



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Τμήμα Διαιτολογίας και Διατροφολογίας



ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Γνώση αθλητικής διατροφής, ψυχολογική κατάσταση και αγωνιστική επίδοση σε υψηλού επιπέδου ενήλικες αθλητές στο άθλημα της ολυμπιακής άρσης βαρών».

“Sport nutrition knowledge, affective states and competition performance among elite athletes in Olympic weightlifting”

Παπουτσάκη Αθηνά-Εφραιμία (ΑΜ:3520071)

Ιωάννης Μωρρές, Επίκουρος καθηγητής

Τρίκαλα, 2024

Κατάλογος πινάκων

Πίνακας 5.1 Περιγραφικά στατιστικά

Πίνακας 5.2 Συσχετίσεις

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου, Ιωάννη Μωρρέ, επίκουρο καθηγητή, για την καθοδήγηση, τις συμβουλές και τον χρόνο που μου προσέφερε καθ' όλη την διάρκεια εκπόνησης της πτυχιακής μου εργασίας. Στο ίδιο πλαίσιο, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους του καθηγητές του Τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφολογίας για την γνώση και την επιστημονική συγκρότηση που μου προσέφεραν κατά την διάρκεια φοίτησης μου στο Τμήμα. Ένα ακόμα μεγάλο ευχαριστώ στους συμμετέχοντες της έρευνας που αφιέρωσαν τον χρόνο τους, συμβάλλοντας στην ολοκλήρωση της εργασίας.

Περιεχόμενα

1.	Περίληψη.....	6
2.	Περίληψη στα αγγλικά.....	8
3.	Θεωρητικό μέρος.....	10
4.	Ερευνητικό μέρος.....	19
	4.1 Σκοπός.....	19
	4.2 Μεθοδολογία.....	20
	4.3 Μετρήσεις.....	20
	4.3.1 Ερωτηματολόγιο για την γενικευμένη αγχώδους διαταραχής.....	20
	4.3.2 Ερωτηματολόγιο γνώσεων διατροφής για τον αθλητισμό.....	21
	4.3.3 Ερωτηματολόγιο αντιλήψεων των αθλητικών επιδόσεων των αθλητών.....	22
	4.3.4 Ερωτηματολόγια υγείας ασθενών.....	22
5.	Αποτελέσματα.....	24
6.	Συζήτηση.....	30
7.	Συμπέρασμα.....	34
8.	Βιβλιογραφία.....	36

Περίληψη

Εισαγωγή: Πληθώρα αθλητών, ιδιαίτερα σε επίπεδο πρωταθλητισμού, δεν καλύπτουν επαρκώς τις ενεργειακές τους ανάγκες, αντιμετωπίζοντας κίνδυνο εμφάνισης κάποιας διατροφικής διαταραχής ή διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών. Η έλλειψη γνώσης και κατάλληλης διατροφικής υποστήριξης, ειδικά σε αθλήματα με αυστηρές απαιτήσεις σωματικού βάρους, είναι εμφανής. Παράλληλα, η ψυχολογική υγεία των αθλητών, με κύριους παράγοντες το άγχος και την κατάθλιψη, επηρεάζει άμεσα την επίδοσή τους.

Σκοπός: Η εξέταση των γνώσεων των αθλητών σχετικά με τη διατροφή, η διερεύνηση της ψυχολογικής τους κατάστασης και η αγωνιστική τους επίδοση, καθώς και οι συσχετίσεις μεταξύ αυτών των παραγόντων.

Μεθοδολογία: Στην έρευνα, μετρήθηκαν οι γνώσεις στην αθλητική διατροφή, η ψυχολογική κατάσταση και η αγωνιστική επίδοση μέσω τεσσάρων ερωτηματολογίων. Τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν μέσω Google Forms σε 60 συμμετέχοντες, αθλητές της άρσης βαρών με μέση ηλικία 25,2 έτη. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν το ερωτηματολόγιο Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής-7 (GAD-7) για το άγχος, το ερωτηματολόγιο Γνώσεων Διατροφής για τον Αθλητισμό (NSKQ), για την γνώση στην αθλητική διατροφή, το ερωτηματολόγιο Αντίληψεων των Αθλητικών Επιδόσεων των Αθλητών (SPPS) για την αυτό-αναφερόμενη αντίληψη της επίδοσής τους και το ερωτηματολόγιο Υγείας Ασθενών-9 (PHQ-9) για την κατάθλιψη. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με περιγραφική στατιστική και στατιστική συσχέτιση, θεωρώντας στατιστικά σημαντικές τις τιμές με $p\text{-value} < 0.05$.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές αντιμετωπίζουν ήπιο άγχος, το οποίο, με σωστή διαχείριση, μπορεί να φανεί ωφέλιμο. Ωστόσο, οι γνώσεις τους πάνω στην διατροφή ήταν κάτω του μετρίου, κάτι που θεωρείται ανεπαρκές για την απαιτούμενη επίδοση. Επιπλέον, παρατηρήθηκε χαμηλή εμφάνιση ήπιας κατάθλιψης σε ένα σημαντικό ποσοστό αθλητών.

Συζήτηση: Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη για εξειδικευμένη εκπαίδευση στη διατροφή και ψυχολογική υποστήριξη. Με την συμβολή αυτών των παραγόντων, οι αθλητές θα είναι σε θέση να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους, και να διατηρήσουν την ψυχική τους υγεία σε ικανοποιητικό επίπεδο. Η διαχείριση του άγχους και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης κρίνονται, επίσης, ζωτικής σημασίας για την αγωνιστική τους επιτυχία.

Περίληψη στα αγγλικά

Introduction: Many athletes, especially at the elite level, do not adequately meet their energy needs and are at risk of developing an eating disorder or disordered eating patterns. The lack of knowledge and proper nutritional support, particularly in sports with strict weight requirements, is evident. Additionally, the psychological health of athletes, with anxiety and depression as key factors, directly affects their performance.

Purpose: The study aims to examine athletes' knowledge on nutrition, explore their psychological condition and performance, and investigate the correlations between these factors.

Methodology: The present study measured sports nutrition knowledge, affective states, and athletic performance using four questionnaires. The questionnaires were administered via Google Forms to 60 participants, who were Olympic weightlifting athletes, with an average age of 25,2 years. Specifically, the General Anxiety Disorder-7 (GAD-7) was used for anxiety, The Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire (NSKQ) for nutrition knowledge, The Sport Performance Perception Scale (SPPS) for perceived athletic performance, and the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) for depression. The data were analyzed using descriptive statistics and statistical correlations, considering p-values < 0.05 as statistically significant.

Results: The results indicated that athletes experience mild anxiety, which, if managed properly, can be beneficial. However, their nutrition knowledge was below average, which is considered inadequate for the required performance. Additionally, low confidence levels and mild depression were observed in a significant percentage of athletes.

Discussion: The findings highlight the need for specialized education in nutrition and psychological support. With the help of the above parameters athletes will be able to improve

their performance and maintain their mental health. Managing anxiety and boosting self-confidence are also considered crucial for their athletic success.

Θεωρητικό μέρος

Έρευνες στον χώρο του αθλητισμού έχουν δείξει ότι οι αθλητές έχουν την τάση να τρέφονται ανεπαρκώς, μη καλύπτοντας τις ενεργειακές τους απαιτήσεις (Logue et al., 2020). Παράλληλα, οι αθλητές, ιδιαίτερα σε επίπεδο πρωταθλητισμού, έχει φανεί ότι, βρίσκονται στα όρια ανάπτυξης κάποιου τύπου διατροφικής διαταραχής ή εμφάνισης διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών (Uriegas et al., 2021). Σημαντικό είναι λοιπόν, να εντοπίσουμε από πού πηγάζουν τα προβλήματα αυτά. Θα μπορούσε να είναι η έλλειψη γνώσης και η απουσία της απαραίτητης συμβουλευτικής και διατροφικής υποστήριξης;

Οι διατροφικές ιδιαιτερότητες, που εμφανίζουν οι αθλητές, συχνά, θεωρούνται φυσιολογικές από την αθλητική κοινότητα, καθώς αποτελούν συνήθεις πρακτικές, πράγμα που τις καθιστά αποδεκτές (Magee et al., 2023). Αυτό όμως, δεν σημαίνει ότι οι πρακτικές, που ακολουθούνται, είναι ασφαλείς ή επιστημονικά τεκμηριωμένες (Berkovich et al., 2018). Επιπρόσθετα, η εμμονή, την οποία παρατηρείται να έχουν πολλοί αθλητές, όσον αφορά το κομμάτι της διατροφής τους, δεν αποτελεί ιδανική συνθήκη (Ceylan, Aydos & Šimenko., 2022). Τα πράγματα θα έπρεπε να είναι απλούστερα, ώστε οι αθλητές να μην έχουν το πρόσθετο βάρος της διαχείρισης της ποιότητας της διατροφής τους. Παρ' όλα αυτά, παρατηρείται τα προβλήματα να εντείνονται περισσότερο, όταν αναφερόμαστε σε αθλήματα με κατηγορίες σωματικού βάρους, ή αθλήματα, στα οποία η σωματική σύσταση είναι σημαντική. Οι πρακτικές, που εφαρμόζονται εκεί για την αλλαγή του σωματικού βάρους ή της σύστασης σώματος, πολύ συχνά είναι επικίνδυνες για την υγεία και θα ήταν προτιμότερο να αποφεύγονται (Barley, Chapman, & Abbiss., 2019).

Η γνώση της αθλητικής διατροφής, ορίζεται ως, η κατανόηση της λειτουργίας όλων εκείνων των παραγόντων, που επηρεάζουν την προπονητική κατάσταση, την αγωνιστική επίδοση και την αποκατάσταση, και βρίσκονται σε άμεση συσχέτιση με την διατροφή (klein et al., 2021). Η συγκεκριμένη εξειδίκευση διεισδύει βαθύτερα από την απλή κατανόηση των θρεπτικών συστατικών και της γενικότερης υγιεινής διατροφής, καθώς αυτές δεν αναγνωρίζουν τις ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες ενός αθλητή, οι οποίες διαφέρουν σημαντικά από εκείνες του

γενικού πληθυσμού (Klein et al., 2021). Η αθλητική διατροφή έχει άμεση αλληλεπίδραση με την απόδοση, καθώς φροντίζει να παρέχεται η απαραίτητη ενέργεια για την πραγματοποίηση της εκάστοτε αθλητικής προσπάθειας, ενώ, υποστηρίζει τις αναγκαίες διεργασίες, προκειμένου να πραγματοποιηθεί η μυϊκή αποκατάσταση μετά το πέρας αυτής. Παράλληλα, υποστηρίζει την λειτουργία του εγκεφάλου, την γνωστική ικανότητα, αλλά και την ψυχική υγεία (Jayawardena et al., 2024). Γίνεται φανερό ότι, οι διατροφικές απαιτήσεις ενός αθλητή επηρεάζονται από την δραστηριότητά του και τους στόχους του. Προκειμένου να επιτύχει να βρίσκεται στο μέγιστο των δυνατοτήτων του, παραμένοντας παράλληλα υγιής οφείλει να ανταποκρίνεται σε αυτές καλύπτοντας τις επαρκώς (Nor Azizam et al., 2022). Επομένως, η εφαρμογή των κατάλληλων διατροφικών πρακτικών είναι απαραίτητη, αφού ο παράγοντας διατροφή ασκεί επιρροή σχεδόν σε όλες τις σωματικές διεργασίες, από την παραγωγή ενέργειας, έως και την ανάκαμψη μετά από την προπόνηση (Nor Azizam et al., 2022). Μελέτες έχουν δείξει ότι η ολοκληρωμένη γνώση της αθλητικής διατροφής μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας της διατροφής των αθλητών, αλλά και της επάρκειας της, φροντίζοντας έτσι να μην υπάρχουν ελλείψεις και να παρέχεται η απαραίτητη ενέργεια (Condo et al., 2019).

