

**ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ  
ΚΑΝΟΕ - ΚΑΓΙΑΚ ΣΠΡΙΝΤ**

του  
Εμμανουήλ Αγγελάκη

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται  
στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων  
απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού  
Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης  
Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και  
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Αρχές Μεγιστοποίησης Απόδοσης και  
Επίδοσης»

Κομοτηνή  
2011

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

1ος Επιβλέπων: **Μπεμπέτσος Ευάγγελος**, Επίκουρος Καθηγητής ΔΠΘ

2ος Επιβλέπων: **Αντωνίου Παναγιώτης**, Αναπληρωτής Καθηγητής ΔΠΘ

3ος Επιβλέπων: **Γούργουλης Βασίλειος**, Αναπληρωτής Καθηγητής ΔΠΘ

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες μου σε κάποιους ανθρώπους, οι οποίοι συνέβαλαν στην εκπόνηση και στην ολοκλήρωση αυτής της διατριβής. Θεωρώ τον εαυτό μου πραγματικά τυχερό που είχε την ευκαιρία να συνεργαστεί και να λάβει τη βοήθεια αυτών των ανθρώπων και γνωρίζω ότι τους οφείλω πολλά περισσότερα από αυτές τις ευχαριστίες.

Αρχικά, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στον κύριο Ευάγγελο Μπεμπέτσο, για την πολύτιμη βοήθεια του, υποστήριξη και καθοδήγησή του καθ' όλη την πορεία της διατριβής μου. Ακόμα, θα ήθελα να ευχαριστήσω και τα άλλα δύο μέλη της τριμελούς επιτροπής, τον κύριο Παναγιώτη Αντωνίου, τον κύριο Βασίλειο Γούργουλη και την κυρία Ζέτου Ελένη για τη βοήθεια και τις πολύτιμες συμβουλές τους, καθώς και όλους τους καθηγητές μου.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω όλους τους συμφοιτητές και φίλους για τις συζητήσεις και τις ανταλλαγές των απόψεών μας, ιδιαίτερα δε τους Σωτήρη Ζουμπουλιά, Ίρις Κοσμά, Λίνα Ψούνη και Μαρία Μανολιουδάκη

Τέλος επιθυμώ να αφιερώσω τη συγκεκριμένη διατριβή στην γυναίκα μου Όλγα, τα παιδιά μου Άννα, Γλυκερία, και Εμμανουήλ, για την στήριξη και την υπομονή που επέδειξαν καθ' όλη της διάρκεια αυτής της προσπάθειας.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εμμανουήλ Αγγελάκης: Αγωνιστικό Άγχος και ικανοποίηση σε αθλητές του Κανόε Καγιάκ Σπριντ  
(Υπό την επίβλεψη του Επίκουρου Καθηγητή κ. Μπεμπέτσου Ευάγγελου)

Το άγχος είναι ένα εκ των πολλών συναισθημάτων που μπορούν να προκύψουν ως αντίδραση σε μια αγωνιστική κατάσταση και επηρεάζει άμεσα την αθλητική απόδοση. Η ικανοποίηση του αθλητή από τον προπονητή και τους συναθλητές, αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την καλύτερη δυνατή απόδοση. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να ερευνηθεί το αγωνιστικό άγχος και την ικανοποίηση σε αθλητές του Κανόε Καγιάκ Σπριντ. Για να πραγματοποιηθεί αυτό εξετάστηκαν το αγωνιστικό άγχος και η ικανοποίηση των αθλητών πριν από τον αγώνα.

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν α) το Ερωτηματολόγιο «Αγωνιστικής Κατάστασης» (CSAI-II) των Martens, Burton, Vealey, Bump και Smith (1983) τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Stavrrou, Zerva, Kakko και Psichoundaki (1998), και β) το Ερωτηματολόγιο «Κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών» (Chelladurai, Inamura, Yamaguchi, Oinuma, & Miyauchi, 1998), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Θεοδωράκη και Μπεμπέτσο (2003). Επίσης στα ερωτηματολόγια υπήρχαν ερωτήσεις σχετικά με: α) το φύλλο, β) την ηλικία, γ) την αγωνιστική κατηγορία, δ) τα χρόνια άθλησής τους, ε) τα χρόνια άθλησή τους στην συγκεκριμένη ομάδα, και στ) την εβδομαδιαία προπονητική τους ενασχόληση. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά, 122 αθλητές/τριες (61 αγόρια και 61 κορίτσια) ηλικίας 14 -17 ετών ( $M.O.=15.97$ ,  $T.A.=.85$ ), από τις κατηγορίες: παιδών, εφήβων, κορασίδων και νεανίδων, τα οποία αγωνιστήκαν στο 20<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Πρωτάθλημα του Κανόε Καγιάκ Σπριντ που πραγματοποιήθηκε το 2010.

Η επεξεργασία των δεδομένων έγινε με το PASW 18. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου (alpha Cronbach) εμφανίζει ικανοποιητικές τιμές σε όλους τους παράγοντες. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι στο άθλημα του Κανόε Καγιάκ, οι τρεις μεταβλητές (αυτοπεποίθηση –

σωματικό άγχος – γνωστικό άγχος) μέσα από τις οποίες μετρήθηκε το αγωνιστικό άγχος, σχετίζονται μεταξύ τους. Η συσχέτιση των παραπάνω μεταβλητών αναφέρεται στην παράλληλη τάση μείωσης του σωματικού και γνωστικού άγχους και στην αύξηση της αυτοπεποίθησης όταν α) οι αθλητές/τριες έχουν περισσότερα έτη άθλησης (6< χρόνια), β) βρίσκονται στην ηλικιακή ομάδα των 16-17 ετών, γ) έχουν τις περισσότερες προπονήσεις ανά εβδομάδα (7<) και δ) βρίσκονται στην κατηγορία των εφήβων και νεανίδων. Αναφορικά με την ικανοποίηση η οποία μετρήθηκε μέσα από δυο μεταβλητές (την προσωπική απόδοση και την ηγετική ικανότητα) βρέθηκε ότι το φύλο, η αθλητική εμπειρία και η ηλικία είναι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανοποίηση των αθλητών και των αθλητριών. Διαπιστώθηκε ότι τα υψηλότερα ποσοστά στην προσωπική απόδοση βρέθηκαν όταν α) οι αθλητές/τριες έχουν περισσότερα έτη άθλησης (6< χρόνια) και β) βρίσκονται στην ηλικία των 17 ετών. Ως προς την ηγεσία διαπιστώθηκε ότι οι νεανίδες με υψηλότερο πλήθος προπονήσεων (7< προπονήσεις την εβδομάδα) εμφανίζουν μεγαλύτερη εκτίμηση ηγεσίας. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας πρέπει να ληφθούν υπόψη από τους προπονητές, για να έχουν μία γενική εικόνα της συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών αλλά και των παραγόντων που τη δημιουργούν. Έχοντας το θεωρητικό υπόβαθρο και γνωρίζοντας την συναισθηματική κατάσταση των αθλητών, ο προπονητής θα μπορέσει να βοηθήσει πολύ περισσότερο στη διαχείριση και τον έλεγχο του άγχους, αλλά και του τρόπου προσέγγισης των αθλητών, παράγοντες που επηρεάζουν άμεσα την αγωνιστική απόδοση.

*Λέξεις κλειδιά:* γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση, ηγεσία

**ABSTRACT**

Emmanouel Aggelakis: Racing anxiety and Satisfaction in athletes of Canoe-Kayak Sprint  
(Under the supervision of professor Mpempetsos Evaggelos)

Anxiety is one of the many emotions that can arise in response to a competitive situation and directly affects athletic performance. The satisfaction of the athlete by the coach and teammates is an important factor for optimal performance. The purpose of this project is to search the racing anxiety and the satisfaction in the athletes of Canoe-Kayak Sprint. In order this to be achieved the racing anxiety was examined before the race. For the data collection they were used: a) the questionnaire of the “racing situation” (CSAI-II) of Martens, Burton, Vealey, Bump and Smith (1983) changed for the Greek population by Stavrou, Zerva, Kakko and Psichoundaki (1998), and b) the questionnaire of “Scale of Athletes’ satisfaction”(Chelladurai, Inamura, Yamaguchi, Oinuma, & Miyauchi, 1998), changed for the Greek population by Theodoraki and Mpempetso (2003). In addition in the questionnaires there were questions for: a) the gender, b) the age, c) the racing category, d) the years of trainings, e) the years of trainings in a particular team, and f) the trainings per week. In the research, voluntary took part 122 athletes, (61 males and 61 females) at the age of 14 -17 years old ( $M.O.=15.97$ ,  $T.A.=.85$ ), belonged to the categories of: junior male-female and adolescent’s male-female, who participated in the 20o Hellenic Championship of Canoe-Kayak Sprint in 2010. The elaboration was succeeded by PASW 18. The results of the research showed that the reliability of the questionnaire (alpha του Cronbach) presents satisfactory prices in all the variables. From the data analysis it was confirmed that in Canoe-Kayak the three variables (self-confidence - somatic anxiety - cognitive anxiety) by which the racing anxiety was measured, are related together. The relation of the above variables is referred to the parallel tendency of reduction of the somatic and cognitive anxiety, and to the increase of the self-confidence when a) the athletes are trained for many years ( $6 < \text{year}$ ), b) they belong to the age group of 16-17 years old, c) they trained a lot weekly ( $7 < \text{trainings per week}$ ) and d) they belong to the category of adolescents male-female. As far as the satisfaction is concerned, it was measured through two variables (the personal performance and the ability of leading). It was also ascertained that the gender, the sport experience and the age are factors which

affect the satisfaction of the athletes. It was showed that the higher percentages of the personal performance presented when a) the athletes were trained for many years (6<years), b) they are at the age of 17 years old. As far the leadership concerns, it is proved that the female adolescents with higher amount of trainings (7< trainings per week) show higher appreciation of leadership. In conclusion, the survey results should be considered by coaches to have an overview of the emotional state of athletes and actors who create. Having the background and knowing the emotional state of athletes, the coach can help a lot more management and control of stress and ways to approach the athletes, factors that directly affect the racing performance.

*Key Words:* cognitive anxiety, somatic anxiety, self-confidence, leadership

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	III
ABSTRACT .....	V
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....	VII
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	IX
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ – ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ.....	X
<b>I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....</b>	<b>1</b>
Σκοπός και σημασία της έρευνας.....	2
Λειτουργικοί Ορισμοί .....	
Περιορισμοί της έρευνας.....	4
Ερευνητικές υποθέσεις.....	5
Μηδενικές υποθέσεις .....	6
<b>II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....</b>	<b>9</b>
Άγχος και Ικανοποίηση.....	9
Η έννοια του άγχους.....	12
Είδη του άγχους.....	13
Άγχος κατάστασης (state anxiety).....	14
Άγχος προδιάθεσης (trait anxiety) .....	16
Θεωρίες του αγωνιστικού άγχους .....	16
Άγχος και χαρακτηριστικά.....	22
Ικανοποίηση .....	25
Ικανοποίηση και αθλητισμός .....	26
<b>III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....</b>	<b>29</b>
Δείγμα – Δημογραφική ανάλυση .....	29
Διαδικασία μέτρησης .....	32
Όργανα μέτρησης και διαδικασία συλλογής των δεδομένων .....	33
Στατιστική ανάλυση.....	34
<b>IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>35</b>
Αποτελέσματα ελέγχου εγκυρότητας των ερωτηματολογίων.....	35

Αναλύσεις διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες. ....	36
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ .....	41
Συζήτηση.....	41
Συμπεράσματα .....	49
Προτάσεις για Μελλοντικές έρευνες.....	50
VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	52
VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....	69
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ .....	69
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ.....	71



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

**Πίνακας 1.** Δείκτες αξιοπιστίας alpha του Cronbach του ερωτηματολογίου «Αγωνιστικής Κατάστασης»

**Πίνακας 2.** Δείκτες αξιοπιστίας alpha του Cronbach του ερωτηματολογίου «Κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών»

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ – ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

**Σχήμα 1.** Διάγραμμα ερωτηματολογίου «Αγωνιστικής κατάστασης CSAI II»

**Σχήμα 2.** Διάγραμμα ερωτηματολογίου «Ικανοποίησης»

**Σχήμα 3.** Παράγοντες που εξεταστήκαν στα παραπάνω ερωτηματολόγια.

**Γράφημα 1.** Ραβδόγραμμα κατανομής ποσοστών στον παράγοντα φύλο.

**Γράφημα 2.** Ραβδόγραμμα κατανομής ποσοστών στον παράγοντα σε ποια κατηγορία αγωνίζεσαι.

**Γράφημα 3.** Ραβδόγραμμα κατανομής ποσοστών στον παράγοντα ηλικία.

**Γράφημα 4.** Ραβδόγραμμα κατανομής ποσοστών στον παράγοντα πόσα χρόνια είσαι αθλητής.

**Γράφημα 5.** Ραβδόγραμμα κατανομής ποσοστών στον παράγοντα πόσα χρόνια είσαι σε αυτή την ομάδα.

**Γράφημα 6.** Ραβδόγραμμα κατανομής ποσοστών στον παράγοντα πόσες φορές την εβδομάδα προπονείσαι.

## I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το άγχος είναι αναπόσπαστο στοιχείο των αγωνιστικών αθλητικών δραστηριοτήτων. Οι έρευνες της ψυχολογίας όσον αφορά τον αθλητισμό, οδήγησαν στο συμπέρασμα, (Browne, & Mahoney, 1984; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; Mahoney, & Suinn, 1986; Smith et al., 1995), ότι οι ψυχολογικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο στην αθλητική απόδοση. Ένας μεγάλος αριθμός αθλητών, ιδιαίτερα νέων ή άπειρων, αποτυγχάνει να αποδώσει σύμφωνα με τις δυνατότητές του λόγω του άγχους (Hardy, Jones, & Gould, 1996; Orlick, & Partington, 1988). Ο Μπαλλής (1996) αναφέρει ότι όταν αποδίδουμε σε κάποιον το χαρακτηρισμό αγχώδης εννοούμε ότι είναι συνηθισμένο για το άτομο αυτό να διακατέχεται από αισθήματα ανησυχίας. Αντίθετα όταν λέει ένας αθλητής ότι πριν από τον "αγώνα ένιωθα άγχος" σημαίνει ότι παροδικά είχε κάποια συναισθήματα ανησυχίας. Το άγχος είναι ένα σύμπλεγμα αλλαγών που συμβαίνουν στον οργανισμό κάθε φορά που απειλείται η ομοιόσταση του. Συνεπώς, αποτελεί μία προσαρμοστική αντίδραση του οργανισμού, η οποία συντελεί στην επιβίωση του.

Είναι γενικά αποδεκτό ότι η ψυχολογική κατάσταση των αθλητών πριν από τον αγώνα είναι καθοριστική για την απόδοση. Για τον λόγο αυτό πολλές έρευνες έχουν εξετάσει το άγχος των αθλητών σε διαφορετικές χρονικές στιγμές πριν από τον αγώνα. Τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών έχουν δείξει ότι το γνωστικό άγχος είναι υψηλό αρκετές ημέρες πριν από τον αγώνα και παραμένει υψηλό μέχρι την έναρξη του αγώνα. Αντίθετα το σωματικό άγχος αρχίζει να αυξάνει την ημέρα του αγώνα και κορυφώνεται λίγο πριν από την έναρξη του αγώνα (Θεοδωράκης, Γούδας & Παπαϊωάννου, 1998).

Σχετικά με την ικανοποίηση στο χώρο του αθλητισμού, οι ερευνητές φαίνεται να επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους, παρουσιάζοντας ένα μεγάλο αριθμό ερευνών, που αφορά τόσο την ικανοποίηση του προσωπικού αθλητικών οργανισμών, όσο και την ικανοποίηση των αθλητικών καταναλωτών. Οι ερευνητές μελέτησαν αρκετές ομάδες εργαζομένων στον αθλητισμό, όπως προπονητές (Li, 1993; Pastore, 1993), καθηγητές

Φυσικής Αγωγής (Danylchuk, 1993; Koustelios, & Kousteliou, 1998) και διοικητικά στελέχη αθλητικών οργανισμών (Koehler, 1988; Koustelios, Kellis, & Bagiatis, 1999). Έρευνες στο χώρο της ικανοποίησης πελατών μελέτησαν τον αθλητικό καταναλωτή ως συμμετέχοντα σε αθλητικές δραστηριότητες (Alexandris, Papadopoulos, & Palialia, 1999; Lentell, 2000) και ως θεατή (Madrigal, 1995; Theodorakis, Kambitsis, Laios, & Koustelios, 2001).

Παρά το σημαντικό αριθμό ερευνών με θέμα την ικανοποίηση, που αναφέρεται στην αθλητική βιβλιογραφία, ελάχιστες έρευνες έχουν ως αντικείμενο μελέτης την ικανοποίηση αθλητών, αν και οι αθλητές αποτελούν το σημαντικότερο παράγοντα οποιουδήποτε αθλητικού προγράμματος ή δραστηριότητας. Το παράδοξο αυτό υπογραμμίστηκε και από τους Chelladurai και Riemer (1997), οι οποίοι επιπρόσθετα ανέφεραν ότι οι αθλητές ήταν ο σημαντικότερος παράγοντας του αθλητικού συστήματος, αφού αυτοί ήταν οι κύριοι αποδέκτες των ωφελειών που παρείχαν όλα τα αθλητικά προγράμματα σε ερασιτεχνικό επίπεδο, αλλά και οι κύριοι παραγωγοί του αθλητικού προϊόντος σε επαγγελματικό επίπεδο.

Η άποψη που επικράτησε, κυρίως μεταξύ προπονητών, ήταν ότι υπήρχε μία ισχυρή σχέση μεταξύ της ικανοποίησης των αθλητών και της απόδοσής τους, και έδειξε ακόμη περισσότερο τη σημασία διερεύνησης της ικανοποίησης αθλητών (Riemer, & Chelladurai, 1998).

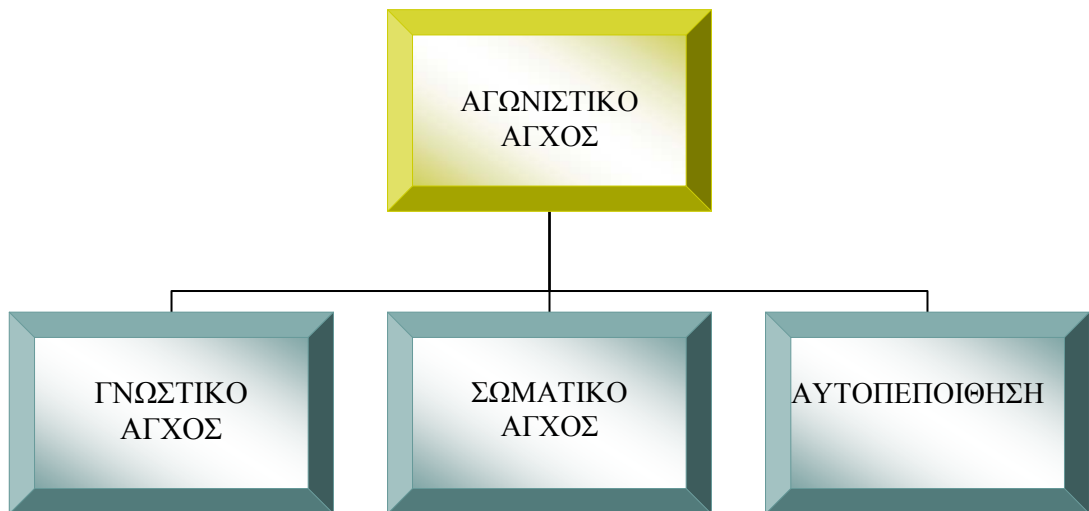
Με βάση τα παραπάνω, τόσο το αγωνιστικό άγχος όσο και η ικανοποίηση είναι παράγοντες που μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην απόδοση του αθλητή. Μέσα από την διερεύνηση τους θα δοθούν σημαντικά στοιχεία, τα οποία θα καλύψουν τα κενά που υπάρχουν στο άθλημα του Κανόε Καγιάκ Σπρίντ.

### **Σκοπός και σημασία της έρευνας**

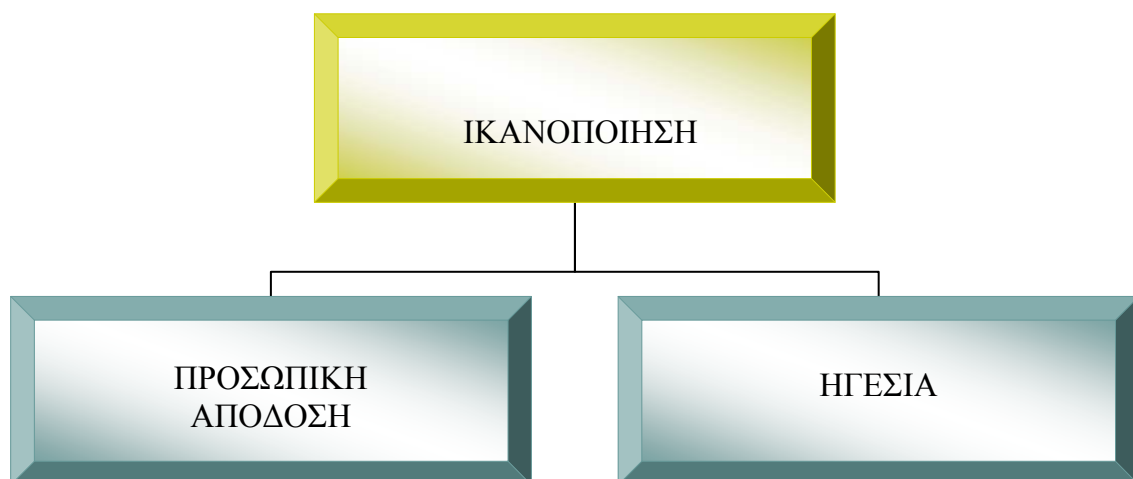
Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να ερευνηθεί το αγωνιστικό άγχος και την ικανοποίηση σε αθλητές του Κανόε Καγιάκ Σπρίντ. Για να πραγματοποιηθεί αυτό εξετάστηκε: α) το άγχος των αθλητών πριν από τον αγώνα και β) ο βαθμός ικανοποίησης τους. Παράλληλα σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί των επηρεασμό των μεταβλητών αυτών από παράγοντες όπως: α) το φύλλο, β) την ηλικία, γ) την αγωνιστική κατηγορία, δ) τα χρόνια άθλησής τους, ε) τα χρόνια άθλησή τους στην συγκεκριμένη ομάδα, και στ) την εβδομαδιαία προπονητική τους ενασχόληση (σχήμα 1, 2, 3). Η παρούσα έρευνα σκοπεύει να δώσει μέσα από τα αποτελέσματά της, τα πρώτα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των παραπάνω παραγόντων στο άθλημα του Κανόε Καγιάκ,

τα οποία θα αποτελέσουν αφετηρία για περαιτέρω διερεύνηση των παραπάνω παραγόντων. Επίσης, ένας επιπλέον λόγος που έπαιξε σημαντικό ρόλο στην πραγματοποίηση της παρούσας έρευνας ήταν γιατί δεν υπήρχε κάτι αντίστοιχο στο άθλημα του Κανόε Καγιάκ τόσο στην Ελληνική όσο και στη Διεθνή βιβλιογραφία.

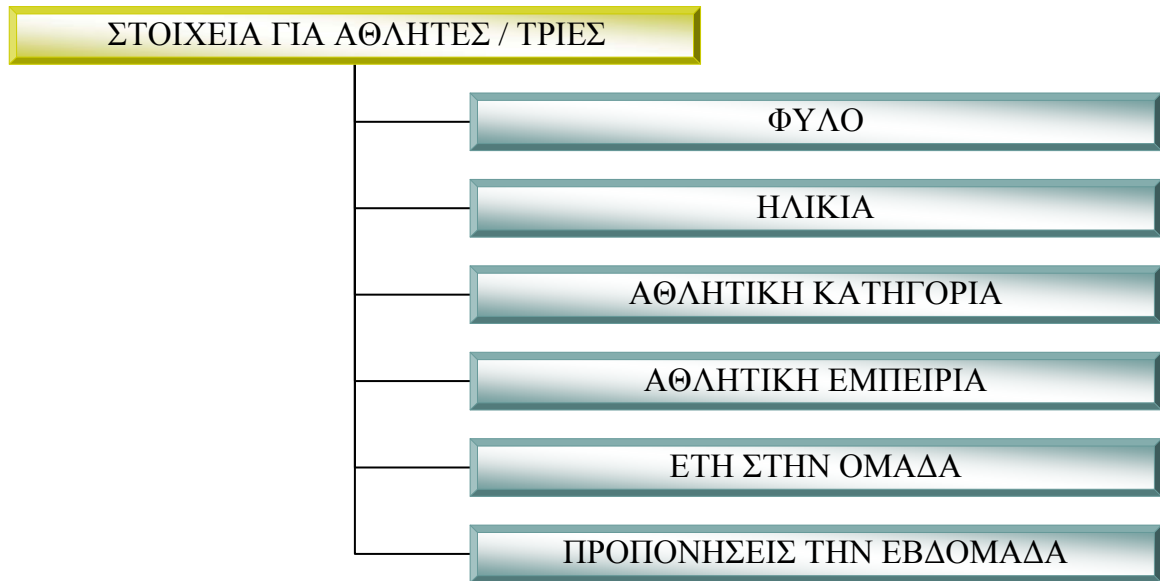
Θεωρείται ότι τα αποτελέσματα θα είναι πολύ χρήσιμα για όλους τους προπονητές που ασχολούνται με το άθλημα, δίδοντας τους χρήσιμα εφόδια για τον τρόπο δουλειά τους. Επίσης τα αποτελέσματα θα βοηθήσουν στην ποιοτικότερη εξέλιξη τόσο των αθλητών, όσο και του αθλήματος.



