). Imagery interventions in sport. *Routledge Research, January 2009*, 4–36. <https://doi.org/10.13140/2.1.2619.2322>

- De Pero, R., Minganti, C., Cibelli, G., Cortis, C., & Piacentini, M. F. (2021). The stress of competing: Cortisol and amylase response to training and competition. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(1). <https://doi.org/10.3390/jfmk6010005>
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 231–245. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(01\)00060-3](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(01)00060-3)
- Febrianty, M. F., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Analysis of Psychological Aspects of Taekwondo Athletes in Training Phase. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(3), 2021. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Finkenbergh, M., DiNucci, J., McCune, D., & McCune, S. (1992). Analysis of the Effect of Competitive Trait Anxiety on Performance in Taekwondo Competition. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 239–243.
- Ghorbanzadeh, B., & Bayar, P. (2013). A Comparison of the Pre-Competition and Post-Competition Anxiety Levels of Taekwondo Athletes. *Life Science Journal*, 10(2), 5–10.
- Hagan, J. E., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Frontiers in Psychology*, 8(DEC), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02280>
- Hanin, Y. L. (2010). Coping with anxiety in sport. *Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs*, May, 159–176.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 251–257. <https://doi.org/10.1080/10413200490498357>
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138–150. <https://doi.org/10.1080/10413200490437886>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>

- Holmes, P., & Calmels, C. (2008). A neuroscientific review of imagery and observation use in sport. *Journal of Motor Behavior*, 40(5), 433–445. <https://doi.org/10.3200/JMBR.40.5.433-445>
- Humara, M. (1999). The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective. *Athletic Insight*, 1(2), 1–14. <http://www.headforawin.co.uk/userfiles/file/imageryapplied.pdf>
- Jenkins, S. (2008). Short Book Review: Self Efficacy in Sport: Research and Strategies for Working with Athletes, Teams and Coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(2), 293–295. <https://doi.org/10.1260/174795408785100699>
- Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and Direction as Dimensions of Competitive State Anxiety and Relationships with Competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467–472.
- Kang, H., & Jang, S. (2021). Self and relative effects of competitive state anxiety on perceived performance in middle and high school taekwondo athletes: An actor and partner interdependence model analysis. *Iranian Journal of Public Health*, 50(6), 1167–1176. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i6.6415>
- Khayyat, H. N., Sağır, S. G., Hataş, Ö., Smolarczyk, M., & Akalan, C. (2020). Physical, physiological and psychological profiles of elite Turkish taekwondo athletes. *Biomedical Human Kinetics*, 12(1), 187–196. <https://doi.org/10.2478/bhk-2020-0024>
- Kim, Y. J., Baek, S. H., Park, J. B., Choi, S. H., Lee, J. D., & Nam, S. S. (2021). The psychosocial effects of taekwondo training: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111427>
- Magnusson, J. E., & Van Roon, C. A. (2013). Determining the Effectiveness of Personalized Versus Prescribed Self-Talk on Athletic Performance for Elite and Novice Athletes. *American Journal of Applied Psychology*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.12691/ajap-1-1-1>
- Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry-emotionality scale. *Journal of Educational Psychology*, 73(4), 541–555. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.73.4.541>
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97–102. <https://doi.org/10.1080/17461390903271592>
- Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97–102. <https://doi.org/10.1080/17461390903271592>
- Parnabas, V., Julinamary Parnabas, & Antoinette Mary Parnabas. (2015). The Influence of Mental Imagery Techniques on Sport Performance among Taekwondo Athletes. *European Academic Research*, 2(11), 14729–14734. www.euacademic.org
- Readdy, K. (2014). *The History and Development of Taekwon-Do*.
- Robazza, C. (2016). Emotions in sport : An IZOF perspective. In *Literature Reviews in Sport Psychology* (Issue September).
- Selye, H. (1956). Precursors of the stress concept. *The Stress of Life*, 4–13.
- Sohrabi, F., Atashak, S., & Aliloo, M. M. (2011). Psychological Profile of Athletes in Contact and Non-Contact Sports. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9(5), 638–644.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and Research on Anxiety. In *Anxiety and Behavior*. ACADEMIC PRESS INC. <https://doi.org/10.1016/b978-1-4832-3131-0.50006-8>
- Tazegül, Ü., Küçük, V., Tuna, G., & Akgül, H. (2015). Continuous Anxiety Level of Some Individual Fight Athletes. *American Journal of Applied Psychology*, 3(1), 22–26. <https://doi.org/10.12691/ajap-3-1-5>
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *Sport Psychologist*, 14(3), 253–271. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.253>
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666–687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>
- Κοκκίνου, Ε., & Κύρρη, Ι. (2023). *Η Αυτοπεποίθηση Προδιάθεσης σε Αθλητές Taekwondo Προεφηβικής Ηλικίας*.
- Πασχάλη, Δ. (2020). *Ψυχολογία των Αθλητών Taekwondo*. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.