Παρατηρείται σε συλλογικό επίπεδο απουσία διατροφικής υποστήριξης στην αθλητική κοινότητα, τόσο στα ομαδικά όσο και στα ατομικά αθλήματα (Boumosleh et al., 2021). Μάλιστα, οι αθλητές, έχει φανεί ότι πολύ συχνά στρέφονται στους προπονητές τους για συμβουλευτική πάνω στο κομμάτι της διατροφής. Έπειτα στρέφονται στο διαδίκτυο, διστάζοντας συχνά να στραφούν σε επαγγελματίες υγείας του τομέα της διατροφής κατά την αναζήτηση πληροφοριών και διατροφικής υποστήριξης (Tam et al., 2019). Όμως, γνωρίζουμε ότι η σωστή διατροφική εκπαίδευση συμβάλλει στην εφαρμογή μιας πιο ολοκληρωμένης διατροφής, παρέχοντας τις κατάλληλες γνώσεις, ούτως ώστε ο αθλητής να είναι σε θέση να κάνει τις σωστές επιλογές, προκειμένου να υποστηρίξει την απόδοση και αποκατάστασή του (Sánchez-Díaz et al., 2020).

Η διοργάνωση εκπαιδευτικών σεμιναρίων πάνω στην αθλητική διατροφή, οφείλει να αποτελεί πρωτοβουλία της εκάστοτε ομοσπονδίας, ομάδας ή του προπονητή, ώστε να γίνει η εν λόγω επιμόρφωση που προαναφέρθηκε. Σε περιπτώσεις όπου έχει πραγματοποιηθεί κάτι

αντίστοιχο, έχει φανεί ότι επιφέρει θετικά αποτελέσματα, με τους αθλητές να είναι σε θέση να βελτιώσουν σημαντικά την ποιότητα της διατροφής τους. Κυρίως, αυτό που επιτυγχάνεται με την αποκτώμενη γνώση είναι να αυξάνεται η ποικιλία της διατροφής, φροντίζοντας έτσι να καλύπτονται οι ανάγκες του αθλητή σε ενέργεια, μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά (Sánchez-Díaz et al., 2020). Όλα αυτά θα συμβάλλουν στην ομαλή προετοιμασία του και στην ετοιμότητα του να αγωνιστεί, μιας που θα αποκομίζει τα μέγιστα οφέλη από την διατροφή. Συγκεκριμένα, για το άθλημα της ολυμπιακής άρσης βαρών, εξ όσων γνωρίζουμε, δεν έχουν πραγματοποιηθεί μελέτες που να αναφέρονται στην διατροφή των αθλητών αυτών, ή στις γνώσεις που έχουν πάνω στην αθλητική διατροφή. Υπάρχουν διατροφικές συστάσεις για αθλήματα που αφορούν τα βάρη, χωρίς όμως να έχει πραγματοποιηθεί περαιτέρω έρευνα. Επομένως, είναι σημαντικό να γίνει μια αρχή και στη συνέχεια να διεισδύσει βαθύτερα ο ερευνητικός τομέας, προκειμένου να αποκτήσουμε περισσότερη τεκμηριωμένη γνώση.

Η ψυχολογική κατάσταση ενός αθλητή φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην επίδοση του και γενικότερα στην ποιότητα ζωής του. Πρόκειται για παράγοντα που μπορεί να συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην αγωνιστική επίδοση, αλλά και στο πώς αισθάνεται ο αθλητής την ώρα της αθλητικής του προσπάθειας είτε σε αγώνα, είτε σε προπόνηση (Rogers et al., 2024). Για την επίτευξη της βέλτιστης ψυχολογικής κατάστασης, είναι σημαντικό ο αθλητής να γνωρίζει ότι πράττει τα μέγιστα, όσον αφορά τους παράγοντες που ελέγχει ο ίδιος. Παρά ταύτα, παρατηρείται να μην υπάρχει η κατάλληλη στήριξη στον συγκεκριμένο τομέα. Αυτό ενδεχομένως να συμβαίνει, είτε από αμέλεια των αρμόδιων είτε από παραμέληση του ίδιου του αθλητή, δεδομένου ότι συχνά αναφέρεται πως αντιλαμβάνονται το να ζητήσουν ψυχολογική υποστήριξη ως αδυναμία (Rice et al., 2016).

Το γεγονός ότι η ψυχολογία και ψυχική υγεία έχει έρθει στο προσκήνιο αποτελεί αφετηρία για την παραγωγή γνώσης μέσω περαιτέρω έρευνας. Οι αθλητές είναι εκτεθειμένοι σε περισσότερους παράγοντες κινδύνου, οι οποίοι μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική τους υγεία (Chang et al., 2020). Γνωρίζουμε, όμως, ότι η άσκηση και ο αθλητισμός μπορούν να βελτιώσουν την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου, καθώς έχουν αντικαταθλιπτική ιδιότητα (Reardon et al., 2019). Παρ' όλα αυτά, τα πράγματα είναι πιο περίπλοκα στον αθλητισμό υψηλού επιπέδου. Το συναισθηματικό υπόβαθρο ενός επαγγελματία αθλητή διαδραματίζει

σημαντικό ρόλο ως προς τον τρόπο με τον οποίο θα διαχειριστεί την επικείμενη πίεσή του να αποδώσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του. Παράλληλα, παίζει καθοριστικό ρόλο στο να επιτύχει τους στόχους που έχει θέσει, χωρίς να απογοητεύσει όσους πιστεύουν σε εκείνον και τον στηρίζουν. Το περιβάλλον, οι παλαιότερες επιδόσεις και επιτυχίες, αλλά και η σωματική του υγεία μπορούν να επηρεάσουν τις συναισθηματικές του αντιδράσεις (Reardon et al., 2019). Γενικότερα όμως, ο αθλητισμός, πέρα από την βελτίωση της σωματικής κατάστασης, του μεταβολισμού και της ποιότητας του ύπνου, μπορεί να καλλιεργήσει διάφορες ψυχολογικές δεξιότητες, όπως η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση και το κίνητρο για δράση, δεξιότητες οι οποίες μεταφέρονται σε όλες της πτυχές της ζωής ενός αθλητή (Eather et al., 2023).

Η ενασχόληση με τον πρωταθλητισμό από την άλλη φαίνεται να θέτει σε κίνδυνο την ψυχική ευημερία, αυξάνοντας τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης μέσω της υπερ-προπόνησης και των τραυματισμών (Rice et al., 2016). Αυτή η αρνητική συναισθηματική κατάσταση στην οποία μπορεί να βρεθεί ο αθλητής, συχνά επηρεάζει αρνητικά την απόδοση του και αυξάνει την πιθανότητα κατάθλιψης, τραυματισμού, εμφάνισης διατροφικής διαταραχής και μειωμένης επίδοσης (Singh et al., 2024). Επομένως, πρέπει οι ευεργετικές συναισθηματικές προσαρμογές, που παρέχει η άσκηση και ο αθλητισμός, να θωρακιστούν προκειμένου να διατηρηθούν και στο επίπεδο του πρωταθλητισμού. Ουσιαστικά, φαίνεται η ψυχολογική υγεία και η επίδοση να έχουν αμφίδρομη σχέση, αφού η καλή ψυχολογική υγεία δρα θετικά ως προς το αποτέλεσμα που θα φέρει ένας αθλητής, ενώ η κακή συναισθηματική κατάσταση, επηρεάζει αρνητικά. Αντιστοίχως, η επίδοση, που δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες του αθλητή, δημιουργεί αρνητική ψυχολογία, η οποία συχνά μπορεί να επεκταθεί και σε άλλους τομείς της ζωής, αλλά και να τον προΐδεάσει αρνητικά σε αντίστοιχες καταστάσεις (Cerin & Barnett., 2011).

Κάθε αθλητής βιώνει διαφορετικά συναισθήματα και αντιδράει διαφορετικά στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος, τα οποία στη προκειμένη περίπτωση, αφορούν την αθλητική του ιδιότητα. Προκειμένου, όμως, να μπορέσει να λάβει κανείς την κατάλληλη στήριξη, για να βελτιώσει την συναισθηματική του κατάσταση, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεται τα συναισθήματα που διεγείρονται υπό αγχωτικές συνθήκες, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τι

ακριβώς βιώνει και πώς αισθάνεται όταν βρίσκεται υπό πίεση. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης της ψυχολογικής κατάστασης σε υψηλού επιπέδου αθλητές θα φανεί ευεργετική ως προς την επίδοση τους και την ζωή τους γενικότερα (Singh et al., 2024). Συγκεκριμένα, μετα-ανάλυση παρουσιάζει πως ο επιπολασμός άγχους ή/και κατάθλιψης επηρεάζει έναν στους τρεις ενεργούς αθλητές (34%) (Gouttebarga et al., 2019).

Αυτό που γνωρίζουμε είναι ότι ο αθλητής αισθάνεται θυμό και βιώνει καταθλιπτικά συναισθήματα, έπειτα από μια ήττα. Αντιθέτως μετά από μια επιτυχία, δεν υπάρχουν τα εν λόγω συναισθήματα, και αναφέρεται ότι αισθάνεται σθένος εξαιτίας του αποτελέσματος που κατάφερε να φέρει. Όσα βιώνει μετά από αγώνα μεταφέρονται και σε σωματικά συμπτώματα, με αποτέλεσμα να παρατηρείται μεγαλύτερη σωματική κούραση και υψηλότερα επίπεδα άγχους μετά από ανεπιτυχή προσπάθεια ή ήττα (Jones et al., 2007). Η διαχείριση αυτής της αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης από τον αθλητή, με την παράλληλη στήριξη του προπονητή ή της προπονητικής ομάδας, είναι σημαντική. Μια αρνητική ψυχολογική κατάσταση επηρεάζει το κίνητρο και την απόδοση του αθλητή εντός προπόνησης αλλά και εντός αγώνα (Russell et al., 2019). Ο έλεγχος λοιπόν, αυτής της κατάστασης θα βοηθήσει στη βελτίωση των αθλητικών και ψυχολογικών ικανοτήτων του αθλητή, με σκοπό την επόμενη φορά να είναι σε θέση να διαχειριστεί καλύτερα τον συναισθηματικό παράγοντα και να ελέγξει το πώς ο αγώνας και το αποτέλεσμα αυτού τον επηρεάζουν.

