



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

**ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ & ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ**

**ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ Β: ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ**

Ψυχολογική προσέγγιση των αθλητών - άγχος και προσωπικότητα
Διπλωματική Εργασία

Μάγδα Π. Παπαναστασίου



Αθήνα, 2019



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

**ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ & ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ**

**ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ Β: ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ**

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή

**Φιλόθεος Νταλιάνης (Επιβλέπων)
Επίκουρος Καθηγητής, Τμήμα Οργάνωσης & Διοίκησης Επιχειρήσεων,
Πανεπιστήμιο Πειραιώς**

**Άννα Σαϊτή
Καθηγήτρια, Τμήμα Οικιακής Οικονομίας & Οικολογίας, Χαροκόπειο
Πανεπιστήμιο**

**Ελένη Σαρδιανού
Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήμα Οικιακής Οικονομίας & Οικολογίας, Χαροκόπειο
Πανεπιστήμιο**

Η Μάγδα Παπαναστασίου

δηλώνω υπεύθυνα ότι:

- 1) Είμαι ο κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων της πρωτότυπης αυτής εργασίας και από όσο γνωρίζω η εργασία μου δε συκοφαντεί πρόσωπα, ούτε προσβάλλει τα πνευματικά δικαιώματα τρίτων.
- 2) Αποδέχομαι ότι η ΒΚΠ μπορεί, χωρίς να αλλάξει το περιεχόμενο της εργασίας μου, να τη διαθέσει σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από τη ψηφιακή Βιβλιοθήκη της, να την αντιγράψει σε οποιοδήποτε μέσο ή/και σε οποιοδήποτε μορφότυπο καθώς και να κρατά περισσότερα από ένα αντίγραφα για λόγους συντήρησης και ασφάλειας.

**Αφιερώνω την εργασία αυτή, στους γιους μου
Νίκο & Πέτρο**

«ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ»
Πλάτων

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να εκφράσω τις ιδιαίτερες ευχαριστίες μου, στον καθηγητή κ. Νταλιάνη, που ήταν ο επιβλέπων, για τις σωστές κατευθύνσεις του και τις εύστοχες επισυμάνσεις, ώστε να υλοποιήσω την παρούσα διπλωματική μου εργασία με επιτυχία.

Ακόμα θα ήθελα να ευχαριστήσω την κ.Σαίτη Άννα και την κ. Σαρδιανού Ελένη, που δέχτηκαν να συμμετέχουν ως μέλη της τριμελούς επιτροπής.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον προπονητή Εθνικής ομάδας ποδηλασίας Γ. Κατσέλη, τον παλαίμαχο αθλητή της Π.Α.Ε Παναθηναϊκού Α.Αντωνιάδη, που με βοήθησαν να προσεγγίσω τους αθλητές και τέλος να ευχαριστήσω, τον καθηγητή του BRUMEL UNIVERSITY OF LONDON, Ibrahim Esat και τον γιο μου Πέτρο, για την καθοδήγηση τους στην ξένη βιβλιογραφία.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	9
ABSTRACT	10
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ	11
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	12
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ	13
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	14
ΚΕΦ. 1: Αθλητισμός και Άθληση.....	16
1.1. Η έννοια του αθλητισμού και η σημασία του	16
1.2. Οι αυξημένες υποχρεώσεις και η πίεση των αθλητών	19
1.3. Η σημασία της ψυχολογίας στην επίδοση των αθλητών	22
Σύνοψη κεφαλαίου.....	25
ΚΕΦ. 2: Άγχος	27
2.1. Εννοιολογική προσέγγιση του όρου Άγχος	27
2.2. Χαρακτηριστικό άγχος και Περιστασιακό άγχος	31
2.3. Γνωστικό άγχος και Σωματικό άγχος.....	34
2.4. Αίτια και χαρακτηριστικά του άγχους	37
2.5. Έρευνες σχετικές με την επίδραση του άγχους στην επίδοση των αθλητών.....	41
Σύνοψη κεφαλαίου.....	45
ΚΕΦ. 3: Προσωπικότητα	47
3.1. Θεωρίες προσωπικότητας	47
3.2. Ψυχαναλυτική θεωρία.....	47
3.3. Προσωποκεντρική Θεωρία	49
3.4. Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης	52
3.5. Κοινωνικο-γνωστική Θεωρία	54
3.6. Δομικές θεωρίες σωματικής κατασκευής	58
3.7. Θεωρία Χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας.....	60
3.8. Μοντέλα προσωπικότητας. Το μοντέλο των Πέντε μεγάλων Παραγόντων (Big Five).	64
3.8.1. Ορισμός.....	64
3.8.2. Διαστάσεις.....	65
3.8.3. Έρευνα.....	67
3.9. Έρευνες σχετικές με την επίδραση της προσωπικότητας στην επίδοση των αθλητών	69
Σύνοψη κεφαλαίου.....	73
ΚΕΦ. 4: Ο ρόλος του άγχους και της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών	75
4.1. Σκοπός της έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα	79
Σύνοψη κεφαλαίου.....	80

ΚΕΦ. 5: Μεθοδολογία	81
5. 1. Μεθοδολογία.....	81
5.2. Επιλογή μεθόδου της έρευνας.....	81
5.3. Δείγμα της έρευνας	82
5.4. Ερευνητικό εργαλείο	84
5.5. Ερευνητική διαδικασία	86
5.6. Εγκυρότητα και αξιοπιστία	88
ΚΕΦ. 6: Αποτελέσματα της έρευνας	91
ΚΕΦ. 7: Συμπεράσματα της έρευνας	109
ΚΕΦ. 8: Περιορισμοί και μελλοντικές προτάσεις.....	116
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	117
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	130

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία ασχολείται με τον αθλητισμό και το ρόλο της κακής ψυχολογίας στις αθλητικές επιδόσεις, εκκινούμενοι από το ότι στο πλαίσιο του ανταγωνισμού, δημιουργούνται στους αθλητές έντονες πιέσεις από διάφορους παράγοντες. Συγκεκριμένα, διερευνά την επίπτωση δύο παραγόντων, του άγχους και της προσωπικότητας, στην απόδοση των αθλητών. Αφού αναλύσαμε όλα τα χαρακτηριστικά και τις θεωρητικές προσεγγίσεις για τους δύο αυτούς παράγοντες, που ενδέχεται να λειτουργούν αρνητικά στην αθλητική απόδοση, χρησιμοποιήσαμε την ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση για τη διερεύνηση των επιπτώσεων του άγχους και της προσωπικότητας στην απόδοση, έτσι όπως αυτή βιώνεται και περιγράφεται από τους ίδιους τους αθλητές. Το δείγμα μας αποτελούσαν 15 αθλητές από το χώρο της ποδηλασίας, της κολύμβησης, του ποδοσφαίρου, της καλαθοσφαίρισης και των πολεμικών τεχνών. Διαπιστώσαμε ότι το άγχος, είτε οφείλεται σε εξωτερικούς είτε σε εσωτερικούς παράγοντες, και τα στοιχεία της προσωπικότητας, που φέρουν οι αθλητές συμβάλλουν ή όχι στην αντιμετώπιση του άγχους και μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση των αθλητών.

Λέξεις κλειδιά: Ψυχολογία αθλητή, άγχος, θεωρίες προσωπικότητας, μοντέλο πέντε παραγόντων, αθλητική απόδοση

ABSTRACT

This essay deals with sports and athletes and the role of the bad psychology in athletic performance, starting from the fact that in the context of competition, athletes are having intense pressures from various factors. In particular, we investigate the effect of two factors, anxiety and personality, on athletes performance. After analyzing all the features and theoretical approaches for these two factors, which may have a negative effect on athletic performance, we used a qualitative methodological approach to investigate the effects of anxiety and personality on performance as it is experienced and described by the athletes themselves. Our sample consisted of 15 athletes from the field of cycling, swimming, football, basketball and war techniques sports. We have found that anxiety, whether due to external or internal factors, and the personality characteristics that athletes carry, contribute to the anxiety and can affect the performance of the athletes.

Keywords: Athlete's psychology, anxiety, personality theories, five-factor model, athletic performance

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1: Αναπαράσταση των τριών υποκλιμάκων της κλίμακας CSAI-2.....	37
Σχήμα 2: Αμοιβαία Τριαδική Αιτιότητα. Πηγή: Bandura, A., (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice-Hall. P. 24.....	56
Σχήμα 3: Μοντέλο Πέντε Μεγάλων Παραγόντων. Πηγή https://introvertdear.com/news/big-5-personality-test-job-interview/	66

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Αφετηρία αθλητικής δραστηριότητας και αλλαγές	173
Πίνακας 2: Εστίαση άγχους	173
Πίνακας 3: Παράγοντες επίδρασης στην απόδοση	174
Πίνακας 4: Βασικά χαρακτηριστικά εαυτού	174
Πίνακας 5: Αντιστοιχία εαυτού με την εικόνα των άλλων	175
Πίνακας 6: Λόγοι καλής επίδοσης σε αγώνες	175
Πίνακας 7: Παρεμβάσεις διαχείρισης εαυτού	175
Πίνακας 8: Συνολικός πίνακας αποτελεσμάτων	176

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

Γράφημα 1: Λόγοι για τους οποίους οι αθλητές ξεκίνησαν τον αθλητισμό και αλλαγές από αυτόν	94
Γράφημα 2: Πού/πότε εντοπίζουν το άγχος οι αθλητές.....	97
Γράφημα 3: Παράγοντες επίδρασης στην απόδοση	99
Γράφημα 4: Βασικά χαρακτηριστικά εαυτού	102
Γράφημα 5: Αντιστοιχία εαυτού με την εικόνα των άλλων	103
Γράφημα 6: Λόγοι καλής επίδοσης σε αγώνες.....	105
Γράφημα 7: Παρεμβάσεις διαχείρισης εαυτού	108

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο αθλητισμός από την Αρχαία Ελλάδα θεωρούνταν μέσο εκγύμνασης και διαπαιδαγώγησης, που οδηγεί τον άνθρωπο σε ηθική και ψυχική τελείωση. Στο αποκορύφωμα του έφτασε με το πνεύμα του Ολυμπισμού. Στη σημερινή εποχή, η αρχαιοελληνική αγωνιστική αντίληψη με σκοπό την απόκτηση τιμής μετασχηματίστηκε σε ανταγωνιστική.

Το άγχος μπορεί να λειτουργήσει ως εμπόδιο στην απόδοση των ανταγωνιστικών αθλητών, καθώς η ανταγωνιστική κατάσταση συνεπάγεται απαιτήσεις και έντονες πιέσεις. Σημειωτέον ότι το άγχος όταν βρίσκεται σε κάποιο επίπεδο κινητοποιεί και έχει ευεργετικά αποτελέσματα. Όταν όμως εκφεύγει από αυτό το επίπεδο, μπορεί να βλάψει την ευημερία ενός ατόμου και να παρεμποδίσει τον αθλητή να εκπληρώσει πλήρως τις ικανότητες του. Έχει δε αρνητικές επιπτώσεις στην απόδοση του (McEwen, 2002).

Ένας δεύτερος παράγοντας που μπορεί να λειτουργήσει αρνητικά στην απόδοση των αθλητών είναι τα στοιχεία προσωπικότητας, καθώς κάποια χαρακτηριστικά των αθλητών μπορεί να εμποδίσουν την καλύτερη δυνατή απόδοση τους (Teshome και συν., 2015).

Σε αυτή την εργασία θα εξετάσουμε κατά πόσο ισχύει ότι οι δύο παράγοντες του άγχους και της προσωπικότητας μπορεί να έχουν αρνητική επίπτωση στην απόδοση των αθλητών. Θα διερευνήσουμε αυτή τη σχέση άγχους/προσωπικότητας και απόδοσης μέσα από τις αντιλήψεις των ίδιων των αθλητών. Θεωρούμε ότι η παρούσα έρευνα είναι σημαντική, καθώς θα φωτίσει τις αρνητικές επιπτώσεις του άγχους και της προσωπικότητας, προσθέτοντας στην κεκτημένη γνώση, αλλά επιπλέον θα αναδείξει την άποψη των αθλητών για το πώς αυτοί οι δύο παράγοντες μπορούν να μειωθούν ή και εξαλειφθούν. Οι αντιλήψεις των αθλητών για την αντιμετώπιση του άγχους και των στοιχείων προσωπικότητας, ώστε να αυξηθεί η απόδοση τους, θα μπορούσαν να αποτελέσουν χρήσιμο εργαλείο για τους ιθύνοντες του αθλητισμού και την προπονητική, καθώς θα μπορούσαν να υιοθετήσουν ή και αυξήσουν τις παρεμβάσεις διαχείρισης των δύο αυτών παραγόντων.

Στο θεωρητικό μέρος και στο πρώτο κεφάλαιο της εργασίας μας, αναφερόμαστε στην έννοια του αθλητισμού και τον μετασχηματισμό της από το χθες στο σήμερα, όπως και στις πιέσεις που δέχονται οι αθλητές από τις αυξημένες υποχρεώσεις τους. Το κεφάλαιο κλείνει με την σημασία της καλής ψυχολογίας στην απόδοση των αθλητών.

Στο δεύτερο κεφάλαιο του θεωρητικού μέρους αναφερόμαστε στην έννοια του άγχους και στο διαχωρισμό του σε Χαρακτηριστικό /Περιστασιακό και Γνωστικό/Σωματικό άγχος. Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στα αίτια που οδηγούν στο άγχος και στη συσχέτιση του άγχους με την απόδοση, μέσα από την παράθεση σχετικών ερευνών για το θέμα.

Στο τρίτο κεφάλαιο αναφερόμαστε στην έννοια της προσωπικότητας και στις θεωρίες για αυτή, όπως την Ψυχαναλυτική, Προσωποκεντρική, Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης, Κοινωνικο-γνωστική Θεωρία, Θεωρίες της σωματικής κατασκευής και Θεωρία των Χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας. Στην τελευταία θεωρία ανήκει το μοντέλο των Πέντε μεγάλων Παραγόντων, που χρησιμοποιείται ευρέως σήμερα. Κλείνουμε το κεφάλαιο αυτό με την παράθεση ερευνών για το θέμα της συσχέτισης της προσωπικότητας με την απόδοση των αθλητών.

Στο τέταρτο κεφάλαιο εξετάζουμε το ρόλο του άγχους και της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών και περιγράφουμε τους τρόπους παρέμβασης για την αντιμετώπιση των δύο αυτών αρνητικών παραγόντων στην απόδοση των αθλητών μέσα από την ελληνική και ξένη βιβλιογραφία.

Στο Ερευνητικό Μέρος της εργασίας μας θέτουμε το στόχο και τα ερευνητικά ερωτήματα βάσει της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Στη συνέχεια και επειδή ερευνούμε το θέμα της επίδρασης του άγχους και της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών μέσα από τις απόψεις των ιδίων, επιλέγουμε την ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση και αντίστοιχα το δείγμα των 15 συμμετεχόντων. Στη συνέχεια, αναφερόμαστε στο ερευνητικό εργαλείο που θα χρησιμοποιήσουμε, που είναι η συνέντευξη και στη συνέχεια στην ερευνητική διαδικασία και σε ζητήματα αξιοπιστίας και εγκυρότητας. Προχωρούμε με την ανάλυση των δεδομένων και τη συναγωγή συμπερασμάτων ανά ερευνητικό ερώτημα. Τέλος, αναφερόμαστε στους περιορισμούς της έρευνας και τι προτείνουμε για μελλοντική έρευνα.

ΚΕΦ. 1: Αθλητισμός και Άθληση

1.1. Η έννοια του αθλητισμού και η σημασία του

Η λέξη αθλητισμός δεν υπήρχε στην εποχή προ του Ομήρου. Φαίνεται ότι υιοθετήθηκε τον 8^ο π.Χ. αιώνα όταν καθιερώθηκαν οι ιεροί αγώνες ή Ολυμπιακοί αγώνες. Ο δε χαρακτήρας αυτών των αγώνων ήταν καθαρά αγωνιστικός (ως τα μισά του 4^{ου} αιώνα μ.Χ). (Φοινίτση, 2013).

Η αθλητική επιστήμη (που περιλαμβάνει την εργομετρία, προπονητική, αθλητική ψυχολογία, αθλιατρική κ.α.) ορίζει τον αθλητισμό ως αυτόνομη κινητική δραστηριότητα όπου ο άνθρωπος με οργάνωση και συστηματικότητα, αξιοποιεί τα συστήματα των φυσικών ασκήσεων για να βελτιώσει στο έπακρο τις ψυχικές και μορφολειτουργικές δυνατότητες του, μέσα από τις επιδόσεις του, στο πλαίσιο έμμεσου ή άμεσου συναγωνισμού του με αντιπάλους.

Ο αθλητισμός ως έννοια σημαίνει τη συστηματική σωματική καλλιέργεια με συγκεκριμένη μέθοδο και τρόπο, αλλά και την παιδαγωγική της σημασία, που στοχεύει στην ύψιστη σωματική απόδοση, στους αθλητικούς αγώνες. Διαχωρίζεται από την έννοια άσκηση που εμπεριέχει τον αγωνιστικό πνεύμα των αθλητών. Όποιος είναι δρομέας και καλύπτει σε τακτά διαστήματα αποστάσεις κάνει άσκηση. Όποιος όμως έχει να ανταγωνισθεί έναν αντίπαλο και τις επιδόσεις του ιδίου, κάνει άθληση (Φοινίτση, 2013). Η άσκηση είναι συστηματική και έχει χρονική διάρκεια, αλλά έχει χαμηλότερα επίπεδα ανταγωνισμού (Berger, Pargman, & Weinberg, 2007).

Η φυσική δραστηριότητα είναι πιο ευρεία ως έννοια και περιλαμβάνει οποιαδήποτε κίνηση του ανθρώπινου σώματος, οποιαδήποτε άσκηση ή σπορ, που απαιτεί εκ μέρους του ανθρώπου αυξημένη κατανάλωση ενέργειας. Ταυτόχρονα, ενεργοποιεί τους μυς του σώματος. Άρα στην έννοια φυσική δραστηριότητα εμπεριέχονται οι έννοιες αθλητισμός και άσκηση (Berger, Pargman, & Weinberg, 2007).

Η Φυσική Αγωγή δεν είναι ταυτόσημη έννοια με τη φυσική δραστηριότητα, αλλά αφορά την γνωστική, συναισθηματική και ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού. Σύμφωνα με το Σύνταγμα της Ελλάδος, Άρθρο 16, παρ. 2, είναι βασικό συστατικό της δομής

του σχολείου και της παρεχόμενης παιδείας και καθορίζεται ως: «*βασική αποστολή του Κράτους και έχει σκοπό την ηθική, πνευματική, επαγγελματική και φυσική αγωγή των Ελλήνων*». Η τακτική φυσική άσκηση βοηθά στην σωματική ανάπτυξη του παιδιού και στην ψυχοκοινωνική του υγεία.

Κατά την αρχαιοελληνική σκέψη, στον πυρήνα του ελληνικού αθλητισμού ήταν η φυσική προσπάθεια ενός ατόμου να ξεπεράσει έναν αντίπαλο, για αυτό και δεν υπήρχαν ομαδικές συμμετοχές και διοργανώσεις (Hemingway & Hemingway, 2000).

Ο αθλητισμός αντικατοπτρίζει την κοινωνία και το επίπεδο πολιτισμού της και ως εκ τούτου είναι ένας κοινωνικός θεσμός. Στην αρχαία Ελλάδα είχε κοινωνικοπολιτισμικό χαρακτήρα. Ακόμη, στα αρχαιοελληνικά χρόνια η *γύμνασης* θεωρούνταν βασική για την διαπαιδαγώγηση των νέων. Η σωματική εκγύμναση τίθεται ως προτεραιότητα από τον αρχαίο φιλόσοφο Αριστοτέλη. Χαρακτηριστικά αναφέρει ότι η φροντίδα του σώματος πρέπει να προηγείται αυτής της ψυχής. Η δε φυσική αγωγή των παιδιών από τους παιδοτρίβες και γυμναστές είναι πρωταρχικής σημασίας για την αγωγή και ανάπτυξη των παιδιών. Ωστόσο ήταν εναντίον της σωματικής καταπόνησης (1334b25 – 26 · 1338b 6 – 7) (Μπαντές, 2016).

Σύμφωνα με τον Ξενοφώντα (Απομνημονεύματα III, 12, IV, 7), ο Σωκράτης πίστευε ότι η άσκηση οδηγούσε σε σωματική ευεξία και λειτουργούσε προστατευτικά έναντι αναπηριών και ασθενειών. Για αυτό παρότρυνε τους μαθητές του να αθλούνται, προκειμένου να έχουν υγεία, επιλέγοντας τις καταλληλότερες για αυτούς ασκήσεις. Οι άντρες γυμνάζονταν στις παλαιότερες γυμνοί. Στην αρχαία Σπάρτη γυμνάζονταν και οι γυναίκες. Σκοπός των αγωνισμάτων δεν ήταν η απόκτηση κερδών, αλλά η απόκτηση τιμής και το «ευ αγωνίζεσθαι». Η νίκη του αθλητή προσέδιδε μεγάλη τιμή στην πόλη (Σακελλαρίου, 1985). Οι Ολυμπιακοί Αγώνες ήταν οι σημαντικότεροι αθλητικοί αγώνες και αφιερώνονταν στο θεό Δία. Διεξήχθησαν για πρώτη φορά το 776 π.Χ. στην Ολυμπία Πελοποννήσου. Μέχρι τον 6ο αιώνα π.Χ., υπήρχαν και άλλοι πανελλήνιοι αγώνες στους Δελφούς, στη Νεμέα, στα Ίσθμια, αλλά και οι Παναθηναϊκοί αγώνες. Σκοπός των αθλητών ήταν η απόκτηση δόξας (Hemingway & Hemingway, 2000).

Τον 18^ο αιώνα, τα δεδομένα αλλάζουν. Η κοινωνική διαστρωμάτωση καθόριζε και το είδος άθλησης (οι πλούσιοι ασχολούνταν με αθλήματα, όπως ξιφασκία και ιππασία και τα κατώτερα στρώματα ασχολούνταν με «λαϊκά παιχνίδια», όπως το ποδόσφαιρο). Τον 19^ο αιώνα ο όρος αθλητισμός επανεμφανίστηκε στην Αγγλία ως sport (Φοινίτση, 2013 · Elias & Dunning, 1998).

Ο όρος athletics (αθλητισμός) αφορά αγωνίσματα όπως το τρέξιμο, το περπάτημα, το άλμα κ.α. Ο στίβος είναι η παλαιότερη μορφή του οργανωμένου αθλητισμού και αναπτύχθηκε από τις βασικές ανθρώπινες δραστηριότητες : τρέξιμο, βάδισμα, άλμα και ρίψη. Ο αθλητισμός έχει διεθνοποιηθεί και σχεδόν κάθε χώρα του κόσμου υιοθετεί κάποια μορφή ανταγωνισμού. Υπάρχουν παγκόσμια και τοπικά πρωταθλήματα και επίσης αρκετές ηπειρωτικές και διηπειρωτικές συναντήσεις. Τα περισσότερα κράτη στέλνουν ομάδες αθλητών, ανδρών και γυναικών, στους Ολυμπιακούς Αγώνες, παγκόσμια διοργάνωση που άγει τις ρίζες της στην αρχαία Ελλάδα (Nelson, 2018).

Τον 20ο αιώνα, ο αθλητισμός προσέλαβε διαστάσεις οικονομικοπολιτικές και πολιτιστικές. Υπήρξαν εξειδικεύσεις, θεσπίστηκαν κανόνες, φάσεις αγωνισμάτων και προωθήθηκε η ιδέα της παγκοσμιοποίησης του αθλητισμού, ως ένωση ανθρώπων ανεξαρτήτως διακρίσεων. Από την άλλη, η παγκοσμιοποίηση του αθλητισμού, οδήγησε σε ένα ατελείωτο πολλαπλασιασμό των αγώνων, στην ανάπτυξη των αθλημάτων και στη διεθνή ομογενοποίησή τους. Σταδιακά οι τοπικοί αγώνες εξαφανίστηκαν και δημιουργήθηκε ένας ανελέητος κόσμος «νικητών» (Brohm, Perelman & Vassort, 2014).

Η σημασία της άσκησης, ιδίως όταν αυτή είναι αερόβια, επισημάνθηκε από τον Godman (2014). Τα οφέλη της είναι πολλά για όλες τις ηλικίες. Αφενός, με την άσκηση αποκτάται ένας υγιής σωματότυπος, αλλά και μια καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου, καθώς αυξάνει τη μακροβιότητα των εγκεφαλικών κυττάρων, ενισχύει τη λειτουργία της μνήμης και οποιασδήποτε άλλη νοητική λειτουργία. Κατάλληλο αθλητικό πρόγραμμα νοείται αυτό που τηρεί την ισορροπία των συστημάτων. Πρέπει να επιδιώκει τη χρυσή τομή της ομοιόστασης (εύσταση), που βρίσκεται μεταξύ των δύο άκρων της ελλειμματικής και της υπερβολικής λειτουργίας (καταστάσεις αλλόστασης ή κακόστασης).

Ιδίως για τα παιδιά και τους εφήβους τα οφέλη της σωματικής άσκησης είναι πολλά. Έχει θετική επίδραση στο ενδοκρινές σύστημα (εκκρίσεις ορμονών), προωθεί την επιτάχυνση της σκελετικής ωριμότητας, είναι κατάλληλη για την αποφυγή της παχυσαρκίας, του διαβήτη, της πίεσης κ.α. Οδηγεί στη μυϊκή ενίσχυση και την ενίσχυση των οστών. Επιπλέον, βοηθά στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης. Φυσικά, πρέπει να τηρούνται ορισμένες βασικές αρχές στο αθλητικό πρόγραμμα, που θα ακολουθήσει το παιδί. Απαραιτήτως στο πρόγραμμα άσκησης πρέπει να περιλαμβάνεται η προθέρμανση, άσκηση για μεγάλες μυϊκές ομάδες, αργή και σταθερή εκτέλεση των ασκήσεων, σταθερή

αναπνοή, ξεκούραση μετά από κάθε σετ ασκήσεων, αποθεραπεία, συμπερίληψη του παιχνιδιού, ενθάρρυνση, σταδιακή πρόοδος για την κάθε άσκηση. Πολλοί σημαντικοί είναι επίσης οι τακτοί ιατρικοί έλεγχοι (Μπασέα-Δαβίτη, 2014).

Ο World Health Organization (2018) τονίζει τα οφέλη της σωματικής άσκησης για τους ενήλικες και συστήνει κάθε ενήλικας από 18-64 ετών να εντάσσει στο πλαίσιο των καθημερινών δραστηριοτήτων, οικογενειακών και κοινωνικών, την πεζοπορία, το χορό, την κολύμβηση, την κηπουρική κ.α., προκειμένου να βελτιωθεί η καρδιοαναπνευστική και μυϊκή υγεία, όπως και η υγεία των οστών. Επίσης, η σωματική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο κατάθλιψης και νοσημάτων, όπως καρδιακά προβλήματα, παθήσεις του πνεύμονα, καρκίνο, διαβήτη (NCDs) κ.α., ενώ μειώνονται τα ποσοστά θνησιμότητας. Προτείνεται οι ενήλικες να αθλούνται περίπου 150 ώρες την βδομάδα με ήπιας έντασης αερόβιας άσκησης ή 75 λεπτά έντονης έντασης αερόβιας άσκησης.

Σύμφωνα με τους Dijkstra και συνεργάτες (2014), τα οφέλη της άσκησης για την υγεία παραμένουν εξίσου θετικά για τους αθλητές μέτριας άσκησης. Όμως, ο ανταγωνισμός σε επίπεδο ελίτ αθλητών, μπορεί να αυξήσει σημαντικά τον κίνδυνο για την υγεία, καθώς είναι συχνός ο τραυματισμός των αθλητών, ενώ η παρακολούθηση των ασθενειών τους είναι ιδιαίτερα σημαντική. Είναι χαρακτηριστικό ότι από τους 2079 αθλητές γηπέδου και δρόμου, που αγωνίστηκαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2012, 17,7% υπέστησαν τραυματισμούς και 10,5% ανέφεραν ασθένειες κατά τη διάρκεια των αγώνων.

1.2. Οι αυξημένες υποχρεώσεις και η πίεση των αθλητών

Οι αθλητές είναι τριών κατηγοριών:

1) Ερασιτέχνες. Ο ερασιτέχνης αθλητής προσφέρει τις αθλητικές υπηρεσίες του, χωρίς να αμείβεται και χωρίς να έχει συνάψει σύμβαση εργασίας. Παίρνει όμως μια οικονομική ενίσχυση ως ανταπόδοση της άθλησης του. Οι ερασιτέχνες αθλητές επιδιώκουν να αθλούνται ανεμπόδιστα μέσω των αγώνων, στο πλαίσιο ανάπτυξης της προσωπικότητάς τους.

2) Αμειβόμενοι. Ο αμειβόμενος αθλητής συνάπτει σχέση εργασίας για τις αθλητικές του υπηρεσίες με το τμήμα Αμειβόμενων αθλητών του αθλητικού σωματείου που ανήκει.

3)Επαγγελματίες. Ο επαγγελματίας αθλητής συνάπτει σύμβαση εργασίας με την Αθλητική Ανώνυμη Εταιρεία (ΑΑΕ) για τις αθλητικές υπηρεσίες που παρέχει (Αναγνωστόπουλος, 2018).

Σύμφωνα με το Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού (2014) και του Άρθρου 75 του Αθλητικού Νόμου, οι αθλητές έχουν υποχρεώσεις απέναντι στα αθλητικά σωματεία ή τις Α.Α.Ε., καθώς και κυρώσεις σε περίπτωση παράβασής τους.

Κάθε επίπεδο αθλήματος απαιτεί σωστή διαχείριση για να επιτευχθεί ένα θετικό ποσοστό επιτυχίας. Όλοι οι αθλητές αγωνίζονται για την αριστεία. Σε αυτό το πλαίσιο θα αντιμετωπίσουν δύσκολες σχέσεις, τραυματισμούς, δύσκολους αντιπάλους και κάθε είδους πίεση (Nicholls και συν., 2007).

Ένας επαγγελματίας αθλητής συναγωνίζεται ατομικά ή ως μέλος μιας ομάδας σε οργανωμένα αθλήματα, όπως ποδόσφαιρο, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, τένις, γκολφ, τρέξιμο, σκι, ράγκμπι, πατινάζ κ.α. Ασκείται και εκπαιδεύεται τακτικά για να βελτιώσει τις ικανότητες και τις επιδόσεις του. Πολύ λίγοι αθλητές φτάνουν σε επαγγελματικό επίπεδο. Εκείνοι που το καταφέρνουν, φτάνουν σε αυτό το επίτευγμα μόνο μετά από χρόνια σε λésσches αθλημάτων και μετά από πολλές προπονήσεις. Προπονούνται όταν οι υπόλοιποι άνθρωποι έχουν το χρόνο να παρακολουθήσουν αθλήματα, για παράδειγμα, τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες. Επίσης, το πρόγραμμα εργασίας τους δεν είναι ισορροπημένο. Οι αθλητές ταξιδεύουν και ανταγωνίζονται εκτενώς κατά τη διάρκεια της σεζόν τους. Οι επαγγελματίες αθλητές μπορούν να υποφέρουν από τραυματισμούς, που ίσως βάλουν τέλος στη σταδιοδρομία τους (Mckay, 2018).

Η κουλτούρα των επιδόσεων, συμπεριλαμβανομένου του περιβάλλοντος της ομάδας, τη σχέση προπονητή- αθλητών, τις εγκαταστάσεις κλπ. οδηγεί πολλές φορές σε υπερφόρτωση. Στην αθλητική ιατρική υπάρχει μια αυξανόμενη ανάγκη να κατανοηθεί η σχέση μεταξύ του φορτίου προπόνησης, του τραυματισμού και της απόδοσης. Για έναν αθλητή ο τραυματισμός μπορεί να είναι καταστροφικός, ωστόσο εάν το άτομο αυτό ανήκει σε μια ομάδα, ο αντίκτυπος υπερβαίνει το άτομο και επηρεάζει συνολικά την ομάδα. Δεδομένου ότι οι χρονομετρημένοι αγώνες συχνά αποφασίζονται από τα δέκατα και εκατοστά του δευτερολέπτου, τα φορτία προπόνησης του αθλητή αυξάνονται και ο τραυματισμός έχει τη δυνατότητα να γίνει πιθανότητα και όχι κίνδυνος (McGregor, 2017).

Οι κωπηλάτες για παράδειγμα ενδέχεται λόγω της υπερπροπόνησης να νιώσουν πόνο στην οσφυϊκή χώρα, στο γόνατο, στα πλευρά, στον καρπό, στον πήχη (αντιβράχιο), αλλά και στην ωμική ζώνη, επιγονατίδα ή και σε άλλα σημεία του σώματος τους (Hosea & Hannafin, 2005). Αντίστοιχα, στην ποδηλασία, αγωνιστική και μη αγωνιστική, οι τραυματισμοί μπορεί να είναι στο γόνατο, στο ισχίο, στον αυχένα και στην πλάτη. Βασικοί λόγοι που οδηγούν σε τραυματισμό είναι οι υπερπροπόνηση, η υπέρχρηση και η καταπόνηση. Πολλά από αυτά τα τραύματα μπορεί να γίνουν χρόνια (Petteron και συν., 2003).

Σημαντικός παράγοντας που μπορεί να οδηγήσει σε πίεση είναι το κλίμα, ιδίως στα ομαδικά αθλήματα. Το κλίμα θεωρείται ότι αποτελεί συνάρτηση των στόχων που πρέπει να επιτευχθούν, της διαδικασίας αξιολόγησης και του τρόπου με τον οποίο τα άτομα καλούνται να συσχετιστούν μεταξύ τους σε ένα περιβάλλον. Υπάρχει η περίπτωση το κλίμα να είναι δημοκρατικό και προσανατολισμένο στη μάθηση και την προσωπική βελτίωση. Υπάρχει όμως και η περίπτωση το κλίμα να είναι πιο αυταρχικό και προσανατολισμένο στον ανταγωνισμό, για να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Αυτό το κλίμα μπορεί να οδηγήσει στη λεγόμενη ανταγωνιστική πίεση (Baric, 2011).

Το προπονητικό πρόγραμμα μπορεί να είναι απαιτητικό και να θέτει υψηλούς στόχους. Ο αθλητής πρέπει να μπορεί να ανταπεξέλθει σε αυτό και να προσφέρει τις υπηρεσίες του για το καλό της ομάδας. Ιδίως αν υπάρξει μια αποτυχία, ο αθλητής νιώθει να πιέζεται περισσότερο. Αφιερώνει περισσότερο χρόνο στις προπονήσεις, δεν ξεκουράζεται αρκετά, μειώνει τον ελεύθερο χρόνο του, καθώς νιώθει ότι πρέπει να βελτιωθεί (Stafford, 2005).

Κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους σταδιοδρομίας, οι αθλητές έχουν, όπως είδαμε, περιορισμένο χρόνο λόγω των υποχρεώσεων τους, όπως συχνές πολύωρες προπονήσεις ή ταξίδια για αγώνες. Αρνητικά λειτουργεί και η υπερβολική σκέψη και ο προγραμματισμός. Ένας κακός ή σύντομος ύπνος επηρεάζει την απόδοση. Ο ύπνος βοηθά στην αναπλήρωση των σωματικών πόρων που έχουν εξαντληθεί. Η έλλειψη ύπνου οδηγεί σε μειωμένα επίπεδα ενέργειας (Pickering, 2017).

Σε έρευνες που έχουν γίνει σε αθλητές κολλεγίων έχει διαπιστωθεί ότι η βραχύτερη διάρκεια ύπνου συνδέεται σημαντικά με υψηλότερα επίπεδα κόπωσης πριν την προπόνηση, μειώνει την ανοσολογική απόκριση, αυξάνει τα συναισθήματα της οργής, της κατάθλιψης, της σύγχυσης κ.α. Για έναν ελίτ αθλητή ο μέσος όρος ύπνου είναι 6,8 ώρες, κυμαινόμενη από 5,5

ώρες έως 8 ώρες. Από τα αποτελέσματα ερευνών φαίνεται ότι οι αθλητές δεν κοιμούνται αρκετά. Ερευνητές απέδειξαν ότι αν οι κολυμβητές και δρομείς υψηλού επιπέδου κοιμούνται για 10 ώρες, αύξαναν το χρόνο τους στο σπριντ, όπως και το χρόνο αντίδρασης, το χρόνο στροφής και τη διάθεση τους (Pickering, 2017).

Όπως είναι εμφανές από την περιγραφή της ως άνω κατάστασης, δημιουργείται στους αθλητές πίεση. Η πίεση ορίζεται ως οποιοσδήποτε παράγοντας ή συνδυασμός παραγόντων που αυξάνει τη σημασία της καλής επίδοσης σε μια συγκεκριμένη περίπτωση. Έρευνες έχουν επισημάνει ότι η πίεση μπορεί να προκαλέσει χαμηλότερη απόδοση και αυτό έχει παρατηρηθεί σε πολλά αθλήματα. Οι καταστάσεις υψηλής πίεσης προκαλούν μείωση της απόδοσης και ο αθλητής υπερφορτώνεται όταν τα καθήκοντα του είναι πολλά. Απόρροια είναι να δίνει ο αθλητής πολύ σημασία σε άσχετα ερεθίσματα και να σκέφτεται παραπάνω τις συνέπειες μιας αποτυχίας. Μπορεί δε να φτάσει ως την αίσθηση πνιγμού. Πολλές φορές η επιλογή των προπονητών να εφαρμόζουν πρακτικές πίεσης στην προπόνηση των αθλητών, για να βελτιώσουν την επίδοσή τους, οδηγεί σε ανάπτυξη της πίεσης (Stoker και συν., 2018).

Η πίεση μπορεί να προκληθεί και από τον ίδιο τον αθλητή, από τους στόχους που θέτει και από αυτό που προσδοκά. Πολλές φορές αυτό το μελλοντικό όραμα του αθλητή για μια καλύτερη επίδοση ή διάκριση, δημιουργεί ένα φανταστικό φόβο, με την έννοια ότι σκέφτεται τι θα μπορούσε να συμβεί, αν δεν εκπληρωθεί αυτή η προσδοκία. Αν μάλιστα, ο αγώνας δεν είναι σε τοπικό επίπεδο αλλά σε πανελλήνιο ή και διεθνές, η πίεση αυξάνεται. Ιδίως όταν είναι σε διεθνές επίπεδο, ο αθλητής αισθάνεται ότι εκπροσωπεί τη χώρα και αυτό του προκαλεί μεγαλύτερη ένταση, είτε αγωνίζεται ατομικά είτε ομαδικά. Η πίεση κάποιες φορές προκαλείται και από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και τις προσδοκίες που αυτά προβάλλουν στους αθλητές (Πετρούνιας, 2018).

1.3. Η σημασία της ψυχολογίας στην επίδοση των αθλητών

Ένας αθλητής έχει πολλές σκέψεις στο μυαλό του. Αν είναι ποδοσφαιριστής σκέφτεται πως και πού θα πετάξει την μπάλα σε κάθε στιγμή του αγώνα ή τι γυρίσματα θα κάνει. Ένας αθλητής του γκολφ σκέφτεται τι κλίση θα δώσει στο σώμα του και ποια ταλάντευση πρέπει να επιτύχει. Η σκέψη είναι, κατ' ουσίαν, η ζωή. Είναι το ίδιο χαρακτηριστικό του ανθρώπου. Κανένα άλλο είδος ζώου σε ολόκληρο τον πλανήτη δεν μπορεί να σκεφτεί με τον τρόπο με τον

οποίο οι άνθρωποι το κάνουν. Το σημαντικότερο επίτευγμα της σκέψης είναι ότι ο άνθρωπος μπορεί να κάνει επιλογές (Bertha, 2010).

Κάθε άνθρωπος όποιος και αν είναι ο τομέας δραστηριοποίησης του, αναπτύσσει στοιχεία προσαρμογής, αναλόγως των συνθηκών. Στον αθλητισμό η επιτυχία δεν ορίζεται μόνο από τεχνικούς και σωματικούς παράγοντες. Όλοι οι αθλητές προπονούνται σκληρά, προκειμένου να βελτιωθούν και να επιτύχουν το στόχο τους. Ωστόσο άλλοι γίνονται «καλύτεροι», ενώ άλλοι όχι, παρότι ακολουθούν την ίδια προπόνηση και τις ίδιες τεχνικές οδηγίες. Αυτό οφείλεται στην διάθεση του αθλητή, σε αυτό που αποκαλούμε καλή ψυχολογική κατάσταση (μια σταθερή κατάσταση θετικότητας και δυναμισμού), η οποία τους δίνει ώθηση να βγάλουν τον καλύτερο εαυτό τους. Άρα δεν είναι μόνο οι σωματικοί παράγοντες που καθορίζουν μια αθλητική επιτυχία, αλλά και οι ψυχολογικοί και πνευματικοί. Ο ψυχοπνευματικός παράγοντας εντάσσεται σε αυτό που αποκαλούμε προσαρμογή. Το δε πεδίο της ψυχολογίας των αθλητών εμπίπτει στον κλάδο Αθλητική Ψυχολογία (Ζαρώτης, 2018).

Η αθλητική ψυχολογία χρησιμοποιεί ψυχολογικές γνώσεις και δεξιότητες για την αντιμετώπιση και προώθηση της βέλτιστης απόδοσης και ευημερίας των αθλητών. Ασχολείται με τις αναπτυξιακές και κοινωνικές πτυχές της αθλητικής συμμετοχής και συστημικά θέματα, που σχετίζονται με τους αθλητικούς χώρους και τους οργανισμούς. Η αθλητική ψυχολογία είναι επάγγελμα που ασκείται από εξουσιοδοτημένους ψυχολόγους, που σχεδιάζουν παρεμβάσεις για να βοηθήσουν τους αθλητές, αλλά και τους γονείς αθλητών και τους προπονητές, να αντιμετωπίσουν τα ψυχολογικά τους προσκόμματα και να αυξήσουν τις επιδόσεις τους. Οι εξειδικευμένες γνώσεις ενός αθλητικού ψυχολόγου περιλαμβάνουν τόσο τη θεωρία όσο και την έρευνα στα κοινωνικοιστορικά και πολιτιστικά, αναπτυξιακά θεμέλια της αθλητικής ψυχολογίας. Ακόμη ασχολούνται με θέματα και τεχνικές ειδικής ψυχολογικής αξιολόγησης και εκπαίδευσης σε πνευματικές και ψυχολογικές δεξιότητες (American Psychological Association, 2018).

Η ψυχολογία του αθλητή αφορά στην ετοιμότητα και στη διαχείριση των σκέψεων και συναισθημάτων εκ μέρους του αθλητή. Αν ο αθλητής δεν είναι σε καλή ψυχολογική κατάσταση, δεν θα μπορέσει να αναδείξει τη φυσική του κατάσταση και την τεχνική του, ώστε να επιτύχει, καθώς ένας αθλητής με καλή ψυχολογία έχει αυξημένες πιθανότητες να έχει υψηλές επιδόσεις. Αντίθετα, αν βρίσκεται σε κακή ψυχολογική κατάσταση (αρνητικότητα,

άγχος, κακή διαχείριση σκέψεων), αυτή θα είναι το βασικότερο εμπόδιο στην απόδοση του. Φυσικά η ψυχολογία δεν αφορά μόνο τους επαγγελματίες αθλητές ή και πρωταθλητές, αλλά και απλούς ασκούμενους σε ερασιτεχνικό επίπεδο, ακόμη και παιδιά που συμμετέχουν σε απλές αθλητικές δραστηριότητες, όπως αυτές του σχολείου (Χρόνη, 2014).

Ένας αθλητής για να μπορέσει να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες που συναντά πρέπει να έχει κίνητρα, συναισθηματικό έλεγχο, εμπιστοσύνη στον εαυτό του (ψυχολογικοί παράγοντες), όπως και συγκέντρωση, αναλυτική ικανότητα, κατανόηση του περιβάλλοντος, ικανότητα λήψης αποφάσεων (πνευματικοί παράγοντες). Ένας απλός πρακτικός τρόπος είναι να κατανοήσει σε ποια από αυτά τα στοιχεία υστερεί, ώστε να εστιάσει και να δουλέψει πάνω σε αυτά. Με αυτό τον τρόπο θα έχει μια επιτυχημένη πορεία και εξέλιξη (Ζαρώτης, 2018).

Ο αθλητής επηρεάζεται από εξωτερικούς παράγοντες, που αφορούν τις προσδοκίες των προπονητών, τις καιρικές συνθήκες, οικονομικά ζητήματα και άλλα. Αυτοί οι παράγοντες δεν επαφίενται στον έλεγχο του αθλητή. Υπάρχουν και οι εσωτερικοί παράγοντες, όπως οι σχέσεις που έχει με την οικογένεια, την ομοσπονδία, τον προπονητή κ.α., που μπορούν να ελεγχθούν τόσο από την πλευρά του αθλητή όσο και από την άλλη πλευρά. Εσωτερικοί παράγοντες είναι το αν αντιλαμβάνεται την πίεση στην οποία υποβάλλεται, το αν αντιλαμβάνεται το επίπεδο της κόπωσης, όπως και το τι προσδοκίες έχει. Αυτή η κατηγορία των εσωτερικών παραγόντων βρίσκεται υπό τον έλεγχο του αθλητή (Χρόνη, 2014).

Οι αρνητικοί εξωτερικοί ή εσωτερικοί ψυχολογικοί παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν τον αθλητή σε ψυχικό μπλοκάρισμα, αν δεν μπορέσει να τους διαχειριστεί. Ως αποτέλεσμα, εκτός από το ότι θα πέσει η απόδοση του και θα αισθανθεί ότι η όλη προετοιμασία που έκανε δεν είχε αντίκρισμα, υπάρχει και η σοβαρή πιθανότητα των τραυματισμών (Miele, 2015).

Πρέπει να σημειωθεί ότι αντιστρόφως οι αθλητικοί τραυματισμοί μπορεί να έχουν σημαντικό ψυχολογικό αντίκτυπο στους ελίτ αθλητές, ιδιαίτερα αν αυτοί βρίσκονται σε νεαρή ηλικία. Μελέτες που διερευνούν την προσωρινή ψυχολογική κατάσταση των τραυματιών με την ψυχολογική κατάσταση αθλητών που δεν έχουν τραυματιστεί, έχουν διαπιστώσει ότι οι τραυματισμένοι αθλητές έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και περισσότερες πιθανότητες αρνητικών σκέψεων. Αυτές οι αρνητικές επιπτώσεις προκαλούν σημαντικά ψυχολογικά ζητήματα για ενήλικες αθλητές, ωστόσο, για έναν νεαρό ελίτ αθλητή, που προσπαθεί να βελτιωθεί και να υπερέχει στο άθλημα του, αυτό μπορεί να είναι καταστροφικό (Weiss, 2003 · Chan & Grossman, 1988).

Ο αθλητής μπορεί να οδηγηθεί σε ψυχολογικά εμπόδια που προκαλούνται από τον ανταγωνισμό. Αυτά επηρεάζουν άμεσα την απόδοση του αθλητή, αλλά έχουν επίσης αρνητική επίδραση στη φυσική και ψυχική υγεία των αθλητών. Οι αθλητές συνήθως έχουν μεγάλη προσδοκία για τα αποτελέσματα και αναμένουν μέσω του ανταγωνισμού να τα αποδείξουν. Θεωρούν ότι με τον ανταγωνισμό θα λάβουν ιδανικά αποτελέσματα. Όμως το ότι ανησυχούν για το αποτέλεσμα και η σκέψη τους εμμένει σε αυτό, τους κάνει να φοβούνται συνεχώς μήπως χάσουν, όπως και να ανησυχούν για την απόδοση τους. Έτσι, οδηγούνται σε ψυχικά εμπόδια που προέρχονται από τον ανταγωνισμό, τα οποία δεν ευνοούν στη διαμόρφωση μιας καλύτερης αγωνιστικής κατάστασης, καθώς επηρεάζουν τον αθλητή ακόμη και σε τεχνικό επίπεδο (Li, 2013).

Σύνοψη κεφαλαίου

Στο παρόν κεφάλαιο εξετάστηκε η έννοια του αθλητισμού ως συστηματική σωματική καλλιέργεια αλλά και ως παιδαγωγική και πως αυτή εξελίχτηκε από τα αρχαιοελληνικά χρόνια ως σήμερα, καθώς το αγωνιστικό πνεύμα μετακινήθηκε από την απόκτηση τιμής στην αρχαία Ελλάδα, στην επίτευξη νίκης και στο ανταγωνιστικό πνεύμα στη σύγχρονη εποχή. Παρά την αλλαγή αυτή, η άσκηση έχει ύψιστη θετική σημασία στην ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου.

Τονίστηκε το βεβαρυμμένο πρόγραμμα, ιδίως των επαγγελματιών αθλητών, σε ομαδικό ή σε ατομικό άθλημα, η έλλειψη χρόνου λόγω υπερβολικών απαιτήσεων στην προπόνηση, όπως και το ζήτημα του αυξημένου κινδύνου για τραυματισμούς. Ακόμη, εκτός από τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν από την υπερπροπόνηση, θίχτηκε το θέμα του πιεστικού κλίματος και της συνακόλουθης ανταγωνιστικής πίεσης, μια πίεσης που μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερη απόδοση. Πίεση μπορεί να προκληθεί και από τον ίδιο των αθλητή και τους υψηλούς του στόχους, όπως και από τον περίγυρο του και τα ΜΜΕ.

Καταλήξαμε στο ότι η ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο αθλητής είναι ιδιαίτερης σημασίας, καθώς αν δεν αναπτύξει τα απαραίτητα στοιχεία προσαρμογής και ετοιμότητας, όπως για παράδειγμα η διαχείριση των σκέψεων και των συναισθημάτων, δεν θα μπορέσει να έχει υψηλές επιδόσεις. Η κακή ψυχολογική κατάσταση (αρνητικά συναισθήματα, άγχος, κακή διαχείριση σκέψεων) είναι το βασικότερο εμπόδιο στην απόδοση του. Επομένως,

η καλή απόδοση σχετίζεται άμεσα με την καλή ψυχολογική κατάσταση και προκειμένου ένας αθλητής να ανταπεξέλθει στο δύσκολο ρόλο του, πρέπει να έχει συναισθηματικό έλεγχο, κίνητρα, αυτοπεποίθηση (ψυχολογικοί παράγοντες), όπως και αναλυτική ικανότητα, συγκέντρωση, ικανότητα λήψης αποφάσεων και κατανόηση του περιβάλλοντος (πνευματικοί παράγοντες). Οι αρνητικοί εξωτερικοί παράγοντες (καιρικές συνθήκες, χρήματα, προσδοκίες προπονητών) και οι αρνητικοί εσωτερικοί παράγοντες (διαπροσωπικές σχέσεις, σχέσεις με προπονητή, οικογένεια κ.α.), οδηγούν σε κακή ψυχολογική κατάσταση και ψυχικό μπλοκάρισμα.

Στο επόμενο κεφάλαιο αναφερόμαστε στην έννοια του άγχους, καθώς αποτελεί μια βασική απόρροια της πίεσης, που δέχεται ένας αθλητής και είναι δηλωτικό της κακής ψυχολογικής κατάστασης. Συγκεκριμένα, κάνουμε λόγο για τις ιδιαίτερες κατηγορίες που διακρίνουν το άγχος, τα αίτια που οδηγούν σε αυτό και στο πως σχετίζεται με την απόδοση των αθλητών.

ΚΕΦ. 2: Άγχος

2.1. Εννοιολογική προσέγγιση του όρου Άγχος

Το άγχος αναφέρεται συχνά ότι πλήττει τους αθλητές δημιουργώντας τους εμπόδια στην ανταπόκριση τους έναντι στο άθλημα τους ή και στην καθημερινότητα τους. Ενώ όμως ένα αθλητής (ή και μη αθλητής) δηλώνει ότι βρίσκεται σε κατάσταση άγχους, δεν μπορεί να προσδιορίσει τι ακριβώς είναι αυτό που του συμβαίνει. Το άγχος ως προς τον ορισμό του εμφανίζει μια πολυγνωμία των μελετητών και προσεγγίζεται από διάφορες πλευρές (Θεοδωράκης, Γούδας & Παπαϊωάννου 1999).

Το άγχος ή στρες κατά την αγγλική ορολογία, είναι δυο έννοιες που έχουν μια λεπτή διαφορά. Το στρες σχετίζεται με το φόβο, που αφορά όμως μια ρεαλιστική εντύπωση απειλής σε ένα κίνδυνο. Το άγχος σχετίζεται επίσης με το φόβο, αλλά αφορά μια απροσδιόριστη εντύπωση απειλής (Παλαιολόγου, 2001).

Σύμφωνα με την American Psychology Association org ή APA (2018 γ), το άγχος είναι ένα συναίσθημα που χαρακτηρίζεται από τα συναισθήματα της έντασης, τις ανησυχητικές σκέψεις και τις αλλαγές σε φυσιολογικό-οργανικό επίπεδο, όπως η αυξημένη αρτηριακή πίεση. Τα άτομα με διαταραχές άγχους έχουν συνήθως επαναλαμβανόμενες ενοχλητικές σκέψεις ή ανησυχίες. Μπορούν να αποφύγουν κάποιες καταστάσεις λόγω αυτής τους της ανησυχίας. Μπορεί επίσης να εμφανίσουν σωματικά συμπτώματα όπως εφίδρωση, τρόμο, ζάλη ή γρήγορο καρδιακό παλμό.

Το άγχος είναι ένα από τα πιο σημαντικά φυσιολογικά και τακτικά συναισθήματα που παρατηρούνται σε όλες τις ανθρώπινες κουλτούρες και σε διάφορα είδη ζώων. Το άγχος πρέπει να διαφοροποιείται από το φόβο και τις λεγόμενες αποκρίσεις του στρες. Οι διαταραχές άγχους περιλαμβάνουν μία ετερογενή ομάδα διαταραχών και καθεμία από αυτές τις διαταραχές έχει διαφορετική αιτιολογία και έκβαση και διαφορετικά χαρακτηριστικά. Έτσι, η διαταραχή πανικού, οι φοβίες, η διαταραχή γενικευμένου άγχους, η διαταραχή μετατραυματικού στρες και η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή διαφοροποιούνται. Το άγχος προέρχεται από πολύπλοκες καταβολές και από επιρροές που σχετίζονται με τη γενετική διάθεση, τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις σε ένα άτομο και παράγοντες που προκαλούν αλλαγές στην προσαρμογή (Wiedemann, 2001).

Το άγχος παρότι δεν αποτελεί μια σαφή απειλή για τη ζωή, μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε φάση ανάπτυξης του ατόμου. Κινητοποιείται από διάφορους παράγοντες που έχουν να κάνουν με το σύνολο του ψυχισμού του ατόμου ή με το σύστημα αξιών του ή με τη σχέση του με τον εαυτό του ή με τη σχέση με τους άλλους ή με το πώς ερμηνεύει τα πράγματα ή με το πώς δύναται να ανταποκριθεί στις αυξημένες απαιτήσεις του κοινωνικού του περιβάλλοντος (Barlow, 2000).

Ο Αριστοτέλης, ο Ιπποκράτης και άλλοι αρχαίοι φιλόσοφοι είχαν επίγνωση του άγχους και των δυσμενών επιπτώσεών του. Ωστόσο, ο φυσιολόγος Claude Bernard (1859) ήταν ο πρώτος που εξήγησε επίσημα πώς τα κύτταρα και οι ιστοί, που είναι πολυκλωνικοί οργανισμοί, θα μπορούσαν να προστατευθούν από το στρες. Πενήντα χρόνια αργότερα, ο Walter Bradford Cannon, πρότεινε την ονομασία ομοιόσταση (από την αρχαιοελληνική λέξη όμοιος- ίδιος και τη λέξη στάση –θέση) για τις συντονισμένες φυσιολογικές διαδικασίες που διατηρούν τις περισσότερες από τις σταθερές καταστάσεις του οργανισμού. Η φιλοσοφία της ομοιόστασης δημοσιεύτηκε στο βιβλίο του "Σοφία του Σώματος" το 1932. Ο Cannon επίσης ευφύηρε τον όρο «αγώνα ή πτήση» (καταπολέμηση ή εγκατάλειψη) για να περιγράψει την αντίδραση ενός ζώου στις απειλές. Η έννοια του αγώνα ή της πτήσης, που ονομάζεται επίσης και αντίδραση έντονης πίεσης, προτείνει ότι τα ζώα αντιδρούν σε απειλές μέσω του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, που ωθεί το ζώο στην καταπολέμηση ή την εγκατάλειψη. Αυτή η αντίδραση αναγνωρίστηκε αργότερα ως το πρώτο στάδιο ενός γενικού συνδρόμου προσαρμογής (GAS) που υποστηρίζεται από τον Hans Selye ως γενική αντίδραση του στρες μεταξύ των σπονδυλωτών και άλλων οργανισμών (Fink, 2017).

Ο Selye παρατήρησε ότι ασθενείς σε μια ποικιλία ασθενειών είχαν πολλά από τα ίδια "μη ειδικά" συμπτώματα, τα οποία ήταν μια κοινή απόκριση στα αγχωτικά ερεθίσματα που βίωνε ο οργανισμός. Αυτές οι κλινικές παρατηρήσεις μαζί με πειράματα σε αρουραίους οδήγησαν τον Selye να ισχυριστεί ότι η παρατεταμένη έκθεση στο στρες οδήγησε σε "ασθένειες προσαρμογής". Δηλαδή, χρόνιο στρες, προκαλώντας την υπερπαραγωγή χημικών ουσιών και ορμονών, τα οποία με τη σειρά τους δημιούργησαν γαστρο-δωδεκαδακτυλικά έλκη και υψηλή αρτηριακή πίεση. Επίσης τόνισε το γεγονός ότι το άγχος είχε σημαντικές επιπτώσεις στο ανοσοποιητικό σύστημα καθώς και στα επινεφρίδια (Fink, 2017).

Ο όρος "στρες" λοιπόν χρησιμοποιήθηκε από τον Hans Selye το 1936 (όπως αναφέρεται στο American Institute for Stress, 2017), ο οποίος το χαρακτήρισε ως τη μη ορισμένη με

σαφήνεια ανταπόκριση του σώματος σε μια ενδεχόμενη αλλαγή που απαιτείται. Αργότερα, όρισε το στρες ως την ένταση που εντοπίζεται στο σώμα, το συναίσθημα και το πνεύμα και ως την βιωμένη κατάσταση από το άτομο όταν αισθάνεται ότι αδυνατεί να ενεργοποιηθεί είτε σε προσωπικό επίπεδο είτε σε κοινωνικό, με μέσα που θα το κάνουν να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις. Έτσι, το στρες ιδώθηκε από την αρνητική του πλευρά και αγνοήθηκε η θετική του, το ότι δηλαδή παρακινεί τους ανθρώπους να πετύχουν περισσότερα.

Το άγχος έχει και επίπεδα εκδήλωσης που θεωρούνται φυσιολογικά, με την έννοια ότι το άγχος κάποιου βαθμού, μπορεί να ενεργοποιήσει το άτομο, να αυξήσει τις επιδόσεις του, πνευματικές και σωματικές, να αυξήσει την ετοιμότητα του για επαγρύπνηση και να το κάνει πιο προετοιμασμένο να δράσει σε κάτι που αισθάνεται ότι το απειλεί. Είναι αυτό που αποκαλούμε «δημιουργικό άγχος». Όταν όμως το άγχος υφίσταται σε υπερβολικό βαθμό αποτελεί διαταραχή που εμπίπτει στην προσαρμοστικότητα του ατόμου και είναι μια νοσηρή κατάσταση που ταλανίζει το άτομο (Barlow, 2000).

Το άγχος δηλαδή, ενώ εμπεριέχει διάφορες αρνητικές συναισθηματικές πτυχές, παράλληλα κρατάει το άτομο που το αισθάνεται σε μία κατάσταση εγρήγορσης. Το προειδοποιεί για μια απειλή, που ενδέχεται να επέλθει και το προστατεύει εγκαίρως από τις αρνητικές συνέπειες που αυτή η απειλή μπορεί να επιφέρει στο άτομο. Αυτό το είδος των φυσιολογικών επιπέδων άγχους μπορεί να λειτουργήσει ως έναυσμα για την εξέλιξή του ατόμου, ως μια ωφέλιμη δύναμη που δίνει ώθηση στο άτομο να ολοκληρώσει μία δραστηριότητά του και μάλιστα να έχει την καλύτερη δυνατή απόδοση σε αυτή (Καλπάκογλου, 1998).