**Σχήμα 1.** Διάγραμμα ερωτηματολογίου «Αγωνιστικής κατάστασης» CSAI II



**Σχήμα 2.** Διάγραμμα ερωτηματολογίου «Ικανοποίησης»



Σχήμα 3. Παράγοντες που εξεταστήκαν στα παραπάνω ερωτηματολόγια.

### *Λειτουργικοί Ορισμοί*

**Άγχος:** άγχος γενικά ορίζεται μια εκμαθημένη αντίδραση του οργανισμού σε κατάσταση κινδύνου (Euler, 1983).

**Γνωστικό άγχος:** Το νοητικό στοιχείο της έντασης που συνήθως στα σπόρ είναι συνδεδεμένο με αρνητικές προσδοκίες για την απόδοση (Cox, 1994).

**Σωματικό άγχος:** Το σωματικό στοιχείο του άγχους, το οποίο αντανακλά την αντίληψη φυσιολογικών αντιδράσεων, όπως η αύξηση στον καρδιακό ρυθμό, η αναπνοή και η μυϊκή ένταση (Cox, 1994).

**Περιστασιακό άγχος (state anxiety):** αναφαίρετα σε υποκειμενικά, συνειδητά αντιλαμβανόμενα αισθήματα ανησυχίας και έντασης, συνοδευόμενα ή σχετιζόμενα με ενεργοποίηση ή διέγερση αυτόνομου νευρικού συστήματος (Spielberger, 1966).

**Χαρακτηριστικό άγχος (trait anxiety):** Η προδιάθεση να αντιλαμβάνεται κανείς συγκεκριμένες περιβαλλοντικές καταστάσεις ως απειλητικές και να ανταποκρίνεται σε αυτές τις καταστάσεις με αυξημένο άγχος κατάστασης (Spielberger, 1966).

**Ικανοποίηση αθλητών:** ικανοποίηση αθλητών είναι «η θετική συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο αθλητής, και προέρχεται από τη σύνθετη αξιολόγηση των δομών, διαδικασιών και αποτελεσμάτων της αθλητικής εμπειρίας» (Chelladurai, & Riemer, 1997).

### *Περιορισμοί της έρευνας*

Οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας όσον αφορά την επιλογή του δείγματος είναι:

α) Άνδρες και γυναίκες ηλικίας 14 έως 17 ετών.

- β) Αθλητές και αθλήτριες από τις κατηγορίες: παιδών, εφήβων, κορασίδων και νεανίδων.  
γ) Αθλητές και αθλήτριες που συμμετείχαν στο 20<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κανόε – Καγιάκ Σπρίντ.

### *Ερευνητικές υποθέσεις*

- 1<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: η ηλικία είναι καθοριστικός παράγοντας για την αυτοπεποίθηση.
- 2<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: το φύλο είναι καθοριστικός παράγοντας για την αυτοπεποίθηση.
- 3<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: τα χρόνια ενασχόλησής τους με το άθλημα είναι καθοριστικός παράγοντας για την αυτοπεποίθηση.
- 4<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: τα χρόνια ενασχόλησης του αθλητή ή αθλήτριας στην ομάδα είναι καθοριστικός παράγοντας για την αυτοπεποίθηση.
- 5<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: ο αριθμός προπονήσεων την εβδομάδα είναι καθοριστικός παράγοντας για την αυτοπεποίθηση.
- 6<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: η κατηγορία στην οποία αγωνίζεσαι είναι καθοριστικός παράγοντας για την αυτοπεποίθηση.
- 7<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: η ηλικία είναι καθοριστικός παράγοντας για το γνωστικό άγχος.
- 8<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: το φύλο είναι καθοριστικός παράγοντας για το γνωστικό άγχος.
- 9<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: τα χρόνια ενασχόλησής τους με το άθλημα είναι καθοριστικός παράγοντας για το γνωστικό άγχος.
- 10<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: τα χρόνια ενασχόλησης του αθλητή ή αθλήτριας στην ομάδα είναι καθοριστικός παράγοντας για το γνωστικό άγχος.
- 11<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: ο αριθμός προπονήσεων την εβδομάδα είναι καθοριστικός παράγοντας για το γνωστικό άγχος.
- 12<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: η κατηγορία στην οποία αγωνίζεσαι είναι καθοριστικός παράγοντας για το γνωστικό άγχος.
- 13<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: η ηλικία είναι καθοριστικός παράγοντας για το σωματικό άγχος.
- 14<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: το φύλο είναι καθοριστικός παράγοντας για το σωματικό άγχος.
- 15<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: τα χρόνια ενασχόλησής τους με το άθλημα είναι καθοριστικός παράγοντας για το σωματικό άγχος.
- 16<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: τα χρόνια ενασχόλησης του αθλητή ή αθλήτριας στην ομάδα είναι καθοριστικός παράγοντας για το σωματικό άγχος.
- 17<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: ο αριθμός προπονήσεων την εβδομάδα είναι καθοριστικός παράγοντας για το σωματικό άγχος.

18<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: η κατηγορία στην οποία αγωνίζεσαι είναι καθοριστικός παράγοντας για το σωματικό άγχος.

19<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: η ηλικία είναι καθοριστικός παράγοντας για την ηγεσία.

20<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: το φύλο είναι καθοριστικός παράγοντας για την ηγεσία.

21<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: τα χρόνια ενασχόλησής τους με το άθλημα είναι καθοριστικός παράγοντας για την ηγεσία.

22<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: τα χρόνια ενασχόλησης του αθλητή ή αθλήτριας στην ομάδα είναι καθοριστικός παράγοντας για την ηγεσία.

23<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: ο αριθμός προπονήσεων την εβδομάδα είναι καθοριστικός παράγοντας για την ηγεσία.

24<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: η κατηγορία στην οποία αγωνίζεσαι είναι καθοριστικός παράγοντας για την ηγεσία.

25<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: η ηλικία είναι καθοριστικός παράγοντας για την αθλητική απόδοση.

26<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: το φύλο είναι καθοριστικός παράγοντας για την αθλητική απόδοση.

27<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: τα χρόνια ενασχόλησής τους με το άθλημα είναι καθοριστικός παράγοντας για την αθλητική απόδοση.

28<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: τα χρόνια ενασχόλησης του αθλητή ή αθλήτριας στην ομάδα είναι καθοριστικός παράγοντας για την αθλητική απόδοση.

29<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: ο αριθμός προπονήσεων την εβδομάδα είναι καθοριστικός παράγοντας για την αθλητική απόδοση.

30<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση: η κατηγορία στην οποία αγωνίζεσαι είναι καθοριστικός παράγοντας για την αθλητική απόδοση.

### ***Μηδενικές υποθέσεις***

Ho1: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «ηλικία» στην αυτοπεποίθηση.

Ho2: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «φύλο» στην αυτοπεποίθηση.

Ho3: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «χρόνος ενασχόλησής τους με το άθλημα» στην αυτοπεποίθηση.

Ho4: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «χρόνια ενασχόλησης του αθλητή ή αθλήτριας στην ομάδα» στην αυτοπεποίθηση.

Ho5: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα» στην αυτοπεποίθηση.



Ho6: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «σε πια κατηγορία αγωνίζεσαι» στην αυτοπεποίθηση.

Ho7: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «ηλικία» στο γνωστικό άγχος.

Ho8: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «φύλο» στο γνωστικό άγχος.

Ho9: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα» στο γνωστικό άγχος.

Ho10: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «χρόνια ενασχόλησης του αθλητή ή αθλήτριας στην ομάδα» στο γνωστικό άγχος.

Ho11: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα» στο γνωστικό άγχος.

Ho12: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «σε πια κατηγορία αγωνίζεσαι» στο γνωστικό άγχος.

Ho13: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «ηλικία» στο σωματικό άγχος.

Ho14: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «φύλο» στο σωματικό άγχος.

Ho15: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα» στο σωματικό άγχος.

Ho16: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «χρόνια ενασχόλησης του αθλητή ή αθλήτριας στην ομάδα» στο σωματικό άγχος.

Ho17: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα» στο σωματικό άγχος.

Ho18: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «σε πια κατηγορία αγωνίζεσαι» στο σωματικό άγχος.

Ho19: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «ηλικία» στην ηγεσία.

Ho20: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «φύλο» στην ηγεσία.

Ho21: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «χρόνο ενασχόλησή τους με το άθλημα» στην ηγεσία.

Ho22: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «χρόνια ενασχόλησης του αθλητή ή αθλήτριας στην ομάδα» στην ηγεσία.

Ho23: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «αριθμό προπονήσεων την εβδομάδα» στην ηγεσία.

Ho24: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «σε πια κατηγορία αγωνίζεσαι» στην ηγεσία.

Ho25: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «ηλικία» στην αθλητική απόδοση.

Ho26: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «φύλο» στην αθλητική απόδοση.

Ho27: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «χρόνο ενασχόλησής τους με το άθλημα» στην αθλητική απόδοση.

Ho28: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «χρόνια ενασχόλησης του αθλητή ή αθλήτριας στην ομάδα» στην αθλητική απόδοση.

Ho29: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «αριθμός προπονήσεων την εβδομάδα» στην αθλητική απόδοση.

Ho30: Δεν θα υπάρξει επίδραση του παράγοντα «σε ποια κατηγορία αγωνίζεσαι» στην αθλητική απόδοση.

## II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### *Άγχος και Ικανοποίηση*

Ο στόχος του συγκεκριμένου κεφαλαίου είναι η κριτική θεώρηση, ανάλυση και παρουσίαση σχετικών επιστημονικών ερευνών και δημοσιεύσεων καθώς και η κριτική συζήτηση της υπάρχουσας γνώσης γύρω από το θέμα αγωνιστικού άγχους, το οποίο μετρείται μέσα από τους παραμέτρους (γνωστικού άγχους, σωματικού άγχους, και της αυτοπεποίθησης) και την ικανοποίηση η οποία μετρείται μέσα από τους παραμέτρους (ηγεσία και προσωπική απόδοση).

Ο Spielberg (1966, 1989) τεκμηρίωσε ότι το άγχος δεν υφίσταται ως μία ενιαία γνωστικό-συναισθηματική και φυσιολογική κατάσταση και πρότεινε τη διάκριση α) σε άγχος κατάστασης ή περιστασιακό άγχος (state anxiety), όπου αναφέρθηκε, σε υποκειμενικά, συνειδητά αντιλαμβανόμενα αισθήματα ανησυχίας και έντασης, συνοδευόμενα ή σχετιζόμενα με ενεργοποίηση ή διέγερση αυτόνομου νευρικού συστήματος και β) σε άγχος ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ή άγχος προδιάθεσης (trait anxiety), όπου αναφέρθηκε σε μια αποκτημένη συμπεριφορική προδιάθεση, η οποία προδιέθετε το άτομο να αντιλαμβάνεται ένα μεγάλο αριθμό αντικειμενικά μη απειλητικών καταστάσεων ως απειλητικές και να απαντάει σε αυτές με αντιδράσεις περιστασιακού άγχους δυσανάλογες σε μέγεθος με το μέγεθος του αντικειμενικού κινδύνου. Το άγχος προδιάθεσης υποδήλωνε σχετικό μόνιμες διαφορές της τάσης του ατόμου για άγχος, οι οποίες θεωρούνταν χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του. Οι υπάρχουσες ατομικές διαφορές ήταν αυτές που καθόριζαν ποια ερεθίσματα αξιολογούνταν ως απειλητικά. Το άγχος οριζόταν ως μία σύνθετη ψυχοβιολογική διαδικασία, που συνοδευόταν από δυσάρεστα συναισθήματα και αρνητικές σκέψεις. Στην ψυχοβιολογική αυτή διεργασία διακρίνονταν τρία στάδια: α) ένα στρεσογόνο ερέθισμα, β) μια ερμηνεία, και γ) μια συναισθηματική αντίδραση άγχους. Κατά τον ίδιο συγγραφέα, το

άτομο ήταν δυνατό να επανεκτιμήσει το στρεσογόνο ερέθισμα που προκάλεσε το άγχος, με αποτέλεσμα η γνωστική αυτή επανεκτίμηση να οδηγήσει σε αντιμετώπιση ή αποφυγή. Σε περίπτωση που δεν ήταν δυνατό να ενεργήσει με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, το άτομο ενεργοποιούσε ψυχικούς μηχανισμούς άμυνας, οι οποίοι είχαν ως αποτέλεσμα τη μείωση του άγχους.

Σε γενικές γραμμές, οι περισσότεροι αθλητικοί ψυχολόγοι χρησιμοποίησαν τροποποιήσεις του ορισμού που διατύπωσε ο MacGarthy (1970). Σύμφωνα με τον ερευνητή, άγχος βιώνεται όταν απαιτήσεις του περιβάλλοντος, όπως τις αντιλαμβάνεται το άτομο, υπερβαίνουν τη δυνατότητα του να τις αντιμετωπίσει. Το μοντέλο του περιελάμβανε 4 στάδια: α) περιβαλλοντικό ερέθισμα στο οποίο απαιτείται αντίδραση από το άτομο, β) προσωπική αντίληψη του περιβαλλοντικού ερεθίσματος γ) αντίληψη της απειλής και της δυνατότητας απάντησης και δ) συμπεριφορά, προσπάθεια ή αποφυγή.

Ο Martens (1977) χρησιμοποίησε τον όρο στρες για να ορίσει μία γενική διαδικασία, που περιλάμβανε την ύπαρξη ενός ερεθίσματος, την υποκειμενική αντίληψη της απειλής και την αντίδραση άγχους ως αποτέλεσμα της αντιλαμβανόμενης απειλής. Αντικειμενικά στρεσογόνες καταστάσεις συνήθως γίνονταν αντιληπτές από τα περισσότερα άτομα ως επικίνδυνες, η εκτίμηση τους όμως από ένα συγκεκριμένο άτομο ως απειλητικών ήταν υποκειμενική. Αντίθετα, αντικειμενικά μη στρεσογόνες καταστάσεις ήταν δυνατό να εκτιμηθούν ως απειλητικές από άτομο που τις αντιλαμβανόταν ως επιβλαβείς ή επικίνδυνες (Hackfort, & Schwenkmezger, 1993). Στις αθλητικές δραστηριότητες, σύμφωνα με τον Martens (1977), το στρες εμφανιζόταν: α) όταν πριν ή κατά τη διάρκεια μίας αθλητικής δραστηριότητας γεννιόταν μία γνωστική ασυμμετρία στην αντίληψη των απαιτήσεων του περιβάλλοντος και στην αξιολόγηση των ικανοτήτων και των μέσων που διέθετε ο αθλητής για να πετύχει το σκοπό του και β) όταν στο αποτέλεσμα της ενέργειας αποδιδόταν μεγάλη υποκειμενική σημασία.

Μία από τις εκδηλώσεις του στρες είναι το άγχος. Το άγχος αποτελεί μία ψυχική κατάσταση αγωνίας και αβεβαιότητας, η οποία δημιουργείται από την πρόκληση γνωστικής ασυμφωνίας μεταξύ αυτού που ένα άτομο θέλει να κάνει και αυτού που μπορεί πραγματικά να κάνει. Κατά τους Orlick και Parrington (1988), στις αθλητικές δραστηριότητες ένας μεγάλος αριθμός αθλητών αποτύγχανε να αποδώσει σύμφωνα με τις δυνατότητες του λόγω άγχους. Οι αδυναμίες που παρουσιάστηκαν στις θεωρητικές ερμηνείες για τη σχέση του άγχους με την αθλητική απόδοση οδήγησαν στη διαπίστωση ότι είναι μεθοδολογικά ορθότερο να γίνεται διάκριση του άγχους: α) ως ενός σχετικά σταθερού γνωρίσματος της προσωπικότητας και β) ως μίας παροδικής και στιγμιαίας

κατάστασης. Στις μέρες μας το στρες χαρακτηρίζεται ως μία αντίδραση σε ποικίλους εξωτερικούς ή εσωτερικούς παράγοντες, που απειλούν με μεταβολή την ομοιόσταση του οργανισμού (Σμοκοβίτης, 1992).

Κατά τούς Gould και Krane (1992) οι όροι στρες και άγχος συχνά χρησιμοποιούνταν ως συνώνυμοι. Το πρόβλημα ήταν ότι τόσο το άγχος όσο και το στρες ήταν θεωρητικές έννοιες οι οποίες ήταν δυνατό να παρατηρηθούν μόνο έμμεσα, μέσω των σωματικών αντιδράσεων που προκαλούσαν (Θεοδωράκης, Γούδας & Παπαιωάννου, 1998). Οι Levitt, Hackfot και Schwenkmezger (1993), ανέφεραν ότι το στρες εμπεριείχε α) ένα συνδυασμό ερεθισμάτων ή μία κατάσταση, που θεωρούνταν απειλητική και προκαλούσε άγχος, β) μία διαδικασία που ενεργοποιούνταν, όταν το άτομο δεν μπορούσε να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις μίας κατάστασης και η αποτυχία απέφερε ως αποτέλεσμα αρνητικές συνέπειες, και γ) ένα σύνολο αντιδράσεων ως συνέπεια του απειλητικού ερεθίσματος. Ο Damasio (1994) ανέφερε ότι το άγχος αποτελούσε μία συναισθηματική εμπειρία την οποία δημιουργούσε ο εγκέφαλος για να ερμηνεύσει τις αντιδράσεις του σώματος («υπόθεση του σωματικού δείκτη»). Ως συνέπεια του γεγονότος αυτού, οι Hardy, Jones και Gould, (1996) θεωρούσαν ότι το άγχος ήταν αποτέλεσμα προσωπικών αμφιβολιών για τη δυνατότητα να αντιπαρέλθουμε απαιτήσεις που προκαλούνταν από το στρες. Οι LaUnes και Nation (1996) όριζαν το άγχος ως αρνητική συναισθηματική φόρτιση που χαρακτηριζόταν από εσωτερική δυσφορία και αισθήματα ανησυχίας.

Σε σχετικές έρευνες οι Lane, Terry και Karageorghis (1995) και οι Newton και Duda (1995) έδειξαν ότι η αντιλαμβανόμενη δυσκολία των στόχων για τον αγώνα και η πιθανότητα επιτυχίας στον αγώνα προέβλεπαν το προαγωνιστικό άγχος αντίστοιχα. Ένας άλλος πολύ σημαντικός παράγοντας, ο οποίος συντελούσε στην εμφάνιση προαγωνιστικού άγχους ήταν η μειωμένη αυτοπεποίθηση. Όταν οι αθλητές και οι αθλήτριες αμφέβαλαν για τις ικανότητες τους και για το αν μπορούσαν να τα καταφέρουν στον αγώνα, τότε ήταν ευάλωτοι στην εμφάνιση άγχους. Κατά τον Μπαλλή (1996) το άγχος οδηγούσε σε ένα από τα παρακάτω ενδεχόμενα: α) αύξηση του συναισθηματικού τόνου, που οδηγούσε σε αυξημένη εγρήγορση και αντιμετώπιση μίας συνθήκης ή β) γενική αναστάτωση, αβεβαιότητα και ανησυχία, που οδηγούσαν σε αισθήματα ανικανότητας και σε παθητικότητα. Οι παραπάνω ήταν ίδιες αυτόνομες αντιδράσεις που συνόδευαν διαφορετικές συναισθηματικές εμπειρίες.

### ***Η έννοια του άγχους***

Το άγχος αποτελεί μια ψυχολογική δομή με την οποία έχει ασχοληθεί εκτενέστατα ο τομέας της ψυχολογίας και πιο συγκεκριμένα ένα «παρακλάδι» της ψυχολογίας, η αθλητική ψυχολογία. Παρότι όμως έχουν γίνει μελέτες με κλινικό, θεωρητικό και εμπειρικό ενδιαφέρον οι ψυχολόγοι-ερευνητές έχουν αρκετά ζητήματα ακόμα να καθορίσουν για την έννοια του άγχους και πιο συγκεκριμένα για τον ορισμό του αγωνιστικού άγχους. Υπάρχουν σημεία στα οποία οι ερευνητές συγκλίνουν σχετικά με ορισμένα ζητήματα ωστόσο οι διαφωνίες και διαφορετικές θεωρίες δεν παύουν να υπάρχουν ακόμα και σήμερα έπειτα από χρόνια μελέτης και καταγραφής του άγχους.

Η σχέση μεταξύ άγχους και απόδοσης αποτέλεσε σημαντικό θέμα έρευνας για τους αθλητικούς ψυχολόγους. Το αποτέλεσμα αυτού του ενδιαφέροντος έφερε στο φως πολλές και διαφορετικές θεωρίες που είχαν να πραγματευτούν ένα ακόμα πρόβλημα, κατά πόσο αυτές οι θεωρίες ήταν αξιόπιστες, εφαρμόσιμες και περιείχαν όλες τις λεπτομέρειες ώστε να ανταποκριθούν στα χαρακτηριστικά κάθε ατόμου και τις διάφορες καταστάσεις στις οποίες το αγωνιστικό άγχος έκανε την εμφάνιση του Δημάκος (2007).

Στο σημείο αυτό ίσως θα έπρεπε να γίνει κάνουμε ένας διαχωρισμό μεταξύ του άγχους και των διαφόρων εννοιών που χρησιμοποιούνται στις θεωρίες του άγχους. Ο λόγος για τις έννοιες της διέγερσης, του στρες και του άγχους που πολλές φορές συγχέονται στην προσπάθεια να δοθούν εξηγήσεις γι' αυτό το μεγάλο κομμάτι της ψυχολογίας που ονομάζεται αγωνιστικό άγχος. Ως διέγερση (arousal) νοείται μια γενική φυσιολογική και ψυχολογική εγρήγορση ή ενεργοποίηση του οργανισμού, έχοντας διαφορετικές διακυμάνσεις από τον βαθύ ύπνο μέχρι την υπερένταση που σχετίζονται με διάφορα γεγονότα όπως ένας αθλητικός αγώνας. Το άγχος ορίζεται ως ένα αίσθημα νευρικότητας και έντασης που συνδυάζεται με ενεργοποίηση ή αντίστοιχα διέγερση του οργανισμού. Ερευνητές όπως ο Selye (1956), οι Lazarus (1966), McGrath (1970) και Jones (1990) ασχολήθηκαν με τον ορισμό του στρες προσπαθώντας να δώσουν έναν επακριβή ορισμό που θα δίνει μια σαφή έννοια στον όρο στρες. Συνοπτικά θα μπορούσε να γίνει ένας διαχωρισμός ως προς την προσέγγιση του άγχους σαν ανεξάρτητη μεταβλητή, όπου αποτελεί την αιτία για την δημιουργία ενός διασπαστικού περιβάλλοντος και σαν εξαρτημένη μεταβλητή που αποτελεί την αντίδραση σε ένα διασπαστικό περιβάλλον.

Για την εγκυρότητα μιας μελέτης του αγωνιστικού άγχους θα πρέπει να δοθεί βαρύνουσα σημασία στη θεωρητική της βάση η οποία θα πρέπει να διέπεται από τα εξής στοιχεία: α) τη θεωρία αλληλεπίδρασης της προσωπικότητας, η οποία έχει να κάνει με την καλύτερη πρόβλεψη της συμπεριφοράς του ατόμου μέσω των χαρακτηριστικών του

ατόμου και της κατάστασης (Lazarus, & Folkman, 1984; Lazarus, 1999), β) την ύπαρξη θεωρητικών μοντέλων που έχουν εφαρμογή μόνο στο χώρο του αθλητισμού (Martens, 1977), γ) την ανάπτυξη ειδικών οργάνων μέτρησης (Martens, 1977; Martens, Vealey, & Burton, 1990; Smith, Smoll, & Schutz, 1990), δ) τη διάκριση μεταξύ της προδιάθεσης και της κατάστασης (trait – state) (Spielberger, 1966), τη διάκριση μεταξύ γνωστικών και συναισθηματικών χαρακτηριστικών (Morris, Davis, & Hutchings, 1981).

### *Είδη του άγχους*

Το άγχος ανήκοντας και αυτό στην κατηγορία των συναισθημάτων, είναι πολυδιάστατο, εμπεριέχοντας τόσο το στοιχείο της προδιάθεσης, όσο και το στοιχείο της κατάστασης.

Οι Hamilton (1959) και Buss (1962) αναφέρθηκαν στην ύπαρξη δύο συστατικών άγχους το ψυχικό (psychic) και το σωματικό (somatic). Οι Davidson και Schwartz (1976) καθώς και ο Borkovec (1976) που αναγνώρισε κοινά στοιχεία με τους πρώτους, υποστήριξαν την διάκριση μεταξύ γνωστικού και σωματικού άγχους.

Οι Martens (1977) και Morris και συνεργάτες (1981), υποστηρίζοντας τη διάκριση των συστατικών του άγχους, σημειώνουν την ύπαρξη δυο ειδών άγχους όπως το γνωστικό (cognitive) και σωματικό (somatic) άγχος. Το γνωστικό άγχος αποτελεί την πνευματική (νοητική) διάσταση του άγχους και προκαλείται από τις αρνητικές προσδοκίες του ατόμου για απόδοση και επιτυχία ή από αρνητική αυτό – αξιολόγηση. Και οι δυο αυτές καταστάσεις προκαλούν ανησυχία και βλάπτουν τις νοητικές εικόνες. Όταν οι αθλητές ανησυχούν, ασχολούνται πολύ με την αξιολόγηση του εαυτού τους και σκέφτονται μάλλον μια πιθανή αποτυχία έτσι, ώστε να μη μπορούν να κατευθύνουν την προσοχή τους στην προσπάθεια και γενικά στις απαιτήσεις του αθλήματος.

Το σωματικό άγχος αποτελεί τη φυσιολογική και συναισθηματική διάσταση του άγχους που προκύπτει από την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Τα συμπτώματα του σωματικού άγχους είναι η αυξημένη καρδιακή συχνότητα, μυϊκή ένταση, ανεπάρκεια αναπνοής, ιδρωμένα χέρια και διαταραχές στο στομάχι.