Οι υψηλού επιπέδου αθλητές, όπως έχει ήδη αναφερθεί, μπορεί να βιώσουν θετικά, αλλά και αρνητικά συναισθήματα, τα οποία επηρεάζονται από ποικίλους παράγοντες, και όχι μονάχα από το αγωνιστικό αποτέλεσμα. Η αρνητική συναισθηματική κατάσταση, που πιθανόν να βιώσει ένας επαγγελματίας αθλητής, δεν αποκλείεται να τον οδηγήσει στην κατάθλιψη. Συχνά, θεωρείται ότι οι πρωταθλητές δεν προσβάλλονται από κατάθλιψη. Παρ' όλα αυτά, αποτελέσματα ερευνών φανερώνουν ότι ένας υψηλού επιπέδου αθλητής εμφανίζει τα ίδια ποσοστά κινδύνου για κατάθλιψη με τον μέσο μη αθλητή άνθρωπο (Wolanin et al., 2015). Συνήθως, παράγοντες κινδύνου για έναν αθλητή όσον αφορά την κατάθλιψη αποτελούν η μειωμένη αγωνιστική επίδοση, ένας τραυματισμός που δυσκολεύει ή αποτρέπει την προπόνηση και συμμετοχή του αθλητή σε αγώνες και ο ακούσιος τερματισμός της αθλητικής του καριέρας (Rogers et al., 2024). Όλα αυτά, συνδυαστικά με το ότι οι αθλητές συχνά

συγχέουν την γενικότερη ταυτότητα τους με την αθλητική τους ιδιότητα και επίδοση, συμβάλλουν στην δημιουργία αρνητικών συναισθημάτων, ιδιαίτερα όταν οι συνθήκες δεν είναι ευνοϊκές, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη ή στα όρια αυτής.

Οφείλουμε να αναφέρουμε ότι ο ίδιος ο αθλητής μπορεί να παραβλέπει τα συμπτώματα μιας αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης, θεωρώντας τα ως φυσιολογική απόρροια της αθλητικής του ιδιότητας. Οι υψηλού επιπέδου αθλητές θεωρείται ότι αποτελούν την επιτομή της υγείας και σωματικής ευρωστίας, πράγμα που συχνά τους αποτρέπει από το να αναζητήσουν την απαραίτητη βοήθεια για να υποστηρίξουν την ψυχική τους υγεία. Ο πρωταθλητισμός όμως σε καμία περίπτωση δεν αποτελεί την επιτομή της υγείας. Επιπρόσθετα, το κοινωνικό στίγμα γύρω από την κατάθλιψη μπορεί να αποτελέσει αποτρεπτικό παράγοντα και παράγοντας υπόκαταγραφής της πραγματικότητας, όσον αφορά την ψυχική υγεία (Putukian M., 2016). Η υγεία των αθλητών έχει φανεί να επηρεάζεται σε μεγαλύτερο βαθμό όταν οι ίδιοι οι αθλητές βρίσκονται στο απόγειο της καριέρας τους, ενδεχομένως επειδή ο φόβος της αποτυχίας, είναι μεγαλύτερος, οπότε αισθάνονται μεγαλύτερη πίεση να συνεχίσουν να φέρνουν εξαιρετικές επιδόσεις (Meyer et al., 1999). Ταυτόχρονα, έχει παρατηρηθεί η ψυχική υγεία να διαταράσσεται περαιτέρω σε περιπτώσεις στέρησης τροφής, πράγμα πολύ σύνηθες για αθλητές, που αγωνίζονται σε αθλήματα με κατηγορίες σωματικού βάρους (όπως και η άρση βαρών), ή αθλητές με ελάχιστη γνώση όσον αφορά τη διατροφή. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η στέρηση της απαραίτητης ενέργειας από τη διατροφή, ενδεχομένως να μην είναι εκούσια. Αυτή η στέρηση προκαλεί φυσιολογικές μεταβολές και σωματικό στρες (Meyer et al., 1999).

Το άγχος, είναι επίσης, ένα συναίσθημα που βιώνει πολύ συχνά ένας αθλητής και καλείται να διαχειριστεί. Ιδιαίτερα, το αγωνιστικό άγχος που βιώνει ένας αθλητής χαρακτηρίζεται ως η τάση που έχει να αντιλαμβάνεται τις αγωνιστικές συνθήκες ως απειλητικές και να ανταποκρίνεται σε αυτές με συναισθήματα φόβου και έντασης (Patel et al., 2010). Μια επικείμενη στρεσογόνα συνθήκη, λοιπόν, όπως είναι ένας σημαντικός αγώνας, μπορεί να πυροδοτήσει άγχος. Πρόκειται για ανισορροπία μεταξύ των αντιληπτών περιβαλλοντικών απαιτήσεων και την αντιλαμβανόμενη, όπως ο ίδιος ο αθλητής ορίζει, ικανότητα του να ανταποκριθεί σε αυτές. Τα συμπτώματα του άγχους μπορεί να είναι γνωστικά, σωματικά και

συμπεριφορικά. Κάποια από αυτά είναι: η έλλειψη συγκέντρωσης, η αναποφασιστικότητα, η ναυτία, η μειωμένη όρεξη και τα επιθετικά ξεσπάσματα (Patel et al., 2010). Γίνεται σαφές, ότι με βάση τα παραπάνω, καθώς και το γεγονός ότι πρόκειται για αντίδραση η οποία, όπως έχουμε προαναφέρει, σχετίζεται με τον φόβο και την ανησυχία, επηρεάζει αρνητικά την απόδοση του αθλητή (Weber et al., 2023).

Ο αθλητισμός, ιδιαίτερα στα ατομικά αθλήματα, μπορεί να καλλιεργήσει την υπευθυνότητα και την αυτοδυναμία, καθώς ο αθλητής μαθαίνει να βασίζεται στη συνέπεια του ίδιου στην προπόνηση, προκειμένου να είναι κατάλληλα προετοιμασμένος. Αυτό, όμως, μπορεί να εντείνει την απογοήτευση που θα αισθανθεί σε περίπτωση αποτυχίας, διότι αυτή θα βαρύνει εξολοκλήρου τον ίδιο. Παράλληλα, το άγχος μπορεί να πυροδοτηθεί και από τους υψηλούς στόχους που θέτει κανείς (Pluhar et al., 2019). Μάλιστα, έχει παρατηρηθεί ότι οι αθλήτριες παρουσιάζουν μεγαλύτερη ανησυχία, όσον αφορά την επίδοσή τους, σε σχέση με τους άνδρες αθλητές. Συγχρόνως, αυτή η μεγαλύτερη ανησυχία απόδοσης φαίνεται να είναι εντονότερη σε μεγαλύτερους ηλικιακά αθλητές (Patel et al., 2010). Οι παραπάνω παράγοντες και, πιο συγκεκριμένα, ο τρόπος διαχείρισής τους, μπορούν να συμβάλλουν καθοριστικά στο αποτέλεσμα που θα φέρει ένας αθλητής. Συμπερασματικά, όσο περισσότερα γνωρίζουμε, τόσο πιο αποτελεσματική θα είναι η υποστήριξη και οι γνώσεις που παρέχονται στους αθλητές.

Προκειμένου να γνωρίζουμε περισσότερα, είναι σημαντικό να μελετήσουμε πώς η ψυχολογική κατάσταση επηρεάζει το αποτέλεσμα που επιτυγχάνει ένας αθλητής. Όσον αφορά την ολυμπιακή άρση βαρών, πρόκειται για ένα επίπονο άθλημα, που απαιτεί γνώση σωστής τεχνικής, δύναμη, εκρηκτικότητα και ταχύτητα. Είναι, κυρίως, αναερόβιο άθλημα, ενώ σε αγωνιστικό επίπεδο σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι κατηγορίες σωματικού βάρους που το απαρτίζουν (Goodman., 2024). Αυτό σημαίνει ότι, για να αγωνιστεί κανείς, πέρα από την προετοιμασία που θα πρέπει να έχει κάνει, ώστε να φέρει μια καλή προσωπική επίδοση, θα πρέπει και να ζυγιστεί με επίσημη διαδικασία 2 ώρες πριν το αγώνα. Αυτό συμβαίνει ώστε να ελεγχθεί ότι ανήκει στο εύρος που του επιτρέπει η κατηγορία σωματικού βάρους στην οποία έχει δηλώσει ότι θα αγωνιστεί. Η διαδικασία της ζύγισης και, όσων προηγούνται αυτής, είναι χρονοβόρα και αγχωτική για τους αθλητές, που είτε χρειάζεται να χάσουν ή να βάλουν

βάρος για να ενταχθούν στην ανάλογη κατηγορία. Με αυτόν τον τρόπο, γίνεται αντιληπτό πως η διατροφή στην άρση βαρών, καθώς και σε άλλα αθλήματα με κατηγορίες σωματικού βάρους, έχει καθοριστική σημασία, όχι μόνο για την βελτίωση της σωματική κατάσταση και επίδοσης, αλλά και για την δυνατότητα κάποιου να αγωνιστεί. Αφού, αν δεν πληροί τα κριτήρια ένταξης στην κατηγορία σωματικού βάρους, δεν δικαιούται να αγωνιστεί. Μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή μπορεί να φροντίσει για όλα τα παραπάνω, με την υποστήριξη ενός ειδικού στον τομέα. Έτσι, θα μειωθεί το πρόσθετο άγχος του αθλητή, ο οποίος δεν θα επωμιστεί μόνος τον παράγοντα διατροφή.

Η κατάλληλη αθλητική διατροφή, ανάλογα το άθλημα και τον κύκλο προπόνησης, συμβάλλει σημαντικά στην βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης. Αυτό συμβαίνει διότι ο αθλητής αισθάνεται σιγουριά ότι έχει την απαραίτητη ενέργεια και νιώθει καλύτερα με το σώμα του. Εξάλλου, έχει επιβεβαιωθεί ότι η έλλειψη ενέργειας εξαιτίας λανθασμένων διατροφικών επιλογών, έχει ως συνέπεια τα αυξημένα επίπεδα κόπωσης, τα οποία συμβάλλουν στη δημιουργία αρνητικών συναισθημάτων, επηρεάζοντας την ψυχική υγεία (de Souza et al., 2021). Αυτό, όμως, σε καμία περίπτωση δε σημαίνει ότι δεν είναι σημαντικό ο αθλητής να έχει την κατάλληλη γνώση πάνω στην διατροφή, ούτως ώστε να μπορέσει να εφαρμόσει με ευκολία ένα διατροφικό πλάνο και να μπορεί να συντηρήσει μια ιδανική διατροφική κατάσταση, σε περιπτώσεις που δεν διαθέτει άμεση πρόσβαση σε ειδικό διατροφολόγο.