Το άγχος όμως σχετίζεται και με βιολογικούς παράγοντες. Είναι ένα βιολογικό φαινόμενο, μια γενικότερη αντίδραση του οργανισμού σε κάποια πίεση. Αυτή η αντίδραση είναι η εκδήλωση του (Selye, 1973). Ο ανθρώπινος οργανισμός εκδηλώνει το άγχος με μία σειρά από βιολογικές αντιδράσεις στο νευρικό και ενδοκρινικό σύστημά του. Εμφανείς και παρατηρούμενες ευκόλως τέτοιου τύπου αντιδράσεις είναι η γρήγορη αναπνοή, η αύξηση των καρδιακών παλμών, η εφίδρωση κ.α. (Schacter, Gilbert, & Wegner, 2012).

Από την άλλη όμως είναι και μια ψυχολογική αντίδραση του ατόμου στα ερεθίσματα που δέχεται από το εξωτερικό του περιβάλλον. Αυτά τα ερεθίσματα το άτομο θεωρεί ότι βλάπτουν την ισορροπία του και για αυτό αντιδρά (Spielberger, 1966). Οι ψυχολογικές αντιδράσεις είναι απόρροια της δυσάρεστης συναισθηματικής κατάστασης απέναντι σε αυτό

Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

που προκαλεί άγχος. Τέτοια είδους αντιδράσεις είναι το αίσθημα ανησυχίας, η ένταση, ο φόβος και άλλες δραστηριότητες του κεντρικού νευρικού συστήματος που είναι μάλιστα αυξημένες (Spielberger, 1972).

Είναι σίγουρο ότι το άγχος προκαλείται από μια διέγερση, μια κατάσταση δηλαδή στην οποία η ένταση μίας συμπεριφοράς βρίσκεται σε ορισμένα επίπεδα κάποια στιγμή. Για παράδειγμα στον ύπνο είναι πιο χαμηλή, αλλά σε μια κατάσταση υπερδιέγερσης πιο υψηλή. Φυσικά η διέγερση όπως και το άγχος βιώνεται από το άτομο ως δυσάρεστη ή ευχάριστη. Όταν είναι δυσάρεστη, οδηγεί σε άγχος (Θεοδωράκης, Γούδας & Παπαϊωάννου 1999).

Σύμφωνα με την APA Organization (2018 β) υπάρχουν διαφορετικοί τύποι άγχους: έντονο βραχυπρόθεσμο άγχος, επεισοδιακό οξύ άγχος και χρόνιο άγχος. Το καθένα φέρει τα δικά του χαρακτηριστικά, τα δικά του συμπτώματα, τη δική του διάρκεια και τις θεραπευτικές προσεγγίσεις.

1)Το έντονο βραχυπρόθεσμο στρες είναι η πιο κοινή μορφή άγχους. Προέρχεται από τις απαιτήσεις και τις πιέσεις του πρόσφατου παρελθόντος και τις αναμενόμενες απαιτήσεις και πιέσεις του εγγύς μέλλοντος. Το έντονο βραχυπρόθεσμο άγχος είναι συναρπαστικό σε μικρές δόσεις, αλλά το πάρα πολύ είναι εξαντλητικό. Η παραμέληση του μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογική δυσφορία, κεφαλαλγίες, μυϊκές εντάσεις, αύξηση της αρτηριακής πίεσης, ζάλη, στομαχικές διαταραχές, συναισθηματική δυσφορία, θυμό, ευερεθιστότητα, κατάθλιψη (APA Organization, 2018 β).

2)Το επεισοδιακό οξύ άγχος αφορά όσους υποφέρουν συχνά από έντονο άγχος. Είναι πάντοτε σε βιασύνη, αλλά αργοπορούν, κάνουν λάθη, δεν μπορούν να οργανώσουν το πλήθος των απαιτήσεων και πιέσεων, έχουν έντονη πίεση, είναι υπερβολικοί, ευερέθιστοι. Οι διαπροσωπικές σχέσεις τους επιδεινώνονται γρήγορα όταν οι άλλοι ανταποκρίνονται με πραγματική εχθρότητα. Ο χώρος εργασίας γίνεται πολύ αγχωτικός για αυτούς, έχουν μια αδιάκοπη ανησυχία, βλέπουν την καταστροφή σε κάθε πράγμα. Συμπτώματα είναι επίμονες κεφαλαλγίες έντασης, ημικρανίες, υπέρταση, θωρακικό άλγος και καρδιακές παθήσεις (APA Organization, 2018 β).

3)Το χρόνιο στρες καταστρέφει το σώμα, το μυαλό και τη ζωή γενικότερα. Οδηγεί σε δυσλειτουργικές οικογένειες και σε μια ανάξια εργασία ή σταδιοδρομία. Μπορεί να προέρχεται από τραυματικές εμπειρίες της πρώιμης παιδικής ηλικίας που γίνονται

εσωτερικοποιημένες και παραμένουν επίκαιρες και επίπονες. Η χειρότερη πτυχή του χρόνιου στρες είναι ότι οι άνθρωποι το συνηθίζουν, νιώθουν οικεία με αυτό και μερικές φορές σχεδόν άνετα. Το χρόνιο στρες μπορεί να οδηγήσει σε βία, αυτοκτονία, καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό επεισόδιο και ίσως ακόμη και καρκίνο (APA Organization, 2018 β).

Ο κλάδος της επιδημιολογίας ασχολείται εκτενώς με μελέτες άγχους ως προς τις συνέπειες του στην υγεία και ευημερία του οργανισμού, αλλά και στο κοινωνικό, εργασιακό τομέα και τον τρόπο ζωής. Το εργασιακό άγχος είναι μακράν η κύρια πηγή άγχους για τους Αμερικανούς ενήλικες και έχει κλιμακωθεί προοδευτικά τις τελευταίες δεκαετίες. Τα αυξημένα επίπεδα του εργασιακού άγχους έχουν αποδειχθεί ότι σχετίζονται με αυξημένα ποσοστά καρδιακής προσβολής, υπέρτασης, παχυσαρκίας, κατάθλιψης και άλλων διαταραχών. Αυτό που είναι σίγουρο είναι ότι το άγχος προκαλεί δυσάρεστες συνέπειες σε όλους του τομείς της ζωής ενός ανθρώπου (Fink, 2017).

2.2. Χαρακτηριστικό άγχος και Περιστασιακό άγχος

Το άγχος διακρίνεται σε τέσσερις κατηγορίες: Χαρακτηριστικό άγχος (γενικότερη προδιάθεση), Περιστασιακό άγχος (παροδική κατάσταση) (Spielberger, 1966). Γνωστικό άγχος (νοητική δραστηριότητα), Σωματικό άγχος (σωματική δραστηριότητα) (Morris et al., 1981). Στην παρούσα ενότητα εξετάζουμε το Χαρακτηριστικό και Περιστασιακό άγχος ή Μόνιμο/Παροδικό άγχος.

Ο Spielberger (1966) είχε επισημάνει την απλή παρατήρηση, που ίσως όλοι μας έχουμε κάνει. Έχουμε συναναστραφεί με ανθρώπους διαφόρων συμπεριφορών και χαρακτήρων. Συνήθως αυτός που έχει συναισθήματα ανησυχίας σχεδόν σε όλη τη διάρκεια της ζωής του, τον χαρακτηρίζουμε ως αγχώδη τύπο. Ο τύπος αυτός τείνει λόγω του άγχους του και των συναισθημάτων ανησυχίας του να αντιμετωπίζει τις καταστάσεις με μεγαλύτερη δυσκολία από το φυσιολογικό. Αντίθετα, έχουμε γνωρίσει ανθρώπους που έχουν συναισθήματα ανησυχίας και άγχους πριν από μια συγκεκριμένη κατάσταση. Άρα αυτός ο τύπος δεν διακατέχεται συνεχώς στη ζωή του από άγχος, αλλά το άγχος για αυτόν είναι μια παροδική κατάσταση, αφού τον διακατέχει παροδικά πριν από κάποια κατάσταση. Στην πρώτη περίπτωση έχουμε προδιάθεση άγχους, που ονομάζεται χαρακτηριστικό άγχος (trait anxiety)

και στη δεύτερη περίπτωση της παροδικής κατάστασης, έχουμε περιστασιακό άγχος (state anxiety).

Έτσι όταν ομιλούμε για Χαρακτηριστικό Άγχος εννοούμε μια αποκτημένη συμπεριφορική προδιάθεση, που προδιαθέτει το άτομο στο να αντιλαμβάνεται ως απειλητικές καταστάσεις, καταστάσεις οι οποίες αντικειμενικά δεν είναι απειλητικές. Η αντίδραση του σε αυτές τις δήθεν απειλητικές καταστάσεις γίνεται με δυσανάλογες σε μέγεθος αντιδράσεις, αναλογικά με το μέγεθος του αντικειμενικού κινδύνου. Αυτές οι αντιδράσεις είναι περιστασιακού τύπου άγχους. Το περιστασιακό άγχος χαρακτηρίζεται για την ενεργοποίηση ή διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος ως αντίδραση σε υποκειμενικά και συνειδητά αντιλαμβανόμενα αισθήματα ανησυχίας (Spielberger, 1966).

Το 1979 ο Spielberger συμπληρώνει ότι το χαρακτηριστικό άγχος μπορεί να οριστεί ως μεταβατική συναισθηματική κατάσταση που αποτελείται από συναισθήματα φόβου, νευρικότητας και τα φυσιολογικά επακόλουθα τους, όπως αυξημένος καρδιακός ρυθμός ή αυξημένη αναπνοή (Spielberger 1979). Ενώ ο καθένας μπορεί να αντιμετωπίσει κατά καιρούς περιστασιακό άγχος, υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ των ατόμων όσον αφορά τη συχνότητα, τη διάρκεια και τη σοβαρότητα. Το περιστασιακό άγχος μπορεί να προσδιοριστεί από διάφορα μέσα αξιολόγησης που αναπτύχθηκαν στο παρελθόν. Το χαρακτηριστικό άγχος αντιπροσωπεύει ένα αρκετά σταθερό χαρακτηριστικό, που σχετίζεται με την προσωπικότητα. Η πιο συχνή εμπειρία περιστασιακού άγχους σε συνδυασμό με μια γενική άποψη και αντίληψη του κόσμου ως απειλητική και επικίνδυνη χρησιμοποιείται ως δείκτης για το χαρακτηριστικό άγχος. Η έναρξη και η διατήρηση του χαρακτηριστικού άγχους σχετίζεται με διάφορους παράγοντες (Wiedemann, 2001).

Πολύ συχνά οι πελάτες που έχουν άγχος είναι πολύ πιο περίπλοκοι όταν διακατέχονται από χαρακτηριστικό άγχος. Σύμφωνα με τον Spielberger (1983, όπως αναφέρεται στο Price & Budzynski, 2009) το χαρακτηριστικό άγχος αναφέρεται σε σχετικά σταθερές ατομικές διαφορές του άγχους-προδιάθεση, δηλαδή στις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων, στην τάση να αντιλαμβάνονται τις αγχωτικές καταστάσεις ως επικίνδυνες ή απειλητικές και να ανταποκρίνονται σε τέτοιες καταστάσεις με αυξημένη ένταση του χαρακτηριστικού τους άγχους. Αντίθετα, το περιστασιακό άγχος αναφέρεται συνήθως σε μια συναισθηματική κατάσταση σε μια συγκεκριμένη στιγμή ή σχετικά σύντομη χρονική περίοδο. Τα μακροχρόνια φυσιολογικά συμπτώματα σχετίζονται με τη χρόνια διέγερση και το χαρακτηριστικό άγχος.

Όμως παραμένει ανεπίλυτο το ζήτημα της αιτιότητας. Πάντως κανένα γεγονός δεν μπορεί να έχει προκαλέσει την εμφάνιση του χαρακτηριστικού άγχους, ενώ τα συμπτώματα του μπορεί να κυμαίνονται από ήπια έως σοβαρά (Price & Budzynski, 2009).

Η θεωρία του Spielberger κατά τους Martens και συνεργάτες (1990) για το Χαρακτηριστικό/Μόνιμο και Περιστασιακό/Παροδικό άγχος βασίζεται στις εξής υποθέσεις: α) Το περιστασιακό/παροδικό άγχος προκαλείται από εξωτερικά και εσωτερικά ερεθίσματα, που το άτομο τα αντιλαμβάνεται ως απειλητικά. Όταν όμως το περιστασιακό άγχος είναι σε υψηλά επίπεδα οι γνωστικοί και αισθητηριακοί μηχανισμοί τα αντιλαμβάνονται ως δυσάρεστα. β) Αν η αντιλαμβανόμενη απειλή γίνει μεγαλύτερη σε ένταση, θα ενταθεί και η αντίδραση του περιστασιακού άγχους. γ) Αν η απειλή που βιώνει το άτομο διαρκεί περισσότερο χρόνο, η αντίδραση περιστασιακού άγχους γίνεται μονιμότερη. δ) Τα άτομα που έχουν υψηλό επίπεδο χαρακτηριστικού άγχους, συγκρινόμενα με άτομα που έχουν χαμηλότερο επίπεδο χαρακτηριστικού άγχους, θα έχουν εντονότερες αντιδράσεις περιστασιακού άγχους ή και χαρακτηριστικού άγχους. Και αυτό γιατί αντιλαμβάνονται περισσότερες καταστάσεις ως απειλητικές, ιδίως αυτές που θεωρούν ότι θα βλάψουν την αυτοεκτίμησή τους ή θα τους οδηγήσουν σε αποτυχία. Αυτές οι καταστάσεις γίνονται αντιληπτές ως περισσότερο απειλητικές ακόμη και από αυτές που απειλούν την υγεία. ε) Όταν το περιστασιακό άγχος βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα ή θα εκδηλωθεί στη συμπεριφορά ή θα επιστρατεύσει τους αρμόδιους ψυχολογικούς μηχανισμούς που στο παρελθόν είχαν βοηθήσει στη μείωση του άγχους. στ) Συγκεκριμένοι ψυχολογικοί μηχανισμοί άμυνας αναπτύσσονται από το άτομο, όταν αυτό δει ότι οι στρεσογόνες καταστάσεις εμφανίζονται συχνά. Στόχος αυτών των μηχανισμών είναι να μειωθεί το περιστασιακό άγχος (Martens & συν., 1990).

Αυτό που προέχει στη θεωρία του Spielberger είναι ότι το βάρος πρέπει να πέφτει στο ερέθισμα που οδηγεί σε περιστασιακό άγχος, στις γνωστικές διαδικασίες μέσω των οποίων το ερέθισμα ερμηνεύεται ως απειλητικό για το άτομο και στις εκδηλούμενες συμπεριφορές ως στοιχεία που σηματοδοτούν την ανταπόκριση σε μια αντιλαμβανόμενη απειλή (Martens και συν., 1990).

Ο Spielberger (1990) είχε εφεύρει ένα εργαλείο μέτρησης και καταγραφής του χαρακτηριστικού άγχους. Αυτό ονομάζεται State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Ουσιαστικά το εργαλείο αυτό ποσοτικοποιεί το άγχος των ενηλίκων (υπάρχει και μια έκδοση για παιδιά). Το εργαλείο χρησιμοποιείται για την απλούστευση του διαχωρισμού μεταξύ του χαρακτηριστικού

άγχους και του περιστασιακού άγχους, των συναισθημάτων του άγχους και της κατάθλιψης. Το STAI περιλαμβάνει ένα ερωτηματολόγιο 40 ερωτήσεων που διαρκεί περίπου 10-20 λεπτά για να ολοκληρωθεί. Αυτή το τεστ χωρίζεται στην κλίμακα S-Άγχος και την κλίμακα T-Άγχους. Η κάθε έχει 20 στοιχεία. Τα τεστ απαντώνται με βάση την κλίμακα 1-4, στις εξής εστιασμένες περιοχές: ανησυχία, ένταση, φόβο και νευρικότητα (Spielberger, 1989).

Σήμερα χρησιμοποιείται η έκδοση STAI «AnxietyForm Y». Περιλαμβάνει 20 στοιχεία για την αξιολόγηση του χαρακτηριστικού άγχους και 20 για το περιστασιακό άγχος. Κάποια στοιχεία περιστασιακού άγχους είναι : "Είμαι σε ένταση · Ανησυχώ», «αισθάνομαι ήρεμος · Αισθάνομαι ασφαλής." Κάποια στοιχεία του χαρακτηριστικού άγχους είναι:" ανησυχώ πολύ για κάτι που πραγματικά δεν έχει σημασία "και" είμαι ικανοποιημένος. Είμαι σταθερός άνθρωπος." Όλα τα στοιχεία βαθμολογούνται σε μια κλίμακα 4 σημείων (π.χ. από το " σχεδόν ποτέ" μέχρι το " σχεδόν πάντα"). Οι υψηλότερες βαθμολογίες υποδεικνύουν μεγαλύτερο άγχος (APA, 2018 δ).

Το εργαλείο μέτρησης STAI χρησιμοποιείται σε πολλές περιπτώσεις, μεταξύ των οποίων και οι αθλητές. Οι αθλητές μπορεί να είναι υπό την επήρεια πολλών ψυχολογικών παραγόντων που επηρεάζουν την απόδοσή τους θετικά ή αρνητικά κατά τη διάρκεια ενός αγώνα ή τουρνουά. Αυτοί οι παράγοντες μπορεί μερικές φορές να σχετίζονται με την προσωπικότητα, εξωτερικούς παράγοντες και το άγχος (Gurer και συν., 2014).

Οι Gurer και συν. (2014) μελέτησαν τα σημεία χαρακτηριστικού άγχους των ελίτ αθλητών πριν και μετά τον αγώνα μέσα από διάφορες μεταβλητές. Το δείγμα ήταν 64 αθλητές, οι οποίοι συναγωνίστηκαν στα αθλήματα του τζούντο, ται-κβο-ντο και άρσης βαρών της τουρκικής εθνικής ομάδας κατά τη διάρκεια των Μεσογειακών Αγώνων. Τα δεδομένα της μελέτης από τη χρήση του State-Trait Anxiety Inventory λήφθηκαν πριν και μετά το τουρνουά. Τα χαρακτηριστικά σημεία άγχους των αθλητών μετά τον αγώνα διαπιστώθηκε ότι είναι σημαντικά χαμηλά σε σύγκριση με αυτά πριν από τον αγώνα. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι οι ηλικίες των αθλητών επηρεάζουν το επίπεδο χαρακτηριστικού άγχους. Έτσι, η αυξανόμενη ηλικία των ελίτ αθλητών επιδρά στον σχηματισμό χαρακτηριστικού άγχους.

2.3.Γνωστικό άγχος και Σωματικό άγχος

Το άγχος δεν είναι μια μονοδιάστατη έννοια. Διαχωρίζεται στα εξής δύο συστατικά: νοητική δραστηριότητα και σωματική δραστηριότητα, βάσει αυτών των δύο διαστάσεων το άγχος διακρίνεται και χαρακτηρίζεται ως εξής:

1.Γνωστικό Άγχος: Το άτομο που υπόκειται σε άγχος έχει επίγνωση των δυσάρεστων συναισθημάτων για τον εαυτό του ή για τα εξωτερικά ερεθίσματα. Αυτή η επίγνωση του προκαλεί ανησυχία.

2)Σωματικό άγχος: το άτομο αντιλαμβάνεται την φυσιολογική αλλά αρνητική κατεύθυνση της διέγερσης. Το άγχος του προκαλεί τις εξής ενδείξεις: αυξημένος καρδιακός παλμός, σφίξιμο στο στομάχι, ένταση στους μύες κ.α.(Morris et al., 1981).

Οι μελετητές Liebert and Morris (1967) εφάρμοσαν τη δισδιάστατη διάκριση του άγχους, προκειμένου να διαπιστώσουν τις επιδόσεις μαθητών κολλεγίου σε περίοδο εξετάσεων, όταν αυτοί όπως είναι λογικό υπόκεινται σε άγχος. Για το σκοπό αυτό, ανέπτυξαν ένα σύντομο δοκιμαστικό ερωτηματολόγιο. Όπως διαπιστώθηκε, η ανησυχία ήταν άμεσα συνδεδεμένη με την προσδοκία απόδοσης. Δεν βρέθηκε όμως κάποια σχέση μεταξύ της προσδοκίας για απόδοση με την συναισθηματικότητα.

Οι Morris et al. (1981) διαπίστωσαν ότι η αντίστροφη σχέση ανάμεσα στο άγχος και τις διάφορες μεταβλητές απόδοσης υπό κατάλληλες συνθήκες οφείλεται κατά κύριο λόγο στη σχέση ανησυχίας-απόδοσης, υποστηρίζοντας υπό τη γνωστική προσέγγιση τα ελλείμματα απόδοσης. Ακόμη, τα δύο συστατικά πιθανόν να προκληθούν και να διατηρηθούν κάτω από διαφορετικές πτυχές των αγχωτικών καταστάσεων. Ασφαλώς η ανησυχία μπορεί ή δεν μπορεί να συνοδεύεται από το συναισθηματικό στοιχείο. Τέλος διαπίστωσαν ότι οι προσπάθειες για την εφαρμογή της διάκρισης σε ανησυχία και συναισθηματικότητα απέδωσαν ιδιαίτερα στην ανάπτυξη αποτελεσματικότερων τεχνικών θεραπείας.

Ο ως άνω διαχωρισμός Ανησυχία-Συναισθηματικότητα λέγεται αλλιώς μοντέλο δύο παραγόντων. Η θεωρία του άγχους εξετάσεων (test anxiety theory) έχει επωφεληθεί από αυτή τη δισδιάστατη διάκριση μεταξύ της ανησυχίας και της συναισθηματικότητας (Liebert and Morris, 1967). Η έρευνα προχώρησε περαιτέρω με την εισαγωγή του εργαλείου Test Anxiety Inventory (TAI) από τον Spielberger, που αναπτύχθηκε ειδικά για τη μέτρηση των δύο στοιχείων ανησυχία και συναισθηματικότητα (Ali & Mohsin, 2013).

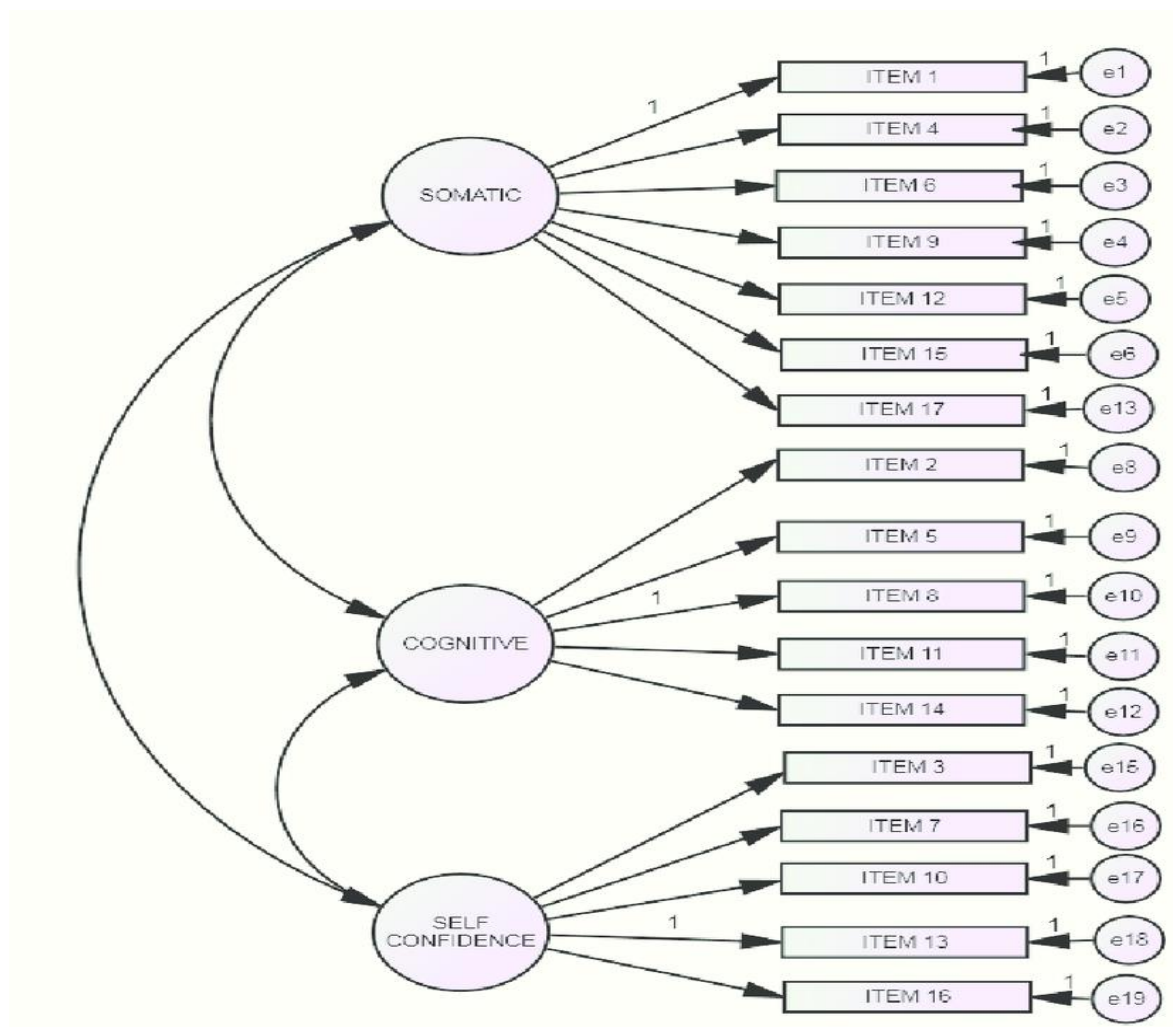
Έχουν γραφτεί πολλά για τις δύο αυτές διαστάσεις. Όπως αναφέρεται στο Ali & Mohsin (2013) ο Spielberger (1980) περιέγραψε τρεις διαφορετικές έννοιες του άγχους που είναι: χαρακτηριστική προσωπικότητα, συναισθηματική κατάσταση και κλινική κατάσταση. Όταν υπάρχει χαρακτηριστική προσωπικότητα, θεωρείται ότι το Άγχος Εξετάσεων είναι Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

αντιληπτό ως απειλητικό. Ο Zeidner (1998) εξήγησε τη συναισθηματική κατάσταση. Είναι ένας βαθμός άγχους που αντιμετωπίζουν άμεσα οι μαθητές σε μια συγκεκριμένη κατάσταση εξετάσεων. Σύμφωνα με τους Liebert και Morris (1969), υπάρχουν δύο συνιστώσες του άγχους, δηλαδή ανησυχία και συναισθηματικότητα. Αλλά σύμφωνα με τον Sarason (1984), υπάρχουν τέσσερα συστατικά: ανησυχία, αρνητική σκέψη, ένταση και σωματικά συμπτώματα.

Όπως αναφέρεται στο Ali & Mohsin (2013) οι Unruh και Lowe (2010) ανέφεραν επίσης τέσσερα συστατικά, ανησυχία, γνωστική παρέμβαση, συναισθηματικότητα και έλλειψη αυτοπεποίθησης. Αλλά η ανησυχία και η συναισθηματικότητα είναι τα κύρια συστατικά. Σύμφωνα με τους Morris, Shering και Hutchings (1981), το άγχος εξετάσεων είναι μια ευρύτερη έννοια και διαχωρίζεται στην ανησυχία και συναισθηματικότητα. Οι Sharma και Sud (1990) έχουν εξηγήσει ότι η "ανησυχία" είναι μια γνωστική συνιστώσα που αφορά το επίτευγμα ενός ατόμου και τις συνέπειες της αποτυχίας. Από την άλλη πλευρά, η "συναισθηματικότητα" είναι μια διέγερση που αναγνωρίζεται από το άτομο ή οι αντιδράσεις του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Παρομοίως, οι Lufi κ.ά. (2004) χαρακτηρίζουν την ανησυχία ως γνωστική δυσφορία που έχει επιπτώσεις στις εξετάσεις, ενώ η συναισθηματικότητα είναι η συναισθηματική δυσφορία στη σωματικές αντιδράσεις από το φόβο των εξετάσεων.

Σημειώνουμε ότι το γνωστικό και το συναισθηματικό άγχος δεν μεταβάλλονται ανάλογα. Δηλαδή το ένα μεταβάλλεται ανεξάρτητα από το άλλο, παρότι η σχέση μεταξύ τους είναι στενή (Cox, 1994).

Στο χώρο του αθλητισμού, το άγχος των αθλητών μετρείται με διάφορες κλίμακες από την αθλητική ψυχολογία. Μια από τις πιο ευρέως χρησιμοποιούμενες κλίμακες για τη μέτρηση του άγχους είναι η Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Το CSAI-2 έχει χρησιμοποιηθεί στην έρευνα σε τουλάχιστον 35 επιστημονικά άρθρα σχετικά με το άγχος των αθλητών. Οι Martens, Burton, Rivkin και Simon (1980) ήταν αυτοί που αρχικά τροποποίησαν το State Trait Anxiety Inventory του Spielberger για τη δημιουργία του αρχικού CSAI. Ένας σημαντικός περιορισμός του αρχικού CSAI ήταν ότι διαμορφώθηκε μονοδιάστατα. Έτσι αναπτύχθηκε το CSAI-2 προκειμένου να δημιουργηθεί ένα αθλητικό εργαλείο που μετράει τόσο το γνωστικό όσο και το σωματικό άγχος. Εκτός από το γνωστικό και το σωματικό άγχος, το CSAI-2 μετρά την κατασκευή του φόβου από σωματική βλάβη και την γενικότερη ανησυχία. Έτσι, η έκδοση του CSAI-2 περιέχει τρεις υποκλίμακες: το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση (Cox, Martens, and Russell, 2013. Martens και συνεργάτες, 1980), όπως αναπαρίσταται στο κάτωθι σχήμα.



Σχήμα 1: Αναπαράσταση των τριών υποκλιμάκων της κλίμακας CSAI-2.
 Πηγή: https://www.researchgate.net/figure/3-Factor-Model-of-CSAI-2-R_fig1_303723259

2.4. Αίτια και χαρακτηριστικά του άγχους

Η American Psychology Association (APA Organization) (2012) αναφέρεται στο άγχος και τις εξής σημαντικές πηγές του: τα χρήματα και η έλλειψη τους (75 τοις εκατό), η εργασία (70%), η οικονομία (67%), οι ανθρώπινες σχέσεις (58%), οι οικογενειακές ευθύνες (57%), τα προβλήματα υγείας (53 τοις εκατό), οι προσωπικές ανησυχίες για την υγεία (53%), η μη σταθερότητα στην εργασία (49%), το κόστος στέγασης (49%) και η προσωπική ασφάλεια (32%).

Οι παράγοντες-αιτίες που προκαλούν στρες θα μπορούσαν να κατηγοριοποιηθούν 1) στους εξωτερικούς και 2) στους εσωτερικούς. Το άγχος μπορεί να είναι εσωτερικό ή αυτο-δημιουργούμενο, και χαρακτηρίζεται για την υπερβολική ανησυχία για κάτι που μπορεί ή δεν μπορεί να συμβεί, ή από παράλογες, απαισιόδοξες σκέψεις για τη ζωή). Τέλος, αυτό που

προκαλεί άγχος εξαρτάται, τουλάχιστον εν μέρει, από την αντίληψή που έχει το άτομο για αυτό. Κάτι που είναι αγχωτικό μπορεί να παγώνει ή να μην παγώνει κάποιον άλλο. Ενώ μερικοί άνθρωποι φοβούνται να σηκωθούν να μιλήσουν μπροστά σε ακροατήριο, άλλοι ζουν για να είναι στο επίκεντρο (Segal και συν., 2018).

Οι συνήθεις εξωτερικές αιτίες άγχους περιλαμβάνουν: Σημαντικές αλλαγές ζωής, Εργασία ή σχολείο, Δυσκολίες στις σχέσεις, Οικονομικά προβλήματα, Υπεραπασχόληση, Παιδιά και οικογένεια. Οι συνήθεις εσωτερικές αιτίες άγχους περιλαμβάνουν: Απαισιοδοξία, Αδυναμία αποδοχής της αβεβαιότητας, Άκαμπτη σκέψη, έλλειψη ευελιξίας, Αρνητική διάθεση, Μη ρεαλιστικές προσδοκίες / τελειομανία (Segal και συν., 2018).

Στο χώρο του αθλητισμού αιτίες εκτός γηπέδου που προκαλούν στρες είναι : εξωτερικές (σημαντικές αλλαγές ζωής, περιβάλλον, απρόβλεπτα γεγονότα, οικογένεια, χώρος εργασίας και κοινωνικότητα) και εσωτερικές (φόβοι, αβεβαιότητα και πεποιθήσεις). Οι εσωτερικοί παράγοντες επηρεάζουν περισσότερο τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Αιτίες εντός γηπέδου είναι: Απόδοση των παικτών, αποδοχή της φιλοσοφίας των προπονητών και των τεχνικών πτυχών, προετοιμασία του παίκτη σύμφωνα με την προσδοκία του προπονητή, περιβάλλον και εγκαταστάσεις, απαιτήσεις απόδοσης, διοικητική υποστήριξη της διοίκησης των συλλόγων, προσωπικά ζητήματα παικτών και προπονητών, θέματα ομάδας. Σημειωτέον ότι οι αιτίες αυτές λειτουργούν θετικά, αν παραμένουν στο επίπεδο του δημιουργικού άγχους (Murdoch, 2010-2011).

Στον αθλητισμό, το άγχος θεωρείται μια κατάσταση ουσιαστικής ανισορροπίας μεταξύ των απαιτήσεων του περιβάλλοντος και της ικανότητας απόκρισης υπό τις συνθήκες υπό τις οποίες η μη ικανοποίηση των προσδοκιών και απαιτήσεων αυτών θεωρείται ότι θα έχει σημαντικές συνέπειες. Τα άτομα που βιώνουν αυτή την κατάσταση έχουν υψηλά επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους. Βασική αιτία θεωρείται η αβεβαιότητα σχετικά με το τι πρόκειται να επακολουθήσει και η σημασία του αποτελέσματος έτσι όπως την αντιλαμβάνεται κάθε άτομο. Η αβεβαιότητα μπορεί να καθοριστεί από τέσσερις επιμέρους παράγοντες, αν υπάρχει μια συγκεκριμένη σταθερά με την οποία κρίνεται το αποτέλεσμα, αν τα άτομα εκτιμούν με ακρίβεια τις δυνατότητες τους, αν τα άτομα θεωρούν ότι η προσπάθεια τους είναι σύμφωνα με τις δυνατότητες τους και από το κατά πόσο μπορεί η απόδοση τους να επηρεάσει την έκβαση ενός αγώνα (Martens, Vealey, & Burton, 1990).

Αναφορικά με τη σημασία του αποτελέσματος οι Lane, Terry, & Karageorghis (1995) διεξήγαγαν μια μελέτη, η οποία διερεύνησε τις προγνωστικές διαδρομές που οδηγούν στην εκδήλωση του άγχους. Το δείγμα ήταν άντρες αθλητές του τριάθλου και αριθμούσε 175 άτομα. Διαπίστωσαν ότι το άγχος μπορεί να προβλεφθεί βάσει της αντιλαμβανόμενης δυσκολίας που αισθάνονται οι αθλητές για την επίτευξη των στόχων του και του αποτελέσματος, όπως και από την παράμετρο πιθανότητα επιτυχίας στην προσπάθεια. Η δε σημασία του αποτελέσματος καθορίζεται από τις εξωτερικές και τις εσωτερικές αμοιβές.

Οι αμοιβές συνδέονται στενά με τα κίνητρα και την παρακίνηση. Τα κίνητρα χωρίζονται σε εξωτερικά (αμοιβή, υψηλότερη θέση, ειδικά προνόμια) και εσωτερικά, που είναι περισσότερο ισχυρά και ενεργοποιούν τον εργαζόμενο άσχετα από τις εξωτερικές συνθήκες που επικρατούν. Από την άλλη, δημιουργούν στον εργαζόμενο ένα αίσθημα ικανοποίησης και πληρότητας.

Τα εσωτερικά κίνητρα στον αθλητισμό δημιουργούνται κάτω από την επίδραση τεσσάρων παραγόντων: 1) Επιλογή (Choice): Η δυνατότητα να επιλέγει το επιθυμητό άθλημα. Ιδίως στα παιδιά, η επιλογή παρέχεται από τους γονείς, όταν προσφέρουν στο παιδί ένα σύνολο αθλημάτων και αυτό επιλέγει πιο το ικανοποιεί ή ακόμη και απ τον προπονητή παιδιών νεαρής ηλικίας. Η επιλογή, διαμορφώνει την αίσθηση της αυτονομίας, και προσωπικής ασφάλειας, αναπτύσσει την υπευθυνότητα και την αυτοπεποίθηση. 2) Έλεγχος (Control): Η δυνατότητα του αθλητή να γνωρίζει βασικά στοιχεία για το άθλημα του, τις ώρες των προπονήσεων, το γενικότερο πρόγραμμα και τους επιδιωκόμενους στόχους. Ο έλεγχος αυξάνει την προσωπική εμπλοκή και την έννοια του προσωπικού αυτοελέγχου. 3) Συναγωνισμός (Competence). Αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση του αθλητή. 4) Σύνδεση (Connection): Η κοινωνικοποίηση ιδιαίτερα των μικρών αθλητών, είναι σημαντική. Η από κοινού προσπάθεια με φίλους προκειμένου να επιτεύξουν το στόχο, οδηγεί στην αλληλοϋποστήριξη και σε μια βαθιά σύνδεση. Με αυτή διαμορφώνεται η προσωπική αξία στο κοινωνικό σύνολο, η αποδοχή και η έννοια της αυτοεκτίμησης. 5) Επίτευξη. Με αυτή ο αθλητής αποκτά ικανοποίηση λόγω της προσωπικής επιτυχίας και η αίσθηση ότι μπορεί να τα καταφέρει, ότι είναι καλός (Ζαρώτης, 2018 β).

Άλλος παράγοντας που βοηθά στην εμφάνιση του άγχους είναι η μειωμένη αυτοπεποίθηση, η αμφιβολία δηλαδή του ατόμου για τις ικανότητες που έχει ή για το αν θα μπορέσει να επιτεύξει το στόχο του, το αποτέλεσμα που επιθυμεί. Αυτό το αποτέλεσμα

προέκυψε από μια έρευνα σε 100 αθλητές κολεγίου στο άθλημα του γκολφ. Οι μετρήσεις έγιναν με το εργαλείο CSAI-2. Το θεωρητικό μοντέλο που δοκιμάστηκε στη μελέτη βασίστηκε σε προηγούμενα μοντέλα, που εξετάζουν τις προσδοκίες απόδοσης και τα αποτελέσματα προηγούμενων μελετών που χρησιμοποιούν το CSAI-2. Το στοιχείο της αυτοπεποίθησης, το αγωνιστικό χαρακτηριστικό άγχος και το προαγωνιστικό γνωστικό άγχος επηρέασαν σημαντικά την αυτοπεποίθηση. Αμοιβαίες σχέσεις βρέθηκαν μεταξύ αυτοπεποίθησης και γνωστικής και σωματικής ανησυχίας (Krame, Williams & Feltz, 1992).

Οι Woodman & Hardy (2003) στην μετααναλυτική έρευνα που πραγματοποίησαν διερεύνησαν τις δύο σχέσεις: (1) γνωστικό άγχος και απόδοση και (2) αυτοπεποίθηση και απόδοση. Βρήκαν ότι το μέγεθος του γνωστικού άγχους ήταν $r = -0.10$ ($P < 0.05$). Το μέγεθος μέσου επιπέδου αυτοπεποίθησης ήταν $r = 0.24$ ($P < 0.001$). Αποκάλυψαν ότι το μέγεθος του μέσου όρου αυτοπεποίθησης ήταν σημαντικά μεγαλύτερο από το μέγεθος του μέσου επιπέδου του γνωστικού άγχους. Σημαντικές μεταβλητές για τη σχέση αυτοπεποίθησης-απόδοσης ήταν το φύλο, το επίπεδο ανταγωνισμού και οι μετρήσεις μέσω ερωτήσεων. Και τα δύο αυτά μεσαία μεγέθη ήταν σημαντικά, υποστηρίζοντας έτσι δύο από τις θεμελιώδεις προβλέψεις της θεωρίας πολυδιάστατης ανησυχίας του Martens και συνεργάτες, (1990). Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν επίσης ότι η αυτοπεποίθηση είχε μεγαλύτερη συσχέτιση με την απόδοση του αθλητή από ό, τι το γνωστικό άγχος.

Το άγχος κατά τους Hanton and Jones (1995) προκαλείται ακόμη από την ετοιμότητα, το κατά πόσο δηλαδή το αντιλαμβάνεται ότι είναι έτοιμο και ότι μπορεί να υποδεχτεί μια κατάσταση. Ακόμη και αν το άτομο διακατέχεται από μεγάλη ανυπομονησία για να αντιμετωπίσει κάτι καινούριο τότε του δημιουργείται αυξημένη ένταση, η οποία οδηγεί σε κατάσταση άγχους. Οι εν λόγω μελετητές κατέληξαν σε αυτό το συμπέρασμα αφού διερεύνησαν σε 97 ελίτ αθλητές κολύμβησης των ΗΠΑ την κατάσταση άγχους κάτω από διάφορους περιστασιακούς παράγοντες (αντιληπτική ετοιμότητα, στάση απέναντι σε προηγούμενες επιδόσεις, εσωτερικό περιβάλλον κ.α.). Διαπίστωσαν ότι το γνωστικό άγχος προέβλεπε δύο παράγοντες, την αντιληπτή ετοιμότητα και το εσωτερικό περιβάλλον. Η δε αυτοπεποίθηση προβλέφθηκε από την αντιληπτή ετοιμότητα (Hanton, and Jones, 1995).

Άλλοι παράγοντες που προκαλούν άγχος είναι οι φίλοι, οι συγγενείς και άλλα σημαντικά πρόσωπα, η μη απόδοση στα απαιτούμενα στάνταρ, οι αμφιβολίες για τις συνθήκες του περιβάλλοντος, η μη απόδοση στους στόχους που έχουν καθοριστεί και οι δυσκολίες που

θα αντιμετωπίσουν. Το συμπέρασμα αυτό προέκυψε από την μελέτη τους σε είκοσι αθλητές μέσω της ποιοτικής έρευνας για τον εντοπισμό των πηγών στρες (James and Collins, 1997).

Άλλοι επιμέρους παράγοντες που προκαλούν άγχος είναι ο εγωκεντρισμός του ατόμου, που διακρίνεται από τις αμφιβολίες που αυτό έχει, την αυτοπαρατήρηση και την υποτίμηση του εαυτού (Krohne & Hock, 1994).

Βασική αιτία άγχους αποδίδεται σύγχρονα στον προπονητή, αν αυτός δεν έχει τη σωστές προσδοκία για τον ανταγωνισμό, προκειμένου να επιτευχτεί καλή απόδοση, αν δεν καθοδηγεί σωστά, αν υπάρχουν προσωπικά ζητήματα μεταξύ αθλητών και προπονητών σε συμβατικά θέματα ή αν μπλέκεται η προσωπική με την κοινωνική ζωή κ.α. (Murdoch, 2010-2011). Οι προπονητές διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη ζωή των αθλητών και έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν, θετικά ή αρνητικά, τις αθλητικές τους εμπειρίες.

Ιδιαίτερη μνεία πρέπει να κάνουμε στο μοντέλο του αντεστραμμένου U, κατά το οποίο η σχέση απόδοση και διέγερσης δεν είναι γραμμική, αλλά καμπύλη και εξαρτάται από την πολυπλοκότητα της δεξιότητας. Για παράδειγμα, η απόδοση επηρεάζεται από μια πολύ μεγάλη ή πολύ μικρή διέγερση. Ο υψηλός βαθμός διέγερση είναι χρήσιμος για αθλήματα ταχύτητας και δύναμης και ο χαμηλός βαθμός για αθλήματα λεπτών μυϊκών κινήσεων. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό η ιδανική διέγερση επηρεάζεται από παράγοντες όπως το επίπεδο του αθλητή, που διαφέρει από αθλητή σε αθλητή. Το μοντέλο πρακτικά δεν είναι χρήσιμο γιατί δεν μπορεί να υπολογιστεί η ιδανική διέγερση, η οποία επίσης είναι διαφορετική αναλόγως του αθλήματος. Παρόμοιο με αυτό το μοντέλο είναι η Ζώνη Ιδανικής Ενέργειας, που μπορεί να προκύψει από την παρατήρηση της διέγερσης του αθλητή και αφορά τα ιδανικά επίπεδα διέγερσης του αθλητή πριν το αγώνα και άρα την καλύτερη απόδοση του (Θεοδωράκης και συνεργάτες, 2015).

2.5. Έρευνες σχετικές με την επίδραση του άγχους στην επίδοση των αθλητών

Ο Burton το 1988 χρησιμοποίησε το εργαλείο μέτρησης CSAI σε 98 κολυμβητές, για να αξιολογήσει τη σχέση άγχους απόδοσης. Διατύπωσε τρεις υποθέσεις: (1) Το γνωστικό άγχος είναι πιο συστηματικό και έντονα συνδεδεμένο με την επίδοση από ότι το σωματικό άγχος. (2) το σωματικό άγχος καταδεικνύει μια ανεστραμμένη σχέση με την απόδοση, ενώ η

αυτοπεποίθηση και η απόδοση παρουσιάζουν μια θετική γραμμική σχέση. Το δε γνωστικό άγχος και η απόδοση παρουσιάζουν αρνητική σχέση. και (3) τα γεγονότα βραχείας διάρκειας και υψηλής πολυπλοκότητας καταδεικνύουν ισχυρότερες σχέσεις μεταξύ σωματικού άγχους και απόδοσης από ότι τα γεγονότα μεγάλης διάρκειας και μέτριας πολυπλοκότητας. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τις υποθέσεις και παρέχουν συμπληρωματική εγκυρότητα για το CSAI.

Ο Kleine (1990) διεξήγαγε μια μετα-ανάλυση των επιπτώσεων του άγχους στις αθλητικές επιδόσεις, χρησιμοποιώντας 50 μελέτες που δημοσιεύθηκαν μεταξύ 1970 και 1988 που περιελάμβαναν 77 ανεξάρτητα δείγματα. Η συνολική μετα-ανάλυση απέδωσε ένα σταθμισμένο μέσο όρο όλων των συσχετίσεων μεταξύ του άγχους και της αθλητικής απόδοσης $r = -19$, υποδεικνύοντας μια αρνητική επίδραση του άγχους στην αθλητική απόδοση.

Ο Hardy (1996) χρησιμοποίησε σε οκτώ αθλητές του γκολφ τη μέθοδο δυναμικών διαφορών του Guastello για να συνδυάσει τη θεωρία καταστροφής και την πολυδιάστατη θεωρία του άγχους. Το δείγμα διδάχτηκε να αναφέρει το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και τα επίπεδα αυτοπεποίθησης σε ακέραιο αριθμό σε μια κλίμακα από 1 (χαμηλό) έως 27 (υψηλό). Αυτές οι κλίμακες χρησιμοποιήθηκαν στη συνέχεια για την παρακολούθηση των επιπέδων του γνωστικού άγχους, του σωματικού άγχους και της αυτοπεποίθησης, μαζί με τη φυσιολογική διέγερση (όπως ως καρδιακός ρυθμός) πριν από κάθε κτύπημα κατά τη διάρκεια ενός αγώνα γκολφ. Όλα τα δεδομένα τυποποιήθηκαν, προκειμένου να ελεγχθούν οι ατομικές διαφορές στην ανταπόκριση ευαισθησίας και στην ικανότητα κτυπημάτων. Τα αποτελέσματα δεν προσφέρουν σαφή ένδειξη για την ανωτερότητα είτε των μοντέλων άγχους και απόδοσης που βασίζονται στη θεωρία της καταστροφής ή της πολυδιάστατης θεωρίας άγχους. Υποστηρίζουν ότι η αυτοπεποίθηση είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην απόδοση που είναι εν μέρει ανεξάρτητη από το γνωστικό άγχος. Υποδεικνύουν επίσης ότι η μελλοντική έρευνα καλό είναι να θεωρήσει την απόδοση ως μόνιμη χρονική διαδικασία και όχι ως ένα μεμονωμένο χρονικά γεγονός.

Οι Wiggins & Brustad (1996) εκκινήθηκαν στην έρευνα τους από το ότι οι προηγούμενες έρευνες εστιάζουν στο γνωστικό άγχος και στον παράγοντα αυτοπεποίθηση και δίνουν πληροφορίες για την απόδοση, αλλά τα αποτελέσματα θα ήταν καλύτερα αν εξεταζόταν η αλληλεπίδραση τους σε συνάρτηση όμως με το σωματικό άγχος. Έτσι σε ένα δείγμα 91 αθλητών του τένις, ετών, διαπιστώθηκε ότι όσοι είχαν 13 υψηλά σκορ στην αυτοπεποίθηση

και πιο χαμηλά στο γνωστικό και σωματικό άγχος, θεωρούσαν το άγχος συνολικά ως δημιουργικό, καθώς διευκόλυνε την απόδοση τους.

Ο Charpman και συνεργάτες (1997) διερεύνησε 142 άντρες αθλητές του Tae Kwon-do με το εργαλείο Competitive State Anxiety Inventory-2 1 περίπου ώρα πριν αγωνιστούν. Η πολυπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι οι παίκτες που κέρδισαν ανέφεραν χαμηλότερο γνωστικό και σωματικό άγχος και υψηλότερη αυτοπεποίθηση από όσους έχασαν. Άρα οι εν λόγω πτυχές του άγχους επηρεάζουν την απόδοση.

Οι Giacobbì & Weinberg (2000) μελέτησαν δύο υποομάδες αθλητών που ήταν αθλητές υψηλού και χαμηλού χαρακτηριστικού άγχους για να αξιολογήσουν πως αντιδρούν με τη συμπεριφορά στις καταστάσεις. Ένα δείγμα 273 αθλητών ολοκλήρωσαν την κλίμακα αθλητικής ανησυχίας (SAS). Τα αποτελέσματα εξήχθησαν με την στατιστική τεχνική MANOVA και έδειξαν ότι οι αθλητές που έχουν υψηλό χαρακτηριστικό άγχος ανταποκρίνονται σε αγχωτικές καταστάσεις με άρνηση, αυτοκατηγορία, αυτοκαταστροφή) σε σχέση με τους αγχωμένους αθλητές με χαμηλή βαθμό χαρακτηριστικού άγχους.

Οι Craft και συνεργάτες (2003) διερεύνησαν με την μεθοδολογία της μετα-ανάλυσης την πολυδιάστατη προσέγγιση στη μελέτη του άγχους των Martens και συνεργάτες, 1990) και ειδικότερα το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση. Μεγάλο μέρος της έρευνας βασίστηκε στο εργαλείο CSAI-2. Διαπιστώθηκε ότι και οι τρεις πτυχές του άγχους έχουν ξεχωριστή σχέση με τις επιδόσεις των αθλητών. Οι σχέσεις μεταξύ των πτυχών γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση και απόδοση εμφανίστηκαν αδύναμες. Η μοντελοποίηση έδειξε ότι η αυτοπεποίθηση εμφανίστηκε πιο ισχυρή και πιο συνεπή σχέση με την απόδοση. Συγκεκριμένα, η πρώτη υπόθεση της έρευνας προέβλεψε μια αρνητική γραμμική σχέση μεταξύ γνωστικού άγχους και απόδοσης. Η συνολική συσχέτιση μεταξύ του γνωστικού άγχους και της απόδοσης ήταν 0,01. Κοντά στο μηδέν είναι και η συσχέτιση με το σωματικό άγχος. Η τρίτη υπόθεση προέβλεψε μια θετική σχέση μεταξύ αυτοπεποίθησης και απόδοσης. Τα δεδομένα παρείχαν μέτρια υποστήριξη για αυτήν την υπόθεση. Ενώ βρέθηκε μια θετική σχέση, ο συσχετισμός δεν ήταν δυνατός (μέσος όρος = 0.25, SE = 0.02). Τα αποτελέσματα αυτά ίσως δείχνουν ότι η πολυδιάστατη θεωρία μπορεί να αμφισβητηθεί ή το CSAI-2 έχει αδυναμίες αξιολόγησης. Άλλωστε το άγχος μπορεί να μετρηθεί από τα συμπτώματά του, οπότε η διατύπωση των ερωτήσεων μπορεί να μετρά λανθασμένες συμπεριφορές.

Η έρευνα των Hatzigeorgiadis και συνεργάτες (2008) εξέτασε τις σχέσεις μεταξύ του άγχους πριν τον αγώνα και των αποκλίσεων από τους στόχους με την αρνητική αυτοδιάθεση ή αρνητική ομιλία με τον εαυτό. Το δείγμα αποτέλεσαν 38 αθλητές που συμμετείχαν σε αγώνες μεσαίας απόστασης και 36 αθλητές που εξετάστηκαν ως προς τις συνιστώσες του άγχους και τις αποκλίσεις μεταξύ των στόχων απόδοσης και της απόδοσης ως προγνωστική για την αρνητική αυτοδιάθεση. Στο πρώτο δείγμα επικεντρώθηκαν στις σχέσεις μεταξύ της αρνητικής αυτοδιάθεσης και της έντασης και κατεύθυνσης του άγχους. Η ένταση του γνωστικού άγχους είχε μια ισχυρότερη σχέση με την αρνητική αυτοδιάθεση ($r = .34$) από ότι η σωματική ένταση άγχους ($r = .23$). Επιπλέον, αποκαλύφθηκε ότι άτομα που βιώνουν συμπτώματα άγχους ανέφεραν λιγότερο αρνητική αυτοδιάθεση και λιγότερες αρνητικές αυτο-ομιλίες από όσους αντιμετωπίζουν εξουθενωτικά συμπτώματα άγχους. Στο δεύτερο δείγμα των 36 αθλητών η καμπύλη του γνωστικού άγχους και οι αποκλίσεις των επιδόσεων ήταν σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης των αρνητικών σκέψεων ($R^2 = .41$, $p < .01$). Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι η ποιότητα των επιδόσεων σε σχέση με τους επιδιωκόμενους στόχους είναι ένας ισχυρός παράγοντας που καθορίζει την αρνητική αυτοδιάθεση των αθλητών.

Ο Corbani (2010) σε μια έρευνα σε 49 αθλητές αντοχής της Νέας Ζηλανδίας, οι οποίοι ήταν μέλη εθνικών ομάδων στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004, αξιολόγησε τις πτυχές του άγχους, αυτοπροσδιορισμού, παρορμητικότητας και επίτευξης. Οι νικητές μεταλλίων ($n = 21$) συγκρίθηκαν με μη νικητές μεταλλίων ($n = 28$). Οι επιτυχημένοι αθλητές αντοχής που κέρδισαν μετάλλιο σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα αυτοπροσδιορισμού, αισιοδοξίας και επιτυχίας από ότι οι μη νικητές. Επίσης, οι νικητές μεταλλίων σημείωσαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και παρορμητικότητας.

Η μελέτη των Horikawa & Yagi (2012) εξέτασε πώς το επίπεδο του χαρακτηριστικού άγχους, το οποίο είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, επηρεάζει το περιστασιακό άγχος και την απόδοση των ποδοσφαιριστών στα πέναλτι. Οι συμμετέχοντες ήταν δύο ομάδες οκτώ πανεπιστημιακών ποδοσφαιριστών, που είχαν άγχος, καθώς επιλέγησαν με τη κλίμακα ανησυχίας του Spielberger Trait Anxiety Scale. Έλαβαν μεμονωμένα 20 βολές από το σημείο εκτίναξης πέναλτι, στοχεύοντας στην πάνω δεξιά και πάνω αριστερή γωνία. Τα ποσοστά χαρακτηριστικού άγχους αυξήθηκαν περισσότερο και ο αριθμός των επιτυχημένων στόχων μειώθηκε περισσότερο στις ομάδες υψηλού γνωστικού άγχους από ό, τι στις ομάδες χαμηλού γνωστικού άγχους γνώσεων. Αυτά τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι οι παίκτες με υψηλότερα

ποσοστά γνωστικού άγχους τείνουν να βιώνουν αυξημένο περιστασιακό άγχος κάτω από μια κατάσταση υπό πίεση και αυτό επηρεάζει την απόδοσή τους.

Οι Siart και συνεργάτες (2017) μελέτησαν τα επίπεδα ορμονών των αθλητών στίβου και γηπέδου σε 18 μέλη της αυστραλιανής ομάδας. Αναλύθηκαν η σχέση μεταξύ των επιπέδων της σιελογόνης, κορτιζόλης και της τεστοστερόνης με την απόδοση των αθλητών. Οι αθλητές παρέδωσαν δείγματα σάλιου σε διάφορα χρονικά σημεία, συμπεριλαμβανομένων πρωινών δειγμάτων και δειγμάτων πριν και μετά τον αγώνα. Διαπιστώσαμε ότι η απόδοση ήταν αρνητικά συσχετισμένη με την αύξηση των συγκεντρώσεων τεστοστερόνης τις τελευταίες 24 ώρες πριν από τον αγώνα. Παρόμοια τάση βρέθηκε για τα επίπεδα κορτιζόλης. Διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές που συμμετείχαν στο τουρνουά, αντιπροσώπευε έναν παράγοντα άγχους και ότι η υπερβολική ενδοκρινική ανταπόκριση συνδέεται με τη μειωμένη απόδοση.

Προκειμένου για τη μείωση του άγχους των αθλητών χρησιμοποιήθηκε σε μια έρευνα των Stinson & Bowman (2014) η εικονική πραγματικότητα ως εφαρμογή κατάρτισης. Υποθέσαμε ότι η χρήση συστημάτων VR (virtual reality) υψηλής πιστότητας για την προβολή ρεαλιστικών αθλητικών περιβαλλόντων 3D θα μπορούσε να προκαλέσει άγχος, επιτρέποντας στα συστήματα εκπαίδευσης να προετοιμάζουν τους αθλητές για τις πραγματικές καταστάσεις υψηλής πίεσης και άγχους. Διαπιστώθηκε λοιπόν ότι η τεχνολογία προσφέρει μεγάλες δυνατότητες, ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να καθοριστεί εάν η εκπαίδευση σε περιβάλλον VR μπορεί να οδηγήσει σε μακροπρόθεσμη μείωση του άγχους που προκαλείται από τον αθλητισμό.

Σύνοψη κεφαλαίου

Στο παρόν κεφάλαιο, έγινε εννοιολόγηση του όρου άγχος, μια έννοια με πολλούς ορισμούς και αδυναμία ακριβούς προσδιορισμού του τι ακριβώς είναι αυτό που συμβαίνει σε αυτόν που διακατέχεται από άγχος. Το άγχος είναι ένα συναίσθημα έντασης, ανησυχίας, αρνητικής σκέψης, που οδηγεί σε σοβαρά ψυχοσωματικά προβλήματα. Οι διαταραχές άγχους περιλαμβάνουν μία ετερογενή ομάδα διαταραχών με διαφορετική αιτιολογία και έκβαση (διαταραχή πανικού, φοβίες, μετατραυματικού στρες).

