

**ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΠΡΟ – ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ  
ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ**

της  
Παυλάτου Αναστασίας

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται  
στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων  
απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Μεταπτυχιακού Προγράμματος  
«Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων» του Τμήματος  
Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού του Παν/μίου Πελοποννήσου στην κατεύθυνση  
«Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων».

Σπάρτη  
2013

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

---

1ος Επιβλέπων: Αντώνιος Τραυλός, Αναπλ. Καθηγητής

---

2ος Επιβλέπων: Αθανάσιος Κριεμάδης, Καθηγητής

---

3ος Επιβλέπων: Ιωάννης Δουβής, Αναπλ. Καθηγητής

---

στη γιαγιά μου,

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Με την ολοκλήρωση της συγγραφής της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου, Θοδωρή και Αμαλία για την υπομονή τους και τη στήριξή τους σε κάθε προσπάθειά μου. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον αδερφό μου Λευτέρη για τις πολύτιμες συμβουλές που μου παρείχε και την αμέριστη συμπαράστασή του μέχρι την ολοκλήρωση της μεταπτυχιακής εργασίας.

Κυρίως όμως, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα αναπληρωτή καθηγητή κ. Τραυλό Αντώνιο για την καθοδήγησή του, την υποστήριξη του και την υπομονή του καθ' όλη τη διάρκεια της προσπάθειας αυτής, που συντέλεσαν στην άριστη συνεργασία μας.

Τέλος, ιδιαίτερες ευχαριστίες στη Φανή, τον Χρήστο και τον αδερφό μου για την πολύτιμη βοήθειά τους στη συλλογή των ερωτηματολογίων, καθώς επίσης, στον Γιώργο τον Αντώνη και τη Miss Nadia οι οποίοι συνέβαλλαν σημαντικά στη διεκπεραίωση της εργασίας μου.

*«Μόνο όποιος δεν φοβάται την ήττα μπορεί να ενεργοποιήσει όλες τις θετικές δυνάμεις του για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων». (Μπάουμαν & Τσορμπατζούδης, 2007)*

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αναστασία Παυλάτου: Μελέτη του προ – αγωνιστικού άγχους στους αθλητές και τις αθλήτριες της κωπηλασίας

(Με την επίβλεψη του κ. Αντώνιου Κ.Τραυλού, Αναπλ. Καθηγητή)

Το άγχος αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα επιρροής της ψυχικής κατάστασης. Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετασθεί το προ – αγωνιστικό άγχος στους αθλητές (γυναίκες και άνδρες) της κωπηλασίας. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια δύο σημαντικών αθλητικών διοργανώσεων (Αγώνες Αξιολόγησης και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κωπηλασίας) στο κωπηλατοδρόμιο του Σχοινιά. Στη μελέτη, από τη πραγματοποίηση και των δύο αθλητικών συναντήσεων, συμμετείχαν συνολικά, 151 αθλητές, ηλικίας από 15 ως 33 ετών. Οι συμμετέχοντες, μία ώρα πριν από κάθε αγώνα, ανεξαρτήτου αγωνισμάτων, (ατομικό – ομαδικό), στον οποίο λάμβαναν μέρος, συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια CSAI-2 (αποτελούμενο από 27 ερωτήματα). Τα ερωτηματολόγια χρησιμοποιήθηκαν με σκοπό να αξιολογηθεί το προ – αγωνιστικό άγχος. Τα αποτελέσματα της μελέτης παρουσίασαν στατιστικώς σημαντικά αποτελέσματα για τον παράγοντα φύλο στους Αγώνες Αξιολόγησης. Οι γυναίκες είχαν αυξημένες τιμές στο γνωστικό και σωματικό άγχος και χαμηλότερες τιμές στη μεταβλητή της αυτοπεποίθησης σε σχέση με τους άνδρες. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι στους Αγώνες Αξιολόγησης, οι αθλητές κάτω των 18 ετών είχαν αυξημένο γνωστικό άγχος. Τέλος, για τις υπόλοιπες μεταβλητές τόσο στους Αγώνες Αξιολόγησης όσο και στους αγώνες του Πανελληνίου Πρωταθλήματος δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα. Τα αποτελέσματα επισημαίνουν την προσοχή για περαιτέρω μελέτη με τη χρήση των υποκλιμάκων έντασης, κατεύθυνσης και συχνότητας.

Λέξεις κλειδιά: *άγχος, κωπηλασία, Αγώνες Αξιολόγησης, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, CSAI-2*

## **ABSTRACT**

Anastasia Pavlatou: study of pre – competitive anxiety among rowing athletes.

(Under the supervision of Dr. Antonios K. Travlos, Assoc. Professor)

Anxiety represents the main influencing factor of mental status. The main purpose of this study was to examine pre – competitive anxiety among rowing athletes (both men and women). The study was conducted during two major sporting events (Games Evaluation for National team and National Championships Rowing) in the rowing Center of Schinias. In the survey, from both sports events, 151 athletes participated and their age ranged from 15 to 33 years old. The participants one hour before each race, regardless of sport (individual - group), in which they took place, they completed questionnaires of CSAI-2 (consisting of 27 questions). The questionnaires were used in order to evaluate the pre - competitive anxiety. The results of study showed statistically significant results for the gender factor in the Games Evaluation. Women had increased rates of cognitive and somatic anxiety and lower rates concerning the variable of self-confidence than men. Also, it was observed that in Games Evaluation, the athletes who had been under 18 years old had increased rates of cognitive anxiety. Finally, for the remaining variables, not only for Games Evaluation but also for National Championships Rowing, results had not been statistically significant. The results highlight attention for further research using the subscales of intensity, frequency and direction.