Τα υψηλά επίπεδα του γνωστικού και σωματικού άγχους είναι δυσάρεστα για το άτομο και επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση. Το σωματικό άγχος κατάστασης (π.χ. μυϊκή ένταση) επηρεάζει λιγότερο την απόδοση από ότι το γνωστικό άγχος κατάστασης (π.χ. ανησυχία), εκτός από τις περιπτώσεις που το σωματικό άγχος είναι σε τέτοιο υψηλό επίπεδο, ώστε οι προκαλούμενες εσωτερικές καταστάσεις (π.χ. αύξηση καρδιακής συχνότητας) να μην επιτρέπουν τη συγκέντρωση της προσοχής ή όταν οι απαιτήσεις της

προσπάθειας (π.χ. διάρκεια αγώνα και πολυπλοκότητα) είναι υψηλές. Γενικά, οι έρευνες έχουν δείξει ότι το σωματικό άγχος σχετίζεται με την απόδοση, αλλά πάντα σε μικρότερο βαθμό από ότι το γνωστικό άγχος, και ότι η προσοχή είναι ο κρίσιμος παράγοντας που επηρεάζεται τόσο από το γνωστικό όσο από το σωματικό άγχος (Martens et al., 1990).

Αρχικά αναφέρεται η πολυδιάστατη φύση του άγχους η οποία όμως υφίσταται και όσον αφορά τα σωματικά ή τα γνωστικά στοιχεία που κάνουν την εμφάνισή τους μαζί με αυτό. Έτσι το γνωστικό άγχος έχει να κάνει με ψυχολογικές καταστάσεις όπως ο φόβος της αποτυχίας και της αρνητικής κοινωνικής κριτικής καθώς και απώλεια της αυτοεκτίμησης. Το σωματικό άγχος αναφέρεται στην αντίληψη των φυσιολογικών αντιδράσεων, όπως ο αυξημένος καρδιακός ρυθμός, η αναπνοή και η μυϊκή ένταση (Ζέρβας, 2002).

### ***Άγχος κατάστασης (state anxiety)***

Με ένα απλό διαχωρισμό μπορεί να ειπωθεί ότι, το άγχος κατάστασης χαρακτηρίζεται από ανησυχία, φόβο, ένταση και αύξηση της φυσιολογικής διέγερσης είναι δηλαδή μια άμεση συναισθηματική κατάσταση (Ζέρβας, 2006) σε αντίθεση με το άγχος προδιάθεσης που αναφέρεται στην προδιάθεση του ατόμου να αντιλαμβάνεται συγκεκριμένες καταστάσεις ως απειλητικές και να αντιδρά σ' αυτές τις καταστάσεις με αυξημένα επίπεδα άγχους κατάστασης (Spielberger, 1971).

Ο Spielberger (1966; 1972a,b) αντιμετώπισε το άγχος ως μια περιστασιακή συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηριζόταν από φόβο και ένταση, συναισθήματα του αυτόνομου νευρικού συστήματος που διακυμαίνονταν σε ένταση με βάση τα στρεσογόνα ερεθίσματα που δεχόταν το άτομο, γι' αυτό το λόγο και ποίκιλε η συχνότητα και το επίπεδο στο οποίο εκδηλώνονταν το Κ-άγχος που διακρινόταν από τη τάση για άγχος ή το άγχος προδιάθεσης. Επίσης ο Spigelberger (1972a) τόνισε πως θα έπρεπε να γίνετε διάκριση μεταξύ των συνθηκών (stimulus conditions) που διεγείρουν το Κ-άγχος και των τρόπων που συντελούν στην μείωση των επιπέδων του άγχους.

Ο διαχωρισμός μεταξύ αντίληψης απειλής και Κ-άγχους μελετήθηκε από τον Martens και τους συνεργάτες του (1990) όπου ανέφεραν πως το Κ-άγχος αποτελούσε μια αντίδραση εν αντιθέσει με την αντίληψη απειλής που αποτελούσε μια γνωστική εκτίμηση προερχόμενη από την αντικειμενική αγωνιστική κατάσταση του ατόμου, συγκεκριμένα στην θεωρία τους ανέφεραν το εξής: «η σχέση αβεβαιότητας και σημασίας είναι πολλαπλασιαστική γιατί αν δεν υπάρχει η αβεβαιότητα ή η σημασία τότε η απειλή δεν αναμένεται να εμφανιστεί» (σελ. 218). Άρα εξάγεται το συμπέρασμα πως η εμφάνιση της



απειλής προϋποθέτει την αβεβαιότητα και τη σημασία του αποτελέσματος για το άτομο. Στο σημείο αυτό ο Martens και οι συνεργάτες του (1990) έκαναν αναφορά και στην «αβέβαιη» αβεβαιότητα που κάνει την εμφάνιση της όταν τα επίπεδα πιθανότητας επιτυχίας αγγίζουν το 50% σημειώνοντας έτσι ότι ο αθλητής δεν αισθάνεται σίγουρος για το αποτέλεσμα της προσπάθειάς του σε μεγάλο βαθμό.

Σε έρευνα των Jones, Swain και Cale (1990) όπου ασχολήθηκε με ανάλυση των μεταβλητών της κατάστασης για την πρόβλεψη του Κ-άγχους και της Κ-αυτοπεποίθησης βρέθηκαν τα εξής: α) το γνωστικό Κ-άγχος προβλέπονταν σε σημαντικό βαθμό από την αντιλαμβανόμενη ετοιμότητα, τη στάση απέναντι στην προηγούμενη απόδοση και τους στόχους του ατόμου, β) δεν υπήρχε κάποιος παράγοντας που να προβλέπει σε σημαντικό βαθμό το σωματικό Κ-άγχος, γ) η αντιλαμβανόμενη ετοιμότητα και το εξωτερικό περιβάλλον προβλέπουν την Κ-αυτοπεποίθηση, γεγονός που έδειξε ότι υπάρχουν κοινοί αλλά και διαφορετικοί παράγοντες που προβλέπουν το γνωστικό Κ-άγχος και την Κ-αυτοπεποίθηση.

Ο Ζέρβας (2002) έκανε λόγο για το αγωνιστικό άγχος κατάστασης πριν από μία ανταγωνιστική κατάσταση το οποίο ήταν γνωστό ως προ-αγωνιστικό άγχος κατάστασης όπου κατά τον Endler (1983), υπάρχουν πέντε «προάγγελοι» που οδηγούν σε αύξηση των επιπέδων άγχους αυτοί είναι οι εξής: α) ο φόβος για αποτυχημένη απόδοση, β) ο φόβος για αρνητική κοινωνική αξιολόγηση, γ) φόβος για σωματική βλάβη, δ) η αμφιβολία της κατάστασης που εκφράζει την άγνοια του αθλητή αν πρόκειται ν' αρχίσει ο αγώνας ή όχι το οποίο μπορεί ν' αποβεί στρεσογόνο γι' αυτόν και ε) η αλλαγή της τυπικής ρουτίνας. Σε όλα αυτά έρχεται να προστεθεί και άλλος ένας προάγγελος, αυτός της αντιλαμβανόμενης σημασίας του αγώνα κατά τους Marchant, Morris και Anderson (1998).

Ωστόσο εκτός από τους παράγοντες που αναφέρθηκαν παραπάνω οι οποίοι έχουν να κάνουν με την κατάσταση, σημαντικοί είναι και οι προάγγελοι της προσωπικότητας του κάθε αθλητή στους οποίους έχουν αναφερθεί το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης, ο προσανατολισμός των στόχων καθώς και η τελειομανία (perfectionism). Η νευρωτική τελειομανία (neurotic perfectionism) η οποία μπορεί να είναι καταστροφική για το άτομο, με κύριες συναισθηματικές αντιδράσεις την χαμηλή αυτοεκτίμηση, την ενοχή, και την ντροπή και αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα του γνωστικού άγχους κατάστασης (Hall και συνεργάτες, 1998).

### **Άγχος προδιάθεσης (*trait anxiety*)**

Ο Spielberg (1966) αναφέρθηκε στο όρο άγχος προδιάθεσης Π-άγχος σαν μια τάση του ατόμου να αντιλαμβάνεται καταστάσεις ως απειλητικές εκδηλώνοντας έτσι υψηλό άγχος κατάστασης, συγκριτικά με το μέγεθος του ερεθίσματος που εκτιμάται ως απειλητικό. Ακόμη έκανε την υπόθεση ότι τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα Π-άγχους αντιλαμβάνονται ως πιο απειλητικά, προκαλώντας περισσότερο άγχος, ιδιαίτερα μάλιστα στις καταστάσεις στις οποίες αναμιγνύεται, είναι ιδιαίτερα έντονο το “εγώ” του αθλητή, δηλαδή η διάθεση του να νικήσει (*ego-involving*).

Το γνωστικό Π-άγχος, μπορεί να ειπωθεί ότι τονίζει την πολυδιάστατη φύση του Π-άγχους και τις αλλαγές του στο χρόνο. Κατά τον Eysenck (1988) τα άτομα υψηλού και χαμηλού Π-άγχους διέφεραν στο είδος του ερεθίσματος (*pre-attentive selective bias*) αλλά και στο πως θα το επεξεργαστούν (*interpretation of ambiguity*).

Ο Eysenck (1988) υποστήριξε πως τα άτομα με υψηλά επίπεδα Π-άγχους ανησυχούσαν περισσότερο σε σύγκριση με τα άτομα με χαμηλό επίπεδο Π-άγχους για τουλάχιστον δύο λόγους. Πρώτον συσχετίζοντας το Π-άγχος με τη μακροχρόνια μνήμη υπέθεσε πως τα άτομα με υψηλά επίπεδα Π-άγχους ίσως είχαν περισσότερες σειρές, και σε αριθμό, ανησυχιών υποθηκευμένες στην μακροχρόνια μνήμη τους υψηλά οργανωμένες συγκρινόμενα με τα άτομα με χαμηλά επίπεδα Π-άγχους. Δεύτερον η αρνητική ψυχική διάθεση των ατόμων με υψηλά επίπεδα Π-άγχους βοηθούσε στην ανάκληση (*retrieval*) των ανησυχιών που αναφέραμε ώστε αυτές να είναι περισσότερο προσβάσιμες από το ίδιο το άτομο (*mood-state-dependent retrieval*). Σημαντική διαπίστωση του Eysenck (1988) ήταν ότι τελικά τα άτομα με υψηλά επίπεδα άγχους έτειναν να ανησυχούν περισσότερο σε σχέση με τα άτομα χαμηλού επιπέδου Π-άγχους ακόμα και όταν τα επίπεδα Κ-άγχους ήταν σε συγκρίσιμα επίπεδα και αυτό ενίσχυσε την άποψη του ότι οι πιθανές διαφορές να οφείλονται στη μακροχρόνια μνήμη του ατόμου.

### **Θεωρίες του αγωνιστικού άγχους**

*Θεωρία του ανεστραμμένου U (inverted-U theory)*. Η θεωρία του ανεστραμμένου U πραγματεύεται την αιτία για την οποία η σχέση μεταξύ απόδοσης και διέγερσης δεν είναι γραμμική αλλά καμπυλόγραμμη σχηματίζοντας ένα ανεστραμμένο U.

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, το οποίο βασίζεται στις εργασίες του Oxedine (1970), η σχέση της διέγερσης με την απόδοση δεν είναι γραμμική, αλλά έχει την μορφή καμπύλης και εξαρτάται από το βαθμό πολυπλοκότητας της δεξιότητας. Έτσι θεωρείται ότι: α) υπερβολικά μεγάλη ή υπερβολικά μικρή διέγερση είναι ανασταλτική για την

απόδοση, β) υψηλή διέγερση είναι απαραίτητη σε αθλήματα που απαιτούν δύναμη ή ταχύτητα και γ) χαμηλή διέγερση είναι απαραίτητη σε αθλήματα που απαιτούν λεπτές μυϊκές κινήσεις. Ακόμη θεωρείται ότι υπάρχουν μεγάλες ατομικές διαφορές που καθορίζουν το επίπεδο ιδανικής διέγερσης. Μια από αυτές είναι τις διαφορές είναι το επίπεδο του αθλητή. Παρόλο που το μοντέλο του ανεστραμμένου U έχει προφανή λογική, δεν φαίνεται να είναι ιδιαίτερα πρακτικό, ενώ σοβαρές αντιρρήσεις έχουν διατυπωθεί και για την θεωρητική του χρησιμότητα. Οι λόγοι που δείχνουν ότι το μοντέλο του ανεστραμμένου U δεν φαίνεται να είναι ιδιαίτερα πρακτικό είναι οι εξής: α) πρακτικά το ιδανικό επίπεδο διέγερσης είναι πολύ δύσκολο να υπολογιστεί β) κάθε άθλημα έχει πολλές δεξιότητες με διαφορετικές απαιτήσεις διέγερσης γ) σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι οι διαφορετικές μορφές άγχους επηρεάζουν διαφορετικά την απόδοση. Έρευνες οι οποίες έχουν εξετάσει την υπόθεση αυτή παρείχαν αντικρουόμενα αποτελέσματα. Έτσι ο Klarona (1978) και οι Sonstroem και Bernardo (1994) ανέφεραν ότι η σχέση προαγωνιστικής διέγερσης και απόδοσης στο μπάσκετ ακολουθούσε τη μορφή του αντεστραμμένου U, όμως οι Ebbeck και Weiss (1988) και Raedeke και Stein (1994), δεν μπόρεσαν να επιβεβαιώσουν τη σχέση αυτή σε αθλητές στίβου και χιονοδρομίας αντίστοιχα. Για τους λόγους αυτούς το μοντέλο του αντεστραμμένου U δε θεωρείται ότι συνεισφέρει ιδιαίτερα στη γνώση μας για τη σχέση άγχους και απόδοσης.

*Πολυδιάστατη θεωρία του άγχους (multidimensional anxiety theory).* Η πολυδιάστατη θεωρία του άγχους μπορεί ίσως να χαρακτηριστεί η πλέον πιο αποδεκτή θεωρητική προσέγγιση του άγχους καθώς αποτελεί μια πιο σύνθετη θεώρηση στη μελέτη του άγχους. Ως μεταγενέστερη των θεωριών του ανεστραμμένου U και της θεωρίας των ορμών (η οποία υποστηρίζει τη γραμμική σχέση μεταξύ διέγερσης και απόδοσης) φρόντισε να καλύψει τα κενά και την αναποτελεσματικότητα που θεωρούνταν ότι παρείχαν οι δυο παραπάνω θεωρίες.

Ο Martens και συνεργάτες (1990) υποστηρικτές της πολυδιάστατης θεωρίας του άγχους διαχώρισαν τη θέση τους από άλλους ερευνητές όσον αφορά στη διάκριση μεταξύ γνωστικού και σωματικού άγχους, στηριζόμενοι σε παλιότερες έρευνες που χρησιμοποιούσαν τους ορισμούς «ανησυχία» και «συναισθηματικότητα» (Liebert, & Morris, 1967; Mandler, & Sarason, 1952), ή ψυχικό και σωματικό άγχος (Borkovec, 1976; Buss, 1962; Davidson, & Schwartz, 1976; Hamilton, 1959).

Η θεωρία του ανεστραμμένου U θεωρείται αναποτελεσματική στην πρακτική της εφαρμογή για την προσέγγιση της ως προς τη σχέση μεταξύ διέγερσης και απόδοσης

(Jones, Hanton, & Swain, 1994; Jones, & Swain, 1992, 1995; Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990; Perry, & Williams, 1998).

Πιο αναλυτικά στην πολυδιάστατη θεωρία του άγχους ενισχύθηκε η διάκριση μεταξύ των χαρακτηριστικών του άγχους και πιο συγκεκριμένα η καμπυλόγραμμη σχέση μεταξύ σωματικού άγχους και απόδοσης μαρτυρά ότι τα μέτρια επίπεδα επιδρούν θετικά, ενώ τα υψηλά αρνητικά. Γραμμική αρνητική σχέση υφίσταται μεταξύ γνωστικού άγχους και απόδοσης κατά τους Gerard και Williams (2000), αλλά γραμμική θετική σχέση μεταξύ σωματικού άγχους και απόδοσης, διαφωνώντας με την πλειονότητα των άλλων ερευνητών. Ωστόσο ο Martens και συνεργάτες (1990) του ανακάλυψαν και έναν τρίτο παράγοντα εκτός του γνωστικού και του σωματικού άγχους, αυτόν της αυτοπεποίθησης (self-confidence). Υποστηρικτές της σχέσης του γνωστικού και σωματικού άγχους με την απόδοση ήταν οι Gould, Petlichkoff, Simons και Vevera (1987), Burton (1988), και Krane (1990). Μεμονωμένα τώρα ο Gould και συνεργάτες (1987) εντόπισαν αρνητική σχέση ανάμεσα σε αυτοπεποίθηση και απόδοση και ουδέτερη σχέση ανάμεσα σε γνωστικό άγχος και απόδοση, ενώ η Krane (1990) βρήκε αρνητική σχέση μεταξύ σωματικού άγχους και απόδοσης.

Τα αντιφατικά αποτελέσματα ανάμεσα στο γνωστικό και το σωματικό άγχος ίσως να οφείλονταν στο γεγονός ότι δεν αντιμετωπίστηκαν ως αλληλεπιδραστικές οι επιδράσεις τους στο άτομο αλλά ως προσθετικές πράγμα που δεν ήταν σίγουρο ότι ίσχυε καθώς έτσι αναιρούνταν η πολυμεταβλητή φύση της πολυδιάστατης θεωρίας του άγχους (Hardy, 1990; 1996). Ο Borkovec (1976) αναφέροντας ότι η αλλαγή στο ένα στοιχείο είχε επίδραση στην διαμόρφωση της έντασης του άλλου στοιχείου υποστήριξε την αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο στοιχείων. Απαραίτητη κατά τους Gould και Tuffey (1996) ήταν η μελέτη όλων σχεδόν των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων που εμφανίζονταν στον αθλητισμό και η πλήρης εξειδικευμένη εξέταση των στοιχείων του άγχους.

Οι Hardy, Jones και Gould (1996) θεώρησαν το γνωστικό άγχος παράμετρο μεγαλύτερης σημασίας σε σχέση με το σωματικό άγχος και υποστήριξαν πως το χαμηλό γνωστικό άγχος και η υψηλή αυτοπεποίθηση χαρακτηρίζουν τους αθλητές με υψηλές επιδόσεις. Μέτρια έπρεπε να είναι τα επίπεδα σωματικού άγχους σύμφωνα με τους Hardy, Jones και Gould (1996) για την επίτευξη υψηλής επίδοσης στον αθλητισμό. Πολλοί ερευνητές ισχυρίζονταν πως το σωματικό άγχος λειτουργούσε ως ανασταλτικός παράγοντας για την επίτευξη μιας επίδοσης, όταν το γνωστικό άγχος ήταν σε υψηλά επίπεδα (Borkovec, 1976; Doctor & Altman, 1969; Hardy, 1990; 1996), παρότι ήταν

εξαιρετικά δύσκολο να προσδιορίσει κανείς τα επίπεδα σωματικού άγχους καθώς ο οργανισμός μας εκτίθεται συνεχώς σε στρεσογόνα ερεθίσματα χωρίς να μπορεί εύκολα να διακρίνει ποια από αυτά λειτουργούν ανασταλτικά ή διευκολυντικά για την απόδοση του.

*Μοντέλο της καταστροφής (catastrophe model).* Πρώτη φορά το μοντέλο καταστροφής έκανε την εμφάνιση του με τον Γάλλο μαθηματικό Rene Thom (1975). Ο Thom αλλά και οι Woodcock και Davis (1988) υποστήριζαν πως καταστροφή ήταν κάθε ασυνεχής μετάβαση που συνέβαινε όταν ένα σύστημα είχε περισσότερες από μία σταθερές καταστάσεις ή μπορούσε να ακολουθήσει περισσότερους από έναν δρόμους αλλαγής. Με τον όρο «ασυνεχής μετάβαση» εννοούσαν ότι δεν υφίσταται σταθερότητα. Οι σταθερές καταστάσεις μπορούσαν να διαρκέσουν περισσότερο χρονικά από το πέρασμα ανάμεσα σε αρχική και τελική κατάσταση. Αρχικά το μοντέλο καταστροφής επηρεασμένο από τις θεωρίες διχασμού και ανωμαλιών δημιουργήθηκε ως μέθοδος διαμόρφωσης και πρόβλεψης των συνεχειών σε μαθηματικές λειτουργίες που ήταν φυσιολογικά συνεχείς, ωστόσο εφαρμόστηκε ευρύτερα και σε αντικείμενα όπως η φυσική, η χημεία, η βιολογία, η ζωική συμπεριφορά, η κοινωνιολογία, η οικονομική επιστήμη, η πολιτική, η κοινή γνώμη και τέλος η ψυχολογία. Πιο συγκεκριμένα στον τομέα της ψυχολογίας εξετάστηκαν θέματα όπως η ανικανότητα αντιμετώπισης καταστάσεων, η αντιδραστική και η εξελικτική σχιζοφρένεια, η νευρωτική ανορεξία και θέματα ψυχοακουστικής. Υπάρχουν επτά είδη στοιχειωδών καταστροφών, (πτυχής, αιχμής, χελιδονοουράς, πεταλούδας, υπερβολικής οφθαλμικής, παραβολικής οφθαλμικής και ελλειπτικής οφθαλμικής) το πιο γνωστό είναι αυτό του μοντέλου καταστροφής τύπου αιχμής (cusp catastrophe model) που έγινε αργότερα γνωστό μέσω της προσπάθειας εφαρμογής του μοντέλου στις επιστήμες της συμπεριφοράς και της φυσικής. Σύμφωνα πάντα με τον Thom αλλά και τους Woodcock και Davis (1988) το μοντέλο καταστροφής τύπου αιχμής είναι ένα τρισδιάστατο μοντέλο, αποτέλεσμα κάποιων ερευνών για την ερμηνεία αποτελεσμάτων τα οποία οδηγούν σε αντιφατικά συμπεράσματα σχετικά με την αλληλεπίδραση και τη σχέση μεταξύ του γνωστικού άγχους, της φυσιολογικής διέγερσης και της απόδοσης. Το συγκεκριμένο μοντέλο υποστηρίζει πως η εξαρτημένη μεταβλητή εμφανίζει συνεχείς και ασυνεχείς αλλαγές, ως αποτέλεσμα συνειδητών αλλαγών σε δυο ανεξάρτητες μεταβλητές, οι οποίες αναφέρονται ως παράμετροι ελέγχου, οι οποίοι διακρίνονται στον κανονικό ή ασύμμετρο παράγοντα και τον παράγοντα διάσπασης ή διασπαστικό παράγοντα οι οποίοι καθορίζουν τη συμπεριφορά του συστήματος.

Συγκεκριμένα στον αθλητισμό το πιο κρίσιμο σημείο του μοντέλου καταστροφής τύπου αιχμής πιθανά αποτελούσε η άποψη ότι το γνωστικό άγχος δεν αποτελούσε απαραίτητα ανασταλτικό παράγοντα στην απόδοση και ίσως την ευνοούσε κάτω από ορισμένες συνθήκες. Όλα αυτά έρχονταν σε αντίθεση με την πολυδιάστατη θεωρία του άγχους που ισχυριζόταν ότι το γνωστικό άγχος επιδρά αρνητικά στην απόδοση των αθλητών. Ωστόσο μελέτες έδειξαν ότι το γνωστικό άγχος ήταν περισσότερο πιθανόν να επιδρά θετικά στην απόδοση όταν οι δοκιμαζόμενοι διακατέχονταν από χαμηλά επίπεδα φυσιολογικής διέγερσης και ερμήνευαν ως θετικά και ωφέλιμα τα συμπτώματα του άγχους (Hardy, & Parfitt, 1991; Jones, & Swain, 1992; Jones et al., 1993). Συνθήκες που ευνοούσαν τέτοιες καταστάσεις ήταν αυτές στις οποίες οι αθλητές αισθάνονταν πως είχαν ένα μέσο επίπεδο ικανότητας ώστε να ανταποκριθούν με επιτυχία στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος.

Αρκετοί ερευνητές υποστήριξαν πως δεν ήταν εφικτό από τους αθλητές να βιώσουν παράλληλα το γνωστικό άγχος και την αυτοπεποίθηση. Παρόλα αυτά υπήρξαν και έρευνες που έδειξαν πως οι δύο αυτές αντιδράσεις του άγχους διακρίνονταν από μια ορθογώνια σχέση και δεν αποτελούσαν δυο αντίθετες διαστάσεις του ίδιου παράγοντα (Thayer, 1978, Burrows, & Lazzerini, 1978; Hardy, & Whitehead, 1984; Carver, & Scheier, 1986, 1988; Mackay et al., 1990;).

Το μοντέλο καταστροφής είχε εφαρμογή και σε περιπτώσεις αθλητών με υψηλά επίπεδα γνωστικού άγχους και υψηλής φυσιολογικής διέγερσης όπου οι αθλητές έφταναν να αμφιβάλουν για τη δυνατότητα άσκησης ελέγχου στην απόδοσή τους με αποτέλεσμα να παθαίνουν «σοκ» και η απόδοσή τους να μειώνεται ξαφνικά και δραματικά. Σε αυτή την περίπτωση απαιτούνταν μείωση της φυσιολογικής διέγερσης πριν η απόδοση φτάσει ξανά σε υψηλά επίπεδα. Το ερώτημα βέβαια ήταν αν υπήρχε αντίθετη πορεία στην εξέλιξη της απόδοσης.

Έτσι το μοντέλο καταστροφής τύπου αιχμής υποστήριζε πως σε καταστάσεις μειωμένης απόδοσης, μπορούσε να επιτευχθεί πιο γρήγορη ανάκαμψη με την ταυτόχρονη μείωση του άγχους και της φυσιολογικής διέγερσης.