Παρατηρείται αλληλεπίδραση μεταξύ των τομέων της διατροφής και της ψυχολογικής υγείας ενός αθλητή. Βασικός παράγοντας εδώ αποτελεί η ποιότητα της διατροφής. Πρόκειται για εύρημα που αφορά τον γενικό πληθυσμό. Αντίστοιχα όμως θα επηρεάζει και την αθλητική κοινότητα, τα μέλη της οποίας έχουν ακόμα μεγαλύτερη ανάγκη την ποιοτική και επαρκή διατροφή. Όμως, εδώ, η συγκεκριμένη αλληλεπίδραση, η οποία μάλιστα έχει αμφίδρομη κατεύθυνση, είναι σημαντική διότι ο έλεγχος των δύο παραμέτρων θα συμβάλλει δραματικά στο αποτέλεσμα που θα φέρει ο αθλητής. Αναλυτικότερα, μία σωστή και υγιεινή διατροφή θα βελτιώσει τα επίπεδα ενέργειας του αθλητή και τη διάθεση του (Grajek et al., 2022). Ο αθλητής θα αισθάνεται σιγουριά και ασφάλεια, γνωρίζοντας ότι πράττει τα μέγιστα σε αυτόν τον τομέα, αρκεί βέβαια να αναγνωρίζει τη σημασία της σωστής διατροφής και τον ρόλο της στην απόδοση. Το αίσθημα σιγουριάς που του προσφέρει η παραπάνω συνθήκη θα επηρεάσει

θετικά την ψυχολογική του κατάσταση, αφαιρώντας από τον ίδιο περιττό άγχος. Αυτά θα βοηθήσουν, γενικότερα, τον αθλητή να αισθανθεί μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τον εαυτό του, αλλά και για την αθλητική του ικανότητα.

Επομένως, είναι σημαντικό να μελετήσουμε σε βάθος την αλληλεπίδραση των δύο παραγόντων, που έχουν προαναφερθεί, ώστε να γίνει αντιληπτό που μπορούν να πραγματοποιηθούν βελτιώσεις και πώς να εξαχθεί η κατάλληλη γνώση. Για την πραγματοποίηση αυτού, μια που παράλληλα παρατηρείται έλλειψη ερευνητικής γνώσης, κρίνεται απαραίτητη η μελέτη κάθε παράγοντα ξεχωριστά. Οφείλουμε να μελετήσουμε τις υπάρχουσες γνώσεις των αθλητών όσον αφορά την διατροφή, ώστε να ανακαλύψουμε πιθανά κενά γνώσης, τα οποία θα μπορούν μετέπειτα να καλυφθούν και να εκπαιδευτούν οι αθλητές με επιτυχία, να υπάρξει δηλαδή η κατάλληλη ενίσχυση. Ταυτόχρονα, το ίδιο πρέπει να πραγματοποιηθεί και για την ψυχολογική κατάσταση των αθλητών σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο. Αναγνωρίζοντας τα κενά, δίνεται η δυνατότητα βελτίωσης και κάλυψης αυτών.

Ερευνητικό μέρος

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι να εξετάσει τα επίπεδα γνώσεων όσον αφορά την διατροφή, των αθλητών υψηλού επιπέδου στην ολυμπιακή άρση βαρών, δηλαδή τον βαθμό στον οποίο γνωρίζουν πως να τρέφονται αναφορικά με την αθλητική τους ιδιότητα, ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες τους. Παράλληλα θα εξεταστούν τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης καθώς και η σχετική αλληλεπίδραση αυτών με τον παράγοντα της διατροφής αλλά και της αγωνιστικής επίδοσης. Ακόμα θα διερευνηθεί η αντίληψη των αθλητών αναφορικά με την αγωνιστική τους επίδοση, το πώς δηλαδή εκείνοι κρίνουν την προσπάθεια που καταβάλουν αλλά και το αποτέλεσμα το οποίο επιτυγχάνουν. Τέλος θα εξεταστεί η συσχέτιση των επί μέρους παραγόντων.

Μεθοδολογία

Για την μέτρηση όλων των μεταβλητών που ερευνάμε, δηλαδή, των γνώσεων πάνω στην αθλητική διατροφή, την ψυχολογική κατάσταση και την αγωνιστική επίδοση, χρησιμοποιήθηκαν ως όργανα μέτρησης 4 αυτό-αναφερόμενα ερωτηματολόγια. Η χορήγηση αυτών έγινε με την χρήση του google forms κατά την διάρκεια του πανελλήνιου πρωταθλήματος άρσης βαρών, αλλά και μετά το πέρας αυτού. Χορηγήθηκαν τα εξής ερωτηματολόγια με την αντίστοιχη σειρά: Το Ερωτηματολόγιο Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής-7 (General Anxiety Disorder Questionnaire-7, GAD-7), Το Ερωτηματολόγιο Γνώσεων Διατροφής για τον Αθλητισμό (The Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire, NSKQ), Η Κλίμακα Αντίληψης Αθλητικών Επιδόσεων (The Sport Performance Perception Scale, SPPS), και Το Ερωτηματολόγιο Υγείας Ασθενών-9 (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9). Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε από όσους ήταν άνω των 18, δηλαδή ενήλικες, οι οποίοι είχαν προκριθεί και συμμετείχαν στο πανελλήνιο πρωτάθλημα. Οι συμμετέχοντες, αρχικά, συναινούσαν στους όρους συμμετοχής της ερευνητικής εργασίας και ενημερώνονταν ότι επρόκειτο για ανώνυμη συμμετοχή και συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Επιπλέον, έγινε προτροπή να απαντήσουν ελεύθερα και με ειλικρίνεια, ενώ γνωστοποιήθηκε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις, προκειμένου να μην αγχωθούν και να απαντήσουν πραγματικά αυτό που πιστεύουν, χωρίς να αφιερώνουν υπερβολικά πολύ χρόνο σε κάθε απάντηση. Τέλος, υπήρχε η δυνατότητα να κάνουν ερωτήσεις τηλεφωνικά σε περίπτωση που κάτι τους φαινόταν δυσνόητο και χρειάζονταν περαιτέρω επεξήγηση. Η εν λόγω ερευνητική πτυχιακή εργασία έχει λάβει έγκριση για την διεκπεραίωση της από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, με αριθμό πρωτοκόλλου 22 στις 21/12/2023 στα Τρίκαλα.

Μετρήσεις

Ερωτηματολόγιο για την γενικευμένη αγχώδη διαταραχή-7 (GAD-7)

Το ερωτηματολόγιο για την γενικευμένη αγχώδη διαταραχή-7 (GAD-7) χορηγήθηκε πρώτο και αποτελείται από 7 ερωτήσεις. Πρόκειται για ερωτήσεις που αφορούν την γενικευμένη

διαταραχή άγχους και οι συμμετέχοντες απαντάνε με βάση πόσο έντονα βίωσαν το αναφερόμενο σύμπτωμα της διαταραχής τις τελευταίες 2 εβδομάδες (Bernd et al., 2008). Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για ερωτήσεις που αφορούν το άγχος, την ανησυχία και την ικανοποίηση που αισθάνεται ο ερωτώμενος από την ζωή. Στις ερωτήσεις δίνονται 4 απαντήσεις με βαθμολογία από το 0 έως το 3. Οι απαντήσεις είναι «καθόλου», «μερικές μέρες», «περισσότερες από τις μισές μέρες», «σχεδόν κάθε μέρα». Η τελική συνολική βαθμολογία είναι εκείνη που κρίνει τον βαθμό στον οποίο εντοπίζεται γενικευμένη αγχώδης διαταραχή. Συγκεκριμένα, συνολική βαθμολογία από 0 έως 4 δηλώνει ελάχιστο άγχος, από 5 έως 9 ήπιο άγχος, από 10 έως 14 μέτριο άγχος και οτιδήποτε πάνω από 15 δηλώνει σοβαρή ύπαρξη αγχώδους διαταραχής.

Ερωτηματολόγιο γνώσεων διατροφής για τον αθλητισμό (NSKQ)

Προκειμένου να μετρήσουμε τις γνώσεις των αθλητών όσον αφορά την αθλητική διατροφή χρησιμοποιήσαμε το ερωτηματολόγιο γνώσεων διατροφής για τον αθλητισμό (NSKQ). Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 6 υποκατηγορίες οι οποίες αφορούν: Τη διαχείριση του βάρους, τα μακροθρεπτικά συστατικά, τα μικροθρεπτικά συστατικά, την αθλητική διατροφή, τα συμπληρώματα και το αλκοόλ. Το ερωτηματολόγιο αυτό αξιολογεί τη γνώση σύμφωνα με τις τρέχουσες συστάσεις για την αθλητική διατροφή, καθώς σε αντίθεση με παλαιότερα ερωτηματολόγια που εξυπηρετούσαν τον ίδιο σκοπό αυτό είναι ενημερωμένο και διαμορφωμένο ώστε να αξιολογεί συνολικά τις υπάρχουσες γνώσεις (Trackman et al., 2017). Παράλληλα με τα παραπάνω, αξιολογεί τη γνώση όλων των σχετικών πτυχών της αθλητικής διατροφής, όπως γίνεται φανερό και από τις υποκατηγορίες που το απαρτίζουν. Εξετάζει δηλαδή και τους παράγοντες της ενυδάτωσης, της χρήσης συμπληρωμάτων και της κατανάλωσης αλκοόλ. Πολύ σημαντικό είναι το γεγονός ότι μπορεί και απευθύνεται σε πολλαπλά αθλήματα. Έτσι, ελέγχει τις γνώσεις των αθλητών με ένα ευρύτερο φάσμα υπο-ενοτήτων, παρέχοντας τη δυνατότητα εντοπισμού πτυχών, όπου υπάρχει ελλιπής γνώση και ανάγκη ενίσχυσης αυτής. Το ερωτηματολόγιο βαθμολογείται σύμφωνα με τον αριθμό σωστών απαντήσεων που έχουν δοθεί, δηλαδή, κάθε σωστή απάντηση αποδίδει 1 βαθμό, ενώ, οι λανθασμένες δεν αποδίδουν κανέναν βαθμό. Ουσιαστικά στην τελική βαθμολογία υπάγεται ο αριθμός των ερωτήσεων που έχουν απαντηθεί σωστά αθροιστικά, οι λανθασμένες

απαντήσεις δεν προσμετρώνται. Επομένως, η ελάχιστη βαθμολογία είναι να μην έχει απαντηθεί καμία ερώτηση σωστά και το μέγιστο να έχουν απαντηθεί όλες με επιτυχία.