Keywords: *anxiety, rowing, Evaluation for National Team, National Championship, CSAI-2*

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	V
ABSTRACT .....	VI
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....	VII
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ .....	IX
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ .....	X
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ .....	XI
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ.....	XII

### Κεφάλαιο

#### I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Άγχος και αθλητική απόδοση .....	1
Άγχος, στρες και CSAI-2.....	2
Σημασία – σκοπός – στόχοι έρευνας .....	7
Υποθέσεις έρευνας.....	7
Περιορισμοί της έρευνας .....	8
Λειτουργικοί ορισμοί.....	9

#### II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

CSAI-2 και υποκλίμακες έντασης, συχνότητας και κατεύθυνσης .....	13
CSAI-2 και χρονικός ορίζοντας.....	15
CSAI-2 και αγωνιστική τοποθεσίας (εντός – εκτός έδρας) και κορτιζόλης .....	17
Ψυχολογική υποστήριξη .....	18
Αυτό εστίαση (self – focused) και πλήρης απορρόφηση (flow).....	20
CSAI-2 και βασικά χαρακτηριστικά.....	21
CSAI-2 και αθλητική επίδοση .....	23
Κοινωνική εκτίμηση & τελειότητα.....	25
Ψυχολογική κατάσταση & νευροενδοκρινική απόκριση .....	27

Μοντέλο αλληλεπίδρασης του στρες σε αθλητικούς αγώνες.....	28
Άλλες μορφές CSAI-2 .....	30
Αξιοπιστία – εγκυρότητα CSAI-2 .....	32
IZOF.....	32
Trait – state anxiety.....	33
Άγχος και φυσική άσκηση .....	33
Άγχος και προπόνηση .....	33

### **III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Δείγμα.....	35
Εργαλεία.....	36
Διαδικασία.....	37

### **IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Παρουσίαση ποιοτικών δεδομένων .....	40
Παράγοντες του CSAI-2 στις δοκιμασίες της Εθνικής Ομάδας.....	42
Παράγοντες του CSAI-2 σε προκριματικούς και τελικούς αγώνες του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κωπηλασίας.....	45

### **V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Ερμηνεία αποτελεσμάτων.....	52
Αδυναμίες και προτάσεις επέκτασης ερευνητικού προβληματισμού.....	55

### **VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Συμπεράσματα ερευνητικών υποθέσεων.....	59
Απαρχή μελλοντικής έρευνας.....	59

### **VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....**

### **VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....**



## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

- Πίνακας 1.** Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις αθλητών και αθλητριών της κωπηλασίας για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση..... 42
- Πίνακας 2.** Μέσες τιμές των αθλητών και αθλητριών της κωπηλασίας για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση στις δοκιμασίες της Εθνικής Ομάδας..... 43
- Πίνακας 3.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις κωπηλατών/τριών που συμμετείχαν στη δίκωπο και το μονό σκιφ για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση. .... 45
- Πίνακας 4.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις κωπηλατών/τριών που συμμετείχαν στους προκριματικούς (n = 47) και τελικούς (n = 38) του Π.Π.Κ. για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση. .... 46
- Πίνακας 5.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις αθλητών και αθλητριών της κωπηλασίας για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση στο σύνολο των προκριματικών και τελικών αγώνων του Π.Π.Κ..... 47
- Πίνακας 6.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις κωπηλατών / τριών κάτω και άνω των 18 ετών για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση ανεξάρτητα της συμμετοχής τους στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες του Π.Π.Κ..... 48
- Πίνακας 7.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις κωπηλατών / τριών με αγωνιστική εμπειρία κάτω και άνω των 3 χρόνων για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση ανεξάρτητα της συμμετοχής τους στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες ..... 49
- Πίνακας 8.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις κωπηλατών/τριών που συμμετείχαν σε ατομικά, δύο ατόμων και ομαδικά αγωνίσματα ανεξάρτητα της συμμετοχής τους στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες του Π.Π.Κ. για το γνωστικό άγχος, το σωματικό αγχος και την αυτοπεποίθηση..... 51

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

<b>Εικόνα 1.</b> Μοντέλο αλληλεπίδρασης του στρες σε αθλητικούς αγώνες .....	29
<b>Εικόνα 2.</b> Μοντέλο αλληλεπίδρασης τους στρες σε αθλητικούς αγώνες συναισθηματική αντίδραση .....	30

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

- Σχήμα 1.** Μέσες τιμές των αθλητών και αθλητριών της κωπηλασίας για το Γνωστικό άγχος, το Σωματικό άγχος και την Αυτοπεποίθηση στις δοκιμασίες της Εθνικής Ομάδας ..... 43
- Σχήμα 2.** Μέσες τιμές των αθλητών και αθλητριών της κωπηλασίας (< 18, > 18 ετών) για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση στις δοκιμασίες της Εθνικής Ομάδας..... 44
- Σχήμα 3.** Μέσες τιμές των κωπηλατών/τριών που συμμετείχαν στη Δίκωπο και το Μονό Σκιφ για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση σε δοκιμασίες Εθνικής Ομάδας..... 45
- Σχήμα 4.** Μέσες τιμές των κωπηλατών/τριών που συμμετείχαν στους προκριματικούς (n = 47) και τελικούς (n = 38) αγώνες για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση. .... 46
- Σχήμα 5.** Μέσες τιμές ανάλογα με το φύλο για τους αθλητές/τριες της κωπηλασίας ανεξάρτητα από τη συμμετοχή τους στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την αυτοπεποίθηση. .... 47
- Σχήμα 6.** Μέσες τιμές ανάλογα με την ηλικία (< 18, > 18) για τους αθλητές / τριες της κωπηλασίας ανεξάρτητα από τη συμμετοχή τους στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση. .... 49
- Σχήμα 7.** Μέσες τιμές ανάλογα με την αγωνιστική εμπειρία (<3, >3 χρόνων) για τους αθλητές / τριες της κωπηλασίας ανεξάρτητα από τη συμμετοχή τους στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση. .... 50
- Σχήμα 8.** Μέσες τιμές ανάλογα με το αγώνισμα (ατομικό, δύο ατόμων και ομαδικό) για τους αθλητές / τριες ανεξάρτητα από τη συμμετοχή τους στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες του Π.Π.Κ. για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση. .... 51