Το άγχος διακρίνεται σε τέσσερις κατηγορίες: 1) Χαρακτηριστικό άγχος, που χαρακτηρίζει κάποιον ως προδιάθεση, αποκτημένη δηλαδή συμπεριφορά, κατά την οποία το

άτομο αντιλαμβάνεται πέραν του δέοντος καταστάσεις ως απειλητικές, με αποτέλεσμα να αντιδρά υπερβολικά σε αυτές. Συνήθως προκαλούνται συναισθήματα φόβου, νευρικότητας, αυξημένος καρδιακός ρυθμός και αυξημένη αναπνοή 2) Περιστασιακό άγχος ή παροδικό που αφορά μια συναισθηματική κατάσταση για μια συγκεκριμένη στιγμή ή για σύντομη χρονική περίοδο. Τα μακροχρόνια όμως συμπτώματα του οδηγούν σε χαρακτηριστικό άγχος. Σημειωτέον ότι τα χαρακτηριστικό άγχος μπορεί να μετρηθεί ποσοτικά με εργαλεία, όπως το State-Trait Anxiety Inventory (STAI) και ταυτόχρονα να διαχωρίζει και διαγνώσει το χαρακτηριστικό από το περιστασιακό άγχος. 3) Γνωστικό άγχος. Το άτομο που έχει επίγνωση των δυσάρεστων συναισθημάτων για τον εαυτό του ή για τα εξωτερικά ερεθίσματα και διέπεται από το συναίσθημα της ανησυχίας. 4) Σωματικό άγχος. Το άτομο αντιλαμβάνεται ότι υπάρχει αρνητική κατεύθυνση της διέγερσης. Αυτή εκδηλώνεται σωματικά με σφίξιμο στο στομάχι, αυξημένο καρδιακό παλμό, ένταση στους μύες κ.α. Υπάρχει μια επιπλέον διάκριση των εννοιών ανησυχία και συναισθηματικότητα. Η πρώτη είναι μια γνωστική συνιστώσα σχετική με το επίτευγμα και την αποτυχία και τις συνέπειες της. Η συναισθηματικότητα είναι μια συναισθηματική δυσφορία. Στον αθλητισμό γίνεται ευρεία χρήση της κλίμακας Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), που μετράει το γνωστικό και το σωματικό άγχος.

Τα αίτια του άγχους εντοπίζονται στον οικονομικό, επαγγελματικό, διαπροσωπικό τομέα, στο περιβάλλον, την οικογένεια, τις δυσκολίες στις σχέσεις (εξωτερικοί παράγοντες) και στην απαισιοδοξία, έλλειψη ευελιξίας, ακαμψία, αρνητική διάθεση, μη ρεαλιστικές προσδοκίες, τελειομανία κ.α. (εσωτερικοί παράγοντες). Στον αθλητισμό εξωτερικοί παράγοντες είναι οι σημαντικές αλλαγές ζωής, οικογένεια, απρόβλεπτα γεγονότα, χώρος εργασίας, κοινωνικότητα κ.α.) και εσωτερικοί παράγοντες οι πεποιθήσεις, οι φόβοι, η αβεβαιότητα ιδίως για το τι επακολουθήσει, η μειωμένη αυτοπεποίθηση, ο βαθμός ετοιμότητας, το κοντινό περιβάλλον, οι σχέσεις και οι απαιτήσεις του προπονητή κ.α. Καταλήγουμε στο ότι το άγχος, όπως διαφάνηκε μέσα από μια πληθώρα ερευνών, έχει άμεση σχέση με την απόδοση των αθλητών.

Στο επόμενο κεφάλαιο αναλύεται η έννοια της προσωπικότητας μέσα από διάφορες θεωρίες που έχουν γραφτεί για αυτή. Καταληκτικός μας στόχος είναι να αποδείξουμε πως συνδέεται η προσωπικότητα με την απόδοση των αθλητών.

ΚΕΦ. 3: Προσωπικότητα

3.1.Θεωρίες προσωπικότητας

Στην έννοια προσωπικότητα έχει δοθεί μια πληθώρα ορισμών. Γενικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι η προσωπικότητα έχει να κάνει με τον ιδιαίτερο τρόπο που αισθάνεται κανείς και τον τρόπο που συμπεριφέρεται και σκέπτεται. Το ιδιαίτερο αυτό στυλ σχηματίζεται, είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα, κατά τη διαδικασία προσαρμογής του στο περιβάλλον (Γεωργαντά, 2017).

Ο Allport (1937) όρισε την προσωπικότητα ως τα σωματικά και ψυχικά χαρακτηριστικά, δυναμικά οργανωμένα, που καθορίζουν τον τρόπο που προσαρμόζεται κάποιος στο περιβάλλον του. Ο Guilford (1959) θεωρεί ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας αντανακλούν την ταυτότητα του ατόμου. Ο Eysenck (1970) εστιάζει στην προσαρμογή στο περιβάλλον μέσω της σταθερής οργάνωσης του χαρακτήρα, του πνεύματος, του σώματος και των συναισθημάτων μας.

Κάθε μελετητής έδωσε ένα ορισμό στην προσωπικότητα ανάλογο με τη θεωρητική του τοποθέτηση, από την οποία προκύπτουν οι θεωρίες προσωπικότητας (Γεωργαντά, 2017).

3.2.Ψυχαναλυτική θεωρία

Ιδρυτής της ψυχαναλυτικής θεωρίας είναι ο Freud συγκεκριμένα, που μελέτησε την προσωπικότητα μέσα από την κλινική πράξη. Η μελέτη του βασίστηκε στο ασυνείδητο, την απωθημένη πραγματικότητα. Ουσιαστικά μελέτησε το ρόλο των ασυνείδητων συγκρούσεων στην διαμόρφωση της προσωπικότητας. Το άτομο δεν έχει επίγνωση του ασυνειδήτου, το περιεχόμενο του οποίου έχει απωθηθεί. Το ασυνείδητο κατέχει το μεγαλύτερο χώρο σε σχέση με το συνειδητό και προσυνειδητό και λειτουργεί με την αρχέγονη σκέψη και με την αρχή της ηδονής (Παρασκευόπουλος, 1985 · Γεωργαντά, 2017).

Η δομή της ανθρώπινης ψυχής αποτελείται από το Εκείνο, Εγώ και Υπέρ-εγώ. Αυτά αποτελούν τάσεις που υπακούουν σε αρχές και όχι ξεχωριστές οντότητες. Έτσι η προσωπικότητα δεν έχει τρία συστήματα, αλλά λειτουργεί σαν ολότητα (Κανελλοπούλου, 2007).

Το Εκείνο, ασυνείδητη δύναμη, περιέχει τα ένστικτα (σεξουαλική ικανοποίηση, τροφή, ικανοποίηση της δίψας και ενορμήσεις-σεξουαλική, επιθετική). Τα στοιχεία του αυτά ωθούν Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

το άτομο και κατευθύνουν τη συμπεριφορά του. Αυτό που το εκκινεί είναι η αρχή της ικανοποίησης. Το Εγώ, συνειδητή δύναμη, αναπτύσσεται από τον 6^ο μήνα της ζωής ενός ανθρώπου. Έχει διαμεσολαβητικό ρόλο μεταξύ του ασυνείδητου Εκείνου, της πραγματικότητας και του Υπερεγώ. Αυτό που εκκινεί αυτό το στοιχείο είναι η αρχή της πραγματικότητας. Θέλει να ικανοποιήσει όσα απαιτεί το Εκείνο, αλλά χωρίς να βλάπτει το Υπερεγώ (Γεωργαντά, 2017 · Jones, 2003).

Το Εγώ διακρίνει όσα πράγματα ανήκουν στον εξωτερικό κόσμο και στο νου, ενώ το Εκείνο έχει επίγνωση μόνο της υποκειμενικής πραγματικότητας. Το Εγώ ελέγχει αν οι επιθυμίες είναι εφικτές και περιμένει μέχρι να βρεθεί το κατάλληλο αντικείμενο για να τις ικανοποιήσει, με χρήση ανώτερων νοητικών λειτουργιών και ρεαλιστικής σκέψης. Οπότε οι δραστηριότητες του ατόμου οργανώνονται από το Εγώ, αναπτύσσονται αρμονικά και στοχεύουν στην σταδιακή ικανοποίηση των αναγκών. Το Εγώ δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς το Υπερεγώ και ουσιαστικά κατά ένα μέρος του ανήκει στην ασυνείδητη περιοχή. Εμπεριέχει τις εμπειρίες που απωθήθηκαν και που το ασυνείδητο τις ξαναωθεί στο συνειδητό. Το Εγώ ελέγχει αυτή την κατάσταση (ώση και έλεγχος) (Κανελλοπούλου, 2007).

Το Υπέρ-εγώ την κοινωνία και τις ηθικές αρχές της. Αυτές μεταβιβάζονται από τους γονείς στα παιδιά. Αποτελεί την συνείδηση αλλά ταυτόχρονα είναι η πηγή των ενοχών. Ένα άλλο κομμάτι που περιλαμβάνει είναι το Ιδανικό Εγώ, αυτό που ιδανικά θα θέλαμε να είμαστε (Γεωργαντά, 2017 · Παρασκευόπουλος, 1985 · Jones, 2003).

Το Ιδεώδες Εγώ με το μηχανισμό της ενδοβολής, ενσωματώνει στην ηθική συνείδηση ότι είναι λάθος και άξιο τιμωρίας. Δεν εκκινείται από την αρχή της ικανοποίησης αλλά από την αρχή της τελειότητας. Εξ ου και λαμβάνει αποφάσεις για το τι είναι καλό και κακό και δρα σύμφωνα με τις κοινωνικές και ηθικές απαιτήσεις. Έτσι, στοχεύει στο να ανακόπτει τις ενορμήσεις του Εκείνου και με πειστικότητα ωθεί το Εγώ να τις υποκαθιστά με ηθικές πράξεις και σκοπούς. Έτσι, το Υπερεγώ αντιτίθεται στο Εκείνο και στο Εγώ (Κανελλοπούλου, 2007).

Ιδίως το Υπερεγώ με το Εκείνο βρίσκονται σε μια διαρκή πάλη. Το άγχος δημιουργείται όταν δεν υπάρχει συμβιβασμός μεταξύ του Υπερεγώ και του Εκείνου. Και αυτό γιατί το Εγώ δεν μπόρεσε να κάνει αυτό το συμβιβασμό, να βρει δηλαδή λύση. Επομένως, σε αυτή την περίπτωση το Εγώ δεν τα καταφέρνει στο ρόλο του και αυτό δημιουργεί άγχος, που αποτελεί προειδοποιητικό μήνυμα για την «ανικανότητα» του Εγώ (Γεωργαντά, 2017 · Jones, 2003).

Αυτή η σύγκρουση οδηγεί το άτομο στην υιοθέτηση αμυντικών μηχανισμών, ώστε να μετριαστεί το άγχος. Στόχος τους δεν είναι να αλλάξει το περιβάλλον και εν γένει οι εξωτερικές συνθήκες αλλά να αλλάξει ο τρόπος αντίληψης και αντιμετώπισης της πραγματικότητας από Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

το άτομο. Οι αμυντικοί μηχανισμοί του εμπίπτουν δηλαδή στην προσαρμογή του ατόμου, αν όμως υπάρχει διαρκής καταφυγή σε αυτές, υπάρχει παθολογία (Παρασκευόπουλος, 1985).

Οι αμυντικοί μηχανισμοί είναι: 1) Απώθηση (απομάκρυνση του μη επιθυμητού από το συνειδητό). 2) Άρνηση (άρνηση της πραγματικότητας, των κινδύνων και των γεγονότων. Συνήθως όταν το άτομο απειλείται από επίπονα συναισθήματα). 3) Παλινδρόμηση (υιοθέτηση συμπεριφοράς προηγούμενου σταδίου). 4) Αντισταθμιστική συμπτωματολογία (αντικατάσταση μιας αγχώδους σκέψης ή ορμής με το αντίθετο της). 5) Προβολή (οι παραδεκτές από το άτομο ορμές του, αποδίδονται σε άλλους). 6) Μετάθεση (μεταφορά μη αποδεκτών συναισθημάτων, σκέψεων, επιθυμιών, σε ένα πιο ασφαλή στόχο). 7) Μετουσίωση (ανακατεύθυνση των μη επιτρεπτών ορμών σε ανώτερους και κοινωνικά αποδεκτούς στόχους). 8) Εκλογίκευση (απώθηση επίπονων σκέψεων, συναισθημάτων, επιθυμιών με την χρήση λογικής, για να εκτονωθεί το άγχος) (Παρασκευόπουλος, 1985 · Γεωργαντά, 2017).

Τα στάδια ανάπτυξης της προσωπικότητας είναι ψυχοσεξουαλικά και αφορούν μια περιοχή του σώματος. Αυτά είναι: 1. Στοματικό στάδιο, 1ος χρόνος. Ερωτογενής περιοχή είναι το στόμα. Ο θηλασμός ικανοποιεί την πείνα και είναι πηγή ευχαρίστησης. Το άτομο γίνεται παθητικό αν υπάρχει καθήλωση στο στάδιο από άγχος αν θα λάβει τροφή. 2. Πρωκτικό στάδιο, 2ος χρόνος. Ερωτογενής περιοχή ο σφιγκτήρας και η προσπάθεια ελέγχου του. Αν οι γονείς έχουν υπερβολικές απαιτήσεις καθαριότητας, ως ενήλικας θα δίνει υπερβολική σημασία στην τήρηση της καθαριότητας και τάξης. . 3. Φαλλικό στάδιο, 3 - 5 με 6 χρόνων. Ερωτογενής περιοχή τα γεννητικά όργανα. Υπάρχει προσκόλληση στον ετερόφυλο γονέα (Οιδιπόδειο σύμπλεγμα και σύμπλεγμα Ηλέκτρας), επιθετικότητα προς τον ομόφυλο και φόβος ότι θα τιμωρηθεί από αυτόν. Υγιής αντίδραση είναι η αποδοχή της μη κατάκτησης του ομόφυλου γονιού και η υιοθέτηση της συμπεριφοράς και των αξιών του ομόφυλου γονέα. Κινητοποιείται από το φόβο τιμωρίας (στα αγόρια φόβος ευνουχισμού, στα κορίτσια φόβος απώλειας της μητρικής αγάπης. 4. Λανθάνουσα περίοδος, 5 – 6 ετών μέχρι την ήβη. Μείωση σεξουαλικών ενορμήσεων και εκμάθηση κοινωνικογνωστικών ικανοτήτων. 5. Γεννητικό στάδιο, εφηβεία. Συγκέντρωση της ευχαρίστησης στη συνουσία (Παρασκευόπουλος, 1985 · Γεωργαντά, 2007 · Jones, 2003).

3.3. Προσωποκεντρική Θεωρία

Ο Rogers (1950) (όπως αναφέρεται στο McLeod, 2014) απέρριψε τη ντετερμινιστική φύση τόσο της ψυχανάλυσης όσο και του συμπεριφορισμού και υποστήριξε ότι Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

συμπεριφερόμαστε όπως συμπεριφερόμαστε, εξαιτίας του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την κατάστασή μας (McLeod, 2014).

Ο Rogers (1950) (όπως αναφέρεται στο Μουλαλούδης & Κοσμόπουλος, 2003) στη θεωρία του για την προσωπικότητα χρησιμοποιεί ως έννοια κλειδί τον εαυτό. Ο εαυτός, το άτομο, αποδίδει κάποιο νόημα στις εμπειρίες και τα εξωτερικά αντικείμενα έτσι όπως αυτός τα αντιλαμβάνεται. Η σημασία και το σύστημα των αντιλήψεων είναι το φαινομενολογικό πεδίο. Η έννοια του εαυτού συνίσταται από τα μέρη αυτού του πεδίου φαινομένων, τα οποία ο άνθρωπος θεωρεί ότι αντιπροσωπεύουν τον εαυτό του, το εγώ του. Ακόμη και αν ο εαυτός αλλάξει, διατηρεί τον οργανωμένο και σταθερό σύνολο αντιλήψεων που αντιπροσωπεύουν την έννοια του εαυτού του. Οι άνθρωποι προκειμένου να κατευθύνουν τον εαυτό τους και να αναπτύξουν την αυτοεικόνα τους, μπορούν να κατανοήσουν τον εαυτό του μέσα από τεράστιες πηγές, οι οποίες ανοίγουν αν υπάρξει ένα κλίμα διευκολυντικών ψυχολογικών στάσεων (Μουλαλούδης & Κοσμόπουλος, 2003).

Αναφορικά με τη σημασία που δίνει το άτομο στις εμπειρίες, θεώρησε δεδομένο ότι το παιδί, ήδη από την βρεφική του ηλικία, έχει προδομημένα χαρακτηριστικά, τα οποία είναι: 1. Αντιλαμβάνεται την εμπειρία του ως πραγματικότητα. Η εμπειρία του είναι η πραγματικότητά του. Κατά συνέπεια, έχει μεγαλύτερη πιθανή συνειδητοποίηση της πραγματικότητας από οποιονδήποτε άλλον. 2. Έχει μια εγγενή τάση να κινητοποιήσει και πραγματώσει τον οργανισμό του. 3. Συνεργάζεται με την πραγματικότητά του όσον αφορά τη βασική πραγματικότητα του. Έτσι, η συμπεριφορά του είναι η προσπάθεια του οργανισμού του να σέβεται τις ανάγκες του, όπως καθορίζονται από την εμπειρία του με το να πραγματοποιεί την πραγματικότητα έτσι όπως γίνεται αντιληπτή από αυτό. 4. Σε αυτή την αλληλεπίδραση συμπεριφέρεται ως οργανωμένο σύνολο (gestalt). 5. Συμμετέχει σε μια οργανωτική διαδικασία αξιολόγησης, αποτιμώντας την εμπειρία κάνοντας αναφορές στην τρέχουσα τάση, την οποία έχει ως κριτήριο. Εμπειρίες που είναι ή θεωρείται ότι διατηρούν ή ενισχύουν τον οργανισμό, αποτιμώνται θετικά, ενώ αυτές που εμποδίζουν τη διατήρηση ή την αξιοποίηση αρνητικά. 6. Συμπεριφέρεται με προσήλωση σε θετικά εκτιμημένες εμπειρίες και με αποφυγή προς όσους έχουν αρνητική αποτίμηση (Rogers, 1959).

Ο Rogers (1950) (όπως αναφέρεται στο McLeod, 2014) πίστευε ότι οι άνθρωποι έχουν ένα βασικό κίνητρο, δηλαδή την τάση να αυτορρυθμίζουν - δηλαδή, να εκπληρώνουν τις δυνατότητές τους και να επιτύχουν το υψηλότερο επίπεδο «ανθρώπινης ύπαρξης» που μπορούν. Οι άνθρωποι μπορούν να ανθίσουν και θα φτάσουν στο έπακρο το δυναμικό τους, εάν το περιβάλλον τους είναι αρκετά καλό. Ο Rogers πίστευε ότι οι άνθρωποι είναι εγγενώς ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

καλοί και δημιουργικοί και ότι για να επιτύχει κάποιος την αυτοπραγμάτωση πρέπει να βρίσκεται σε κατάσταση συναίνεσης. Η αυτοπραγμάτωση γίνεται όταν ο «ιδανικός εαυτός» ενός ατόμου, είναι σύμφωνος με την πραγματική συμπεριφορά του (εικόνα του εαυτού). Κύριος καθοριστικός παράγοντας για την αυτοπραγμάτωση είναι η παιδική εμπειρία (McLeod, 2014).

Η αυτοπραγμάτωση λοιπόν είναι το βασικό κίνητρο του ανθρώπου και για να επιτευχθεί πρέπει να γίνεται ένα διαρκές άνοιγμα προς την εμπειρία και την ικανότητα να ενσωματώνουμε εμπειρίες σε μια ευρύτερη και πιο εξειδικευμένη αίσθηση του εαυτού μας (Μουλαλούδης & Κοσμόπουλος, 2003).

Μερικές βασικές έννοιες της προσωποκεντρικής θεωρίας είναι: 1) Τάση πραγμάτωσης (έμφυτη τάση του οργανισμού να αξιοποιεί χάριν της ανάπτυξης του όλες τις δυνατότητές του. 2) Τάση αυτοπραγμάτωσης. Όταν ο εαυτός και η εμπειρία συμφωνούν, δεν διασπάται η τάση πραγμάτωσης και όσο αυτή όσο και το υποσύστημα της, η αυτοπραγμάτωση, λειτουργούν προς την ίδια κατεύθυνση. 3) Εμπειρία, βίωμα. Οτιδήποτε συμβαίνει σε ένα οργανισμό μία δεδομένη χρονική στιγμή, που είναι προσβάσιμο στη συνειδητότητα. 4) Συναίσθημα, βίωση συναισθήματος. Συγκινησιακή εμπειρία και προσωπικό νόημα που αποδίδεται στο συναίσθημα, όπως βιώθηκαν σε μια δεδομένη στιγμή. 5) Επίγνωση, συμβολισμός, συνείδηση, που είναι συνώνυμες έννοιες και συνιστούν τη συμβολική αναπαράσταση. 6) Προσιτότητα στη συνειδητότητα. Ο ελεύθερος συμβολισμός μιας εμπειρίας χωρίς το εμπόδιο των αμυντικών μηχανισμών. 7) Ακριβής συμβολισμός. Σύμβολα της συνειδητότητας, χωρίς απαραίτητη συμφωνία με την «πραγματικότητα». 8) Αντιλαμβάνομαι, αντίληψη. Η πρώτη αφορά τη συνειδητότητα, η δεύτερη είναι στενότερη έννοια της πρώτης. 9) Ιδεώδης εαυτός. Η αυτοαντίληψη του ατόμου. 10) Τρωτότητα. Ασυμφωνία αυτοαντίληψης και εμπειρίας, που οδηγεί σε ψυχολογική αποδιοργάνωση και σε άγχος. 11) Άγχος. Κατάσταση εσωτερικής έντασης. Εμφανίζεται όταν η ασυμφωνία αυτοαντίληψης και εμπειρίας πλησιάζει τη συνειδητότητα. Επειδή η εμπειρία δεν είναι στα πλαίσια της αυτοαντίληψης, πέφτει η άμυνα απέναντι στην απειλή. Οπότε ο οργανισμός απαντά με το άγχος έναντι της υποαντίληψης ότι μπορεί μια τέτοια ασυμφωνία να γίνει συνειδητή και να αλλάξει την αυτοαντίληψη (Pescitelli, 1996).

Η προσωποκεντρική ουμανιστική θεωρία του Rogers έφερε την επανάσταση στον τομέα της θεραπείας. Η θεραπεία έγινε απλούστερη, θερμότερη, πιο αισιόδοξη και ήταν προσανατολισμένη στον πελάτη. Πίστευε ότι ο πελάτης θα βοηθηθεί εάν ενθαρρυνθεί στην επικέντρωση στην τρέχουσα υποκειμενική τους αντίληψη παρά σε κάποιο ασυνείδητο ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

κίνητρο. Θεωρούσε ότι το άτομο έχει αστείρευτους πόρους αυτογνωσίας, αλλαγής της αυτοαντίληψης και αλλαγής της συμπεριφοράς τους Βασιζόταν δε στην παροχή συμβουλών (Μουλαλούδης& Κοσμόπουλος, 2003).

Τέλος, η εστίαση του Rogers στην αυτοπραγμάτωση συμφωνεί με αυτή του Μάσλοου. Στην κορυφή του ιεραρχικού συστήματος του που αφορά τις ανθρώπινες ανάγκες και τα κίνητρα, είχε τοποθετήσει την αυτοπραγμάτωση. Στη βάση βρίσκονται οι βιολογικές ανάγκες και ακολουθούν οι ανάγκες για προστασία και ασφάλεια. Έπονται οι ανάγκες για αγάπη και συναισθηματική ανταπόκριση και κατόπιν οι ανάγκες για κοινωνική αναγνώριση. Στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκεται η αυτοπραγμάτωση, η ολοκλήρωση του ατόμου, μέσα από την εξελικτική του πορεία και η πληρότητα που αισθάνεται γιατί πέτυχε αυτό που επιθυμούσε (Πολύζος, 2004).

3.4.Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης

Σύμφωνα με τον Bandura (1971) έχουν αναπτυχθεί πολλές θεωρίες προκειμένου να εξηγήσουν γιατί οι άνθρωποι συμπεριφέρονται έτσι όπως συμπεριφέρονται. Αυτές θεωρούσαν ότι η συμπεριφορά άγεται από εσωτερικές δυνάμεις, κίνητρα, ανάγκες, που πολλές φορές λειτουργούν υποσυνείδητα. Η κοινωνική προσέγγιση δεν θεωρεί ότι το άτομο άγεται από εσωτερικές δυνάμεις ή από τις επιδράσεις του περιβάλλοντος.

Σύμφωνα με τον Michel (1973) οι θεωρίες της κοινωνικής μάθησης έχουν ως βασική τους άποψη ότι η όποια συμπεριφορά του ατόμου, φυσιολογική είτε παθολογική, είναι αποτέλεσμα μάθησης. Η δε μάθηση προκύπτει ως αλλαγή οφειλόμενη στις επιδράσεις του περιβάλλοντος, αλλαγή η οποία είναι μόνιμη. Κατά τον Bandura (1973) ακόμη και η βία, ατομική ή συλλογική, μαθαίνεται. Υπάρχουν διαδικασίες που προκαλούν τη βία, αλλά και οι ανταμοιβές και οι τιμωρίες έναντι της επιθετικότητας.

Κάθε άτομο αποκτά συμπεριφορές και μαθαίνει παρατηρώντας τους άλλους και σιγά σιγά αποκτά έλεγχο πάνω στην ίδια του τη συμπεριφορά. Δίνεται λοιπόν έμφαση στην παρούσα συμπεριφορά, στις περιβαλλοντικές συνθήκες και στο ποιες καταστάσεις επιδρούν πάνω στις έμφυτες αντιδράσεις. Μέθοδοι συμπεριφοράς είναι η συντελεστική μάθηση, η κλασική εξαρτημένη Μάθηση και η γνωστική μάθηση (Michel, 1973).

Στην κλασική εξαρτημένη μάθηση ανήκει η θεωρία του Pavlov (1900) (όπως αναφέρεται στο Καραδήμας, 2003), που απέδειξε ότι ένα ουδέτερο ως τώρα ερέθισμα προκαλεί αντίδραση, αν συνδυαστεί με ένα άλλο που προκαλεί παρόμοια αντίδραση. Στη συνέχεια, ο Watson διέκρινε την συμπεριφορά (αντίδραση) στην έκδηλη και άδηλη ή εσωτερική. Ακολούθησαν οι Thorndike (η μάθηση προκύπτει από τη σύνδεση μεταξύ ερεθισμάτων και επιτυχημένων αντιδράσεων) και Gurthie (η χρονική σύμπτωση δημιουργεί άρρηκτο δεσμό, χωρίς να είναι απαραίτητη η αμοιβή-ποινή). Η συντελεστική μάθηση δίνει έμφαση στην αλληλεπίδραση του ατόμου με τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος (Καραδήμας, 2003).

Ο Bandura (1971) συμφωνεί με τις θεωρίες της συμπεριφοριστικής μάθησης και της κλασικής εξαρτημένης μάθησης, αλλά προσθέτει δύο σημαντικές ιδέες: 1) Διαδικασίες διαμεσολάβησης μεταξύ ερεθισμάτων και αντιδράσεων. 2) Η συμπεριφορά αποκτάται από το περιβάλλον μέσω της διαδικασίας παρατήρησης.

Έτσι, δίνεται έμφαση στην παρατήρηση με την έννοια της προσοχής, συμπεριλαμβανομένων των χαρακτηριστικών του παρατηρητή και των διαμορφωμένων γεγονότων, αλλά και στη διατήρηση που συμπεριλαμβάνει με τη σειρά της τη γνωστική οργάνωση και τη συμβολική κωδικοποίηση. Έμφαση ακόμη δίνεται στη φυσική ικανότητα, στην αναπαραγωγή και ανατροφοδότηση, αλλά και στο κίνητρο (αυτοενίσχυση, εξωτερικά κίνητρα) (Bandura, 1971).

Ο Rotter (1954) (όπως αναφέρεται στο Pervin & John, 2001) προηγήθηκε και θεώρησε ως βασικό παράγοντα τη γνώση, με τη μορφή των προσδοκιών, που είναι δυο τύπων: αναμενόμενο αποτέλεσμα μιας συμπεριφοράς και η αξία την οποία το άτομο δίνει σε αυτό το αποτέλεσμα. Σημαντική ήταν και η χρήση μεταβλητών που βασίζονται στους τρόπους με τους οποίους διαφορετικά άτομα σκέπτονται για τις εμπειρίες τους. Ο Rotter διαχώρισε τις έδρες ελέγχου σε δύο: 1) Εσωτερική έδρα ελέγχου, όπου το άτομο είναι υπεύθυνο για τα γεγονότα της ζωής, δηλαδή για τις αποτυχίες του ή για τον έλεγχο των πράξεων του ή για την επιτυχία του μέσω της σκληρής δουλειάς. 2) Εξωτερική έδρα ελέγχου. Αφορά δυνάμεις που βρίσκονται έξω από το άτομο και ελέγχουν τη ζωή του, όπως η τύχη ή η μοίρα (Pervin & John, 2001).

Καταλήγοντας, στο χώρο του αθλητισμού, ο Cox ήταν ο πρώτος που έδωσε έμφαση σε δύο βασικούς μηχανισμούς της θεωρίας της κοινωνικής μάθησης: την Μοντελοποίηση και την Κοινωνική ενίσχυση. Η μοντελοποίηση δείχνει ότι, καθώς μεγαλώνουμε, αντιγράφουμε άλλους. Αυτοί οι άλλοι είναι συνήθως οι γονείς μας. Αργότερα, μπορεί να είναι οι καθηγητές ή Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

αθλητές που έχουν φτάσει στην κορυφή, τους οποίους βλέπουμε ακόμη πιο πολύ ως πρότυπα. Στον αθλητισμό, το ρόλο του προτύπου καταλαμβάνουν αθλητές που έχουν επαίνους για την καλή τους συμπεριφορά τόσο μέσα στο άθλημα όσο και έξω από αυτό (Barker και συν., 2007).

Η κοινωνική ενίσχυση είναι ο δεύτερος μηχανισμός της θεωρίας της κοινωνικής μάθησης. Εξετάζει τη θετική και αρνητική συμπεριφορά και πόσο πιθανό είναι να επαναληφθεί. Η αρνητική συμπεριφορά είναι λιγότερο πιθανό να επαναληφθεί, εάν δεν υπάρχει καμιά ανταμοιβή μετά, και η καλή συμπεριφορά είναι πιθανότερο να επαναληφθεί αν υπάρχει ανταμοιβή. Στον αθλητισμό, δημιουργείται κοινωνική ενίσχυση όταν υπάρχει αποθάρρυνση της αρνητικής συμπεριφοράς σε αθλήματα όπως το ράγκμπι ή το ποδόσφαιρο. Αυτή η θεωρία δείχνει ότι οι άνθρωποι συμπεριφέρονται διαφορετικά σε διαφορετικές καταστάσεις. Για παράδειγμα ένα εσωστρεφές άτομο μπορεί να συμμετέχει σε αθλήματα που απαιτούν εξωστρέφεια. Επιπλέον, η θεωρία της κοινωνικής μάθησης επειδή εξετάζει την προσωπικότητα ενός αθλητή, χρησιμοποιείται από τους αθλητικούς ψυχολόγους στο ότι μπορούν να διαμορφώνουν τους αθλητές σε πρότυπα συμπεριφοράς (Barker και συν., 2007).

3.5.Κοινωνικο-γνωστική Θεωρία

Η Κοινωνικο-γνωστική Θεωρία ξεκίνησε ως θεωρία μάθησης και σιγά σιγά η συστηματικότητα της για την ανθρώπινη σκέψη, την οδήγησε στο να είναι αυτόνομη θεωρία προσωπικότητας, που ανήκει στον συμπεριφοριστικό-γνωστικό χώρο.

Η Κοινωνικο-γνωστική Θεωρία βασίζεται σε δύο αρχές: (α) ότι το πρόσωπο, το περιβάλλον και η συμπεριφορά αλληλεπιδρούν αμοιβαία, και β) ότι οι άνθρωποι κατανοούνται καλύτερα από την άποψη των συνειδητών γνωστικών δυνατοτήτων που τους επιτρέπουν να εκπροσωπούν συμβολικά τα συμβάντα ή να προβληματιστούν πάνω σε αυτά, όπως και να ενεργούν ως παράγοντες της δικής τους ανάπτυξης (Cervone & Williams, 1992)

Άρα κατά την κοινωνικο-γνωστική θεωρία η συμπεριφορά έχει κοινωνική προέλευση. Ταυτόχρονα οι γνωστικές διεργασίες είτε αφορούν την πράξη, το συναίσθημα ή τα κίνητρα, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο. Ακόμη, η συμπεριφορά είναι μεταβλητή, αναλόγως των περιβαλλοντικών συνθηκών και της επικρατούσας κατάστασης. Οι περιστάσεις είναι αυτές που επηρεάζουν περισσότερο τη συμπεριφορά (Shoda, Mischel & Wright, 1994).

Πρόδρομοι της κοινωνικογνωστικής θεωρίας είναι οι Mahoney, Kanfer, Rotter. Βασικός όμως εκπρόσωπος της είναι ο Bandura. Ο Bandura (1999) θεωρεί ότι οι άνθρωποι δρουν έμπρακτα στην πορεία της ζωής όχι μόνο και δεν φιλοξενούν απλά εσωτερικούς μηχανισμούς που έχουν ενορχηστρωθεί από τα περιβαλλοντικά γεγονότα. Αισθάνονται τις εμπειρίες του και δεν είναι απλά υποκείμενοι σε εμπειρίες. Η αίσθηση, το κίνητρο και τα εγκεφαλικά συστήματα είναι εργαλεία που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να ολοκληρώσουν τα καθήκοντα και τους στόχους που δίνουν νόημα στη ζωή τους. Η ενεργητική δράση διαμορφώνει την ανάπτυξη του εγκεφάλου και υπάρχει εξερεύνηση, χειρισμός και επίδραση στο περιβάλλον. Οι άνθρωποι παράγουν τις εμπειρίες τους, ρυθμίζοντας το δικό τους κίνητρο και τις δραστηριότητες. Αυτές οι εμπειρίες αποτελούν το νευροβιολογικό υπόστρωμα συμβολικών, κοινωνικών, ψυχοκινητικών και άλλων ικανοτήτων.

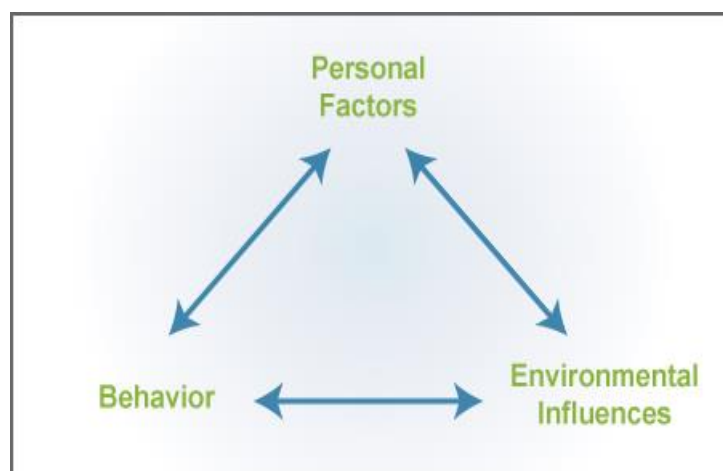
Η ανθρώπινη συμπεριφορά δεν είναι αποτέλεσμα μόνο της άμεσης μάθησης ή της ενίσχυσης/τιμωρίας, καθώς για την παρατήρηση μίμηση του προτύπου, χρησιμοποιούνται γνωστικές λειτουργίες. Γίνεται επεξεργασία των πληροφοριών και το άτομο καταλήγει στο ποιες συμπεριφορές θα επιβραβευτούν ή θα τιμωρηθούν (Bandura, 1999).

Ιδιαίτερη έμφαση δίνει ο Bandura (1999) στον αναστοχασμό, τη γνωστική δηλαδή επεξεργασία των ερεθισμάτων που απέκτησε από την παρατήρηση- οικειοποίηση. Η προσοχή, βασικό στοιχείο προκειμένου για την παρατήρηση, είναι αντιληπτική διαδικασία, όπως και οι μνημονικές λειτουργίες της συγκράτησης, διατήρησης και κωδικοποίησης. Σε αυτό το πλαίσιο επίσης, το άτομο προβλέπει τις επιπτώσεις που θα έχουν οι πράξεις του. Αυτές γίνονται πυξίδα για να ρυθμίσει τη συμπεριφορά του. Αυτή η ικανότητα οφείλεται στις υψηλές νοητικές λειτουργίες της ενσυναίσθησης και προαίσθησης. Άρα η μάθηση προκύπτει από την παρατήρηση των πράξεων και των συνεπειών αυτών. Κυρίαρχο ρόλο σε αυτή τη διαδικασία διαδραματίζει το πρότυπο (μοντέλο), αλλά και οι ικανότητες του παρατηρητή. Η εκτέλεση μιας συμπεριφοράς σχετίζεται με τις κινητικές δεξιότητες αλλά και τα κίνητρα. Τα κίνητρα, εσωτερικά ή εξωτερικά, έχουν να κάνουν με την ενίσχυση/αυτοαξιολόγηση. Καθοριστικό ρόλο σε αυτό το σημείο έχουν οι εσωτερικοί κανόνες συμπεριφοράς, η ηθική του ατόμου, αλλά και οι συνθήκες του περιβάλλοντος και οι κοινωνικές προκαταλήψεις (Pervin & John, 2001).

Κατά τον Bandura (1999) η ανθρώπινη συμπεριφορά έχει εξηγηθεί από την άποψη του μονόπλευρου ντετερμινισμού, μέσα από μια μονοκατευθυντική αιτιότητα. Η κοινωνική

γνωστική θεωρία εξηγεί αυτή την ψυχοκοινωνική λειτουργία από την άποψη μιας αμοιβαίας τριαδικής αιτιότητας.

Έτσι, τα ενδοπροσωπικά χαρακτηριστικά στοιχεία μας (γνώση κα άλλοι προσωπικοί παράγοντες όπως η αυτο-αποτελεσματικότητα, τα κίνητρα), η συμπεριφορά (αναφέρεται σε πράγματα όπως η πολυπλοκότητα, η διάρκεια, η ικανότητα) και οι συνθήκες του περιβάλλοντος (αποτελείται από την κατάσταση, τους ρόλους, τα μοντέλα και τις σχέσεις) είναι καθοριστικοί και αλληλεπιδρώντες παράγοντες. Εκτός αυτού το περιβάλλον, η συμπεριφορά και τα χαρακτηριστικά διαμορφώνει το ένα το άλλο. Για παράδειγμα, οι πράξεις μας έχουν επίδραση τόσο στο περιβάλλον όσο και στα χαρακτηριστικά μας. Ωστόσο, ο Bandura δεν προτείνει ότι οι τρεις παράγοντες του τριαδικού μοντέλου συμβάλλουν ισότιμα στη συμπεριφορά. Η επιρροή της συμπεριφοράς, του περιβάλλοντος και του προσώπου εξαρτάται από τον παράγοντα που είναι ισχυρότερος σε οποιαδήποτε συγκεκριμένη στιγμή (Hurst, 2003). Η αμοιβαία τριαδική αιτιότητα αναπαρίσταται στο κάτωθι σχήμα.



Σχήμα 2: Αμοιβαία Τριαδική Αιτιότητα. Πηγή: Bandura, A., (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice-Hall. P. 24.

Οι βασικές δομές της κοινωνικής γνωστικής θεωρίας που σχετίζονται με την αλλαγή συμπεριφοράς είναι οι ικανότητες, οι προσδοκίες και οι στόχοι. Αναφορικά με τις ικανότητες αυτές διακρίνονται σε Μάθηση μέσω Παρατήρησης, Συμβολισμός (χρήση συμβόλων για τη συλλογή, ανάκληση και αναδιαμόρφωση των πληροφοριών. 3) Προγραμματική δράση (πρόβλεψη μελλοντικών συνεπειών και υιοθέτηση της επιθυμούμενης συμπεριφοράς 4) Μεταγνώση (σκέψη για τα αποτελέσματα της δικής του σκέψης, που βοηθά στην αυτορρύθμιση και την αυτογνωσία). 5) Αυτορρύθμιση, κατά την οποία το άτομο ελέγχει το περιβάλλον και ρυθμίζει τη μελλοντική συμπεριφορά του, βάσει της αξιολόγησης των πράξεων

Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

του. Βασικό ρόλο παίζουν τα κίνητρα και οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας (Pervin & John, 2001).

Αναφορικά με τις προσδοκίες, το άτομο δίνει έμφαση στη συμπεριφορά των άλλων και στη δική του συμπεριφορά και την έκβαση της. Ιδίως οι προσδοκίες που έχει το άτομο αναφορικά με παρόμοιες καταστάσεις είναι πιο ισχυρές. Ο καθένας λειτουργεί και αντιδρά διαφορετικά σε μια διαφορετική κατάσταση, αλλά όχι τυχαία. Το άτομο γενικά σε μια ομάδα καταστάσεων λειτουργεί με σταθερή συμπεριφορά (Shoda, Mischel & Wright, 1994).

Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι βασική έννοια στη θεωρία του Bandura. Ο ίδιος (1994) την περιγράφει ως τις πεποιθήσεις των ανθρώπων σχετικά με τις δυνατότητές τους να παράγουν καθορισμένα επίπεδα απόδοσης. Οι πεποιθήσεις αυτο-αποτελεσματικότητας καθορίζουν πώς οι άνθρωποι αισθάνονται, σκέφτονται, παρακινούνται και συμπεριφέρονται. Μια ισχυρή αίσθηση αποτελεσματικότητας ενισχύει την ανθρώπινη ολοκλήρωση και ευημερία.

Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας διαμορφώνουν τη συμπεριφορά του ατόμου. Το άτομο αξιολογεί την εκτέλεση μια απαιτούμενης πράξης, για να αντιμετωπίσει μελλοντικές καταστάσεις. Προσδοκά την αυτοαποτελεσματικότητα, που αντικατοπτρίζει τις πεποιθήσεις του για ότι είναι ικανό να υιοθετήσει αυτή τη συμπεριφορά που θα του αποφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αλλαγή στην συμπεριφορά σημαίνει αλλαγή στην αυτοαποτελεσματικότητα (στην πεποίθηση του τι μπορεί να κάνει) (Καραδήμας, 2003).

Υπάρχουν τέσσερις πηγές εμπειρίας και πληροφόρησης που διαμορφώνουν τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας. Αυτές είναι: 1) Οι προσωπικές εμπειρίες και επιδόσεις. Όταν υπάρχουν αποτυχίες, οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας εξασθενούν, ενώ όταν υπάρχουν επιτυχίες, αυξάνονται. 2) Η μάθηση μέσω προτύπου. 3) Η λεκτική πειθώ. Οι μεταφερόμενες από άλλους ιστορίες και συμβουλές διαμορφώνουν προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, 4) Η συναισθηματική διέγερση. Οι απειλητικές καταστάσεις επηρεάζουν την αυτοαποτελεσματικότητα. Ιδίως οι αγχωτικές εμπειρίες εξασθενούν την αυτοαποτελεσματικότητα και γεννούν περισσότερο άγχος (Καραδήμας, 2003).

Στον αθλητισμό, όταν η αυτοαποτελεσματικότητα βρίσκεται σε υψηλό βαθμό, τότε οι αθλητές επιλέγουν πιο υψηλούς στόχους, εργάζονται σκληρότερα πάνω σε αυτούς και έχουν καλύτερα ποσοστά επίτευξης, καθώς δεν αμφιβάλλουν για τις ικανότητές τους. Και αυτό γιατί

η δύναμη της αυτο-αποτελεσματικότητας επιδρά στους στόχους, στην προσπάθεια των αθλητών, στα κίνητρα τους, στις συναισθηματικές αντιδράσεις τους. Η υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα, κάνει τους αθλητές να ξεπερνούν πιθανές δυσκολίες (Θεοδωράκης και συνεργάτες, 2015).

3.6. Δομικές θεωρίες σωματικής κατασκευής

Οι θεωρίες σωματικής κατασκευής θεωρούν ότι η εξωτερική εμφάνιση και η σωματική κατασκευή επιδρούν στην διαμόρφωση της ψυχοσύνθεσης του ανθρώπου. Μάλιστα μεταξύ της διαμόρφωσης της ψυχοσύνθεσης και του σωματότυπου υπάρχει αλληλεξάρτηση (Παρασκευόπουλου, 1982).

Σε αυτή την τυπολογική θεωρία, που συνδέει τον σωματότυπο με την ιδιοσυγκρασία, ο Sheldon (1941) κατέταξε τους ανθρώπους σε τρεις σωματότυπους: Ενδόμορφο, Μεσόμορφο, Εκτόμορφο.

1) Ο ενδόμορφος τύπος έχει φαρδιούς γοφούς και ώμους, στρογγυλό κεφάλι, αυξημένη περίμετρο, κοντά άκρα, και αυξημένη μάζα λίπους, ιδίως στην κοιλιά και τους γοφούς. Η προσωπικότητα του χαρακτηρίζεται για την κοινωνικότητα, την φλυαρία, την ευαισθησία. Μπορεί δε να αντιμετωπίζει καταστάσεις και συναισθήματα. Τα αθλήματα ταχύτητας και ευλυγισίας δεν είναι κατάλληλα για αυτόν τον τύπο.

2) Ο μεσόμορφος τύπος έχει πρόσωπο με έντονες γωνίες, συμμετρικό σώμα, τετράγωνο κεφάλι, μυώδη άκρα, βαριά φωνή. Συνήθως έχει μέτρο ύψος, είναι δυνατός και έχει αναπτυγμένο μυϊκό σύστημα. Η προσωπικότητα αυτού του τύπου χαρακτηρίζεται για την μαχητικότητα και την εξωστρέφεια του, ενώ οι συμβουλές δεν του είναι απαραίτητες. Αυτός ο τύπος μπορεί να ασχοληθεί με οποιοδήποτε άθλημα και να γίνει μάλιστα και αθλητής υψηλού επιπέδου.

3) Ο εκτόμορφος τύπος έχει στενούς ώμους και γοφούς, είναι ψηλός, έχει μακριά άκρα, στενούς γοφούς και ώμους και μακρόστενο κεφάλι. Δεν παίρνει εύκολα βάρος ούτε και μυς. Είναι εσωστρεφής και νευρικός. Η αντοχή του σώματος του και η κατασκευή του ευνοούν την ενασχόληση του ως δρομέας σε μεγάλες αποστάσεις.

Σύμφωνα με την ως άνω θεωρητική τοποθέτηση, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας σχετίζονται με το σχήμα του σώματος. Έτσι, ένα λεπτό σώμα συνδέεται συχνά με την ελκυστικότητα, την επιτυχία, τον έλεγχο και την ελευθερία, ενώ ένας ευμεγέθους σωματότυπος συνδέεται με έλλειψη ελκυστικότητας, έλλειψη επιτυχίας, υπερκατανάλωση, τεμπελιά και έλλειψη δημοτικότητας. Σε μια έρευνα τους οι Namatame et al. (2015) σε ένα δείγμα 91 ατόμων διαπίστωσαν ότι ο κανονικός σωματότυπος βαθμολογήθηκε θετικά, ενώ ο λεπτός τύπος θεωρείται κοινωνικά επιθετικός και ανεπιθύμητος. Άρα, το χαρακτηριστικό της σωματικής κατασκευής διαδραματίζει ένα ρόλο στην εντύπωση που σχηματίζεται για την προσωπικότητα κάποιου.

Σύμφωνα, με τον Montemayor (1978) ο εκτόμορφος τύπος σχετίζεται με τη λεκτική ικανότητα και τα σχετικά με αυτή επαγγέλματα. Ο μεσόμορφος τύπος δεν σχετίζεται τόσο με την λεκτική ικανότητα και δεν συνδέεται με τα αντίστοιχα επαγγέλματα. Αυτός ο τύπος προτιμά την ενασχόληση με τις επιστήμες. Ο ενδόμορφος τύπος είναι ως άνθρωποι πιο ζεστοί, ευγενικοί, χαλαροί, ενώ ο εκτόμορφος περιγράφεται ως συντηρητικός, τεταμένος και ντροπαλός. Ο μεσόμορφος τύπος συνδέθηκε με την εγκληματικότητα, λόγω της ανάπτυξης του μυϊκού συστήματος που διαθέτουν και λόγω του ότι οι μυώδεις και με ελκυστικό σώμα τύποι τείνουν να είναι ανταγωνιστικοί και θέλουν να έχουν δύναμη και κυριαρχία.

Το ψυχολογικό προφίλ με βάση τον σωματότυπο γενικά δεν θεωρείται αξιόπιστο ακόμη και σήμερα. Παρ' όλα αυτά, τα στοιχεία αυτής της θεωρίας είναι συχνά ριζωμένες στην κοινωνία, καθώς βασίζονται σε κάποια μορφή παρατήρησης.

Πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι κανένας μας δεν αντιστοιχεί απόλυτα σε κάποιον από αυτούς τους τύπους σώματος. Αντ' αυτού, υπάρχει συνδυασμός όλων αυτών των τύπων. Ο Sheldon είχε εφεύρει ένα σύστημα βαθμολόγησης με υψηλότερο βαθμό στη κλίμακα το 7 ίντσες για τον κάθε ένα σωματότυπο. Τα αθλήματα απαιτούν ιδανικούς διαφορετικούς συνδυασμούς βαθμολογιών. Ένας αθλητής άρσης βαρών για παράδειγμα, μπορεί να είναι στο 7 για υψηλό βαθμό ενδομορφίας, στο 5 για μέσο βαθμό μεσομορφίας και 1 για χαμηλού βαθμού ενδομορφία. Ακόμη, οι γυμναστές, είναι συνήθως στο συνδυασμό 157 για να αντικατοπτρίζουν το χαμηλό σωματικό τους λίπος, τη μέση μυϊκή μάζα και την ελαφρά κατασκευή (Core, 2017).

Οι παίκτες ποδοσφαίρου είναι δύσκολο να καταταχθούν σε ένα συγκεκριμένο σωματότυπο. Ο Messi είναι μόλις 1 μ και 69 εκ. Ο Michael Owen είναι μόνο 1 μ και 73 εκ. Και οι δύο ανήκουν στον μεσομορφικό τύπο. Οι τερματοφύλακες, ωστόσο, κρατούν μια ισορροπία μεταξύ ενδομορφικού όγκου, μεσομορφικού μυϊκού συστήματος και εκτομορφικού ύψους. Σε μια ομάδα ράγκμπι υπάρχει επίσης ένα ευρύ φάσμα σωματοτύπων, όπως και σε μια ποδοσφαιρική ομάδα. Βέβαια αν ο αθλητής βρει την κατάλληλη θέση που ταιριάζει με το σωματότυπο του, έχει καλύτερη απόδοση. Για παράδειγμα, ένας αθλητής ράγκμπι που είναι ενδομορφικού όγκου, μεσομορφικής μυϊκής δύναμης και εκτόμορφου ύψους, είναι κατάλληλος για τη θέση lock. Θα χρειαστεί βέβαια να τελειοποιήσει το κάθετο άλμα, καθώς αυτός είναι ο πρωταγωνιστικός του ρόλος στο παιχνίδι (Core, 2017).

Οι bodybuilders και οι αθλητές άρσης βαρών ανήκουν στον εκτόμορφο τύπο και συνήθως δυσκολεύονται να οικοδομήσουν δύναμη και μυς. Μέσα όμως από την απόλυτη δύναμη θέλησης και αποφασιστικότητα καταφέρνουν να μετατρέψουν το δέρμα και τα οστά σε μάζα μυών με μια εξαιρετικά βαριά προπόνηση, με περισσότερα διαλείμματα ξεκούρασης. Ο ενδόμορφος τύπος αθλητών ασχολείται με ασκήσεις τόνωσης του καρδιαγγειακού συστήματος, μπορεί να ασκηθεί με οποιονδήποτε τρόπο επιθυμεί, αλλά αρκετές φορές την εβδομάδα προκειμένου να διατηρήσει την καλύτερη σωματική διάπλαση του (Core, 2017).

3.7. Θεωρία Χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας

Αυτή η θεωρία χαρακτηρίζεται για τη διαφορά της από τις υπόλοιπες τυπολογικές θεωρίες, που στόχευαν στη δημιουργία ιδεωδών τύπων. Η θεωρία Χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας επικεντρώνεται στη μοναδικότητα του ανθρώπου, στα ιδιαίτερα ψυχολογικά γνωρίσματα που φέρει ο καθένας, τα οποία αποτελούν μονάδες κατανόησης και ανάλυσης της προσωπικότητας. Τα ιδιαίτερα αυτά γνωρίσματα ερμηνεύουν τις ατομικές διαφορές και τη σταθερότητα ενός ατόμου. Κάθε άτομο έχει γενικές προδιαθέσεις, οι οποίες ορίζουν την αντίδραση του με ένα συγκεκριμένο τρόπο ή τη συμπεριφορά του εν γένει (Πιπερόπουλος, 2005).

Βασικός εκπρόσωπος της θεωρίας αυτής είναι ο Allport (1936). Θεώρησε ότι η όλη δομή της ψυχικής οργάνωσης βασίζεται στα ανθρώπινα χαρακτηριστικά, καθώς αυτά καθορίζουν το πώς το κάθε άτομο θα ερμηνεύσει με το δικό του τρόπο τις πληροφορίες που

προσλαμβάνει από το περιβάλλον και τα ερεθίσματα που δέχεται από αυτό. Ουσιαστικά δηλαδή τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας καθορίζουν την συμπεριφορά του (Pervin & John, 2001).

Ο Allport (1936) διαπίστωσε ότι ένα μόνο λεξικό της αγγλικής γλώσσας περιείχε περισσότερες από 4.000 λέξεις που περιγράφουν τα διαφορετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Κατηγοριοποίησε αυτά τα χαρακτηριστικά σε τρία επίπεδα:

1) Πρωτεύοντα χαρακτηριστικά: Αυτά είναι τα χαρακτηριστικά που κυριαρχούν σε ολόκληρη τη ζωή ενός ατόμου, συχνά μέχρι το σημείο το άτομο να γίνεται γνωστό ειδικά για αυτά του τα γνωρίσματα. Οι άνθρωποι μπορούν να γίνουν γνωστοί για αυτά τα γνωρίσματα, τόσο που τα ονόματά τους να είναι συχνά συνώνυμα με αυτές τις ιδιότητες, όπως για παράδειγμα η προέλευση και η έννοια των περιγραφικών όρων: Μακιαβελικός, ναρκισσιστικός, Δον Ζουάν κτλ.

2) Κεντρικά χαρακτηριστικά: Αυτά είναι τα γενικά χαρακτηριστικά που αποτελούν τα βασικά θεμέλια της προσωπικότητας. Αυτά τα κεντρικά χαρακτηριστικά, αν και δεν κυριαρχούν όπως τα πρωτεύοντα, είναι τα κύρια χαρακτηριστικά που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε κάποιο άλλο άτομο. Σε αυτά υπάγονται οι χαρακτηρισμοί ανήσυχος, έξυπνος, ειλικρινής, ντροπαλός κ.α.

3) Δευτερεύοντα χαρακτηριστικά: Αυτά είναι τα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με στάσεις ή προτιμήσεις. Συχνά εμφανίζονται μόνο σε ορισμένες περιπτώσεις ή υπό συγκεκριμένες συνθήκες. Παράδειγμα είναι να χαρακτηρίσουμε κάποιον ως ανήσυχος όταν στέκεται σε μια ουρά ή μιλά μπροστά σε ένα ακροατήριο.

Κατά τον Allport υπάρχουν ατομικά και διατομικά χαρακτηριστικά. Με τον όρο διατομικά ή κοινά εννοείται ότι οι άνθρωποι δεν έχουν ακριβώς τα ίδια χαρακτηριστικά αλλά χαρακτηριστικά που μοιάζουν.. έτσι, ενώ πολλοί άνθρωποι έχουν ηγετικά χαρακτηριστικά, δεν είναι όλοι οι ηγέτες ίδιοι αλλά ο καθένας έχει το δικό του στυλ. Ο Allport αντιτίθεται στην επικέντρωση στα κοινά χαρακτηριστικά, που συνήθως υιοθετούν οι ψυχολόγοι, γιατί διευκολύνουν την ποσοτική ανάλυση. Αυτή η προτίμηση στα κοινά χαρακτηριστικά θεωρεί ο Allport ότι καταργεί την ουσία της ατομικότητας (Πιπερόπουλος, 2005).

Δεύτερος σημαντικός εκπρόσωπος της θεωρίας των χαρακτηριστικών είναι ο Cattell. Αυτός μείωσε τον αριθμό των κύριων χαρακτηριστικών προσωπικότητας από την αρχική λίστα του Allport σε 171. Προχώρησε σε αυτή τη μείωση εξαλείφοντας τα μη κοινά χαρακτηριστικά και συνδυάζοντας τα κοινά. Στη συνέχεια χρησιμοποίησε ένα μεγάλο δείγμα ατόμων για αυτά τα 171 χαρακτηριστικά και με την στατιστική τεχνική της ανάλυσης παραγόντων, εντόπισε τους πολύ συναφείς όρους και μείωσε τον κατάλογο του σε 16 βασικά χαρακτηριστικά (Cattell, 1950). Συγκεκριμένα, ομαδοποιήθηκαν οι συσχετίσεις ενός αριθμού μετρήσεων, με αποτέλεσμα τη δημιουργία λιγότερων διαστάσεων, οι οποίες ονομάστηκαν «παράγοντες». Έτσι ομαδοποιήθηκαν λέξεις που μετρούν τον ίδιο παράγοντα, όπως οι λέξεις παραδοσιακός, συντηρητικός, αντιστεκόμενος στην αλλαγή. Από αυτή την τεχνική επεξεργασία προέκυψαν 16 παράγοντες και το αντίστοιχο ερωτηματολόγιο (16PF). Το ερωτηματολόγιο έχει 160 ερωτήσεις, 10 για κάθε παράγοντα. Κάθε παράγοντας βαθμολογείται με μια κλίμακα από το χαμηλό προς το υψηλό (Pervin & John, 2001; · McLeod, 2017).

Οι 16 παράγοντες του Cattell είναι οι εξής: Θαλπωρή, Καχυποψία, Νοημοσύνη, Σθένος του εγώ, Κυριαρχία, Αυθορμητισμός, Συμμόρφωση με το σύνολο, Θράσος, Τρυφερότητα, Φαντασία, Πονηριά, Ανασφάλεια, Επαναστατικότητα, Αυτάρκεια, Αυτοπειθαρχία, Ένταση (McLeod, 2017).

Ο Cattell με το ερωτηματολόγιο των 16 παραγόντων έδωσε τη δυνατότητα της ποσοτικής εκτίμησης των διαστάσεων της προσωπικότητας. Στόχος του μελετητή ήταν η δημιουργία προφίλ χαρακτηριστικών για κάθε άτομο δια της επαγωγής. Υπάρχουν κατά τον Cattell πηγαία (θεμελιώδη χαρακτηριστικά προσωπικότητας) και επιφανειακά χαρακτηριστικά (χαρακτηριστικά της συνήθους καθημερινής συμπεριφοράς του ατόμου) (Πιπερόπουλος, 2005).

Ο Cattell ασχολήθηκε επίσης με τα κίνητρα. Σε κάθε περίπτωση το άτομο έχει μια τακτική δράσης και ένα αντίστοιχο τύπο συμπεριφοράς. Κατέληξε ότι τα κίνητρα είναι ή *ergs* (έμφυτες τάσεις) ή *sentiments* (περιβαλλοντικά καθοριζόμενα/συναίσθημα). Τα *ergs* ορίζονται ως έμφυτη ψυχοφυσική διάθεση που επιτρέπει στο άτομο να αποκτήσει να αντιδρά ή να παρακολουθεί ορισμένες κατηγορίες αντικειμένων πιο εύκολα από άλλους, να βιώνει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα από αυτό, και να κινητοποιείται στην επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου περισσότερο από ό, τι με άλλους στόχους. Οι στόχοι είναι είτε εξωτερικοί και προκύπτουν από τη σχέση ατόμου και μια περιβαλλοντικής κατάστασης ή εσωτερικοί, προκύπτουν από κάποια φυσιολογική κατάσταση. Η έννοια δεν εμπεριέχει την έννοια του ενστίκτου, όπως σε προηγούμενες θεωρίες. Το στοιχείο *sentiments* αφορά μια βαθύτερη, Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

ευρύτερα διακλαδισμένη μέσα στην προσωπικότητα κατάσταση, που συνήθως δημιουργήθηκε νωρίτερα και συνοδεύεται από περισσότερη συγκίνηση (Cattell, 1941 · Cattell, 1946).