Ερωτηματολόγιο αντιλήψεων των αθλητικών επιδόσεων των αθλητών (SPPS)

Επίσης χρησιμοποιήθηκε το αυτό-αναφερόμενο ερωτηματολόγιο που ελέγχει τις αντιλήψεις των αθλητικών επιδόσεων των αθλητών (Adam et al., 2023). Εξετάζεται η αντίληψη που έχει ο αθλητής όσον αφορά την επίδοση του, την προσπάθεια που καταβάλλει και το πόσο προσηλωμένος είναι στον στόχο του. Το ερωτηματολόγιο χωρίζεται σε 5 υπό-ενότητες οι οποίες αναφέρονται στην εξέλιξη του αθλητή, στην κατάκτηση και εξέλιξη των απαιτούμενων αθλητικών ικανοτήτων, την στρατηγική και την ετοιμότητα του, την αποκατάσταση και πρόληψη τραυματισμού και τις ψυχολογικές δεξιότητες του. Τα αποτελέσματα αυτού μπορούν να αξιολογηθούν συνολικά αλλά και με βάση την κάθε υπο-ενότητα. Παρ' όλα αυτά δεν υπάρχει συγκεκριμένη κλίμακα αξιολόγησης των αποτελεσμάτων, αλλά κυρίως χρησιμοποιούνται τα αποτελέσματα με τρόπο συγκριτικό (Adam et al., 2023). Με την χρήση αυτού, ελέγχθηκε ο ρόλος που διαδραματίζει η αυτό-αναφερόμενη αντίληψη της ικανότητας του αθλητή στο αγωνιστικό αποτέλεσμα.

Ερωτηματολόγιο υγείας ασθενών (PHQ-9)

Τελευταίο εντοπίζεται το ερωτηματολόγιο υγείας ασθενών (PHQ-9) το περιεχόμενο του οποίου αναφέρεται στην κατάθλιψη, μετρώντας τον βαθμό αυτής (Boothroyd, Dagnan & Muncer, 2018). Αυτό το κατορθώνει με ερωτήσεις που αφορούν στον σωματικό, αλλά και γνωστικό-συναισθηματικό τομέα (Levis et al., 2019). Οι ερωτήσεις αυτού του ερωτηματολογίου εξετάζουν το ενδιαφέρον για την ζωή και τις δραστηριότητες του ατόμου, αν βίωσε αρνητικά συναισθήματα, την ποιότητα ύπνου και το πόσο κουρασμένος αισθάνεται. Επιπλέον, εξετάζει την όρεξη του για φαγητό, την δυνατότητα συγκέντρωσης του, τα συναισθήματα που νιώθει για τον εαυτό του, και ενδεχόμενες σκέψεις να δώσει τέλος στην ζωή του. Οι απαντήσεις που δίνονται αναφέρονται στο διάστημα των τελευταίων 2 εβδομάδων πριν την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Στις ερωτήσεις δίνονται 4 απαντήσεις με βαθμολογία από το 0 έως το 3. Οι απαντήσεις είναι «καθόλου», «μερικές μέρες», «περισσότερες από τις μισές μέρες», «σχεδόν κάθε μέρα». Η τελική βαθμολογία που

θα συγκεντρωθεί καθορίζει την σοβαρότητα των συμπτωμάτων κατάθλιψης. Ειδικότερα συνολική βαθμολογία έως 5 δηλώνει ήπια συμπτώματα κατάθλιψης, βαθμολογία έως 10 δηλώνει μέτρια καταθλιπτική συμπτωματολογία, βαθμολογία έως 15 δηλώνει μέτρια προς σοβαρή καταθλιπτική συμπτωματολογία, ενώ 20 και άνω δηλώνει σοβαρή καταθλιπτική συμπτωματολογία. Ακόμη η τελευταία ερώτηση του ερωτηματολογίου εξετάζεται ξεχωριστά καθώς, ελέγχει τον κίνδυνο τάσης αυτοκτονίας. Οποιοσδήποτε απαντήσει θετικά στην εν λόγω ερώτηση χρήζει περαιτέρω αξιολόγησης για τον κίνδυνο αυτοκτονίας από ειδικό ο οποίος να είναι σε θέση να αξιολογήσει αυτόν τον κίνδυνο.

Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν και αφού συγκεντρώθηκαν συνολικά όλες οι απαντήσεις, καταχωρήθηκαν στο υπολογιστικό στατιστικό σύστημα SPSS, το οποίο και χρησιμοποιήθηκε για τις στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν. Για την καταχώρηση των δεδομένων στο SPSS, πραγματοποιήθηκε κατηγοριοποίηση και κωδικοποίηση τους με τρόπο κατάλληλο, προκειμένου να είναι εφικτή η εξαγωγή των αποτελεσμάτων. Έπειτα πραγματοποιήθηκε περιγραφική στατιστική ανάλυση, ανάλυση για την μέση τιμή και την τυπική απόκλιση του εύρους των απαντήσεων που καταχωρήθηκαν, ενώ έγινε και περιγραφή των αποτελεσμάτων για το σύνολο του δείγματος. Παράλληλα, εφαρμόστηκε στατιστική συσχέτιση προκειμένου να ελέγξουμε την συσχέτιση που υπάρχει μεταξύ των μεταβλητών. Στατιστικά σημαντικές θεωρήθηκαν μονάχα οι τιμές με $p\text{-value} < 0.05$.

Αποτελέσματα

Συνολικά 60 αθλητές άρσης βαρών συναίνεσαν να συμμετάσχουν στην έρευνα, και συμπλήρωσαν τα 4 αυτό-αναφερόμενα ερωτηματολόγια. Ο μέσος όρος ηλικίας αυτών ήταν $25,2 \pm 4,78$ και το 52% αυτών ήταν γυναίκες, ενώ οι υπόλοιποι άντρες. Οι περισσότεροι αθλητές, ανεξαρτήτως φύλλου, αγωνίζονταν στις μεσαίου βάρους κατηγορίες σωματικού βάρους του αθλήματος και συνολικά είχαν μέσο όρο συμμετοχών σε πανελλήνια πρωταθλήματα $4,61 \pm 4,35$.

Πίνακας 5.1

	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	Στατιστικός μέσος	Τυπική απόκλιση
Ηλικία	60	19	37	25,20	4,78
Φύλλο	60	0	1	0,52	0,50
Κατηγορία σωματικού βάρους	60	49	110	78,3	16,5
Χρόνια προπόνησης	60	0,25	23,0	6,31	5,21
Συμμετοχές σε πανελλήνια πρωταθλήματα	59	1	25	4,61	4,35
Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή	60	0	15,0	5,67	3,80
Υγεία ασθενών	60	1	22	8,25	5,13
Κλίμακα αντιλήψεων αθλητικών επιδόσεων					
Αθλητική επίδοση: Εξέλιξη αθλητή	60	6	18	13,8	2,86
Αθλητική επίδοση: Κατάκτηση και εξέλιξη	60	9	21	16,6	3,44
Αθλητική επίδοση: Ετοιμότητα και στρατηγική	60	10	21	16,1	3,44
Αθλητική επίδοση: Αποκατάσταση και πρόληψη τραυματισμού	60	10	24	18,1	3,70
Αθλητική επίδοση: Ψυχολογικές δεξιότητες	60	5	12	9,03	2,02
Γνώσεις διατροφής για τον αθλητισμό	60	17	83	41,1	13,9

Όσον αφορά το ερωτηματολόγιο που εξετάζει το άγχος φάνηκε ότι οι πλειοψηφία των αθλητών βιώνει ήπιο άγχος. Εντοπίστηκε ταυτόχρονα ένα 18% να βιώνει μέτριο άγχος, ενώ ένας αρκετά μικρότερος αριθμός της τάξεως του 5% παρατηρήθηκε να ανήκει στην κατηγορία σοβαρής ύπαρξης αγχώδους διαταραχής.

Όσον αφορά το ερωτηματολόγιο γνώσεων διατροφής για τον αθλητισμό και σύμφωνα με τον τρόπο αξιολόγησης του ο οποίος έχει αναφερθεί παραπάνω, παρατηρείται το δείγμα ως επί το πλείστον να βρίσκεται κάτω του μετρίου.

Η αυτό-αναφερόμενη αντίληψη σχετικά με την αγωνιστική επίδοση εξετάζεται συνολικά, αλλά μετριέται σε 5 υποκατηγορίες, για αυτό και θα αναφερθούμε σε κάθε μία ξεχωριστά. Για την αυτό-αναφερόμενη επίδοση δεν έχει προσδιοριστεί σταθερή κλίμακα, ούτως ώστε να υπάρξει σύγκριση με κάποια σταθερά. Παρ' όλα αυτά αναφέρεται ότι όσο υψηλότερο το σκορ που συγκεντρώνεται σε κάθε υποκατηγορία τόσο υψηλότερη και η αντίληψη του αθλητή για υψηλή επίδοση. Στην πρώτη υποκατηγορία η οποία αναφέρεται στην εξέλιξη του αθλητή παρατηρείται χαμηλό σκορ, που σημαίνει ότι το σύνολο των αθλητών δεν αισθάνεται σίγουρο για την αθλητική τους εξέλιξη και πορεία στο άθλημα. Οι αθλητές παρουσιάζουν ελαφρώς υψηλότερη βαθμολογία στις κατηγορίες κατάκτησης και εξέλιξης καθώς και ετοιμότητας και στρατηγικής όμως παραμένουν συνολικά χαμηλά τα σκορ που συγκεντρώνονται σε κάθε υποκατηγορία ξεχωριστά. Αυτό μας δείχνει ότι υπάρχει έλλειψη σιγουριάς αναφορικά με τις αθλητικές τους ικανότητες. Συνεχίζουμε να έχουμε χαμηλά αυτό-αναφερόμενα σκορ και στην επόμενη κατηγορία της αποκατάστασης και πρόληψης τραυματισμού. Τα δεδομένα είναι ελαφρώς καλύτερα στην κατηγορία των ψυχολογικών δεξιοτήτων όπου συγκεντρώνεται υψηλότερο σκορ, συγκριτικά με το μέγιστο που θα μπορούσαν να έχουν αλλά και με τις υπόλοιπες υποκατηγορίες.

Για το ερωτηματολόγιο υγείας ασθενών το οποίο αναφέρεται στην κατάθλιψη λαμβάνουμε αποτελέσματα που εντάσσουν ένα μεγάλο ποσοστό των συμμετεχόντων στο ανώτερο όριο της κλίμακας με μέτρια καταθλιπτική συμπτωματολογία. Μάλιστα το 17% όσον

συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο εμφανίζει κλινικά κριτήρια κατάθλιψης, με το 6,7% αυτών να εντάσσεται στην κατηγορία εκείνων με κλινικά διαγνωσμένη κατάθλιψη.