*Ζώνη ωφέλιμης λειτουργίας (Zone of optimal functioning).* Η θεωρία της ζώνης ωφέλιμης λειτουργίας αναπτύχθηκε από τον Hanin (1989) και ήταν και αυτή μια από τις θεωρίες που έρχονταν αντιμέτωπες με την θεωρία του ανεστραμμένου U και πιο συγκεκριμένα σχετικά με το μέτριο επίπεδο άγχους το οποίο σύμφωνα με την θεωρία της ζώνης ωφέλιμης

λειτουργίας δεν επιδρούσε θετικά στην απόδοση. Υποστήριζε πως το βέλτιστο επίπεδο του άγχους κατάστασης διαφέρει πολύ από άτομο σε άτομο.

Ο Hanin (1989) υποστήριζε πως το βέλτιστο προ-εναρκτήριο άγχος έπρεπε να προσδιορίζεται μέσω τεχνικών ελέγχου της διέγερσης. Αυτό μπορούσε να είναι άμεσα ή εκ των υστέρων. Άμεσα προσδιοριζόταν από την μέτρηση του άγχους πριν από μια σειρά αγώνων βρίσκοντας έτσι τα επίπεδα που αντιστοιχούσαν στην καλύτερη απόδοση. Η εκ των υστέρων μέτρηση προσέφερε την ευκολία της ταχύτητας στους ερευνητές, καλώντας απλά τους δοκιμαζόμενους να φέρουν στην μνήμη τους τις καλύτερες αποδόσεις τους και να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια σύμφωνα με τις αναμνήσεις τους από τους αγώνες αυτούς. Σημαντικό ρόλο έπαιζε το χρονικό διάστημα ανάμεσα στο πραγματικό γεγονός και την ανάκληση της μνήμης καθώς ο βαθμός συσχέτισης έπεφτε καθώς ο χρόνος περνούσε.

Έπειτα από τον καθορισμό του βέλτιστου προ-εναρκτηρίου άγχους κατάστασης καθοριζόταν μια ζώνη αυτοπεποίθησης, της οποίας τα ανώτερα και κατώτερα επίπεδα ορίζονταν με την προσθαφαίρεση τεσσάρων μονάδων από την τιμή του βέλτιστου προ-εναρκτηρίου άγχους. Με αυτόν τον τρόπο διασφαλιζόταν η σωστή διαδικασία αποφεύγοντας πιθανά λάθη. Συγκεκριμένα υποστήριξε πως οι τέσσερις αυτοί βαθμοί έρχονταν σε αντιστοιχία με το ήμισυ της τυπικής απόκλισης των βαθμολογιών του βέλτιστου άγχους κατάστασης πριν από έναν αγώνα.

Ακόμη ο Hanin (1989) υποστήριξε μέσα από δεδομένα, πως μέσω συγκεκριμένων ερωτηματολογίων που αναφέρονταν στο άγχος κατάστασης μπορούσε να προβλέψει το προ-εναρκτήριο άγχος κατάστασης μέχρι και μια εβδομάδα πριν από τον κρίσιμο αγώνα. Με αυτό τον τρόπο μπορούσε να ελέγξει την απόκλιση του προ-εναρκτηρίου άγχους κατάστασης από το βέλτιστο προ-εναρκτήριο άγχος κατάσταση. Με βάση τα αποτελέσματα που θα έπαιρνε, ο προπονητής θα έπρεπε να δράσει έτσι ώστε να αυξήσει ή να μειώσει τα επίπεδα του προβλεπόμενου προ-εναρκτηρίου άγχους ώστε να φτάσει στα επίπεδα της ζώνης αυτοπεποίθησης.

*Μοντέλο διευκολυντικού -ανασταλτικού άγχους.* Στο μοντέλο του Jones (1995), σημαντικό ρόλο παίζει το κατά πόσο αντιλαμβάνονται οι αθλητές και οι αθλήτριες ότι μπορούν να ελέγξουν τα συμπτώματα του στρές που προκαλούνται από διάφορες αιτίες. Σύμφωνα με τα παραπάνω, αν κάποιος αθλητής / τρια θεωρεί ότι δεν μπορεί να ελέγξει τα συμπτώματα του στρές, τα οποία του προκαλούνται στην αρχή ενός δύσκολου αγώνα, τότε το ερμηνεύει ως προσωπική αδυναμία να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του αγώνα. Έτσι, σε αυτή την περίπτωση τα συμπτώματα του άγχους ερμηνεύονται από τους αθλητές ως ανασταλτικά

για την απόδοση. Αντίθετα, αν κάποιος αθλητής θεωρεί ότι μπορεί να ελέγξει τα συμπτώματα του στρες, τότε αυτός μπορεί να θεωρήσει ότι τα συμπτώματα αυτά είναι ένδειξη ετοιμότητας για τον αγώνα. Έτσι σε αυτή την περίπτωση τα συμπτώματα του στρες ερμηνεύονται ως διευκολυντικό της απόδοσης. Και στις δυο περιπτώσεις είναι προφανές ότι αυτό που επηρεάζει την σχέση στρεσογόνου αιτίας και απόδοσης είναι το πώς αντιλαμβάνεται ο αθλητής ή η αθλήτρια την κατάσταση και όχι η ύπαρξη του στρες. Στην πραγματικότητα, αν ο αθλητής αντιλαμβάνεται ότι μπορεί να ελέγξει το στρες τότε αυτό μπορεί να έχει θετική επίδραση.

Πρόσφατες έρευνες παρέχουν εμπειρική υποστήριξη στο μοντέλο αυτό, στις οποίες οι αθλητές και αθλήτριες καλούνται να αξιολογήσουν το κατά πόσο αντιλαμβάνονται τα συμπτώματα αυτά ως θετικά ή αρνητικά σε ότι αφορά στην απόδοσή τους. Οι Jones, Swain, και Hardy, (1993), εξέτασαν τη σχέση γνωστικού και σωματικού άγχους σε αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής στο άθλημα της δοκού. Οι αθλήτριες με καλή απόδοση δεν διέφεραν από τις αθλήτριες με κακή απόδοση σε ότι αφορά το γνωστικό και το σωματικό άγχος πριν από τον αγώνα. Η διαφοροποίηση παρουσιάστηκε στο ότι οι αθλήτριες με καλή απόδοση ανέφεραν ότι θεωρούσαν το γνωστικό τους άγχος ως πιο διευκολυντικό σε σχέση με τις αθλήτριες που είχαν κακή απόδοση. Όμοια αποτελέσματα παρουσιάστηκαν και στην έρευνα που πραγματοποίησαν οι Jones, Hanton, και Swain (1994), σε κολυμβητές πριν από ένα σπουδαίο αγώνα. Παρόλο που δεν υπήρχαν διαφορές στο γνωστικό και στο σωματικό άγχος, μεταξύ επιτυχημένων και λιγότερο επιτυχημένων κολυμβητών, οι πρώτοι ανέφεραν ότι τα συμπτώματα του άγχους που είχαν πριν από τον αγώνα τα θεωρούσαν ως θετική ένδειξη για καλή απόδοση.

#### ***Άγχος και χαρακτηριστικά***

*Άγχος και αγωνιστική εμπειρία.* Αρκετοί μελετητές έχουν ασχοληθεί με τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διαφορές μεταξύ των φύλων σχετικά με το προαγωνιστικό άγχος.

Οι Jones και Cale (1989) δημιουργώντας ερευνητικές ομάδες από φοιτητές και εξετάζοντας τα επίπεδα άγχους τους σε 6 στάδια πριν τον αγώνα τα οποία ήταν: δύο (2) εβδομάδες, μία (1) εβδομάδα, δύο (2) ημέρες, μία (1) ημέρα, δύο (2) ώρες πριν και 30 λεπτά πριν τον αγώνα μελέτησαν τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Οι μετρήσεις έδειξαν ότι οι άνδρες διακατέχονταν από σταθερά επίπεδα γνωστικού άγχους αλλά και σωματικού άγχους και αυτοπεποίθησης σε όλα τα επίπεδα. Εν αντιθέσει με αυτό οι γυναίκες έδειξαν ολοένα και μεγαλύτερη αύξηση των επιπέδων γνωστικού άγχους όσο πλησίαζε η ώρα του αγώνα, αύξηση του σωματικού άγχους πριν την ημέρα του αγώνα



αλλά και μείωση του επιπέδου αυτοπεποίθησης κατά την ημέρα του αγώνα. Εν κατακλείδι εξάγεται το συμπέρασμα πως σχετικά με το σωματικό άγχος δεν υπήρχαν ουσιαστικές αλλαγές σε όλα τα στάδια, ενώ αντίθετα διαφορές εντοπίστηκαν στο γνωστικό άγχος στο στάδιο που αναφέρεται στα 30 λεπτά πριν τον αγώνα. Διαφορές στην αυτοπεποίθηση εντοπίστηκαν στο στάδιο της μιας ημέρας πριν τον αγώνα αλλά και κατά την ημέρα του αγώνα. Ο Martens και συνεργάτες (1990) σε έρευνες που πραγματοποίησαν ανακάλυψαν πως οι γυναίκες είχαν υψηλότερα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους και χαμηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης σε σχέση με τους άνδρες μια ώρα πριν τον αγώνα.

Με βάση την παραπάνω μελέτη, ο Jones και συνεργάτες (1990) μελέτησαν ξανά τα επίπεδα άγχους και στα δύο φύλα μέσα στην διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας πριν τον αγώνα εξέτασαν παράλληλα και τη σχέση των επιπέδων άγχους μέσω 6 ερωτημάτων τα οποία αναφέρονταν στην αντιλαμβανόμενη σημασία του αγώνα (ατομική-ομαδική), στις προσδοκίες νίκης, στην αξιολόγηση του αντιπάλου, στην τελευταία απόδοση καθώς και στη φυσική και ψυχολογική ετοιμότητα που δείχνει ο κάθε αθλητής-αθλήτρια για τον αγώνα. Η έρευνα παρουσίασε τα εξής αποτελέσματα: α) η αύξηση των επιπέδων του σωματικού άγχους ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες την ημέρα του αγώνα είχαν την ίδια μορφή, β) σημειώθηκε μείωση στα επίπεδα αυτοπεποίθησης και στα δύο φύλα καθώς πλησίαζε η ημέρα του αγώνα με μεγαλύτερη μείωση αυτή των γυναικών και γ) σχετικά με το γνωστικό άγχος στους άνδρες δεν σημειώθηκε καμία μεταβολή ενώ στις γυναίκες σημειώθηκε αύξηση των επιπέδων του καθώς έφτανε η ημέρα του αγώνα. Έπειτα από ανάλυση παλινδρόμησης διαπιστώθηκε ότι ήταν διαφορετικοί οι παράγοντες που μπορούσαν να προβλέψουν το γνωστικό άγχος και την αυτοπεποίθηση στους άνδρες απ' ότι στις γυναίκες. Στις γυναίκες για παράδειγμα σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες αποτελούσαν προσωπικοί στόχοι και κριτήρια σε αντίθεση με τους άνδρες όπου η διαπροσωπική σύγκριση και η νίκη ήταν οι πιο σημαντικοί παράγοντες που μπορούσαν να προβλέψουν το γνωστικό άγχος και την αυτοπεποίθηση τους. Με το σωματικό άγχος τα πράγματα ήταν λίγο πιο διαφορετικά καθώς για τις γυναίκες δεν είχε σημειωθεί κάποιος προβλεπτικός παράγοντας ενώ για τους άνδρες σημαντική αποδείχτηκε η αξιολόγηση του αντιπάλου.

*Η ψυχική κατάσταση πριν τον αγώνα.* Με βάση τα τρία στάδια «γενικής προσαρμογής» του Selye, ο Puni (1969) ξεχώρισε τρεις μορφές ψυχικής κατάστασης πριν τον αγώνα: την «αγωνιστική ετοιμότητα», τον «πυρετό πριν τον αγώνα» και την «απάθεια».

Η «αγωνιστική ετοιμότητα» χαρακτηρίζεται από την πιο ευνοϊκή στάθμη συναισθηματικής διέγερσης και συσχετίζεται με το πρώτο στάδιο του Selye (1956). όπου ο οργανισμός είναι γεμάτος ενέργεια και δυνάμεις και η επίδραση του στρες είναι θετική. Τα συμπτώματα σε αυτές τις καταστάσεις είναι:

- Αγωνιώδης αναμονή της έναρξης των αγώνων.
- Αυξημένη ανυπομονησία.
- Αυτοπεποίθηση.
- Ρεαλιστική εκτίμηση των δυνάμεων και των δυνατοτήτων του αντίπαλου.
- Ικανότητα «τακτοποίησης» και ελέγχου των σκέψεων, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς του αθλητή.
- Υψηλή σταθερότητα απέναντι στους μη ευνοϊκούς παράγοντες (άγνωστος αντίπαλος, άγνοια των συνθηκών του αγώνα, λάθη των κριτών, αντίδραση των φιλάθλων, οργανωτικές ανωμαλίες, παρατηρήσεις του προπονητή ή των συναθλητών και κακές καιρικές συνθήκες).
- Προσωπικό ενδιαφέρον του αθλητή για αυτούς τους αγώνες.
- Συγκέντρωση της προσοχής.
- Ταχύτητα αντίληψης και σκέψης.

Η αγωνιστική ετοιμότητα ευνοεί την απόδοση του αθλητή, επιτρέποντας του να αξιοποιήσει στο έπακρο τις κινητικές, βουλητικές και διανοητικές του δυνατότητες. Με άλλα λόγια, είναι ότι χρειάζεται ένας αθλητής για τους αγώνες.

Ο «πυρετός πριν τον αγώνα» χαρακτηρίζεται από μια υψηλή στάθμη συναισθηματικής διέγερσης. Συσχετίζεται με το δεύτερο στάδιο του Selye (1956)., το στάδιο της προσαρμογής. Εδώ παρατηρείται αυξημένη κινητοποίηση και έντονη δραστηριότητα. Τα συμπτώματα σε αυτές τις περιπτώσεις είναι:

- Γρήγορος σφυγμός και γρήγορες αναπνοές.
- Αυξημένος ιδρώτας (στις παλάμες και στις μασχάλες).
- Αυξημένη πίεση.
- Συχνουρία.
- Αυξημένη ανησυχία, αγωνιά, νευρικότητα.
- Άστατη διάθεση (απότομες συναισθηματικές μεταβολές).
- Αδικαιολόγητη αφηρημάδα.
- Αδύνατη μνήμη.
- Απόσπαση προσοχής.
- Μείωση της ευστροφίας.

- Ανικανότητα ελέγχου της σκέψης, συναισθημάτων, συμπεριφοράς.
- Αϋπνία.
- Αισθήματα κόπωσης.

Τα συμπτώματα αυτά είναι αποτέλεσμα της υψηλής νευροψυχικής έντασης, η οποία μειώνει την ικανότητα για μυϊκή απόδοση, για συντονισμό των κινήσεων και για χαλάρωση. Σ' αυτές τις περιπτώσεις ο αθλητής δεν μπορεί να αξιοποιήσει τις ικανότητές του.

Η «απάθεια» πριν από τον αγώνα χαρακτηρίζεται από τη χαμηλή στάθμη της συναισθηματικής διέγερσης. Αντιστοιχεί στο τρίτο στάδιο του Selye (1956), το στάδιο της εξάντλησης. Τα συμπτώματα είναι:

- Νωθρότητα.
- Υπνηλία.
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης.
- Φόβος για τον αντίπαλο.
- Έλλειψη ενδιαφέροντος για αγώνα.
- Ελάττωση της προσοχής.
- Ανικανότητα συγκέντρωσης κατά τον αγώνα.

Σ' αυτή την περίπτωση η δραστηριότητα του αθλητή βρίσκεται σε χαμηλή λειτουργική στάθμη και φυσικά δεν μπορεί παρά να έχει μειωμένη απόδοση.

### ***Ικανοποίηση.***

Η έννοια της «ικανοποίησης» έχει αποτελέσει αντικείμενο μελέτης για τους ερευνητές πολλών διαφορετικών επιστημών. Ιδιαίτερα στο χώρο του μάνατζμεντ, η έννοια της ικανοποίησης έχει γίνει, ίσως, η πιο δημοφιλής τόσο μεταξύ των ακαδημαϊκών όσο και μεταξύ των διοικητικών στελεχών. Οι έρευνες και το ενδιαφέρον ερευνητών και στελεχών στράφηκαν στο σύνολο τους στη μελέτη και στην εφαρμογή των αποτελεσμάτων στην πράξη, δύο διαφορετικών κατευθύνσεων: της ικανοποίησης του προσωπικού και της ικανοποίησης των πελατών. Η ικανοποίηση προσωπικού έγινε πολύ δημοφιλής έννοια, αφού η εντύπωση που επικρατούσε ήταν ότι συνδέεται με πτυχές της εργασίας όπως η παραγωγικότητα, οι απουσίες από το χώρο εργασίας και η πρόθεση εγκατάλειψης του επαγγέλματος μεταξύ άλλων (Koustelios, & Kousteliou, 1998). Η έννοια της ικανοποίησης πελατών θεωρήθηκε εξαιρετικά σημαντική από τη στιγμή που βρέθηκε ότι επηρεάζει θετικά την αγοραστική συμπεριφορά των πελατών. Ο Kotler (1991) θεωρεί την ικανοποίηση πελατών το σημαντικότερο δείκτη για την κερδοφορία της επιχείρησης.

Όμοια και στο χώρο του αθλητισμού, οι ερευνητές φαίνεται να επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους στις δύο παραπάνω κατευθύνσεις, παρουσιάζοντας ένα μεγάλο αριθμό ερευνών, που αφορά τόσο την ικανοποίηση του προσωπικού αθλητικών οργανισμών, όσο και την ικανοποίηση των αθλητικών καταναλωτών. Οι ερευνητές μελέτησαν αρκετές ομάδες εργαζομένων στον αθλητισμό, όπως προπονητές (Li, 1993; Pastore, 1993), καθηγητές φυσικής αγωγής (Danylchuk, 1993; Koustelios, & Kousteliou, 1998), διοικητικά στελέχη αθλητικών οργανισμών (Koehler, 1988; Koustelios, Kellis, & Bagiatis, 1999).

Παρά το σημαντικό αριθμό ερευνών που αναφέρεται στην αθλητική βιβλιογραφία με θέμα την ικανοποίηση, ελάχιστες έρευνες έχουν ως αντικείμενο μελέτης την ικανοποίηση αθλητών, αν και οι αθλητές αποτελούν το σημαντικότερο παράγοντα οποιουδήποτε αθλητικού προγράμματος ή δραστηριότητας. Το παράδοξο αυτό υπογραμμίζεται και από τους Chelladurai και Riemer (1997), οι οποίοι επιπρόσθετα ανέφεραν ότι οι αθλητές ήταν ο σημαντικότερος παράγοντας του αθλητικού συστήματος, αφού αυτοί ήταν οι κύριοι αποδέκτες των ωφελειών που παρείχαν όλα τα αθλητικά προγράμματα σε ερασιτεχνικό επίπεδο, αλλά και οι κύριοι παραγωγοί του αθλητικού προϊόντος σε επαγγελματικό επίπεδο. Η άποψη που επικρατούσε, κυρίως μεταξύ προπονητών, ότι υπήρχε μία ισχυρή σχέση μεταξύ της ικανοποίησης των αθλητών και της απόδοσης τους, έδειξε ακόμη περισσότερο τη σημασία διερεύνησης της ικανοποίησης αθλητών Riemer και Chelladurai, (1998).

### ***Ικανοποίηση και αθλητισμός.***

Οι Williams και Hacker (1982) στην έρευνα τους έδειξαν ότι η θετική αντίληψη των αθλητών χόκεϊ για τη συνοχή της ομάδας τους, επηρέαζε θετικά τόσο την ικανοποίηση των αθλητών όσο και την απόδοση τους. Οι Weiss και Friedrichs (1986) σε μία έρευνα που πραγματοποίησαν μεταξύ 215 αθλητών του πανεπιστημιακού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης βρήκαν ότι οι προπονητές που επιδείκνυαν πιο δημοκρατική συμπεριφορά, επιβράβευαν συχνότερα τους αθλητές τους, αλλά και τους παρείχαν περισσότερη υποστήριξη είχαν πιο ικανοποιημένους αθλητές. Οι Windmeyer και Williams (1991) σε έρευνα που πραγματοποίησαν στο άθλημα του γκολφ έδειξε ότι, τόσο η αντίληψη του δεσίματος της ομάδας, όσο, και η ελκυστικότητα του ατόμου στην ομάδα επηρέαζαν στην ικανοποίησή τους. Επίσης, αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι και η συνοχή της ομάδας είχε θετική σχέση με την ικανοποίηση που ένιωθαν οι αθλητές και αθλήτριες ως μέλη της ομάδας (Windmeyer, Carron, & Brawley, 1993). Η ανασκόπηση

των ερευνών που πραγματοποίησε ο Chelladurai (1993) στις οποίες χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Ηγεσίας στον Αθλητισμό, έδειξε ότι οι αθλητές και αθλήτριες που ήταν ικανοποιημένοι από την ηγεσία των προπονητών και προπονητριών, όταν αυτοί έδιναν έμφαση στην τεχνική καθοδήγηση η οποία αύξανε την ικανότητα των αθλητών και αθλητριών, στη συντονισμένη προσπάθεια των μελών της ομάδας, και στην θετική ανατροφοδότηση η οποία εστιαζόταν στην αναγνώριση και στον έπαινο σχετικά με την καλή απόδοση.

Η έννοια της ικανοποίησης αθλητών αναφέρθηκε ως ανεξάρτητη ή εξαρτημένη μεταβλητή σε θεωρητικά μοντέλα στο χώρο του αθλητισμού και ιδιαίτερα σε αυτά που αφορούσαν στην ηγετική συμπεριφορά (Riemer, & Chelladurai, 1998). Αναφερόμενοι στον όρο ηγεσία εννοείται «η διαδικασία επηρεασμού των δραστηριοτήτων μιας οργανωμένης ομάδας στο πλαίσιο των προσπαθειών της για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου» (Barrow, 1977, σελ. 232). Η συμπεριφορά του προπονητή αποτελεί προγνωστικό παράγοντα για την ικανοποίηση των αθλητών, που ορίζεται ως «η θετική συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο αθλητής και προέρχεται από τη σύνθετη αξιολόγηση των δομών, διαδικασιών και αποτελεσμάτων της αθλητικής εμπειρίας» (Chelladurai, & Riemer, 1997, σελ. 135). Ερευνητικές εργασίες, που ασχολήθηκαν με τη σχέση ηγετικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών και την ικανοποίηση των αθλητών τους, επιβεβαιώνουν ότι ο αντιλαμβανόμενος τύπος ηγετικής συμπεριφοράς σχετίζεται με την αθλητική ικανοποίηση (Bebetsos, & Theodorakis, 2003; Chelladurai, Imamura, Yamaguchi, Oinuma, & Miyauchi, 1988; Dwyer, & Fischer, 1990).

Σύμφωνα με τους Chelladurai και Riemer (1997), η ικανοποίηση αθλητών ήταν «η θετική συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο αθλητής, και προέρχεται από τη σύνθετη αξιολόγηση των δομών, διαδικασιών και αποτελεσμάτων της αθλητικής εμπειρίας» (σελ.135). Σύμφωνα με τους ίδιους, το επίπεδο της ικανοποίησης του αθλητή επηρεαζόταν από τα προσωπικά στάνταρτ του αθλητή που είχε θέσει πριν την αθλητική εμπειρία. Και κατέληγαν ότι οι σταθερές αυτές επηρεάζονταν από τις επιθυμίες, τα συναισθήματα, την αίσθηση δικαίου, τις προηγούμενες εμπειρίες και τις προσδοκίες του αθλητή. Όπως αναφερόταν και από τους ίδιους, ο παραπάνω εννοιολογικός προσδιορισμός βασιζόταν στην ικανοποίηση των αναγκών του αθλητή. Η ικανοποίηση αναγκών (need satisfaction) είναι μία έννοια που έχει ευρέως χρησιμοποιηθεί σε θεωρητικά μοντέλα ικανοποίησης, στο χώρο της αναψυχής και του αθλητισμού, έχει άμεση σχέση με την παρακίνηση, και προκαλείται όταν το άτομο "ικανοποιήσει" συγκεκριμένες ανάγκες ή/και κίνητρα του μέσα από τη συμμετοχή του σε αθλητικές δραστηριότητες Mannell (1999).

Σύμφωνα με τα παραπάνω η ικανοποίηση θα πρέπει να θεωρείται πολυδιάστατη έννοια και για τη διερεύνηση της οι ερευνητές θα πρέπει να χρησιμοποιούν ανάλογες κλίμακες. Alexandris και συνεργάτες (1999).

Οι Θεοδωράκης και Μπεμπέτσος (2003) στην έρευνα που πραγματοποίησαν βρήκαν ότι το φύλο και η αθλητική εμπειρία ήταν παράγοντες που επηρέαζαν την ικανοποίηση των αθλητών και των αθλητριών. Επίσης η ανάλυση διακύμανσης με ένα παράγοντα χρησιμοποιήθηκε για να εξετάσει αν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των τριών κατηγοριών αθλητικής εμπειρίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αθλητική εμπειρία επηρέασε στατιστικά σημαντικά την ικανοποίηση των αθλητών τόσο στον παράγοντα ηγεσία, όσο και στον παράγοντα προσωπική απόδοση. Βρέθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών/τριών με τη μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία (>8 χρόνια) και αυτών που ανήκαν στις άλλες δύο κατηγορίες αθλητικής εμπειρίας (5-8 χρόνια και 1-4 χρόνια,). Αποτελέσματα του ίδιου τεστ στον παράγοντα προσωπική απόδοση έδειξε ότι και πάλι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών/τριών που είχαν μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία (>8 χρόνια,) και αυτών των άλλων δύο κατηγοριών αθλητικής εμπειρίας (5-8 χρόνια, και 1-4 χρόνια,).