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

<b>Γράφημα 1.</b> Ταξινόμηση αθλητών με βάση το φύλο .....	40
<b>Γράφημα 2.</b> Ταξινόμηση με βάση τα έτη ενασχόλησης.....	41
<b>Γράφημα 3.</b> Ταξινόμηση με βάση την ηλικία .....	41

## I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### *Άγχος και αθλητική απόδοση*

Είναι κοινώς αποδεκτό το γεγονός ότι το άγχος κατέχει ισχυρή θέση στην επιρροή της επίδοσης των αθλητών κάθε μορφής. Στόχος κάθε αθλητή είναι η εξέλιξη του και η επίτευξη της βέλτιστης επίδοσης.

Ο αθλητισμός αποτελεί μέρος της ζωής των περισσότερων ανθρώπων. Η ενασχόληση των ατόμων με την φυσική άσκηση έχει σαν αποτέλεσμα χαμηλότερα επίπεδα άγχους και στα δύο φύλα. Όμως, τι συμβαίνει πραγματικά με τον παράγοντα άγχος όταν ο αθλητισμός εξασκείται σε υψηλότερα επίπεδα;

Τα επίπεδα του άγχους διαφοροποιούνται όταν πλέον ο αθλητισμός αποτελεί τρόπο ζωής. Συγκρίνοντας τα επίπεδα άγχους σε διαφορετικές κλάσεις αθλητών θα παρατηρηθεί αρκετές φορές το φαινόμενο ότι οι αθλητές υψηλότερου επιπέδου (παγκόσμιας κλάσης) παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά άγχους πάντα σε σύγκριση με τους αθλητές χαμηλότερων κατηγοριών (Masten, Tušak, & Faganel, 2006).

Η παρούσα έρευνα θα επιδιώξει να συντελέσει στον προσδιορισμό και στην εξαγωγή συμπερασμάτων του παραπάνω ερευνητικού προβληματισμού.

Για την προσέγγιση του ερευνητικού προβληματισμού μελετήθηκαν έρευνες που χρησιμοποίησαν το εργαλείο CSAI-2. Έγινε ανασκόπηση για να ερευνηθεί τι έχει γίνει μέχρι σήμερα και για να εξεταστεί πρακτικά που και πως μπορεί να συμβάλλει η έρευνα. Μέχρι σήμερα δεν δίνεται η δυνατότητα να καταλήξουμε σε κάποιο γενικό συμπέρασμα γι' αυτό το λόγο και μελετώνται διαφορετικές πτυχές του ίδιου θέματος.

Η αξιολόγηση των μεταβολών στο προ – αγωνιστικό άγχος στους αθλητές της κωπηλασίας και οι σχέσεις που πιθανόν να προκύψουν αποτελούν μείζον θέμα στην παρούσα μελέτη. Η μελέτη του άγχους κατάστασης πραγματοποιήθηκε σε αθλητές κωπηλασίας, προ – αγωνιστικά, κατά τη διάρκεια δύο σημαντικών αθλητικών διοργανώσεων (δοκιμασίες για πρόκριση στην εθνική ομάδα και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κωπηλασίας).

Οι μετρήσεις και στις δύο αθλητικές διοργανώσεις πραγματοποιήθηκαν μία ώρα πριν την έναρξη της κάθε κατηγορίας αγωνίσματος και όπως προαναφέρθηκε χρησιμοποιήθηκε ως εργαλείο μέτρησης CSAI-2, ώστε να παρέχεται η δυνατότητα να μελετηθούν τόσο τα επίπεδα του γνωστικού και σωματικού άγχους όσο και της αυτοπεποίθησης. Τα αποτελέσματα της μελέτης, θα απευθύνονται κυρίως στους αθλητές, τους προπονητές και τα άτομα της διοίκησης αθλητικών σωματείων (ανεξαρτήτως

αθλήματος), αλλά και σε άτομα που ασχολούνται γενικότερα με τον κλάδο της ψυχολογίας.

Η πλειονότητα των αθλητών πριν από κάθε αγώνα συνηθίζουν να ακολουθούν κάποια προετοιμασία προκειμένου να καταφέρουν να ανταπεξέλθουν την «κρίσιμη στιγμή». Η προετοιμασία τις περισσότερες φορές είναι ίδια για όλους, αλλά, κάποιοι αισθάνονται γεμάτοι υγεία ενώ κάποιοι άλλοι αν και βρίσκονται σε πάρα πολύ καλή σωματική κατάσταση, ψυχικά δεν είναι ακόμα προετοιμασμένοι. Σαν αποτέλεσμα, όταν πλησιάζει ένας κρίσιμος αγώνας ένας αριθμός αθλητών είναι ευδιάθετοι γιατί αισθάνονται ότι βρίσκονται σε πολύ καλή κατάσταση και έτσι αναμένεται θετική επίδραση στην τελική επίδοση, κάποιοι άλλοι διακατέχονται από άγχος στη σκέψη ότι πλησιάζει ο επόμενος αγώνας και τέλος μερικοί κυριεύονται από νευρικότητα και ανησυχία στη θέα των αντιπάλων τους με αποτέλεσμα να αποδίδουν μόνο ένα μέρος αυτών που είναι ικανοί να επιτύχουν. Η νευρικότητα, η διαρκής αγωνία, η διέγερση, το άγχος και οι επίμονες σκέψεις φόβου καταναλώνουν πολύτιμη ενέργεια η οποία απουσιάζει από τον αθλητή κατά τη διάρκεια του αγώνα και σαν αποτέλεσμα η έλλειψη αποθεμάτων ψυχικής ενέργειας δεν μπορεί να οδηγήσει τον αθλητή σε πλήρη εκμετάλλευση των σωματικών του ικανοτήτων (Μπάουμαν & Τζορμπατζούδης, 2007; Τραυλός 2003). Βασική όμως επιδίωξη όλων των αθλητών είναι ο έλεγχος και η ρύθμιση του προ – αγωνιστικού άγχους και ιδιαίτερα, όσων επιδιώκουν υψηλές επιδόσεις.