Συνολικά όλα τα ερωτηματολόγια έδειξαν υψηλούς συντελεστές εσωτερικής συνοχής (Cronbach Alphas >.89).

Πίνακας 5.2

Συσχετίσεις	Κατηγορία σωματικού βάρους	Χρόνια προπόνησης	Συμμετοχές σε πανελλήνια πρωταθλήματα	Με τι ασχολείται	Γνώσεις διατροφής για τον αθλητισμό	Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή	Αθλητική ή επίδοση: Εξέλιξη αθλητή	Αθλητική επίδοση: Κατάκτηση και εξέλιξη	Αθλητική επίδοση: Ετοιμότητα και στρατηγική	Αθλητική επίδοση: Ψυχολογικές δεξιότητες
Ηλικία		0,42		-0,42						
Φύλο	-0,60				-0,31	0,32				
Κατηγορία σωματικού βάρους					0,23					
Χρόνια προπόνησης			0,68		0,03			0,24	0,37	0,27
Συμμετοχές σε πανελλήνια πρωταθλήματα					0,28				0,27	0,25
Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή									-0,25	-0,28
Υγεία ασθενών							-0,28	-0,22		
Αθλητική επίδοση: Ετοιμότητα και στρατηγική					-0,26					

Όσον αφορά τις στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις παρατηρείται θετική συσχέτιση μεταξύ των ετών προπόνησης και της ηλικίας.

Θετική είναι η συσχέτιση της κατηγορίας σωματικού βάρους και των γνώσεων διατροφής, πράγμα που σημαίνει ότι όσο περισσότερη γνώση παρατηρείται στο κομμάτι της διατροφής τόσο αυξάνεται το σωματικό βάρος.

Υπάρχει θετική συσχέτιση, μεταξύ ετών προπόνησης και κατάκτησης και εξέλιξης. Θετική συσχέτιση των ετών προπόνησης εντοπίζεται και με την ετοιμότητα και στρατηγική αλλά και τις ψυχολογικές δεξιότητες. Οι τελευταίες τρεις συσχετίσεις με τα έτη προπόνησης αποτελούν υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου που αναφέρεται στην αντίληψη των αθλητικών επιδόσεων.

Το ίδιο ισχύει και για την ετοιμότητα και στρατηγική του αθλητή ή οποία φαίνεται να βελτιώνεται όσο περισσότερες συμμετοχές έχει ο αθλητής σε πανελλήνια πρωταθλήματα. Αντίστοιχα, όμοια θετική συσχέτιση παρατηρείται και όσον αφορά τις ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών με τις συμμετοχές σε πανελλήνια πρωταθλήματα.

Όσον αφορά το ερωτηματολόγιο γενικευμένης αγχώδους διαταραχής εντοπίζεται αρνητική συσχέτιση αυτού με κάποιες από τις υποκατηγορίες του ερωτηματολογίου των αντιλήψεων των αθλητικών επιδόσεων των αθλητών. Πρόκειται για αυτές που αναφέρονται στην στρατηγική και ετοιμότητα και τις ψυχολογικές δεξιότητες. Ουσιαστικά, όσο αυξάνεται το σκορ που συγκεντρώνει ο αθλητής στο ερωτηματολόγιο της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής-7, εμφανίζοντας δηλαδή μεγαλύτερο άγχος τόσο μειώνεται η αυτό-αναφερόμενη αντίληψη του όσον αφορά την στρατηγική και ετοιμότητα του, για έναν επερχόμενο αγώνα. Το ίδιο ισχύει και για την υποκατηγορία των ψυχολογικών δεξιοτήτων, όπου ο αθλητής με περισσότερο άγχος αισθάνεται να έχει μειωμένη ικανότητα να χρησιμοποιήσει τις ψυχολογικές δεξιότητες του.

Για το ερωτηματολόγιο υγείας ασθενών υπάρχουν δύο στατιστικά σημαντικές αρνητικές συσχετίσεις. Αυτές αφορούν την εξέλιξη του αθλητή και την κατάκτηση και εξέλιξη του. Πρόκειται για υποκατηγορίες της κλίμακας αντίληψης των αθλητικών επιδόσεων.

Τέλος, στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση εντοπίζεται μεταξύ της αυτό-αναφερόμενης ετοιμότητας και στρατηγικής του αθλητή, και των συνολικών γνώσεων του σχετικά με την διατροφή.

Συζήτηση

Η γνώση της αθλητικής διατροφής αλλά και το πως αυτή αλληλοεπιδρά με την ψυχολογική κατάσταση και την αυτό-αντιλαμβανόμενη επίδοση του αθλητή ήταν αυτό που επιδιώκαμε να διερευνήσουμε. Τα αποτελέσματα που λάβαμε δεν ήταν όλα αναμενόμενα, περιμέναμε η γνώση της αθλητικής διατροφής να βρίσκεται σε υψηλότερο επίπεδο εξαιτίας της φύσης του αθλήματος και λόγω του πρωταθλητισμού. Είναι γνωστό ότι οι ορθές διατροφικές πρακτικές τόσο όσον αφορά τα θρεπτικά συστατικά, όσο και τον χρόνο χορήγησης της τροφής αποτελούν πυλώνα της βέλτιστης απόδοσης αλλά και αποκατάστασης έπειτα από προπόνηση ή αγώνα (Malsagona et al., 2021). Επομένως, είναι εύλογο το ότι είχαμε προσδοκίες η γνώση αναφορικά με την διατροφή να βρίσκεται σε καλύτερο επίπεδο. Μάλιστα, θα ήταν ακόμα πιο χρήσιμη η γνώση σε αθλητές της άρσης βαρών οι οποίοι έχουν να λάβουν υπόψιν και τη διαχείριση του βάρους τους προκειμένου να αγωνιστούν. Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί, ότι για την βελτίωση των γνώσεων αυτών των αθλητών θα χρειαστεί να πραγματοποιηθεί εκπαίδευση από αρμόδιο προσωπικό με εξειδίκευση στην αθλητική διατροφή. Πρόκειται για δράση για την οποία οφείλουν να μεριμνήσουν οι παράγοντες του αθλήματος και να επιδιώξουν να υλοποιηθεί οι αθλητές. Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό ένας αθλητής υψηλού επιπέδου, να λαμβάνει διατροφική υποστήριξη και συμβουλευτική από καταρτισμένους επαγγελματίες υγείας, ώστε να μην επιβαρύνει τον ίδιο το άγχος της σωστής και ποιοτικής διατροφής. Σε όλα τα παραπάνω σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η φύση του αθλήματος καθώς, συνηθίζεται αθλητές σε δυναμικά αθλήματα όπως είναι και η άρση βαρών, να δίνουν λιγότερη σημασία στην θρεπτική αξία των τροφίμων που καταναλώνουν. Βασικός παράγοντας προκειμένου να πραγματοποιηθούν όλα τα παραπάνω, είναι να αντιληφθεί ο αθλητής τη σημασία της διατροφής και την επιρροή αυτής στην απόδοση του.

Οι διατροφικές επιλογές επηρεάζονται από την γνώση που υπάρχει πάνω στην διατροφή. Παράλληλα, στις επιλογές αυτές ασκούν επιρροή και άλλοι παράγοντες όπως είναι η ψυχολογική κατάσταση (de Souza et al., 2021). Αυτή πολύ συχνά επηρεάζεται από το σωματικό βάρος του αθλητή και την αντίληψη του σχετικά με την εικόνα σώματος που ο ίδιος έχει. Σε περιπτώσεις που επιθυμείτε η απώλεια βάρους ή παρατηρείτε διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος ο περιορισμός της πρόσληψης τροφής αποτελεί μονόδρομος ειδικότερα όταν

δεν υπάρχει επαρκής γνώση (Magee et al., 2023). Πρόκειται, για συνθήκη η οποία συχνά πηγάζει από την ψυχολογική κατάσταση του αθλητή, κάνοντας έτσι φανερό πως η ψυχολογία ενός αθλητή μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο την απόδοση του αλλά και τις επιλογές του σε διατροφικό επίπεδο. Πρόσθετα, η κακή ψυχολογία μειώνει την αυτοπεποίθηση του αθλητή, την πίστη του στις ικανότητες του και την δυνατότητα να επιτύχει ένα καλό αποτέλεσμα. Παρατηρείτε λοιπόν, πως η ποιότητα της διατροφής συχνά επηρεάζεται από την ψυχολογία του αθλητή, ενώ, αντίστοιχα η ψυχολογία του αθλητή επηρεάζεται από τα αποτελέσματα που επιφέρουν οι διατροφικές επιλογές του. Σε αυτό το σημείο η μελέτη της αλληλεπίδρασης μεταξύ των παραγόντων είναι πολύ σημαντική, καθώς, πρόκειται για αμφίδρομη σχέση. Αυτό που παρατηρήσαμε, το οποίο εμφάνιζε στατιστική σημαντικότητα ήταν το γεγονός ότι ως έναν βαθμό δεν βρίσκονται σε ισορροπία, καθώς όπου υπήρχε μεγαλύτερη ετοιμότητα και σιγουριά που παραπέμπει σε θετική ψυχολογική κατάσταση ή γνώση της διατροφής ήταν χαμηλή. Θεμιτό θα ήταν να βρίσκονται και οι δύο παράγοντες σε βέλτιστη κατάσταση.

Η ψυχολογική κατάσταση ενός αθλητή διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην απόδοσή του, επηρεάζοντας άμεσα τα αποτελέσματα που επιτυγχάνει (Lochbaum et al., 2022). Η αποτελεσματική διαχείριση των συναισθηματικών διακυμάνσεων ενός αθλητή μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την απόδοση του και εν τέλει την αγωνιστική του επίδοση. Ένας αθλητής που βρίσκεται σε συναισθηματική ισορροπία, έχει αυτοπεποίθηση στις ικανότητές του και αισθάνεται καλά προετοιμασμένος, είναι πιο πιθανό να προσεγγίσει τον αγώνα με ψυχραιμία, αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά οποιεσδήποτε προκλήσεις προκύψουν. Αντίθετα, ένας αθλητής που δεν διαθέτει τις δεξιότητες για να διαχειριστεί πιθανά προβλήματα και αμφιβάλλει για τις ικανότητές του, πιθανότατα θα έχει ένα πολύ διαφορετικό αποτέλεσμα. Ακόμη κι αν τα αποτελέσματα είναι ταυτόσημα, η υποκειμενική εμπειρία και η ερμηνεία της κατάστασης θα διαφέρουν σημαντικά, κυρίως λόγω της ψυχολογικής τους κατάστασης (Hanin., 2003). Μάλιστα, αυτό που συχνά διαφοροποιεί τους αθλητές που επιτυγχάνουν εξαιρετικά αποτελέσματα από τους υπόλοιπους είναι κάποιες ψυχολογικές μεταβλητές τις οποίες μπορούν να διαχειριστούν με επιτυχία (Lochbaum et al., 2022). Η διαφορά εδώ μπορεί να είναι ελάχιστη, αλλά είναι αρκετή ούτως ώστε να μεταβάλει το αποτέλεσμα. Εξάλλου, όταν αναφερόμαστε στον πρωταθλητισμό, γνωρίζουμε ότι κάθε επιλογή μετράει είτε πρόκειται για την διατροφή, την ψυχολογία ή την αποκατάσταση.