Στην κατηγορία *ergs* ανήκει η ασφάλεια, το σεξ, η επιβεβαίωση, ενώ στην κατηγορία *sentiments* το αυτοσυναίσθημα, η σταδιοδρομία, η πίστη κ.α. Άρα αναλόγως των κινήτρων της κάθε περίπτωση, το άτομο συμπεριφέρεται διαφορετικά. Δεν είναι δηλαδή μια στατική οντότητα. Σημαντικό ρόλο στην μεταβλητότητα της συμπεριφορά διαδραματίζει η κατάσταση, που επιφέρει αλλαγές, όπως η κατάθλιψη ή το άγχος. Οπότε θα πρέπει να μετριοούνται και αναλύονται και οι καταστάσεις. Ακόμη, η έννοια ρόλοι είναι καθοριστική. Πρόκειται για μια παροδική αλλαγή, αλλά σημαντική. Έτσι, κάποιες συμπεριφορές συνδέονται με τις περιβαλλοντικές συνθήκες. Για παράδειγμα είθισται εθιμοτυπικά να μην είμαστε θορυβώδης στην εκκλησία ή σε ένα δείπνο. Λειτουργούμε έτσι λόγω εθίμου και όχι λόγω των παραγόντων της προσωπικότητας μας (Pervin & John, 2001).

Τρίτος εκπρόσωπος της θεωρίας των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας είναι ο Eysenck (1966). Αυστηρά προσηλωμένος στη μέτρηση των χαρακτηριστικών, προσπάθησε να βελτιώσει την επάρκεια των μετρήσεων.

Η επαγγελματική του εμπειρία ήταν κυρίως στην ψυχιατρική. Αρχικά η δουλειά του ήταν να αξιολογεί κάθε ασθενή πριν διαγνωστεί η διαταραχή του από ψυχίατρο. Σε αυτή τη θέση, συνέταξε μια σειρά από ερωτήσεις σχετικά με τη συμπεριφορά, την οποία ακολούθως εφάρμοσε σε 700 στρατιώτες που έλαβαν θεραπεία για νευρωτικές διαταραχές. Διαπίστωσε ότι οι απαντήσεις των στρατιωτών φαινόταν να συνδέονται μεταξύ τους, υποδηλώνοντας ότι υπήρχαν διάφορα χαρακτηριστικά γνωρίσματα προσωπικότητας τα οποία αποκαλύπτονταν από τις απαντήσεις – τα ονόμασε χαρακτηριστικά πρώτη τάξης. Με την ανάλυση παραγόντων κατέληξε σε δυο διαστάσεις. Ενδοστρέφεια / Εξωστρέφεια, Νευρωτισμός / Σταθερότητα. Ο Eysenck χαρακτήρισε αυτά τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας δεύτερης τάξης. Το 1966 πρόσθεσε και μια ακόμη διάσταση τον Ψυχωτισμό ή ψύχωση/Σταθερότητα. Οι εξωστρεφείς είναι κοινωνικοί, δεκτικοί στις αλλαγές, παρορμητικοί. Οι εσωστρεφείς είναι μη εκδηλωτικοί ήσυχoi, πιο κοινωνικά απομονωμένοι. Οι ψυχωτικοί έχουν έλλειψη ενσυναίσθησης, είναι μοναχικοί, σκληροί, επιθετικοί (McLeod, 2017).

Ο Eysenck ουσιαστικά πρότεινε μια θεωρία της προσωπικότητας που βασίζεται σε βιολογικούς παράγοντες, υποστηρίζοντας ότι τα άτομα κληρονομούν έναν τύπο νευρικού συστήματος που επηρεάζει την ικανότητά τους να μαθαίνουν και να προσαρμόζονται στο περιβάλλον. Έτσι, καθεμία από τις πτυχές της προσωπικότητας μπορεί να ανιχνευθεί σε μια Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

διαφορετική βιολογική αιτία. Η προσωπικότητα εξαρτάται από την ισορροπία μεταξύ διεγέρσεως και αναστολής του αυτόνομου νευρικού συστήματος (ANS) (McLeod, 2017). Θεωρεί ότι το κληροδοτημένο DNA καθορίζει σε ποια από τις διαστάσεις θα βρίσκεται το άτομο. Το δε νευρικό σύστημα είναι διαφορετικό για τον καθένα και αυτό καθορίζει τις γνωστικές λειτουργίες αλλά και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τον τρόπο που αντιδρά (Pervin & John, 2001; McLeod, 2017).

3.8.Μοντέλα προσωπικότητας. Το μοντέλο των Πέντε μεγάλων Παραγόντων (Big Five).

3.8.1.Ορισμός

Δεδομένου ότι η προσωπικότητα έχει μεγάλο αντίκτυπο στη ζωή και έχει συσχετιστεί με την ικανοποίηση της ζωής, το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων ή μοντέλο "Big Five", αντικατοπτρίζει το πόσο σημαντικό είναι να έχουμε έναν αξιόπιστο τρόπο για να αντιληφθούμε και να μετρήσουμε την προσωπικότητα. Το Μοντέλο Πέντε Παραγόντων θεωρείται το πιο διαδεδομένο και ότι χρησιμοποιεί μια έγκυρη και αξιόπιστη κλίμακα αξιολόγησης για τη μέτρηση των πέντε παραγόντων. Εφαρμόζεται σε πολλές χώρες και πολιτισμούς σε όλο τον κόσμο (Boyce και συνεργάτες, 2013 · Schmitt και συνεργάτες, 2007).

Το μοντέλο των Μεγάλων Παραγόντων (Big Five/ B5M) είναι μια αναπαράσταση του συνόλου των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας σε πέντε μεγάλες διαστάσεις προσωπικότητας, έτσι όπως προέκυψαν μετά από αξιόπιστες ερευνητικές προσπάθειες ετών. Το μοντέλο Big Five ουσιαστικά αναλύει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι περιγράφουν ο ένας τον άλλον, αποδίδοντας τα χαρακτηριστικά του με κοινή γλώσσα, όπως κοινωνικότητα, επιθετικότητα, εσωστρέφεια. (Johnson, 2017).

Ίσως το μοντέλο Πέντε Παραγόντων να μην καταγράφει όλα τα ιδιοσυγκρασιακά στοιχεία της προσωπικότητας του ατόμου, αλλά παρέχει ένα θεωρητικό πλαίσιο για να κατανοήσουμε τα γενικά στοιχεία της προσωπικότητάς που φαίνεται ότι θεωρούνται τα πιο σημαντικά και αφορούν την κοινωνική και διαπροσωπική μας αλληλεπίδραση με άλλους (Rentfrow, 2018).

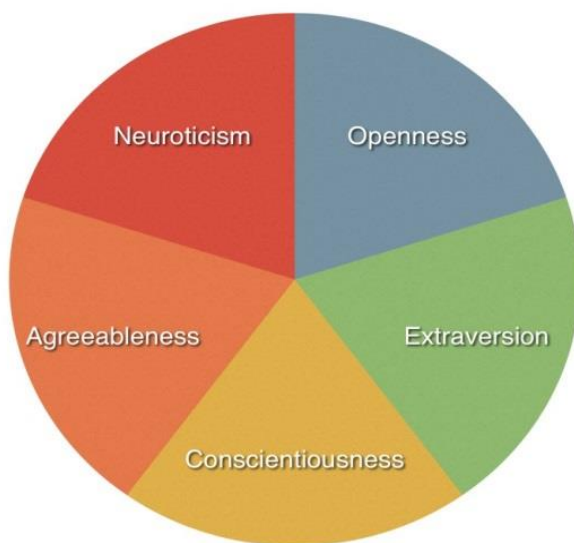
Το μοντέλο καταγράφει τις ατομικές διαφορές. Θεωρήθηκε από τους μελετητές ότι υπάρχει η δυνατότητα να οργανωθούν οι ατομικές διαφορές στις πέντε ευρείες διπολικές Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

διαστάσεις του μοντέλου Πέντε Παραγόντων. Για αυτή τους την αντίληψη βασίστηκαν σε παραγοντικές αναλύσεις από δεδομένα για τη φυσική γλώσσα, από δεδομένα της διαπολιτισμικής έρευνας για την καθολικότητα των διαστάσεων και από δεδομένα που αφορούσαν τη σχέση των ερωτηματολογίων για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας με άλλα ερωτηματολόγια. Η θεωρία Πέντε Παραγόντων προτάθηκε από τους McCrae & Costa τη δεκαετία του 1990. Η θεωρητική τους άποψη θεωρείται τολμηρή, καθώς τα πέντε χαρακτηριστικά δεν είναι απλές περιγραφές των διαφορετικών τρόπων των ανθρώπων, αλλά μια ψυχολογική δομή που έχουν όλοι οι άνθρωποι, μια δομή που επηρεάζει την ψυχολογική τους ανάπτυξη (Cervone & Pervin, 2013).

Το B5M είναι σχεδόν πανομοιότυπο με το μοντέλο πέντε παραγόντων (FFM). Παρά το γεγονός ότι και τα δύο, B5M και FFM, έχουν κοινές ρίζες και χρησιμοποιούνται συχνά εναλλακτικά σήμερα, τα δύο μοντέλα έχουν διαφορετική ιστορία, βασίζονται σε διαφορετικές μεθόδους και θεωρητικές υποθέσεις και έχουν ελαφρώς διαφορετικές αντιλήψεις περί των παραγόντων, και ιδιαίτερα για τον πέμπτο παράγοντα (Johnson, 2017).

3.8.2. Διαστάσεις

Το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων αποτελείται από πέντε διαστάσεις ή παράγοντες που μπορούν να περιγράψουν την ανθρώπινη προσωπικότητα. Αυτοί είναι οι εξής: Openness (ανοικτοσύνη, δεκτικότητα), conscientiousness (ευσυνειδησία), extraversion (εξωστρέφεια), agreeableness (προσήνεια), neuroticism (νευρωτισμός).



Η έννοια Openess (δεκτικότητα) αναφέρεται στο χαρακτηριστικό της δεκτικότητας στην αναζήτηση εμπειριών. Τα άτομα που έχουν αυτό το χαρακτηριστικό εκτιμούν τις εμπειρίες, έχουν έμφυτη περιέργεια και αναζητούν με ενδιαφέρον νέες απόψεις (Pervin & John, 2001). Οι άνθρωποι που έχουν αυτό το χαρακτηριστικό είναι διορατικοί, έχουν αναπτυγμένη φαντασία, έχουν ένα ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων, είναι περίεργοι για τον κόσμο και τους άλλους ανθρώπους και πρόθυμοι να μάθουν νέα πράγματα. Όσοι κατέχουν αυτό το χαρακτηριστικό σε υψηλό βαθμό τείνουν να είναι πιο τολμηροί και δημιουργικοί, θέλουν να δοκιμάζουν νέα πράγματα, να έχουν νέες προκλήσεις, και να χρησιμοποιούν στη σκέψη τους αφηρημένες έννοιες. Όσοι έχουν αυτό το χαρακτηριστικό σε χαμηλό βαθμό δεν αρέσκονται στην αλλαγή, δεν απολαμβάνουν νέα πράγματα, αντιστέκονται σε νέες ιδέες, δεν έχουν φαντασία και αντιπαθούν τις αφηρημένες ή θεωρητικές έννοιες (Cherry, 2018).

Η έννοια conscientiousness (ευσυνειδησία) αναφέρεται στα χαρακτηριστικά μιας προσωπικότητας με υψηλά επίπεδα συλλογισμού, καλό έλεγχο των παλμών, έλεγχο της συμπεριφοράς και κινητοποίησης του ατόμου προς το στόχο. Πρόκειται για υψηλά ευσυνείδητους ανθρώπους, που τείνουν να είναι οργανωμένοι και προσεκτικοί ακόμη και στην κάθε λεπτομέρεια. Σχεδιάζουν, σκέφτονται πώς η συμπεριφορά τους επηρεάζει τους άλλους, έχουν επίγνωση των προθεσμιών και είναι εργατικοί και φιλόδοξοι. Τα άτομα που έχουν αυτό το χαρακτηριστικό σε υψηλό βαθμό αφιερώνουν χρόνο στην προετοιμασία, ολοκληρώνουν χωρίς χρονοτριβές σημαντικές εργασίες, απολαμβάνουν ένα καθορισμένο πρόγραμμα. Οι άνθρωποι που έχουν σε χαμηλό βαθμό αυτό το χαρακτηριστικό αντιτίθενται στα χρονοδιαγράμματα είναι αντίθετες, δημιουργούν ένα χάος, δεν φροντίζουν τα πράγματα, δεν επιστρέφουν τα πράγματα, δεν ολοκληρώνουν εργασίες που πρέπει να κάνουν, δεν αρέσκονται να έχουν σημαντικά καθήκοντα (Cherry, 2018).

Η έννοια extraversion (εξωστρέφεια) αναφέρεται στις διαπροσωπικές σχέσεις και την έντασή τους (Pervin & John, 2001). Αυτό το χαρακτηριστικό το φέρουν άτομα που νιώθουν βεβαιότητα για τον εαυτό τους και έχουν υψηλό βαθμό συναισθηματικής εκφραστικότητας. Τα άτομα που έχουν υψηλή εξωστρέφεια επιζητούν την κοινωνική ζωή, και όταν βρίσκονται γύρω από άλλους ανθρώπους αισθάνονται ενθουσιασμένοι. Επίσης απολαμβάνουν να είναι

στο κέντρο της προσοχής, ξεκινούν αυτοί τις συνομιλίες, αρέσκονται να γνωρίζουν νέους ανθρώπους, έχουν έναν ευρύ κοινωνικό κύκλο φίλων και γνωστών, κάνουν εύκολα φίλους, μιλάνε για τα πράγματα πριν σκεφτούν γι' αυτά. Οι άνθρωποι που έχουν αυτό το χαρακτηριστικό σε χαμηλό βαθμό δεν θέλουν να καταναλώνουν την ενέργεια τους σε κοινωνικά περιβάλλοντα. Νιώθουν να αποστραγγίζονται στις κοινωνικές εκδηλώσεις, απαιτούν συχνά μια περίοδο μοναξιάς και ησυχίας για να «επαναφορτιστούν». Δυσκολεύονται να ξεκινήσουν αυτοί μια συζήτηση, σκέπτονται καλά πριν μιλήσουν, δεν θέλουν να είναι στο επίκεντρο της προσοχής (Cherry, 2018).

Η έννοια agreeableness (προσήνεια) αφορά όπως η εμπιστοσύνη, ο αλtruισμός, η καλοσύνη, η στοργή και άλλες συμπεριφορές που αφορούν τη βοήθεια και ωφέλεια προς άλλους ανθρώπους. Οι άνθρωποι που έχουν υψηλό βαθμό προσηνείας είναι πιο συνεταιριστικοί, ενδιαφέρονται για άλλους ανθρώπους, φροντίζουν τους άλλους, έχουν ενσυναίσθηση και ανησυχία για τους άλλους, απολαμβάνουν να παρέχουν τη βοήθεια τους. Όσοι έχουν χαμηλό βαθμό προσηνείας είναι πιο ανταγωνιστικοί και μερικές φορές ακόμη και χειραγωγικοί. Δεν ενδιαφέρονται για τους άλλους και το πώς αυτοί αισθάνονται, δείχνουν ελάχιστο ενδιαφέρον για τα προβλήματα άλλων ανθρώπων, μειώνουν τους άλλους και τους χρησιμοποιούν για να αποκτήσουν αυτό που θέλουν (Cherry, 2018).

Η έννοια neuroticism (νευρωτισμός) αξιολογεί το χαρακτηριστικό της προσαρμογής. Σχετίζεται με τη συναισθηματική αστάθεια, τη διάθεση ή ακόμη και τα συναισθήματα κατάθλιψης. Τα άτομα που έχουν υψηλό βαθμό σε αυτό το χαρακτηριστικό έχουν την τάση να παρουσιάζουν μεταβολές της διάθεσης τους, συνήθως άγχος, ευερεθιστότητα και θλίψη. Ανησυχούν για πολλά πράγματα, η ζωή τους έχει πολύ άγχος και μετά από γεγονότα παλεύουν να επανέλθουν. Είναι ευερέθιστοι και νευριάζουν πολύ εύκολα κι έχουν δραματικές αλλαγές στη διάθεση. Άτομα που έχουν αυτό το χαρακτηριστικό σε χαμηλό βαθμό είναι πιο σταθεροί και συναισθηματικά ανθεκτικοί, αντιμετωπίζουν καλύτερα τα αγχωτικά γεγονότα, σπάνια αισθάνονται λυπημένοι ή καταθλιπτικοί, είναι χαλαροί και δεν ανησυχούν πολύ (Cherry, 2018 · Pervin & John, 2001).

3.8.3. Έρευνα

Το **Big-Five Model** (B5M) και το **Five-Factor Model** (FFM) προέκυψαν από δύο ξεχωριστά ιστορικά μονοπάτια. Η πρώτη και η παλαιότερη ιστορική προέλευση του B5M Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

μπορεί να βρεθεί σε αναλύσεις περιγραφικών λέξεων, όπως εντοπίστηκαν από ένα λεξικό (λεξιλογική έρευνα). Ο δεύτερος ιστορικός δρόμος του FFM βρίσκεται σε ερωτηματολόγια που σχεδιάστηκαν από επαγγελματίες ψυχολόγους για πρακτικές εφαρμογές όπως η ψυχιατρική διάγνωση ή η επιλογή προσωπικού (ερευνητικό πρόγραμμα- παράδοση ερωτηματολογίου) (McCrae και John, 1992). Στην πρώτη περίπτωση διάφοροι ερευνητές από την Αγγλία, τη Γερμανία και τις Ηνωμένες Πολιτείες καθοδηγούνταν από τη λεξικολογική προσέγγιση, με το πιο σημαντικό τον Allport, που εξετάσαμε πιο πάνω.

Αργότερα ο Cattell προώθησε τόσο την λεξιλογική προσέγγιση όσο και την έρευνα μέσω ερωτηματολογίων. Όπως είδαμε, μείωσε τη λίστα χαρακτηριστικών σε 16. Στο ερωτηματολόγιο του για κάθε μεταβλητή υπήρχαν 10 ερωτήσεις. Ταυτόχρονα υπολόγισε με συντελεστές συσχέτισης Pearson τις μεταβλητές του. Εκείνη την εποχή δεν υπήρχαν υπολογιστές και όλοι οι συσχετισμοί Pearson έπρεπε να υπολογιστούν με το χέρι. Η ποσότητα ανθρώπινου σφάλματος στους υπολογισμούς αυτούς είναι άγνωστη, αλλά έχουν τεκμηριωθεί μερικά γραφικά λάθη (Goldberg, 1993).

Πατέρες του μοντέλου Big-Five ήταν οι Tupes και Christal. Εργάζονταν ως ψυχολόγοι σε αεροπορική βάση και έκαναν μια προσπάθεια να αξιολογήσουν με συγκεκριμένη κλίμακα το προσωπικό για την επιλογή πιλότων. Το σύστημα τους, αξιολόγηση από ομοτίμους, δεν χρησιμοποιήθηκε ποτέ για την επιλογή των πιλότων λόγω ανησυχίας ότι οι ομοτίμοι θα μπορούσαν να παρέχουν μεροληπτικές αξιολογήσεις, προκειμένου να βελτιώσουν τις δικές τους πιθανότητες επιλογής. Ο Norman, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Michigan, προσπάθησε να αναπαράγει αυτήν την αξιολογική κλίμακα για τους φοιτητές του στο πανεπιστήμιο. Οι παράγοντες του ήταν οι εξής: I. Εξωστρέφεια ή Έκρηξη II. Συμφωνία III. Ευσυνειδησία. IV. Συναισθηματική σταθερότητα V. Καλλιτεχνική Ευαισθητοποίηση-Πολιτισμός (Johnson, 2017).

Ο Goldberg επέκτεινε το έργο του Norman. Στους 1.431 όρους του τελευταίου έβαλε και ορισμένους πρόσθετους όρους, σε ένα δείγμα φοιτητών πανεπιστημίου. Αυτή η μεθοδολογία διαφέρει από τις ως τώρα λεξικολογικές κατά το ότι οι συμμετέχοντες στην έρευνα βαθμολογούνται με εκατοντάδες λέξεις μεμονωμένων χαρακτηριστικών, αντί να αξιολογούνται από άλλους σε ομάδες χαρακτηριστικών. Επιπλέον, υπέβαλε το σύνολο των χαρακτηριστικών σε ανάλυση παραγόντων. Το 1992 ο Goldberg αναπτύσσει τις κλίμακες για τους πέντε παράγοντες. Παρουσιάζει ένα σύνολο 100 ξεχωριστών λέξεων για τα χαρακτηριστικά και ένα σύνολο από 35 διπολικές κλίμακες αξιολόγησης για τη μέτρηση των Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

πέντε βασικών παραγόντων προσωπικότητας. Ο Digman διαδραμάτισε επίσης σημαντικό ρόλο στην προώθηση του Big-Five Model. Μαζί με τον Goldberg συζήτησαν εναλλακτικές λέξεις-ετικέτες για τους πέντε παράγοντες, όπως Θέληση για Επιτυχία αντί για Ευσυνειδησία. Ταυτόχρονα, οι δυο μελετητές οδήγησαν σε αναθεωρήσεις των ερωτηματολογίων προς την κατεύθυνση του μοντέλου Big-Five. Υπήρχε όμως μια κακοφωνία μεταξύ των ερωτηματολογίων, που μπήκε σε τάξη με τους Hogan και Costa και McCrae (Johnson, 2017).

Ο Hogan έφτιαξε το Hogan Personality Inventory, που χρησιμοποιήθηκε ευρέως για την επιλογή του προσωπικού και την οργανωσιακή συμπεριφορά (Hogan & Hogan, 1992). Οι Costa και McCrae θεώρησαν τα 16 χαρακτηριστικά του Cattell υπερβολικά, με αλληλεπικαλυπτόμενες έννοιες. Έτσι, συνέταξαν το Inventory NEO, με τρεις παράγοντες και αφού έλαβαν γνώση του έργου των Digman και Goldberg πρόσθεσαν δύο ακόμη χαρακτηριστικά. Το ερωτηματολόγιο τους χρησιμοποιήθηκε ευρέως και στην έρευνα FFM (Costa & McCrae, 1992). Το ερωτηματολόγιο τους χρησιμοποιήθηκε ευρέως και στην έρευνα FFM.

Το μοντέλο Πέντε Παραγόντων χρησιμοποιείται σε πολλούς τομείς, όπως στο πεδίο της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (SEL), καθώς με αυτό μπορεί να αναγνωριστούν και οργανωθούν οι εν λόγω δεξιότητες που είναι ιδιαίτερα σχετιζόμενες με αποτελέσματα όπως η σχολική επιτυχία, η απόδοση στο επάγγελμα και η διαπολιτισμικότητα (Measuring SEL org, 2018).

Είναι χαρακτηριστικό ότι το μοντέλο Πέντε Παραγόντων χρησιμοποιείται στην εκπαίδευση Συμβούλων. Σε μια έρευνα τους οι Thomson et al. (2002) διερεύνησαν τη σχέση ανάμεσα στα χαρακτηριστικά προσωπικότητας πέντε μοντέλων και στο εργαλείο UDO (universal-diverse orientation), που αφορά τη θετική κοινωνική στάση, την ενσυναίσθηση και αποδοχή τόσο των ομοιοτήτων όσο και των διαφορών των ανθρώπων. Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές σχέσεις μεταξύ του UDO και του Big Five, ιδίως για το χαρακτηριστικό Ανοικτοσύνη. Αυτό το εύρημα δείχνει ότι οι εκπαιδευόμενοι σύμβουλοι που κατέχουν αυτό το χαρακτηριστικό, μπορούν να εργάζονται με μια μεγάλη ποικιλία πελατών.

3.9. Έρευνες σχετικές με την επίδραση της προσωπικότητας στην επίδοση των αθλητών

Από το 1954 ο La Place διερεύνησε αν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας συνδέονται με την επιτυχία. Το δείγμα του ήταν επαγγελματίες αθλητές στο Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

μπείζμπολ. Χρησιμοποίησε μια επιτυχημένη ομάδα 49 πρωταθλητών, την οποία συνέκρινε με μια ομάδα "μη επιτυχημένων" 64 χαμηλότερου επιπέδου παικτών του πρωταθλήματος. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι επιτυχημένοι αθλητές του πρωταθλήματος είναι σε καλύτερη θέση από τους μικρούς πρωταθλητές αναφορικά με το ότι έχουν ισχυρή θέληση προς έναν καθορισμένο στόχο και ότι ασκούνται στη αυτοπειθαρχία. Ακόμη, έχουν καλύτερη επαγγελματική προσαρμογή και δη αναφορικά με την κοινωνική επαφή ή την ικανότητα να συναντούν άλλους ανθρώπους και χαρακτηρίζουν για το ότι αναλαμβάνουν την πρωτοβουλία να ασκηθούν για να έχουν καλύτερη απόδοση και επιτυχίες.

Οι Sarason και συνεργάτες (1990) μελέτησαν το ρόλο της υποστήριξης και της προσωπικής προσαρμογής στην απόδοση. Αυτό το άρθρο περιγράφει δύο έννοιες που συνδέονται με υποστήριξη και που σχετίζονται με την ανάπτυξη δεξιοτήτων και τις επιδόσεις: (1) την αίσθηση της υποστήριξης και (2) την αίσθηση της αποδοχής. Προχώρησαν δε σε παραδείγματα εφαρμογών αυτής της ανάλυσης στον αθλητισμό και προσδιορίζεται η ανάγκη για έρευνα σχετικά με την υποστήριξη από την πλευρά της συμπεριφοράς των προπονητών και της ομαδικής συνοχής.

Σε μια έρευνα του ο Davis (1992) ανέλυσε το ρόλο των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και της εικόνας του σώματος σε ένα δείγμα 99 γυναικών αθλητών υψηλών επιδόσεων (ηλικίας 13-30 ετών) και 111 μη αθλητριών (ηλικίας 18-30 ετών). Μελέτησε τη σχέση της μέσης τιμής μίας μεταβλητής και των αντίστοιχων τιμών άλλων μεταβλητών με πολλαπλές αναλύσεις. Διαπίστωσε ότι όταν μια αθλήτρια κρίνει υποκειμενικά ότι έχει ευμέγεθες σώμα, εμφανίζει ανησυχία για το βάρος και για τη διατροφή της. Προγνωστικός και σημαντικός παράγοντας ήταν ο νευρωτισμός (συναισθηματική αντιδραστικότητα).

Οι Piedmont, Hill & Blanco (1999) είχαν διπλό σκοπό στη μελέτη τους: (α) να προσδιοριστεί εάν οι διαστάσεις του μοντέλου της προσωπικότητας του μοντέλου Πέντε Παραγόντων θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως προγνωστικοί της αθλητικής απόδοσης και (β) να αποδείξουν τη χρησιμότητα του μοντέλου πέντε παραγόντων ως θεωρητικό παράδειγμα ικανό για μια οργανωμένη έρευνα σχετικά με τον αθλητικό ανταγωνισμό. Το δείγμα αποτέλεσαν 79 γυναίκες αθλήτριες από τέσσερις διαφορετικές ομάδες ποδοσφαίρου. Όλα τα υποκείμενα υποβλήθηκαν σε μέτρηση των χαρακτηριστικών των Πέντε Παραγόντων και αξιολογήθηκαν επίσης οι βαθμολογίες των προπονητών για διάφορες διαστάσεις απόδοσης. Οι διαστάσεις προσωπικότητας του νευρωτισμού και της ευσυνειδησίας εξηγούσαν

περίπου το 23% των βαθμολογιών των προπονητών, ενώ η ευσυνειδησία ήταν ο μοναδικός προγνωστικός δείκτης για την απόδοση.

Ο Sindik (2010) προχώρησε σε μια διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των δεικτών απόδοσης και των χαρακτηριστικών προσωπικότητας κορυφαίων παικτών μπάσκετ της Κροατίας, προκειμένου η έρευνα του να παράσχει καθοδήγηση για την επιλογή κορυφαίων καλαθοσφαιριστών, όπως και για την καλύτερη προπόνηση των αθλητών. Το τελικό δείγμα συμμετεχόντων ήταν 74 καλαθοσφαιριστές από ένα αρχικό δείγμα 107 παικτών από ομάδες ανδρών μπάσκετ του πρωταθλήματος μπάσκετ A-1 της περιόδου 2006/2007. Σκοπός της μελέτης ήταν να προσδιορίσει τις διαστάσεις των χαρακτηριστικών προσωπικότητας Big Five, που μετρήθηκε με το ερωτηματολόγιο IPIP50. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά ασήμαντες συσχετίσεις μεταξύ των χαρακτηριστικών προσωπικότητας και του συνόλου των δεικτών επιδόσεων στο μπάσκετ. Ωστόσο, ο συσχετισμός θα μπορούσε να είναι στατιστικά σημαντικός, εάν ο αριθμός των συμμετεχόντων ήταν μεγαλύτερος.

Οι O'Neill & Allen (2011) προχώρησαν σε μια έρευνα για την απόδοση της ομάδας αθλητών, καθώς έχουν γίνει πολλές έρευνες για την προσωπικότητα και την απόδοση των ατόμων, αλλά πολύ λίγες έχουν εξετάσει τις επιδράσεις της προσωπικότητας στην απόδοση, σε επίπεδο ομάδας. Διαπίστωσαν ότι η Ευσυνειδησία είναι ο σημαντικότερος προγνωστικός παράγοντας, καθώς προέβλεπε την απόδοση της ομάδας. Επίσης η Εξωστρέφεια και ο Νευρωτισμός δεν προέβλεπαν την απόδοση της ομάδας, ενώ η Ανοικτοσύνη είχε μια μέτρια αρνητική σχέση με την απόδοση της ομάδας.

Οι Mizraei και συν. (2013) προχώρησαν στη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των χαρακτηριστικών προσωπικότητας και των αθλητικών επιδόσεων. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με ερωτηματολόγια και με μελέτη πεδίου. Ο πληθυσμός της μελέτης περιελάμβανε 229 ποδοσφαιριστές μη ελίτ και παίκτες του 5X5 από το 2010-2011 στην πόλη Ardebil. Η προσωπικότητα εκτιμήθηκε χρησιμοποιώντας το NEOFive κλίμακα Πέντε Παραγόντων των Costa & McCrae του 1992 και η απόδοση των αθλητών αξιολογήθηκε από την κλίμακα του προπονητή. Δια της περιγραφικής και συσχετιστικής στατιστικής διαπιστώθηκε ότι μεταξύ των στοιχείων της προσωπικότητας μόνο το στοιχείο Ευσυνειδησία έχει θετική σημαντική συσχέτιση με τις αθλητικές επιδόσεις και ότι είναι ο μοναδικός προγνωστικός δείκτης της αθλητικής απόδοσης. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η αναγνώριση των χαρακτηριστικών προσωπικότητας των παικτών είναι πολύ σημαντική, καθώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν

από τον προπονητή. Θα μπορούσε δηλαδή να τοποθετήσει τους αθλητές στις κατάλληλες θέσεις και στον κατάλληλο χρόνο. Επίσης, οι προπονητές θα είναι σε θέση να τους ελέγχουν κατά τη διάρκεια των αγώνων.

Οι Bradley και συνεργάτες (2013) θέλησαν με την έρευνα τους να επιβεβαιώσουν αν ισχύει αυτό που είχαν διαπιστώσει παλιότερες έρευνες, αν η Προσήνεια είναι ένας από τους ισχυρότερους προγνωστικούς παράγοντες για την απόδοση μιας ομάδας, αλλά και ένας από τους ασθενέστερους προγνωστικούς παράγοντες σε επιδόσεις ατομικού επιπέδου. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν σε 4 μήνες σε 5 σημεία ανά διαστήματα από 107 ομάδες. Διαπίστωσαν ότι η προσήνεια επηρεάζει την απόδοση μέσω της επικοινωνίας και της συνοχής.

Σε μια έρευνα τους οι Gutnik και συνεργάτες (2015) μελέτησαν τη σχέση του σωματότυπου με την απόδοση των αθλητών. Έκαναν χρήση δείγματος 72 λιθουανών ελίτ και χαμηλότερου ύψους αθλητών στα αθλήματα καγιάκ, μπάσκετ και ποδόσφαιρο. Όλοι οι αθλητές, υψηλού και χαμηλού επιπέδου, είχαν την ίδια ηλικία, 18-24 ετών. Διαπίστωσαν ότι η μεγαλύτερη διαφορά παρατηρήθηκε στο μεσομορφικό τύπο των ελίτ αθλητών καγιάκ σε σύγκριση με τους χαμηλού προφίλ αθλητές. Οι μεσομορφικοί ελίτ ποδοσφαιριστές ήταν από 0 έως 4,6, του μπάσκετ από 4.6 έως 5.9, και του καγιάκ, από 5.9 και άνω. Οι αθλητές καγιάκ ήταν κατά κύριο λόγο ενδομορφικοί τύποι, όπως και αυτοί του μπάσκετ, ενώ οι ποδοσφαιριστές ήταν κατά κύριο λόγο εκτόμορφοι. Κατέληξαν ότι τα μορφομετρικά χαρακτηριστικά του σώματος του αθλητή μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως οδηγοί και δείκτες για το αθλήματος που θα επιλεγεί και για τις μεθόδους εκπαίδευσης/προπόνησης, με σκοπό να αυξηθεί η απόδοση των αθλητών.

Η μελέτη των Teshome και συνεργάτες (2015) διερεύνησε τη σχέση μεταξύ της προσωπικότητας και της αθλητικής απόδοσης σε πρωταθλητές ποδοσφαίρου. Ο πληθυσμός της μελέτης ήταν ποδοσφαιριστές του εθνικού πρωταθλήματος ($N = 47$) και οι προπονητές ($N = 4$) για τη χρονιά του 2007. Χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική και δείκτες συσχέτισης. Η προσωπικότητα εκτιμήθηκε με το NEO-Five Factor Inventory και την βαθμολογία του προπονητή. Τα ευρήματα σχετικά με τις διαστάσεις της προσωπικότητας και την αθλητική απόδοση έδειξαν ότι μεταξύ των χαρακτηριστικών προσωπικότητας μόνο η Ευσυνειδησία έχει θετική σημαντική συσχέτιση με τις αθλητικές επιδόσεις ($r = .897$, $P < 0,01$) και είναι ο μοναδικός προγνωστικός δείκτης για την απόδοση.

Οι Khan και συνεργάτες (2016) εκκινήθηκαν από την άποψη ότι η πρόβλεψη της επιτυχίας στον αθλητισμό είναι δύσκολο έργο. Οι οργανώσεις προσπαθούν να επιτύχουν τις καλύτερες επιδόσεις των αθλητών τους με οικονομικά πακέτα και καταλληλότερα περιβάλλοντα. Επειδή ωστόσο μόνο φτάνουν στην κορυφή, είναι σημαντική η κατανόηση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας για την απόδοση των πιθανών πρωταθλητών. Ως δείγμα χρησιμοποίησαν 91 εθνικούς πρωταθλητές και αξιολόγησαν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας τους με την κλίμακα Big Five. Τα ευρήματα αποκαλύπτουν σημαντική συσχέτιση μεταξύ της απόδοσης και των χαρακτηριστικών του μοντέλου Πέντε παραγόντων, δηλαδή της Ανοικτοσύνης, Ευσυνειδησίας, Εξωστρέφειας, Συναισθηματικής σταθερότητας και Προσήνειας.

Τέλος, σε μια μετανάλυση οι Judge & Ilies (2002) μελέτησαν τη σχέση μεταξύ του μοντέλου προσωπικότητας πέντε παραγόντων και των τριών βασικών θεωριών για τα κίνητρα απόδοσης (στόχος, προσδοκία και κίνητρο αυτοαποτελεσματικότητας). Η ποσοτική ανασκόπηση περιλαμβάνει 150 συσχετίσεις από 65 μελέτες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο Νευρωτισμός (μέσος όρος ισχύος .31) και η Ευσυνειδησία (μέση ισχύς .24) ήταν οι ισχυρότερες και πιο σταθερές συσχετίσεις με τα κίνητρα απόδοσης. Γενικά, τα χαρακτηριστικά των Μεγάλων Πέντε Παραγόντων είχαν μια μέση πολλαπλή συσχέτιση των με τα κριτήρια παρακίνησης, άρα αποτελούν σημαντική πηγή κινήτρων για την απόδοση.

Σύνοψη κεφαλαίου

Στην έννοια προσωπικότητα έχει δοθεί μια πληθώρα ορισμών. Θα λέγαμε ότι αφορά τον ιδιαίτερο τρόπο που αισθάνεται κανείς και τον τρόπο που συμπεριφέρεται και σκέπτεται.

Από τις διάφορες θεωρίες για την προσωπικότητα αναφερθήκαμε στις: 1) Ψυχαναλυτική θεωρία του Freud συγκεκριμένα. Η μελέτη του βασίστηκε στο ασυνείδητο, την απωθημένη πραγματικότητα, που βασίζεται στην αρχή της ηδονής και βρίσκεται πίσω από το συνειδητό και προσυνειδητό. Η ψυχή διακρίνεται στο Εκείνο, ασυνείδητη δύναμη από ένστικτα και ενορμήσεις, που άγεται από την αρχή της ικανοποίησης, το Εγώ, συνειδητή δύναμη που διαμεσολαβεί στο Εκείνο και Υπερεγώ και άγεται από την αρχή της πραγματικότητας, το Υπέρ-εγώ, που αφορά την κοινωνία και τις ηθικές αρχές της. Μεταξύ των τριών αυτών στοιχείων υπάρχουν συγκρούσεις και μια σειρά από μηχανισμούς άμυνας. 2)

Προσωποκεντρική Θεωρία, με κεντρική έννοια τον εαυτό και έμφαση στο νόημα των εμπειριών και των εξωτερικών αντικειμένων. Αναδύονται νέες έννοιες, όπως η αυτορρύθμιση (εκπλήρωση των δυνατοτήτων) και η αυτοπραγμάτωση, που είναι βασικό κίνητρο του ανθρώπου. Κύριοι εκπρόσωποι ο Ρότζερς και Μάσλοου. 3) Θεωρία της κοινωνικής μάθησης, που θεωρεί ότι το άτομο δεν άγεται από εσωτερικές δυνάμεις, αλλά οι συμπεριφορές είναι αποτέλεσμα μάθησης από τις επιδράσεις του περιβάλλοντος, με κύριο μέσο την παρατήρηση των άλλων, η οποία στη συνέχεια υπόκειται σε γνωστική επεξεργασία. Κύριοι εκπρόσωποι ο Bandura και Rotter. 4) Κοινωνικο-γνωστική Θεωρία που επισκοπεί την ανθρώπινη νόηση στο πλαίσιο της κοινωνικής μάθησης. Οι άνθρωποι, η συμπεριφορά και το περιβάλλον αλληλεπιδρούν με μια αιτιώδη σχέση (αιτιώδη τριαδική αμοιβαιότητα), με τη γνωστική τους ικανότητα εκπροσωπούν συμβολικά τα συμβάντα ή προβληματίζονται πάνω σε αυτά, παράγουν και αισθάνονται τις εμπειρίες τους, ρυθμίζοντας το δικό τους κίνητρο και τις δραστηριότητες τους, χρησιμοποιούν σύμβολα, αναστοχάζονται και επιδιώκουν την αυτοαποτελεσματικότητα. (πεποιθήσεις των ανθρώπων σχετικά με τις δυνατότητές τους, ώστε να φτάσουν στην απόδοση). 5) Θεωρίες σωματικής κατασκευής, κατά τις οποίες η σωματική κατασκευή (σωματότυπος) επιδρά στην διαμόρφωση της ψυχοσύνθεσης του ανθρώπου. 6) Θεωρία χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Η προσωπικότητα περιγράφηκε με 4000 λέξεις/ 171 κατηγορίες (Allport) με 16 (Cattell) και με 3 διαστάσεις της προσωπικότητας (Eysenck /Ενδοστρέφεια / Εξωστρέφεια, Νευρωτισμός / Σταθερότητα, Ψυχωτισμός/Σταθερότητα). Αργότερα οι Robert McCrae και Paul Costa ευφήραν το Μοντέλο Πέντε παραγόντων, με πέντε διαστάσεις (Openness (δεκτικότητα), conscientiousness (ευσυνειδησία), extraversion (εξωστρέφεια), agreeableness (προσήνεια), neuroticism (νευρωτισμός) και αντίστοιχο εργαλείο το Inventory NEO, που χρησιμοποιείται ακόμη και σήμερα.

Καταλήξαμε στο ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως αποδεικνύεται από πληθώρα ερευνών, επιδρούν αρνητικά στην απόδοση των αθλητών. Ακολουθεί η συνδυαστική ανάλυση της αρνητικής επίδρασης του άγχους και της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών και με ποιες τεχνικές διαχείρισης μπορεί να μετριαστεί το άγχος και κάποια στοιχεία προσωπικότητας, ώστε να αυξηθεί η απόδοση.

ΚΕΦ. 4: Ο ρόλος του άγχους και της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών

Η απόδοση του αθλητή, που αποτελεί το βασικό του μέλημα, εξαρτάται από παράγοντες όπως είναι η προσωπικότητα του αθλητή, η διάθεσή του και το άγχος του, το οποίο προκύπτει από την επικέντρωση του στην επιλογή των κινήσεων, στην ανάκληση των οδηγιών, στο στόχο του για νίκη. Κάτω από αυτή την ένταση λοιπόν μπορεί να εμφανιστεί το άγχος, που ενδέχεται να επηρεάσει την απόδοση του και τις γνωστικές και σωματικές λειτουργίες του αν ξεπερνά το όριο του θετικού, δημιουργικού άγχους (Θεοδωροπούλου, 2018). Έτσι, η απόδοση των αθλητών μπορεί να επηρεαστεί από την ταυτόχρονη συνύπαρξη του άγχους και των στοιχείων της προσωπικότητας, όπως φαίνεται και τις κάτωθι έρευνες για αυτό το πεδίο.

Οι Kaiseler και συν. (2011) μελέτησαν την επιρροή των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας του μοντέλου Πέντε Παραγόντων στην εκτίμηση (και την αντιμετώπιση) του άγχους. Το δείγμα ήταν 482 αθλητές διαφόρων αθλημάτων. Το χαρακτηριστικό Νευρωτισμός σχετίζεται με την ένταση του στρες και τον έλεγχο των στρεσογόνων παραγόντων. Η διάσταση του νευρωτισμού βρέθηκε να συνδέεται με την επιλογή λιγότερο προσαρμοστικών στρατηγικών αντιμετώπισης και με χαμηλότερα επίπεδα αποτελεσματικότητας. Οι άλλες τέσσερις διαστάσεις προσωπικότητας συνδέονταν με πιο προσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης που αξιολογήθηκαν ως αποτελεσματικές.

Σε μια έρευνα τους οι Borkoles και συν. (2018) μελέτησαν τη σχέση μεταξύ της προσωπικότητας τύπου Δ, την εκτίμηση της έντασης του άγχους ενός προσωπικού παράγοντα άγχους, την αντιμετώπιση και τη σχέση μεταξύ της προσωπικότητας τύπου Δ και της απόδοσης. Στη μελέτη συμμετείχαν 1, 482 αθλητές, οι οποίοι ολοκλήρωσαν το ερωτηματολόγιο προσωπικότητας τύπου D (DS14), ερωτηματολόγιο για τη βαθμολόγηση του στρες και το MCOPE σε συνδυασμό με μια πρόσφατη εμπειρία αθλητικού άγχους. Ο τύπος D συσχετίστηκε με αυξημένα επίπεδα αντιληπτού στρες και επιλογή στρατηγικών αντιμετώπισης, καθώς και αντιλήψεις για την αποτελεσματικότητά τους. Στη δεύτερη μελέτη, 32 συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν ένα κύκλο πρωταθλήματος ράγκμπι και αξιολογήθηκαν ως προς το άγχος πριν από την εκτέλεση (προαγωνιστικό), την επίδραση που είχε μετά την εκτέλεση (μετααγωνιστικό) και την αντιμετώπιση του. Ο τύπος D συσχετίστηκε με χαμηλότερες επιδόσεις, μειωμένη προαγωνιστική αυτοπεποίθηση και χρήση, όπως η παραίτηση /

απόσυρση. Τα συμπεράσματα υποδηλώνουν ότι ο τύπος D σχετίζεται με κακή προσαρμογή και μειωμένη απόδοση. Τα άτομα τύπου Δ θα ωφεληθούν αν ακολουθήσουν παρεμβάσεις που σχετίζονται με την τροποποίηση της διάθεσης.

Σε μια έρευνα τους οι Hamilton και συνεργάτες (1989) σε 29 χορευτές μπαλέτου χορήγησαν ερωτηματολόγια για την προσωπικότητα (API), το άγχος (OES), την ένταση (PSQ) και τους μηχανισμούς αντιμετώπισης (PRQ). Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι οι άντρες χορευτές παρουσίαζαν σημαντικά πιο αρνητικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας και στρες από τις γυναίκες χορεύτριες. Ακόμη, το στρες και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας τους σχετίζονται με τους τραυματισμούς. Ίσως επιπλέον τα στοιχεία που οδηγούν στην επιτυχία σε αυτό το επάγγελμα να συμβάλλουν σε τραυματισμούς.

Παρόλα αυτά τόσο το άγχος όσο και τα στοιχεία της προσωπικότητας που μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση των αθλητών, μπορούν να αντιμετωπιστούν με διάφορες τεχνικές.

Τα τελευταία χρόνια έχει αναπτυχθεί ιδιαίτερα μέσα στο μοντέλο της γνωστικής συμπεριφοράς, η αθλητική ψυχολογία του αθλητισμού και η βελτίωση της απόδοσης. Οι στρατηγικές της αλλαγής συμπεριφοράς, που είναι γνωστές στους περισσότερους γνωστικούς συμπεριφοριστές, αποτελούν τον πυρήνα σχεδόν όλων των παρεμβάσεων βελτίωσης της αθλητικής απόδοσης. Μερικές από αυτές για παράδειγμα είναι ο καθορισμός στόχων, η νοερή απεικόνιση, η χαλάρωση, η διαχείριση του άγχους, η παρακίνηση, ο αυτοκαθορισμός, και η γνωστική αυτορρύθμιση. Διάφοροι δε μελετητές έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητα των γνωστικών συμπεριφορικών παρεμβάσεων για τη βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων και την αξιοπιστία τους (Meyers και συν., 1996). Κάτωθι αναφέρονται μερικές από αυτές τις παρεμβάσεις.

Όπως είδαμε όλες οι θεωρίες προσωπικότητας αναφέρονται στα κίνητρα. Η αθλητική ψυχολογία χρησιμοποιεί ως βασική τεχνική της την παρακίνηση. Ορίζεται ως τα κίνητρα του αθλητή που τον ενεργοποιούν να ασχοληθεί με τους αγώνες, την προπόνηση, την συμμετοχή σε ομάδες (τοπικές, εθνικές). Εμπρικλείει ουσιαστικά τους λόγους που παρακινούν τον αθλητή στην προσπάθεια του. Τα εσωτερικά κίνητρα, που είναι πιο ισχυρά, μπορούν να ενισχυθούν με τις αμοιβές, την ανατροφοδότηση, με την ενίσχυση της έννοια αυτονομία και αυτοκαθορισμού του αθλητή, με την στοχοθέτηση από τον ίδιο τον αθλητή, με την παροχή εναλλακτικών λύσεων και με τη σταδιακή ένταξη του στη λήψη αποφάσεων (Χρόνη, 2014).

Βασική δεξιότητα που μπορεί να αποκτηθεί με τις τεχνικές που ορίζει η αθλητική Ψυχολογία είναι η τόνωση της αυτοπεποίθησης (που αποτελεί στοιχείο της προσωπικότητας). Η αυτοπεποίθηση ορίζεται ως την πίστη που έχει ο κάθε άνθρωπος για τον εαυτό του ότι μπορεί να τα καταφέρει και να επιτύχει στους στόχους του. Για τον αθλητή είναι πολύ σημαντική για την επίτευξη των στόχων του. Όταν διαθέτει αυτοπεποίθηση δεν διασπάται η προσοχή του και η σκέψη του από τον στόχο και τη δραστηριότητα του, έχει καλύτερη ικανότητα στη λήψη αποφάσεων, μπορεί να σχεδιάσει την τακτική του αγώνα του και ακόμη και αν δυσκολευτεί, δεν εγκαταλείπει. Η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης μπορεί να καλλιεργηθεί με τρεις τρόπους: 1) Επίτευξη (με Εφίδρωση) . 2) Αυτορρύθμιση (με Ρύθμιση). 3)Περιβάλλον (με Έμπνευση) (Χρόνη, 2014).

Η πρώτη περίπτωση, του *ιδρώτα*, έχει να κάνει με την εμπειρία του αθλητή, τις ώρες που έχει ξοδέψει στο άθλημα του, την προετοιμασία του εξοπλισμού του, το να έχει γνώση της ταχύτητας ή άλλων στοιχείων που απαιτεί το άθλημα του, το να έχει γνωρίσει προηγούμενες επιτυχίες, το να προετοιμάζει τον εξοπλισμό που απαιτείται για το άθλημα του. Όλα αυτά οδηγούν στη βαθιά γνώση του αθλήματος του, που είναι βασική προϋπόθεση για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του. Η δεύτερη περίπτωση, η *ρύθμιση*, αφορά το να υπάρχει κατάλληλη και επαρκής προετοιμασία σε ψυχολογικό και σωματικό επίπεδο. Έχει ακόμη να κάνει με το παρουσιαστικό του αθλητή. Η τρίτη περίπτωση, *έμπνευση*, έχει να κάνει με τον προπονητή του αθλητή, τις εμπειρίες άλλων συναθλητών του, την άνεση που νιώθει στο αθλητικό περιβάλλον του και τη κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνει. Επιπλέον, οι σωστές οδηγίες του προπονητή, η σωστή χρήση της εξάσκησης, η λεκτική επιβράβευση και η θετική ανατροφοδότηση, οδηγούν σε ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του αθλητή (Χρόνη, 2014). Καθοριστικής σημασίας είναι να διδάσκεται στον αθλητή η δεξιότητα του να κινείται κανείς και να ενεργεί στο χώρο με αυτοπεποίθηση, όπως και η διαμόρφωση κατάλληλων προσδοκιών (θετικές προσδοκίες για επιτυχία) (Θεοδωράκης και συνεργάτες, 2015).

Καθοριστική επίσης είναι η ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας, που όπως είδαμε αποτελεί βασική έννοια της κοινωνικογνωστικής θεωρίας για την προσωπικότητα. Η αυτοαποτελεσματικότητα ενισχύεται από τις προηγούμενες καλές επιδόσεις (σε αγώνες και προπονήσεις), άρα από τις προηγούμενες εμπειρίες, από τον προπονητή που εξασφαλίζει τέτοιες εμπειρίες επιτυχίας, από την καταγεγραμμένη καθημερινή πρόοδο του αθλητή, από την αξιοποίηση της τεχνικής των στόχων. Επιπλέον από την παρατήρηση προτύπων σε θέματα εκτέλεσης, τεχνικών και στρατηγικών. Η παρατήρηση προτύπων όσον αφορά το προπονητικό Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

και αγωνιστικό τους πρόγραμμα και την εξέλιξη της καριέρα τους είναι καθοριστική. Σε αυτό βοηθά και η τεχνική της αυτο-παρατήρησης με τη χρήση βίντεο προηγούμενων επιτυχημένων προσπαθειών. Άλλη μια πηγή αυτο-αποτελεσματικότητας είναι η λεκτική πειθώς, δηλαδή η θετική ανατροφοδότηση, ο ενθαρρυντικός λόγος, η ενίσχυση, ο επικοινωνιακός λόγος, η παρακίνηση, η εκμάθηση τεχνικών αυτο-ομιλίας. Ακόμη μια πηγή είναι η πληροφόρηση για τις φυσικές και συναισθηματικές λειτουργίες του σώματος και η αξιοποίηση τους. καλό είναι να υπάρχει διαχείριση της διέγερσης, του άγχους, του φόβου, αλλά και της ικανοποίησης και ευεξίας (Θεοδωράκης και συνεργάτες, 2015).

Η νοερή απεικόνιση αποτελεί μια ενδιαφέρουσα ψυχολογική τεχνική που έχει ως στόχο να δημιουργήσει στον αθλητή θετικές εικόνες, τις οποίες πλάθει με τη δύναμη της φαντασίας του. Αυτές οι φανταστικές θετικές εικόνες μπορεί να αφορούν μια ωραία ανάμνηση ή να μετουσιώνουν την επιθυμία του αθλητή να βιώσει μια κατάσταση στο μέλλον (π.χ. μια μεγάλη νίκη). Η νοερή απεικόνιση πρέπει να γίνεται με πρόγραμμα σε προαγωνιστική και μετααγωνιστική φάση ή πριν, μετά και κατά την προπόνηση. Είναι μια τεχνική που βοηθά πολύ στην τόνωση της αυτοπεποίθησης, της αυτοσυγκέντρωσης και στη μείωση του άγχους (Θεοδωράκης, 2015).

Το άγχος είναι μια συναισθηματική κατάσταση έντασης που μπορεί να επηρεάσει την απόδοση. Μπορεί να μετριαστεί με την αυτοπεποίθηση, καθώς η αυξημένη αυτοπεποίθηση σχετίζεται με λιγότερο άγχος, ιδίως όταν υπάρχουν δύσκολες καταστάσεις που ο αθλητής πρέπει να αντιπαλέψει (Χρόνη, 2014).

Καθοριστικής σημασίας για την μείωση του άγχους του αθλητή είναι να βγάλει τελείως από το μυαλό του το αποτέλεσμα και να εστιάσει στο ότι θα εκμεταλλευτεί όλες τις δυνάμεις του στο να δώσει ένα καλό αγώνα. Πριν τον αγώνα δεν πρέπει να σκέφτεται τις προσδοκίες του προπονητή και των άλλων, ούτε ότι πρέπει να νικήσει τον αντίπαλο. Η καλή προετοιμασία είναι σημαντική και τον οδηγεί στο να εμπιστευτεί τη δουλειά που ήδη έχει γίνει (Χρόνη, 2014).

Υπάρχουν πολλές κατάλληλες τεχνικές για τη διαχείριση του άγχους, που καλό είναι να ακολουθεί ο αθλητής. Μια από αυτές είναι η χαλάρωση. Αυτή μπορεί να γίνεται πριν τον αγώνα ή την προπόνηση ή σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση αυξημένου άγχους. Η χαλάρωση είναι μια σημαντική τεχνική διαχείρισης της σκέψης και του σώματος και οδηγεί στην καλύτερη δυνατή απόδοση, εφόσον αποκτάται το ιδανικό, δημιουργικό, επίπεδο άγχους. Η

τεχνική της χαλάρωσης μπορεί να είναι: έλεγχος της αναπνοής (ρυθμική αναπνοή, αναλογική εισπνοή, εκπνοή) και σταδιακή μυϊκή χαλάρωση (ενεργητική-σύσπαση, χαλάρωση μυών ή παθητική-συγκέντρωση της προσοχής σε κάθε μυ για τουλάχιστον 15 δευτερόλεπτα) (Θεοδωράκης, 2015).

Διαχείριση του στρες μπορεί να γίνει και μέσω της άσκησης, καθώς από μόνη της ρυθμίζει το άγχος, μειώνει την πίεση και αυξάνει την διάθεση και ενεργητικότητα. Αν όμως η άσκηση προκαλεί κούραση ή καταπονεί τον αθλητή έχει αντίστροφα αποτελέσματα. Επιβάλλεται λοιπόν εξατομίκευση του προγράμματος άσκησης, καθώς μπορεί να προκαλεί διαφορετικά επίπεδα έντασης σε κάθε αθλητή. Ακόμη, επιβάλλεται η βελτίωση των περιβαλλοντικών συνθηκών, όπως η ύπαρξη φυσιολογικών θερμοκρασιών ή έλλειψη νερού ή ισοτονικών σε αγώνες δρόμου. Σε διαφορετική περίπτωση πλήττεται ο βαθμός ευχαρίστησης, οδηγώντας σε αρνητικά αποτελέσματα. Καλό είναι ο εκπαιδευτής να είναι καλός γνώστης, δημιουργικός, ενθαρρυντικός και θετικός (Θεοδωράκης, 2015).

Ακολουθεί η διατύπωση του σκοπού της παρούσας έρευνας και των επιμέρους ερευνητικών ερωτημάτων, όπως προέκυψαν από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για το θέμα της επίδρασης του άγχους και της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών.

4.1. Σκοπός της έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα

Η παρούσα εργασία αποσκοπεί στο να διερευνήσει την «καλή» και «κακή» ψυχολογική κατάσταση των αθλητών, κάτω από την επίδραση του άγχους και των στοιχείων της προσωπικότητας τους και αν αυτή η επίδραση έχει αρνητικό αντίκτυπο στην απόδοσή τους. Συγκεκριμένα, θα διερευνηθεί η επίδραση στην ψυχολογία των αθλητών του άγχους ως επιβαρυντικού παράγοντα για την απόδοσή τους. Στη συνέχεια θα εξεταστεί πως τα στοιχεία της προσωπικότητας επιδρούν τόσο στην απόδοση όσο και στην αύξηση του άγχους, μέσα από τις απόψεις των ίδιων των αθλητών.

Βάσει του τιθέμενου στόχου, τα ερευνητικά ερωτήματα διατυπώνονται ως εξής:

- 1) Πως αντιλαμβάνεστε τον όρο άγχος; Ποια είναι τα συμπτώματα που εμφανίζουν οι αθλητές και ποιες οι αιτίες του;
- 2) Ποια είναι η άποψή σας για το ρόλο της προσωπικότητας σας στο άθλημα και στις σχέσεις σας;

3) Ποια πιστεύετε ότι είναι τα προβλήματα επίδοσης που προκύπτουν από το άγχος ή την προσωπικότητά σας και ποιοι οι τρόποι αντιμετώπισης τους;

Σύνοψη κεφαλαίου

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάστηκε η σχέση της απόδοσης του αθλητή με το άγχος και τα στοιχεία της προσωπικότητάς του. Ερευνητές έχουν αποδείξει ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μπορεί να σχετίζονται με την ένταση του άγχους, όπως και με την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών αντιμετώπισης. Ένα τέτοιο χαρακτηριστικό προσωπικότητα είναι ο Νευρωτισμός του μοντέλου Big Five (Kaiseler και συνεργάτες, 2011). Άλλοι επίσης βρήκαν συσχετισμό μεταξύ των τριών στοιχείων (προσωπικότητα, άγχος, απόδοση) (Borkoles και συνεργάτες, 2018) και άλλοι απέδειξαν ότι αυτή η συσχέτιση των τριών στοιχείων ευθύνεται για τους τραυματισμούς των αθλητών (Hamilton και συνεργάτες, 1989).

Στην σύγχρονη εποχή, η αθλητική ψυχολογία, μπορεί να εφαρμόσει διάφορες αξιόπιστες τεχνικές από την γνωστική και συμπεριφοριστική ψυχολογία, προκειμένου να μετριάσει τα συμπτώματα του άγχους και να βελτιώσει τα στοιχεία προσωπικότητας, που αποτελούν πρόσκομμα στην απόδοση του αθλητή. Μερικές από αυτές τις τεχνικές εμπίπτουν στα πεδία της ενίσχυσης της παρακίνησης, ιδίως των εσωτερικών κινήτρων, της ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας και της διαχείρισης του άγχους με διάφορες τεχνικές, όπως η χαλάρωση.

ΚΕΦ. 5: Μεθοδολογία

5. 1. Μεθοδολογία

Η παρούσα μελέτη προκειμένου να διαπιστώσει αφενός τη συμφωνία με τις ελληνικές και διεθνείς έρευνες που αφορούν το φαινόμενο της επίδρασης του άγχους και της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών έτσι όπως αυτές αναλύθηκαν στην βιβλιογραφική ανασκόπηση, και αφετέρου την ανάδυση νέων στοιχείων που μπορούν να ανακύψουν, ακολούθησε μια συγκριμένη μεθοδολογική προσέγγιση. Η περιγραφή αυτής της μεθοδολογικής προσέγγισης και τα στάδια της περιγράφονται κάτωθι.

5.2. Επιλογή μεθόδου της έρευνας

Όταν επιλέγεται μια μεθοδολογική προσέγγιση λαμβάνεται υπόψη ο τρόπος θεώρησης του κόσμου ή πως προσεγγίζεται φιλοσοφικά ή αλλιώς αυτό που αποκαλούμε *παραδείγματα έρευνας*, με την έννοια ότι αυτά θέτουν ερωτήματα σχετικά με την φύση της πραγματικότητας (οντολογία), τη φύση της γνώσης (επιστημολογία), τον τρόπο έρευνας της πραγματικότητας ή την προσέγγιση της έρευνας (μεθοδολογία) και τις αξίες της έρευνας (Σαλβαράς, 2013) .