### ***Άγχος, στρες και CSAI-2***

*Άγχος:* Το άγχος, το στρες και η διέγερση όπως αναφέρουν οι Τσορμπατζούδης και Μπάουμαν (2007) και ο Τραυλός (2003) αποτελούν αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις και εμφανίζουν συχνά συμπτώματα δυσθυμίας, ισχυρής διέγερσης, απειλής, υπερβολικής έντασης και υπερεπιβάρυνσης. Όπως χαρακτηριστικά έχει αναφερθεί στην έρευνα των Koivula, Hassmen, και Fallbya (2002) αισθήματα ανησυχίας, άγχους και κατάθλιψης είναι πολύ πιθανό να βιώνονται όταν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των επιθυμητών στόχων ή των μελλοντικών σχεδίων.

Στην έρευνα της Cerin (2003) αναφέρεται ότι το άγχος μπορεί να αποτελεί ένα περίπλοκο και μεταβλητό συναίσθημα συνδυασμού φόβου και δύο ή και περισσότερων θεμελιωδών συναισθημάτων θυμού, ντροπής, ενοχής, αυτό – εχθρότητας και ενθουσιασμού – ενδιαφέροντος. Ο φόβος ή η αίσθηση της απειλής θεωρείται ένα ουσιαστικό συστατικό του άγχους, ενώ τα άλλα θεμελιώδη συναισθήματα υποτίθεται ότι είναι μεταβλητά στοιχεία. Επίσης, αναφέρει ότι μία συναισθηματική κατάσταση μπορεί να

κατηγοριοποιηθεί ως άγχος μόνο αν περιλαμβάνει το στοιχείο της δυνητικής απειλής. Αν δεν υπάρχει εν δυνάμει απειλή δεν υπάρχει κανένα άγχος, εννοώντας ότι αν δεν υπάρχει συναίσθημα φόβου ή απειλής τότε δεν υπάρχει άγχος. Ο φόβος και το άγχος αποτελούν τα πιο αυξημένα αρνητικά συναισθήματα πριν από είτε τους καλύτερους είτε τους χειρότερους αγώνες.

Αντίστοιχα, όπως αναφέρουν οι Τραυλός, Τσορμπατζούδης, Καϊσίδης – Ροδαφηνός, και Γρουϊός (2000), το άγχος σχετίζεται με μια άμεση συγκινησιακή αντίδραση του ανθρώπου, η οποία χαρακτηρίζεται από ανησυχία, ένταση και νευρικότητα. Το άγχος κατάστασης αναμένεται να είναι χαμηλό σε μη στρεσογόνες καταστάσεις ή σε περιπτώσεις όπου ο ενυπάρχων κίνδυνος δεν είναι αντιληπτός ως απειλητικός. Αντίθετα, σε συνθήκες αντιληπτές από το άτομο ως απειλητικές, ανεξάρτητα από τον αντικειμενικό κίνδυνο, τα επίπεδα άγχους κατάστασης είναι υψηλά (Barnes, Harp, & Jung, 2002).

Σύμφωνα με τους Τσορμπατζούδη και Μπάουμαν (2007), το άγχος διακρίνεται σε δύο κατηγορίες: (1) άγχος ως προδιάθεση (Trait Anxiety) και (2) άγχος κατάστασης ή περιστασιακό άγχος (State Anxiety). Οι άνθρωποι που έχουν υψηλό άγχος ως γνώρισμα αντιμετωπίζουν τις περισσότερες καταστάσεις ως απειλητικές ή επικίνδυνες σε αντίθεση με εκείνους που έχουν λιγότερο άγχος. Επίσης, τα άτομα με υψηλότερο άγχος ως γνώρισμα έχουν υψηλότερα επίπεδα άγχους κατάστασης (Barnes, Harp, & Jung, 2002).

*Στρες:* Ο αθλητικός ανταγωνισμός θέτει πολλές απαιτήσεις στους φυσικούς και ψυχολογικούς πόρους των συμμετεχόντων. Η μεγάλη συμμετοχή των ατόμων στον αθλητικό ανταγωνισμό και η βαρύνουσα σημασία της νίκης ή της ήττας που σχετίζεται με αυτόν, τον καθιστούν εξαιρετικά στρεσογόνο (Cerin, Szabo, Hunt, & Williams, 2000).

Το υπερβολικό στρες, έχει ως αποτέλεσμα σωματικές και συναισθηματικές ή ψυχολογικές επιπτώσεις. Όσον αφορά, το σωματικό αντίκτυπο στον ανθρώπινο οργανισμό είναι πιθανό να παρουσιάσει πονοκεφάλους, δερματικές παθήσεις, έλκος και υπέρταση. Ενώ, αντίστοιχα μερικές από τις ψυχολογικές επιπτώσεις είναι η κατάθλιψη, η μείωση ενεργητικότητας και η ικανότητα συγκέντρωσης. Το αυξημένο στρες μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της απόδοσης και ικανοποίησης του ατόμου, ενώ το υπερβολικό στρες είναι δυνατό να οδηγήσει σε εξάντληση και υπερκόπωση (Τραυλός, Τσορμπατζούδης, Καϊσίδης – Ροδαφηνός, & Γρουϊός, 2000). Όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν στην έρευνά τους οι Τραυλός, Τσορμπατζούδης, Καϊσίδης – Ροδαφηνός, και Γρουϊός (2000) το στρες και το άγχος παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανθρώπινη ανάπτυξη, εξέλιξη και απόδοση.