Η Papadopoulou και οι συνεργάτες της (2006), στην έρευνα τους υποστήριξαν την παραγοντική εγκυρότητα της κλίμακας της ικανοποίησης. Η ανάλυση έδειξε ότι το φύλο, το εβδομαδιαίο πρόγραμμα πρακτικής εξάσκησης και η αθλητική εμπειρία ήταν διαφοροποιημένες πτυχές της ικανοποίησης στους εν λόγω κολυμβητές. Αυτή η κλίμακα ήταν αξιόπιστη και έγκυρη για τη μέτρηση της ικανοποίησης των αθλητών σε ατομικά αθλήματα.

### III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

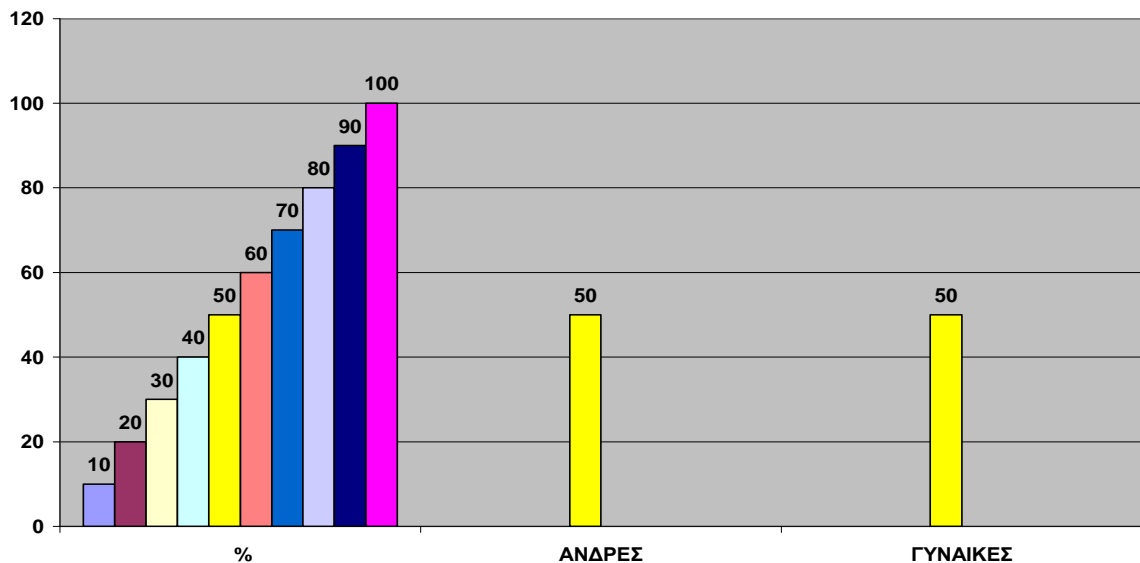
#### *Δείγμα – Δημογραφική ανάλυση*

Στην έρευνα συμμετείχαν 122 άτομα τα οποίοι αγωνιστήκαν στο 20<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Πρωτάθλημα του Κανόε Καγιάκ Σπριντ που πραγματοποιήθηκε το 2010.

Από την ανάλυση των ερωτηματολογίων προέκυψε ότι:

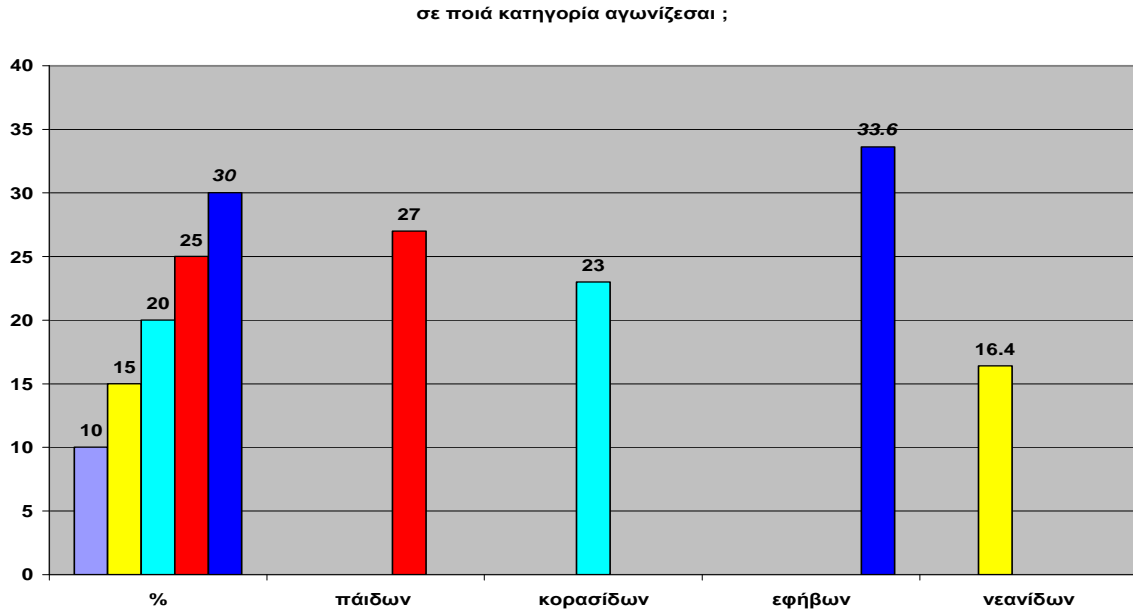
**α)** το δείγμα αποτελούνταν από αγόρια 50% και κορίτσια το 50%. και ο διαμοιρασμός που προέκυψε ήταν τυχαίος.

φύλο



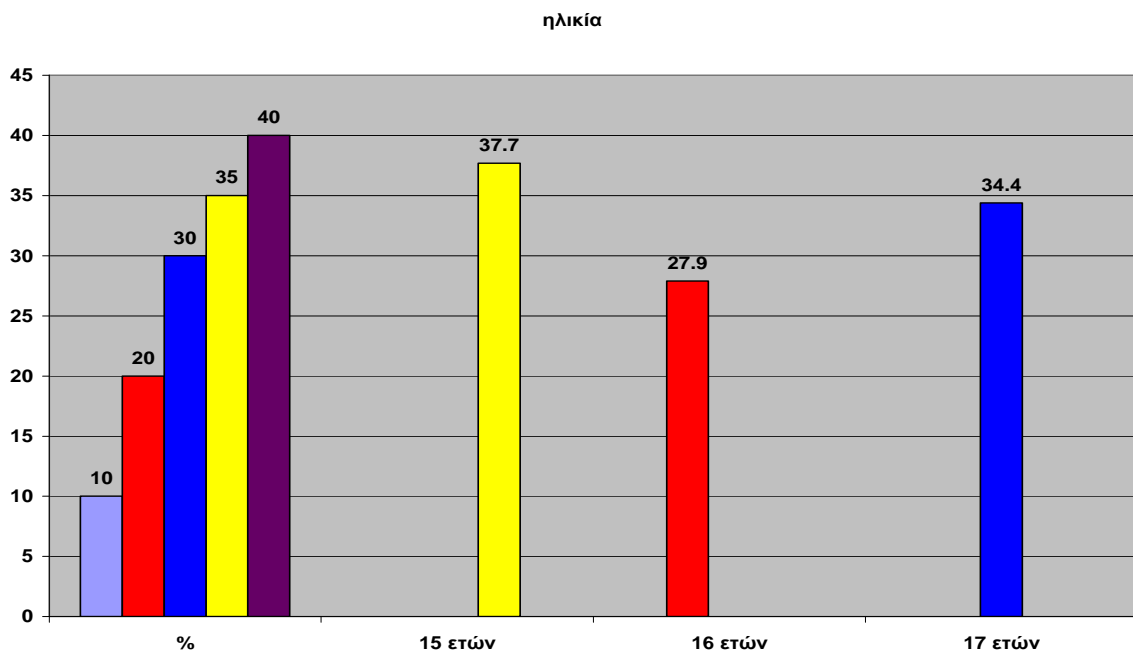
**Γράφημα 1.** Ραβδογράμμα κατανομής ποσοστών στον παράγοντα φύλο

**β)** οι αθλητές και αθλήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν από τις κατηγορίες παιδών – κορασίδων και εφήβων – νεανίδων, και ως προς την κατανομή των ατόμων σε κατηγορίες προέκυψε ότι το 27% ανήκε στην κατηγορία παιδών, το 33,6% στην κατηγορία εφήβων, το 23% στην κορασίδων και το 16,4% στην κατηγορία των νεανίδων.



**Γράφημα 2.** Ραβδογράμμα κατανομής ποσοστών στον παράγοντα «σε ποια κατηγορία αγωνίζεσαι;»

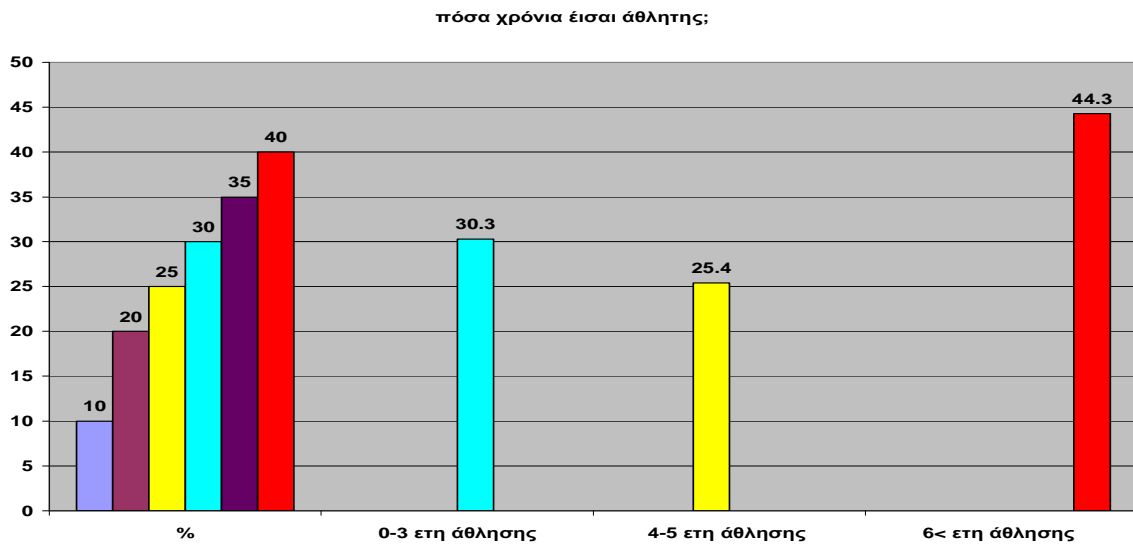
γ) ως προς την ηλικία, οι αθλητές και αθλήτριες που συμμετείχαν ήταν από 15 έως 17 ετών με ( $M.O.=15.97$ ,  $T.A.=.85$ ) και από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προέκυψε ότι η ηλικία των 16 ετών παρουσίαζε μια μικρή υστέρηση σε σχέση με τις υπόλοιπες 2 ομάδες (15 ετών και 17 ετών) με ποσοστό εμφάνισης 27,9%. Η ομάδα των 15 ετών και η ομάδα των 17 ετών εμφάνιζαν ποσοστά 37,7 και 34,4% αντίστοιχα.



**Γράφημα 3.** Ραβδογράμμα κατανομής ποσοστών στον παράγοντα ηλικία

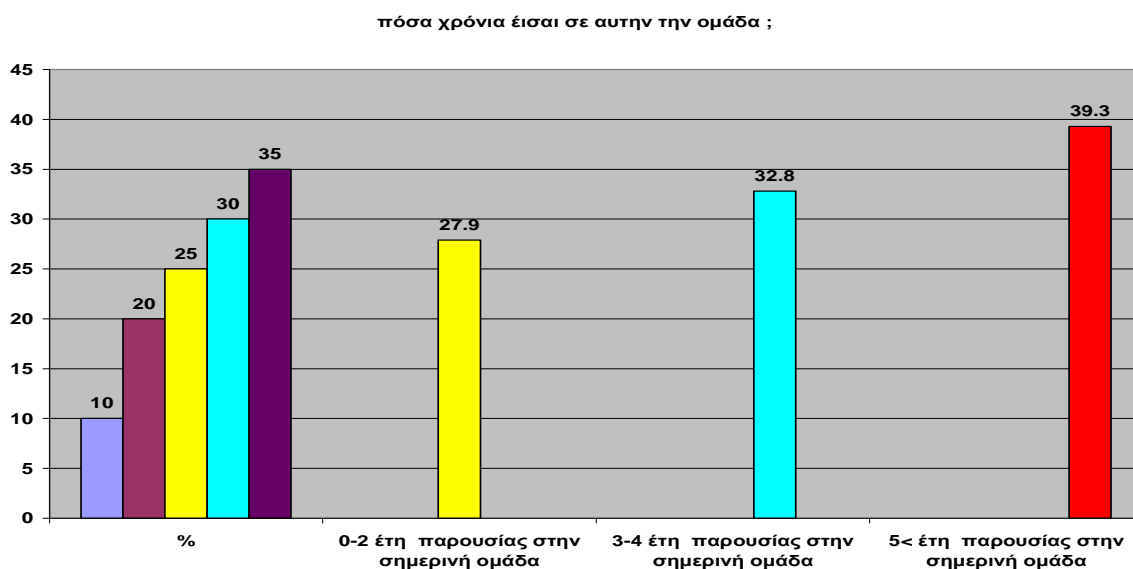


δ) ως προς τα έτη άθλησης, η μέση τιμή των συνολικών ετών άθλησης ήταν 5,36 με ελάχιστη τιμή 0 και μέγιστη τα 12 έτη. Από την ομαδοποίηση της μεταβλητής σε 3 ομάδες (0-3=1, 4-5=2, 6<=3) προέκυψε ότι το 44,3% των ατόμων ήταν πάνω από 6 έτη στην ομάδα και το 30,3% έως 3 έτη και το 25,4 ήταν 4-5 έτη στην ομάδα.



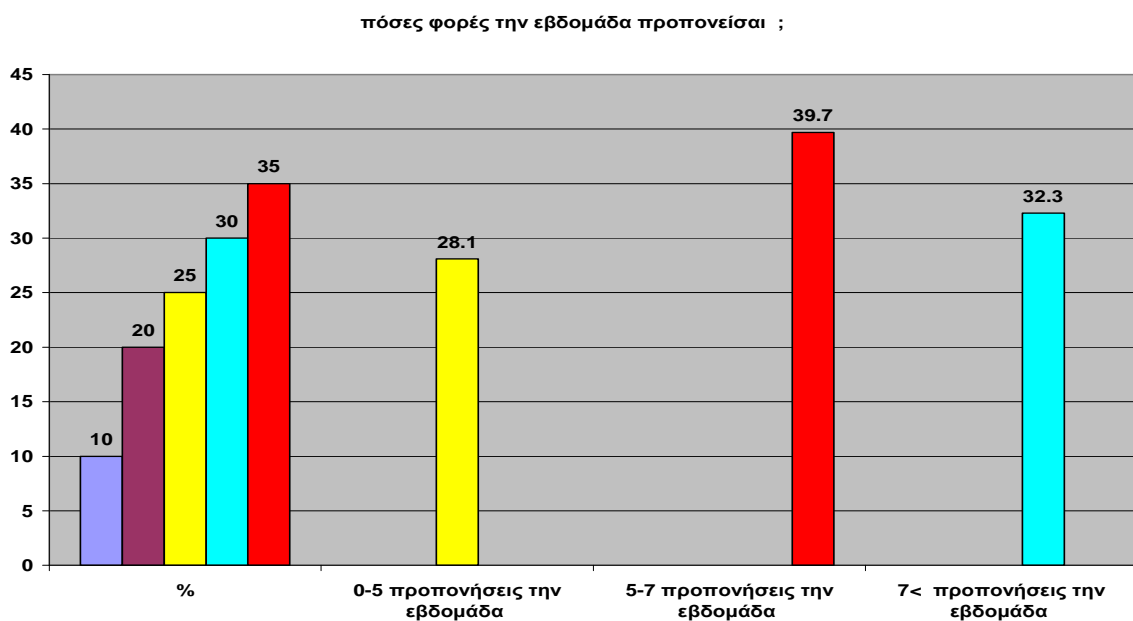
**Γράφημα 4.** Ραβδογράμμο κατανομής ποσοστών στον παράγοντα «πόσα χρόνια είσαι αθλητής;»

ε) αναφορικά στα έτη παρουσίας στη σημερινή ομάδα η μέση τιμή των ετών παρουσίας στην σημερινή ομάδα κάθε αθλητή ήταν 4,17 έτη, με ελάχιστη το 0 έτος και μέγιστη τα 9 έτη. Από την ομαδοποίηση της μεταβλητής σε 3 ομάδες ( 0-2=1, 3-4=2, 5<=3 ) προέκυψε ότι το 39,3% των ατόμων ήταν πάνω από 5 έτη στην ομάδα και το 27,9% έως 2 έτη και το 32,8 % ήταν 3-4 έτη στην ομάδα.



**Γράφημα 5.** Ραβδογράμμα κατανομής ποσοστών στον παράγοντα «πόσα χρόνια είσαι σε αυτή την ομάδα;»

στ) στο πλήθος των εβδομαδιαίων προπονήσεων, η μέση τιμή ανά αθλητή ήταν 6,76 φορές με ελάχιστη το 0 και μέγιστη τις 17 φορές. Από την ομαδοποίηση της μεταβλητής σε 3 ομάδες (0-5=1, 5-7=2, 7<=3) προέκυψε ότι το 39,7% των ατόμων πραγματοποιούσε από 5 έως 7 προπονήσεις το 32.3 % πραγματοποιούσε πάνω από 7< προπονήσεις και το 28,1 % πραγματοποιούσε από 0 έως 5 προπονήσεις .



**Γράφημα 6.** Ραβδογράμμα κατανομής ποσοστών στον παράγοντα «πόσες φορές την εβδομάδα προπονείσαι;»

**Διαδικασία μέτρησης**

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου που αφορούσε το αγωνιστικό άγχος έγινε μια ώρα πριν από τον αγώνα μετά από προηγούμενη επικοινωνία και σύμφωνη γνώμη κάθε προπονητή. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο δεν μπορούσε να συμπληρωθεί σε πιο κοντινό χρονικό διάστημα προς το αγώνισμα γιατί οι αθλητές / αθλήτριες οφείλουν να περάσουν από έλεγχο ταυτοπροσωπίας, και να προετοιμαστούν για αυτό τουλάχιστον 30' λεπτά πριν την εκκίνηση του. Το ερωτηματολόγιο που αφορούσε την ικανοποίηση μοιράζονταν στους ίδιους αθλητές/αθλήτριες, αλλά οι συλλογή του πραγματοποιήθηκε μετά το πέρας των αγώνων. Οι αθλητές και οι αθλήτριες αφού ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της έρευνας καθώς και για την εμπιστευτικότητα των απαντήσεων τους,

εθελοντικά, κλήθηκαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο στους χώρους άθλησης τους. Τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και οι αθλητές πριν την συμπλήρωσή τους διαβεβαιώθηκαν ότι οι απαντήσεις αυτές θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο στα πλαίσια αυτής της έρευνας. Κατά τη χορήγηση των ερωτηματολογίων απουσίαζαν οι προπονητές / τριες, προκειμένου οι αθλήτριες να απαντήσουν ελεύθερα. Τέλος, και τα δυο ερωτηματολόγια μοιραστήκαν στους αθλητές τις μέρες που πραγματοποιήθηκαν οι τελικές σειρές των αγωνισμάτων.

### ***Όργανα μέτρησης και διαδικασία συλλογής των δεδομένων***

Για τους σκοπούς της έρευνας και τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια:

α) Ερωτηματολόγιο «Αγωνιστικής Κατάστασης» (CSAI-II, των Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1983) τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Stavrou, Zerva, Kakko και Psichoundaki (1998) παράρτημα 1 σελ. 69, το οποίο μετρούσε: α) γνωστικό άγχος, β) σωματικό άγχος και γ) αυτοπεποίθηση, καθώς και την κατεύθυνση της έντασης. Η κλίμακα περιελάμβανε 15 ερωτήματα: 1) Γνωστικό άγχος (cognitive anxiety): Ο παράγοντας αποτελούνταν από 5 ερωτήματα (π.χ. ...ανησυχούσα μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή, ανησυχούσα μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτά που έκανα όσο θα μπορούσα.), 2) Σωματικό άγχος (somatic anxiety): Ο παράγοντας αποτελούνταν από 5 ερωτήματα (π.χ. ...η καρδιά μου χτυπούσε γρήγορα, αισθάνθηκα ένα κενό στο στομάχι μου) και 3) Αυτοπεποίθηση (self - confidence): Ο παράγοντας αποτελούνταν από 5 ερωτήματα (π.χ. ....αισθάνθηκα αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να επιτυγχάνει το στόχο του, ήμουν σίγουρος ότι μπορώ να αντιμετωπίσω τις απαιτήσεις). Οι απαντήσεις δόθηκαν μέσα από μια 4βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1=(καθόλου) έως το 4=(πάρα πολύ) και αναφερόταν στο βαθμό εμφάνισης του συμπτώματος της έντασης.

β) Ερωτηματολόγιο «Κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών» (Chelladurai, Inamura, Yamaguchi, Oinuma, & Miyauchi, 1998), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Θεοδωράκη και Μπεμπέτσο (2003) παράρτημα 2 σελ.70. Η κλίμακα περιελάμβανε 18 ερωτήματα, και περιείχε δύο διαστάσεις: 1) Ηγεσία (Leadership): ο παράγοντας αυτός αποτελούνταν από 7 ερωτήματα (π.χ. ...την υποστήριξη του προπονητή μου, τον σεβασμό και την δίκαιη μεταχείριση που έχω από τον προπονητή μου) και 2) Προσωπική Απόδοση (Personal Outcome): ο παράγοντας αυτός αποτελούνταν από 3 ερωτήματα (π.χ. ....τον τρόπο που αγωνίζομαι, την προσωπική μου ανάπτυξη και βελτίωση ). Οι αθλητές/τριες

μπορούσαν να απαντήσουν σε κάθε ερώτημα σε μια επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου το 1=(Πάρα πολύ δυσαρεστημένος/η) και το 7=(Πάρα πολύ ευχαριστημένος/η).

Και τα δυο ερωτηματολόγια συμπεριελάμβαναν ερωτήσεις σχετικά με: α) το φύλλο, β) την ηλικία, γ) την αγωνιστική κατηγορία, δ) τα χρόνια άθλησής τους, ε) τα χρόνια άθλησής τους στην συγκεκριμένη ομάδα, και στ) την εβδομαδιαία προπονητική τους ενασχόληση.

### **Στατιστική ανάλυση**

Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο PASW 18. Αρχικά για την αξιοπιστία και εγκυρότητα των ερωτηματολογίων, έγινε έλεγχος αξιοπιστίας για κάθε ομάδα ερωτήσεων προσδιορισμού των παραμέτρων. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης με δυο παράγοντες για να ελεγχθούν διαφορές στις μέσες τιμές και άρα διαφορές στην συμπεριφορά σχετικά με τους παράγοντες άγχους και ικανοποίησης, όσον αφορά τις παραμέτρους του δείγματος. Παράλληλα παρουσιαζόταν οι κατανομές συχνοτήτων και ποσοστών καθώς και μέσων τιμών και οι διασπορές των μεταβλητών που αφορούσαν το δείγμα και ήταν κατηγορικές ή συνεχείς μεταβλητές.

*Επίπεδο σημαντικότητας:* Ως επίπεδο σημαντικότητας για τους στατιστικούς ελέγχους επιλέχθηκε το  $\alpha=0,05$

#### IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

##### *Αποτελέσματα ελέγχου εγκυρότητας των ερωτηματολογίων*

Τα αποτελέσματα του ελέγχου εγκυρότητας, έδειξαν υψηλούς συντελεστές αξιοπιστίας και για τα δύο ερωτηματολόγια. Πιο συγκεκριμένα, για το ερωτηματολόγιο της «Αγωνιστικής Κατάστασης», ο δείκτης alpha του Cronbach για το «Σωματικό Άγχος» κυμάνθηκε στο .78, για το «Γνωστικό Άγχος» στο .80 και για την «Αυτοπεποίθηση» στο .89 (πίνακας). Στους δείκτες των παραγόντων της «Κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών», στην «Ηγεσία» κυμάνθηκε στο .81 και για την «Προσωπική Απόδοση» στο .89 (πίνακας 2)

**Πίνακας 1.** Δείκτες αξιοπιστίας alpha του Cronbach του ερωτηματολογίου «Αγωνιστικής Κατάστασης»,

	alpha του Cronbach
Σωματικό άγχος	78
Γνωστικό άγχος	80
Αυτοπεποίθηση	89

**Πίνακας 2.** Δείκτες αξιοπιστίας alpha του Cronbach του ερωτηματολογίου «Κλίμακας Ικανοποίησης Αθλητών

	alpha του Cronbach
Ηγεσία	81
Προσωπική Απόδοση	89

*Αναλύσεις διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες.**Φύλο-σωματικό άγχος*

1) Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (φύλο & αθλητική εμπειρία), διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ( $F_{2,116} = 7.198$ ;  $p < 0.05$ ). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «φύλο», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «αθλητική εμπειρία» τόσο στους άνδρες ( $F_{2,116} = 3.717$ ;  $p < 0.05$ ), όσο και στις γυναίκες ( $F_{2,116} = 4.359$ ;  $p < 0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι για μεν τους «άνδρες» οι παίδες είχαν υψηλότερα σκορ ( $M=2,60$ ,  $SD=.772$ ) από τους εφήβους ( $M=2,03$ ,  $SD=.686$ ) και για δε τις «γυναίκες» οι κορασίδες είχαν υψηλότερα σκορ ( $M=1,83$ ,  $SD=.760$ ) από τις νεάνιδες ( $M=2,41$ ,  $SD=.747$ ).