Οι ανθρωπιστικές επιστήμες και ο κλάδος της ψυχολογίας χρησιμοποιούν διάφορων μορφών ποιοτικές προσεγγίσεις, όπως τις κονστρουκτιβιστικές, τις περιγραφικές, τις ερμηνευτικές, τις εθνογραφικές και άλλες. Όλες αυτές οι προσεγγίσεις ανήκουν στο ανθρωπιστικό «παράδειγμα», με την έννοια ότι εστιάζουν το ενδιαφέρον τους στην ανθρώπινη εμπειρία, την κατανόηση της ζωής και της πολυπλοκότητας που αυτή έχει, αλλά και στην ιδιαίτερη βιωματική πραγματικότητα των υποκειμένων. Όπως είδαμε κάθε έρευνα σχετίζεται με παραδοχές που αφορούν την οντολογία, την επιστημολογία, τη μεθοδολογία, τις αξίες. Ο θετικισμός ή το φυσιοκρατικό παράδειγμα πρεσβεύει ότι ανεξάρτητα από τον παρατηρητή υπάρχει μια σταθερή πραγματικότητα, που μπορεί να γίνει γνωστή με τη χρήση της εμπειρικής έρευνας. Αυτή ποσοτικοποιεί και μετρά αντικειμενικά τα φαινόμενα που μελετά, μέσω της χρήσης στατιστικών εργαλείων ή μέσω μαθηματικών μοντέλων. Πρόκειται για μέσα που χρησιμοποιεί η ποσοτική μεθοδολογική προσέγγιση. Σύμφωνα όμως με την ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση αυτός ο τρόπος έχει στενή προοπτική (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Προκειμένου να μελετήσουμε το υπό διερεύνηση φαινόμενο της επίδρασης του άγχους και της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών θα χρησιμοποιήσουμε την ποιοτική μεθοδολογία, που ανήκει στο ανθρωπιστικό παράδειγμα. Αυτή είναι η περιγραφική/ερμηνευτική ποιοτική έρευνα. Βασίζεται δε σε πραγματικές και όχι τεχνητές/πειραματικές συνθήκες.

Η μεθοδολογική προσέγγιση επιλέγεται αναλόγως του σκοπού και των στόχων που έχει θέσει ο ερευνητής. Εφόσον στην παρούσα έρευνα εστιάζουμε το ενδιαφέρον μας στις απόψεις των ίδιων των αθλητών για το φαινόμενο της επίδρασης του άγχους και της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών, χρησιμοποιούμε την ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση. Και αυτό γιατί είναι η καταλληλότερη για την ενδοσκοπική ανάλυση των νοημάτων έτσι όπως αυτά γίνονται αντιληπτά από τα υποκείμενα της έρευνας. Η ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση είναι η πιο κατάλληλη για να αποκτήσουμε βαθιά γνώση για το φαινόμενο που εξετάζουμε, καθώς σκοπός μας είναι να γίνουν πλήρως κατανοητές οι απόψεις των αθλητών που συμμετέχουν στην έρευνα και τα βιώματά τους. Θεωρούμε δε ότι με αυτή την προσέγγιση θα αναδειχτεί μια ολιστική ερμηνεία για το φαινόμενο (Μαντζούκας, 2007).

Έτσι, θα αναδειχτεί η υποκειμενική πραγματικότητα των ίδιων των αθλητών για την επίδραση που έχει το άγχος και τα ίδια τα στοιχεία της προσωπικότητας τους στην απόδοση τους. Επιπλέον, θετικό στοιχείο της ποιοτικής μεθοδολογικής προσέγγισης είναι ότι κάνει επιτρεπτή την ανάπτυξη αλληλεπίδρασης μεταξύ του ερευνητή και των υποκειμένων που συμμετέχουν στην έρευνα, με αποτέλεσμα να αναδειχτούν τα βαθιά νοήματα που αποδίδουν οι αθλητές. Επιπλέον, η ποιοτική προσέγγιση παρέχει στον ερευνητή τη δυνατότητα να συμπεριληφθούν αναδυόμενα στοιχεία κατά την πορεία της διαδικασίας, τα οποία δεν είχε θέσει εξ αρχής, αλλά ανέκυψαν στην πορεία. Αυτά τα στοιχεία λοιπόν μπορούν να ενταχθούν στην έρευνα, εφόσον είναι ουσιώδη (Sallee και συν., 2012).

5.3. Δείγμα της έρευνας

Επειδή ο πληθυσμός των αθλητών είναι μεγάλος αριθμητικά, πρέπει να επιλέξουμε ένα τμήμα από αυτόν. Προκειμένου να λάβουμε ένα τμήμα από ένα ευρύτερο σύνολο χρησιμοποιούμε την τεχνική της δειγματοληψίας. Το δείγμα που θα επιλεγεί με αυτή την τεχνική πρέπει να έχει εγγύτητα με τις αντίστοιχες παραμέτρους του πληθυσμού και να

παράγει αποτελέσματα. Η ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση έχει το χαρακτηριστικό της επιλογής μικρού δείγματος, δηλαδή ολιγάριθμων ατόμων, γιατί ο ερευνητής επικεντρώνει το ενδιαφέρον του στο συγκεκριμένο και ειδικό (Creswell, 2011). Συνήθως είναι οκτώ ως δώδεκα άτομα, ώστε να μη χάνονται τα εξατομικευμένα και υποκειμενικά χαρακτηριστικά, τα οποία η ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση θέλει να κατανοήσει. Αυτό που έχει ιδιαίτερη σημασία στην επιλογή του δείγματος είναι η επάρκεια και καταλληλότητα του (Μαντζούκας, 2007).

Ουσιαστικά, στην επιλογή του δείγματος στην περίπτωση της ποιοτικής έρευνας, ενδιαφέρει να εντοπιστούν *information rich cases*. Με τον όρο αυτό νοείται ότι πρέπει να επιλεγούν άτομα που θα μπορούν να δώσουν στον ερευνητή ένα πλούτο πληροφοριών και θα είναι ικανά να του προσφέρουν μια μελέτη σε βάθος. Δηλαδή άτομα που ο ερευνητής μπορεί να μάθει πολλά από αυτούς για τα σημαντικά σημεία του θέματος που εξετάζει. Πρέπει να μπορεί να παρέχει ποιοτικές πληροφορίες σε σημείο κορεσμού για όσες πληροφορίες θέλει να αντλήσει ο ερευνητής. Εκτός από τη γνώση το δείγμα πρέπει να έχει και την επιθυμία να συμμετάσχει στην έρευνα (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Η τεχνική με την οποία μπορεί να επιλεγεί το δείγμα με αυτά τα χαρακτηριστικά είναι αυτή της σκόπιμης δειγματοληψίας, την οποία επιλέξαμε και στην περίπτωση της παρούσας έρευνας. Έτσι, επιλέχθηκαν σκόπιμα τα συγκεκριμένα άτομα από τον πληθυσμό των αθλητών, βάσει της υποκειμενικής μας γνώσης για αυτά τα άτομα (Μαντζούκας, 2007). Πρέπει να σημειωθεί ότι το δείγμα παρότι είναι μικρό, είναι αξιόπιστο. Άλλωστε δεν ενδιαφέρει στην περίπτωση της συγκεκριμένης μεθοδολογίας η γενίκευση και η αντιπροσωπευτικότητα, αλλά η αξιοπιστία, την οποία στην περίπτωση του δείγματος επιτυγχάνουμε με την σκόπιμη δειγματοληψία (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Στην παρούσα έρευνα με την τεχνική της σκόπιμης δειγματοληψίας επιλέχθηκαν 15 άτομα, αριθμός συμβατός με την προσέγγιση μας, από το χώρο των αθλητών, βάσει της υποκειμενικής κρίσης, που προκύπτει από την γνωριμία της γράφουσας με τα άτομα αυτά από το χώρο της ποδηλασίας και άλλων αθλημάτων και από το ότι έχουν επαρκείς γνώσεις. Πρόκειται για άτομα που έχουν γνώση για το συγκεκριμένο θέμα και υποκειμενικά βιώματα, ώστε να μπορέσουν να παράσχουν ένα πλούτο πληροφοριών. Επιπλέον, τα συγκεκριμένα άτομα ήταν πρόθυμα να συμμετάσχουν (Μαντζούκας, 2007).

Ως πρακτική επιλογής του δείγματος ακολουθήθηκε η συστηματική και πλήρης καταγραφή των ενεργειών και των αποφάσεων που ελήφθησαν ως προς την επιλογή του Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

δείγματος. Έτσι καταγράφηκαν τα στοιχεία των ατόμων που θεωρούνταν υποψήφια, όπως ηλικία, άθλημα, συμμετοχές σε αγώνες και οι λόγοι που τα καθιστούν επαρκή και κατάλληλα για το υπό διερεύνηση φαινόμενο. Ταυτόχρονα για τη διαδικασία της δειγματοληψίας ζητήθηκε η συμβουλή συναδέρφων, που έχουν ασχοληθεί στο παρελθόν με αυτή την τεχνική (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

5.4. Ερευνητικό εργαλείο

Εφόσον έχουμε ορίσει το σκοπό και τα ερευνητικά ερωτήματα και προσδιορίσαμε το δείγμα, το επόμενο βήμα είναι να προσδιορίσουμε ποιο ερευνητικό εργαλείο θα χρησιμοποιήσουμε για τη συλλογή των δεδομένων. Σίγουρα το ερευνητικό εργαλείο πρέπει να καταγράφει τα υποκειμενικά βιώματα και τις πεποιθήσεις των συμμετεχόντων για το θέμα της επίδρασης του άγχους και της προσωπικότητας στην αθλητική τους απόδοση, αποτυπώνοντας το λόγο τους (Μαντζούκας, 2007).

Βάσει των παραπάνω κατάλληλο ερευνητικό εργαλείο συλλογής δεδομένων για την παρούσα έρευνα είναι η συνέντευξη, η οποία θα είναι πρόσωπο με πρόσωπο με τον κάθε συμμετέχοντα και θα βασίζεται στο διάλογο (Sallee και συν., 2012). Αυτός ο τύπος του εργαλείου χρησιμοποιείται κατά κόρον στην εκπαιδευτική, την κοινωνική και την ψυχολογική έρευνα και βασίζεται στην οντολογική προσέγγιση, δηλαδή εκλαμβάνει ως διαστάσεις της κοινωνικής πραγματικότητας τις αντιλήψεις, τις ερμηνείες, τα βιώματα και τη διάδραση των ανθρώπων (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν από την γράφουσα της παρούσας έρευνας. Αναπτύχθηκε μια αλληλεπιδραστική σχέση με τον ερωτώμενο και χρησιμοποιήθηκε ο διάλογος. Ελήφθη μέριμνα να μη επηρεαστεί ο κάθε ερωτώμενος. Με την αλληλεπίδραση, το διάλογο και την ενθάρρυνση συλλέχθηκαν όλες οι πληροφορίες που χρειαζόταν για τη διερεύνηση της επίδρασης του άγχους και της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών. Η παρούσα έρευνα επίσης ήταν ευέλικτη όσον αφορά την ανάδυση τυχόν νέων στοιχείων (Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2008).

Η συνέντευξη για αυτό το σκοπό ήταν ημιδομημένη, καθώς με αυτό τον τύπο της συνέντευξης χωρίς αυστηρή δομή, επιτυγχάνεται η ευελιξία, η οποία με τη σειρά της

επιτρέπει την ένταξη των νέων στοιχείων που αναδύονται. Η ημιδομημένη συνέντευξη είναι προσαρμόσιμη (Creswell, 2011). Αυτό σημαίνει ότι δεν δομείται με αυστηρότητα, με πλήρως προκαθορισμένες ερωτήσεις. Έχει 8-9 στοιχεία που θέλει να καλύψει ο συνεντευκτής, δηλαδή κατά κάποιο τρόπο προκαθορισμένες ερωτήσεις, που λειτουργούν ως οδηγός για τα θέματα που θέλει να καλύψει ο ερευνητής. Από την άλλη, η ημιδομημένη συνέντευξη παρέχει και άλλες δυνατότητες στον συνεντευκτή. Σίγουρα χρησιμοποιεί τις ερωτήσεις που έχει ως οδηγό για να μη βγει από το θέμα, αλλά μπορεί να αλλάξει τη σειρά των ερωτήσεων ανάλογα με τον ερωτώμενο που έχει μπροστά του. Ακόμη μπορεί να προσθέσει ή και να αφαιρέσει μια ερώτηση ή να εντάξει ένα άλλο θέμα κατά την πορεία της συζήτησης. Επίσης σε κάποιες ερωτήσεις μπορεί να σταθεί περισσότερο αναλόγως με τον ερωτώμενο που έχει μπροστά του και να εμβαθύνει σε κάποια ερώτηση περισσότερο από άλλες. Μπορεί ακόμη να τροποποιήσει κάπως το περιεχόμενο των ερωτήσεων, προσθέτοντας κάποια διευκρινιστική υποερώτηση ή αλλάζοντας την εκφώνηση (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Ο οδηγός συνέντευξης της παρούσας μελέτης ακολούθησε τις ως άνω πρακτικές. Ακόμη, χρησιμοποιήθηκαν ανοικτού τύπου ερωτήσεις, ελεύθερης μορφής που ξεκινούν με φράσεις όπως «ποια είναι η άποψη σας..», «τι πιστεύετε για...», «πείτε μας για...», «πως..» ή «γιατί..» (Creswell, 2011). Όλες οι ερωτήσεις του οδηγού συνέντευξης ήταν κατανοητές, εστιασμένες σε αυτό που ερευνούμε, σχετικές με τις εμπειρίες των αθλητών και δεν ήταν μακροσκελείς. Επίσης, δεν έκρυβαν κάποια προκατάληψη, δεν ήταν διφορούμενες, δεν ήταν κατευθυντικές και γράφτηκαν με γνώμονα την προώθηση της επικοινωνίας κατά τη διάρκεια της συνέντευξης. Ακόμη, κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, η συνεντεύκτρια άκουγε προσεκτικά, παρατηρούσε τη γλώσσα του σώματος και τη συμπεριφορά του ερωτώμενου και εκφραζόταν απλά (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Επιπλέον, η επιλογή του συγκεκριμένου ερευνητικού εργαλείου είναι απολύτως συμβατή με την ποιοτική έρευνα και ενδείκνυται για να καταγράφονται οι απόψεις και στη συνέχεια για να αναλύονται και επεξεργάζονται. Όλες οι ερωτήσεις διατυπώθηκαν έτσι που να μετρήσουν όντως αυτό που ερευνάται, δηλαδή την επίδραση του άγχους και της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών. Βάσει λοιπόν αυτών των στοιχείων χρησιμοποιήθηκε ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο συλλογής δεδομένων (Τσιώλης, 2014), τα βασικά σημεία του οποίου παραθέτουμε κάτωθι.

Ο οδηγός συνέντευξης που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα χωρίστηκε σε δύο τμήματα. Το πρώτο είναι τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων στην έρευνα, όπως ηλικία, φύλο, μορφωτικό επίπεδο, οικογενειακή κατάσταση, χρόνια άθλησης. Το δεύτερο τμήμα της συνέντευξης αποτελείται από εννιά ανοικτές ημιδομημένες ερωτήσεις, που διατυπώθηκαν με σαφήνεια. Αυτές αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο των τριών βασικών αξόνων του οδηγού συνέντευξης, οι οποίοι διατυπώθηκαν κατά αντιστοιχία με τα ερευνητικά ερωτήματα. Έτσι ο πρώτος άξονας διατυπώθηκε ως εξής: «Το άγχος, τα συμπτώματα που εμφανίζουν οι αθλητές και οι αιτίες του». Ο δεύτερος άξονας διατυπώθηκε ως εξής: «η άποψη των αθλητών για το ρόλο της προσωπικότητας τους στο άθλημα και στις σχέσεις τους». Ο τρίτος άξονας διατυπώθηκε ως εξής: «Προβλήματα επίδοσης που προκύπτουν από το άγχος ή την προσωπικότητα και τρόποι αντιμετώπισης τους».

5.5. Ερευνητική διαδικασία

Εφόσον ορίσαμε το δείγμα ή τους συμμετέχοντες στην έρευνα και το εργαλείο συλλογής δεδομένων, προχωρήσαμε στο επόμενο βήμα, που είναι η ερευνητική διαδικασία. Πρωτίστως όμως λάβαμε υπόψη τους κανόνες δεοντολογίας, που είναι ιδιαίτερα σημαντικοί για μια έρευνα.

Βάσει των κανόνων δεοντολογίας οι συμμετέχοντες της έρευνας αντιμετωπίστηκαν στην ολότητα τους, χωρίς να εξετάσουμε τα φαινόμενα ως διακριτές, ξεχωριστές μεταβλητές ούτε να τους θεωρήσουμε ως υποκείμενα από τα οποία απλά συλλέγουμε πληροφορίες. Ακόμη, προωθήθηκε μια άμεση σχέση και επαφή μεταξύ της συνεντεύκτριας και των συμμετεχόντων στην έρευνα και έγινε προσπάθεια ανάδειξης της βιωμένης εμπειρίας και του νοήματος που αποδίδουν σε αυτή οι συμμετέχοντες (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Όπως ορίζει μια άλλη αρχή της δεοντολογίας έπρεπε να λάβουμε και το πράξαμε μια Πληροφορημένη Συγκατάθεση (informed consent). Δηλαδή διαθέσαμε σε όλους τους συμμετέχοντες όλες τις πληροφορίες τις σχετικές με το ερευνητικό μας εγχείρημα, ώστε να μπορούν να αποφασίσουν ελεύθερα και χωρίς κανένα καταναγκασμό. Έτσι, παρείχαμε όλες τις πληροφορίες στους συμμετέχοντες που αφορούν το σκοπό της έρευνας, τη φύση της, τη μεθοδολογία και που θα αξιοποιηθούν τα ευρήματα που προέκυψαν. Η ενημέρωση αυτή ήταν προφορική και γραπτή (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Σε αυτό το πλαίσιο έγινε αποστολή του οδηγού συνέντευξης στους συμμετέχοντες στην έρευνα, αλλά και στους αθλητικούς συλλόγους που αυτοί ανήκουν, προκειμένου να ληφθεί και η συγκατάθεση του συλλόγου. Αφού έγινε και προφορική ενημέρωση των συμμετεχόντων, με απλό και κατανοητό λόγο, κατέστη σαφές σε αυτούς ότι η έρευνα θα είναι ανώνυμη και επ ουδενί δεν θα δημοσιοποιηθούν προσωπικά τους στοιχεία. Ακόμη ενημερώθηκαν για το δικαίωμα τους να αποχωρήσουν απ την έρευνα, αν το επιθυμούν. Στη συνέχεια υπήρξε επικοινωνία με τον κάθε ένα συμμετέχοντα για να ορίσουμε το χρόνο και τον τόπο που θα γίνει η συνέντευξη, με κριτήριο αυτό που βολεύει τον συμμετέχοντα. Είναι πολύ βασικό να τηρηθεί το προκαθορισμένο ραντεβού, κάτι που έγινε και στην περίπτωση της παρούσας έρευνας. Πριν ξεκινήσει η διαδικασία της πρόσωπο με πρόσωπο συνέντευξης, λύθηκαν κάποιες απορίες με προθυμία και απλό λόγο (Creswell, 2011, Παρασκευοπούλου, 2008).

Στη συνέχεια η συνεντεύκτρια πραγματοποίησε τη συνέντευξη με κάθε έναν συμμετέχοντα ξεχωριστά. Η διάρκεια της συνέντευξης κυμάνθηκε μεταξύ 20 ως 40 λεπτών της ώρας. Ως είθισται οι συνεντεύξεις μαγνητοφωνήθηκαν, η κάθε μια σε χωριστό αρχείο (Μαντζούκας, 2007). Προκειμένου να μετατραπεί ο μαγνητοφωνημένος λόγος σε γραπτό, χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα Transcribe για την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων. Οι απομαγνητοφωνημένες απαντήσεις καταγράφηκαν σε ψηφιακό αρχείο τύπου Word. Η καταγραφή σε αυτό το είδος του ψηφιακού αρχείου είναι βολική για την επεξεργασία των δεδομένων που συλλέγησαν.

Εφόσον λοιπόν συγκεντρώθηκαν όλα τα δεδομένα μέσω της συνέντευξης, ακολούθησε η ανάλυση και επεξεργασία τους, ώστε να κατανοηθεί και να ερμηνευτεί το φαινόμενο της επίδρασης του άγχους και των στοιχείων της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών (Μαντζούκας, 2007).

Οι αποτυπωμένες απαντήσεις στα αρχεία Word, δηλαδή τα λεχθέντα των συμμετεχόντων στην έρευνα, πρέπει να αναλυθούν ως προς το περιεχόμενο τους. Η ανάλυση του περιεχομένου του κειμένου βασίστηκε στην ομαδοποίηση και κατηγοριοποίηση τους σε θεματικές κατηγορίες. Με αυτό τον τρόπο δόθηκε νόημα στα όσα είπαν οι συμμετέχοντες, συνδέθηκαν σημεία που εκ πρώτης όψεως φαίνονταν ασύνδετα και αναζητήθηκαν και ερμηνεύτηκαν τα αίτια (Μαντζούκας, 2007). Η ομαδοποίηση και ταξινόμηση σε θεματικές κατηγορίες είναι καταλληλότερος τρόπος για να αποσαφηνιστεί το πυκνό και πολύπλοκο

υλικό. Κάθε θεματική κατηγορία κωδικοποιήθηκε και αναφέρθηκαν αυτούσια αποσπάσματα από τα λόγια των ερωτώμενων που εμπίπτουν σε αυτή (Creswell, 2011).

Η ανάλυση περιεχομένου έχει ως στόχο να περιγράψει αντικειμενικά, συστηματικά και ποσοτικά τα όσα είπαν οι ερωτώμενοι. Ουσιαστικά η ανάλυση περιεχομένου μπορεί να μετατρέψει το ποιοτικής φύσης υλικό των συνεντεύξεων σε μορφή ποσοτικών/ποιοτικών δεδομένων. Με την «συμπίεση/μετατροπή» του πλούτου των λέξεων σε λιγότερες κατηγορίες, έγινε δυνατό να μελετηθεί ο όγκος των δεδομένων. Το ότι όλα τα στοιχεία ταξινομήθηκαν σε κατηγορίες έκανε δυνατή τη επεξεργασία τους με «στατιστικό» τρόπο, αλλά και την ανάδειξη των συσχετίσεων που υπάρχουν μεταξύ του άγχους και της προσωπικότητας με την απόδοση των αθλητών (Γαβριηλίδου, χ.χ.). Η όλη διαδικασία της ανάλυσης των δεδομένων ήταν επαγωγική (από το ειδικό στο γενικό) και βασίστηκε στη λογική ακολουθία.

Με τον τρόπο αυτό η παρούσα έρευνα συνήγε τα συμπεράσματα (τα οποία καταγράφηκαν στην ενότητα Συμπεράσματα της τελικής έκθεσης). Αυτά αντιστοιχήθηκαν με τα στοιχεία που είχαμε αντλήσει από το θεωρητικό μέρος και τη βιβλιογραφική ανασκόπηση. Έτσι, βρέθηκαν οι διαφορές και ομοιότητες των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας με την προϋπάρχουσα γνώση για το φαινόμενο. Φυσικά, επικεντρώθηκαμε και στο αν υπάρχουν νέα στοιχεία που θα προσθέσουν στην προϋπάρχουσα γνώση ή αν τα στοιχεία που συγκέντρωσαμε παρέχουν βαθύτερη γνώση για το υπό διερεύνηση φαινόμενο.

5.6. Εγκυρότητα και αξιοπιστία

Οι ποιοτικές έρευνες υπόκεινται σε κριτική αναφορικά με την εγκυρότητα και αξιοπιστία τους, καθώς θεωρούνται ότι δεν είναι επιστήμη. Η κριτική αυτή ασκείται κυρίως από τους θετικιστές/ποσοτικούς ερευνητές (Συμεού, 2006). Η εγκυρότητα θεωρείται επιστημονικό κριτήριο και αφορά στο κατά πόσο τα ερευνητικά ευρήματα είναι συγκεκριμένα και αληθινά. Αλλά η αλήθεια στην ποιοτικής μεθοδολογικής προσέγγισης έρευνα δεν μπορεί να κατανοηθεί από το θετικιστικό πνεύμα, αλλά από το ανθρωπιστικό (Ίσαρη & Πουρκός, 2015). Άλλωστε η εγκυρότητα -αξιοπιστία όπως εφαρμόζεται στις ποσοτικές μεθόδους έρευνας, δεν μπορεί να εφαρμοστεί στις ποιοτικές (Χασσάνδρα & Γούδας, 2003).

Η εγκυρότητα της παρούσας έρευνας έχει διασφαλιστεί γιατί μερίμνησε ώστε να υπάρχει συμβατότητα μεταξύ όλων των επιλογών και των στοιχείων. Έτσι, εφόσον στόχος ήταν να διερευνηθούν οι απόψεις και αντιλήψεις των αθλητών για το ρόλο του άγχους και της

προσωπικότητας στην απόδοση τους, επιλέχθηκε η ποιοτική έρευνα, καθώς αυτή είναι κατάλληλη για την διερεύνηση απόψεων/αντιλήψεων, εμπειριών. Το ερευνητικό εργαλείο της ημιδομημένης συνέντευξης είναι επίσης συμβατό με την επιλογή της μεθοδολογικής προσέγγισης, της ποιοτικής δηλαδή έρευνας. Επίσης είναι κατάλληλο ως εργαλείο για να καταγράψει και αναλύσει σε βάθος αυτές τις απόψεις. Επιπλέον, ελήφθη μέριμνα ώστε το ερευνητικό εργαλείο να μετρήσει αυτό που ορίσαμε στο σκοπό και τα ερευνητικά ερωτήματα ότι θα μετρηθεί. Συμβατός ήταν και ο αριθμός του δείγματος, καθώς επιλέχθηκε σκοπίμως και είναι μικρό σε μέγεθος, όπως απαιτεί η ποιοτική έρευνα (Τσιώλης, 2014). Επίσης, η συνεντεύκτρια δεν παραπλάνησε τους ερωτώμενους με αντίστοιχες ερωτήσεις, ούτε προσπάθησε να εκμαιεύσει αυτά που ήθελε να ακούσει εκείνη (Robson, 1993).

Επιπλέον, έγινε μια όσο το δυνατόν πιο ακριβή και πλήρη περιγραφή των διαδικασιών μέχρι το τελικό αποτέλεσμα, ώστε η παρούσα έρευνα να μπορεί να αξιολογηθεί ως βάσιμη. Η περιγραφή πείθει ότι όλα τα φαινόμενα έχουν άρτια παρουσιαστεί και από την πλευρά της διεξάγουσας την έρευνα και από την πλευρά των συμμετεχόντων στην έρευνα. Μια έρευνα πρέπει να προκαλεί την εμπιστευσιμότητα (ποιότητα διεργασίας και αποτελεσμάτων), η οποία ορίζεται από τα εξής κριτήρια: «αξιοπιστία - φερεγγυότητα», μεταβιβασιμότητα, βασιμότητα και η επιβεβαιωσιμότητα. Η αξιοπιστία αναφέρεται στην αλήθεια των δεδομένων, τα οποία πράγματι αναπαριστούν την πραγματικότητα, άρα είναι αξιόπιστα (Χασσάνδρα & Γούδας, 2003).

Για να ενισχυθεί η αξιοπιστία τους, απεστάλη η τελική έκθεση της έρευνας, όπου περιλαμβάνονται τα αποτελέσματα, στους συμμετέχοντες, για να ελέγξουν αν υπάρχουν λάθη και για να επιβεβαιώνουν τα ευρήματα (διασταύρωση ευρημάτων). Τα δεδομένα που συλλέγησαν από τις απομαγνητοφωνημένες συνεντεύξεις, η ερμηνεία τους και η τελική έκθεση με τα συμπεράσματα απεστάλησαν στο δείγμα για να επαληθεύσει αν είναι αξιόπιστα, πράγμα που έγινε, καθώς ελήφθη η συγκατάθεση/επιβεβαίωση τους. Υπήρχε ειδική σύσταση στην επιστολή που συνόδευε το απεσταλμένο αρχείο να επικεντρωθούν ιδιαίτερα στα σημεία της έρευνας που περιέγραφαν ή ερμήνευαν τη δική τους περίπτωση, όπως και το ελεύθερο να επισημάνουν ή να εισηγηθούν αλλαγές αν αμφισβητούσαν κάτι από την περιγραφή και ερμηνεία (Συμεού, 2006).

Ακόμη, η αξιοπιστία διασφαλίστηκε από την μακρά εμπειρία της γράφουσας στο χώρο της άθλησης και από το ότι αφιέρωσε πολύ χρόνο στη διερεύνηση του φαινομένου μέσα από

άλλες ανάλογες έρευνες για το θέμα (Συμεού, 2006). Ενισχυτικά ζήτησε και έλαβε την λεπτομερή εξέταση της έρευνας από άλλο συνάδερφο που είχε γνώση του πεδίου, ο οποίος εξέτασε όλα τα βήματα της παρούσας έρευνας. Αυτή η εξέταση στόχευε στο να βγουν στο φως τυχόν παραλείψεις ή μεροληψίες (Χασσάνδρα & Γούδας, 2003 · Robson, 1993).

Η μεταβιβασιμότητα/γενικευσιμότητα δεν αναφέρεται στη γενίκευση των αποτελεσμάτων σε μεγαλύτερα σύνολα, όπως στην περίπτωση των ποσοτικών μεθόδων έρευνας. Αναφέρεται στην λεπτομερή περιγραφή της διεργασίας της μελέτης, των πληροφοριών και των προϊόντων που προέκυψαν με τέτοιο τρόπο, ώστε ο αναγνώστης να μπορεί να καταλήξει σε συγκεκριμένο συμπέρασμα. Η περιγραφή της παρούσας έρευνας είναι πυκνή και συνεπής τόσο αναφορικά με τη διεργασία όσο και με τα ευρήματα και παρέχει τη δυνατότητα στον κάθε ενδιαφερόμενο αναγνώστη να αναγνωρίσει το βίωμα των συμμετεχόντων αθλητών, να μεταφερθεί στον κόσμο του και το κυριότερο να αντιπαραβάλει αυτό το βίωμα με κάποιο δικό του. Για τον ίδιο σκοπό, ακολουθήθηκε η επαγωγική μέθοδος στον τρόπο περιγραφής των ευρημάτων (Συμεού, 2006 · Χασσάνδρα & Γούδας, 2003).

Αναφορικά με τη βασιμότητα (περιγραφή της φύσης της ερευνητικής διαδικασίας) και επιβεβαιωσιμότητα της έρευνας (οι ερμηνείες στηρίζονται στο συγκεκριμένο συγκεκριμένο και οι συμμετέχοντες είναι πραγματικοί), περιγράφηκε όλη η μελέτη και ο κόσμος των συμμετεχόντων, μαζί με τα λόγια τους, που περιλήφθηκαν στην όλη παρουσίαση και ανάλυση. Ακόμη τα ερευνητικά δεδομένα παρουσιάστηκαν με πειθαρχημένο αυτοέλεγχο, όπως και η μεθοδολογία (Συμεού, 2006). Μια άλλη τεχνική που χρησιμοποιήθηκε είναι ο έλεγχος της όλης διαδικασίας από ένα εξωτερικό αξιολογητή, όπως και τα προϊόντα της έρευνας για να διαπιστωθεί αν ήταν ακριβή (Χασσάνδρα & Γούδας, 2003).

ΚΕΦ. 6: Αποτελέσματα της έρευνας

Αναφορικά με τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων στην έρευνα η πλειονότητα είναι άντρες (11 άντρες/4 γυναίκες), ηλικίας 19-65 ετών. Όλοι κατέχουν πανεπιστημιακό τίτλο και δύο από αυτούς μεταπτυχιακό και διδακτορικό τίτλο. Οι περισσότεροι (9/15) είναι άγαμοι, χωρίς παιδιά και αθλούνται από 10 έως 45 χρόνια. Οι διακρίσεις των συμμετεχόντων αφορούν Πανελλήνια, Βαλκανικά και Παγκόσμια Πρωταθλήματα, Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες (μια γυναίκα), στο Μαραθώνιο, σε αγώνες κέριν και Τοπικά Πρωταθλήματα Αττικής.

Η παρούσα έρευνα χρησιμοποίησε ως εργαλείο συλλογής δεδομένων τη συνέντευξη, προκειμένου να διερευνήσει την επίδραση του άγχους και των στοιχείων της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών και ποιους τρόπους αντιμετώπισης προτείνουν οι ίδιοι οι αθλητές. Εφόσον συγκεντρώσαμε όλα τα κείμενα των συνεντεύξεων από τους συμμετέχοντες στην έρευνα, προβήκαμε στην ανάλυση περιεχομένου του κειμένου των συνεντεύξεων. Τα κείμενα των συνεντεύξεων του δείγματος ανέδειξε επιμέρους θέματα, τα οποία κατηγοριοποιήσαμε. Ουσιαστικά το κείμενο των συνεντεύξεων χωρίστηκε σε θέματα. Έπειτα, προχωρήσαμε στην κωδικοποίηση και ομαδοποίηση.

Οι θεματικές κατηγορίες που προέκυψαν κατά αντιστοιχία με τα ερευνητικά ερωτήματα που έχουν τεθεί είναι οι εξής:

1) Το άγχος, τα συμπτώματα που εμφανίζουν οι αθλητές και οι αιτίες του.

2) Η άποψη των αθλητών για το ρόλο της προσωπικότητας τους στο άθλημα και στις σχέσεις τους.

3) Προβλήματα επίδοσης που προκύπτουν από το άγχος ή την προσωπικότητα και τρόποι αντιμετώπισης τους.

➤ **Από τα δεδομένα, αναφορικά με την πρώτη θεματική κατηγορία για το άγχος, τα συμπτώματα που εμφανίζουν οι αθλητές και τις αιτίες του, διαπιστώθηκαν τα εξής:**

1. Οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι το έναυσμα να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και οι αλλαγές που αυτό έφερε στη ζωή τους, ήταν κυρίως:

A. Παρακίνηση από γονείς («ο πατέρας μου ασχολείτο με την ποδηλασία οπότε δεν άργησα και γω να μπω σε αυτό το «τρυπάκι» και από πρώτη δημοτικού έτρεχα αγώνες», ΣΥΝ 3 και

«και ο μπαμπάς μου που ήταν αθλητής στίβου και με έβαλε από μικρό στον αθλητισμό», ΣΥΝ6 και «το έναυσμα το πήρα από τον πατέρα μου, αφού ήταν ο ίδιος αθλητής και αργότερα προπονητής εθνικής ομάδας ποδηλασίας», ΣΥΝ 8 και «Το έναυσμα για να ξεκινήσω τον αθλητισμό ήταν ο πατέρας μου ο οποίος είναι γυμναστής», ΣΥΝ 14)

Β. Παρακίνηση από φίλους («Ξεκίνησα όταν ήμουν στο πανεπιστήμιο του New Castle, με την παρακίνηση φίλων και συμφοιτητών.... όπου συμμετείχα στο Runners club», ΣΥΝ5 και «Μια μέρα ο κολλητός μου μου πρότεινε να πάω μαζί του στην κωπηλασία και έτσι όταν το δοκίμασα αυτό το άθλημα μου άρεσε και κάθισα. Ήμουν τότε 10 χρονών. Φυσικά και επηρεάστηκα από τον φίλο μου», ΣΥΝ7 και «παρακινώντας με κάτι φίλοι μου που πηγαίνανε στο κολυμβητήριο», ΣΥΝ10 και «παρακινήθηκα από φίλους ...Όταν ήμουν για σπουδές στην Αμερική ήταν η πρώτη μου επαφή με το ποδήλατο κάνοντας το γύρο μιας λίμνης...Είδα τότε ότι μου άρεσε ...αποφάσισα να το κάνω πιο αγωνιστικά», ΣΥΝ11).

Γ. Παρακίνηση από γιατρό («Βασικά είχα ξεκινήσει με το κολύμπι διότι από μικρός είχα σπαστική βρογχίτιδα και ο γιατρός με συνέστησε να πάω κολυμβητήριοΞεκίνησα με κολύμβηση από τα 6 μου μέχρι τα 14 μου και συνέχισα με το πόλο», ΣΥΝ 9)

Δ. Παρακίνηση από άλλα πρότυπα («Σε πολύ μικρή ηλικία ήθελα να ξεκινήσω με το καράτε γιατί μου άρεσε πολύ ο ηθοποιός Μπρους Λι. Έπειτα τυχαία μπήκα σε μια σχολή Taekwondo έμεινα εκεί», ΣΥΝ12).

Ε. Προσωπική αρεσκειά («Ξεκίνησα από πολύ μικρή ηλικία και πάντα μου άρεσε το μηχανοκίνητο σπορ,για διάφορους λόγους πήγα σε κάτι παραπλήσιο που είναι το ποδήλατο,...Άρα το έναυσμα ήταν η αγάπη μου για το δίκυκλο...», ΣΥΝ 1 και «κυρίως επηρεάστηκα από το ότι μου άρεσε..... έχω ξεκινήσει από πολύ μικρή ηλικία με την κολύμβηση, ...πέρασα στην ποδηλασία», ΣΥΝ 2 και «πάντα μου άρεσε να ασκούμαι, διότι ήμουν ένα υπερκινητικό παιδί και με την άθληση μου έβγαζα όλη την ενέργειά μου», ΣΥΝ4 και «αποφάσισα να ασχοληθώ επειδή πάντα μου άρεσεήμουν από παιδί πολύ δραστήριος και έκανα διάφορα αθλήματα για να διοχυτεύω την ενέργειά μου», ΣΥΝ5 και «αλλά άρεσε πολύ και σε μένα», ΣΥΝ7 και «. Όμως πάντα μου άρεσε ο αθλητισμός και ποτέ στην ουσία δεν τον άφησα», ΣΥΝ15).

ΣΤ. Επαγγελματικοί λόγοι («Αποφάσισα να ασχοληθώ με τον αθλητισμό για να αποφύγω την εργασία στα χωράφια Ο επαγγελματικός αθλητισμός ...επιφέρει και πολλά κέρδη», ΣΥΝ13).

Ζ. Περιβάλλον («η γενέτειρά μου είναι μια πόλη όπου όλοι οι κάτοικοί της κάνουν ποδήλατο, ανεξαρτήτου ηλικίας....άρχισα να ασχολούμαι με την αθλητική ποδηλασία, το έναυσμά μου ήταν τα παιδιά μου...», ΣΥΝ 15).

Η. Εσωτερική παρόρμηση («το έναυσμά μου ήταν και η μεγάλη μου επιθυμία να είμαι νικητής. Αυτό ήταν μια εσωτερική παρόρμηση πάθος για νίκη», ΣΥΝ 8

Αλλαγές:

Α. Απόκτηση νέου τρόπου ζωής και σκέψης («σκέφτομαι και λειτουργώ διαφορετικά, όπως η διατροφή, ο τρόπος σκέψης. Είμαι σαν άνθρωπος πιο ήρεμος, πιο στοχευμένος και μεθοδευμένος σε ό,τι κάνω», ΣΥΝ 1 και «Απλά ο τρόπος ζωής είναι διαφορετικός ...πιο υγιεινός, δεν έχω τσιγάρα- ποτά- ξενύχτια θέλει πολλές θυσίες», ΣΥΝ 3 και «έχει αλλάξει η ζωή μου προς το καλύτερο, αφού ακολούθησα ένα άλλο τρόπο ζωής. ...έχω έλεγχο ..ξέρω τι πρέπει να κάνω και τι δεν πρέπει», ΣΥΝ 7 και «σε ένα πρόγραμμα προπόνησης, σωστής διατροφής, καλή ξεκούραση και γενικά μια ζωή χωρίς πολλές υπερβολές όπου και δεν μετανιώνω που θυσιάζω πράγματα», ΣΥΝ8 και «η ζωή σου αλλάζει, μπαίνει σε ένα άλλο πρόγραμμα γιατί αυτό γίνεται τρόπος ζωής», ΣΥΝ9 και «αλλάζει η ιδιοσυγκρασία σου. Ξεχωρίζεις κάποια πράγματα, όπως πότε πρέπει να κάνεις πλάκα, πότε να είσαι σοβαρός, ποιες ώρες είναι για διάβασμα και ποιες για προπόνηση....το πρόγραμμα στη ζωή μου με έχει βοηθήσει πάρα πολύ. Έχω μάθει να διαχειρίζομαι καλύτερα τα συναισθήματά μου..., να βάζω ένα μέτρο!», ΣΥΝ10 και «Η ζωή μου έχει αλλάξει γιατί ασχολούμαι με περισσότερα πράγματα ...είμαι και προπονήτρια ...αν δεν μου βγει μια προπόνηση όπως την έχω σχεδιάσει, δεν θα τρελαθώ όπως παλιά....», ΣΥΝ11 και «και ένα νέο τρόπο σκέψης...», ΣΥΝ13 και «ο τρόπος ζωής....Ξεκινώντας από την διατροφή μου, άρχισα να προσέχω πολύ περισσότεροδεν προβλέπονται ξενύχτια, οι έξοδοί μου είναι πιο προγραμματισμένο...Αυξήθηκε η αντοχή μου), ΣΥΝ15).

Β. Εθνική ευθύνη («Έχουν αλλάξει πολλά πράγματα από την στιγμή που επιλέχθηκα να είμαι στην εθνική ομάδα.δεν μάχεσαι μόνο για τον εαυτό σου, αλλά για μια ολόκληρη πατρίδα», ΣΥΝ 2).

Γ. Έλλειψη χρόνου-Απαιτήσεις (« Ο αθλητισμός είναι πολύ δύσκολος και όταν σπουδάζεις αυτό γίνεται δυσκολότερο και ειδικά όταν είσαι σε υψηλό επίπεδο (πρωταθλητισμό). Αφιερώνω πολύ χρόνο στις προπονήσεις μου καιέπρεπε να τελειώσω και τις σπουδές μου», ΣΥΝ4 και «Το άθλημα έγινε πιο απαιτητικό και ανταγωνιστικό σε σχέση με το πως ήταν παλιά. Δηλαδή υπάρχουν events που δεν πρέπει από νόμο να είναι ανταγωνιστικά», ΣΥΝ 5 και «Φυσικά και έχει αλλάξει η ζωή μου και αυτό είναι κυρίως η καθημερινότητά μου. Έχει γίνει «η ζωή μου ποδήλατο» με μια βαλίτσα στο χέρι μέσα σε ένα αεροπλάνο για τις αγωνιστικές υποχρεώσεις που πηγαίνω σε διάφορες χώρες», ΣΥΝ8).

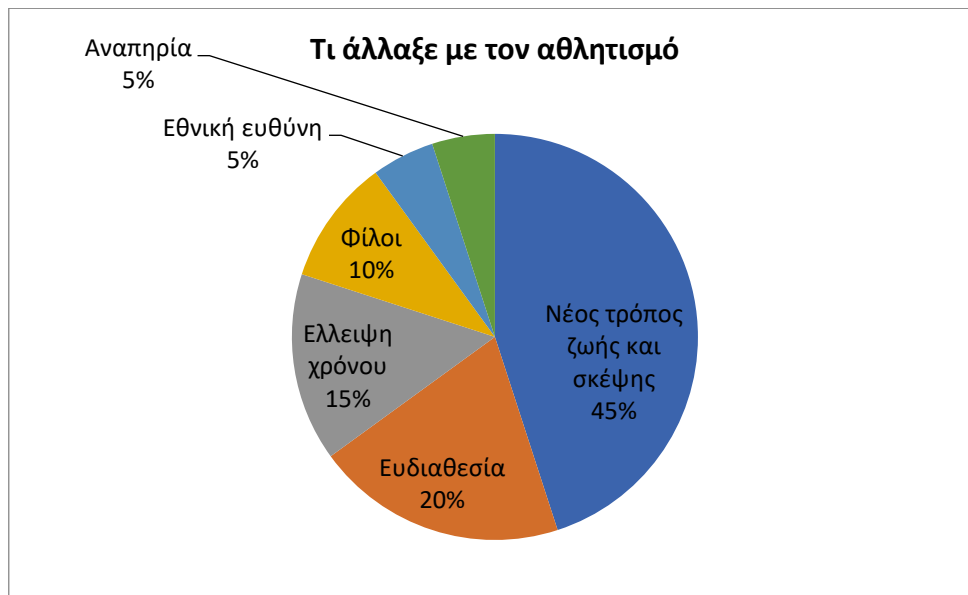
Δ. Ευδιαθεσία («Η χαρά που μου δίνει ο αθλητισμός, οι απίθανες φιλίες και οι πολύ δυνατές και ταυτόχρονα συγκινητικές στιγμές που σου προσφέρει», ΣΥΝ6 και «Το επαγγελματικό ποδόσφαιρο έχει αλλάξει πολύ σε σχέση με παλιά... σε μένα δεν έχει αλλάξει κάτι που πρόσφερε πάντα χαρά», ΣΥΝ13 και «...που κάνω το κάνω γιατί το αγαπάω και με κάνει ευδιάθετο... δεν αφιερώνω πολλές ώρες ώστε να προπονούμαι παλιά πληρωνόμουν από τον αθλητισμό», ΣΥΝ14 και «Η διάθεσή μου επίσης...», ΣΥΝ15).

Ε. Φιλίες («έκανα νέους φίλους...», ΣΥΝ15 και «οι φιλίες...», ΣΥΝ 6)

ΣΤ. Αναπηρία («Αυτό που άλλαξε είναι το ότι τότε μπορούσα να κουνώ τα πόδια μου ενώ τώρα είμαι σε καρότσι. Είμαι παραπληγική», ΣΥΝ12).

Γράφημα 1: Λόγοι για τους οποίους οι αθλητές ξεκίνησαν τον αθλητισμό και αλλαγές από αυτόν





2. Οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα πιστεύουν το άγχος των αθλητών σχετίζεται με τα εξής:

A. Άγχος και Εθνικοί-Ολυμπιακοί αγώνες («Πάντα έχει ο αθλητής άγχος, ειδικά όταν συμμετέχει με τα χρώματα της Εθνικής», ΣΥΝ1 και «Σίγουρα όμως σε έναν δύσκολο αγώνα όπως στην Ολυμπιάδα του 2016 στο Ρίο στο MTB είχα πάρα πολύ άγχος και έτρεμα στην εκκίνηση γιατί ένιωθα ότι εκπροσωπώ όλη τη χώρα», ΣΥΝ3 και «παρά πολύ άγχος ειδικά τις μέρες που πλησίαζαν σημαντικοί αγώνες .Το πιο έντονο παράδειγμα που θυμάμαι είναι το άγχος που είχα πριν τον τελικό πανελλήνιου πρωταθλήματος», ΣΥΝ 14 και «Θυμάμαι σε ένα Πανελλήνιο που έτρεχα χρονόμετρο είχα ξεκινήσει τον αγώνα με πολύ κακή διάθεση», ΣΥΝ15 και «Όταν είναι να συμμετέχω σε ένα μαραθώνιο όλη τη προηγούμενη μέρα σκέπτομαι πως θα καταφέρω να τερματίσω.», ΣΥΝ6 και «Πάντα έχω άγχος σε όλους μου τους δύσκολους αγώνες που τρέχω στο εξωτερικό, γιατί τρέχω πολύ καλούς αθλητές υψηλού επιπέδου», ΣΥΝ8).

B. Άγχος και μεγάλη ομάδα («όταν τρέχει με μεγάλες ομάδες», ΣΥΝ1 και «και «όταν έτρεξα Π/Π με έναν πολύ καλό όμιλο και συναγωνιζόμουν με μεγάλες ομάδες», ΣΥΝ7).

Γ. Άγχος πριν και στη διάρκεια των αγώνων («Βεβαίως και έχουν άγχος, γιατί ..δεν ξέρεις τι μπορεί να συμβεί στο επόμενο δευτερόλεπτο.. υπάρχει άγχος και πριν τους αγώνες και κατά τη διάρκεια», ΣΥΝ2 και «Όταν ήμουν μικρός είχα πολύ άγχος σε σημείο που πριν τον αγώνα δεν μπορούσα να πιω ούτε μια γουλιά νερό γιατί μεγάλη αναγούλα στο στομάχι», ΣΥΝ3 και «δεν υπάρχει αθλητής που να μην έχει άγχος...εκτός αν το κάνει σαν χόμπι, είτε κάποιος που έχει τρέξει τόσους αγώνες που έχει φτάσει πλέον σε ένα τέτοιο επίπεδο που λόγω της

εμπειρίας..το διαχειρίζονται....εγώ ναι έχω ιδίως πριν τους αγώνες...είχα πόνους στο στομάχι», ΣΥΝ4 και «Ναι βέβαια και έχουν ειδικά στις αρχές ...αλλά προσπαθούν να μη το δείχνουν-ιδίως πριν τον αγώνα και κατά τη διάρκεια του, το άγχος είναι αρκετό», ΣΥΝ6 και «Όλοι οι αθλητές έχουν άγχος είτε το επίπεδό τους είναι υψηλό είτε όχι. Το άγχος μου εντείνεται πιο πολύ στους αγώνες, διότι μπορεί να πάθει μια ζημιά το skif... ιδιαίτερα έχω πριν, αλλά μέσα στον αγώνα συγκεντρώνομαι και στοχεύω μόνο στο αποτέλεσμα.», ΣΥΝ7 και «έχω παρατηρήσει ότι όταν με διακατέχει αυτή η νευρικότητα-άγχος ούτε μπορώ να πάρω μια σωστή απόφαση γιατί δεν έχω διαύγεια σκέψης μέσα στον αγώνα και όσο αναφορά το σώμα μου, παρατηρώ πως κουράζομαι πιο εύκολα...», ΣΥΝ10 και «. Ναι και στο ποδήλατο έχω πολύ άγχος..το εστιάζω πριν τον αγώνα... να μην θέλω να συμμετάσχω στον αγώνα, αλλά αν ξεπεράσω αυτό το σημείο, ...και βρίσκομαι εκεί στον αγώνα, τα ξεχνάω όλα και μου βγαίνω σε θετικό βαθμό...όχι κατά την διάρκεια του αγώνα», ΣΥΝ11 και «Όλοι οι αθλητές έχουν άγχος. Εμένα το δικό μου το άγχος βγαίνει πάντα θετικά ειδικά στους αγώνες», ΣΥΝ12 και «Οι ποδοσφαιριστές προκειμένου να διατηρήσουν ένα καλό όνομα και να λύσουν το οικονομικό τους πρόβλημα έχουν τεράστιο άγχος και πριν τον αγώνα και κατά την διάρκεια του αγώνα...», ΣΥΝ13 και «Άγχος έχω ακόμα και στις προπονήσεις. Αν θα μου βγει σωστά, το πρόγραμμα της προπόνησης. Στους αγώνες ειδικά αγχώνομαι για διάφορα πράγματα, όπως το ότι δεν γνωρίζω την διαδρομή από πριν που θα τρέξω είτε χρονόμετρο είτε αντοχή», ΣΥΝ15).

Δ. Άγχος προετοιμασίας («Εγώ μεγαλύτερο άγχος έχω όταν είμαι πολύ καλά προετοιμασμένος και έχω βάλει στόχο να κερδίσω έναν αγώνα. ...νιώθω ότι είμαι κοντά στο στόχο μου και δεν πρέπει να τον χάσω», ΣΥΝ2 και «Κάθε αγώνας στρεσάρει τους αθλητές, διότι προηγείται προετοιμασία... από εκεί ξεκινά το άγχος», ΣΥΝ5 και «. Ναι και στο ποδήλατο έχω πολύ άγχος..το εστιάζω στην προετοιμασία ...δηλ. να μην θέλω να κάνω προπόνηση... Το μεγαλύτερο κομμάτι άγχους για μένα είναι η προετοιμασία», ΣΥΝ11 και «το άγχος βγαίνει πάντα θετικά ειδικά στους αγώνες και είμαι διαφορετική σε σχέση με την προπόνηση από την περίοδο προετοιμασίας», ΣΥΝ12).

Ε. Άγχος για τους συναθλητές («όταν πάω σε έναν αγώνα και δεν ξέρω τις δυνατότητες των συναθλητών μου τότε έχω λιγότερο άγχος», ΣΥΝ 2 και «Με αγχώνει αν δω πως έχει πολύ δυνατές συναθλήτριες», ΣΥΝ15).

ΣΤ. Άγχος και τραυματισμός («το άγχος σε μας δημιουργείται, όταν θα έχουμε μια πτώση μέσα στον αγώνα ή κάποιο μηχανικό πρόβλημα και ο αγώνας είναι σημαντικός», ΣΥΝ2 και «Το μόνο μου άγχος είναι να μην προκαλέσω πτώση εγώ ή κάποιος άλλος γιατί μπορεί να χτυπήσεις άσχημα ...έτρεχα στην Αγία Πετρούπολη τελικό στο αγώνισμα κέριν συγκρούστηκα και αντί για Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

μετάλλιο που το είχα σίγουρο βρέθηκα στο νοσοκομείο με συντριπτικό κάταγμα κλείδας», ΣΥΝ8).

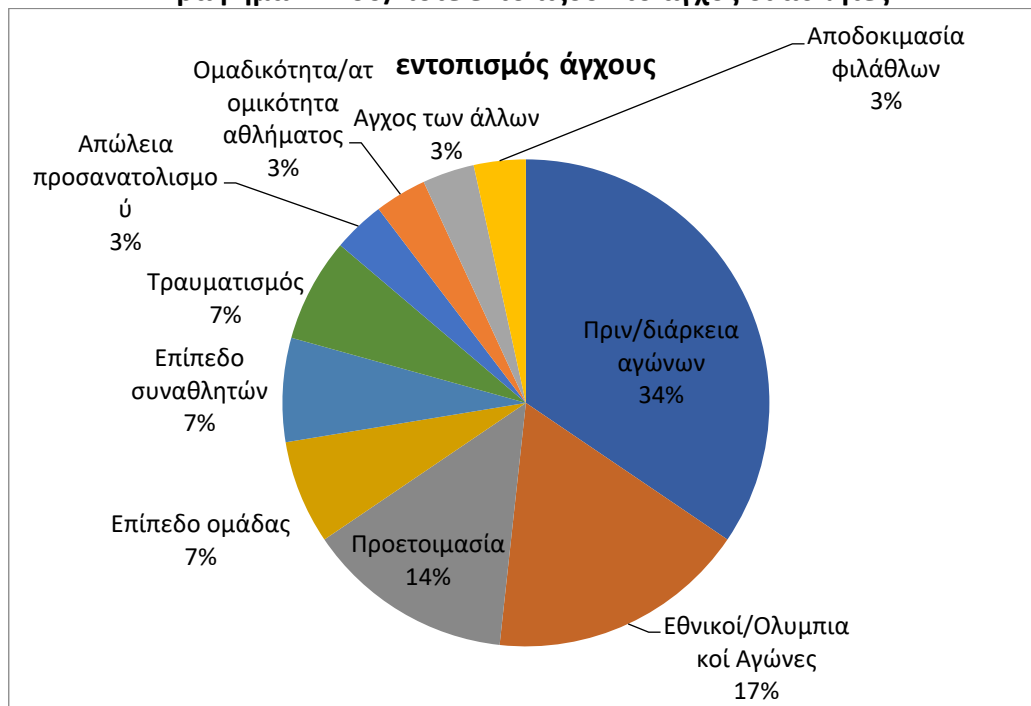
Ζ. Άγχος προσανατολισμού («Το μεγαλύτερο στρες στο ελεύθερο τρέξιμο έρχεται από την πλοήγηση, αφού δεν υπάρχει σωστή ή λάθος διαδρομήστρεσάρομε όταν βρίσκω τον εαυτό μου να τρέχει για 15 ώρες και να συνειδητοποιείς ότι έχεις ακολουθήσει τον λάθος δρόμο. Για αυτό κουβαλώ GPS», ΣΥΝ5).

Η. Άγχος και ατομικό/ομαδικό άθλημα («Όλοι οι αθλητές έχουν άγχος...Το θέμα είναι πώς μπορείς να το διαχειριστείς και να το φτάνεις σε σημείο που θα σε βοηθάει...είχα άγχος το οποίο το καταλάβαινα με μούδιασμα των χεριών, θολούρα στο μυαλό..... Στο ατομικό άθλημα το άγχος μου ήταν ένα χρονόμετρο, ενώ στο ομαδικό το άγχος σου μπορεί να επηρεάσει και τους συμπαίκτες σου ειδικά αν είσαι σε μια θέση leader», ΣΥΝ9).

Θ. Άγχος των άλλων («Όταν δηλαδή πας σε μία ομάδα και έχεις ένα όνομα σημαίνει ότι περιμένουν από σένα πράγματα, άρα αυτόματα αυτό σου προδίδει μία πίεση, ένα παραπάνω άγχος», ΣΥΝ10).

Ι. Άγχος αποδοκμασίας φιλάθλων («σε έναν αγώνα στη Λεωφόρο ήταν όταν έχασα δυο σημαντικές φάσεις και ο κόσμος με αποδοκίμαζε άσχημα είχα τόσο άγχοςΕυτυχώς για μένα αυτό ανατράπηκε αμέσως όταν έβαλα δυο γκολ και ο κόσμος με αποθέωνε. », ΣΥΝ13).

Γράφημα 2: Πού/πότε εντοπίζουν το άγχος οι αθλητές



3. Οι αθλητές πιστεύουν ότι η απόδοση τους επηρεάζεται από παράγοντες, όπως:

Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

A. Διατροφή-Ξεκούραση («Όπως: το τι θα φας, τι ώρα θα ξυπνήσεις, τι ώρα θα κοιμηθείς....πόσες ώρες θα έχεις ξεκούραση», ΣΥΝ1 και «ακόμη από το αν ξεκουράζομαστε αρκετά», ΣΥΝ2 και «μπορεί να μην έχει κοιμηθεί καλά, φάει σωστά», ΣΥΝ3 και «έχει προσέξει την διατροφή σου , τις μέρες πριν τον αγώνα σου αλλά και ειδικά μια μέρα πριν πρέπει να έχεις προσέξει τι θα φας, πόσο θα κοιμηθείς», ΣΥΝ4 και «Σίγουρα από το να υπάρχει χρόνος για ξεκούραση και καλή διατροφή», ΣΥΝ10 και «η σωστή διατροφή, τα συμπληρώματά μου, η ξεκούραση μου, να έχω κοιμηθεί καλά τις προηγούμενες μέρες», ΣΥΝ11 και «Κυρίως από την προσωπική μου ζωή.... δεν πρέπει να ξενυχτάμε... να κάνεις μια πολύ προσεγμένη και ήσυχη ζωή για να έχεις και διάρκεια μέσα στα γήπεδα», ΣΥΝ13 και «Σίγουρα παίζει ρόλο η σωματική κατάσταση του αθλητή (διατροφή)», ΣΥΝ14 και «Να έχω κάνει όλα σωστά: διατροφή, ξεκούραση», ΣΥΝ15).

B. Προπονήσεις-προετοιμασία («οι πολύωρες προπονήσεις», ΣΥΝ1 και «από μια σωστή προετοιμασία», ΣΥΝ8 και «οι προπονήσεις», ΣΥΝ14 και «Σίγουρα από την προετοιμασία», ΣΥΝ9 και «από την σωστή προετοιμασία που έχω κάνει μέχρι την ημέρα του αγώνα», ΣΥΝ15).