*Πλήρης απορρόφηση (flow):* Η πλήρης απορρόφηση (flow) είναι μια κατάσταση στην οποία οι άνθρωποι συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα σε τέτοιο βαθμό που τίποτε άλλο δεν φαίνεται να έχει σημασία. Η ίδια η εμπειρία είναι τόσο ευχάριστη που οι άνθρωποι θα το έκαναν με οποιοδήποτε κόστος, μόνο και μόνο για να το κάνουν. Λέγεται ότι συμβαίνει όταν υπάρχει μια ισορροπία μεταξύ του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβάνεται ένα άτομο την πρόκληση και της ικανότητας που απαιτείται για να ανταποκριθεί στην πρόκληση. Η πλήρης απορρόφηση αποτελείται από εννέα ξεχωριστές διαστάσεις οι οποίες είναι: ισορροπία πρόκλησης – δεξιότητας, συγχώνευση δράσης – ετοιμότητας, σαφείς στόχοι και δεδομένα, συγκέντρωση στο έργο, αίσθηση ελέγχου, απώλεια αμηχανίας / δειλίας, μετατροπή χρόνου, και η αυτοτελής (εγγενώς επιβράβευση) εμπειρία. Αν ένας αθλητής ο οποίος αντιλαμβάνεται ότι το επίπεδο δεξιοτήτων του είναι χαμηλότερο από ότι είναι απαραίτητο για να επιτευχθεί η πρόκληση, τότε θα βιώσει το άγχος και όταν ένας αθλητής αντιλαμβάνεται ότι το επίπεδο δεξιοτήτων είναι υψηλότερο από ότι χρειάζεται για να επιτευχθεί η πρόκληση, τότε θα βιώσει καταστάσεις πλήξης ή απάθειας, πράγμα που υποδηλώνει ότι για να συμβεί η κατάσταση της πλήρους απορρόφησης πρέπει πρώτα να υπάρχει ένα βέλτιστο επίπεδο διέγερσης (Bramsen 2007).

Η συγκέντρωση σε εξωτερικούς παράγοντες αποσπά την προσοχή των αθλητών και ως συνέπεια δεν οδηγεί στη βελτίωση της επίδοσης του αθλητή. Ο κάθε αθλητής πρέπει να συγκεντρώνεται στον εαυτό του, να σκέφτεται τα δυνατά του σημεία και συνειδητά να αισθάνεται άνετα ότι μπορεί να νικήσει κάθε πιθανό αντίπαλο του. Δεν πρέπει ο αθλητής να αφήνει τον εαυτό του να παρασύρεται από εξωτερικά γεγονότα που δεν έχουν σημασία για μελλοντικό παιχνίδι.

*Εγκυρότητα CSAI-2:* Οι Lundqvist και Hassmén (2005) στην έρευνά τους σε μαθητές σε διάφορα αθλήματα (ατομικά και ομαδικά) παρατήρησαν ότι το CSAI-2 δεν είναι εύκολα προσαρμόσιμο γι' αυτόν το λόγο επέλεξαν ως εργαλείο αξιολόγησης του άγχους το CSAI-2R (Σουηδική έκδοση). Το συγκεκριμένο εργαλείο αποτελεί βελτιωμένη έκδοση του CSAI-2 με περισσότερη ψυχομετρική χροιά και πιο επαρκή προσαρμογή στην εξακρίβωση του δείγματος και στην εγκυρότητά του. Αντίστοιχα, στην έρευνά τους οι Martinent, Ferrand, Guillet, και Gauthier (2010), εξέτασαν την εγκυρότητα της γαλλικής έκδοσης του CSAI-2 συμπεραίνοντας ότι αποτελεί ένα αξιόπιστο και έγκυρο εργαλείο μέτρησης του άγχους κατάστασης και της αυτοπεποίθησης, παρά το γεγονός ότι το σωματικό άγχος δεν συμπεριελήφθη.



Οι Tsorbatzoudis, Barkoukis, Kaissidis – Rodafinos, και Grouios (1998) μελέτησαν την αξιοπιστία και την παραγοντική εγκυρότητα της ελληνικής έκδοσης του εργαλείου CSAI-2. Από τη μελέτη τους φαίνεται η παραγοντική εγκυρότητα της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου CSAI-2. Επίσης αποδεικνύεται ότι η ελληνική έκδοση του CSAI-2 είναι ένα αξιόπιστο και έγκυρο εργαλείο για την εκτίμηση του προ – αγωνιστικού άγχους κατάστασης και της αυτοπεποίθησης των αθλητών και οι τρεις υποκλίμακες (έντασης, κατεύθυνσης και συχνότητας) είναι σχετικά ανεξάρτητες μεταξύ τους.

Η Cerin (2003), εξέτασε τη συμβολή του άγχους και των θεμελιωδών συναισθημάτων να αντιλαμβάνονται τη συναισθηματική λειτουργικότητα και εκτίμησε τα μέτρα που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση του άγχους και των θεμελιωδών συναισθημάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το CSAI-2 δεν μεταφέρει σαφείς πληροφορίες σχετικά με την εκτίμηση της αξίας ενός αγώνα από τον αθλητή σε αντίθεση με τα μέτρα των θεμελιωδών αρνητικών και θετικών συναισθημάτων με σαφείς τάσεις δράσης. Τέλος, οι Stadulis, MacCracken, Eidson, και Severance (2002) μελέτησαν μια τροποποιημένη έκδοση του CSAI-2 για παιδιά ηλικίας από 8-12 ετών, το οποίο αποδείχτηκε ότι αποτελεί ένα αξιόπιστο και έγκυρο μέτρο του Πολυδιάστατου άγχους κατάστασης.