*Φύλο-γνωστικό άγχος*

1) Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (φύλο & κατηγορία), δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ( $F_{1,115} = 2.836$ ;  $p > 0.05$ ). Επίσης, δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «φύλο» ( $F_{1,115} = 3.555$ ;  $p > 0.05$ ). Αντίθετα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «ηλικία» ( $F_{3,115} = 2.885$ ;  $p < 0,05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι οι παίδες είχαν υψηλότερα σκορ ( $M=2,717$ ,  $SD=.889$ ) από τους εφήβους ( $M=2,276$ ,  $SD=.761$ ) και οι κορασίδες ( $M=2,742$ ,  $SD=.732$ ) από τις νεάνιδες ( $M=2,270$ ,  $SD=.708$ ).

2) Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (φύλο & αθλ. εμπειρία), δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ( $F_{2,115} = .621$ ;  $p > 0.05$ ). Επίσης, δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «φύλο» ( $F_{1,115} = .000$ ;  $p > 0.05$ ). Αντίθετα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «αθλ. εμπειρία» ( $F_{2,115} = 3.827$ ;  $p < 0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι τα άτομα με την μικρότερη αθλητική εμπειρία (0-2 χρόνια) είχαν υψηλότερα σκορ ( $M=2,800$ ,  $SD=.830$ ) από τα άτομα με τη μεγαλύτερη (5< χρόνια) ( $M=2,295$ ,  $SD=.795$ ).

*Φύλο-ηλικία*

1) Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (φύλο & ηλικία), δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ( $F_{1,115} = .178$ ;  $p > 0.05$ ). Επίσης, δεν διαπιστώθηκε στατιστικά

σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «φύλο» ( $F_{1,115} = 2.016$ ;  $p > 0.05$ ). Αντίθετα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «ηλικία» ( $F_{2,115} = 4.611$ ;  $p < 0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές/τριες της μεγαλύτερης ηλικιακής ομάδας των (17 ετών) είχαν υψηλότερα σκορ ( $M=2,776$ ,  $SD=.854$ ) από τους αθλητές/τριες της μικρότερης ηλικιακής ομάδας (15 ετών) ( $M=2,208$ ,  $SD=.905$ ).

2) Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (φύλο & κατηγορία), διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ( $F_{1,115} = 5.963$ ;  $p < 0.05$ ). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «φύλο», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «κατηγορία» μόνο στους άνδρες ( $F_{3,115} = 5.684$ ;  $p < 0.05$ ), ενώ δεν διαπιστώθηκε στις γυναίκες ( $F_{3,115} = 1.693$ ;  $p > 0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ωστόσο ότι, στους άνδρες, διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους οι έφηβοι που είχαν υψηλότερα σκορ ( $M=2,870$ ,  $SD=.784$ ) από τους παίδες ( $M=2,348$ ,  $SD=.820$ ).

3) Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (φύλο & αθλ. εμπειρία), δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ( $F_{2,115} = .987$ ;  $p > 0.05$ ). Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση στον παράγοντα «φύλο» ( $F_{1,115} = 2.016$ ;  $p < 0.05$ ). Αντίθετα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «αθλ. εμπειρία» ( $F_{2,115} = 5.735$ ;  $p < 0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές/τριες με την μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία (5 < χρόνια) είχαν υψηλότερα σκορ ( $M=2,679$ ,  $SD=.849$ ), όπως και οι αθλητές/τριες της μεσαίας κατηγορίας (3-4 χρόνια) ( $M=2,666$ ,  $SD=.831$ ), από τους αθλητές/τριες με την μικρότερη αθλητική εμπειρία (0-2 χρόνια) ( $M=2,100$ ,  $SD=.864$ ).

#### *Φύλο - προσωπική απόδοση*

1) Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (φύλο & αθλ. εμπειρία), δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ( $F_{2,116} = .755$ ;  $p > 0.05$ ). Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση στον παράγοντα «φύλο» ( $F_{1,116} = 2.204$ ;  $p > 0.05$ ). Αντίθετα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «αθλ. εμπειρία» ( $F_{2,116} = 3.195$ ;  $p < 0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές/τριες που είχαν υψηλότερα σκορ ήταν αυτοί με την

μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία ( $5 <$  χρόνια) ( $M=5,456$ ,  $SD=.169$ ), από τους αθλητές/τριες με την μικρότερη αθλητική εμπειρία ( $0-2$  χρόνια) ( $M=4,818$ ,  $SD=.209$ ).

#### *Εβδομαδιαία προπόνηση - σωματικό άγχος*

1) Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (εβδ. προπόνηση & κατηγορία), δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ( $F_{6,109} = 1.280$ ;  $p > 0.05$ ). Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «εβδ. προπόνηση» ( $F_{2,109} = 6.367$ ;  $p < 0.05$ ). Αντίθετα, δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «κατηγορία» ( $F_{3,109} = .284$ ;  $p > 0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές/τριες με τις λιγότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις ( $0-4$ ) είχαν τα χαμηλότερα σκορ ( $M=2,482$ ,  $SD=.730$ ) και από τους αθλητές/τριες της ενδιάμεσης ομάδας ( $5-7$  εβδ. προπονήσεις) ( $M=2,162$ ,  $SD=.749$ ) αλλά και από αυτούς που είχαν τις περισσότερες ( $7 <$  εβδ. προπονήσεις) ( $M=1,984$ ,  $SD=.701$ ).

#### *Εβδομαδιαία προπόνηση - γνωστικό άγχος*

1) Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (εβδ. προπόνηση & ηλικία), δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ( $F_{4,111} = .669$ ;  $p > 0.05$ ). Δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «εβδ. προπόνηση» ( $F_{2,111} = .338$ ;  $p > 0.05$ ). Αντίθετα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «ηλικία» ( $F_{2,111} = 7.712$ ;  $p < 0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι οι μεγαλύτεροι/ες αθλητές/τριες ( $17$  ετών) είχαν τα χαμηλότερα σκορ ( $M=2,092$ ,  $SD=.623$ ) και από τους αθλητές/τριες της ενδιάμεσης ηλικιακής ομάδας ( $16$  ετών) ( $M=2,505$ ,  $SD=.804$ ) αλλά και από αυτούς/ες της μικρότερης ( $15$  ετών) ( $M=2,742$ ,  $SD=.840$ ).

#### *Εβδομαδιαία προπόνηση - αυτοπεποίθηση*

1) Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (εβδ. προπόνηση & κατηγορία), διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ( $F_{6,108} = 2.676$ ;  $p < 0.05$ ). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «εβδ. προπόνηση», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «κατηγορία» τόσο στα άτομα της 2<sup>ης</sup> ομάδας ( $5-7$  εβδ. προπονήσεις) ( $F_{3,108} = 4.395$ ;  $p < 0.05$ ), όσο και στα άτομα της 3<sup>ης</sup> ομάδας ( $7 <$  εβδ. προπονήσεις) ( $F_{3,108} = 3.280$ ;  $p < 0.05$ ). Αντίθετα, δεν διαπιστώθηκε στα άτομα της 1<sup>ης</sup> ομάδας ( $0-4$  εβδ. προπονήσεις) ( $F_{3,108} = 1.102$ ;  $p > 0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι για μεν την 2<sup>η</sup> ομάδα, οι έφηβοι είχαν



υψηλότερα σκορ ( $M=3,86$ ,  $SD=.647$ ) από τις κορασίδες ( $M=2,14$ ,  $SD=.949$ ) και για δε την 3<sup>η</sup>, πάλι οι έφηβοι είχαν υψηλότερα σκορ ( $M=3,08$ ,  $SD=.661$ ) από τις κορασίδες ( $M=2,02$ ,  $SD=.916$ ).

2) Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (εβδ. προπόνηση & ηλικία), διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ( $F_{4,111} = 3.854$ ;  $p < 0.05$ ). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «εβδ. προπόνηση», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «ηλικία» τόσο στα άτομα της 2<sup>ης</sup> ομάδας (5-7 εβδ. προπονήσεις) ( $F_{2,111} = 3.767$ ;  $p < 0.05$ ), όσο και στα άτομα της 3<sup>ης</sup> ομάδας (7 < εβδ. προπονήσεις) ( $F_{2,111} = 7.015$ ;  $p < 0.05$ ). Αντίθετα, δεν διαπιστώθηκε στα άτομα της 1<sup>ης</sup> ομάδας (0-4 εβδ. προπονήσεις) ( $F_{2,111} = 1.739$ ;  $p > 0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι για μεν την 2<sup>η</sup> ομάδα, τα μικρότερα άτομα (15 ετών) είχαν τα χαμηλότερα σκορ ( $M=2,22$ ,  $SD=1.047$ ) και από τα άτομα της 2<sup>ης</sup> ηλικιακής ομάδας (16 ετών) ( $M=2,84$ ,  $SD=.804$ ) και από τα μεγαλύτερα (17 ετών) ( $M=2,90$ ,  $SD=.595$ ) και για δε τα άτομα της 3<sup>ης</sup> ηλικιακής ομάδας, πάλι τα μικρότερα άτομα (15 ετών) είχαν τα χαμηλότερα σκορ ( $M=1,77$ ,  $SD=.665$ ) και από τα άτομα της 2<sup>ης</sup> ηλικιακής ομάδας (16 ετών) ( $M=2,73$ ,  $SD=.721$ ) και από τα μεγαλύτερα (17 ετών) ( $M=3,06$ ,  $SD=.921$ ).

#### *Εβδομαδιαία προπόνηση - ηγεσία*

1) Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (εβδ. προπόνηση & κατηγορία), διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ( $F_{6,109} = 2.329$ ;  $p < 0.05$ ). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «κατηγορία», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «εβδ. προπόνηση» στις νεάνιδες ( $F_{2,109} = 4.112$ ;  $p < 0.05$ ). Αντίθετα, δεν διαπιστώθηκε ούτε στους παίδες ( $F_{2,109} = .675$ ;  $p > 0.05$ ), ούτε στους εφήβους ( $F_{2,109} = 2.135$ ;  $p > 0.05$ ), ούτε και στις κορασίδες ( $F_{2,109} = 1.617$ ;  $p > 0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι οι νεάνιδες με τις περισσότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις (7<) είχαν υψηλότερα σκορ ( $M=6,14$ ,  $SD=.742$ ) από αυτές της 2<sup>ης</sup> ομάδας (5-7 εβδ. προπονήσεις) ( $M=4,78$ ,  $SD=1.354$ ).

#### *Εβδομαδιαία προπόνηση - προσωπική απόδοση*

1) Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (εβδ. προπόνηση & ηλικία), δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ( $F_{4,112} = 1.543$ ;  $p > 0.05$ ). Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «εβδ. προπόνηση» ( $F_{2,112} = .574$ ;  $p >$

0.05). Αντίθετα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «ηλικία» ( $F_{2,112} = 6.899$ ;  $p < 0.05$ ). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι οι μεγαλύτεροι/ες αθλητές/τριες (17 ετών) είχαν υψηλότερα σκορ ( $M=5,66$ ,  $SD=.912$ ) από αυτούς/ες της μικρότερης ηλικιακής ομάδας (15 ετών) ( $M=4,76$ ,  $SD=1.289$ ).

Οι παράγοντες α) αγωνιστική κατηγορία β) έτη άθλησης στο άθλημα γ) έτη άθλησης στην συγκεκριμένη ομάδα και δ) ηλικία δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

## V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

### *Συζήτηση*

Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκαν το αγωνιστικό άγχος και η ικανοποίηση σε αθλητές και αθλήτριες του Κανόε Καγιάκ Σπριντ που συμμετείχαν στο 20<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κανόε – Καγιάκ Σπριντ το 2010. Παράλληλα διερευνήθηκε εάν παράγοντες όπως α) το φύλλο, β) η ηλικία, γ) η αγωνιστική κατηγορία, δ) τα χρόνια άθλησής τους ε) τα χρόνια άθλησή τους στην συγκεκριμένη ομάδα και στ) η εβδομαδιαία προπονητική τους ενασχόληση επηρεάζουν το αγωνιστικό άγχος και την ικανοποίηση.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν στατιστικά σημαντική μείωση του γνωστικού και του σωματικού άγχους και αύξηση της αυτοπεποίθησης σε αθλητές και αθλήτριες με περισσότερα χρόνια στην ομάδα, σε αθλητές της κατηγορίας των εφήβων και νεανίδων και κατ' επέκταση σε αθλητές και αθλήτριες ηλικίας 16 – 17 ετών. Τα αποτελέσματα αυτά πιθανολογούν ότι η προγενέστερη εμπειρία της αντιμετώπισης των προκλήσεων ενός συγκεκριμένου αγώνα ήταν δυνατόν να οδηγήσει στη διαφορετική γνωστική αντιμετώπισή του. Η σαφής μείωση των επιπέδων του πολυδιάστατου άγχους δηλώνει ότι οι αθλητές του Κανόε Καγιάκ αντιδρούν με μικρότερου μεγέθους γνωστικό και σωματικό άγχος στις παραπάνω κατηγορίες, γιατί οι αντιμετωπίσεις του αγώνα εκλαμβάνονται ως λιγότερο απειλητικές. Η επίδραση αυτή είναι δυνατό να οφείλεται στη συνολική αποκτηθείσα αγωνιστική εμπειρία κατά τη διάρκεια των ετών (Krane, & Williams, 1994; White, & Barclay, 1991). Η υποκειμενική ερμηνεία των απαιτήσεων ενός αγώνα (στρεσογόνων ερεθισμάτων) καθορίζει και το μέγεθος της αντίδρασης άγχους (Jones, & Swain, 1992; Jones, Swain, & Hardy, 1993; Swain, & Jones, 1993), ακριβώς γιατί είναι δυνατόν να αντιλαμβανόμαστε διαφορετικά το ίδιο ερέθισμα έχοντας στο πέρασμα του χρόνου διαφοροποιήσει το ψυχοδιανοητικό μας υπόστρωμα. (Μπαλλής, 1996). Επίσης αντίστοιχα αποτελέσματα έχουν βρεθεί σε προεφήβους κολυμβητές (Λούπος, και συνεργάτες 2008).

Αναλυτικότερα, στη μεταβλητή **αυτοπεποίθηση** εξετάστηκε εάν οι παράγοντες *φύλο και ηλικία*, επηρεάζουν την αυτοπεποίθηση. Πιο συγκεκριμένα δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων καθώς επίσης δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «φύλο». Αντίθετα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «ηλικία». Ειδικότερα, από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προέκυψε ότι η μέση τιμή αυτοπεποίθησης αυξάνεται όσο αυξάνεται η ηλικία. Η στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση εντοπίστηκε κυρίως στην σχέση μεταξύ 15 και 17 ετών όπου η παραπάνω τάση είναι εντονότερη.

Τα παραπάνω αποτελέσματα συμφωνούν με τους White και Barclay (1991), που σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε αθλητές ποδοσφαίρου διαπίστωσαν ότι οι αθλητές ηλικίας 18-21 ετών είχαν χαμηλότερα ποσοστά σωματικού και γνωστικού άγχους και υψηλά ποσοστά αυτοπεποίθησης σε σχέση που αθλητές 15-17 ετών που παρουσίαζαν υψηλές τιμές σωματικού και γνωστικού άγχους και μειωμένη αυτοπεποίθηση. Σε έρευνα που πραγματοποίησαν η Γουρζή και συνεργάτες (2007) σε αθλητές κολύμβησης με μέσο όρο ηλικίας 18- 20 χρόνια ανέφεραν ότι στο προ-αγωνιστικό άγχος παρουσίαζαν μέτρια επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους και μέτρια προς υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης.

Ως προς τους παράγοντες *φύλο και κατηγορία*, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση. Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «φύλο», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «κατηγορία» μόνο στους άνδρες, ενώ δεν διαπιστώθηκε στις γυναίκες. Ειδικότερα η διαφοροποίηση εντοπίστηκε μόνο στους άνδρες και συγκεκριμένα στη σχέση μεταξύ παιδών και εφήβων, όπου όπως προέκυψε από την ανάλυση των αποτελεσμάτων, η αυτοπεποίθηση στους έφηβους ήταν σημαντικά υψηλότερη σε σχέση με τους παίδες που ήταν χαμηλότερη.

Μια πιθανή εξήγηση που μπορεί να δοθεί για τα παραπάνω αποτελέσματα είναι, ότι οι αθλητές που βρίσκονται στην κατηγορία των εφήβων έχουν αποκτήσει μέσα από τους αγώνες πολλές αγωνιστικές εμπειρίες γεγονός που τους δίνει την δυνατότητα να μπορούν να διαχειριστούν και να ανταπεξέλθουν με αποτελεσματικότητα στις δυσκολίες του κάθε αγώνα. Πιθανολογείται ότι η εμπειρία είναι το απαραίτητο μέσο για την απόκτηση υψηλής αυτοπεποίθησης γεγονός που πιστοποιείται από την παρούσα έρευνα.

Αναφορικά με τους παράγοντες *φύλο και τα έτη στην ομάδα*, δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση στον παράγοντα φύλο, αντίθετα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «αθλητική

εμπειρία». Πιο συγκεκριμένα, οι αθλητές/τριες με τα περισσότερα έτη άθλησης (πάνω από 5 χρόνια) είχαν τα υψηλότερα σκορ αυτοπεποίθησης σε σχέση με αυτούς που βρίσκονταν στην μεσαία κατηγορία (3-4 χρόνια) και στην κατηγορία με την μικρότερη συνολική παρουσία στην ομάδα (έως 2 έτη).

Τα παραπάνω αποτελέσματα συμφωνούν με τη Ρόκκα και συνεργάτες (2000) που σε έρευνα τους σε αθλητές ομάδας Χάντμπολ διαπίστωσαν ότι οι αθλητές με 4-6 χρόνια εμπειρίας είχαν υψηλότερη αυτοπεποίθηση σε σχέση με αυτούς που είχαν λιγότερα χρόνια εμπειρίας καθώς και με την έρευνα των Κωνσταντίνου και συνεργάτες (2007) που διαπίστωσαν σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε αθλητές επιτραπέζιας αντισφαίρισης ότι οι αθλητές που είχαν πολλά χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας παρουσίαζαν λιγότερο γνωστικό άγχος, και υψηλότερα σκορ αυτοπεποίθησης. Επίσης ο Καραμουσαλίδης και συνεργάτες (2006) βρήκαν σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε αθλητές και αθλήτριες της καλαθοσφαίρισης, ότι (α) αθλητές με περισσότερα χρόνια αθλητικής εμπειρίας είχαν περισσότερο ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές δεξιότητες (αυτοπεποίθηση) σε σύγκριση με αθλητές που είχαν λιγότερα χρόνια αθλητικής εμπειρίας και (β) αθλητές που προπονούνταν περισσότερες ώρες συγκριτικά με αθλητές που προπονούνταν λιγότερες ώρες εβδομαδιαία, σκόραραν υψηλότερα στις κλίμακες αυτοπεποίθησης. Σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Ρόκκα και συνεργάτες (2008) σε αθλητές επιτραπέζιας αντισφαίρισης όσον αφορά τα χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας, διαπίστωσαν ότι οι παίκτες με περισσότερα από πέντε χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας εμφανίζονταν με υψηλή αυτοπεποίθηση, η οποία φαινόταν να διευκολύνει την απόδοσή τους περισσότερο από αυτούς που είχαν αγωνιστική εμπειρία έως πέντε χρόνια, οι οποίοι παρουσιάζονταν με χαμηλή αυτοπεποίθηση η οποία ήταν ανασταλτική για την απόδοση. Τέλος η Ρόκκα και συνεργάτες (2009) σε έρευνα τους σε αθλητές ομάδας Χειροσφαίρισης διαπίστωσαν ότι τα κορίτσια είχαν υψηλότερα σκορ στην αυτοπεποίθηση σε σχέση με τα αγόρια.

Στους παράγοντες προπονήσεις ανά εβδομάδα και κατηγορία, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση. Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «εβδομαδιαίες προπονήσεις», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «κατηγορία» τόσο στα άτομα της 2<sup>ης</sup> ομάδας (5-7 εβδομαδιαίες προπονήσεις), όσο και στα άτομα της 3<sup>ης</sup> ομάδας (περισσότερες από 8 εβδομαδιαίες προπονήσεις). Αντίθετα, δεν διαπιστώθηκε αλληλεπίδραση στα άτομα της 1<sup>ης</sup> ομάδας (0-4 εβδομαδιαίες προπονήσεις). Πιο συγκεκριμένα οι έφηβοι που βρισκόντουσαν στην 2<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> ομάδα προπονήσεων (5-7 εβδομαδιαίες προπονήσεις και περισσότερες από 7 <

εβδομαδιαίες προπονήσεις) παρουσίασαν σημαντικά υψηλότερες τιμές αυτοπεποίθησης σε σχέση με τις κορασίδες που βρισκόντουσαν στις αντίστοιχες κατηγορίες.

Τα παραπάνω αποτελέσματα επιβεβαιώνουν και ο Καραμουσαλίδης και συνεργάτες (2006) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε αθλητές και αθλήτριες της καλαθοσφαίρισης. (α) Οι αθλητές με περισσότερα χρόνια αθλητικής εμπειρίας είχαν περισσότερο ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές δεξιότητες (αυτοπεποίθηση) σε σύγκριση με αθλητές που είχαν λιγότερα χρόνια αθλητικής εμπειρίας, και (β) αθλητές που προπονούνταν περισσότερες ώρες συγκριτικά με αθλητές που προπονούνταν λιγότερες ώρες εβδομαδιαία, σκόραραν υψηλότερα στις κλίμακες των ψυχολογικών δεξιοτήτων (αυτοπεποίθηση).

Ως προς τους παράγοντες προπονήσεις ανά εβδομάδα και ηλικία, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση. Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «εβδομαδιαία προπόνηση», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «ηλικία» τόσο στα άτομα της 2<sup>ης</sup> ομάδας (5-7 εβδομαδιαίες προπονήσεις) όσο και στα άτομα της 3<sup>ης</sup> ομάδας (7< εβδομαδιαίες προπονήσεις) Αντίθετα, δεν διαπιστώθηκε στα άτομα της 1<sup>ης</sup> ομάδας (0-4 εβδομαδιαίες προπονήσεις) Πιο συγκεκριμένα η διαφοροποίηση εντοπίστηκε στους αθλητές της 2<sup>ης</sup> και 3<sup>ης</sup> ομάδας που βρισκόντουσαν στην ηλικία των 15 ετών όπου και παρουσίασαν τα χαμηλότερα σκορ αυτοπεποίθησης σε σχέση με αυτούς που ήταν 16 ετών και με ακόμα υψηλότερα σκορ αυτοπεποίθησης αυτή που ήταν στην ηλικία των 17 ετών.

Μια πιθανή εξήγηση που μπορεί να δοθεί για τα παραπάνω αποτελέσματα είναι, ότι οι αθλητές που βρίσκονται στην ηλικία των 17 ετών έχουν αποκτήσει υψηλή αυτοπεποίθηση μέσα από τις περισσότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις γεγονός που τους δίνει την δυνατότητα να μπορούν να διαχειριστούν και να ανταπεξέλθουν με αποτελεσματικότητα στις δυσκολίες του κάθε αγώνα. Θεωρείται ότι η αγωνιστική ετοιμότητα που αποκτιέται από τις πολλές και συστηματικές προπονήσεις είναι απαραίτητο μέσο για την ανάπτυξη υψηλής αυτοπεποίθησης γεγονός που πιστοποιείται από την παρούσα έρευνα.

Στη μεταβλητή **σωματικό άγχος** εξετάστηκε εάν οι παράγοντες, φύλο και αθλητική εμπειρία την επηρεάζουν. Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «αθλητική εμπειρία» τόσο στους άνδρες, όσο και στις γυναίκες. Πιο συγκεκριμένα διαπιστώθηκε ότι οι παίδες και οι κορασίδες παρουσίασαν υψηλότερο ποσοστό σωματικού άγχους σε σχέση με τους εφήβους και τις νεανίδες που είχαν χαμηλά ποσοστά, και παράλληλα οι παραπάνω κατηγορίες είχαν και τα περισσότερα έτη άθλησης

σε σχέση με τις κατηγορίες των παιδών και κορασίδων.

Τα παραπάνω αποτελέσματα επιβεβαιώνουν και οι White, και Barclay, (1991) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε αθλητές ποδοσφαίρου, όπου διαπίστωσαν ότι οι αθλητές ηλικίας 18-21 ετών (νέοι – άνδρες) είχαν χαμηλά ποσοστά σωματικού άγχους και υψηλά ποσοστά αυτοπεποίθησης σε σχέση που αθλητές 15-17 ετών (παίδες – έφηβοι). Επίσης τα αποτελέσματα συμφωνούν με την έρευνα των Crane και Williams (1994) που πραγματοποίησαν σε αθλητές- τριες του κλασικού αθλητισμού, όπου διαπίστωσαν ότι οι αθλητές/τριες με μικρή αγωνιστική εμπειρία έχουν υψηλότερο σωματικό άγχος σε σχέση με τους αθλητές/τριες με μεγάλη αγωνιστική εμπειρία. Σε έρευνα που πραγματοποίησαν η Γουρζή και συνεργάτες (2007) σε αθλητές κολύμβησης με μέσο όρο ηλικίας 18-20 χρόνια (άνδρες) αναφέρουν ότι στο προ-αγωνιστικό άγχος παρουσιάζουν μέτρια επίπεδα σωματικού άγχους σε σχέση με τις μικρότερες κατηγορίες. Επίσης, οι Λούπος και συνεργάτες (2008) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε προεφήβους κολυμβητές διαπίστωσαν ότι υπήρχε μείωση του σωματικού άγχους από αγώνα σε αγώνα. Τα αποτελέσματα αυτά έδειξαν μειωμένη ψυχοσωματική διέγερση στο δεύτερο αγώνα, γεγονός που είναι δυνατό να αποδοθεί στην αποκτηθείσα αγωνιστική εμπειρία.