Τα ερευνητικά δεδομένα έχουν επανειλημμένα επιβεβαιώσει ότι η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει θετικά στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου, ενισχύοντας παράλληλα τη συνέπειά του (Weyland et al., 2020). Συγκεκριμένα, η φυσική δραστηριότητα μπορεί να επιδράσει θετικά σε πολλές πτυχές της ζωής ενός ατόμου, παρέχοντάς του κίνητρο για τη βελτίωση των συνηθειών του και της ποιότητας ζωής του. Ωστόσο, αυτή η επίδραση δεν παρατηρείται στον ίδιο βαθμό όταν αναφερόμαστε στον πρωταθλητισμό. Σε αυτήν την περίπτωση, η πίεση για υψηλές επιδόσεις στερεί από τον αθλητή την ευτυχία και την συναισθηματική ικανοποίηση που συνήθως προσφέρει η φυσική δραστηριότητα. Αυτό που παρατηρήσαμε είναι ότι συναισθήματα όπως το άγχος που διεγείρονται κατά την αθλητική προσπάθεια επηρεάζουν αρνητικά την αντίληψη του αθλητή αναφορικά με τις ψυχολογικές του δεξιότητες, πράγμα που μας προϊδεάζει ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης ενδεχομένως να μην είναι τόσο ισχυρά όταν αναφερόμαστε στον πρωταθλητισμό.

Συστηματική ανασκόπηση βιβλιογραφίας έχει καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η ψυχολογική κόπωση, η οποία μπορεί να προέλθει από όλα τα προαναφερθέντα αρνητικά συναισθήματα και την πίεση του πρωταθλητισμού, έχει την ικανότητα να επηρεάσει την αντίληψη του αθλητή αναφορικά με την προσπάθεια που χρειάζεται να καταβάλλει. Ουσιαστικά, το αποτέλεσμα μπορεί να μην διαφοροποιείται σημαντικά, ο αθλητής όμως αισθάνεται ότι καταβάλει πολύ μεγαλύτερη προσπάθεια (Van Cutsem et al., 2017). Αντίστοιχα, η χαμηλή αυτό-αναφερόμενη αντίληψη της επίδοσης και το έντονο άγχος που εντοπίσαμε, θα έχουν το ίδιο αποτέλεσμα επιδρώντας πρώτα στην ψυχολογική κατάσταση του αθλητή και έπειτα εξαιτίας αυτού, στην επίδοση του. Όταν αναφερόμαστε σε επίπεδο πρωταθλητισμού, είναι αντιληπτό ότι κάθε απόφαση λαμβάνεται με κριτήριο την απόδοση του αθλητή, αυξάνοντας έτσι την σωματική αλλά και την ψυχολογική πίεση που υφίσταται. Τα αποτελέσματα της έρευνας μας καταδεικνύουν ότι δεν δίνεται η δέουσα προσοχή στις ψυχολογικές διακυμάνσεις των πρωταθλητών.

Τα αποτελέσματα μας καταδεικνύουν μέτρια επίπεδα άγχους, χαμηλή αντίληψη αναφορικά με την αθλητική επίδοση και υψηλή διακύμανση κλινικών δεικτών κατάθλιψης μεταξύ των αθλητών. Λαμβάνοντας υπόψιν τη σημασία της ψυχολογικής κατάστασης, γίνεται αντιληπτό ότι τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να έχουν μόνο αρνητικό αντίκτυπο στις επιδόσεις των

αθλητών. Αυτό διότι, αισθάνονται ευάλωτοι και ανήμποροι να διαχειριστούν με επιτυχία καταστάσεις που προκύπτουν. Ωστόσο, ο συνεχώς εξελισσόμενος τομέας της αθλητικής ψυχολογίας μέσω της έρευνας μπορεί να προσφέρει ουσιαστική βοήθεια. Τα τελευταία χρόνια, έχει επανειλημμένα τονιστεί η σημασία της ψυχολογικής υγείας των αθλητών. Είναι κρίσιμο να μην παραμελείται αυτή η διάσταση, ώστε οι αθλητές να παραμένουν ψυχολογικά υγιείς τόσο κατά τη διάρκεια της καριέρας τους όσο και μετά την ολοκλήρωσή της (Chang et al., 2020). Οι ίδιοι οι αθλητές καλούνται να αναλάβουν δράση, φροντίζοντας τους εαυτούς τους, ενώ η συμβολή της πολιτείας και των αθλητικών φορέων, που οφείλουν να παρέχουν την αναγκαία ψυχολογική υποστήριξη και εκπαίδευση στους αθλητές, είναι εξίσου σημαντική.

Στα δυνατά σημεία της μελέτης μας θα εντάσσαμε το γεγονός ότι πρόκειται για πολυσυλλεκτική μελέτη, η οποία συμπεριλαμβάνει τους παράγοντες της αθλητικής διατροφής, της ψυχολογικής κατάστασης και των αντιλήψεων αναφορικά με την επίδοση. Το δείγμα της έρευνας μας αποτελείται από υψηλού επιπέδου αθλητές πράγμα που αποτελεί επίσης δυνατό σημείο. Αντίστοιχη μελέτη η οποία να διερευνά όλους αυτούς τους παράγοντες μαζί δεν έχει πραγματοποιηθεί, τουλάχιστον όχι όσο γνωρίζουμε. Αδύναμο σημείο της μελέτης αποτελεί το γεγονός ότι το ερωτηματολόγιο γνώσεων διατροφής για τον αθλητισμό και το ερωτηματολόγιο αντιλήψεων των αθλητικών επιδόσεων δεν είναι σταθμισμένα. Τέλος ο απαιτούμενος χρόνος για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων που χορηγήθηκαν εντάσσεται επίσης στα αδύναμα σημεία της μελέτης.

Οι τομείς όλων αυτών των ξεχωριστών παραγόντων, που όμως σχετίζονται άμεσα θα πρέπει να ερευνηθούν περισσότερο. Ωφέλιμο θα ήταν, να ερευνηθεί σε βάθος πώς η πίεση για υψηλή επίδοση επηρεάζει την ψυχολογική κατάσταση και εν τέλει το αποτέλεσμα που φέρνει ο αθλητής. Παράλληλα, εξίσου σημαντική κρίνεται η μελέτη, του πώς η ποιότητα της διατροφής των αθλητών είναι σε θέση να αλλάξει το πώς αισθάνονται και αποδίδουν. Με περαιτέρω έρευνα και εφαρμογή των ευρημάτων αυτής, θα αναμέναμε να δούμε ακόμη σπουδαιότερες επιδόσεις από τους υψηλού επιπέδου αθλητές.

Συμπέρασμα

Η παρούσα ερευνητική πτυχιακή εργασία στόχευε στη διερεύνηση της ψυχολογικής κατάστασης αθλητών υψηλού επιπέδου και των γνώσεων τους σχετικά με τη διατροφή. Ταυτόχρονα, διερευνούσε την αλληλεπίδραση αυτών των παραγόντων, καθώς και την επιρροή τους στην επίδοση. Τα αποτελέσματα καταδεικνύουν ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου στην ολυμπιακή άρση βαρών αντιμετωπίζουν άγχος το οποίο συσχετίζεται με τις αντιδράσεις των αθλητών, επηρεάζοντας τις ψυχολογικές τους δεξιότητες. Παράλληλα, σημειώνεται ότι έχουν χαμηλή αυτό-αναφερόμενη αντίληψη όσον αφορά τις αθλητικές τους ικανότητες. Ο συνδυασμός των δύο αυτών παραγόντων, πιθανόν να δρα μη επιτρέποντας στον αθλητή να θέσει σε εφαρμογή την κατάλληλη στρατηγική, ή να αισθανθεί την απαραίτητη αυτοπεποίθηση αναφορικά με τις ικανότητες του. Επιπλέον, το αυξημένο ποσοστό αθλητών με κλινικά κριτήρια κατάθλιψης υποδηλώνει ανεπαρκή διαχείριση της ψυχολογικής κατάστασης, και αδυναμία μετατροπής του άγχους σε παραγωγική δύναμη. Επιπρόσθετα, οι γνώσεις των αθλητών όσον αφορά την αθλητική διατροφή, η οποία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην απόδοση και την αποκατάσταση, βρίσκονται σε χαμηλά επίπεδα, γεγονός ανησυχητικό δεδομένου ότι αναφερόμαστε σε αθλητές υψηλού επιπέδου. Η μη αναμενόμενη χαμηλή γνώση αθλητικής διατροφής που εντοπίζεται, συνδέεται με την απόδοση, ειδικά σε ένα άθλημα με κατηγορίες σωματικού βάρους, πιθανόν εξαιτίας της επιρροής της διατροφής στις αποθήκες ενέργειας του αθλητή αλλά και στη διαδικασία αποκατάστασης. Σε μία τέτοια περίπτωση, η λανθασμένη διαχείριση του βάρους μπορεί να εξουθενώσει τον αθλητή, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά.

Οι θετικές επιδράσεις της άσκησης στην ψυχολογική υγεία, όπως είναι ευρέως γνωστές, δεν ανταποκρίνονται πλήρως στην πραγματικότητα όταν αναφερόμαστε στον πρωταθλητισμό. Σε αυτό το επίπεδο, το άγχος και η πίεση για υψηλές επιδόσεις κυριαρχούν, εμποδίζοντας την άσκηση να έχει την ευεργετική επίδραση που θα μπορούσε να προσφέρει στην ψυχολογική υγεία των αθλητών. Το παραπάνω γίνεται εμφανές, καθώς, όπου εντοπίστηκαν αυξημένα επίπεδα άγχους ή κατάθλιψης ο παράγοντας που συσχετιζονταν με αυτά επηρεάζονταν αρνητικά. Αυτό είναι κάτι που μπορεί να βελτιωθεί μέσω κατάλληλης διαχείρισης, και παροχής υποστήριξης από εξειδικευμένο προσωπικό. Επιπλέον, φαίνεται ότι οι αθλητές

υποτιμούν τη σημασία της ποιοτικής και κατάλληλης διατροφής, πιθανώς λόγω λανθασμένων αντιλήψεων ή της έλλειψης γνώσης την οποία εντοπίσαμε. Ωστόσο, η διατροφή αποτελεί έναν θεμελιώδη παράγοντα που χρήζει βελτίωσης, ώστε, να κατανοήσουν οι αθλητές τη σημαντικότητά της. Η βελτίωση αυτή, θα επιτρέψει οι αθλητές να αποκομίσουν τις ευεργετικές επιδράσεις της διατροφής σε όλες τις άλλες πτυχές με τις οποίες αλληλοσχετίζεται. Αντίστοιχα, το ίδιο ισχύει για τις ψυχολογικές μεταβολές η καλύτερη διαχείριση των οποίων θα επιδράσει σημαντικά στο τελικό αποτέλεσμα που θα επιτύχει ο αθλητής.