*Άγχος κατάστασης (γνωστικό άγχος – σωματικό άγχος – αυτοπεποίθηση):* Οι Hanton, Mellalieu, και Hall (2002) εξέτασαν το αγωνιστικό άγχος ως γνώρισμα και ως κατάσταση σε αθλητές ποδοσφαίρου συμπεραίνοντας ότι οι αθλητές με έντονο το άγχος ως γνώρισμα σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα άγχους κατάστασης σε σχέση με τους αθλητές ήπιου άγχους ως γνώρισμα.

Οι Woodman και Hardy (2003) ανέλυσαν αρκετές μελέτες με σκοπό την εκτίμηση του μεγέθους της επίδρασης τόσο του γνωστικού άγχους όσο και της αυτοπεποίθησης στην αθλητική επίδοση. Τελικά, παρατήρησαν ότι το μέγεθος της επίδρασης της αυτοπεποίθησης είναι αισθητά μεγαλύτερο από το μέγεθος της επίδρασης του γνωστικού άγχους στην αθλητική επίδοση. Αντίστοιχα, οι Craft, Magyar, Becker, και Feltz (2003) μελέτησαν την επίδραση του άγχους κατάστασης στην αθλητική επίδοση και κατέληξαν ότι η αυτοπεποίθηση εξακολουθεί να είναι ο ισχυρότερος προγνωστικός παράγοντας της επίδοσης και παρόλο που το γνωστικό και το σωματικό άγχος δείχνουν ελαφρώς ισχυρότερο έλεγχο πρόβλεψης, η σχέση τους με την επίδοση εξακολουθεί να θεωρείται αδύναμη. Επιπλέον, ο Humara (2007) εξέτασε τη σχέση μεταξύ άγχους και αθλητικής επίδοσης από γνωστικής άποψης και κατέληξε ότι οι επιτυχημένοι αθλητές, οι οποίοι

ερμηνεύουν το άγχος τους ως ευνοϊκό παράγοντα χαρακτηρίζονται από υψηλή αυτοπεποίθηση και χαμηλό σωματικό και γνωστικό άγχος. Τέλος, οι Hanton, Mellalieu, και Hall (2004) μελέτησαν τη σχέση μεταξύ αυτοπεποίθησης, έντασης άγχους και ερμηνείας ως προς την επίδοση και συμπέραναν ότι η αυτοπεποίθηση θεωρείται απαραίτητη ιδιότητα για τους ελίτ αθλητές με σκοπό να προστατευθούν από επιζήμιες σκέψεις και συναισθήματα τα οποία βιώνουν σε συνθήκες ανταγωνισμού.

Οι Hanton, Thomas, και Maynard (2004) στην έρευνά τους μελέτησαν τις αντιδράσεις του προ – αγωνιστικού άγχους των αθλητών την εβδομάδα πριν από τους αγώνες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σχετικά με την ένταση του άγχους, το γνωστικό και σωματικό άγχος αυξάνεται δύο ώρες και μισή ώρα πριν τον αγώνα, ενώ η αυτοπεποίθηση τις αντίστοιχες χρονικές στιγμές μειώνεται. Συμπερασματικά, κατέληξαν ότι η εξέταση των συμπτωμάτων σχετιζόμενων με το προ – αγωνιστικό άγχος μέσω της πολύπλευρης διάστασης (ένταση, συχνότητα, και κατεύθυνση) που ξετυλίγονται με την πάροδο του χρόνου είναι πολύ σημαντική.

Οι Filaire, Alix, Ferrand, και Verger (2009) μελέτησαν τις οργανικές και ψυχολογικές καταστάσεις αθλητών και αθλητριών τένις καταλήγοντας στα συμπεράσματα ότι οι άντρες έχουν χαμηλότερο σωματικό άγχος και υψηλότερη αυτοπεποίθηση σε αντίθεση με τις γυναίκες και ότι οι νικητές των αγώνων σημείωσαν υψηλότερα ποσοστά αυτοπεποίθησης και ιδιαίτερα χαμηλά ποσοστά σωματικού άγχους συγκρινόμενοι με τους ηττημένους, οι οποίοι συγκέντρωσαν υψηλά ποσοστά κορτιζόλης.

Οι Stoeber, Otto, Pescheck, Becker, και Stoll (2007) μελέτησαν για την τελειότητα και το αγωνιστικό άγχος στους αθλητές καθώς και την διαφοροποίηση του να αγωνίζεσαι για την τελειότητα και τις αρνητικές αντιδράσεις στην ατέλεια. Γενικότερα, από τη μελέτη προέκυψε ότι η προσπάθεια για την τελειότητα συνδέεται με λιγότερες σκέψεις για την αποτυχία (γνωστικό άγχος), λιγότερες σωματικές αντιδράσεις νευρικότητας (σωματικό άγχος) και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση κατά τη διάρκεια αγώνων, όταν οι αθλητές επικεντρώνονται στην επίτευξη της καλύτερης δυνατής επίδοσης.

Ο Bramsen (2007) εξέτασε τη σχέση μεταξύ του προ – αγωνιστικού άγχους και της πλήρους απορρόφησης σε αυτό που κάνουν και κατέληξε ότι οι σχέσεις μεταξύ πλήρους απορρόφησης και άγχους είναι μέτριες, πράγμα που υποδηλώνει ότι όσο μειώνεται το άγχος τόσο αυξάνεται η πλήρης απορρόφηση και ότι όσο αυξάνεται η αυτοπεποίθηση τόσο αυξάνεται και η πλήρης απορρόφηση.