Στους παράγοντες *εβδομαδιαία προπόνηση και κατηγορία* δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση. Πιο συγκεκριμένα οι αθλητές/τριες με τις λιγότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις (0-4) παρουσίασαν τα χαμηλότερα σκορ σωματικού άγχους σε σχέση με τους αθλητές που είχαν (5-7 και  $7 <$  εβδομαδιαίες προπονήσεις) που παρουσίασαν υψηλές τιμές σωματικού άγχους. Ως πιθανή εξήγηση του παραπάνω αποτελέσματος θεωρείται ότι η συγκεκριμένη κατηγορία αθλητών (0-4εβδομαδιαίες προπονήσεις) ουσιαστικά είναι αθλητές/τριες που ξεκινούν την ενασχόληση με το άθλημα, οι οποίοι δεν είχαν κάποιο υψηλό αγωνιστικό στόχο και το αποτέλεσμα δεν αποτελούσε κριτήριο για την επίδοσή τους.

Στη μεταβλητή του **γνωστικού άγχους** εξετάστηκε εάν οι παράγοντες *φύλο και κατηγορία* επηρεάζουν το γνωστικό άγχος. Ειδικότερα, διαπιστώθηκε ότι οι παίδες και οι κορασίδες παρουσίασαν υψηλότερα σκορ γνωστικού άγχους σε σχέση με του εφήβους και τις νεανίδες που παρουσίασαν χαμηλότερα σκορ. Τα παραπάνω αποτελέσματα, μπορούν να δικαιολογηθούν από το γεγονός, ότι μέχρι να φτάσει ο αθλητής και η αθλήτρια του κανόε καγιάκ στην κατηγορία των εφήβων και νεανίδων δεν έχει τη δυνατότητα να συμμετέχει σε πολλούς αγώνες υψηλής δυναμικότητας γιατί α) υπάρχει περιορισμός συμμετοχών και β) οι κούρσες είναι χαμηλής δυναμικότητα στις κατηγορίες παμπαίδων – παγκορασίδων και παιδών – κορασίδων. Με το συμπέρασμα αυτό συμφωνούν οι Crane

και Williams (1994) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε αθλητές/τριες του κλασικού αθλητισμού όπου διαπίστωσαν ότι οι αθλητές/τριες με μικρή αγωνιστική εμπειρία έχουν υψηλότερο γνωστικό και σωματικό άγχος σε σχέση με τους αθλητές/τριες με μεγάλη αγωνιστική εμπειρία.

Στους παράγοντες *φύλο και αθλητική εμπειρία*, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «αθλητική εμπειρία». Πιο συγκεκριμένα διαπιστώθηκε ότι αθλητές και αθλήτριες που είχαν περισσότερα έτη άθλησης (5 < χρόνια) παρουσίασαν χαμηλότερα σκορ γνωστικού άγχους σε σχέση με τους αθλητές και αθλήτριες που είχαν τα λιγότερα έτη άθλησης (0-2 χρόνια) και παρουσίασαν υψηλά σκορ γνωστικού άγχους.

Ο Λούπος και συνεργάτες (2008) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε προέφηβους κολυμβητές διαπίστωσαν ότι υπήρχε μείωση του γνωστικού άγχους από αγώνα σε αγώνα. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν μειωμένη ψυχοσωματική διέγερση στο δεύτερο αγώνα, γεγονός που είναι δυνατό να αποδοθεί στην αποκτηθείσα αγωνιστική εμπειρία. Ο Κωνσταντίνου και συνεργάτες (2007) βρήκαν σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε αθλητές επιτραπέζιας αντισφαίρισης ότι οι αθλητές που είχαν πολλά χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας παρουσιάζονταν να έχουν λιγότερο γνωστικό άγχος. Επίσης οι Krane και Williams (1994) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε αθλητές-τριες του κλασικού αθλητισμού διαπίστωσαν ότι οι αθλητές/τριες με μικρή αγωνιστική εμπειρία είχαν υψηλότερο γνωστικό και σωματικό άγχος σε σχέση με τους αθλητές/τριες με μεγάλη αγωνιστική εμπειρία.

Ως προς τους παράγοντες *εβδομαδιαία προπόνηση και ηλικία*, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «ηλικία». Ειδικότερα, διαπιστώθηκε ότι οι μεγαλύτεροι/ες αθλητές/τριες (17 ετών) είχαν τα χαμηλότερα σκορ γνωστικού άγχους και από τους αθλητές/τριες της ενδιάμεσης ηλικιακής ομάδας (16 ετών) αλλά και από αυτούς/ες της μικρότερης (15 ετών).

Πιθανή εξήγηση για τα παραπάνω αποτελέσματα, ήταν το γεγονός ότι μέχρι να φτάσει ο αθλητής και η αθλήτρια του κανόε καγιάκ στην ηλικία των 17 ετών, και κατ'επέκταση στην κατηγορία των εφήβων, τα ποσοστά του παράγοντα εβδομαδιαία προπόνηση είναι πολύ υψηλά, έτσι ώστε να τους δίνει τη δυνατότητα να διαχειριστούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο το γνωστικό άγχος γεγονός που τους αποφέρει χαμηλές τιμές.

Συνολικά από την ανάλυση των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι στο άθλημα του Κανόε Καγιάκ, οι τρεις μεταβλητές (αυτοπεποίθηση – σωματικό άγχος – γνωστικό άγχος) μέσα από τις οποίες μετρήθηκε το αγωνιστικό άγχος, σχετίζονται μεταξύ τους. Η



συσχέτιση των παραπάνω μεταβλητών αναφέρεται στην παράλληλη τάση μείωσης του σωματικού και γνωστικού άγχους, και στην αύξηση της αυτοπεποίθησης όταν α) οι αθλητές/τριες έχουν περισσότερα έτη άθλησης ( $6 <$  χρόνια), β) βρίσκονται στην ηλικιακή ομάδα των 16-17 ετών, γ) έχουν τις περισσότερες προπονήσεις ανά εβδομάδα ( $7 <$ ) και δ) βρίσκονται στην κατηγορία των εφήβων και νεανίδων.

Θεωρείται ότι τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας αντικατοπτρίζουν τους αθλητές και τις αθλήτριες του Κανόε Καγιάκ ως προς την αυτοπεποίθηση, το σωματικό άγχος και το γνωστικό άγχος όπως τους έχω βιώσει μέσα από την πολυετή προπονητική μου ενασχόληση με το συγκεκριμένο άθλημα .

Για τη διερεύνηση της ικανοποίησης αθλητών, εξετάστηκαν δύο παράγοντες: η ικανοποίηση από την ηγεσία και η προσωπική απόδοση. Διαπιστώθηκε ότι υπάρχει συσχετισμός ανάμεσα στις μεταβλητές μέσα από τις οποίες μετρήθηκε η ικανοποίηση, καθώς επίσης βρέθηκε ότι το φύλο, η αθλητική εμπειρία και η ηλικία είναι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανοποίηση των αθλητών και των αθλητριών. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με την υπάρχουσα βιβλιογραφία Chelladurai και συνεργάτες (1988), Bebetos και Theodorakis (2003), για τη σχέση μεταξύ της ηγετικής συμπεριφοράς του προπονητή και της ικανοποίησης που βιώνουν οι αθλητές.

Στη μεταβλητή **προσωπική απόδοση** εξετάστηκε εάν οι παράγοντες *φύλο και αθλητική εμπειρία*, επηρεάζουν την προσωπική απόδοση. Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «αθλητική εμπειρία». Ειδικότερα, διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές και αθλήτριες που είχαν τη μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία ( $5 <$  χρόνια) παρουσίασαν υψηλότερα σκορ στην προσωπική απόδοση σε σχέση με τους αθλητές και αθλήτριες που είχαν την μικρότερη αθλητική εμπειρία (0-2 χρόνια).

Στους παράγοντες εβδομαδιαίες προπονήσεις και ηλικία, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «ηλικία». Ειδικότερα, διαπιστώθηκε ότι οι μεγαλύτεροι/ες αθλητές/τριες (17 ετών) είχαν υψηλότερα σκορ προσωπικής απόδοσης σε σχέση από αυτούς/ες της μικρότερης ηλικιακής ομάδας (15 ετών)

Οι Μπεμπέτσος και Θεοδωράκης (2003) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε αθλητές ομάδας Χάντμπολ διαπίστωσαν ότι οι αθλητές ήταν ικανοποιημένοι από τον προπονητή και από την προσωπική τους απόδοση. Επίσης σε όσο περισσότερες προπονήσεις την εβδομάδα συμμετείχαν, τόσο περισσότερο ευχαριστημένοι ήταν.

Στη μεταβλητή **ηγεσία**, εξετάστηκε εάν οι παράγοντες εβδομαδιαία προπόνηση και κατηγορία, επηρεάζουν την ηγεσία. Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση

μεταξύ των παραγόντων. Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «κατηγορία», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «εβδομαδιαία προπόνηση» στις νεάνιδες. Αντίθετα, δεν διαπιστώθηκε ούτε στους παίδες, ούτε στους εφήβους, ούτε και στις κορασίδες. Ειδικότερα, διαπιστώθηκε ότι οι νεάνιδες με τις περισσότερες ( $7 <$  εβδομαδιαίες προπονήσεις) είχαν υψηλότερα σκορ από αυτές της 2<sup>ης</sup> ομάδας (5-7 εβδομαδιαίες προπονήσεις).

Η αγωνιστική εμπειρία της κατηγορίας των γυναικών φαίνεται να τις οδηγεί στη συνειδητοποίηση ότι η ευχαρίστηση, που βιώνουν ως αθλήτριες, είναι άρρηκτα συνυφασμένη με την ικανότητα του/της προπονητή/τριας να παρέχει τη σωστή καθοδήγηση και υποστήριξη, εύρημα στο οποίο κατέληξε και η μελέτη των Black και Weiss (1992). Οι Θεοδωράκης και Μπεμπέτσος, (2003) υποστήριξαν ότι η αθλητική εμπειρία επηρεάζει το επίπεδο ικανοποίησης των αθλητών/τριών, καθώς οι πιο έμπειροι αθλητές/τριες ασκούν αυστηρότερη κριτική στη συμπεριφορά του προπονητή τους. Η Παπαδοπούλου και συνεργάτες (2006) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε Έλληνες αθλητές κολύμβησης διαπίστωσαν ότι το φύλλο, οι εβδομαδιαίες προπονήσεις και τα χρόνια εμπειρίας είναι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανοποίηση. Η Αναγνώστου και συνεργάτες (2007) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων διαπίστωσαν ότι η συμπεριφορά των προπονητών είναι άμεσα συνυφασμένη με την ικανοποίηση των αθλητών και έδειξαν ότι όσο περισσότερο λεκτικά επιθετικός ήταν ο προπονητής προς τους αθλητές του, τόση λιγότερη ευχαρίστηση ένιωθαν οι αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης καθώς και οι αθλητές των ατομικών αθλημάτων είχαν στατιστικά σημαντικότερη επίδραση από την λεκτική επιθετικότητα σε σχέση με τους αθλητές των ομαδικών αγωνισμάτων. Η Ντόμαλη και συνεργάτες, (2008) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε αθλήτριες συγχρονισμένης κολύμβησης διαπίστωσαν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες που απαρτίζουν την ηγετική συμπεριφορά του προπονητή καθώς και την αθλητική ικανοποίηση μεταξύ των αγωνιστικών κατηγοριών. Επίσης οι γυναίκες – η μεγαλύτερη σε ηλικία και εμπειρία κατηγορία- εμφάνισαν μικρότερη ικανοποίηση από τη συμπεριφορά του προπονητή σε σχέση με τις δύο άλλες κατηγορίες (κορασίδες Α', νεανίδες).

Θεωρείται ότι τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας αντικατοπτρίζουν τους αθλητές και τις αθλήτριες του Κανόε Καγιάκ ως προς την ηγεσία και την προσωπική απόδοση όπως τους έχω βιώσει μέσα από την πολυετή προπονητική μου ενασχόληση με το συγκεκριμένο άθλημα.

### **Συμπεράσματα**

Οι σημαντικές φυσιολογικές μεταβολές που παρατηρήθηκαν στην παρούσα έρευνα επιβεβαιώνουν ότι, πριν την έναρξη του αγώνα ο οργανισμός του αθλητή/τριας του Κανόε Καγιάκ υφίσταται μια στρεσογόνο επίδραση. Η επίδραση αυτή επιφέρει σημαντικές μεταβολές στο αυτόνομο νευρικό σύστημα και στην γενικότερη συμπεριφορά του οργανισμού. Δεν πρέπει, ωστόσο, να διαφεύγει από την προσοχή ότι ο βαθμός αυτής της μεταβολής εξαρτάται από παράγοντες όπως: α) το φύλλο, β) την ηλικία, γ) την αγωνιστική κατηγορία, δ) τα χρόνια άθλησής τους, ε) τα χρόνια άθλησής τους στην συγκεκριμένη ομάδα, και στ) την εβδομαδιαία προπονητική τους ενασχόληση.

Από την ανάλυση των παραπάνω παραγόντων στην παρούσα έρευνα προέκυψε ότι στις κατηγορίες παιδών και κορασίδων, τα λίγα έτη άθλησης και κατ'επέκταση και σε μικρή ηλικία υπάρχει υψηλό σωματικό και γνωστικό άγχος και χαμηλή αυτοπεποίθηση γεγονός που επιβεβαιώνεται από τους (White, & Barcley, 1991). Επίσης παρατηρείται συμφωνία με το μοντέλο του πολυδιάστατου άγχους, που προβλέπει αύξηση του σωματικού άγχους και σχετικά σταθερό γνωστικό άγχος πριν την έναρξη του αγώνα (Gould et al. 1984, Jones & Cale 1989, Marents et al., 1990b, Parfit, Jones, & Hardy, 1990, Cox 1994). Επίσης μείωση στην αυτοπεποίθηση πριν την έναρξη των αγώνων διαπιστώνεται και στις έρευνες των Hall και Kerr (1997). και Wann και Wiggins (1999).

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να έχουν πρακτική εφαρμογή και να βοηθήσουν τους προπονητές και τους αθλητές να κατανοήσουν και να ερμηνεύσουν τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του αγωνιστικού άγχους στο άθλημα του Κανόε Καγιάκ, που μέχρι τώρα δεν είχαν γνωστοποιηθεί μέσω της έρευνας για το συγκεκριμένο άθλημα, γεγονός που θα τους επιτρέψει να παρεμβαίνουν αποτελεσματικά στους αθλητές/τριες τους, με απώτερο σκοπό την καλύτερη δυνατή απόδοση τους.

Αναφορικά με την ικανοποίηση, τα αποτελέσματα της έρευνας μας οδήγησαν στο συμπέρασμα, ότι πρέπει οι προπονητές να εστιάσουν τους στις ηλικίες 14-15 ετών και σε αθλητές με λιγότερα έτη παρουσίας στην ομάδα με σκοπό να βελτιωθεί η διάθεση των αθλητών να αυξήσουν την προσωπική τους απόδοση. Πιθανά η αύξηση των ποσοστών των παραπάνω κατηγοριών αυτομάτως θα φέρει καλύτερα αγωνιστικά αποτελέσματα. Ως προς την ηγεσία, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι προπονητές στην Ελλάδα με βάση τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά στον παράγοντα της ηγεσίας γεγονός που μπορεί να αποδοθεί, ότι το 80-90% των προπονητών είναι πρώην αθλητές με υψηλές επιδόσεις τόσο σε Πανελλήνιο όσο και σε Διεθνές επίπεδο οι οποίοι

γνωρίζουν τον τρόπο που πρέπει να διαχειρίζονται τους αθλητές τους, προπονητικά και μη.

Ο στόχος των προπονητών είναι η μεγιστοποίηση της απόδοσης της ομάδας μέσω της καλλιέργειας των παραγόντων που την ενισχύουν και του περιορισμού εκείνων που την παρεμποδίζουν. Τα αποτελέσματα της έρευνας επιχείρησαν να αποσαφηνίσουν τη σημαντικότητα των παραγόντων αυτών, ώστε να δραστηριοποιήσουν τους προπονητές, τους αθλητές αλλά και όσους σχετίζονται με τις αθλητικές ομάδες να τα ερμηνεύσουν προς όφελός τους.

### ***Προτάσεις για Μελλοντικές έρευνες***

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να αποτελέσουν βάση για περαιτέρω έρευνα στο συγκριμένο άθλημα τόσο στο αγωνιστικό άγχος όσο και στην ικανοποίηση που είναι μια πολύπλευρη έννοια με μεγάλο ερευνητικό πεδίο. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν και στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανάπτυξης (Κατηγορία Παμπαίδων – Παγκορασίδων) Κανόε Καγιάκ Σπρίντ το οποίο αποτελεί τη βάση του αθλήματος, για να διαπιστωθεί κατά πόσο διαφοροποιούνται τα παραπάνω αποτελέσματα από τις αναπτυξιακές κατηγορίες προς τις μεγαλύτερες κατηγορίες τόσο στο αγωνιστικό άγχος όσο και στην ικανοποίηση. Επίσης μελλοντική ερευνά στο αγωνιστικό άγχος θα μπορούσε να γίνει σε επίπεδο εθνικής ομάδας στην κατηγορία εφήβων – νεανίδων συγκρίνοντας τις τιμές του αγωνιστικού άγχους που βρήκαμε στις παραπάνω κατηγορίες στο πανελλήνιο πρωτάθλημα με τις αντίστοιχες τιμές που θα βρεθούν σε Πανευρωπαϊκούς και Παγκοσμίους αγώνες. Πιο συγκεκριμένα να δοθούν ερωτηματολόγια σε αθλητές (εφήβους – νεανίδες) που έχουν επιλεχτεί για την Εθνική Ομάδα πριν από το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα και πριν από τους Πανευρωπαϊκούς και Παγκοσμίους αγώνες προσθέτοντας παράλληλα ερωτήσεις που αφορούν το είδος του αγώνα, το περιβάλλον των αγώνων και το είδος του αγωνίσματος πχ. K1 – K2 – K4 / 200 – 500 – 1000M.

Η ικανοποίηση είναι πολυδιάστατη έννοια και πιθανότατα να επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες, όπως το κλίμα της ομάδας, τις εγκαταστάσεις, την απόδοση της ομάδας συνολικά και την απόδοση των άλλων ομάδων μεταξύ άλλων. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να συμπεριλάβουν τους παραπάνω παράγοντες για την περαιτέρω διερεύνηση της έννοιας. Οι ερευνητές θα μπορούσαν να συμπεριλάβουν την έννοια της ικανοποίησης αθλητών σε θεωρητικά μοντέλα, που θα αναφέρονται όχι μόνο την απόδοση του αθλητή, ή στην ηγεσία, αλλά και σε θέματα που αφορούν στην αποτελεσματικότητα

των αθλητικών συλλογών και των συλλογών γονέων και κηδεμόνων που βρίσκονται μέσα σε αυτούς. Ένας αθλητικός σύλλογος αποτελείται από το Διοικητικό Συμβούλιο, το οποίο είναι άμεσα συνδεδεμένο με την ικανοποίηση των αθλητών. Κατά τον ίδιο τρόπο και οι σύλλογοι γονέων και κηδεμόνων του κάθε αθλήματος. Ο τρόπος λειτουργίας των παραπάνω σίγουρα επηρεάζει την ικανοποίηση των αθλητών αφού αποφάσεις που παίρνονται αφορούν το μέλλον του αθλητή θετικά ή αρνητικά. Επίσης στους παραπάνω φορείς μπορούν να συμπεριληφθούν και οι Αθλητικές Ομοσπονδίες οι οποίες είναι υπεύθυνες για την ανάπτυξη και ευημερία του αθλήματος οι οποίες καλούνται διαμέσου του Διοικητικού Συμβουλίου να παίρνουν αποφάσεις που αφήνουν ικανοποιημένους ή μη αθλητικούς συλλόγους και αθλητές. Για να γίνουν τα παραπάνω πρέπει στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο να ενταχθούν ερωτήσεις που θα αφορούν τους παράγοντες, όπως: α) τη συμπεριφορά των παραγόντων β) την αξιοπιστία των παραγόντων γ) την αποτελεσματικότητα των παραγόντων.

Κλείνοντας πρέπει να τονισθεί η «ανθρωπιστική αντίληψη» των Chelladurai και Riemer (1997), ότι οι αθλητές/τριες αποτελούν το σημαντικότερο στοιχείο του αθλητικού οικοδομήματος. Ιδιαίτερα σε ερασιτεχνικό επίπεδο οι αθλητές/τριες είναι οι κύριοι αποδέκτες των ωφελειών των αθλητικών προγραμμάτων και δραστηριοτήτων, αλλά και ο λόγος ύπαρξης αυτών. Για αυτό το λόγο τόσο η διοίκηση των αθλητικών σωματείων, όσο και οι προπονητές, θα πρέπει να εργάζονται με σκοπό να κάνουν την αθλητική εμπειρία ευχάριστη και χρήσιμη για τους αθλητές/τριες.

## VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Avramidou, E. Avramidis, S, & Pollman, R. (2007). Competitive Anxiety in Lifesavers and Swimmers *International Journal of Aquatic Research and Education*, 1, 108-117.
- Archibald, H. (1999). *The Anxiety Cure*. Nashville: Word Publishing.
- Alexandris, K., Papadopoulos, P., Paliatia, E., & Vasiliadis, T. (1999). Customer satisfaction: a comparison between public and private sport and fitness clubs in Greece. *European Journal for Sport Management*, 6, 40–54.
- Barrow, J.C. (1977). The variables of leadership: A review and conceptual framework. *Academy of Management Review*, 2, 231-251.
- Bebetsos, E, & Theodorakis, N. (2003). Athletes' satisfaction among team handball players in Greece. *Perceptual & Motor Skills*, 97(3), 1203-8.
- Borcovec, T.D. (1976). Physiological and cognitive processes in the regulation of anxiety. In G.E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation: Advances in research* (Vol. 1, pp. 261-321). New York: Plenum Press.
- Black, S.J., & Weiss, M.R (1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 309-325.
- Browne, M.A., & Mahoney, M.J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology*, 35, 605-625.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.

- Buss, A.H. (1962). Critique and notes: Two anxiety factors in psychiatric patients. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65, 426-427.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1986). Functional and dysfunctional responses to anxiety: The interaction between experiences and self-focused attention. In R. Schwartz (Ed.), *Self-related cognitions in anxiety and motivation* (pp. 111-141). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1988). A control process perspective on anxiety. *Anxiety Research*, 1, 17-22.
- Cattell, R. B. (1972). The nature and genesis of mood states: A theoretical model with experimental measurements concerning anxiety, depression, arousal, and other mood states. In C. B. Spielberger (Ed.), *Current trends in theory and research* (Vol. 1). New York: Academic Press.
- Cox, H. (1994). *Sport Psychology: Concepts and applications*. Iowa Brown & Benchmark.
- Chapman, C., Lane, A., Brierley, J., & Terry, P. (1997). Anxiety, self-confidence and performance in tae kwon-do. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 1275-1278.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 647-671). New York: MacMillan.
- Chelladurai, P., & Riemer, H.A. (1997). A classification of facets of athlete satisfaction. *Journal of Sport Management*, 11, 133-159.
- Chelladurai, P. Inamura, H., Yamaguchi, Y., Oinuma, Y., & Miyauchi, T. (1988). Sport leadership in a cross-national setting: the case of Japanese and Canadian university athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 374-389.
- Damasio, A. (1994). *Descartes Error: Emotion, Reason and the Human Brain..* New York: Plenum.

- Danylchuk, K. (1993). Occupational stressors in physical education faculties. *Journal of Sport Management*, 7, 7-24.
- Davidson, R.J. & Schwartz, G.E. (1976). The psychology of relaxation and related states: A multiprocess theory. In D.I. Mostofsky (Ed.), *Behavior control and modification of psychological activity* (pp. 399-422). *Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall*.
- Doctor, R.M., & Altman, F. (1969). Worry and emotionality as components of test anxiety: *Replication and further data. Psychological Reports*, 24, 563-568.
- Dwyer, J.M., & Fischer, D.G. (1990). Wrestlers' perceptions of coaches' leadership as predictors of satisfaction with leadership. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 511-517.
- Euler, H. A. (1983). Lerntheoretische Ansätze. In: Euler H./Mandl H. (eds). *Emotionspsychologie* (pp. 62 – 72). München, Wien, Baltimore: Urban & Schwarzenberg Verlag.
- Endler, NS (1983). A personality model, but not yet a theory. In *MM Page (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ebbeck, V., & Weiss, M.R. (1988). The arousal-performance relationship: task characteristics and performance measures in track and field athletics. *The sport Psychologist*, 2, 13-27.
- Endler, N.S. & Magnusson, D. (1976). Multidimensional aspects of state and trait anxiety: A cross-cultural study of Canadian and Swedish students. In C.D. Spielberger & R. Diaz-Guerrero (Eds.), *Cross-cultural anxiety* (Vol. 1, pp. 143-172). Washington: Hemisphere.
- Eysenck (1988). *Anxiety: the cognitive perspective*. Printed and bound by BPCC Wheatons, Exeter.