Επομένως, απαιτούνται ουσιαστικές πρωτοβουλίες τόσο σε ερευνητικό επίπεδο όσο και από τους αρμόδιους φορείς του αθλητισμού. Σκοπός αυτού αποτελεί η ενίσχυση της υπάρχουσας γνώσης, η βελτίωση των συνθηκών προπόνησης και αγώνα συμβάλλοντας έτσι στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής των αθλητών και στην βελτίωση των επιδόσεών τους.

Βιβλιογραφία

1. Adam, M. E. K., Ferguson, L. J., Mosewich, A. D., & Kowalski, K. C. (2023). The Sport Performance Perceptions Scale (SPPS) Manual. University of Saskatchewan. <https://hdl.handle.net/10388/14842>
2. Barley, O. R., Chapman, D. W., & Abbiss, C. R. (2019). The Current State of Weight-Cutting in Combat Sports-Weight-Cutting in Combat Sports. *Sports (Basel, Switzerland)*, 7(5), 123. <https://doi.org/10.3390/sports7050123>
3. Berkovich BE, Stark AH, Eliakim A, Nemet D, Sinai T. Rapid Weight Loss in Competitive Judo and Taekwondo Athletes: Attitudes and Practices of Coaches and Trainers. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2019 Sep 1;29(5):532-538. doi: 10.1123/ijsnem.2018-0367. PMID: 30975001.
4. Boothroyd, L., Dagnan, D., Muncer, S. (2018). PHQ-9: One factor or two? <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.048>
5. Boumosleh, J. M., El Hage, C., & Farhat, A. (2021). Sports nutrition knowledge and perceptions among professional basketball athletes and coaches in Lebanon-a cross-sectional study. *BMC sports science, medicine & rehabilitation*, 13(1), 53. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00280-6>
6. Cerin, E., & Barnett, A. (2011). Mechanisms linking affective reactions to competition-related and competition-extraneous concerns in male martial artists. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(5), 700–712. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01072.x>
7. Ceylan, B., Aydos, L., & Šimenko, J. (2022). Effect of Rapid Weight Loss on Hydration Status and Performance in Elite Judo Athletes. *Biology*, 11(4), 500. <https://doi.org/10.3390/biology11040500>
8. Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y., Reardon, C. L., & Wolanin, A. (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement-Executive Summary. *British journal of sports medicine*, 54(4), 216–220. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101583>

9. Condo, D., Lohman, R., Kelly, M., & Carr, A. (2019). Nutritional Intake, Sports Nutrition Knowledge and Energy Availability in Female Australian Rules Football Players. *Nutrients*, 11(5), 971. <https://doi.org/10.3390/nu11050971>
10. de Souza, N. L., Esopenko, C., Conway, F. N., Todaro, S. M., & Buckman, J. F. (2021). Patterns of health behaviors affecting mental health in collegiate athletes. *Journal of American college health : J of ACH*, 69(5), 495–502. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1682591>
11. Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
12. Gouttebarger, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 700–706. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
13. Grajek, M., Krupa-Kotara, K., Białek-Dratwa, A., Sobczyk, K., Grot, M., Kowalski, O., & Staśkiewicz, W. (2022). Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health. *Frontiers in nutrition*, 9, 943998. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.94398>
14. Hanin, Y. L. (2003). Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung Forum: Qualitative Social Research*, 4(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-4.1.747>
15. Jayawardena, R., Weerasinghe, K., Madhujith, T. et al. Perceptions of the importance of sports nutrition knowledge and barriers in implementing them: a qualitative study among track and field stakeholders in Sri Lanka. *BMC Nutr* 10, 17 (2024). <https://doi.org/10.1186/s40795-023-00817-7>
16. Jones, M. V., Sheffield, D. (2007). Impact of game outcome on the well-being of athletes. Centre for Sport & Exercise Research, Faculty of Health and Sciences, Staffordshire University. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671812>
17. Klein, D. J., Eck, K. M., Walker, A. J., Pellegrino, J. K., & Freidenreich, D. J. (2021). Assessment of Sport Nutrition Knowledge, Dietary Practices, and Sources of Nutrition Information in NCAA Division III Collegiate Athletes. *Nutrients*, 13(9), 2962. <https://doi.org/10.3390/nu13092962>
18. Levis, B., Benedetti, A., Thombs, B. D., & DEPRESSion Screening Data (DEPRESSD) Collaboration (2019). Accuracy of Patient Health Questionnaire-9

- (PHQ-9) for screening to detect major depression: individual participant data meta-analysis. *BMJ (Clinical research ed.)*, 365, 11476. <https://doi.org/10.1136/bmj.11476>
19. Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PloS one*, 17(2), e0263408. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
 20. Logue, D. M., Madigan, S. M., Melin, A., Delahunt, E., Heinen, M., Donnell, S. M., & Corish, C. A. (2020). Low Energy Availability in Athletes 2020: An Updated Narrative Review of Prevalence, Risk, Within-Day Energy Balance, Knowledge, and Impact on Sports Performance. *Nutrients*, 12(3), 835. <https://doi.org/10.3390/nu12030835>
 21. Löwe, B., Decker, O., Müller, S., Brähler, E., Schellberg, D., Herzog, W., & Herzberg, P. Y. (2008). Validation and standardization of the Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7) in the general population. *Medical care*, 46(3), 266–274. <https://doi.org/10.1097/MLR.0b013e318160d093>
 22. Magee, M. K., Jones, M. T., Fields, J. B., Kresta, J., Khurelbaatar, C., Dodge, C., Merfeld, B., Ambrosius, A., Carpenter, M., & Jagim, A. R. (2023). Body Composition, Energy Availability, Risk of Eating Disorder, and Sport Nutrition Knowledge in Young Athletes. *Nutrients*, 15(6), 1502. <https://doi.org/10.3390/nu15061502>
 23. Malsagova, K. A., Kopylov, A. T., Sinitsyna, A. A., Stepanov, A. A., Izotov, A. A., Butkova, T. V., Chingin, K., Klyuchnikov, M. S., & Kaysheva, A. L. (2021). Sports Nutrition: Diets, Selection Factors, Recommendations. *Nutrients*, 13(11), 3771. <https://doi.org/10.3390/nu13113771>
 24. Meyer, M. C., Bourgeois, A. E., LeUnes, A., Murray, N. G. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal of sport behaviour*, 22(3).
 25. NBC Olympics. (2021, July 21). Weightlifting 101: Olympic rules, violations and competition format. <https://www.nbcolympics.com/news/weightlifting-101-olympic-rules-violations-and-competition-format>
 26. Nor Azizam, N. S., Yusof, S. N., Amon, J. J., Ahmad, A., Safii, N. S., & Jamil, N. A. (2022). Sports Nutrition and Food Knowledge among Malaysian University Athletes. *Nutrients*, 14(3), 572. <https://doi.org/10.3390/nu14030572>

27. Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related Performance Anxiety in Young Female Athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325–335. doi:10.1016/j.jpbg.2010.04.004
28. Putukian M. (2016). The psychological response to injury in student athletes: a narrative review with a focus on mental health. *British journal of sports medicine*, 50(3), 145–148. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095586>
29. Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P., 3rd (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490–496.
30. Reardon, C. L., Hainline, B., Miller Aron, C., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebarger, V., Grandner, M.A., Hyun Han, D., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., Sills, A., Stull, T., Swartz, L., Jing Zhu, L., Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British journal of sports medicine*. Vol 53, issue 11. <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/53/11/667.full.pdf>
31. Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
32. Rogers, D. L., Tanaka, M. J., Cosgarea, A. J., Ginsburg, R. D., & Dreher, G. M. (2024). How Mental Health Affects Injury Risk and Outcomes in Athletes. *Sports health*, 16(2), 222–229. <https://doi.org/10.1177/19417381231179678>
33. Russell, S., Jenkins, D., Rynne, S., Halson, S. L., & Kelly, V. (2019). What is mental fatigue in elite sport? Perceptions from athletes and staff. *European journal of sport science*, 19(10), 1367–1376. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1618397>
34. Sánchez-Díaz, S., Yanci, J., Castillo, D., Scanlan, A. T., & Raya-González, J. (2020). Effects of Nutrition Education Interventions in Team Sport Players. A Systematic Review. *Nutrients*, 12(12), 3664. <https://doi.org/10.3390/nu12123664>

35. Singh, A., Kaur Arora, M., & Boruah, B. (2024). The role of the six factors model of athletic mental energy in mediating athletes' well-being in competitive sports. *Scientific reports*, 14(1), 2974. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-53065-5>
36. Trakman, G. L., Forsyth, A., Hoyer, R., & Belski, R. (2017). The nutrition for sport knowledge questionnaire (NSKQ): development and validation using classical test theory and Rasch analysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 26. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0182-y>
37. Uriegas, N. A., Winkelmann, Z. K., Pritchett, K., & Torres-McGehee, T. M. (2021). Examining Eating Attitudes and Behaviors in Collegiate Athletes, the Association Between Orthorexia Nervosa and Eating Disorders. *Frontiers in nutrition*, 8, 763838. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.763838>
38. Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(8), 1569–1588. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0672-0>
39. Weber, S. R., Winkelmann, Z. K., Monsma, E. V., Arent, S. M., & Torres-McGehee, T. M. (2023). An Examination of Depression, Anxiety, and Self-Esteem in Collegiate Student-Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 20(2), 1211. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021211>
40. Weyland, S., Finne, E., Krell-Roesch, J., & Jekauc, D. (2020). (How) Does Affect Influence the Formation of Habits in Exercise?. *Frontiers in psychology*, 11, 578108. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578108>
41. Wolanin, A. P., Gross, M., Hong, E. (2015). Depression in Athletes: Prevalence and Risk Factors. *Current Sports Medicine Reports* 14(1):p 56-60, January 2015. | DOI: 10.1249/JSR.0000000000000123
42. Zinn, C., Schofield, G., & Wall, C. (2005). Development of a psychometrically valid and reliable sports nutrition knowledge questionnaire. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 8(3), 346–351. doi:10.1016/s1440-2440(05)80045-3