Στην έρευνα των Wilson, Raglin, και Harger (2000) αναφέρεται ότι τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση του άγχους όπως το CSAI-2 το οποίο μπορεί να

μετρήσει το άγχος τη χρονική στιγμή ακριβώς πριν τον αγώνα, μπορεί να θεωρηθεί ως αδιάκριτο από τον αθλητή και να κατευθύνει την προσοχή του σε μεμονωμένες συναισθηματικές καταστάσεις, δηλαδή σε αυξανόμενο προ – αγωνιστικό άγχος.

*Παράδειγμα άγχους στην κωπηλασία:* Ένα ενδιαφέρον παράδειγμα σχετικά με το άγχος στο άθλημα της κωπηλασίας αποτελεί του Orlick (1987), όπου αναφέρει αυτό που βίωσαν Αμερικανοί κωπηλάτες όταν παρατήρησαν τον αντίπαλό τους, την πρώην Ανατολική Γερμανία. Όπως αναφέρουν «Φαίνεται ότι όλοι είχαν το ίδιο ντύσιμο. Τα σκάφη τους ήταν μπλε όπως και η στολή τους. Δεν μιλούσαν με κανέναν. Τους έβλεπε κανείς σαν μια κλειστή ομάδα. Ποτέ δεν είδα ένα Γερμανό κωπηλάτη μόνο του. Η έκφραση του προσώπου τους έδειχνε βεβαιότητα για τη νίκη και ακτινοβολούσαν «Δύναμη». Στο βραδινό φαγητό καθόντουσαν όλοι γύρω από ένα τραπέζι. Μετά από λίγο εγκατέλειπαν όλοι μαζί την τραπεζαρία. Στην προπόνηση ενεργούσαν ως αχτύπητα ρομπότ. Ποιος θα τους νικήσει;». Η συμπεριφορά τους αποσκοπούσε στη δημιουργία τρόμου στους αντιπάλους τους, κάτι που επιτυγχανόταν. Επιπλέον, η απομόνωση ενίσχυε τον ψυχικό τους κόσμο και παρήγαγε το συναίσθημα του είμαι δυνατός. Η παρατήρηση αυτών των αντιπάλων οδηγούσε στη δημιουργία συναισθημάτων μειονεξίας στους αθλητές των άλλων χωρών (Μπάουμαν & Τσορμπατζούδης, 2007).

### **Σημασία – σκοπός – στόχοι έρευνας**

Η παρούσα έρευνα χρήζει δέουσας σημασίας καθώς θα προσθέσει στοιχεία στη μελέτη του εξεταζόμενου ερευνητικού προβληματισμού. Απώτερος σκοπός είναι να προσεγγίσει την έννοια του προ – αγωνιστικού άγχους αξιολογώντας το μέσω του ερωτηματολογίου CSAI-2 και κατανοώντας τη λειτουργία του μέσω των στατιστικών ευρημάτων.

Η μελέτη των συναισθημάτων και των σκέψεων των αθλητών και των αθλητριών της κωπηλασίας πριν από τους αγώνες που αρκετές φορές τους οδηγεί σε αυξημένα επίπεδα άγχους θα δώσει «τροφή» για μελλοντική έρευνα τρόπων λύσης και περιορισμού του άγχους.

### **Υποθέσεις έρευνας**

Οι ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας είναι οι παρακάτω:

H<sub>a</sub>. Οι αθλήτριες της κωπηλασίας έχουν περισσότερο άγχος σε σχέση με τους αθλητές της κωπηλασίας.

- H<sub>β</sub>. Το προ – αγωνιστικό άγχος διαφοροποιείται αναλόγως της ηλικίας των αθλητών και αθλητριών της κωπηλασίας.
- H<sub>γ</sub>. Στα ατομικά αγωνίσματα (μονό σκιφ) το άγχος είναι περισσότερο σε σχέση με τα ομαδικά αγωνίσματα (διπλό, δίκωπος μετά, δίκωπος άνευ, τετραπλό, τετράκωπος μετά, τετράκωπος άνευ και οκτάκωπος).
- H<sub>δ</sub>. Το προ – αγωνιστικό άγχος εξαρτάται από την εμπειρία (χρόνια ενασχόλησης) με την κωπηλασία.
- H<sub>ε</sub>. Το προ – αγωνιστικό άγχος διαφοροποιείται ανάλογα με τη φάση του αγώνα (προκριματική φάση ή τελική φάση).

### ***Περιορισμοί της έρευνας***

Στη μελέτη που πραγματοποιήθηκε κρίνεται αναγκαίο να τεθούν ορισμένοι περιορισμοί αναφορικά με την επιλογή του ορίου ηλικίας των συμμετεχόντων, την επιλογή των αθλητικών διοργανώσεων για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και του χρονικού περιθωρίου συμπλήρωσής τους.

Βασικότερος περιορισμός, αποτελεί το όριο ηλικίας για τη συμμετοχή στη διαδικασία συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων. Τίθεται ως κατώτατο όριο ηλικίας συμμετοχής στην έρευνα τα δεκαπέντε έτη, ώστε τα ερωτήματα που συμπεριλαμβάνονται στο CSAI-2 να είναι πλήρως κατανοητά και αντιληπτά από τους συμμετέχοντες αθλητές.

Όσον αφορά τον δεύτερο περιορισμό, σχετίζεται με τις αθλητικές διοργανώσεις που επιλέχθηκαν για να συμπληρωθούν τα ερωτηματολόγια. Η έρευνα περιορίστηκε σε δύο σημαντικές αθλητικές διοργανώσεις: η πρώτη αφορά τους Αγώνες Αξιολόγησης Κωπηλασίας για τη συμμετοχή στα κοινόβια της Εθνικής Ομάδας και η δεύτερη σχετίζεται με το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα της Κωπηλασίας. Η επιλογή των δύο συγκεκριμένων αθλητικών διοργανώσεων έγινε βάσει της ύπαρξης περισσότερο άγχους. Σε κρίσιμους αγώνες το άγχος είναι σαφώς μεγαλύτερο, εν αντιθέσει των διασυλλογικών αγώνων όπου το άγχος είναι χαμηλότερης έντασης.