Γ. Ψυχολογία («Σίγουρα από την καλή ψυχολογική κατάσταση, ...οικονομική κρίση αυτό μας επηρεάζει ...Διότι το άθλημά μας είναι πολυδάπανο», ΣΥΝ2 και «να μην έχει καλή ψυχολογία....., μπορεί να μην νιώθει έτοιμος», ΣΥΝ3 και «να νιώθεις σε καλή ψυχολογική κατάσταση», ΣΥΝ4 και «Οι περισσότεροι παράγοντες είναι ψυχολογικοί. Όταν τρέχεις και νιώθεις καλά, πας και καλύτερα και είναι απολύτως φυσιολογικό. Κάποιες φορές παράγοντες όπως οικονομικοί ή και οικογενειακοί...», ΣΥΝ5 και «Κυρίως ψυχολογικούς με το πώς είμαι εκείνη τη μέρα αν νιώθω καλά, δυνατός και αν με απασχολεί κάτι», ΣΥΝ6 και «Παίζει ρόλο η ψυχολογία...μπορεί κάποιος να μην έχει καλή ψυχολογία και να μην πάει καλά σε έναν αγώνα...δεν συμβαίνει πάντα», ΣΥΝ7 και «η καλή ψυχολογία», ΣΥΝ8 και «Σίγουρα από την....., την ψυχολογία, το άγχος και την συγκέντρωση μου που έχω πριν από τους αγώνες. Η ψυχολογία σίγουρα παίζει μεγάλο ρόλο αλλά προσπαθώ να τα αφήνω απ έξω όλα όταν συγκεντρώνομαι στον στόχο μου», ΣΥΝ9 και «Σημαντικότερος είναι και ο παράγοντας της καλής ψυχολογίας....ιδιαίτερα το άγχος λειτουργεί ανασταλτικά», ΣΥΝ10 και «ένα ψυχολογικό κομμάτι που αυτό είναι το περιβάλλον (οι φίλοι μας) μας πώς μας υποστηρίζουν, να είσαι σε μια καλή ομάδα όπου επίσης αισθάνεσαι ότι σε υποστηρίζει, να υπάρχει ένα κλίμα χαλαρό...Και γενικά η καλή ψυχολογία!», ΣΥΝ11 και «Από θέμα ψυχολογίας γενικά είμαι καλά στους αγώνες, δεν αφήνω κάτι να με επηρεάσει», ΣΥΝ12 και «Φυσικά υπάρχουν και άσχημα πράγματα που μπορεί να σου τύχουν στη ζωή σου και να επηρεαστείς, και να χαλάσει η ψυχολογία σου... αλλά ένας καλός αθλητής αυτά μαθαίνει να τα διαχειρίζεται», ΣΥΝ13 και Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

«και η ψυχική υγεία προφανώς (άγχος ,επικέντρωση στον στόχο, συγκέντρωση κλπ)», ΣΥΝ14 και «η ψυχολογία μου», ΣΥΝ15).

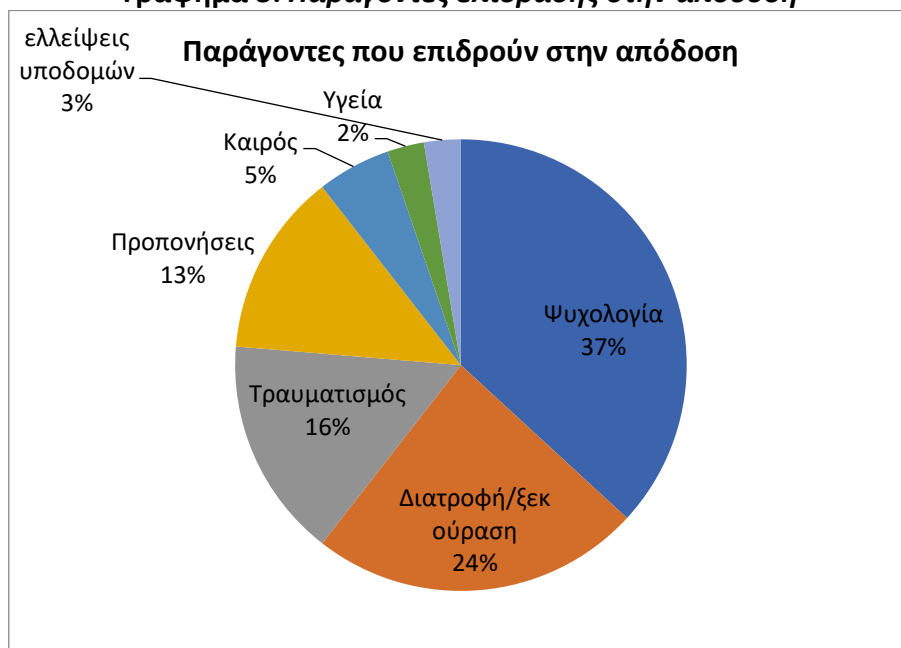
Δ. Τραυματισμός-βλάβη («Να μείνει πίσω, μπορεί να γίνει μια πτώση... το ποδήλατο που μπορεί να πάθει μια μηχανική βλάβη», ΣΥΝ3 και «εξαρτόμαστε από το ποδήλατο. Γιατί εγώ μπορεί να είμαι καλά αλλά να μην έχω φτιάξει στα μέτρα το ποδήλατό μου», ΣΥΝ4 και «αν έχεις κάποιο μικροτραυματισμό», ΣΥΝ6 και «..γιατί μπορεί να μην είσαι καλά όταν παίζεις να προκύψει τραυματισμός», ΣΥΝ13 και «οι τραυματισμοί σε πάνε πίσω», ΣΥΝ8 και «,το αν έχει κάποιον τραυματισμό», ΣΥΝ14 και «σέρβις το ποδήλατό μου...πτώση ή τεχνικό πρόβλημα.. ιδίως στην προετοιμασία γιατί χάνεται η αγωνιστική σεζόν», ΣΥΝ15).

Ε. Υγεία («Επίσης σημαντικός παράγοντας είναι και η υγεία...ακόμη και κάποια ίωση που σε ταλαιπωρεί», ΣΥΝ6).

Η. Καιρικές συνθήκες («καιρικές συνθήκες», ΣΥΝ8 και «Στον στίβο ο παράγοντας που με βοηθάει να κάνω καλή επίδοση είναι ο καιρός», ΣΥΝ12).

Θ. Ελλείψεις υποδομών («στο ΟΑΚΑ και αυτό μερικές ώρες την ημέρα, μόνο το μεσημέρι χωρίς θέρμανση, χωρίς φώτα και τα ΣΚ είναι κλειστή....(δεν υπάρχει τιμ από προπονητές, εργοφυσιολόγοι, γιατροί, μηχανικοί, μασέρ....Η ομοσπονδία δεν μας παρέχει τίποτα από αυτά, εκτός από κάποια ποδήλατα και όλα τα υπόλοιπα τα βάζουμε από την τσέπη μας», ΣΥΝ 8).

Γράφημα 3: Παράγοντες επίδρασης στην απόδοση



- **Από τα δεδομένα, αναφορικά με την δεύτερη θεματική κατηγορία για την άποψη των αθλητών για το ρόλο της προσωπικότητας τους στο άθλημα και στις σχέσεις τους, διαπιστώθηκαν τα εξής**

1. Οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ως βασικά χαρακτηριστικά του εαυτού τους τα εξής:

A. Κοινωνικότητα («Είμαι κοινωνικός, κάνω εύκολα παρέες και έχω αρκετούς φίλους και δένομαι με τους ανθρώπους», ΣΥΝ1 και «Μικρός ήμουν γενικά κλειστός σαν χαρακτήρας.», ΣΥΝ3 και «είμαι και μοναχική», ΣΥΝ4 και «μάλλον εσωστρεφής», ΣΥΝ8 και «Γενικά δεν είμαι πολύ εσωστρεφής...Παλιά δεν μίλαγα σε άνθρωπο, κλεινόμουν στον εαυτό μου, όμως το δούλεψα αρκετά και με ειδικούς και βρίσκομαι σε καλό επίπεδο», ΣΥΝ10 και «Δεν μπορώ να πω πως είμαι ούτε εσωστρεφής, ούτε εξωστρεφής. Εξαρτάται... Αν αισθανθώ άνετα με κάποιον είμαι εξωστρεφής», ΣΥΝ12 και «Είμαι ένας πολύ επικοινωνιακός άνθρωπος, ηγετικός, παίρνω γρήγορα αποφάσεις...ειλικρινής στις σχέσεις», ΣΥΝ13 και «είμαι πάρα πολύ κοινωνική και εξωστρεφής. Κάνω εύκολα παρέες και αναπτύσσω φιλίες», ΣΥΝ15).

B. Φιλησυχία-φιλειρηνικότητα («και δεν έρχομαι σε διαπληκτισμούς εύκολα ακόμα και αν κάτι μ ενοχλήσει», ΣΥΝ1 και «Είμαι ένας πολύ ήρεμος άνθρωπος στην καθημερινότητα μου και γενικότερα δεν στρεσάρομαι εύκολα», ΣΥΝ5 και «Είμαι γενικά ήπιων τόνων και δεν ξεσπάω εύκολα», ΣΥΝ7 και «είμαι χαμηλών τόνων χαρακτήρας...έχω μια ήρεμη προσωπική ζωή», ΣΥΝ8 και «είμαι πολύ «ήσυχος χαμηλών τόνων. Δεν μιλάω πολύ», ΣΥΝ10 και «αν κάτι μ ενοχλήσει δεν θα το δείξω στον άλλον, όμως αυτό θα με επηρεάσει», ΣΥΝ15).

Γ. Ομαδικό πνεύμα-Συνεργασία («...μέσα στον αγώνα ο καθένας θα κυνηγήσει το καλύτερο για τον εαυτό του. Όταν όμως τρέχουμε σαν εθνική ομάδα και βλέπω ότι ο άλλος πάει καλύτερα από μένα, θα τον βοηθήσω ώστε να βγει η ομάδα μου, δηλαδή η χώρα μου», ΣΥΝ1 και «Είμαι συνεργάσιμος ακόμα και αντίθετη άποψη αν έχω ...πρόκειται για κάτι ομαδικό και η προσπάθεια πρέπει να είναι συλλογική.», ΣΥΝ2 και «Μπορεί μέσα στον αγώνα να παλεύει ο καθένας για το καλύτερο αποτέλεσμα, μετά όμως είμαστε όλοι μαζί και με τους αντιπάλους μας τρώμε όλοι μαζί είμαστε μια παρέα», ΣΥΝ3 και «κοιτάω να είμαι καλά με όλους τους συμμετέχοντες ...ο καλύτερος ας νικήσει», ΣΥΝ6 και «συνεργάσιμος πάρα πολύ», ΣΥΝ7 και «Είμαι αρκετά κλειστός χαρακτήρας σε σημείο αντικοινωνικού. Δεν εξωτερικεύω τα συναισθήματά μου εύκολα.», ΣΥΝ9 και «Είμαι αρκετά συνεργάσιμη και βοηθάω όπου μπορώ», ΣΥΝ11 και «αρκετά συνεργάσιμος...με όλους έχω τις καλύτερες σχέσεις, μιας και το ποδόσφαιρο είναι ένα ομαδικό άθλημα (δεν γίνεται να μην είσαι)», ΣΥΝ13 και «βοηθάω τους

συναθλητές μου σε βαθμό που δεν πρέπει..συνεργάζομαι και με τον προπονητή και με όλη την ομάδα», ΣΥΝ15).

Δ. Σεβασμός στη διαφορετικότητα («είμαι μουσουλμάνος ... δεν μου έκλεισε κανένας την πόρτα ... μου δίνει δύναμη να συνεχίσω και να δείξω εδώ στους δικούς μου ανθρώπους πως δεν υπάρχουν διαφορές», ΣΥΝ2 και «Γλώσσα, φύλο η εθνικότητα δεν με απασχολούν», ΣΥΝ5).

Ε. Δυναμικότητα-Ανταγωνιστικότητα («Έχω πάρα πολύ πείσμα και όταν πέφτω γίνομαι έξαλλος και συνεχίζω πιο δυναμικά, είμαι μπορώ να πω πολεμιστής», ΣΥΝ2 και «Ένα αρνητικό και ταυτόχρονα και θετικό στοιχείο που έχω είναι ότι συνέχεια θέλω «κι άλλο»..στην ποδηλασία αυτό είναι θετικό γιατί όταν κάνεις πρωταθλητισμό αυτό σε βοηθάει να γίνεσαι συνέχεια όλο και καλύτερος.», ΣΥΝ3 και «Γενικότερα από μικρή ήμουν πάρα πολύ ενεργητική, είχα πολύ ενέργεια....είμαι πολύ μαχητική...ανοικτή στις προκλήσεις», ΣΥΝ4 και «Είμαι ανταγωνιστικός και ανοιχτός στις προκλήσεις για να τεστάρω τον εαυτό μου και θέλω να τρέχω με μεγάλα ονόματα του αθλήματος», ΣΥΝ7 και «Διεκδικώ πράγματα στη ζωή μου, μάχομαι δυναμικά γι αυτά..δεν το βάζω εύκολα κάτω», ΣΥΝ8 και «Βάζω υψηλούς στόχους που για πολλούς μπορεί να θεωρούνται και ακατόρθωτοι ξεκινώντας από ποιο χαμηλούς για να φτάσω σιγά σιγά εκεί που θέλω», ΣΥΝ9 και «. ..Γενικότερα είμαι δραστήριος πολύ, έχω ενέργεια μέσα μου,... Είμαι ανοιχτός στις προκλήσεις σε ότι όμως με κεντρίζει το ενδιαφέρον, τότε μόνο θα πω «ΝΑΙ» σε κάτι...», ΣΥΝ10 και «η επιμονή, και το πείσμα. Δηλαδή άμα πειστώσω το φτάνω μέχρι που φτάνει – στα άκρα», ΣΥΝ12 και «αποφασιστικός, μαχητικός, επίμονο, ανταγωνιστικός και τολμηρός», ΣΥΝ13 και «πιστεύω πως είναι η μη ανταγωνιστικότητά μου. Δεν θέλω να το παίζω ηγέτης στην ομάδα.», ΣΥΝ15).

ΣΤ. Προγραμματισμός-οργάνωση (« Προγραμματίζω το κάθε τι που κάνω και αυτό με βοηθάει πάρα πολύ στο να κρατάω σταθερό τον χρόνο μου», ΣΥΝ4 και «συντονισμένος και υπεύθυνος στις υποχρεώσεις μου», ΣΥΝ7).

Ζ. Αυτοπεποίθηση (« Πιστεύω στον εαυτό μου, πράγμα το οποίο παίζει πάρα πολύ ρόλο στο αγωνιστικό κομμάτι.., γιατί είναι αγωνίσματα αντοχής», ΣΥΝ4 και «Θεωρώ ότι έχω μεγάλη πίστη στις δυνατότητες μου, δεν εγκαταλείπω ποτέ όσες δυσκολίες και αν συναντήσω», ΣΥΝ6 και «Δε με φοβίζουν ίσα ίσα το αντίθετο και έχει τύχει και να τους κερδίσω κιόλας», ΣΥΝ7 και «φανταζόμουν ότι είμαι νικητής...», ΣΥΝ8 και «της ανασφάλειας που έχω», ΣΥΝ15).

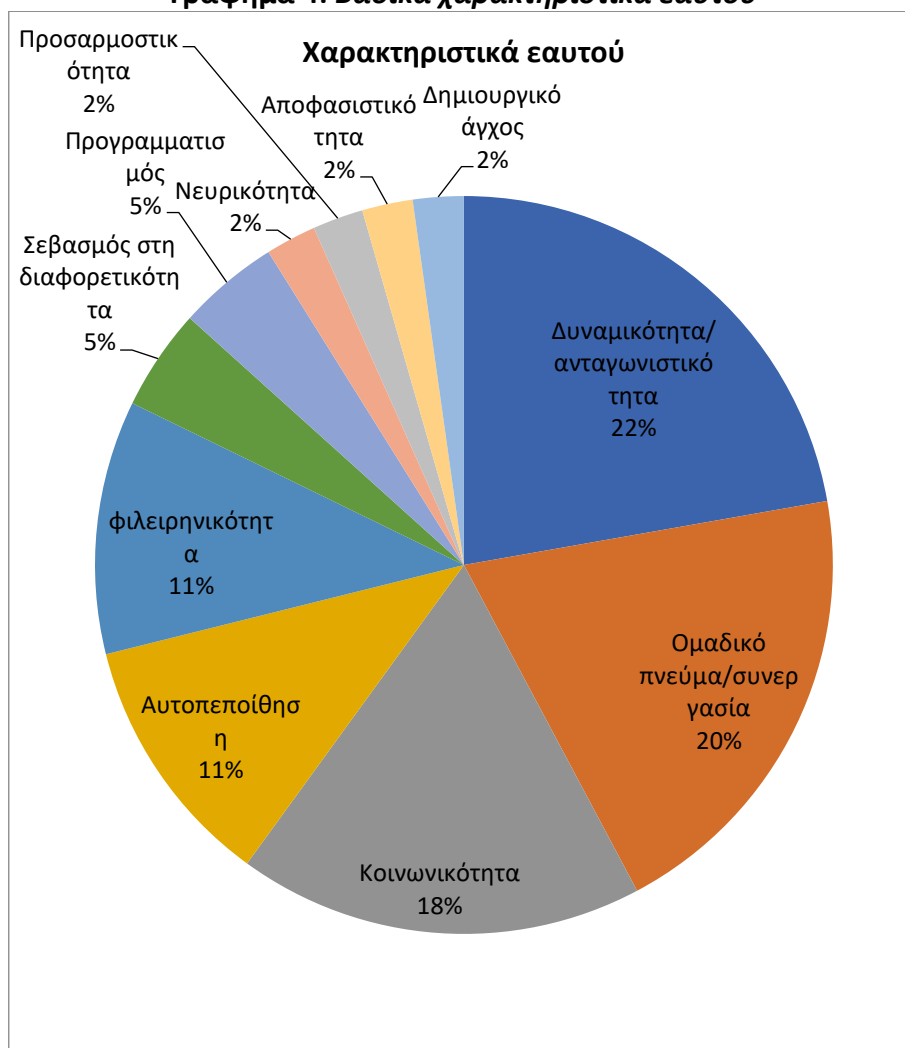
Η. Νευρικότητα-Πανικός («...είμαι και νευρική πολύ και παράξενη», ΣΥΝ4 και «Είμαι άνθρωπος του πανικού. Όταν με πιάνει πανικός δεν βλέπω το προφανές. Τρελαίνομαι.», ΣΥΝ11).

Θ. Προσαρμοστικότητα («Πιστεύω πως όσο πιο μικρός είσαι τόσο πιο εύκολα προσαρμόζεσαι σε καινούργια περιβάλλοντα, αλλά μεγαλώνοντας δεν είναι και πολύ εύκολο», ΣΥΝ9).

Ι. Αποφασιστικότητα («η αποφασιστικότητα . Γενικά όταν βάλω έναν στόχο ,όσο και δύσκολο να είναι, μέσα μου πιστεύω ότι θα τα καταφέρω 1000%», ΣΥΝ14).

Κ. Δημιουργικό άγχος («όταν έχω πίεση ίσως αντιδράω πιο σωστά και παίρνω πιο σωστές αποφάσεις από όταν είμαι χαλαρός », ΣΥΝ14).

Γράφημα 4: Βασικά χαρακτηριστικά εαυτού



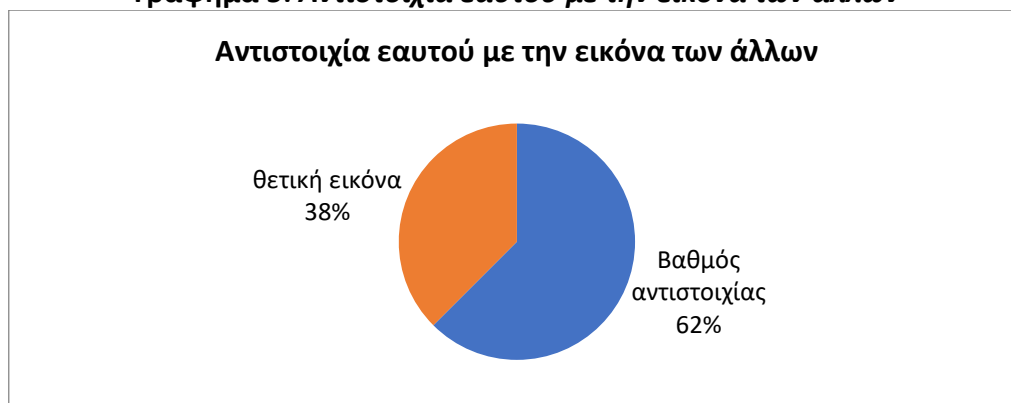
2. 1. Οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι η εικόνα που σχηματίζουν οι άλλοι για αυτούς χαρακτηρίζεται για:

Α. Βαθμός αντιστοιχίας με αυτό που είναι («δεν υπάρχει μεγάλη απόκλιση. Δεν μπορούμε βέβαια να αρέσουμε σε όλους», ΣΥΝ1 και «Πιστεύω το ότι η εικόνα αντιστοιχεί ως ένα βαθμό αλλά πιστεύω το ότι οι άλλοι με βλέπουν πιο πολύ ως ένα χαλαρό με την έννοια την λίγης ή

του καθόλου στρεσαρισμένου αθλητή», ΣΥΝ5 και «Ναι έτσι πιστεύω (αντιστοιχεί) άλλωστε μου το δείχνουν συνέχεια και αυτό εισπράττω», ΣΥΝ6 και «Πιστεύω πως ναι ανταποκρίνεται αυτή η εικόνα που έχω εγώ για τον εαυτό μου, ότι το ίδιο με βλέπουν και οι άλλοι.», ΣΥΝ7 και «Πιστεύω πως η εικόνα που έχω για τον εαυτό μου ταιριάζει γιατί ό,τι σας λέω μου τα έχουν πει οι άλλοι για το πώς είμαι. Είμαι συνεργάσιμος... δεν έχω εγωιστική τάση ..Μου αρέσει ...να βοηθάω τους μικρότερους», ΣΥΝ9 και «είμαι στρατιώτης, ολιγομίλητος, συνεργάσιμος πολύ και βοηθάω τους συμπαίκτες μου ...η εικόνα μου είναι ανάλογη με αυτό που όντως είμαι», ΣΥΝ10 και «σαν αυτό που είμαι...., όταν κάποιον δεν τον συμπαθώ το δείχνω και το αντίθετο.. Όταν έχω νευριάσει με κάτι και έρθει κάποιος να μου μιλήσει, θα του μιλήσω με νεύρα», ΣΥΝ11 και «Όχι, οι άλλοι δεν με βλέπουν το ίδιο όπως βλέπω εγώ τον εαυτό μου. Συνήθως με βλέπουν απόμακρη...ίσως γιατί δεν καταλαβαίνουν ότι με άλλους κολλάς (χημεία) και με άλλους, όχι», ΣΥΝ12 και «πιστεύω πως ναι ανταποκρίνεται», ΣΥΝ13 και «Νομίζω ότι δεν έχει μεγάλη απόκλιση αυτό που πιστεύουν οι άλλοι για μένα με αυτό που πιστεύω εγώ...με βλέπουν σαν ηγέτη και σαν αυτόν που θα λάβει την ευθύνη για την αποτυχία αλλά και την επιτυχία», ΣΥΝ14 και «ναι ανταποκρίνεται...αν και δείχνω δυναμική αλλά δεν είμαι», ΣΥΝ15).

Β. Αποδοχή-Σεβασμός («Οι άλλοι με σέβονται και αυτό με κάνει ιδιαίτερα χαρούμενο γιατί βλέπω πως με αποδέχονται», ΣΥΝ2 και «Γενικά νιώθω ότι με συμπαθούν οι πιο πολλοί», ΣΥΝ3 και «και καλής εικόνας που έχω προς τους άλλους», και «έχουν μια θετική και ευχάριστη εικόνα για μένα και αυτό το καταλαβαίνω από την συμπεριφορά τους και αυτό μου δίνει ιδιαίτερη χαρά... η «παραξενιά μου είναι ένα δικό μου κομμάτι..., δεν το βγάζω προς τον κόσμο..», ΣΥΝ4 και «όχι σνομπ. Είμαι αρκετά προσιτός και βοηθάω πολύ τους συναθλητές μου..», ΣΥΝ8 και «μάλιστα επιδιώκουν την παρέα μου....Με βλέπουν σαν ένα καλοπροαίρετο άτομο.. συνεργάσιμο, συζητήσιμο και χαμογελαστό...Γενικά έχουν μια θετική εικόνα», ΣΥΝ15).

Γράφημα 5: Αντιστοιχία εαυτού με την εικόνα των άλλων



- **Από τα δεδομένα, αναφορικά με την τρίτη θεματική κατηγορία για τα προβλήματα επίδοσης που προκύπτουν από το άγχος ή την προσωπικότητα και τους τρόπους αντιμετώπισης τους, διαπιστώθηκαν τα εξής:**

1. Οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα πιστεύουν ότι πήγαν καλύτερα σε κάποιους αγώνες για τους εξής λόγους:

A. Πρόγραμμα («αλλά με αρκετές ώρες προπόνησης υπό τις συμβουλές και το πρόγραμμα του προπονητή μου, σωστή διατροφή», ΣΥΝ1 και «όταν ακολουθείς το πρόγραμμα», ΣΥΝ4 και «κυρίως σε τι κατάσταση θα είσαι τη μέρα του αγώνα, αν είσαι έτοιμος, έχεις προπονηθεί και ακολουθήσει το πρόγραμμα», ΣΥΝ6 και «σίγουρα ήταν όλα προγραμματισμένα στην εντέλεια, άριστη προετοιμασία (με όποια μέσα διαθέτουμε)», ΣΥΝ8 και «είχα προετοιμαστεί κατάλληλα και σωματικά», ΣΥΝ9 και «: Πήγα καλά γιατί ακολούθησα το πρόγραμμα....πρόσεξα την διατροφή μου, , την προπόνησή μου, τον ύπνο μου», ΣΥΝ10 και «πανελλήνιο στην πίστα..έκανα μια καλή προετοιμασία....και δούλεψα πολύ γι αυτό και μου βγήκε», ΣΥΝ11 και «στο Ρίο στους Παραολυμπιακούς αλλά όχι τόσο ο αγώνας, αλλά η προετοιμασία κάποιων ημερών πριν που μπαίναμε μέσα στο στάδιο για προπόνηση», ΣΥΝ12 και «...έχω βάλει γκολ και αυτό πιστεύω πως οφείλεται σίγουρα στις προπονήσεις, στην καλή και προγραμματισμένη ζωή εκτός γηπέδου», ΣΥΝ13 και «3^η Πανελλήνιακαλή προετοιμασία, διατροφή, ξεκούραση, γνωστή διαδρομή», ΣΥΝ15).

B. Διαχείριση άγχους («θα πρέπει εκεί να διαχειριστείς σωστά το άγχος σου και την κατάσταση για να μπορέσεις να συνεχίσεις», ΣΥΝ1 και «ο ανταγωνισμός που είχα επειδή δευτερόλεπτα μπροστά μου είχα τον παγκόσμιο πρωταθλητή. Αυτό με πείσμωνε και μου έδωσε ένα ισχυρό κίνητρο, που με έκανε να ξεπεράσω το άγχος μου..», ΣΥΝ2 και «Παίζει σημαντικό ρόλο η ψυχολογία εκτός όλων των άλλων.... Να μπορούμε να διαχειριστούμε το άγχος ...», ΣΥΝ3 και «και σίγουρα το να κάνεις το άγχος σου δημιουργικό», ΣΥΝ6 και «Α; Οι καλύτεροι αγώνες που έχω τρέξει είναι τα Π/Π που πάντα πήγαινα με μεγάλο ποσοστό άγχους και πάντα μπορούσα να το αποβάλω.... Πηγαίνω καλύτερα γιατί καταφέρνω να μετατρέπω το άγχος μου σε δημιουργικό άγχος», ΣΥΝ7 και «, καλή ψυχολογία και δημιουργικό άγχος», ΣΥΝ8 και «είχα προετοιμαστεί κατάλληλα ψυχολογικά και πνευματικά», ΣΥΝ9 και «: Πήγα καλά γιατί πρόσεξατην ψυχολογία μου....βασικότερο όλων..... Θα πρέπει όταν είσαι στον αγώνα να αποβάλεις όλα τα αρνητικά πράγματα και το άγχος που σε βαραίνουν και να ανταποκριθείς στις υποχρεώσεις σου», ΣΥΝ10 και «καλή ψυχολογία, χωρίς υπερβολικό άγχος», ΣΥΝ13 και «σε περιπτώσεις που κρινόταν ένας τίτλος ...αποδίδω καλύτερα σε περιπτώσεις που Νοιώθω πίεση

και αυτή την πίεση την κάνω δημιουργική», ΣΥΝ14 και «3^η Πανελλήνια στο χρονόμετρο ...είχα μια πολύ καλή ψυχολογία, χωρίς άγχος που σε παραλύει», ΣΥΝ15).

Γ. Ενθάρρυνση-στήριξη από το περιβάλλον (« και να μ ενθαρρύνει το περιβάλλον μου και να με στηρίζει.....». ΣΥΝ1 και «και η στήριξη των δικών μου ανθρώπων», ΣΥΝ5 και «..είχα υποστήριξη και από την σύντροφό μου, την ομάδα μου και τον προπονητή μου και φίλους», ΣΥΝ11).

Δ. Αυτοπεποίθηση («Πόσο πολύ το πιστεύεις μέσα σου. Εγώ θυμάμαι όταν κέρδισα το Π/Π το 2015 είχα ξυπνήσει το πρωί με ένα σίγουρο συναίσθημα ότι να νικήσω», ΣΥΝ3 και «στο mtb ...σε όλους βγαίνω πρώτη οπότε έχω πάρει και όλα τα Π/Π ...αυτό μου αυξάνει την αυτοπεποίθηση....σε αγώνες διεθνείς όπου έτρεξα με μεγάλα ονόματαξεπέρασα τον εαυτό μου.....θεωρώ λοιπόν ότι όταν έχεις πίστη στον εαυτό σου στους μεγάλους ανταγωνισμούς», ΣΥΝ4 και «αισθανόμουν σίγουρη για τον εαυτό μου», ΣΥΝ11 και «τίποτα δεν μπορούσε να με «χαλάσει» την αυτοπεποίθησή μου», ΣΥΝ15).

Ε. Αγάπη για το άθλημα («η αγάπη για το άθλημα», ΣΥΝ 5).

ΣΤ. Συναγωνισμός («πολλές φορές και ο συναγωνισμός», ΣΥΝ6 και «το να αγωνίζεται με μεγάλες πρωταθλήτριες....είναι κίνητρο», ΣΥΝ4 και «είχα και ένα προσωπικό κίνητρο διότι είχα κάνει μια παύση από το άθλημα και πριν 2 χρόνια ..ήθελα να κερδίσω το πανελλήνιο», ΣΥΝ11).

Ζ. Καιρικές συνθήκες-Βλάβες («....., οι συνθήκες (ήλιος-βροχή)», ΣΥΝ6 και «και βέβαια στις συγκυρίες για τι οποίες δεν είσαι ποτέ σίγουρος, π.χ πάει κάτι στραβά τεχνικά στο ποδήλατό σου», ΣΥΝ8 και «πολύ σημαντικός παράγοντας είναι και οι συγκυρίες μέσα στον αγώνα», ΣΥΝ13).

Γράφημα 6: Λόγοι καλής επίδοσης σε αγώνες



2. Οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ως παρεμβάσεις για την διαχείριση του εαυτού τους τις εξής:

A. Νοερή απεικόνιση («σκέφτομαι πράγματα ευχάριστα που θα με βοηθήσουν να πάω καλύτερα, όπως μια μεγάλη νίκη», Συν. 1 και «... Κάνω αναπαράσταση τον αγώνα το πώς θα τον έκανα, όλη την τεχνική...πώς θα κινηθώ, παίζω έναν αγώνα στο μυαλό μου...», ΣΥΝ12).

B. Μουσική («ακούω μουσική», ΣΥΝ1 και «Το μόνο που κάνω είναι να ακούω μουσική. Και ανάλογα σε τι ψυχολογία βρίσκομαι ακούω και την κατάλληλη μουσική», ΣΥΝ7 και («περισσότερο τα διαχειρίζομαι ακούγοντας μουσική», ΣΥΝ15).

Γ. Άσκηση («Σε χειμερινούς μήνες κάνω και τρέξιμο και βάρη ..όπου με χαλαρώνουν. Προσπαθώ να φτιάχνω μέσα από αυτά μια καλή ψυχολογία», ΣΥΝ2 και «η χαλαρωτική άσκηση», ΣΥΝ3 και « η γυμναστική όταν δεν έχω αγώνες», ΣΥΝ8 και «γυμναστική», ΣΥΝ9 και «γυμναστική», ΣΥΝ10 και «άσκηση», ΣΥΝ13 και «Το πιο συνηθισμένο είναι να πηγαίνω γυμναστήριο», ΣΥΝ15).

Δ. Γιόγκα-Μασάζ («και γιόγκα δύο φορές την εβδομάδα», Συν. 2 και «...το μασάζ είναι πολύ χρήσιμο», ΣΥΝ3 και «...ο μασέρ μου», ΣΥΝ8 και «κάνουμε μασάζ», ΣΥΝ9 και «μασάζ», ΣΥΝ10

και «ένα μασέρ», ΣΥΝ13 και «με γιόγκα», ΣΥΝ14 και «κάνω μια φορά τον μήνα μασάζ κι μια μέρα πριν τον αγώνα», ΣΥΝ15).

Ε. Τεχνικές διαχείρισης άγχους («χαλαρώνω την αναπνοή», ΣΥΝ1 και «Σίγουρα σημαντικό είναι η διαχείριση του άγχους, όπως η ρυθμική αναπνοή», ΣΥΝ3 και «Έκανα μυϊκές ασκήσεις χαλάρωσης και εστίαζα στον αγώνα, δεν σκεφτόμουν αν θα πάω καλά ή δεν θα πάω.... Έτσι σκέφτομαι μόνο θετικά », ΣΥΝ4 και «με μουσική χαλάρωση», ΣΥΝ14).

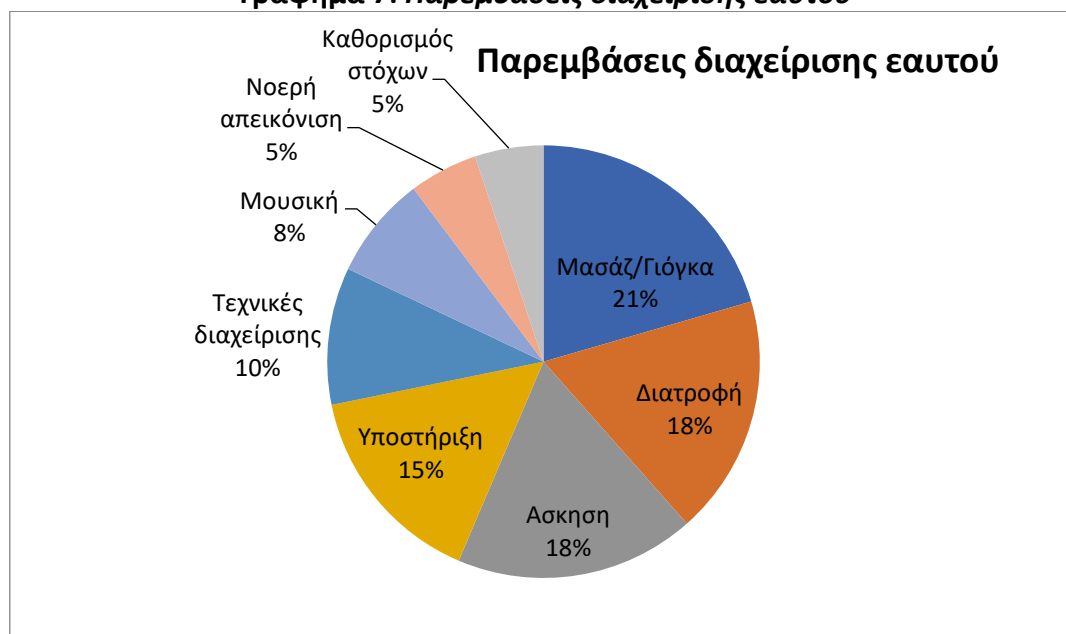
ΣΤ. Καθορισμός και επίτευξη στόχων («βγαίνουν οι προπονήσεις σωστά και πετυχαίνω τους ημερήσιους στόχους μου τότε ηρεμώ», ΣΥΝ4 και «Και να βάζουμε υψηλούς στόχους.», ΣΥΝ13).

Ζ. Διατροφή («η διατροφή», ΣΥΝ3 και «Επίσης η διατροφή μου να είναι σωστή, τα κιλά μου να είναι σταθερά», ΣΥΝ4 και «είναι ο διατροφολόγος μου», ΣΥΝ8 και «προσέχουμε τη διατροφή», ΣΥΝ9 και «διατροφή», ΣΥΝ10 και «Διατροφή σωστή με διατροφολόγους», ΣΥΝ13 και «Έχω τον διατροφολόγο μου για να προσέχω τα κιλά μου», ΣΥΝ15).

Η. Υποστήριξη- ενθάρρυνση («Βέβαια με βοηθάει και το περιβάλλον μου πολύ και πριν το γάμο μου και τώρα ο σύζυγός μου, μιας και είναι και αυτός μέσα στον αθλητισμό με καταλαβαίνει και με στηρίζει», ΣΥΝ4 και «η οικογένειά μου. ...αυτή θα με στηρίξει με τα λόγια της και τις πράξεις της», ΣΥΝ5 και «...την οικογένεια μου που με στηρίζει όλα είναι καλά. Επίσης τα τηλεφωνήματα εμψυχωτικού κυρίως χαρακτήρα από γνωστούς και φίλους παραμονή κάποιου αγώνα ναι βοηθάν πολύ», ΣΥΝ 6 και «είναι μια καλή κουβέντα, ενθάρρυνση από τον άνθρωπό μου, καλοί φίλοι γύρω μου», ΣΥΝ11 και «μια καλή συζήτηση, μια καλή κουβέντα με έναν φίλο ή δικό σου άτομο που θα μπορεί να σε χαλαρώσει», ΣΥΝ13 και « Ίσως μια συζήτηση – με φίλη – με μια συναθλήτριά μου....», ΣΥΝ15).

Θ. Προπονητής-συμπληρώματα («ο προπονητής μου... Τα συμπληρώματα μου, βιταμίνες, ηλεκτρολύτες, ισοτονικά», ΣΥΝ8 και «Ο προπονητής επίσης παίζει έναν ρόλο στην ρύθμιση του άγχους ανάλογα με τον αθλητή που έχουν μπροστά τους. Τους πολύ αγχωμένους δεν τους πιέζουν και το αντίστροφο.», ΣΥΝ9 και «τα διάφορα συμπληρώματα που παίρνω, κάνω δύο εργομετρικά τεστ για να δει ο προπονητής μου που βρίσκομαι, σε ποιο επίπεδο και που θέλουμε να φτάσουμε», ΣΥΝ15).

Γράφημα 7: Παρεμβάσεις διαχείρισης εαυτού



ΚΕΦ. 7: Συμπεράσματα της έρευνας

Από τα ευρήματα που προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας, διαπιστώθηκαν τα εξής σχετικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα για το άγχος, τα συμπτώματα που εμφανίζουν οι αθλητές και τις αιτίες του.

Οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι το έναυσμα για να ασχοληθούν με τον αθλητισμό ήταν γιατί τους άρεσε η ενεργητικότητα και δυναμικότητα, προέρχονταν δηλαδή ξεκάθαρα από μέσα τους. Σε αυτό συμφωνεί η πλειονότητα των συμμετεχόντων (ΣΥΝ1, 2, 4, 5, 7, 15). Άλλοι πάλι θεωρούν ότι ασχολήθηκαν με τον αθλητισμό παρακινούμενοι από το φιλικό τους περιβάλλον (ΣΥΝ5, 7, 10, 11) ή από τους γονείς τους, που ασχολούνταν με κάποιο άθλημα (ΣΥΝ 3, 6, 8, 14). Μόνο ένας παρακινήθηκε από συμβουλή ιατρού για θέμα υγείας (ΣΥΝ9) και ένας από άλλα πρότυπα, συγκεκριμένα ηθοποιό πολεμικών τεχνών (ΣΥΝ12). Ένας ερωτώμενος δήλωσε ότι ασχολήθηκε με τον αθλητισμό για επαγγελματική-οικονομική αποκατάσταση (ΣΥΝ13) και ένας γιατί στο περιβάλλον του-την πόλη του η πλειονότητα χρησιμοποιούσε ποδήλατα (ΣΥΝ15). Τέλος ένας (ΣΥΝ8) γιατί από εσωτερική παρόρμηση επιθυμούσε να είναι νικητής. Με τα ευρήματα αυτά συμφωνεί ο κοινωνικοπολιτισμικός χαρακτήρας του αθλητισμού, που τονίστηκε από την αρχαία Ελλάδα, όπως τον Σωκράτη και τον Αριστοτέλη τόσο αναφορικά με την κοινωνικοποίηση και την επίδραση από το περιβάλλον όσο και αναφορικά με τα θέματα υγείας (Μπαντές, 2016). Ιδιαίτερα με το εύρημα της επίδρασης από το οικογενειακό-φιλικό περιβάλλον συμφωνεί η προσωποκεντρική θεώρηση, υπό την έννοια ότι αναφέρεται στη σημασία που δίνει το άτομο στις εμπειρίες και την τάση του για αυτοπραγμάτωση, που αποτελεί άνοιγμα προς την εμπειρία (Μουλαλούδης & Κοσμόπουλος, 2003 · McLeod, 2014), αλλά και η θεωρία κοινωνικής μάθησης, καθώς κάθε άτομο αποκτά συμπεριφορές παρατηρώντας τους άλλους, ιδίως τους γονείς, τους οποίους αντιγράφουμε όσο μεγαλώνουμε, ενώ αργότερα αντιγράφουμε τους καθηγητές, φίλους και υψηλού επιπέδου αθλητές-όπως στην περίπτωση του ΣΥΝ12 (Michel, 1973 · Bandura, 1971 · Barker και συν. 2007).

Η πλειονότητα των συμμετεχόντων στην έρευνα θεωρεί ότι ο αθλητισμός άλλαξε τον τρόπο ζωής και σκέψης τους (διατροφή, ηρεμία, μεθοδικότητα, έλεγχος κ.α.) (ΣΥΝ 1, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15). Οι συμμετέχοντες 4,5,8, θεωρούν σημαντική αλλαγή μετά την ενασχόληση με τον αθλητισμό την έλλειψη χρόνου και τις απαιτήσεις, ενώ οι ΣΥΝ 6,13,14, 15 το ότι αισθάνονται ευδιαθεσία και χαρά. Η αγάπη για τον αθλητισμό δεν άλλαξε για τον συμμετέχοντα 12, παρότι καθηλώθηκε σε καροτσάκι λόγω ατυχήματος και πλέον ασχολείται Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

με παραολυμπιακούς αγώνες. Ένας συμμετέχων (ΣΥΝ6) δήλωσε ότι τώρα αισθάνεται το βάρος της εθνικής ευθύνης, της δόξας της πατρίδας και ένας άλλος (ΣΥΝ8) ότι αυξήθηκε σημαντικά ο φιλικός του κύκλος.

Με το εύρημα της αλλαγής στον τρόπο ζωής, της μεθοδικότητας, του ελέγχου της συστηματικότητας, συμφωνούν οι Φοινίτση, 2013 και Berger, Pargman, & Weinberg, 2007, που μάλιστα ορίζουν την έννοια του αθλητισμού με αυτά τα χαρακτηριστικά. Με το εύρημα της ευεξίας και ευδιαθεσίας συμφωνούν τα ευρήματα των Godman (2014), Μπασέα-Δαβίτη (2014) και World Health Organization (χ.χ.). με το εύρημα των αυξημένων απαιτήσεων και της έλλειψης χρόνου συμφωνεί ο McKay (2018) και Pickering (2017) και με το εύρημα του βάρους της εθνικής ευθύνης και της απόδοσης τιμής στην παρτίδα συμφωνεί με την άποψη του Σακελλαρίου (1985) και τονίζει τον κοινωνικοπολιτικό και πολιτισμικό χαρακτήρα της άθλησης (Μπαντές, 2016), στον οποίο εντάσσεται και το εύρημα της αύξησης του φιλικού κύκλου.

Οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν επί το πλείστον ότι το άγχος των αθλητών εντοπίζεται πριν και στη διάρκεια των αγώνων (ΣΥΝ 2, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15) και σχετίζεται με τη συμμετοχή σε πανελλήνιους, εθνικούς ή ολυμπιακούς αγώνες (ΣΥΝ 1, 3, 14, 15, 6, 8) ή όταν συναγωνίζονται με μεγάλες ομάδες (ΣΥΝ1, 7). Τέσσερις από τους συμμετέχοντες (2,5,11,12) εστιάζουν το άγχος τους στο στάδιο της προετοιμασίας και εξ αυτών, η ΣΥΝ2 θεωρεί ότι η καλή προετοιμασία αυξάνει την επιθυμία νίκης. Δύο συμμετέχοντες δηλώνουν ότι έχουν αυξημένο άγχος αν γνωρίζουν ότι συναγωνίζονται με υψηλού επιπέδου αθλητές (ΣΥΝ 2, 15), άλλοι δύο ότι αγχώνονται για ενδεχόμενο τραυματισμό (ΣΥΝ 2, 8), ένας (ΣΥΝ5) γιατί φοβάται τον αποπροσανατολισμό-να ακολουθήσει λανθασμένη διαδρομή (ΣΥΝ5), ένα γιατί φοβάται μήπως συμπαρασύρει στο άγχος και τους συναθλητές του (ΣΥΝ9), ένα ότι μπορεί να απογοητεύσει την ομάδα του (ΣΥΝ10) ή τους φιλάθλους (ΣΥΝ13).

Το εύρημα του άγχους σε μεγάλες διοργανώσεις ή του άγχους από το συναγωνισμό με μεγάλες ομάδες συμφωνεί με την αύξηση της πίεσης και έντασης του αθλητή, είτε αγωνίζεται ατομικά είτε ομαδικά (Πετρούνιας, 2018) και με το προαγωνιστικό γνωστικό άγχος που μελέτησαν οι Krame, Williams & Feltz (1992), συσχετίζοντας το με την αυτοπεποίθηση. Ιδίως δε η ανταγωνιστική πίεση, που διαμορφώνεται εντός ενός ανταγωνιστικού κλίματος, έχει αρνητικές συνέπειες (Baric, 2011). Το εύρημα για το καλό της ομάδας πράγματι δημιουργεί πρόσθετο βάρος και συνήθως ο αθλητής πιέζεται περισσότερο με προπονήσεις και ελάχιστη

ξεκούραση, η οποία είναι καταστροφική (Stafford, 2005 · Pickering, 2017). Πράγματι επίσης ο φόβος του τραυματισμού αυξάνει την πίεση (Weiss, 2003 · Chan & Grossman, 1988).

Οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα πιστεύουν στην πλειονότητα τους ότι η απόδοση τους επηρεάζεται από την ψυχολογία τους- οικογένεια, φίλοι, οικονομικά ζητήματα, άγχος, κακή διάθεση (ΣΥΝ2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15). Ένας από αυτούς θεωρεί ότι η ψυχολογία τον αφήνει ανεπηρέαστο (Συν. 12). Αρκετά μεγάλος αριθμός των συμμετεχόντων δήλωσε ότι η απόδοση επηρεάζεται από τη διατροφή και ξεκούραση (ΣΥΝ1, 2, 3, 4, 10, 11, 13, 14, 15), άλλοι δήλωσαν από τον τραυματισμό ή τη βλάβη στον εξοπλισμό (ΣΥΝ3, 4, 6, 8, 13, 14, 15), άλλοι από την προετοιμασία-προπονήσεις (ΣΥΝ1, 8, 9, 14, 15) και δύο στα καιρικά φαινόμενα (ΣΥΝ 8, 12). Ένας αναφέρεται στις ελλείψεις υποδομών (ΣΥΝ8) και ένας σε θέματα υγείας (ΣΥΝ 6). Με το εύρημα της καλής/κακής ψυχολογικής κατάστασης συμφωνούν οι Segal και συν. (2018) και James & Collins (1997). Οι πρώτοι θεωρούν εξωτερικούς παράγοντες του άγχους τις σημαντικές αλλαγές ζωής, τα οικονομικά προβλήματα, τα παιδιά και την οικογένεια. Τα οικονομικά προβλήματα και οι καιρικές συνθήκες (ΣΥΝ8, 12) είναι παράγοντες μη ελέγξιμοι από τον αθλητή, ενώ ελέγξιμοι είναι οι σχέσεις με την οικογένεια, τον προπονητή (Χρόνη, 2014). Η προετοιμασία και οι υλικές υποδομές ανήκουν στους εσωτερικούς παράγοντες και προκαλούν επίσης άγχος (Murdoch, 2010-2011). Το εύρημα του φόβου τραυματισμού πράγματι έχει σημαντικό ψυχολογικό αντίκτυπο (Weiss, 2003 · Chan & Grossman, 1988), όπως και αν ο αθλητής αισθανθεί ότι η προετοιμασία του δεν είχε αντίκρισμα (Miele, 2015) ή αν ο ανταγωνισμός είναι μεγάλος, καθώς έχουν μεγάλη προσδοκία για τα αποτελέσματα και αναμένουν μέσω του ανταγωνισμού να τα αποδείξουν (Li, 2013). Εφόσον οι περισσότεροι αθλητές αισθάνονται άγχος πριν τους αγώνες, δηλαδή πριν από μια συγκεκριμένη κατάσταση έχουν περιστασιακό άγχος (state anxiety) (Spielberger, 1966 · Martens & συν., 1990) και γνωστικό/σωματικό άγχος, που μπορεί να μετρηθεί με το εργαλείο CSAI-2 (Martens, Burton, Rivkin και Simon, 1980 · Cox, Martens, and Russell, 2013 · Martens και συν., 1980 · Morris et al., 1981).

Αναφορικά λοιπόν με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα για το άγχος, τα συμπτώματα που εμφανίζουν οι αθλητές και τις αιτίες του, διαπιστώνουμε ότι τα ευρήματα αντιστοιχούν με την ελληνική και ξένη βιβλιογραφία και ότι τα ευρήματα επιβεβαιώνουν το ερευνητικό ερώτημα.

Από τα ευρήματα που προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας, διαπιστώθηκαν τα εξής σχετικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα για την άποψη των αθλητών για το ρόλο της προσωπικότητας τους στο άθλημα και στις σχέσεις τους.

Οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν επί το πλείστον ως βασικό χαρακτηριστικό του εαυτού τους τη δυναμικότητα-ανταγωνιστικότητα (ΣΥΝ 2, 3, 4, 7,8, 9, 10, 12, 13, 15). Ακολουθεί το ομαδικό πνεύμα και η συνεργασία (ΣΥΝ 1,2,3,6,7,9,11,13,15) και το επίπεδο κοινωνικότητας τους (ΣΥΝ 1, 4, 8, 10,12,13, 15), εκ των οποίων οι ΣΥΝ. 3,4 δηλώνουν μάλλον εσωστρεφείς, ενώ ο αθλητής 10 ότι με τη βοήθεια ειδικών ξεπέρασε την εσωστρέφεια του. Άλλα χαρακτηριστικά τους είναι η ηρεμία, ησυχία, φιλειρηνικότητα (ΣΥΝ1, 5,7, 8,10, 15), η αυτοπεποίθηση (ΣΥΝ 4,6,7,8,15), ο σεβασμός στη διαφορετικότητα (ΣΥΝ 2, 5), η οργάνωση, προγραμματισμός (ΣΥΝ 4, 7), ο πανικός-νευρικότητα (ΣΥΝ 4 , 11), η προσαρμοστικότητα (ΣΥΝ 9), η αποφασιστικότητα (ΣΥΝ14) και το δημιουργικό άγχος (ΣΥΝ14). Καταλήξαμε επίσης στο ότι οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι η εικόνα που σχηματίζουν οι άλλοι για αυτούς αντιστοιχεί με αυτό που πραγματικά είναι (ΣΥΝ1,5,6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14 και 15). Οι περισσότεροι θεωρούν ότι οι άλλοι έχουν θετική εικόνα για αυτούς, η οποία κυρίως αφορά την αποδοχή και το σεβασμό (ΣΥΝ 2, 3, 4, 8, 15).

Οι αθλητές συμμετέχοντες διαθέτουν στοιχεία προσωπικότητας, ιδιαίτερο δηλαδή τρόπο που αισθάνεται, συμπεριφέρεται και σκέπτεται κανείς, τα οποία καθορίζουν την προσαρμογή του στο περιβάλλον (Γεωργαντά, 2017 · Allport, 1937). Αν προσεγγίζαμε τα στοιχεία προσωπικότητας με την ψυχαναλυτική θεωρία, θα λέγαμε ότι φαίνεται να αντιδρούν με το μηχανισμό άμυνας της εκλογίκευσης (απώθηση επίπονων σκέψεων και συναισθημάτων, για να εκτονωθεί το άγχος). Κατά την προσωποκεντρική θεωρία το άγχος είναι ασυμφωνία αυτοαντίληψης και εμπειρίας, που ρίχνει την άμυνα απέναντι σε μια απειλή. Κατά την ίδια θεωρία η τάση για αυτοπραγμάτωση ωθεί τους αθλητές να εξελιχθούν, να νιώσουν πλήρεις. Κατά τη θεωρία κοινωνικής μάθησης το άτομο σκέφτεται για τις εμπειρίες του και ελέγχει εσωτερικά τις πράξεις ή την επιτυχία του μέσω της σκληρής δουλειάς. Ιδίως οι αθλητές υιοθετούν ως πρότυπα τους αθλητές που έχουν επαίνους και μπορεί παρότι είναι εσωστρεφής να συμμετέχουν σε εξωστρεφή αθλήματα, όπως οι συμμετέχοντες 3, 4, 10 (Barker και συν. 2007 · Pervin & John, 2001 · Pescitelli, 1996 · Παρασκευόπουλος, 1985 · Γεωργαντά, 2017). Αυτό που διαπιστώνουμε είναι ότι ενώ η πλειονότητα των αθλητών δίνει μεγάλη βάση στην ψυχολογία, την αντιπαλεύει ή και αντισταθμίζει με χαρακτηριστικά, όπως η δυναμικότητα-ανταγωνιστικότητα, το ομαδικό πνεύμα και η κοινωνικότητα.

Το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων αναπαριστά το σύνολο των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας σε πέντε διαστάσεις. Έτσι το στοιχείο της δυναμικότητας ανήκει στη διάσταση Openess (ανοικτοσύνη), τάση να είναι πιο τολμηροί. Το στοιχείο της κοινωνικότητας Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

εμπίπτει στη διάσταση extraversion (εξωστρέφεια), που υποδηλώνει βεβαιότητα για τον εαυτό τους και υψηλό βαθμό συναισθηματικής εκφραστικότητας. Η συνεργασία και το ομαδικό πνεύμα εμπίπτουν στη διάσταση agreeableness (προσήνεια), όπως και η ανταγωνιστικότητα τους. Το χαρακτηριστικό της οργάνωσης στην έννοια conscientiousness (ευσυνειδησία)-αφιερώνουν χρόνο στην προετοιμασία, απολαμβάνουν ένα καθορισμένο πρόγραμμα. Ο πανικός -νευρική δύο αθλητών, αν και παροδικός, εμπίπτει στο στοιχείο neuroticism (νευρωτισμός) (Cherry, 2018 ·Pervin & John, 2001). Η Ευσυνειδησία είναι ο σημαντικότερος προγνωστικός παράγοντας για την απόδοση, η Ανοικτοσύνη έχει μέτρια σχέση με αυτή, ενώ η Εξωστρέφεια και ο Νευρωτισμός δεν προβλέπουν την απόδοση (O'Neill & Allen, 2011). Μάλιστα, ο νευρωτισμός έχει χαμηλότερα επίπεδα αποτελεσματικότητας και αντιμετώπισης του άγχους, ενώ οι άλλες τέσσερις διαστάσεις είναι πιο αποτελεσματικές (Kaiseler και συν., 2011).

Αναφορικά λοιπόν με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα για την άποψη των αθλητών για το ρόλο της προσωπικότητας τους στο άθλημα και στις σχέσεις τους, διαπιστώνουμε ότι τα ευρήματα αντιστοιχούν με την ελληνική και ξένη βιβλιογραφία και ότι τα ευρήματα επιβεβαιώνουν το ερευνητικό ερώτημα.

Από τα ευρήματα που προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας, διαπιστώθηκαν τα εξής σχετικά με το τρίτο ερευνητικό ερώτημα για τα προβλήματα επίδοσης που προκύπτουν από το άγχος ή την προσωπικότητα και τους τρόπους αντιμετώπισης τους.

Οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα πιστεύουν ότι πήγαν καλύτερα σε κάποιους αγώνες, τοπικούς, πανελλήνιους, παγκόσμιους, γιατί ακολούθησαν το πρόγραμμα (προπόνηση, διατροφή, ξεκούραση) (ΣΥΝ 1, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15) και γιατί διαχειρίστηκαν το άγχος τους (ΣΥΝ 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15). Άλλοι λόγοι που τους οδήγησαν στην επιτυχία είναι η ενθάρρυνση και η στήριξη (ΣΥΝ 1, 5, 11), η αυτοπεποίθηση (ΣΥΝ 3, 4, 11, 15), ο συναγωνισμός (ΣΥΝ 4,6, 11), οι καιρικές συνθήκες (ΣΥΝ 6, 8, 13) και ένας δήλωσε η αγάπη για το άθλημα (ΣΥΝ 5).

Με το εύρημα της τήρησης του προγράμματος συμφωνεί ο Ζαρώτης (2018 β). Εμπίπτει στην κατηγορία του εσωτερικού κινήτρου Έλεγχος, το να γνωρίζει ο αθλητής τις ώρες των προπονήσεων, το γενικότερο πρόγραμμα και τους επιδιωκόμενους στόχους. Στα εσωτερικά κίνητρα ανήκει και ο Συναγωνισμός, που αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση του αθλητή (ΣΥΝ 4,6, 11). Με το εύρημα της διαχείρισης άγχους συμφωνούν οι Χρόνη (2014), Θεοδωράκης και συν.

(2015) και Meyers και συν. (1996), καθώς μπορεί να αυξήσει την απόδοση των αθλητών. Το άγχος επίσης μετριάζεται με την τόνωση της αυτοπεποίθησης και έχει να κάνει με εξωτερικούς παράγοντες όπως οι καιρικές συνθήκες (Χρόνη, 2014).

Οι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα εφαρμόζουν ως παρεμβάσεις για την διαχείριση του εαυτού τους το μασάζ και τη γιόγκα (ΣΥΝ2, 3, 8,,9, 10, 13, 14, 15), τη σωστή διατροφή (ΣΥΝ 3, 4, 8, 9, 10, 13, 15), την άσκηση (ΣΥΝ 2, 3, 8, 9, 10, 13, 15), την υποστήριξη-ενθάρρυνση από το κοντινό τους περιβάλλον (ΣΥΝ 4, 5, 6, 11, 13, 15), τεχνικές διαχείρισης άγχους, όπως ρυθμική αναπνοή, μυικές ασκήσεις χαλάρωσης (ΣΥΝ 1, 3 4, 14), διάφορα συμπληρώματα και τη βοήθεια του προπονητή τους (ΣΥΝ 8, 9, 15), τη χαλάρωση με μουσική (ΣΥΝ 1, 7,15), τον καθορισμό των επιδιωκόμενων στόχων (ΣΥΝ 4, 13) και τη νοερή απεικόνιση (ΣΥΝ 1 και 12).

Οι συμμετέχοντες δίνουν ιδιαίτερη βάση στη διατροφή, προφανώς γιατί η διατήρηση του βάρους είναι σημαντική για τα αθλήματα τους. Το εύρημα της υποστήριξης και του ενθαρρυντικού λόγου είναι πηγή αυτο-αποτελεσματικότητας για τη μείωση του άγχους, όπως και οι τεχνικές διαχείρισης άγχους, η ρυθμική αναπνοή και η σταδιακή μυϊκή χαλάρωση, τις οποίες ακολουθούν και οι συμμετέχοντες στην έρευνα. Η γιόγκα και το μασάζ εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία. Το ίδιο συμβαίνει με την άσκηση, καθώς επίσης ρυθμίζει το άγχος, όπως και με τα ισοτονικά ή συμπληρώματα, γιατί αυξάνουν το βαθμό ευχαρίστησης, όπως και τον προπονητή, ιδίως αν αυτός είναι θετικός, ενθαρρυντικός, γνώστης και δημιουργικός (Θεοδωράκης και συν., 2015). Με το εύρημα της νοερής απεικόνισης συμφωνεί ο Θεοδωράκης (2015) ως ψυχολογική τεχνική δημιουργίας θετικών εικόνων, όπως «αναπαράσταση» μιας νίκης. Βοηθά στην τόνωση της αυτοπεποίθησης, της αυτοσυγκέντρωσης και στη μείωση του άγχους. Με το εύρημα του καθορισμού των στόχων συμφωνεί ο Meyers και συν. (1996).