- Fisseni, H. J. (1996). *Persönlichkeitspsychologie. Ein Theorienüberblick*. Göttingen, Bern, Toronto, Se-attle: Hogrefe Verlag.
- Fishbein, E. & Proctor, G. (1995). The relation of mental abilities with basketball performance. *Psychological Reports*, 23(3), 1-9.
- Granny, C., Smith, P., & Stone, E. (1992). Job satisfaction: advances in research and application. *Lexington, MA: Lexington Books*.
- Gerard, J., & Williams, J.M. (2000). Intensity and interpretation of competitive state anxiety: Relationship to performance and repressive coping. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), 236-250.
- Gould, D (1987). Promoting positive experiences for children. In: J May & M. Askeri (Eds.). *Sport psychology: The psychological health of athlete* (pp.77-98 New York: PMA)
- Gould, D & Petlichkoff. L. (1987). Psychological stress and the age-group wrestler. In: E Brown & C, Branda (Eds,), *Competitive sports for children and youth: An overview of research and issues* (pp. 63-73). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, H. & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In: T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 119-142). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., & Tuffey, S. (1996). Zones of optimal functioning research: A review and critique. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9(1), 53-68.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J., & Vevera, M. (1987). Relationships between Competitive State Anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 33-42.

- Gould, D., Petlichkoff, L., & Weinberg, RS (1984). Antecedents of temporal changes in and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289-304.
- Hackfort, D. & Scwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In: R. Singer, M. Murphey, & L. Tennant (Eds). *An analysis of athlete behavior* (pp. 236-249). Ithaca, NY: Movement.
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32, 50-55.
- Hall, H. & Kerr, A. (1997). Predicting achievement anxiety: A social-cognitive perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 98-111.
- Hanton, S. & Jones, G. (1995). Antecedents of multidimensional state anxiety in elite competitive swimmers. *International Journal of Sport Psychology*. 26. 512 - 523.
- Hardy, L. (1996). A test of catastrophe models of anxiety and sports performance against multidimensional anxiety theory models using the method of dynamic differences. *Anxiety, Stress and Coping: An international Journal*, 9, 69-86.
- Hardy, L, Jones, G. & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. Chichester: John Wiley & sons.
- Hardy, L., & Parfitt, C.G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.
- Hardy, L. & Whitehead, R. (1984). Specific modes of anxiety and arousal. *Current Psychological Research and Reviews*, 3, 14-24.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. In J.G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81-106). Chichester, UK: John Wiley.

- Hardy, L. (1996). A test of catastrophe models of anxiety and sport performance against multidimensional anxiety theory models using the method of dynamic differences. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 69-86.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research development and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
- Jones, G. (1990). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport. In G.Jones & L. Hardy (Eds), *Stress and performance in sport* (pp. 17-42). Chichester, UK: Wiley.
- Jones, G., & Cale, A. (1989). Precompetition temporal patterning of anxiety and self-confidence in males and females. *Journal of Sport Behavior*, 2, 183-195.
- Jones, G., Hanton, S., & Swain, A.B.J. (1994). Intensity and interpretations of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17, 657-663.
- Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.
- Jones, G., & Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and non elite performers. *The Sport Psychologist*, 9, 201-211.
- Jones, G., Swain, A., & Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. *The Sport Psychologist*, 4, 107-118
- Jones, G., Swain, A., & Hardy, L. (1993). Intensity and dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sport Sciences*, 11, 533-542.
- Izard, C. E., & Buechler, S. (1980). Aspects of con-sciousness and personality in terms of differ-ential emotions theory. In: Plutchik, R., Kel-lermann, H. (eds). *Emotion:*

- theory, research, and experience, vol. 1, theories of emotion* (pp. 165-187). New York, London, Toronto, Sydney, San Francisco: Academic Press.
- Klarova, P. (1978). An attempt to derive inverted-U curves based on the relationship between anxiety and athletic performance. In D.M. Landers & R.W. Cristina (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport* (pp. 369 -377). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Koehler, L. (1988). Job satisfaction and corporate fitness managers: An organizational behaviour approach to sport management. *Journal of Sport Management*, 2, 100-105.
- Koustelios, A., & Kousteliou, I. (1998). Relations among measures of job satisfaction, role conflict and role ambiguity for a sample of Greek Teachers. *Psychological Reports*, 82, 131-136.
- Koustelios, A., Kellis, S., & Bagiatis, K. (1999). Job satisfaction and burnout in a sport setting: A multiple regression analysis. *European Journal for Sport Management*, 6, 31-39.
- Krane, V. (1992). Conceptual and methodological considerations in sport anxiety research: From the inverted-U hypothesis to catastrophe theory. *Quest*, 44, 72-87.
- Krane, V. (1990). *The relationship between anxiety and athletic performance: A test of the multidimensional anxiety and catastrophe theories*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina at Greensboro.
- Krane, V., & Williams, J. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 203-217.
- Krohne, H. W. (1975). Schulangst - empirische Befunde, Erklärungsansätze, therapeutische Möglichkeiten. In: Krohne, H. W. (ed.). *Fortschritte der Pädagogischen Psychologie, Heft 72* (pp. 120-155). München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.

- Krohne, H. W., & Hock, M. (1994). *Elterliche Erziehung und Angstentwicklung des Kindes. Untersuchungen über die Entwicklungsbedingungen von Ängstlichkeit und Angstbewältigung*. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber Verlag.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. NY: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. London: Free Association Books.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NY: Rublising
- Lane, A Terry, P. & Karageorghis. C. (1995a). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self confidence in decathletes *Perceptual and Motor Skills*, 80. 911-919.
- Lane, A., Terry, P., & Karageorghis, C. (1995b). Path analysis examining relationship among antecedents of anxiety multidimensional state anxiety, and triathlon performance. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1255-1266.
- Lentell, R. (2000). Untangling the tangibles: “physical evidence” and customer satisfaction in local authority leisure centers. *Managing Leisure*, 5, 1–16.
- LeUnes. A. & Nation. J. (1996). *Sport Psychology*. Chicago. Nelson-Hall.
- Li, M. (1993). Job satisfaction and performance of coaches of the spare-time sports schools in China. *Journal of Sport Management*, 7, 132-140.
- Liebert, R.M., & Morris, L.W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-980.
- Mackay C, Cox T, Burrows G, Lazzarini T. (1978). An inventory for the measurement of self-reported stress and arousal. *Br J Soc Clin Psychol*. Sep;17(3):283-4.

- Madrigal, R. (1995). Cognitive and affective determinants of fan satisfaction with sporting event attendance. *Journal of Leisure Research*, 27, 205– 227.
- Mahoney, M.J., & Suinn, R.M. (1986). History and overview of modern sport psychology. *The Clinical Psychologist*, 39, 64-68.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Mannell, R. (1999). Leisure experience and satisfaction. In E. Jackson and T. L. Burton (Eds). *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-first Century* (pp. 235-248). Pennsylvania: Venture Publishing.
- Mandler & Sarason, (1952). A study of anxiety and learning. *J. Abnormal & Soc. Psychol.* 47:166-73, 1952.
- Marchant, Morris & Anderson (1998). Perceived importance of outcome as a contributing factor in competitive state anxiety. *Journal of Sport Behavior (JSB)*, 21(1), 71 - 91.
- Martens, R (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL. Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1983). *Competitive State Anxiety Inventory-2*. University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. (pp. 117-173). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marten. R., Burton. D., Vealey, R., Bump, L., & Smith, D. (1990). The Competitive State-Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In: R. Martens. R. Vealey. & D. Burton (Eds), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign. IL: Human Kinetics.
- Mellalieu, S.D., Neil, R., & Hanton, S. (2006). Self-confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. *Research Quarterly Exercise Sport*, 77, 263-270.

- McGrath, J. (1970). *Social and psychological factors on stress*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- McGrath, J.E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J.E. McGrath (Ed.), *Social and psychological factors in stress* (pp. 24-48). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Morris, L.W., Davis, M.A., & Hutchings, C.H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry-emotional scale. *Journal of Educational Psychology*, 73, 541-555.
- Newton, M. & Duda, J.L. (1995). The relationship of goal orientations and expectations on multi-dimensional state anxiety, *Perceptual Motor Skills*, 81, 1107-1112.
- Ohman, A. (1993). Anxiety. In G. Fink (Ed) *Encyclopedia of Stress (Vol 3)* (pp. 226-231). London: Academy Press.
- Orlick. T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Oxedine, J.B.(1970). Emotional arousal and motor performance. *Quest*, 13, 23 – 30.
- Parfit, G., & Pates, J. (1999). The effects of cognitive and somatic anxiety and self-confidence on components of performance during competition. *Journal of Sports Science*, 17, 351- 356.
- Patsiaouras, A.(1999). *Motivation "die nicht - direkte Methode" im Hochleistungssport (Volleyball)*. Unveröffentlichtes Diss., Universität Wien.
- Papadopoulou A, Theodorakis ND, Tsigilis N, Tsalis G. (2006). Sex and sport-related differences in satisfaction among Greek swimmers. *Psychologist Report*. April; 98(2): 389-94.

- Parfitt, C.L., & Hardy, L. (1993). The effects of competitive anxiety on memory span and rebound shooting tasks in basketball players. *Journal of Sport Sciences*, 11, 517-524.
- Parfitt, C.L., Hardy, L. & Pates J. (1995). Somatic anxiety and psychological arousal: Their effects upon a high anaerobic, low memory demand task. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 196-213.
- Parfitt, C. G., Jones, J. G., & Hardy, L. (1990). Multidimensional anxiety and performance. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport* (pp. 43-80). Chichester: John Wiley.
- Passer M. (1982). Psychological stress in youth sports. In: R. Magill & M. Smoll. (Eds). *Children in sport (2nd ed)* {pp. 153-177) Champaign, IL. Human Kinetics.
- Pastore, J. (1993). Job satisfaction and female college coaches. *The Physical Educator*, 50, 216-221.
- Prapavessis, H. Carron, A.V. (1996). The effect of group cohesion of competitive state anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 64-74.
- Perry, J.D., & Williams, J.M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.
- Puni, A.Z. (1969). *La preparación psicológica para las competiciones deportivas*. Habana, Cuba: INDER.
- S. Rokka, G. Mavridis, E. Bebetos, K. Mavridis (2009). «Competitive State Anxiety among Junior Handball players». *E - The Sport Journal*, Volume 12, Number 3.
- Rotella. R. & Lerner, J. (1993). Responding to competitive pressure. In R. Singer. M. Murphey. & L Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 528 – 541) New York: Macmillan.



- Raedeke, T.D., & Stein, G.L. (1994). Felt arousal, thought/feelings, and ski performance. *The sport Psychologist*, 8, 360-375.
- Riemer, H.A., & Chelladurai, P. (1995). Leadership and satisfaction in athletics. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 276-293.
- Riemer, H.A., & Chelladurai, P. (1998). Development of the athlete satisfaction questionnaire (ASQ). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 127-156.
- Riemer, H.A., & Chelladurai, P. (2001). Satisfaction and commitment of Canadian university athletes: The effect of gender and tenure. *AVANTE*, 7, 27-50.
- Sarason (1978). The test anxiety scale: Concept and research. In C.D. Spielberger & I.G. Sarason, (Eds), *Stress and anxiety* (Vol. 5, pp. 193-216). Washington, DC: Hemisphere.
- Schafer, W. (1992). *Stress management for wellness (2nd ed.)*. New York. Harcourt Brace Jovanovich.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Smith, J. (1993). *Understanding stress and coping*. New York- Macmillan.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Schutz, R.W., & Placek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport specific psychological skills. The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 379-398.

- Smith, R.E., & Christensen, D.S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*, 399-415.
- Smokovitis. A. (1980). A new hypothesis. Possible mechanisms in the involvement of the increased plasminogen activating activity in branching regions of the aorta in the Irritation of atherosclerosis. *Thrombosis and Hemostasis*, *43* 141-146.
- Sonstroem, R.J., & Bernardo, P. (1982). Individual pregame state anxiety and basketball performance. A reexamination of the inverted U curve. *Journal of sport psychology*, *4*, 235 – 245.
- Spielberger, C. (1989). Stress and anxiety in sports. In: D. Hackfort & C. Spielberger (Eds). *Anxiety in Sports: an international perspective* (pp.3-7). New York: Hemisphere.
- Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. In C.D. Spielberger (Eds), *Anxiety and behavior* (pp.3-20). New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1971). Trait-state anxiety and motor behavior. *Journal of Motor Behavior*, *3*, 265-279.
- Spielberger, C.D. (1972a). Anxiety as an emotional state. In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 1, pp. 23-49). New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1972b). Conceptual and methodological issues in anxiety research. In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 2, pp. 481-493). New York: Academic Press.
- Swain, A., & Jones, G. (1993). Intensity and frequency dimensions of competitive state anxiety. *Journal of Sport Sciences*, *11*, 533-542.

- Thayer, R.E. (1978). Toward a psychological theory of multidimensional activation. *Motivation and Emotion*, 2, 1-34.
- Theodorakis.Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8, 149-165.
- Theodorakis. Y. (1995). Effects of self-efficacy, satisfaction and personal goals on swimming performance. *Tim Sport Psychologist*, 9, 245-253.
- Theodorakis, N., Kambitsis, C., Laios, A., & Koustelios, A. (2001). Relationship between measures of service quality and satisfaction of spectators in professional sports. *Managing Service Quality* 11:6, 431-438.
- Wann, D. & Wiggins, M. (1999). Preliminary investigation of the confidence of sport spectators: importance of time, difficulty of the game and team identification. *Perceptual and Motor Skills*, 89, 305-310.
- Weiss, M.R. Friedrichs, W.D. (1986). The influence of leader behaviors, coach attributes, and institutional variables on performance and satisfaction of collegiate basketball teams. *Journal of sport psychology*, 8, 332 – 346. University of Virginia.
- White, S., & Barclay, J. (1991). The effects of age and sport environment on state anxiety levels of soccer players. *The Psychologist*, 4, 156-159.
- Widmeyer, W.N., & Williams, J.M. (1991). Predicting cohesion in coaching teams. *Small Group Research*, 22, 548-557.
- Widmeyer, W.N., Carron, A.V., & Brawley, L.R. (1993). Group cohesion in sport and exercise. In R.N. Singer, M. Murphey, L.K. Tennant, (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 672-692). New York: MacMillan.
- Williams, J., & Hacker, C.M. (1982). Causal relationships among cohesion, satisfaction, and performance in women's intercollegiate field hockey teams. *Journal of Sport Psychology*, 4, 324-337.

**Ελληνόγλωσση**

- Αναγνώστου Μ., Σύρμπας Ι., Αποστόλου Μ., Μπεκιάρη Α. (2007). Η λεκτική επιθετικότητα του προπονητή και η σχέση της με την ευχαρίστηση των αθλητών. *Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*.
- Γουρζή Μ, Φιλίππου Κ, Καγιώργη Κ, & Ζουρμπάνος Ν. (2007). Η Σχέση του Προ-Αγωνιστικού Άγχους με τον Αυτοδιάλογο Κολυμβητών κατά τη Διάρκεια του Αγώνα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό τόμος 5 (1)*, 173 – 178.
- Δημάκος, Κ. (2007). Η σχέση του αγωνιστικού άγχους προδιάθεσης με το αγωνιστικό άγχος και την αυτοπεποίθηση κατάστασης. *Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία*. ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Δόλωμα, Δ., Μαυρίδης, Γ., Ρόκκα, Σ., & Ταξιλδάρης, Κ. (2006). Προαγωνιστικό άγχος καλαθοσφαιριστριών. *Πρακτικά από το 9ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ*.
- Ζέρβας, Ι. (2002). *Ψυχολογία φυσικής αγωγής και αθλητισμού*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Ζέρβας, Γ. (1997). *Ψυχολογία φυσικής αγωγής και αθλητισμού*. Αθήνα.
- Θεοδωράκης, Γ. Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (1998). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Ν. & Μπεμπέτσος, Ε. (2003). Διερεύνηση της Ικανοποίησης Αθλητών: Μία Πρώτη Προσέγγιση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 1(2)*, 197 – 203).
- Καραμουσαλίδης, Γ., Μπεμπέτσος, Ε. & Λαπαρίδης, Κ. (2006). Ψυχολογικές Δεξιότητες Αθλητών και Αθλητριών της Ελληνικής Καλαθοσφαίρισης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό τόμος 4 (3)*, 442 – 448.

- Κωνσταντίνου, Κ., Πλατιά, Ν., Μαυρίδης, Γ., Ρόκκα, Σ. & Μπεμπέτσος, Ε. (2007).  
Πραγωνιστικό άγχος αθλητών / τριων Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης. *Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*.
- Λούπος, Δ. (2002). Ψυχοβιολογικές Εκδηλώσεις του Στρες στην Αγωνιστική Κολύμβηση .*Διδακτορική Διατριβή. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης*.
- Λούπος, Δ. Μοσχοπούλου, Φ. Ζαφειριάδης, Σ. Σκουρίδου, Α. & Τσαλής, Γ. (2008). Επίδραση της Αγωνιστικής Εμπειρίας στη Διαμόρφωση των Τιμών Ψυχοφυσιολογικών Μεταβλητών του Αγωνιστικού Άγχους σε Προέφηβους Κολυμβητές. *Inquiries in Sport & Physical Education Volume 6 (3)*, 363 – 369.
- Μανολιουδάκη, Μ. (2009). Διαφορές στην συναισθηματική κατάσταση των αθλητών του Κανόε Καγιάκ με βάση στο Φύλλο, Επίπεδο, Ηλικία. *Αδημοσίευτη διπλωματική εργασία* . ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Μπαλλής, Θ. (1996). *Άγχος, Stress, κατάθλιψη*. Θεσσαλονίκη: Ιατρικές Εκδόσεις.
- Ντόμαλη, Σ., Ψυχουντάκη, Μ., Καλουψής, Σ., & Χαιροπούλου, Χ. (2008). Σχέση αντιλαμβανόμενης ηγετικής συμπεριφοράς του προπονητή και της ικανοποίησης αθλητριών συγχρονισμένης κολύμβησης. *ΠΡΑΚΤΙΚΑ 10ου Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας “Άσκηση & αθλητισμός στα παιδιά και τους εφήβους: Ψυχολογική προσέγγιση”* Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Πατσιαούρας, Α, Σούλας, Δ. & Παπανικολάου, Ζ. (2003). Η Χρησιμοποίηση της Προσωποκεντρικής Μεθόδου για τον Έλεγχο του Άγχους σε Αθλητές *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό- τόμος 1(3)*, 204 – 210.
- Ρόκκα, Σ., Μαυρίδης, Γ., Κούλη, Ο., Κούλη, Ε., & Πατσατζής, Ν. (2008). Προαγωνιστικό Άγχος Αθλητών Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης. *Πρακτικά 10ου Πανελλήνιο*

*Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας “Άσκηση & αθλητισμός στα παιδιά και τους εφήβους: Ψυχολογική προσέγγιση” ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών.*

Σταύρου, Ν.Α., Ζέρβας, Γ., Κάκκος, Β., & Ψυχουντάκη, Μ. (1998). Διαφορές στην ένταση και κατεύθυνση του αγωνιστικού άγχους κατάστασης. *Πρακτικά 2ου Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας*. Τρίκαλα: ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Στίνης, Ι. (2009). Η σχέση μεταξύ αθλητικού προσανατολισμού, αγωνιστικού άγχους και αυτοπεποίθησης προδιάθεσης και κατάστασης σε αθλητές κολύμβησης. *Αδημοσίευτη διπλωματική εργασία*. ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών.

Σμοκοβίτης, Α. (1992). *Θέματα Φυσιοπαθολογία* Θεσσαλονίκη: Κυριακίδη.

Τσορμπαζούδης, Χ. & Μπαρκούκης, Β. (1996). Προαγωνιστικό άγχος και απόδοση: Παράγοντες που καθορίζουν τα επίπεδα του προαγωνιστικού άγχους σε αθλητές/τριες κλασικού αθλητισμού και καλαθοσφαίρισης. *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός*. 39, 13-26.

## VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

**ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  
**Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας**

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις σχετικά με το πώς αισθάνθηκε στη διάρκεια του αγώνα που μόλις έπαιξες. Οι ερωτήσεις αναφέρονται σε συναισθήματα που μπορεί να ένοιωσες κατά την διάρκεια αυτού του αγώνα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Σκέψου πως αισθάνθηκε και βάλε σε κύκλο αυτό που σε αντιπροσωπεύει περισσότερο.

Στον αγώνα που έπαιξα σήμερα...				
1...ανησυχούσα μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτά που έκανα όσο θα μπορούσα.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
2. ...αισθάνθηκα ένταση στο σώμα μου.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
3. ...ήμουν σίγουρος/η για τον εαυτό μου.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
4...ανησυχούσα μήπως χάσω.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
5. ...αισθάνθηκα ένταση στο στομάχι μου.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
6. ...ήμουν σίγουρος ότι μπορώ να αντιμετωπίσω τις απαιτήσεις.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
7. ...ανησυχούσα μήπως η απόδοση μου είναι πολύ χαμηλή.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
8. ...η καρδιά μου χτυπούσε γρήγορα.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
9. ...ήμουν σίγουρος/η ότι θα αποδώσω καλά.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
10...ανησυχούσα αν θα επιτύχω το στόχο μου.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
11. ...αισθάνθηκα ένα κενό στο στομάχι μου.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
12. ...ανησυχούσα μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοση μου.	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
13...αισθάνθηκα αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να επιτυγχάνει	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ

το στόχο του.				
14. ...αισθάνθηκα το σώμα μου σφιγμένο.	<b>Καθόλου</b>	<b>Κάπως</b>	<b>Μέτρια</b>	<b>Πάρα πολύ</b>
15. ...ήμουν σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση της προετοιμασίας.	<b>Καθόλου</b>	<b>Κάπως</b>	<b>Μέτρια</b>	<b>Πάρα πολύ</b>

Φύλο \_\_\_\_\_ Ηλικία \_\_\_\_\_

Σε ποια κατηγορία (παιδικό, εφηβικό, ανδρικό. κ.τ.λ.) αγωνίζεσαι \_\_\_\_\_

Πόσα χρόνια είσαι αθλητής/τρια σε ομάδα \_\_\_\_\_ Πόσα χρόνια σε αυτή την ομάδα \_\_\_\_\_

Πόσες φορές την εβδομάδα προπονείσαι \_\_\_\_\_

*Ευχαριστούμε πολύ για την βοήθεια σου!*



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ****ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ αφιέρωσε 10 λεπτά για μια έρευνα.**

**Πριν προχωρήσεις στις απαντήσεις διάβασε καλά τις οδηγίες.**

Το μόνο που θέλω είναι να είσαι ειλικρινής στις απόψεις σου.

**Να απαντάς σε όλες τις ερωτήσεις.**

**Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.**

**Απάντησε γρήγορα ότι έρχεται στο μυαλό σου αυτή τη στιγμή χωρίς να προβληματίζεσαι ιδιαίτερα. Περισσότερο να το βλέπεις σαν ένα παιχνίδι λέξεων.**

Οι ερωτήσεις που ακολουθούν έχουν σχέση με την ομάδα σου. Παρακαλούμε δήλωσε πόσο ικανοποιημένος/η ή δυσαρεστημένος/η είσαι, βάζοντας ένα « X » στο ανάλογο τετράγωνο.

**Από**

1) ...τον τρόπο που αγωνίζομαι.

Είμαι πάρα πολύ Δυσαρεστημένος/η	Είμαι Δυσαρεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσαρεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

2) ...το στυλ ηγεσίας του προπονητή μου (τον τρόπο που ηγείται).

Είμαι πάρα πολύ Δυσαρεστημένος/η	Είμαι Δυσαρεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσαρεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

3) ...το ομαδικό πνεύμα.

Είμαι πάρα πολύ Δυσαρεστημένος/η	Είμαι Δυσαρεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσαρεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

4) ...το πώς μου συμπεριφέρεται ο προπονητής μου.

Είμαι πάρα πολύ Δυσαρεστημένος/η	Είμαι Δυσαρεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσαρεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

5) ...την προσωπική μου ανάπτυξη και βελτίωση.

Είμαι πάρα πολύ Δυσαρεστημένος/η	Είμαι Δυσαρεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσαρεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

6) ...την ικανότητα του προπονητή μου να με διδάξει.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος/η	Είμαι Δυσανεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

7) .... τον τρόπο που ο προπονητής μου αντιμετωπίζει/χειρίζεται τα προβλήματα (που προκύπτουν).

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος/η	Είμαι Δυσανεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

8) ....τον τρόπο που μου συμπεριφέρονται οι συναθλητές μου.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος/η	Είμαι Δυσανεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

9) ....την καθοδήγηση του προπονητή μου.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος/η	Είμαι Δυσανεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

10) ....τις προπονήσεις.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος/η	Είμαι Δυσανεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

11) ....τον σεβασμό και την δίκαιη μεταχείριση που έχω από τον προπονητή μου.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος/η	Είμαι Δυσανεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

12) .... την βοήθεια που έχω από τους συναθλητές μου.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος/η	Είμαι Δυσανεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

13) ....το ευχάριστο κλίμα που επικρατεί στις προπονήσεις.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος/η	Είμαι Δυσανεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

14) .... τα πόσα πολλά μαθαίνω για το παιχνίδι.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος/η	Είμαι Δυσανεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

15) .... την προσοχή που μου δείχνουν επειδή είμαι αθλητής.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος/η	Είμαι Δυσανεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

16) .... την υποστήριξη του προπονητή μου.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος/η	Είμαι Δυσανεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

17) .... την απόδοση της ομάδος.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος/η	Είμαι Δυσανεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

18) .... την φυσική κατάσταση μου.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος/η	Είμαι Δυσανεστημένος/η	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος/η	Είμαι Ικανοποιημένος/η	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος/η

Φύλο \_\_\_\_\_ Ηλικία \_\_\_\_\_

Σε ποια κατηγορία (παιδικό, εφηβικό, ανδρικό. κ.τ.λ.) αγωνίζεσαι \_\_\_\_\_

Πόσα χρόνια είσαι αθλητής/τρια σε ομάδα \_\_\_\_\_ Πόσα χρόνια σε αυτή την ομάδα \_\_\_\_\_

Πόσες φορές την εβδομάδα προπονείσαι \_\_\_\_\_

Ευχαριστούμε πολύ για την βοήθεια σου!