Αναφορικά λοιπόν με το τρίτο ερευνητικό ερώτημα για τα προβλήματα επίδοσης που προκύπτουν από το άγχος ή την προσωπικότητα και τους τρόπους αντιμετώπισης τους, διαπιστώνουμε ότι τα ευρήματα αντιστοιχούν με την ελληνική και ξένη βιβλιογραφία και ότι τα ευρήματα επιβεβαιώνουν το ερευνητικό ερώτημα.

“Όπως διαπιστώσαμε από την ανάλυση των δεδομένων, ο αθλητισμός έχει κοινωνικοπολιτισμικό χαρακτήρα και ωφελεί όσους ασχολούνται με αυτόν, σωματικά και ψυχοπνευματικά. Οι αθλητές υιοθετούν ένα πιο ήρεμο και μεθοδικό τρόπο ζωής και σκέψης. Αποκτούν ευεξία και ευδιαθεσία και αισθάνονται ικανοποίηση από την επίτευξη των στόχων τους. Ωστόσο οι αθλητές έχουν άγχος για διάφορους λόγους, όπως οι αυξημένες απαιτήσεις, ο Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

φόβος αποτυχίας σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις, ο φόβος ότι θα απογοητεύσουν την ομάδα και το κοινό τους, ο φόβος του τραυματισμού κ.α. Συνήθως το άγχος τους εντοπίζεται προαγωνιστικά, ιδίως στα πλαίσια του ανταγωνισμού.

Σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της ψυχολογίας των αθλητών διαδραματίζουν παράγοντες όπως οικογένεια, φίλοι, οικονομικά ζητήματα, άγχος, τραυματισμοί, ελλείψεις υποδομών κ.α. Το άγχος των αθλητών είναι περιστασιακό, πριν από συγκεκριμένη κατάσταση και επιδρά στην απόδοση τους, όπως και τα στοιχεία της προσωπικότητάς τους, που επηρεάζουν την απόδοση τους και την αντιμετώπιση του άγχους. Για παράδειγμα ο νευρωτισμός έχει χαμηλά επίπεδα αποτελεσματικότητας, ενώ η Ανοικτοσύνη (δυναμικότητα, τόλμη), η Εξωστρέφεια, η Προσήνεια (συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, ανταγωνιστικότητα), η Ευσυνειδησία (οργάνωση, προγραμματισμός) είναι πιο αποτελεσματικές. Οι αθλητές σχετίζουν την επιτυχία τους με την τήρηση του προγράμματος, τη διαχείριση του άγχους, την ενθάρρυνση, την αυτοπεποίθηση, τις καιρικές συνθήκες και προκειμένου να διαχειριστούν τον εαυτό τους υιοθετούν τεχνικές χαλάρωσης και διαχείρισης του άγχους, που τονώνουν την αυτό-αποτελεσματικότητα και αυτοπεποίθησή τους, προκειμένου να επιτύχουν τους στόχους τους.

ΚΕΦ. 8: Περιορισμοί και μελλοντικές προτάσεις

Η παρούσα έρευνα σε θεωρητικό επίπεδο βοήθησε στην καλύτερη κατανόηση της συσχέτισης του άγχους και των στοιχείων της προσωπικότητας στην απόδοση των αθλητών. Οι ερωτήσεις ήταν πρακτικές και μπορούν να βοηθήσουν την υφιστάμενη κατάσταση, όπως την παροχή στους αθλητές περισσότερων παρεμβάσεων για τη διαχείριση του άγχους τους. Ακόμη, σε πρακτικό επίπεδο βελτιώθηκε μέσα από τη διαδικασία η ικανότητα της διεξάγουσας την έρευνα.

Περιορισμοί στην παρούσα έρευνα είναι ότι ενώ το δείγμα ήταν το ενδεδειγμένο για ποιοτικές έρευνες, δεν κάνει επιτρεπτή τη γενίκευση των αποτελεσμάτων στον ευρύτερο πληθυσμό. Επίσης όσα συμπεράσματα συνήχθησαν, αφορούν μόνο τα συγκεκριμένα άτομα που ήταν οι συμμετέχοντες στην έρευνα. Μελλοντικές προτάσεις είναι ότι προκειμένου για την καλύτερη αξιοποίηση των αποτελεσμάτων, το θέμα θα μπορούσε να διερευνηθεί μελλοντικά με τη χρήση μικτής μεθοδολογίας. Να συνδυάζει δηλαδή την ποσοτική με την ποιοτική έρευνα, ώστε να υπάρξει η δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων και να υπάρξει μεγαλύτερη αντικειμενικότητα.

Οι πρακτικές προεκτάσεις της έρευνας είναι ότι το άγχος, ίσως ο πιο δύσκολος αντίπαλος που αντιμετωπίζει ένας αθλητής, μπορεί να αντιμετωπιστεί γνωστικά, συναισθηματικά και σωματικά, είτε δηλαδή μέσω της σκέψης, του ελέγχου των συναισθημάτων και του ελέγχου/ μείωσης των ορμονών, που παράγονται στο σώμα από το άγχος, όπως η ένταση των μυών, οι αυξημένοι καρδιακοί παλμοί, η εφίδρωση. Βασικό βήμα είναι να εκπαιδευτούν οι αθλητές νοητικά, ιδίως όσοι είναι επιρρεπείς στο άγχος και στις υπερβολικές συναισθηματικές αντιδράσεις. Η συνειδητοποίηση και ο έλεγχος του νου αλλάζει τη δομή του εγκεφάλου και κάνει τον αθλητή να εστιάζει στο έργο και να έχει καλύτερη απόδοση. Άλλες τεχνικές, όπως η νοητική απεικόνιση, ο έλεγχος της αναπνοής, η χαλάρωση των τεταμένων μυών, η γιόγκα, επίσης βοηθούν στη μείωση του άγχους. Τέλος, η βοήθεια από ένα αθλητικό ψυχολόγο προωθεί στον αθλητή την ιδέα ότι η κάθε πρόκληση είναι ευκαιρία για ανάπτυξη, βοηθώντας έτσι τη συνολική του απόδοση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνόγλωσση

1. Αναγνωστόπουλος, Ι. (2018). *Εργασιακές σχέσεις στον Αθλητισμό*. Πανεπιστημιακές Σημειώσεις. Ανακτήθηκε στις 10/10/18 από https://eclass.uop.gr/modules/.../ergasiakes_sxeseis_ston_athlitismo_simeioseis.pptx.
2. Barlow, E. (2000). *Ψυχολογία και Παθολογική Συμπεριφορά: Μια σύνθετη Βιοψυχοκοινωνική Προσέγγιση*. Α' τόμος. Αθήνα: Έλλην.
3. Γεωργαντά, Ε. (2017). *Θεωρίες Προσωπικότητας*. Πανεπιστημιακές Σημειώσεις. Ανακτήθηκε στις 16/10/18 από <https://files.lucentcms.com/files/egeorganda/2017/08/302ad41e-868c-470f-8df2-034248ab0199.pdf>.
4. Cervone, D., Pervin, L.A. (2013). *Θεωρίες προσωπικότητας: Έρευνα και εφαρμογές* (μτφρ Αλεξανδροπούλου, Α. Κομπορόζος, Β.). Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg
5. Ζαρώτης, Ι. (2018). *Τι καθορίζει την αθλητική επιτυχία: Ψυχο-πνευματικοί Παράγοντες*. Ανακτήθηκε στις 10/10/18 από <https://www.psychology.gr/blog/43-%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B7-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%B1/945-%CF%84%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CE%B8%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B6%CE%B5%CE%B9-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%84%CF%85%CF%87%CE%AF%CE%B1-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF-%CF%80%CE%BD%CE%B5%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%AF-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%AC%CE%B3%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%B5%CF%82.html>.
6. Ζαρώτης, Ι. (2018β). *Κίνητρα στον αθλητισμό*. Ανακτήθηκε στις 15/10/18 από <http://www.posidonas-ilision.gr/epistimonika-themata/kinitra-ston-athlitismo.html>.
7. Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Ζουρμπάνος, Ν. (2015). *Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό και την Άσκηση για Υγεία*. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα Κάλλιπος. Ανακτήθηκε στις 17/10/18 από

http://lab.pe.uth.gr/psych/images/stories/pdf/athlitiki_psychologia/e_book_kallipos.pdf.

8. Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2001). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
9. Θεοδωροπούλου, Γ. (2018). *Σώμα, Σκέψη, Συναίσθημα: Η αρμονική συνύπαρξή τους μέσα από τον αθλητισμό*. Ανακτήθηκε στις 19/10/18 από <https://www.tharrosnews.gr/news/content/%CF%83%CF%8E%CE%BC%CE%B1-%CF%83%CE%BA%CE%AD%CF%88%CE%B7-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CE%BC%CE%B1-%CE%B7-%CE%B1%CF%81%CE%BC%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%83%CF%85%CE%BD%CF%8D%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%BE%CE%AE-%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82-%CE%BC%CE%AD%CF%83%CE%B1-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C>
10. Jones, E. (2003). *Σίγκμουντ Φρόυντ: Η ζωή και το έργο του*, Αθήνα: εκδ. Ίνδικτος.
11. Καλπάκογλου, Θ. (1998). *Άγχος και Πανικός. Γνωσιακή θεωρία και θεραπεία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
12. Κανελλοπούλου, Λ. (2007). *Ψυχαναλυτικές θεωρίες προσωπικότητας*. Πανεπιστημιακές Σημειώσεις. Ανακτήθηκε στις 16/10/18 από <https://eclass.uoa.gr/modules/document/file.php/PPP453/%CE%A8%CF%85%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82%20%CE%B8%CE%B5%CF%89%CF%81%CE%AF%CE%B5%CF%82%20%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83%CF%89%CF%80%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1%CF%82%20-%20corrigé.pdf>.
13. Καραδήμας, Ε. (2003). *Συμπεριφοριστικές και γνωστικές θεωρίες προσωπικότητας*. Πανεπιστημιακές Σημειώσεις. Ανακτήθηκε στις 17/10/18 από <https://eclass.uoa.gr/modules/document/file.php/PPP149/%CE%A3%CE%B7%CE%BC%CE%B5%CE%B9%CF%8E%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82%20%CE%BC%CE%B1%CE%B8%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82/theories%20tou%20symperiforismo%20simeioseis%20mathimatos%20karadimas%20efthimiou%202008.pdf>.
14. Μουλαλούδης, Γ. & Κοσμόπουλος, Α. (2003). *Carl Rogers και η προσωποκεντρική του θεωρία για την ψυχοθεραπεία και την παιδεία*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

15. Μπαντές, Θ. (2016). *Ο Αριστοτέλης για τη γυμναστική*. Ανακτήθηκε στις 5/10/18 από <http://eranistis.net/wordpress/2016/08/16/%CE%BF-%CE%B1%CF%81%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%84%CE%AD%CE%BB%CE%B7%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CE%B3%CF%85%CE%BC%CE%BD%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE/>.
16. Μπασέα-Δαβίτη, Ε. (2014). *Η σημασία της σωματικής άσκησης σε παιδιά και εφήβους*. Ανακτήθηκε στις 9/10/18 από <https://e-ptolemeos.gr/%CE%B7-%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CF%83-%CF%83%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B7%CF%83-%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%83-%CF%83%CE%B5-%CF%80%CE%B1%CE%B9/>.
17. Παλαιολόγου, Α. (2001). *Προσανατολισμοί κλινικής ψυχολογίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
18. Παρασκευόπουλος, Ι.Ν. (1985). *Εξελικτική Ψυχολογία, 1 & 2*, Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
19. Πετρούνιας, Δ. (2018). *Η πίεση στον αθλητισμό*. Ανακτήθηκε στις 10/10/18 από <https://welovesports.gr/2018/03/19/%CE%B7-%CF%80%CE%AF%CE%B5%CF%83%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C/>.
20. Πιπερόπουλος, Γ. (2005). *Ψυχολογία, άτομο, ομάδα*. Θεσσαλονίκη: Πιπερόπουλος.
21. Πολύζος, Σ. (2004). *Διοίκηση & Διαχείριση των Έργων. Μέθοδοι και Τεχνικές*, τ. 1, Αθήνα: Κριτική.
22. Σακελλαρίου, Κ. (1985). *Παιδαγωγική της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού*. Αθήνα: Καρανάσης.
23. Schacter, D. L., Gilbert, D. T., & Wegner, D. M. (2012). *Ψυχολογία* (Επιμ. Έκδ. Σ. Βοσνιάδου). Αθήνα: Gutenberg.
24. Φοινίτση, Α. (2013). *Αθλητισμός*. Ανακτήθηκε στις 6/10/18 από http://dione.lib.unipi.gr/xmlui/bitstream/handle/unipi/8486/Foinitsi_Aikaterini.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Ξενόγλωσση

25. Ali, M. & Mohsin, M. (2013). Test Anxiety Inventory (TAI): Factor Analysis and Psychometric Properties. *Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 8 (1), 73-81.

26. Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*.
27. New York: Holt, Rinehart and Winston. Ανακτήθηκε στις 16/10/18 από <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.155561/page/n15>.
28. American Psychological Association (APA Organization) (2018 α). *Sport Psychology*. Ανακτήθηκε στις 10/10/18 από <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports.aspx>.
29. American Psychology Association (APA Organization) (2018 β). *Stress: The different kinds of stress*. Ανακτήθηκε στις 12/10/18 από <https://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds.aspx>.
30. American Psychological Association (APA Organization) (2018. γ). *Anxiety*. Ανακτήθηκε στις 10/10/18 από <https://www.apa.org/topics/anxiety/>.
31. American Psychological Association (APA Organization) (2018 δ). *The State-Trait Anxiety Inventory* (STAI). Ανακτήθηκε στις 13/10/18 από <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state.aspx>.
32. American Psychology Association (APA Organization), (2012). *Stress in America: Our Health at Risk*. Ανακτήθηκε στις 15/10/18 από <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2011/final-2011.pdf>.
33. American Institute for Stress, (2017). *What is stress*. Ανακτήθηκε στις 12/10/18 από <https://www.stress.org/what-is-stress/>.
34. Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
35. Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Oxford, England: Prentice-Hall.
36. Bandura, A. (1994). «Self-efficacy». In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
37. Bandura, A. (1999). «A social cognitive theory of personality». In L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 154-196). New York: Guilford Publications. (Reprinted in D. Cervone & Y. Shoda [Eds.], *The coherence of personality*. New York: Guilford Press.)
38. Baric, R. (2011). Psychological pressure and athletes' perception of motivational climate in team sports. *Review of Psychology*, 18 (1), 45-49.

39. Barker, A., Gledhill, A., Lydon, C., Miles, A., Mulligan, C., Saffery, G., Saipé, R. & Sutton, L. (2007). *BTEC National Sport: Book 1*. UK: Heinmann.
40. Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2007). *Foundations of exercise psychology* (2nd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
41. Bertha, K. (2010). *Sport Psychology and Its Impact On Athletics*. Ανακτήθηκε στις 10/10/18 από <https://bleacherreport.com/articles/392347-sport-psychology-and-its-impact-on-athletics>.
42. Borkoles, E., Kaiseler, M., Evans, A., Ski, C., Thompson, D. & Polman, R. (2018). Type D personality, stress, coping and performance on a novel sport task. *PLoS One*, 13(4): e0196692. Doi: 10.1371/journal.pone.0196692.
43. Boyce, C. J., Wood, A. M., & Powdthavee, N. (2013). Is personality fixed? Personality changes as much as “variable” economic factors and more strongly predicts changes to life satisfaction. *Social Indicators Research*, 111, 287-305.
44. Bradley, B. H., Baur, J. E., Banford, C. G., & Postlethwaite, B. E. (2013). Team players and collective performance: How agreeableness affects team performance over time. *Small Group Research*, 44(6), 680-711.
45. Brohm, J., Perelman, M., Vassort, P. (2014). Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στα χρόνια της παγκοσμιοποίησης. *Le Monde-Diplomatique*. Ανακτήθηκε στις 9/10/18 από <http://archives.monde-diplomatique.gr/spip.php?article519>.
46. Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxietyperformance relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 45-61.
47. Cattell, RB. (1950). *Personality: a Systematic Theoretical and Factual Study*. New York, NY: McGraw Hill.
48. Cattell, R.B. (1941). *General psychology*. New York, NY: Sci-art Publishers.
49. Cattell, R. B. (1946). *Description and Measurement of Personality*. New York: World Book.
50. Cervone, D., & Williams, S. L. (1992). Social cognitive theory and personality. In G.-V. Caprara & G.L. Van Heck (Eds.), *Modern personality psychology: Critical reviews and new directions* (pp. 200–252). New York: Harvester-Wheatsheaf.
51. Chan, C.S., Grossman, H.Y. (1988). Psychological effects of running loss on consistent runners. *Perceptual Motor Skills*, 66, 875-883.

52. Chapman, C., Lane, A.M., Brierley, J.H., & Terry, P.C. (1997). Anxiety, self-confidence and performance in Tae kwon-Do. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 1275-1278.
53. Cherry, K.(2018). *The Big Five Personality Traits, 5 Major Factors of Personality*. Ανακτήθηκε στις 18/10/18 από <https://www.verywellmind.com/the-big-five-personality-dimensions-2795422>.
54. Corbarn, R. (2010). The relationship between personality and performance in endurance sport. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 37(1), 23 – 25.
55. Core, M. (2017). *How is your athletic performance determined by your body (somatotype)?* Ανακτήθηκε στις 17/10/18 από <https://www.ossurwebshop.co.uk/blog/athletic-performance-determined-body-somatotype>.
56. Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional manual*. Psychological Assessment Resources, Odessa, FL.
57. Cox, R.H.(1994). *Sport psychology: Concepts and applications*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
58. Cox, R., Martens, M. & Russell, W. (2003). Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory–2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 519-533.
59. Craft, L., Magyar, M., Becker, B. & Feltz, D. (2003). The Relationship Between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 44-65.
60. Davis, C. (1992). Body image, dieting behaviours, and personality factors: A study of high-performance female athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 23(3), 179-192.
61. Dijkstra, H., Pollock, N, Chakraverty, R. & Alonso, J. (2014). Managing the health of the elite athlete: a new integrated performance health management and coaching model. *British Journal of Sports Medicine*. 48(7), 523–531.
62. Eysenck, H. J. (1970). *The structure of human personality*. 2Ed, London.
63. Fink, G. (2017). Stress: Definition and history. *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, 1–9. DOI: 10.1016/B978-008045046-9.00076-0.
64. Giacobbi, P.R., & Weinberg, R.S. (2000). An examination of coping in sports:

65. Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
66. Godman, H. (2014). *Regular exercise changes the brain to improve memory, thinking skills*. Ανακτήθηκε στις 9/8/18 από <https://www.health.harvard.edu/blog/regular-exercise-changes-brain-improve-memory-thinking-skills-201404097110>.
67. Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34.
68. Gutnik, B., Zuoza, A., Zuozienė, I., Alekrinskis, A., Nash, D. & Scherbina, S. (2015). Body physique and dominant somatotype in elite and low-profile athletes with different specializations. *Medicina*, 51, 247 – 252.
69. Guilford, J.P. (1959). *Personality*. New York: McGraw Hill Books Company.
70. Gurer, B., Adilogullar, I. & Sahin, H. (2014). Examination of state-trait anxiety levels of elite athletes according to some variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16 (1), 4-7.
71. Hamilton, L, Hamilton, W., Meltzer, J., Marshall, P., Molnar, M. (1989). Personality, stress, and injuries in professional ballet dancers. *American Journal of sports Medicine*, 17 (2), 263-267.
72. Hanton, S, & Jones, G. (1995). Antecedents of multidimensional state anxiety in elite competitive swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 512-523.
73. 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.
74. Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S.J.H. (2008). Negative self-talk during sport performance: Relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies; *Report. Journal of Sport Behavior*, 31 (3), 237-254.
75. Hemingway, C., & Hemingway, S. (2000). "Athletics in Ancient Greece." *In Heilbrunn Timeline of Art History*. New York: The Metropolitan Museum of Art. Ανακτήθηκε στις 7/10/18 από http://www.metmuseum.org/toah/hd/athl/hd_athl.htm.
76. Hogan, R., & Hogan, J. (1992). *Hogan Personality Inventory manual*. Tulsa:Hogan Assessment Systems.
77. Horikawa, M., & Yagi, A. (2012). The relationships among trait anxiety, state anxiety and the

78. goal performance of penalty shoot-out by university soccer players. *PLoS ONE* 7(4), 1-6.
doi:10.1371/journal.pone.0035727.
79. Hosea, T.M. & Hannafin, J.A. (2005). Rowing injuries. *Sports Health*. 4(3), 236-45.
80. Hurst, M. (2003). *Social Cognitive Theory and Bandura*. Ανακτήθηκε στις 17/10/18 από <https://study.com/academy/lesson/albert-bandura-social-cognitive-theory-and-vicarious-learning.html>.
81. James, B. & Collins, D. (1997). Self-presentational sources of competitive stress during performance. *Journal of sport & Exercise Psychology*. 19, 17-35.
82. Johnson, J. A. (2017). «Big-Five model». In V. Zeigler-Hill, T.K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (1-16). New York: Springer. DOI: 10.1007/978-3-319-28099-8_1212-1.
83. Judge, T. A., & Ilies, R. (2002). Relationship of personality to performance motivation: A meta-analytic review. *Journal of Applied Psychology*, 87(4), 797-807.
84. Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A.R. (2011). Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 62-72.
85. Khan, B., Ahmed, A. Ghulam, A. (2016). Using the 'Big-Five'-For Assessing Personality Traits of the Champions: An Insinuation for the Sports Industry. *Pakistan Journal of Commerce and Social Sciences*, 10 (1), 175-191.
86. Kleine, D. (1990). Anxiety and sport performance: A meta-analysis. *Anxiety Research*, 2(2), 113-131.
87. Krane, V., Williams, J., & Feltz, D. (1992). Path analysis examining relationships among competitive anxiety, somatic anxiety, state confidence, performance expectations, and golf performance. *Journal of sport behavior*, 15 (4), 279-295.
88. Krohne, H. W. & Hock, M. (1994). *Elterliche Erziehung und Angstentwicklung des Kindes. Untersuchungen iiber die Entwicklungsbedingungen von Angstlichkeit und Angstbewaltigung*. Bern Cottingen, Toronto, Seattle: Hans Huber Verlag.
89. Lane, A. M., Terry, P. C., & Karageorghis, C. I. (1995). Path analysis examining relationship among antecedents of anxiety, multidimensional state anxiety, and triathlon performance. *Perceptual and Motor Skills*, 81(3), 1255-1266.

90. La Place, J. (1954). Personality and its Relationship to Success in Professional Baseball. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation* , 25 (3).
91. Li, Y. (2013). Athlete's Psychological Barriers in Competition Cause Analysis and Countermeasures Research. *International Workshop on Computer Science in Sports (IWCSS)*. Ανακτήθηκε στις 10/10/18 από <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.871.5107&rep=rep1&type=pdf>.
92. Liebert, R. M. & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-978.
93. Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
94. Martens, R., Burton, D., Rivkin, F., & Simon, J. (1980). "Reliability and validity of the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI)". In C.H. Nadeau, W.C., Halliwell, K.M. 532 / Cox, Martens, and Russell Newell, & G.C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1979*. Champaign, IL: Human Kinetics.
95. McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
96. McEwen, B.S. (2002). *The end of stress as we know it*. Washington, DC: Joseph Henry Press.
97. McLeod, S. (2014). *Carl Rogers*. Ανακτήθηκε στις 16/10/18 από <https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>
98. McLeod, S. (2014). *Theories of Personality*. Ανακτήθηκε στις 17/10/18 από <https://www.simplypsychology.org/personality-theories.html>.
99. McKay, D. (2018). *Should You Become a Professional Athlete?* Ανακτήθηκε στις 10/10/18 από <https://www.thebalancecareers.com/should-you-become-a-professional-athlete-525985>.
100. McGregor, A. (2017). Injury prevention, performance and return to sport: How can science help? *Chinese Journal of Traumatology*, 20(2), 63–66.

101. Meyers, A. W., Whelan, J. P., & Murphy, S. M. (1996). Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement. *Progress in Behavior Modification*, 30, 137-164.
102. Measuring SEL ORG, (2018). *On the Use of the Big Five Model as a SEL Assessment Framework*. Ανακτήθηκε στις 18/10/18 από <https://measuringself.org/use-big-five-model-sel-assessment-framework/>.
103. Michel, W. (1973). Towards cognitive social learning reconceptualisation of personality. *Psychological Review*, 80, 252- 283.
104. Miele, E. (2015). *The Effects of Psychology on Athletic Performance*. Ανακτήθηκε στις 10/10/18 από <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-whole-athlete/201501/the-effects-psychology-athletic-performance>.
105. Mirzaei, A., Nikbakhsh, R. & Sharififar, F. (2013). The relationship between personality traits and sport performance. *Journal of Experimental Biology*, 3(3), 439-442.
106. Montemayor, R. (1978). Men and Their Bodies: The Relationship between Body Type and Behavior. *Journal of Social Issues*, 34, (1).
107. Moris, I., Davis, D., & Hutchings, C. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and revised worry emotionality scale. *Journal of Educational Psychology*, 73(4), 541-555.
108. Murdoch, R. (2010-2011). Stress, as it Relates to the Coach's Performance. *Coaching Courses*. Ανακτήθηκε στις 15/10/18 από <http://www.rugbyaustralia.com.au/Portals/18/Files/Coaching/Level3Papers/Stress%20-%20Rob%20Murdoch%202011.pdf>.
109. Namatame, H., Saito, M. & Sawamiya, Y. (2015). Personality Traits Associated with Body Shape. *International Journal of Affective Engineering*, doi: 10.5057/ijae.IJAE-D-15-00021.
110. Nelson, B. (2018). *Athletics*. Ανακτήθηκε στις 5/10/18 από <https://www.britannica.com/sports/athletics>
111. Nicholls, A. R., Polman, R., Levy A. R., Taylor, J., & Cobley. S., (2007). «Stressors, Coping, and coping effectiveness: gender, type of sport and skill differences». As cited in, Crocker, P., R, Tamminen, K.A., & Gaudreau, P. (2015). *Coping in Sport*. Routledge.

112. O'Neill, T. A., & Allen, N. J. (2011). Personality and the prediction of team performance. *European Journal of Personality*, 25(1), 31-42.
113. Pervin L. A. & John, O. (2001). *Θεωρίες Προσωπικότητας: έρευνα και εφαρμογές* (μτφρ Αλεξανδροπούλου, Α. & Δασκαλοπούλου, Ε.), Αθήνα: εκδόσεις Τυπωθήτω.
114. Pescitelli, D. (1996). *An Analysis of Carl Rogers' Theory of Personality*. Ανακτήθηκε στις 16/10/18 από <http://www.wynja.com/personality/rogersff.html>.
115. Petteron, J.M., Jaggan, M.M., Boyer, M.I. (2003). Ulnar & Median nerve Palsy in long distance cyclists. *Aprospective study AM J of Sports Med*, 31(4), 585-9.
116. Pickering, C. (2017). *Sleep and the Athlete: Time to Wake Up to the Need for Sleep*. Ανακτήθηκε στις 10/10/18 από <https://simplifaster.com/articles/sleep-athlete/>.
117. Piedmont, R., Hill, D. & Blanco, S. (1999). Predicting athletic performance using the five-factormodel of personality. *Personality and Individual Differences*, 27, (4), 769-777
118. Price, J. & Budzynski, T. (2009). «Anxiety, EEG patterns, and neurofeedback» In Budzynski, T. Budzynski, H., Evans, J., Abarbanel, A. (2009). *Introduction to Quantitative EEG and Neurofeedback*, (Second Edition), Academic Press.
119. Rentfrow, J. (2018). The Big 5 Model of Personality. *Psych Central*. Ανακτήθηκε στις 18/10/18 από <https://psychcentral.com/blog/the-big-5-model-of-personality/>
120. Rogers, C. (1959). «A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships, as developed in the Client-Centered Framework». *Psychology: A Study of a Science*. Study 1, Volume 3: Formulations of the Person and the Social Context, edited by Sigmund Koch. (McGraw-Hill).
121. Sarason, I., Sarason, B. & Pierce, G. (1990). Social support, personality, and performance *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, (2), 117-127.
122. Segal, J., Smith, M., Segal, R. & Robinson, L. (2018). *Stress Symptoms, Signs, and Causes*. Ανακτήθηκε στις 15/10/18 από <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>.
123. Selye, H. (1973). The evolution of stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatonic hormones. *American Scientist*, 61(6), 692-699.

124. Shoda, Y., Mischel, W., Wright, J. C.(1994).Intraindividual stability in the organization and patterning of behavior: Incorporating psychological situations into the idiographic analysis of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 674-687.
125. Siart, B, Nimmerichter, A., Vidotto, C. & Wallner, B. (2017). Status, Stress and Performance in Track and Field Athletes during the European Games in Baku (Azerbaijan) *Scientific Reports*, 7: 60-76. Doi: [10.1038/s41598-017-06461-z](https://doi.org/10.1038/s41598-017-06461-z).
126. Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., Benet-Martinez, V., Alcalay, L., Ault, L. & Zupanèiè, A. (2007). The geographic distribution of Big Five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 173-212.
127. Sindik, J. (2010). Relationship between big five personality markers with situation-related performance at top Croatian basketball players. *Sport Science*, 3, 34-38.
128. Spielberger, C. (1966). *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
129. Spielberger, C. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. II). New York: Academic Press.
130. Spielberger, C. (1989). *State-Trait Anxiety Inventory: Bibliography* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
131. Stafford, I. (2005). *Coaching for long-term athlete development: to improve participation and performance in sport*. UK, The National Coaching Foundation: editor Leeds.
132. Stinson, C., Bowman, D.A. (2014). Feasibility of training athletes for high-pressure situations using virtual reality. *IEEE Transaction on Visualization and Computer Graphics*, 20(4), 606-15.
133. Stoker, M., Lindsay, P. Butt, J., Bawden, M. & Maynard, I. (2018.). *Elite Coaches' Experiences of Creating Pressure Training Environments*. UK: English Institute of Sport, Sheffield. Ανακτήθηκε στις 10/10/18 από <http://shura.shu.ac.uk/11465/7/Stoker%2C%20butt%2C%20maynard%20-%20Elite%20coaches%20experiences%20of%20creating%20pressure%20training%20Environments.pdf>.

134. Teshome, B., Mengistu, S. & Beker, G. (2015). The Relationship between Personality Trait and Sport Performance: The Case of National League Football Clubs in Jimma Town, Ethiopia. *Journal of Tourism, Hospitality and Sports*, 11 (25).
135. Thompson, R.L., Brossart, D.F., Carlozzi, A.F., Miville, M.L. (2002). Five-factor model (Big Five) personality traits and universal-diverse orientation in counselor trainees. *Journal of Psychology*, 136 (5), 561-72.
136. Weiss, M.R. (2003). Psychological aspects of sport-injury rehabilitation: A developmental perspective. *Journal of Athletic Training*, 38(2), 172-175.
137. Wiedemann, K. (2001). «Anxiety and Anxiety Disorders» In Smelser, N. and Baltes, P. (2001). *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. USA: Pergamon.
138. Woodman, T. & Hardy, L., (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443-57
139. Wiggins, M. S., & Brustad, R. J. (1996). Perception of anxiety and expectations of performance. *Perceptual and Motor Skills*. 83, 1071-1074.
140. World Health Organization, (2018). *Synergies for beating NCDs and promoting mental health and well-being*. Ανακτήθηκε στις 9/10/18 από <http://www.who.int/ncds/governance/high-level-commission/synergies-beating-ncds/en/>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Προφίλ αθλητών

A/A	ΦΥΛΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΑΘΛΗΜΑ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ
1 ^{ος}	άντρας	19	Ορεινή ποδηλασία MTB	1 ^{ος} σε πανελλήνια πρωταθλήματα και 2 ^{ος} και τρίτος στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα
2 ^{ος}	άντρας	27	Ορεινή ποδηλασία MTB	1 ^{ος} και 2 ^{ος} σε Π/Π και 3 ^{ος} στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα
3 ^{ος}	άντρας	26	Ορεινή ποδηλασία MTB	1 ^{ος} στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα 7 φορές 1 ^{ος} στο Π/Π 4 φορές
4 ^{ος}	άντρας	65	Mountain Marathon Cross-Country	Μεγαλύτερη επίδοση 200 miles Fell Runner στα 65 του χρόνια
5 ^{ος}	άντρας	45	Μαραθωνοδρόμος & αθλητής μεγάλων αποστάσεων	Διακρίσεις πολλές στα 5000χιλ. και 10000χιλ. 1 ^η & 2 ^η Τα τελευταία 3 έτη καλή θέση στον Μαραθώνιο στην Αθήνα
6 ^{ος}	άντρας	20	κωπηλασία	4 ^{ος} Βαλκανικό Πρωτάθλημα 1 ^{ος} Π/Π
7 ^{ος}	άντρας	31	Κολύμβηση-πόλο	6 ^η Ευρωπαϊκή ομάδα νέων αντρών τα τελευταία έτη
8 ^{ος}	άντρας	33	Κολύμβηση-πόλο	Παγκόσμια θέση στην κατηγορία νέων αντρών, πέμπτες θέσεις ως

				έφηβοι, δεύτερη θέση βαλκανικών, δυο πανελλήνια αντρών, ένα κύπελλο αντρών
9 ^{ος}	Αντρας	29	Ποδηλασία πίστας	18 φορές Πρωταθλητής Ελλάδος στα αγωνίσματα πίστας 1 ^{ος} Παγκόσμιος στο αγώνισμα κέριν και 3 ^{ος} & 5 ^{ος} Παγκόσμιος στο ομαδικό σπριντ & 2 ^{ος} στη γενική κατάταξη Παγκοσμίως στο αγώνισμα πόντων & πάνω από 200 νίκες στο αγώνισμα ταχύτητας
10 ^{ος}	γυναίκα	27	Ποδηλασία δρόμου & MTB	1 ^η στα Π/Π τα τελευταία 5 έτη 2014-2018 MTB 1 ^η & 2 ^η θέση σε Π/Π ποδηλασία δρόμου αντοχής & χρονομέτρου τα τελευταία επίσης 5 έτη 2 ^η σε διεθνή αγώνα αντοχής 200χιλ.
11 ^{ος}	γυναίκα	42	Ποδηλασία δρόμου & πίστας κλειστής	1 ^η & 2 ^η θέση σε Π/Π αγώνισμα δρόμου αντοχής & χρονομέτρου εναλλάξ τα τελευταία 5 έτη 1 ^η Π/Π αγώνισμα πίστας τα τελευταία 5 έτη
12 ^{ος}	γυναίκα	40	Taekwondo, Amsido, Kudo & παραολυμπικά αθλήματα όπως στίβος στις ρίψεις, χειρηλασία δρόμου, παραμπάντιντον,	- ασημένιο μετάλλιο στο Παγκόσμιο στο ακόντιο -χρυσό μετάλλιο στο Παγκόσμιο στο ακόντιο -χάλκινο μετάλλιο στους Παραολυμπικούς στο Ρίο επίσης στο ακόντιο Πολλές διακρίσεις στο parabadminton

			και τελευταία κάνω το τεχνικό κομμάτι του Taekwondo με αμαξίδιο.	
13 ^{ος}	Αντρας	25	Ποδόσφαιρο	Π.Α.Ε Α' Εθνικής ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ
14 ^{ος}	Αντρας	25	καλαθοσφαίριση	Κ.Α.Ε Α' Εθνικής ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ
15 ^{ος}	Γυναίκα	38	Ποδηλασία δρόμου αντοχής & χρονομέτρου	3 ^η θέση Π/Π, 1 ^η θέση τρεις φορές τα τελευταία 4 χρόνια

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Α/Α ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

ΤΟΠΟΣ :

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ:

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1. Ηλικία

2. Φύλο Άντρας Γυναίκα

3. Εκπαίδευση
Πανεπιστήμιο Μεταπτυχιακό Διδακτορικό

4. Οικογενειακή κατάσταση
Άγαμος/η Έγγαμος/η Διαζευγμένος/η Χήρος/α

Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

5. Παιδιά Ναι ☐ Όχι ☐

6. Χρόνια άθλησης ☐

- Πείτε μας τις μεγαλύτερες διακρίσεις που είχατε μέχρι σήμερα, και ποιες τον τελευταίο χρόνο

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Άξονας πρώτος: Το άγχος, τα συμπτώματα που εμφανίζουν οι αθλητές και οι αιτίες του.

Ερώτηση 1:

Πως αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό; Ποιο ήταν το έναυσμα; Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε; Αν ναι, τι είναι αυτό;

Ερώτηση 2:

Έχουν οι αθλητές άγχος; Μπορείτε να μας περιγράψετε κάποια δικά σας περιστατικά;

Ερώτηση 3

Από ποιους παράγοντες επηρεάζεται η αθλητική σας απόδοση;

Άξονας δεύτερος: Η άποψη των αθλητών για το ρόλο της προσωπικότητας τους στο άθλημα και στις σχέσεις τους.

Ερώτηση 4

Μιλήστε μου για τον εαυτό σας. Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας;

Ερώτηση 5

Πως πιστεύετε ότι σας βλέπουν οι άλλοι; Η εικόνα που έχουν για εσάς αντιστοιχεί με αυτό που πραγματικά είστε;

Άξονας τρίτος: Προβλήματα επίδοσης που προκύπτουν από το άγχος ή την προσωπικότητα και τρόποι αντιμετώπισης τους.

Ερώτηση 6

Περιγράψτε μας κάποιους αγώνες που πήγατε καλύτερα και γιατί πιστεύετε ότι έγινε αυτό;

Ερώτηση 7

Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας; Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητα σας;

Ερώτηση 8

Ποιοι είναι οι επόμενοι στόχοι σας ;

Πιστεύετε ότι θα αλλάζατε κάτι στον τρόπο που λειτουργείτε μέχρι σήμερα για να τους πετύχετε;

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

A/A ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: ΑΘΛΗΤΗΣ Νο 1

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 20/10/2018

ΤΟΠΟΣ : ΜΑΤΙ-ΜΑΡΑΘΩΝΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 15 λεπτά

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: Αθλητής ποδηλασίας βουνού MTB

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

19

Φύλο

Αντρας

☒

Γυναίκα

☐

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

☒

Μεταπτυχιακό

☐

Διδακτορικό

☐

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

☒

Έγγαμος/η

☐

Διαζευγμένος/η

☐

Χήρος/α

☐

Παιδιά

Ναι

☐

Όχι

☒

Χρόνια άθλησης

14

Ε: Πείτε μας τις μεγαλύτερες διακρίσεις που είχατε μέχρι σήμερα, και ποιες τον τελευταίο χρόνο

Α: Οι μεγαλύτερες διακρίσεις μου είναι, τα πανελλήνια πρωταθλήματα και τα έχω κερδίσει τρεις φορές, σίγουρα η Βαλκανιάδα που έχω βγει το 2017 δεύτερος, και το 2015 τρίτος, επιτυχίες έχω και στο εξωτερικό στην κατηγορία των εφήβων πέρσι και πρόπερσι και ήμουν πάντα μέσα στην τριάδα. Οι επόμενοι στόχοι είναι πάντα τα πανελλήνια και να πάω καλά στην Βαλκανιάδα και σε Διεθνής αγώνες στην κατηγορία που είμαι και βέβαια στο Τόκυο να πάμε καλά σαν Ελληνική ομάδα.

Ε: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό; Ποιο ήταν το έναυσμα;

A: Ξεκίνησα από πολύ μικρή ηλικία και πάντα μου άρεσε το μηχανοκίνητο σπορ, το δίκυκλο πάντα αλλά επειδή δεν μπορούσα να το κάνω για διάφορους λόγους πήγα σε κάτι παραπλήσιο που είναι το ποδήλατο, όπου μου άρεσε και αυτό πάρα πολύ. Έτσι από την ηλικία των 8 χρονών ασχολούμαι μέχρι τώρα που είμαι 19 χρονών.

Άρα το έναυσμα ήταν η αγάπη μου για το δίκυκλο....αυτό που άλλαξε στη ζωή μου με τον αθλητισμό είναι ο νέος τρόπος ζωής που μου δίνει χαρά και διάθεση για προσπάθεια.

E: Μιλήστε μου για τον εαυτό σας. Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας.

A: Είμαι κοινωνικός, κάνω εύκολα παρέες και έχω αρκετούς φίλους και δένομαι με τους ανθρώπους. Δεν κρατάω κακίες και δεν έρχομαι σε διαπληκτισμούς εύκολα ακόμα και αν κάτι με ενοχλήσει. Με τους συναθλητές μου τα πάω πολύ καλά, και πάντα είμαστε δεμένοι αλλά μέσα στον αγώνα ο καθένας θα κυνηγήσει το καλύτερο για τον εαυτό του. Όταν όμως τρέχουμε σαν εθνική ομάδα και βλέπω ότι ο άλλος πάει καλύτερα από μένα, θα τον βοηθήσω ώστε να βγει η ομάδα μου, δηλαδή η χώρα μου.

E: Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας

A: Θυμάμαι το άγχος μου με επηρέαζε αρνητικά όταν ήμουν πιο μικρός λόγω της απειρίας μου. Τώρα όμως που είμαι πιο μεγάλος και λόγω της εμπειρίας μου είναι λιγότερο και το διαχειρίζομαι ευκολότερα ακούω μουσική και χαλαρώνω την αναπνοή, σκέφτομαι πράγματα ευχάριστα που θα με βοηθήσουν να πάω καλύτερα, όπως μια μεγάλη νίκη

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

A/A ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: ΑΘΛΗΤΗΣ Νο 2

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 20/10/2018

ΤΟΠΟΣ : ΜΑΤΙ-ΜΑΡΑΘΩΝΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 20 λεπτά

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: Αθλητής ορεινής ποδηλασίας MTB

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

27

Φύλο

Αντρας

X

Γυναίκα

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

X

Μεταπτυχιακό

Διδακτορικό

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

X

Έγγαμος/η

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

Παιδιά

Ναι

Όχι

X

Χρόνια άθλησης

21

Ε: Πείτε μας τις μεγαλύτερες διακρίσεις που είχατε μέχρι σήμερα, και ποιες τον τελευταίο χρόνο

Α: Έχω πετύχει αρκετά πράγματα και πηγαίνοντας από φέτος και προς τα πίσω 2018 Πανελλήνιο Πρωτάθλημα MTB, 2017 δεύτερη θέση σε Π/Π και Τρίτη στο Βαλκανικό, 2016 δεύτερη θέση Π/Π, το ίδιο και το 2015 και 2014 δεύτερη θέση Π/Π. Δεν έχω εγκαταλείψει ποτέ αγώνα, εκτός κι αν έχω κάποια μηχανική βλάβη. Διαφορετικά δεν πάει στον χαρακτήρα μου να εγκαταλείπω τον αγώνα. Θα τον τρέξω όπως και νάχει. Ο επόμενος στόχος είναι η πρόκριση μας σαν Ολυμπιακή ομάδα. στους Ολυμπιακούς αγώνες στο Τόκιο γι αυτό ο προσωπικό μου στόχος είναι να δουλεύω σκληρά και να γίνομαι καλύτερος.

Ε: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό;

Ποιο ήταν το έναυσμα; Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε; Αν ναι τι είναι αυτό;

A: κυρίως επηρεάστηκα από το ότι μου άρεσε.....Έπειδή έχω ξεκινήσει από πολύ μικρή ηλικία με την κολύμβηση, μπορώ να πω πως για μένα ήταν τρόπος ζωής, απλά όταν ήμουν 14 χρονών πέρασα στην ποδηλασία και ο λόγος ήταν επειδή είχα βαρεθεί πάρα πολύ την πισίνα γιατί είναι ένα μονότονο άθλημα και ήθελα να περάσω σε ένα άθλημα με περισσότερη αδρεναλίνη. Η ορεινή ποδηλασία μου το προσφέρει αυτό , διότι μπαίνουμε σε επικίνδυνα μονοπάτια, εμπόδια, καταβάσεις και αναβάσεις, με δελέασε πάρα πολύ και έτσι αποφάσισα να ασχοληθώ με την ποδηλασία, και από τότε δεν έχω σταματήσει, αντίθετα κάθε φορά το κάνω με μεγαλύτερο ζήλο. Προετοιμασία -αγώνες!!!

Έχουν αλλάξει πολλά πράγματα από την στιγμή που επιλέχθηκα να είμαι στην εθνική ομάδα. Για μένα αυτό ήταν κάτι το ιερό γιατί δεν μάχεσαι μόνο για τον εαυτό σου, αλλά για μια ολόκληρη πατρίδα. Πρέπει να προσέχεις τα πάντα επειδή εκπροσωπείς έναν ολόκληρο λαό και όχι μόνο τις προσωπικές σου φιλοδοξίες

E: Μιλήστε μου για τον εαυτό σας. Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας.

A: Γεννήθηκα στην Κομοτηνή, είμαι μουσουλμάνος και ανήκω στην μειονοτική κοινότητα και δεν πιστεύω ότι στερήθηκα το ο,τιδήποτε επειδή είμαι μουσουλμάνος και είμαι μειονότητα. Το αντίθετο δεν μου έκλεισε κανένας την πόρτα και αυτό με κάνει ακόμα πιο χαρούμενο και μου δίνει δύναμη να συνεχίσω και να δείξω εδώ στους δικούς μου ανθρώπους πως δεν υπάρχουν διαφορές. Υπάρχει πάνω από όλα σεβασμός ως προς όλους και όλα γιατί αγαπάς αυτό που κάνεις και έτσι θα αποκτήσεις και την εκτίμηση όλων.

Είμαι συνεργάσιμος ακόμα και αντίθετη άποψη αν έχω επειδή τους σέβομαι και τους αγαπάω δεν διεκδικώ το «θέλω» μου σθεναρά και εγωιστικά. Ακολουθώ την πλειοψηφία ακόμα και αν είναι κατά την γνώμη κάτι λάθος. Δεν θα βγάλω αντίδραση, αντίθετα θα το κάνω και με τρελή όρεξη γιατί πρόκειται για κάτι ομαδικό και η προσπάθεια πρέπει να είναι συλλογική. Έχω πάρα πολύ πείσμα και όταν πέφτω γίνομαι έξαλλος και συνεχίζω πιο δυναμικά, είμαι μπορώ να πω πολεμιστής.

E: Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας; Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητά σας;

Α: Μικρός αγχωτόμουν πολύ περισσότερο γιατί ήθελα συνέχεια να γίνομαι καλύτερος, αλλά όταν κατάλαβα ποιες ήταν οι δυνατότητες μου, ποια τα θετικά και ποια τα αρνητικά μου σημεία, άρχισα να δουλεύω πάνω σε αυτά και να πέφτει το άγχος μου. Αυτό μου έδινε εμπιστοσύνη στον εαυτό μου και έπεφτε το άγχος μου. Σε χειμερινούς μήνες κάνω και τρέξιμο και βάρη και γιόγκα δύο φορές την εβδομάδα όπου με χαλαρώνουν. Προσπαθώ να φτιάχνω μέσα από αυτά μια καλή ψυχολογία.

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Α/Α ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: ΑΘΛΗΤΗΣ Νο 3

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 20/10/2018

ΤΟΠΟΣ : ΜΑΤΙ-ΜΑΡΑΘΩΝΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 15 λεπτά

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: Πρωταθλητής ορεινής ποδηλασίας MTB

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

26

Φύλο

Αντρας

X

Γυναίκα

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

X

Μεταπτυχιακό

Διδακτορικό

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

X

Έγγαμος/η

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

Παιδιά

Ναι

Όχι

X

Χρόνια άθλησης

20

Ε: Πείτε μας τις μεγαλύτερες διακρίσεις που είχατε μέχρι σήμερα, και ποιες τον τελευταίο χρόνο;

Α: Έχω κερδίσει 7 φορές το Βαλκανικό πρωτάθλημα MTB, το 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 Έχω πάρει το Π/Π 4 φορές 2015, 2016, 2017, 2018. Έχω συμμετάσχει στους Ολυμπιακούς αγώνες στο Ρίο και βγήκα 21^{ος}, αλλά με μηχανικό πρόβλημα, ήμουν πιο μπροστά κανονικά Και ο επόμενος στόχος είναι η Ολυμπιάδα στο Τόκιο 2020 και κάθε χρόνο το Π/Π και το Βαλκανικό και διακρίσεις στο εξωτερικό ώστε να μαζέψουμε πόντους και να πάμε στην Ολυμπιάδα.

E: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό; Ποιο ήταν το έναυσμα; Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε: Αν ναι τι είναι αυτό;

A: Επηρεάστηκα από τους φίλους και το σχολείο....Το μέρος όπου μένω στην Θεσσαλονίκη με βοήθησε γιατί μένω κοντά σε βουνό με χωματόδρομους, οπότε έκανα από μικρός συνέχεια ποδήλατο και στο σχολείο όπου φοιτούσα επειδή ήταν ιδιωτικό είχε ποδηλατική ομάδα, οπότε γράφτηκα είχα τρέξει σε κάτι σχολικούς αγώνες και τους είχα κερδίσει. Επίσης ο πατέρας μου ασχολείτο με την ποδηλασία οπότε δεν άργησα και γω να μπω σε αυτό το «τρυπάκι» και από πρώτη δημοτικού έτρεχα αγώνες.

Επειδή όλη μου η ζωή είναι το ποδήλατο, δεν μπορώ να εντοπίσω και τις αλλαγές γιατί έτσι θυμάμαι τον εαυτό μου πάντα και αυτή τη στιγμή είναι το επάγγελμά μου το ποδήλατο. Απλά ο τρόπος ζωής είναι διαφορετικός από κάποιον άλλο που δεν κάνει, είναι κατανοητό αυτό, είναι πιο υγιεινός, δεν έχω τσιγάρα- ποτά- ξενύχτια θέλει πολλές θυσίες.

Υπάρχουν μέρες που φτάνεις στην απόγνωση και λες δεν μπορώ, αλλά σκέφτεσαι τι έχεις πετύχει μέχρι σήμερα και λες είναι κρίμα να πάνε χαμένα τόσοσ κόπος και τόσα όνειρα και.....συνεχίζεις

E: Μιλήστε μου για τον εαυτό σας. Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας.

A: Μικρός ήμουν γενικά κλειστός σαν χαρακτήρας. Ένα αρνητικό και ταυτόχρονα και θετικό στοιχείο που έχω είναι ότι συνέχεια θέλω «κι άλλο», που ναι μεν στη ζωή στην καθημερινότητα δεν είναι και τόσο καλό, αλλά στην ποδηλασία αυτό είναι θετικό γιατί όταν κάνεις πρωταθλητισμό αυτό σε βοηθάει να γίνεσαι συνέχεια όλο και καλύτερος.

Μου αρέσει το άθλημα της ποδηλασία γιατί έχουμε πολύ ευγενή άμυλα. Μπορεί μέσα στον αγώνα να παλεύει ο καθένας για το καλύτερο αποτέλεσμα, μετά όμως είμαστε όλοι μαζί και με τους αντιπάλους μας τρώμε όλοι μαζί είμαστε μια παρέα. Κι αυτό είναι πολύ υγιές μέσα σε αυτούς τους χώρους.

E: Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας; Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητά σας;

A: Είναι η χαλαρωτική άσκηση, η διατροφή μου, το μασάζ είναι πολύ χρήσιμο, που εγώ τον τελευταίο χρόνο κάνω μασάζ γιατί τα προηγούμενα χρόνια δεν υπήρχε η δυνατότητα να μας καλύψει η Ομοσπονδία. Σίγουρα σημαντικό είναι η διαχείριση του άγχους, όπου το κανονίζω

μόνος μου και όχι με κάποιο ψυχολόγο. Θεωρώ ότι ο καθένας ξέρει τον εαυτό του καλύτερα
(εντάξει προσωπική άποψη)

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

A/A ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: No 4

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 26/10/18

ΤΟΠΟΣ : Χαϊδάρι

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 20΄

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΔΡΟΜΟΥ ΚΑΙ MTB

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

27

Φύλο

Αντρας

Γυναίκα

v

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

v

Μεταπτυχιακό

Διδακτορικό

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

Έγγαμος/η

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

Παιδιά

Ναι

Όχι

v

Χρόνια άθλησης

20

.Ε: Πείτε μας τις μεγαλύτερες διακρίσεις που είχατε μέχρι σήμερα, και ποιες τον τελευταίο χρόνο

Α: Οι διακρίσεις μου όλα τα Π/Π στο mtb τα τελευταία 5 χρόνια, 2^η στα Βαλκάνια και στο εξωτερικό διακρίσεις σε μεγάλο επίπεδο αγώνες και όσο αναφορά την κούρσα που έχει δύο αγώνες : αντοχή και χρονομέτρηση το πηγαίνω εναλλάξ. Την μια χρονιά παίρνω το Π/Π στην αντοχή και 2^η στο χρονόμετρο και την άλλη 1^η στο χρονόμετρο (λίγα χιλιόμετρα πολύ μεγάλη ένταση) και 2^η στο αντοχής. Σε διεθνής αγώνες δεν στέλνει η ομοσπονδία διότι δεν υπάρχουν χρήματα και σε όσους έχω πάει τρέχω από μόνη μου με την φανέλα της Εθνικής αλλά με δικά μου έξοδα και φυσικά με τους χορηγούς μου που με στηρίζουν και αντέχω στον χρόνο. Και ο στόχος μου είναι να βρεθώ σε ομάδα εκτός Ελλάδας, γιατί μέσα στην Ελλάδα δεν έχω κίνητρο να αγωνίζομαι, οπότε ή που θα το κάνω σαν χόμπι ή που θα βγω εξωτερικό να συνεχίσω

αγωνιστικά, να τρέχω σε αγώνες που δεν θα μπορούσα να τρέξω μόνη μου. Να έχει και νόημα αυτό που κάνω!!

E: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό; Ποιο ήταν το έναυσμα; Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε; Αν ναι τι είναι αυτό;

A: Από μικρή ήμουν στον αθλητισμό, πάντα μου άρεσε να ασκούμαι, διότι ήμουν ένα υπερκινητικό παιδί και με την άθληση μου έβγαζα όλη την ενέργειά μου και έτσι παράλληλα ηρεμούσα.

Αρχικά έκανα στίβο, μετά έκανα ομαδικά αθλήματα αλλά επειδή ήμουν μοναχικός τύπος ήθελα να δίνω μόνο σ αυτό που κάνω μόνη μου και έτσι δεν συνεργαζόμουν με ομάδα ποτέ. Μπάσκετ, βόλεϊ και όλα αυτά τα αγωνίσματα που είχα ξεκινήσει σαν παιδί ποτέ δεν μου ταίριαζαν και έτσι άρχισα τα ατομικά αγωνίσματα. Στον στίβο είχα αγωνιστεί στο μήκος και είχα πάρει και θέσεις. Επειδή όμως πάντα μου άρεσε το ποδήλατο εκείνη την εποχή που ήμουν στο στίβο, εντελώς τυχαία με είδε ο μηχανικός της ομάδας που είμαι και σήμερα και μου πρότεινε να γραφτώ στην ομάδα του, γιατί φυσικά είδε κάτι σε μένα.

Έτσι σταμάτησα τον στίβο, γράφτηκα στην ομάδα ποδηλασίας έκανα κάποιες προπονήσεις και τελικά αποδείχθηκε ότι αυτό μου ταίριαζε περισσότερο από ό,τι είχα κάνει τα προηγούμενα χρόνια σε αγωνίσματα.

Σίγουρα έχουν αλλάξει πράγματα από όταν ξεκίνησα. Ο αθλητισμός είναι πολύ δύσκολος και όταν σπουδάζεις αυτό γίνεται δυσκολότερο και ειδικά όταν είσαι σε υψηλό επίπεδο (πρωταθλητισμό). Αφιερώνω πολύ χρόνο στις προπονήσεις μου και τα τελευταία 7 χρόνια δίνω το 100/100 σ αυτό το κομμάτι σε σχέση με παλιά γιατί έπρεπε να τελειώσω και τις σπουδές μου. Έχω τελειώσω διαιτολογία στο ΤΕΙ.

E: Μιλήστε μου για τον εαυτό σας; Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας.

A: Γενικότερα από μικρή ήμουν πάρα πολύ ενεργητική, είχα πολύ ενέργεια όπως και τώρα και δεν περνάει μία μέρα που θα καθίσω γι αυτό πρέπει να μεταφέρω κάπου αυτήν την ενέργεια,. Γενικότερα εκτός από ενεργητική είμαι και πολύ προγραμματισμένο άτομο. Προγραμματίζω το κάθε τι που κάνω και αυτό με βοηθάει πάρα πολύ στο να κρατάω σταθερό τον χρόνο μου σ αυτά που κάνω δηλ. Την προπόνησή μου, το φαγητό μου, την ξεκούρασή μου, τα πάντα που έχουν σχέση με το άθλημά μου. Από κει και πέρα είμαι και πολύ μαχητική και δεν υπάρχει περίπτωση να παρατήσω τον αγώνα. Πιστεύω στον εαυτό μου, πράγμα το οποίο παίζει πάρα πολύ ρόλο στο αγωνιστικό κομμάτι, ειδικότερα στο αγώνισμα μας, γιατί είναι αγωνίσματα αντοχής που είναι και το βασικό μου αγώνισμα, εκτός από το mtb (ορεινή ποδηλασία), που Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

μπορεί να είναι ένας αγώνας από 90 χιλ. Μέχρι και 160 χιλ. Όπως έτρεξα στο παγκόσμιο 158 χιλ. Μέγιστης πίεσης σε όλη την διαδρομή, θέλει πάρα πολύ δύναμη απ όλες τις απόψεις δεν φτάνει να είσαι μόνο καλά προετοιμασμένος αγωνιστικά. Θέλει να έχεις και όλα τα παραπάνω στοιχεία που προανέφερα. Βέβαια για να πούμε και τα αρνητικά μου στοιχεία είμαι και νευρική πολύ και παράξενη επίσης το πιστεύω και γω για τον εαυτό μου, αλλά μου το έχουν πει και οι άλλοι, που και τα δυο αυτά στοιχεία είναι λόγοι που με κάνουν να βρίσκομαι στον αθλητισμό τόσο ψηλά. Είμαι ιδιαίτερος χαρακτήρας και είμαι και μοναχική. Γι αυτό μου αρέσει και το ποδήλατο γιατί είναι αγώνισμα που στην πραγματικότητα το κάνεις μόνος σου, παλεύεις με τον εαυτό σου.

Είμαι ανοιχτή στις προκλήσεις και έχω τρέξει αγώνες μεγάλου επιπέδου με μεγάλα ονόματα στο εξωτερικό και το βλέπω με μεγάλη χαρά που έχω αυτή την ευκαιρία, γιατί θέλω πάντα να τεστάρω τον εαυτό μου, μέχρι που μπορεί να φτάσει.

Ε: Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας; Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητά σας;

Α: Συνήθως πριν τους αγώνες αγχωνόμουν...είχα πόνους στο στομάχι και μετά όταν κατάλαβα γιατί συμβαίνει άρχισα να το φτιάχνω πηγαίνοντας όλο και σε περισσότερους αγώνες, έμαθα να το διαχειρίζομαι και να πηγαίνω στον αγώνα και να μην νιώθω κανένα πόνο πλέον και να μετατρέπω το άγχος μου σε ένταση. Έκανα μυϊκές ασκήσεις χαλάρωσης και εστίαζα στον αγώνα, δεν σκεφτόμουν αν θα πάω καλά ή δεν θα πάω.... Έτσι σκέφτομαι μόνο θετικά, ότι μπορώ να φτάσω και την καλύτερη, να τερματίσω όσο γίνεται καλύτερα και έτσι μετατρέπω το άγχος μου σε ένταση-δύναμη και συγκέντρωση καθ όλη την διάρκεια του αγώνα.

Προσωπικά οι μέθοδοι που έχω βρει γενικότερα να διαχειρίζομαι τον εαυτό μου και τον χαρακτήρα μου πριν τους σημαντικούς αγώνες, είναι όταν όλο μου το πρόγραμμα μου βγαίνει σωστά και δεν μιλάμε για την προηγούμενη μέρα αλλά και από πριν 20 μέρες . όταν βλέπω ότι βγαίνουν οι προπονήσεις σωστά και πετυχαίνω τους ημερήσιους στόχους μου τότε ηρεμώ. Επίσης η διατροφή μου να είναι σωστή, τα κιλά μου να είναι σταθερά. Οπότε κάθε μέρα που περνάει και πλησιάζει ο στόχος μου βλέποντας πως οι κινήσεις μου σωστές και αυτές που πρέπει, έτσι ηρεμώ και αρχίζει και φεύγει το άγχος μου. Έτσι μια μέρα πριν τον στόχο αφού κοιμηθώ σωστά έχω κάνει και όλη την διαδικασία πριν σωστά, φτάνω στην εκκίνηση χωρίς άγχος. Ενώ παλιότερα είχα άγχος γιατί δεν πήγαινα σωστά προετοιμασμένη και κάνεις αρνητικές σκέψεις όπως: αχ δεν κοιμήθηκα σωστά και θα είμαι κουρασμένος, δεν έφαγα αυτά

Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

που πρέπει και θα είμαι αδύναμος και όλο τέτοιες σκέψεις όπου σε ρίχνουν την ψυχολογία. Βέβαια με βοηθάει και το περιβάλλον μου πολύ και πριν το γάμο μου και τώρα ο σύζυγός μου, μιας και είναι και αυτός μέσα στον αθλητισμό με καταλαβαίνει και με στηρίζει.

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

A/A ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: Αθλητής Νο 5

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

ΤΟΠΟΣ : Λονδίνο

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 30'

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: αθλητής Mountain Marathon Cross-Country

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

65

Φύλο

Άντρας

v

Γυναίκα

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

Μεταπτυχιακό

Διδακτορικό

v

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

v

Έγγαμος/η

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

Παιδιά

Ναι

v

Όχι

Χρόνια άθλησης

45

Ε: Πείτε μας τις μεγαλύτερες διακρίσεις που είχατε μέχρι σήμερα, και ποιες τον τελευταίο χρόνο

Α: Διάφορες διοργανώσεις 50 και 100 μιλίων θεωρώ ότι ήταν επιταχυνμένες απλά και μόνο επειδή στην κατηγορία μου τερμάτισα πρώτος. Παρόλο που ο στόχος ήταν η ολοκλήρωση του αγώνα σε λιγότερο από 30 ώρες, κατάφερα να τον ολοκληρώσω σε 35 που θεωρείται αρκετά καλός χρόνος. Ο επόμενος μου στόχος είναι να συνεχίσω να τρέχω και να πιέζω τον εαυτό μου να συμμετέχει σε αγώνες, έτσι ώστε να κρατηθώ στο σπορ για όσο γίνεται παραπάνω.

Ε: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό;

Ποιο ήταν το έναυσμα; Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε;

A: Ξεκίνησα όταν ήμουν στο πανεπιστήμιο του New Castle, με την παρακίνηση φίλων και συμφοιτητών.... όπου συμμετείχα στο Fell Runners club. Το Fell Running αφορά διαδρομές σε βουνά. Φυσικά αποφάσισα να ασχοληθώ επειδή πάντα μου άρεσεήμουν από παιδί πολύ δραστήριος και έκανα διάφορα αθλήματα για να διοχετεύω την ενέργειά μου.

Το άθλημα έγινε πιο απαιτητικό και ανταγωνιστικό σε σχέση με το πως ήταν παλιά. Δηλαδή υπάρχουν events που δεν πρέπει από νόμο να είναι ανταγωνιστικά, και όμως ο κόσμος επιμένει να δίνει σημασία σε τέτοιου είδους events.

E: Μιλήστε μου για τον εαυτό σας. Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας.

A: Περιγράφω τον εαυτό μου ως ανθρώπινο ον. Γλώσσα, φύλο η εθνικότητα δεν με απασχολούνε γι αυτό και δεν έχω και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Είμαι ένας πολύ ήρεμος άνθρωπος στην καθημερινότητα μου και γενικότερα δεν στρεσάρομαι εύκολα. Πρόσφατα, όμως λόγω της κόρης μου πέρασα μια στρεσογόνα φάση, αφού κάποιος δικός της σημαντικό πρόβλημα, μου προκάλεσε και συνεχίζει να μου προκαλεί ανησυχία. Αυτό είναι ένα συναίσθημα που δεν ήξερα ότι θα με κάνει να αντιδράσω έτσι, συνεπώς πιστεύω το ότι, όποια ηλικία και να έχεις υπάρχουν πράγματα του εαυτού που δεν γνωρίζεις.

E: Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας; Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητά σας;

A: Η μόνη παρέμβαση (αν μπορούμε να δώσουμε αυτόν τον ορισμό) είναι η οικογένειά μου. Αυτή είναι ο βασικός λόγος που θα φτιάξει ή θα χαλάσει την ψυχολογία μου, που για μένα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο όταν αγωνίζομαι...αυτή θα με στηρίξει με τα λόγια της και τις πράξεις της.

A/A ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: ΑΘΛΗΤΗΣ Νο 6

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22/10/2018

ΤΟΠΟΣ : ΛΟΝΔΙΝΟ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 10 λεπτά

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: Αθλητής δρομέας μεγάλων αποστάσεων - ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΟΣ

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

45

Φύλο

Άντρας

γ

Γυναίκα

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

γ

Μεταπτυχιακό

γ

Διδακτορικό

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

γ

Έγγαμος/η

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

Παιδιά

Ναι

Όχι

γ

Χρόνια άθλησης

38

Πείτε μας τις μεγαλύτερες διακρίσεις που είχατε μέχρι σήμερα, και ποιες τον τελευταίο χρόνο;

Πάρα πολλές κυρίως σε αγωνίσματα των 5000 μέτρων που είναι και το αγαπημένο μου αγώνισμα με πάρα πολλά βάθρα αλλά και των 10000 μέτρων κυρίως σε ηλικιακές κατηγορίες. Φέτος αν και δε συμμετέχω σε μικρές αποστάσεις καθότι όπως σας είπα ασχολούμαι με το μααραθώνιο είχα μια 2^η θέση γενικής στα 5000 στον αγώνα της Ερμιόνης. Οι επόμενοι στόχοι μου είναι να συμμετέχω μέσα στο 2019 σε 4 μααραθωνίους δρόμους κάτι που θεωρείται δύσκολο....

Άξονας πρώτος : Το άγχος, τα συμπτώματα που εμφανίζουν οι αθλητές και οι αιτίες του

Ερώτηση 1: (εισαγωγική)

Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό; Ποιο ήταν το έναυσμα; Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε:

Ήταν κάτι που μου άρεσε από μικρό παιδί αλλά και ο μπαμπάς μου που ήταν αθλητής στίβου και με έβαλε από μικρό στον αθλητισμό.

Όχι μόνο δεν άλλαξε, αλλά εξακολουθώ να ασχολούμαι με την ίδια αγάπη με το που πρωτοξεκίνησα....μμμ άλλαξε ..Η χαρά που μου δίνει ο αθλητισμός, οι απίθανες φιλίες και οι πολύ δυνατές και ταυτόχρονα συγκινητικές στιγμές που σου προσφέρει.

Μιλήστε μου για τον εαυτό σας.

Εγώ προσωπικά δεν ασχολούμαι με άλλους αθλητές κοιτάω να είμαι καλά με όλους τους συμμετέχοντες άλλωστε με όλους σχεδόν γνωρίζομαι, κάνουμε τον αγώνα μας και ο καλύτερος ας νικήσει.

Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας.

Θεωρώ ότι έχω μεγάλη πίστη στις δυνατότητες μου, δεν εγκαταλείπω ποτέ όσες δυσκολίες και αν συναντήσω και στοχεύω πάντα στο τερματισμό.

Ερώτηση 7

Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας; Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητα σας;

Πιστεύω ότι όσο έχω την οικογένεια μου που με στηρίζει όλα είναι καλά. Επίσης τα τηλεφωνήματα εμψυχωτικού κυρίως χαρακτήρα από γνωστούς και φίλους παραμονή κάποιου αγώνα ναι βοηθάν πολύ.

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

A/A ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: Αθλητής Νο 7

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 3/11/18

ΤΟΠΟΣ : Σχινιάς Μαραθώνας

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 15 λεπτά

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: Αθλητής κωπηλασίας

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

20

Φύλο

Αντρας

☒

Γυναίκα

☐

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

☒

Μεταπτυχιακό

☐

Διδακτορικό

☐

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

☒

Έγγαμος/η

☐

Διαζευγμένος/η

☐

Χήρος/α

☐

Παιδιά

Ναι

☐

Όχι

☒

Χρόνια άθλησης

10

Ε: Πείτε μας τις μεγαλύτερες διακρίσεις που είχατε μέχρι σήμερα, και ποιες τον τελευταίο χρόνο

Α: Μεγαλύτερη διάκρισή μου ήταν στο Βαλκανικό μου Πρωτάθλημα, το 2016 όπου βγήκα τέταρτος διότι κόλλησε το κουπί μου και γύρισε το skif και από πρώτος βγήκα τέταρτος . Εκεί χρειάζεται μια μεγαλύτερη εμπειρία για να διαχειριστείς μια τέτοια δύσκολη κατάσταση. Διότι παράγοντες όπως αυτό-να συμβεί κάτι στο σκάφος ή να έχει χάλια καιρό δημιουργούν αστάθμητους παράγοντες που απαιτούν αθλητές με πολύ μεγάλη εμπειρία, την οποία τότε ήμουν μικρός και δεν την είχα. Και επίσης πρώτος στο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2017.

Ε: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό; Ποιο ήταν το έναυσμα; Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε:

A: Όταν ήμουν μικρός η μητέρα μου με πήγαινε σε διάφορα αθλήματα αλλά δεν καθόμουνα πουθενά. Μια μέρα ο κολλητός μου πρότεινε να πάω μαζί του στην κωπηλασία και έτσι όταν το δοκίμασα αυτό το άθλημα μου άρεσε και κάθισα. Ήμουν τότε 10 χρονών. Φυσικά και επηρεάστηκα από τον φίλο μου, αλλά άρεσε πολύ και σε μένα.

Έχει αλλάξει η συμπεριφορά μου από τότε που ήμουν μικρός και γενικά έχει αλλάξει η ζωή μου προς το καλύτερο, αφού ακολούθησα ένα άλλο τρόπο ζωής. ...έχω έλεγχο ..ξέρω τι πρέπει να κάνω και τι δεν πρέπει

E: Μιλήστε μου για τον εαυτό σας. Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας.

A: Είμαι γενικά ήπιων τόνων και δεν ξεσπάω εύκολα, συντονισμένος και υπεύθυνος στις υποχρεώσεις μου και συνεργάσιμος πάρα πολύ.

Είμαι ανταγωνιστικός και ανοιχτός στις προκλήσεις για να τεστάρω τον εαυτό μου και θέλω να τρέχω με μεγάλα ονόματα του αθλήματος. Δε με φοβίζουν ίσα ίσα το αντίθετο και έχει τύχει και να τους κερδίσω κιόλας.

E: Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας; Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητά σας;

A: Το μόνο που κάνω είναι να ακούω μουσική. Και ανάλογα σε τι ψυχολογία βρίσκομαι ακούω και την κατάλληλη μουσική. Εγώ πριν τους αγώνες ακούω μόνο την μουσική μου και κανέναν άλλον, ούτε τους άλλους δίπλα μου ούτε ακόμα και τον προπονητή μου.

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Α/Α ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: Αθλητής 8

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 17/12/18

ΤΟΠΟΣ : Μαρούσι

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 15'

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: Αθλητής ποδηλασίας πίστας

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

29

Φύλο

Αντρας

v

Γυναίκα

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

v

Μεταπτυχιακό

Διδακτορικό

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

Έγγαμος/η

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

Παιδιά

Ναι

Όχι

v

Χρόνια άθλησης

22

Ε: Πείτε μας τις μεγαλύτερες διακρίσεις που είχατε μέχρι σήμερα, και ποιες τον τελευταίο χρόνο

Α: Είμαι δεύτερος στην γενική κατάταξη των Παγκοσμίων κυπέλων στους πόντους το 2017-18, ασημένιο μετάλλιο στο παγκόσμιο κύπελλο στο σπριντ, 5^η κα 9^η θέση στο σκρατς και στο όμνιουμ αντίστοιχα, πάλι την ίδια χρονιά. Και αυτό είναι εξαιρετικά δύσκολο όπου δέχτηκα τα συγχαρητήρια από μεγάλους αθλητές και εξέπληξα τους ξένους διότι πέρασα από ένα άθλημα που είναι το σπριντ στο άθλημα αντοχής που είναι το όμνιουμ, γιατί χρειάζεται διαφορετική προπόνηση, και όμως το έτρεξα και πήγα πολύ καλά. Πιο παλιά σε μικρότερη ηλικία, βγήκε δύο φορές παγκόσμιος στο αγώνισμα κέριν και πολλές χρονιές κέρδισα το Πανευρωπαϊκό στο σπριντ και στο κέριν

Ε: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό; Ποιο ήταν το έναυσμα; Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε; Αν ναι τι είναι αυτό;

Α: Ασχολήθηκα με το άθλημα από πολύ μικρός και αυτό το έναυσμα το πήρα από τον πατέρα μου, αφού ήταν ο ίδιος αθλητής και αργότερα προπονητής εθνικής ομάδας ποδηλασίας. Από πολύ μικρός σε ηλικία των 6 με 7 χρονών θυμάμαι τον εαυτό μου και τον αδερφό μου να πηγαίνουμε πίσω από τον πατέρα μου με τα ποδήλατα όταν έβγαινε για προπόνηση. Το δωμάτιο μου το είχα γεμίσει με πόστερ από πρωταθλητές ποδηλάτες και ονειρευόμουν τον εαυτό μου σ αυτή τη θέση. Ήθελα να είμαι ο πρωταθλητής. Αργότερα άρχισα να βγαίνω προπονήσεις με την εθνική ομάδα εκεί στον Βόλο από όπου κατάγομαι-πιο μικρός εγώ βέβαια-και να γίνομαι όλο και καλύτερος. Σε όλο αυτό είχα πάντα την στήριξη των δικών μου. Και για να ολοκληρώσω το έναυσμά μου ήταν και η μεγάλη μου επιθυμία να είμαι νικητής. Αυτό ήταν μια εσωτερική παρόρμηση πάθος για νίκη.

Φυσικά και έχει αλλάξει η ζωή μου και αυτό είναι κυρίως η καθημερινότητά μου. Έχει γίνει «η ζωή μου ποδήλατο» με μια βαλίτσα στο χέρι μέσα σε ένα αεροπλάνο για τις αγωνιστικές υποχρεώσεις που πηγαίνω σε διάφορες χώρες. Έχω συνηθίσει σε αυτόν τον δύσκολο τρόπο ζωής, είναι επιλογή μου και προσπαθώ να υπηρετώ αυτό το άθλημα όσο μπορώ καλύτερα και να σηκώνω την ελληνική σημαία πάντα ψηλά! Ως προς τα άλλα η ζωή μου είναι σε ένα πρόγραμμα προπόνησης, σωστής διατροφής, καλή ξεκούραση και γενικά μια ζωή χωρίς πολλές υπερβολές όπου και δεν μετανιώνω που θυσιάζω πράγματα.

Ε: Μιλήστε μου για τον εαυτό σας Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας.

Α: Τι να σας πω για μένα, είμαι ένας χαμηλών τόνων χαρακτήρας, μάλλον εσωστρεφής θα έλεγα. Δεν θέλω να δημιουργώ εντυπώσεις με λόγια αλλά με έργα. Είμαι ένα παιδί που μεγάλωσα στην επαρχία και συγκεκριμένα στον Βόλο. Είχα στόχο πάντα από παιδί να φτάσω στο ανώτατο σκαλί του βάθρου, όπου και το έχω πετύχει αρκετές φορές. Φανταζόμουν να είμαι νικητής. Διεκδικώ πράγματα στη ζωή μου, μάχομαι δυναμικά γι αυτά. Έχω δημιουργήσει μια υπέροχη οικογένεια και έχω τη σύζυγο μου που με στηρίζει σε όλο αυτό και με βοηθάει ψυχολογικά να έχω μια ήρεμη προσωπική ζωή, όπου είναι καλό όταν είσαι επαγγελματίας αθλητής. Τώρα βασικό χαρακτηριστικό μου μπορώ να πω πως είμαι επίμονος και δεν τα χάνω εύκολα μπροστά στα δύσκολα και στα απρόοπτα. Ελέγχω τον εαυτό μου εκείνη την ώρα άμα προκύψει κάποιο πρόβλημα και πεισμώνω περισσότερο. Είμαι φιλόδοξος και έχω και τεράστια υπομονή. Π.Χ όταν έτρεξα στην Γλασκώβη με δανεικά ρούχα και όλα τα εργαλεία του ποδηλάτου μου, το δε ποδήλατο παρέλαβα την ίδια μέρα που ήταν ο αγώνας, και όμως έτρεξα

Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

και πήρα την πρόκριση με μια καλή θέση και όλα αυτά γιατί είχαν χαθεί οι αποσκευές μου στο Μόναχο. Κάποιος άλλος δεν θα συμμετείχε καθόλου στον αγώνα

Ε: Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας; Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητα σας;

Α: Παρεμβάσεις μπορεί να είναι ο διατροφολόγος μου, ο προπονητής μου, ο μασέρ μου και η γυμναστική όταν δεν έχω αγώνες και πρέπει να διατηρήσω όλη την μυϊκή μου μάζα. Τα συμπληρώματα μου, βιταμίνες, ηλεκτρολύτες, ισοτονικά. Ζω μια ήρεμη και προγραμματισμένη ζωή και όλα αυτά πιστεύω πως βοηθάνε στην επίδοσή μου και στην αποτελεσματικότητά μου

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

A/A ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: ΑΘΛΗΤΗΣ Νο 9

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 14/11/18

ΤΟΠΟΣ : ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 15 λεπτά

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: Αθλητής κολύμβησης - πόλο

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

31

Φύλο

Αντρας

γ

Γυναίκα

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

γ

Μεταπτυχιακό

Διδακτορικό

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

γ

Έγγαμος/η

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

Παιδιά

Ναι

Όχι

γ

Χρόνια άθλησης

23

Ε: Πείτε μας τις μεγαλύτερες διακρίσεις που είχατε μέχρι σήμερα, και ποιες τον τελευταίο χρόνο

Είμαστε 5^η Παγκόσμια στην Αργεντινή με την ομάδα των αντρών , 6^η Ευρωπαϊκή σε επίπεδο νέων αντρών. Το 2011 στην Εθνική ομάδα όπου το θεωρώ και προσωπική επιτυχία .

Ε: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό; Ποιο ήταν το έναυσμα; Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε: Αν ναι τι είναι αυτό;

Α: Βασικά είχα ξεκινήσει με το κολύμπι διότι από μικρός είχα σπαστική βρογχίτιδα και ο γιατρός με συνέστησε να πάω κολυμβητήριο και μάλιστα ανοιχτό για να έχω καλύτερες αναπνοές. Ε κόλλησα το μικρόβιο του αθλητισμού πόσο μάλλον του πρωταθλητισμού και συνέχισα μ αυτόν τον τρόπο μέχρι και σήμερα. Ξεκίνησα με κολύμβηση από τα 6 μου μέχρι τα 14 μου και συνέχισα με το πόλο.

Σίγουρα όταν ασχολείσαι με τον πρωταθλητισμό, η ζωή σου αλλάζει, μπαίνει σε ένα άλλο πρόγραμμα γιατί αυτό γίνεται τρόπος ζωής

Ε: Μιλήστε μου για τον εαυτό σας. Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας.

Α: Είμαι αρκετά κλειστός χαρακτήρας σε σημείο αντικοινωνικού. Δεν εξωτερικεύω τα συναισθήματά μου εύκολα. Βάζω υψηλούς στόχους που για πολλούς μπορεί να θεωρούνται και ακατόρθωτοι ξεκινώντας από ποιο χαμηλούς για να φτάσω σιγά σιγά εκεί που θέλω. Πιστεύω πως όσο πιο μικρός είσαι τόσο πιο εύκολα προσαρμόζεσαι σε καινούργια περιβάλλοντα, αλλά μεγαλώνοντας δεν είναι και πολύ εύκολο, θεωρώ ότι δεν θέλεις να σου αλλάζουν την «βολή σου».

Ε: Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας; Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητα σας;

Α: με τη συγκέντρωση για να κάνεις το άγχος παραγωγικό... Η εμπειρία είναι αυτή που σε κάνει να διαχειριστείς καλύτερα το άγχος σου. Ο προπονητής επίσης παίζει έναν ρόλο στην ρύθμιση του άγχους ανάλογα με τον αθλητή που έχουν μπροστά τους. Τους πολύ αγχωμένους δεν τους πιέζουν και το αντίστροφο. Φυσικά και προσέχουμε την διατροφή, κάνουμε μασάζ, γυμναστική και όλα αυτά που μπορούν να σε χαλαρώσουν και να σε βοηθήσουν, που μπορεί να φαίνονται λεπτομέρειες αλλά είναι πολύ βασικά πράγματα στη ζωή του αθλητή.

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Α/Α ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: ΑΘΛΗΤΗΣ Νο 10

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 14/11/18

ΤΟΠΟΣ : ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 15 λεπτά

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: Αθλητής του πόλο

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

33

Φύλο

Άντρας

γ

Γυναίκα

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

γ

Μεταπτυχιακό

Διδακτορικό

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

γ

Έγγαμος/η

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

Παιδιά

Ναι

Όχι

γ

Χρόνια άθλησης

24

Ε: Ποιες είναι οι μεγαλύτερες διακρίσεις που είχατε τα τελευταία χρόνια

Α: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΝΕΩΝ ΑΝΤΡΩΝ, ΠΕΜΠΤΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΩΣ ΕΦΗΒΟΙ, ΔΕΥΤΕΡΗ ΘΕΣΗ ΒΑΛΚΑΝΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ, ΔΥΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΝΤΡΩΝ, ΕΝΑ ΚΥΠΕΛΟ ΑΝΤΡΩΝ

Ε: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό; Ποιο ήταν το έναυσμα; Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε; Αν ναι τι είναι αυτό;

Α: Με τον αθλητισμό ξεκίνησα τελείως τυχαία, παρακινώντας με κάτι φίλοι μου που πηγαίνανε στο κολυμβητήριο. Θεωρώ ότι έχουν αλλάξει πάρα πολλά πράγματα, όπως η προσωπικότητά σου, η μέρα σου αλλάζει, η διατροφή σου και ολόκληρο το πρόγραμμα γιατί δεν τα προλαβαίνεις όλα μέσα στην ημέρα και πρέπει όλα να τα προγραμματίζεις.

Όταν λέω πως αλλάζει η προσωπικότητα μου, εννοώ πως αλλάζει η ιδιοσυγκρασία σου. Ξεχωρίζεις κάποια πράγματα, όπως πότε πρέπει να κάνεις πλάκα, πότε να είσαι σοβαρός, ποιες ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

ώρες είναι για διάβασμα και ποιες για προπόνηση, για να έχεις ένα καλό αποτέλεσμα. Ακόμα και οι φίλιες σου αλλάζουν, το πώς λειτουργείς και στο σχολείο, π.χ δεν μπορείς να πας εκδρομές, βγάζεις πράγματα από την ζωή σου (ξενύχτια, βόλτες κ.λ.π) και βέβαια δεν έχω μετανιώσει για αυτό γιατί ξέρεις κάτι χάνεις αλλά κάτι άλλο κερδίζεις που το αγαπάς πολύ! Αλλά το πρόγραμμα στη ζωή μου με έχει βοηθήσει πάρα πολύ. Έχω μάθει να διαχειρίζομαι καλύτερα τα συναισθήματά μου μέσα από τον αθλητισμό, να βάζω ένα μέτρο!

Ε: Μιλήστε μου για τον εαυτό σας. Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας.

Α: Γενικά δεν είμαι πολύ εσωστρεφής, τώρα το δουλεύω για να το βελτιώσω αυτό το κομμάτι του εαυτού μου. Παλιά δεν μίλαγα σε άνθρωπο, κλεινόμουν στον εαυτό μου, όμως το δούλεψα αρκετά και με ειδικούς και βρίσκομαι σε καλό επίπεδο σε σημείο που δείχνω εξωστρεφής. Δεν γίνεται να μεγαλώνεις και να μην μιλάς σε κανέναν και βέβαια από επιλογή ήθελα να αλλάξω να μιλάω με ανθρώπους και να αλληλεπιδρώ. Γενικότερα ενώ είμαι δραστήριος πολύ, έχω ενέργεια μέσα μου, είμαι πολύ «ήσυχος», χαμηλών τόνων. Δεν μιλάω πολύ. Είμαι ανοιχτός στις προκλήσεις σε ότι όμως με κεντρίζει το ενδιαφέρον, τότε μόνο θα πω «ΝΑΙ» σε κάτι... Είμαι επιλεκτικός ακόμα και σε θέματα δουλειάς. Γιατί όσο μεγαλώνεις μικραίνει ο χρόνος οπότε πρέπει να επιλέγεις...

Ε: Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας. Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητά σας;

Α: Τα κλασικά: μασάζ, διατροφή, γυμναστική,

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

A/A ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 11

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22/11/18

ΤΟΠΟΣ : Χαλάνδρι

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 15'

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: αθλήτρια ποδηλασίας

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

47

Φύλο

Άντρας

Γυναίκα

v

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

v

Μεταπτυχιακό

Διδακτορικό

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

v

Έγγαμος/η

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

Παιδιά

Ναι

Όχι

v

Χρόνια άθλησης

14

E: Ποιοι ήταν οι σημαντικότερες στιγμές στην καριέρα σας τα τελευταία χρόνια, οι καλύτερες επιδόσεις σας που θυμάστε και ποιοι είναι οι επόμενοι στόχοι σας;

A: Πολλά πρωταθλήματα Πανελλήνια χρυσά και ασημένια και στα δύο αθλήματα δρόμου-χρονόμετρο και πίστας πολλές χρονιές παλιά πριν φύγω προσωρινά και πιο πρόσφατα τις χρονιές 1017 και 2018 χρονόμετρο και πίστας.

E: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό;

Ποιο ήταν το έναυσμα; Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε;

Αν ναι είναι αυτό;

A: Δεν ξεκίνησα μικρή την ποδηλασία, αλλά αρκετά μεγάλη στα 26 μου χρόνια.... παρακινήθηκα από φίλους ...Όταν ήμουν για σπουδές στην Αμερική ήταν η πρώτη μου επαφή Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

με το ποδήλατο κάνοντας το γύρω μια ς λίμνης περίπου 100 χιλ. με ένα mtb ποδήλατο. Είδα τότε ότι μου άρεσε αυτό διότι είσαι μέσα στην φύση και όχι μόνο σαν γυμναστική. Όταν λοιπόν γύρισα έψαξα, βρήκα έναν σύλλογο και αποφάσισα να το κάνω πιο αγωνιστικά.

Αν και από μικρή ήμουν στον αθλητισμό, έκανα διάφορα αθλήματα, αλλά αυτή την φορά το έκανα πιο σοβαρά και ανταγωνιστικά γιατί είναι και ο χαρακτήρας μου έτσι, ακόμα και όταν παίζω τάβλι. Το οποίο δεν είναι κακό πιστεύω, διότι ο αθλητής πρέπει να είναι ανταγωνιστικός. Επίσης είμαι και πάρα πολύ οργανωτική και εκνευρίζομαι όταν κερδίζουν κάποιοι που πάνε στην τύχη.

Η ζωή μου έχει αλλάξει γιατί ασχολούμαι με περισσότερα πράγματα σε σχέση με παλιά, δηλαδή θέλω να πω πως είμαι και προπονήτρια Α εθνικής στο στίβο. κρατάω βέβαια τις προπονήσεις μου της ποδηλασίας, προσπαθώ να είμαι όσο πιο συνεπής γίνεται, όπως πρέπει. Αλλά αν δεν μου βγει μια προπόνηση όπως την έχω σχεδιάσει, δεν θα τρελαθώ όπως παλιά, θα πω ο.κ (βάζω νερό στο κρασί). Αυτό έχει αλλάξει από παλιά, όπως και το σώμα μου τώρα στα 41 από τα 26 χρόνια. Έχω βέβαια παρατηρήσει πως η αντοχή μου δεν έχει αλλάξει, απλά η αποκατάσταση γίνεται πιο αργά πλέον. Επίσης αυτό που έχει αλλάξει είναι ότι μου είναι πιο δύσκολο να παρακινήσω τον εαυτό μου την επόμενη μέρα να ξαναβγώ μια δυνατή προπόνηση.

Ε: Μιλήστε μου για τον εαυτό σας. Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας.

Α: Είμαι άνθρωπος του πανικού. Όταν με πιάνει πανικός δεν βλέπω το προφανές. Τρελαίνομαι. Αυτό μου παίρνει ένα μικρό διάστημα, αλλά μετά το βρίσκω. Ο πανικός μου οφείλεται στο ότι επειδή θέλω να τα έχω όλα οργανωμένα, όταν αυτό δεν συμβαίνει για τον χ , ψ λόγο με πιάνει. Όταν έρχεται βέβαια η ώρα του αγώνα όλα τα ξεχνάω. Με νοιάζει να τρέξω και να βγω μπροστά. Δεν έχει επίπτωση στην απόδοσή μου. Είμαι αρκετά συνεργάσιμη και βοηθάω όπου μπορώ.

Ε: Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας. Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητά σας;

Α: Αυτό που με βοηθάει είναι μια καλή κουβέντα, ενθάρρυνση από τον άνθρωπό μου, καλοί φίλοι γύρω μου, μ άλλα λόγια όλα αυτά που διαμορφώνουν μια καλή ψυχολογία.

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

A/A ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 12

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22/11/18

ΤΟΠΟΣ : Χαλάνδρι

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 15΄

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: αθλήτρια του parabadminton

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

40

Φύλο

Αντρας

Γυναίκα

v

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

v

Μεταπτυχιακό

Διδακτορικό

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

v

Έγγαμος/η

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

Παιδιά

Ναι

Όχι

v

Χρόνια άθλησης

28

Ε: Ποιοι ήταν οι σημαντικότερες στιγμές στην καριέρα σας τα τελευταία χρόνια, οι καλύτερες επιδόσεις σας που θυμάστε και ποιοι είναι οι επόμενοι στόχοι σας;

Α: Χάλκινο μετάλλιο στο Ρίο παραολυμπιακούς το 2016, χρυσό μετάλλιο στην Ντόχα στο παγκόσμιο 2015, ασημένιο στο παγκόσμιο 2013 στο ακόντιο. Όπως και πάρα πολλά άλλα σε άλλες συναντήσεις πολλές διακρίσεις!!

Ε: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό; Ποιο ήταν το έναυσμα; Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε; Αν ναι, τι είναι αυτό;

Α: Σε πολύ μικρή ηλικία ήθελα να ξεκινήσω με το καράτε γιατί μου άρεσε πολύ ο ηθοποιός Μπρους Λι. Έπειτα τυχαία μπήκα σε μια σχολή Taekwondo έμεινα εκεί.

Αυτό που άλλαξε είναι το ότι τότε μπορούσα να κουνώ τα πόδια μου ενώ τώρα είμαι σε καρότσι. Είμαι παραπληγική. Έχω ασχοληθεί με πολλά πράγματα και κυρίως με τις πολεμικές τέχνες, Taekwondo, Amsido, Kudo, και μετά με τα παραολυμπιακά αθλήματα όπως στίβος, χειρηλασία δρόμου, παραμπαντιντον, και τελευταία κάνω το τεχνικό κομμάτι του Taekwondo με αμαξίδιο.

Ε: Μιλήστε μου για τον εαυτό σας. Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας;

Α: Ασχολούμαι πολλά χρόνια με τον αθλητισμό 34 χρόνια ξεκινώντας από τις πολεμικές τέχνες, και μετά το ατύχημα ασχολούμαι με τα παραολυμπιακά αθλήματα, είμαι προπονήτρια πολεμικών τεχνών και γενικώς είμαι ένας άνθρωπος που ασχολούμαι με τον αθλητισμό όλη μέρα κάθε μέρα. Αυτή είναι η ζωή μου και δεν έχω κάτι άλλο να πω.

Με χαρακτηρίζει η επιμονή, και το πείσμα. Δηλαδή άμα πειστώσω το φτάνω μέχρι που φτάνει – στα άκρα. Δεν μπορώ να πω πως είμαι ούτε εσωστρεφής, ούτε εξωστρεφής. Εξαρτάται... Αν αισθανθώ άνετα με κάποιον είμαι εξωστρεφής. Γενικά είμαι από τους ανθρώπους που πιστεύω πως οι συναντήσεις δεν γίνονται τυχαία. Υπάρχουν άνθρωποι που θα με κάνουν να αισθανθώ άνετα από την πρώτη στιγμή και άλλοι να μην θέλω να τους ξαναδώ δεύτερη φορά. Είναι κάτι μεταφυσικό, δεν είναι τίποτα τυχαίο στις συναντήσεις με τους ανθρώπους γύρω μας. Υπάρχει η χημεία στις συναντήσεις μας με κάθε άνθρωπο.

Ε: Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας. Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητα σας;

Α: Αυτό που κάνω εγώ είναι ότι δυο τρεις μέρες πριν τον αγώνα, σκέφτομαι τον αγώνα και με διάρκεια. Κάνω αναπαράσταση τον αγώνα το πώς θα τον έκανα, όλη την τεχνική. Δηλαδή πώς θα μπω στον αγώνα, πού θα καθίσω, πώς θα κινηθώ, παίζω έναν αγώνα στο μυαλό μου. Παράδειγμα όταν ήθελα να μάθω την τεχνική της ρίψης της σφαίρας, την έκανα με τον μυαλό μου – την σκεφτόμουν συνεχώς και η αλήθεια είναι πως την άλλη μέρα ήμουν πιασμένη, σαν να είχα κάνει πραγματικά προπόνηση. Νοερή προπόνηση λέγεται. Όπως και σε σοβαρό τραυματισμό που είχα πάθει θλάση στην σφαιροβολία πριν από τους επίσημους αγώνες, σκεφτόμουν έντονα και έλεγα από μέσα μου, «δεν υπάρχει, δεν υπάρχει» και σιγά σιγά μίκραινε ο πόνος. Πιστεύω στην δύναμη του εαυτού μας και στο «θέλω μας»

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

A/A ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: Αθλητής No 13

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 21/12/2018

ΤΟΠΟΣ : Ψυχικό

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 17'

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: Αθλητής ποδοσφαίρου

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

24

Φύλο

Άντρας

v

Γυναίκα

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

v

Μεταπτυχιακό

Διδακτορικό

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

v

Έγγαμος/η

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

Παιδιά

Ναι

Όχι

v

Χρόνια άθλησης

20

E: Πείτε μας τις μεγαλύτερες διακρίσεις που είχατε μέχρι σήμερα, και ποιες τον τελευταίο χρόνο

A: Ξεκίνησα από μικρές ομάδες ερασιτεχνικά, μετά επαγγελματικά σε ομάδα Β' Εθνική και με μεταγραφή βρέθηκα να παίζω σε καλές ομάδες της Α Εθνικής. Τα τελευταία χρόνια παίζω σε μια από τις μεγαλύτερες και καλύτερη ομάδα Α' Εθνικής Π.Α.Ε Παναθηναϊκού.

E: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό; Ποιο ήταν το έναυσμα; Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε: Αν ναι τι είναι αυτό;

A: Αποφάσισα να ασχοληθώ με τον αθλητισμό για να αποφύγω την εργασία στα χωράφια διότι προέρχομαι από αγροτική οικογένεια και η ενασχόληση με τη συγκομιδή του καπνού είναι επίπονη. Ο επαγγελματικός αθλητισμός αποτελεί το 8% σέ' όλον τον πλανήτη σε σχέση με τα άλλα αθλήματα και επιφέρει και πολλά κέρδη.

Ξεκίνησα εντελώς ερασιτεχνικά και έπαιζα από ευχαρίστηση, αλλά μετά κάνοντας την μεταγραφή μου σε μεγαλύτερη ομάδα ξεκίνησα επαγγελματικά να παίζω ποδόσφαιρο. Το επαγγελματικό ποδόσφαιρο έχει αλλάξει πολύ σε σχέση με παλιά και ως προς την διαχείριση, την διοίκηση, τις απολαβές, την οργάνωση και την κατοχύρωση των δικαιωμάτων των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών....σε μένα δεν έχει αλλάξει κάτι μου πρόσφερε πάντα χαρά και ένα νέο τρόπο σκέψης...

Ε: Μιλήστε μου για τον εαυτό σας. Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας.

Α: Τι να πω για την προσωπικότητά μου. Είμαι ένας πολύ επικοινωνιακός άνθρωπος, ηγετικός, παίρνω γρήγορα αποφάσεις και πιστεύω αρκετά συνεργάσιμος, με όλους έχω τις καλύτερες σχέσεις, μιας και το ποδόσφαιρο είναι ένα ομαδικό άθλημα (δεν γίνεται να μην είσαι), αποφασιστικός, μαχητικός, επίμονο, ανταγωνιστικός και τολμηρός. Επίσης είμαι πολύ ειλικρινής στις σχέσεις μου κι αυτό κάποιες φορές το έχω «πληρώσει».

Γιατί τίποτα δεν χαρίζεται στη ζωή. Χρειάζεται πολύ κόπο να αποκτήσεις θέσεις και ένα καλό όνομα στο χώρο μας και κυρίως να έχεις διάρκεια. Θέλει συνεχώς να αγωνίζεσαι.

Ε: Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας; Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητά σας;

Α: Αυτά που είπα και πιο πριν. Διατροφή σωστή με διατροφολόγους, ένας μασέρ οπωσδήποτε που έτσι κι αλλιώς υπάρχει μόνιμα στην ομάδα, γυμναστική σε περιόδους που δεν παίζουμε, όχι ξενύχτια πριν τους αγώνες, μια καλή συζήτηση, μια καλή κουβέντα με έναν φίλο ή δικό σου άτομο που θα μπορεί να σε χαλαρώσει. Τέτοια πράγματα. Κυρίως με καλή και ήρεμη ισορροπημένη ζωή. Και να βάζουμε υψηλούς στόχους.

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

A/A ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: Αθλητής Νο 14

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 21/12/2018

ΤΟΠΟΣ : Ψυχικό

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 17'

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: Αθλητής καλαθοσφαίρισης

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

25

Φύλο

Αντρας

☒

Γυναίκα

☐

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

☒

Μεταπτυχιακό

☒

Διδακτορικό

☐

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

☒

Έγγαμος/η

☐

Διαζευγμένος/α

☐

Χ /α

Παιδιά

Ναι

☐

Όχι

☒

Χρόνια άθλησης

20

Ε: Πείτε μας τις μεγαλύτερες διακρίσεις που είχατε μέχρι σήμερα, και ποιες τον τελευταίο χρόνο

Α: Είχα αρκετές διακρίσεις στο παρελθόν. Έχω βγει πρωταθλητής Ελλάδας εφήβων το 2011 με την ομάδα του Παναθηναϊκού. Πολλές συμμετοχές με εθνικές παμπαίδων παιδων και εφήβων. Επίσης αποτέλεσα μέλος της αντρικής ομάδας του Παναθηναϊκού για 2 χρονιές κι έκανα προπόνηση κατά τη διάρκεια όλης της χρονίας με τον Παναθηναϊκό και τώρα αγωνίζομαι σε μικρότερες ομάδες, όχι με τις ίδιες απολαβές.

Ε: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό; Ποιο ήταν το έναυσμα;

Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε: Αν ναι τι είναι αυτό;

Ψυχολογική προσέγγιση - άγχος και προσωπικότητα των αθλητών / Μ. Παπαναστασίου

A: . Μιας και ξεκίνησα να αθλούμαι από 5 χρόνων ,Το έναυσμα για να ξεκινήσω τον αθλητισμό ήταν ο πατέρας μου ο οποίος είναι γυμναστής .Το μόνο πράγμα που δεν έχει αλλάξει από τότε που ξεκίνησα είναι ότι αυτό που κάνω το κάνω γιατί το αγαπάω και με κάνει ευδιάθετο.. .Τα υπόλοιπα λόγο του πέρασ του χρόνου έχουν αλλάξει. Για παράδειγμα λόγο της δουλειάς μου δεν αφιερώνω πολλές ώρες ώστε να προπονούμαι μόνος για τη βελτίωση μου πράγμα που έκανα μέχρι την ηλικία των 22 μιας και ήμουν επαγγελματίας. Άλλη μια αλλαγή είναι ότι παλιά πληρωνόμουν από τον αθλητισμό όποτε ίσως ήμουν λίγο πιο προσηλωμένος στις προπονήσεις πράγμα που δεν ισχύει τώρα .

E: Μιλήστε μου για τον εαυτό σας. Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας.

A: Βασικό χαρακτηριστικό μου είναι η αποφασιστικότητα .Γενικά όταν βάλω έναν στόχο ,όσο και δύσκολο να είναι, μέσα μου πιστεύω ότι θα τα καταφέρω 1000%.επίσης όταν έχω πίεση ίσως αντιδράω πιο σωστά και παίρνω πιο σωστές αποφάσεις από όταν είμαι χαλαρός !

E: Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας; Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητα σας;

A: Σίγουρα ένα μειονέκτημα μου είναι ότι επειδή παθιάζομαι καμία φορά εκνευρίζομαι εύκολα σε περίπτωση που κάτι θα πάει καλά στην έκβαση του αγώνα .οπότε καλό θα είναι να μάθω να συγκρατώ τα νεύρα ...να διαχειρίζομαι καλύτερα τον εκνευρισμό μου για να έχω καλύτερη απόδοση...αυτό το πετυχαίνω με μυϊκή χαλάρωση και με γιόγκα

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

A/A ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: No 15

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 21/12/18

ΤΟΠΟΣ : Ψυχικό

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ: 15'

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: Αθλήτρια ποδηλασίας δρόμου

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ηλικία

38

Φύλο

Άντρας

Γυναίκα

v

Εκπαίδευση

Πανεπιστήμιο

v

Μεταπτυχιακό

v

Διδακτορικό

Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η

Έγγαμος/η

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

Παιδιά

Ναι

v

Όχι

Χρόνια άθλησης

14

Ε: Πείτε μας τις μεγαλύτερες διακρίσεις που είχατε μέχρι σήμερα, και ποιες τον τελευταίο χρόνο

Α: Τον τελευταίο χρόνο δεν είχα γιατί είμαι στο Μεταπτυχιακό μου το οποίο είναι πολύ απαιτητικό. Η αγωνιστική ποδηλασία επίσης σε θέλει στρατιώτη και απαιτείται επίσης πολύς χρόνος, οπότε και δεν μπορώ να το κάνω όπως τα προηγούμενα έτη. Αυτό που κάνω είναι να διατηρώ την αντοχή μου μέχρι να μπω ξανά του χρόνου στο αγωνιστικό κομμάτι. Έχω όμως στο ενεργητικό μου μία Πανελλήνια θέση όπου βγήκα 3^η στο χρονόμετρο, βγήκα 1^η στο τοπικό Πρωτάθλημα Αττικής τρεις φορές και στο αντοχής και στο χρονόμετρο στην κατηγορία μου, και πολλές πρώτες θέσεις σε διασυλλογικούς αγώνες εντός και εκτός Αττικής τα έτη 2015, 2016, 2017.

Αξονας 1

Ε: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό; Ποιο ήταν το έναυσμα; Έχει αλλάξει κάτι σε σχέση με όταν πρωτοξεκινήσατε; Αν ναι τι είναι αυτό;

Α: Με τον αθλητισμό ασχολιόμουν από μικρή. Ήμουν αθλήτρια στίβου και συγκεκριμένα έτρεχα 100μ.. Τότε έβγαινα πρώτη σε σχολικούς και διασυλλογικούς αγώνες, όπως και 300. Στο Λύκειο τα ψιλό-άφησα διότι ήθελα να κάνω σπουδές και έπρεπε να διαβάζω. Όμως πάντα μου άρεσε ο αθλητισμός και ποτέ στην ουσία δεν τον άφησα. Πάντα ασχολιόμουν και έκανα διάφορα πράγματα, ένα από αυτά ήταν και το ποδήλατο. Σε αυτό «φταίει» και το γεγονός ότι η γενέτειρά μου είναι μια πόλη όπου όλοι οι κάτοικοί της κάνουν ποδήλατο, ανεξαρτήτου ηλικίας. Το ποδήλατο είναι γι αυτούς το κύριο μεταφορικό τους μέσο. Για να ξεφύγω λοιπόν από το στρες του διαβάσματος, έβγαινα με το ποδήλατό μου και έκανα μεγάλες διαδρομές μέσα στην φύση. Ήταν μαγεία όλο αυτό και είχε αποτυπωθεί στο μυαλό μου. Πολύ αργότερα άρχισα να ασχολούμαι με την αθλητική ποδηλασία, όπου έβγαλα και δελτίο αθλητού και το έναυσμά μου ήταν τα παιδιά μου. Εκείνα τότε έκαναν αγωνιστική ποδηλασία και έπρεπε να τους μεταφέρω σε διάφορους αγώνες όπου συμμετείχαν. Οπότε μου άρεσε όλο αυτό που έβλεπα, μου ανέβαζε την αδρεναλίνη μου και είπα θα αρχίσω και γω αγωνιστική ποδηλασία. Άλλωστε λατρεύω να κάνω ποδήλατο.

Αν έχουν αλλάξει πράγματα από τότε που πρωτοξεκίνησα; Φυσικά και έχουν αλλάξει, προς το καλύτερο πάντα θεωρώ.

Ξεκινώντας από την διατροφή μου, άρχισα να προσέχω πολύ περισσότερο και να ενημερώνομαι προσωπικά για θέματα διατροφής παρακολουθώντας και κάποια σεμινάρια....Αυξήθηκε η αντοχή μου σημαντικά και αυτό το έβλεπα και στην δουλειά μου. Είχα μεγάλη ενέργεια και είχα και καλύτερη απόδοση.μμμμ....Η διάθεσή μου επίσης. Έκανα καινούργιους φίλους....Η αισθητική του σώματός μου επίσης βελτιώθηκε...εε...Τα ΣΚ επειδή ή που θα έχουμε αγώνες ή που θα πηγαίνουμε μεγάλες προπονήσεις, δεν προβλέπονται ξενύχτια, οι έξοδοί μου είναι πιο προγραμματισμένοι γιατί πρέπει να είμαι ξεκούραστη για να βγάλω την προπόνηση ή τον αγώνα. Όλα πάνε βάση προγράμματος που μου δίνει ο προπονητής. Σίγουρα λοιπόν θυσιάζεις πράγματα, αλλά αν σου αρέσει αυτό που κάνεις δεν σε ενοχλεί. Γιατί βάζοντας στη ζυγαριά υπερισχύουν τα θετικά που παίρνεις.

Ε: Μιλήστε μου για τον εαυτό σας. Ποια θεωρείτε βασικά χαρακτηριστικά σας.

A: Γενικά είμαι πάρα πολύ κοινωνική και εξωστρεφής. Κάνω εύκολα παρέες και αναπτύσσω φιλίες και εκτός και εντός ποδηλατικής κοινότητας. Βοηθάω τους συναθλητές μου και σε βαθμό που καμιά φορά δεν πρέπει. Παράδειγμα θυμάμαι σε έναν αγώνα ανάβαση Πάρνηθας ήμουν μπροστά από μια συναθλήτριά μου και μου είπε να τερματίσουμε μαζί μιας και ο αγώνας δεν είχε συμμετοχή και οι θέσεις που θα φέρναμε ήταν συγκεκριμένες. Οπότε λέω δε βαριέσαι ας την περιμένω να τερματίσουμε μαζί. Όπως και έγινε αλλά στις απονομές έβαλε εκείνη τον εαυτό της μόνο και όχι εμένα που ήταν και το πιο δίκαιο ή μαζί τουλάχιστον. Συνεργάζομαι και με τον προπονητή μου και με όλη την ομάδα πολύ καλά. Μοιράζομαι πράγματα μαζί τους. Συνήθως παρότι είμαι εξωστρεφής αν κάτι με ενοχλήσει δεν θα το δείξω στον άλλον, όμως αυτό θα με επηρεάσει και θα μου βγει στην προπόνηση ή στον αγώνα αρνητικά.

Το βασικό χαρακτηριστικό μου πιστεύω πως είναι η μη ανταγωνιστικότητά μου. Δεν θέλω να το παίζω ηγέτης στην ομάδα. Αυτό μάλλον είναι αποτέλεσμα της ανασφάλειας μου που πιστεύω πως έχω. Πράγμα που έρχεται σε κόντρα με το άθλημα. Δεν θα κατεβάσω το κεφάλι και θα κάνω φόκους στον αγώνα αν κάτι με ταράξει. Πρέπει να αισθάνομαι καλά ψυχολογικά για να φτάσω τον εαυτό μου στα όριά του.

E: Ποιες παρεμβάσεις πιστεύετε ότι μπορούν να σας βοηθήσουν στην διαχείριση του εαυτού σας; Πιστεύετε ότι αυτές μπορούν να προωθήσουν την επίδοση και αποτελεσματικότητά σας;

A: Κοιτάζτε τον εαυτό μου έμαθα να τον διαχειρίζομαι μόνη μου. Αυτό που κάνω όταν έχω άσχημη διάθεση προσπαθώ να δημιουργώ τις κατάλληλες προϋποθέσεις για να την φτιάχνω προς το καλύτερο, όταν αυτό βέβαια είναι εφικτό. Όταν είναι κάτι που γίνεται κάτι και δεν μπορώ να το διαχειριστώ πάω άσχημα στον αγώνα ή την προπόνηση. Όταν λέω τις κατάλληλες προϋποθέσεις εννοώ ότι «ξεχνάω» ό,τι μου συμβαίνει, το αφήνω στην άκρη (όσο) μπορώ. Το πιο συνηθισμένο είναι να πηγαίνω γυμναστήριο, να ακούω μουσική. Τώρα που το σκέφτομαι περισσότερο τα διαχειρίζομαι ακούγοντας μουσική. Τότε «ξεφεύγω» τελείως γιατί είμαι σε έναν εικονικό κόσμο δικό μου. Με κάποιο τρόπο με βοηθάνε όλα αυτά. Ίσως μια συζήτηση – με φίλη – με μια συναθλήτριά μου, κάνοντας χαλαρή κουβέντα. Πολλές φορές πριν τον αγώνα πηγαίνω σινεμά νωρίς και βλέπω μια κωμωδία. Όσο αναφορά την απόδοση υπάρχουν τα διάφορα συμπληρώματα που παίρνω, κάνω δύο εργομετρικά τεστ για να δει ο προπονητής μου που βρίσκομαι, σε ποιο επίπεδο και που θέλουμε να φτάσουμε, τι να βελτιώσουμε, ένα πριν ξεκινήσει η αγωνιστική περίοδος και ένα πριν το πανελλήνιο πρωτάθλημα. Έχω τον

διατροφολόγο μου για να προσέχω τα κιλά μου και κάνω μια φορά τον μήνα μασάζ και μια μέρα πριν τον αγώνα.

ΠΙΝΑΚΕΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Πίνακας 1: Αφετηρία αθλητικής δραστηριότητας και αλλαγές

Έναυσμα εκκίνησης αθλητικής δραστηριότητας	Αριθμός απαντήσεων
1) Προσωπική αρέσκεια	5
2) Παρακίνηση από φίλους	4
3) Παρακίνηση από γονείς	4
4) Παρακίνηση από γιατρό	1
5) Παρακίνηση από άλλα πρότυπα	1
6) Επαγγελματικοί λόγοι	1
7) Περιβάλλον	1
8) Εσωτερική παρόρμηση	1
Αλλαγές	Απαντήσεις
1) Νέος τρόπος ζωής και σκέψης	9
2) Ευδιαθεσία	4
3) Έλλειψη χρόνου-Απαιτήσεις	3
4) Φιλικός κύκλος	2
5) Εθνική ευθύνη	1
6) Αναπηρία	1

Πίνακας 2: Εστίαση άγχους

Εστίαση άγχους	Αριθμός απαντήσεων
1) Πριν και στη διάρκεια των αγώνων	10
2) Εθνικοί-Ολυμπιακοί αγώνες	5
3) Άγχος προετοιμασίας	4
4) Μεγάλη ομάδα	2
5) Άγχος-συναθλητές	2
6) Τραυματισμός	2
7) Άγχος προσανατολισμού	1
8) Άγχος και ατομικό/ομαδικό	1

άθλημα	
9) Άγχος των άλλων	1
10) Άγχος αποδοκιμασίας φιλάθλων	1

Πίνακας 3: Παράγοντες επίδρασης στην απόδοση

Παράγοντες που επιδρούν στην απόδοση	Αριθμός απαντήσεων
1) Ψυχολογία	14
2) Διατροφή-Ξεκούραση	9
3) Τραυματισμός-βλάβη	6
4) Προπονήσεις-προετοιμασία	5
5) Υγεία	1
6) Καιρικές συνθήκες	2
	1
7) Ελλείψεις στις υποδομές	

Πίνακας 4: Βασικά χαρακτηριστικά εαυτού

Χαρακτηριστικά εαυτού	Αριθμός απαντήσεων
1) Δυναμικότητα/ανταγωνιστικότητα	10
2) Ομαδικό πνεύμα-Συνεργασία	9
3) Κοινωνικότητα	8
4) Αυτοπεποίθηση	5
4) Φίλησυχία-φιλειρηνικότητα	5
5) Σεβασμός στη διαφορετικότητα	2
6) Προγραμματισμός-οργάνωση	2
	1
7) Νευρικότητα-πανικός	
8) Προσαρμοστικότητα	1
	1
9) Αποφασιστικότητα	
10) Δημιουργικό άγχος	1

Πίνακας 5: Αντιστοιχία εαυτού με την εικόνα των άλλων

Αντιστοιχία εαυτού με Απαντήσεις

την εικόνα των άλλων

Βαθμός αντιστοιχίας 10

Θετική εικόνα 6

Πίνακας 6: Λόγοι καλής επίδοσης σε αγώνες

Λόγοι καλής επίδοσης	Αριθμός απαντήσεων
1) Πρόγραμμα	10
2) Διαχείριση άγχους	10
3) Ενθάρρυνση-στήριξη από το περιβάλλον	3
4) Αυτοπεποίθηση	3
5) Συναγωνισμός	3
6) Καιρικές συνθήκες-Βλάβες	3
7) Αγάπη για το άθλημα	1

Πίνακας 7: Παρεμβάσεις διαχείρισης εαυτού

Παρεμβάσεις διαχείρισης εαυτού	Αριθμός απαντήσεων
1) Μασάζ-γιόγκα	8
2) Διατροφή	7
3) Άσκηση	7
4) Υποστήριξη-ενθάρρυνση	6
5) Τεχνικές διαχείρισης άγχους	4
6) Προπονητής-συμπληρώματα	3
7) Μουσική	3
8) Νοερή απεικόνιση	2
9) Καθορισμός στόχων	2

Πίνακας 8: Συνολικός πίνακας αποτελεσμάτων

Ερευνητικά ερωτήματα	Θεματική κατηγορία ανάλυσης περιεχομένου
Το άγχος, τα συμπτώματα που εμφανίζουν οι αθλητές και οι αιτίες του.	Έναυσμα εκκίνησης Αριθμός αθλητικής απαντήσεων δραστηριότητας και αλλαγές που επέφερε
	1) Προσωπική αρεσκήα 5/15
	2) Παρακίνηση από φίλους 4/15
	3) Παρακίνηση από γονείς 4/15
	4) Παρακίνηση από 1/15 γιατρό
	5) Παρακίνηση από άλλα 1/15 πρότυπα
	6) Επαγγελματικοί λόγοι 1/15
	7) Περιβάλλον 1/15
	8) Εσωτερική παρόρμηση 1/15
	Αλλαγές Απαντήσεις
	1) Νέος τρόπος ζωής και 9/15 σκέψης
	2) Ευδιαθεσία 4/15
	3) Έλλειψη χρόνου- 3/15 Απαιτήσεις
	4) Φιλικός κύκλος 2/15
	5) Εθνική ευθύνη 1/15
	6) Αναπηρία 1/15
	Εστίαση άγχους Αριθμός απαντήσεων
	1) Πριν και στη διάρκεια 10/15

	των αγώνων 2) Εθνικοί-Ολυμπιακοί 5/15 αγώνες 3) Άγχος προετοιμασίας 4/15 4) Μεγάλη ομάδα 2/15 5) Άγχος-συναθλητές 2/15 6) Τραυματισμός 2/15 7) Άγχος 1/15 προσανατολισμού 8) Άγχος και 1/15 ατομικό/ομαδικό άθλημα 9) Άγχος των άλλων 1/15 10) Άγχος αποδοκิมασίας 1/15 φιλάθλων																
	<table> <tr> <th>Παράγοντες που επιδρούν στην απόδοση</th><th>Αριθμός απαντήσεων</th></tr> <tr> <td>1) Ψυχολογία</td><td>14/15</td></tr> <tr> <td>2) Διατροφή-Ξεκούραση</td><td>9/15</td></tr> <tr> <td>3) Τραυματισμός-βλάβη</td><td>6/15</td></tr> <tr> <td>4) Προπονήσεις- προετοιμασία</td><td>5/15</td></tr> <tr> <td>5) Υγεία</td><td>1/15</td></tr> <tr> <td>6) Καιρικές συνθήκες</td><td>2/15</td></tr> <tr> <td>7) Ελλείψεις στις υποδομές</td><td>1/15</td></tr> </table>	Παράγοντες που επιδρούν στην απόδοση	Αριθμός απαντήσεων	1) Ψυχολογία	14/15	2) Διατροφή-Ξεκούραση	9/15	3) Τραυματισμός-βλάβη	6/15	4) Προπονήσεις- προετοιμασία	5/15	5) Υγεία	1/15	6) Καιρικές συνθήκες	2/15	7) Ελλείψεις στις υποδομές	1/15
Παράγοντες που επιδρούν στην απόδοση	Αριθμός απαντήσεων																
1) Ψυχολογία	14/15																
2) Διατροφή-Ξεκούραση	9/15																
3) Τραυματισμός-βλάβη	6/15																
4) Προπονήσεις- προετοιμασία	5/15																
5) Υγεία	1/15																
6) Καιρικές συνθήκες	2/15																
7) Ελλείψεις στις υποδομές	1/15																
Η άποψη των αθλητών για το ρόλο της προσωπικότητας τους στο άθλημα και στις	<table> <tr> <th>Χαρακτηριστικά εαυτού</th><th>Αριθμός απαντήσεων</th></tr> <tr> <td>1) Δυναμικότητα- ανταγωνιστικότητα</td><td>10/15</td></tr> </table>	Χαρακτηριστικά εαυτού	Αριθμός απαντήσεων	1) Δυναμικότητα- ανταγωνιστικότητα	10/15												
Χαρακτηριστικά εαυτού	Αριθμός απαντήσεων																
1) Δυναμικότητα- ανταγωνιστικότητα	10/15																

σχέσεις τους.	9/15 2) Ομαδικό πνεύμα-Συνεργασία 3) Κοινωνικότητα 8/15 4) Αυτοπεποίθηση 5/15 4) Φιλησυχία- 5/15 φιλειρηνικότητα 5) Σεβασμός στη 2/15 διαφορετικότητα 6) Προγραμματισμός- 2/15 οργάνωση 1/15 7) Νευρικότητα-πανικός 8) Προσαρμοστικότητα 1/15 1/15 9) Αποφασιστικότητα 10) Δημιουργικό άγχος 1/15 Αντιστοιχία εαυτού Απαντήσεις με την εικόνα των άλλων Βαθμός αντιστοιχίας 10/15 εαυτού με την άποψη των άλλων για αυτόν Θετική εικόνα 6/15
Προβλήματα επίδοσης που προκύπτουν από το άγχος ή την προσωπικότητα και τρόποι αντιμετώπισης τους.	Λόγοι καλής επίδοσης σε Αριθμός αγώνες απαντήσεων 1) Πρόγραμμα 10/15 2) Διαχείριση άγχους 10/15 3) Ενθάρρυνση-στήριξη 3/15 από το περιβάλλον

	4) Αυτοπεποίθηση	3/15
	5) Συναγωνισμός	3/15
	6)Καιρικές συνθήκες- Βλάβες	3/15
	7) Αγάπη για το άθλημα	1/15
	Παρεμβάσεις	Αριθμός
	διαχείρισης εαυτού	απαντήσεων
	1)Μασαζ-γιόγκα	8/15
	2) Διατροφή	7/15
	3) Άσκηση	7/15
	4)Υποστήριξη- ενθάρρυνση	6/15
	5) Τεχνικές διαχείρισης άγχους	4/15
	6)Προπονητής- συμπληρώματα	3/15
	7) Μουσική	3/15
	8)Νοερή απεικόνιση	2/15
		2/15
	9)Καθορισμός στόχων	