Τέλος, το χρονικό όριο περιορίστηκε στη μία ώρα πριν την έναρξη του αγώνα. Ο λόγος επιλογής της μίας ώρας για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου CSAI-2 ορίστηκε επειδή ο αθλητής ξεκινάει το ζέσταμα γύρω στη μία ώρα. Επίσης, δεν τέθηκε μικρότερο χρονικό περιθώριο (π.χ. 30 λεπτά), καθώς ο αθλητής βρίσκεται στο σκάφος και δεν θα παρεχόταν η δυνατότητα συμπλήρωσης του. Τέλος, το χρονικό διάστημα περισσότερο της μίας ώρας είναι αρκετά νωρίς ώστε να αξιολογηθεί με ακρίβεια το επίπεδο του άγχους των αθλητών. Ο χρόνος επιλογής της μίας ώρας είναι αρκετός, ώστε οι αθλητές να βρίσκονται

στη φάση προετοιμασίας για ζέσταμα και να έχουν το χρονικό περιθώριο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων.

### ***Λειτουργικοί ορισμοί***

Βάσει της Πολυδιάστατης Θεωρίας, το προ – αγωνιστικό άγχος κατάστασης αποτελείται από: (α) το γνωστικό άγχος, (β) το σωματικό άγχος, και (γ) την αυτοπεποίθηση. Το *γνωστικό άγχος*, εκφράζει ανησυχία και αρνητικές σκέψεις και φαίνεται να προέρχεται από σκέψεις για εκτιμήσεις πτυχών μιας επερχόμενης επίδοσης, όπως προσδοκίες επίδοσης, αντιλήψεις ικανότητας και αντιλαμβανόμενη εκτίμηση κινδύνου (Bray, Martin, & Widmeyer, 2000). Το *σωματικό άγχος*, αντίστοιχα χαρακτηρίζεται από αλλαγές στην οργανική διέγερση του αθλητή, όπως η κατάσταση στην οποία βρίσκονται οι μύες και ο αυξημένος καρδιακός παλμός (Lundqvist & Hassmén, 2005). Τέλος, η *αυτοπεποίθηση* αναφέρεται στις πεποιθήσεις μας σχετικά με τις ικανότητες μας και τα χαρακτηριστικά μας. Θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι η αυτοπεποίθηση είναι η αυτοεκτίμηση «σε δράση» (Masten, Tušak, & Faganel, 2006).

*Στρες*: λέξη η οποία προέρχεται από τα λατινικά και είναι η διαδικασία που περιλαμβάνει την αντίληψη μιας ουσιαστικής ανισορροπίας μεταξύ περιβαλλοντικής απαίτησης και δυνατοτήτων ανταπόκρισης υπό συνθήκες κατά τις οποίες η αποτυχία ανταπόκρισης στις απαιτήσεις θεωρείται ότι έχει σημαντικές συνέπειες και ανταποκρίνεται με αυξημένα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003).

*Άγχος*: αποτελεί απόρροια εξωτερικών ή και εσωτερικών στρεσογόνων ερεθισμάτων και εκδηλώνεται οργανικά (σωματικά) και λειτουργικά (ψυχολογικά). Αναλυτικότερα όταν το άτομο αντιμετωπίζει ορισμένα ερεθίσματα ή καταστάσεις που απαιτούν κάποιο βαθμό προσαρμογής και που, σύμφωνα με την εκτίμησή του, η αποτελεσματική τους αντιμετώπιση υπερβαίνει τις δυνατότητές του, τότε το άτομο τις θεωρεί απειλητικές για την υπόστασή του και εκδηλώνει μια σχετικά ακαθόριστη αντίδραση άγχους (Τραυλός, Τσομπαρτζούδης, Καϊσίδης – Ροδαφηνός, & Γρουϊός 2000).

*Αγωνιστικό Άγχος Κατάστασης (state anxiety)*: αναφέρεται σε γεγονότα που βιώνει το άτομο – αθλητής από συγκεκριμένα ερεθίσματα του περιβάλλοντος, γι' αυτό είναι χρονικά οριοθετημένο (π.χ. πριν τον αγώνα) (Τσομπαρτζούδης & Μπάουμαν, 2007).

*Άγχος γνώρισμα – χαρακτηριστικό (trait anxiety)*: το άγχος ως προδιάθεση διαμορφώνεται από τη συνεχή επανάληψη καταστάσεων που βιώνει το άτομο κατά την εξέλιξή του. Το άγχος ως γνώρισμα αναφέρεται σε ατομικές διαφορές που αφορούν στη

συχνότητα και την ένταση με την οποία εκδηλώνεται το άγχος με την πάροδο του χρόνου. Το άγχος ως γνώρισμα αποτελείται από συναισθήματα ανησυχίας, έντασης και αυξημένης δραστηριότητας του αυτόνομου νευρικού συστήματος και θεωρείται ως ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό προσωπικότητας (Τσορμπατζούδης & Μπάουμαν, 2007).

*CSAI-2 (Modified Competitive State Anxiety Inventory – 2)*: το CSAI – 2 αποτελεί ένα ερωτηματολόγιο που αποτελείται από 27 ερωτήματα και χρησιμοποιείται για να καταμετρήσει το προ – αγωνιστικό γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση (τρεις υποκλίμακες). Αποτελείται από εννέα ερωτήματα σε κάθε υποκλίμακα. Οι κλίμακες απαντήσεων για κάθε συμμετέχοντα για την αξιολόγηση της έντασης του κάθε συμπτώματος κυμαίνονται από 1 = καθόλου ως και 4 = πάρα πολύ. (Jones & Hanton, 2001).

*Υποκλίμακες έντασης (Intensity Subscales)*: μετρούν την ένταση του άγχους (κλίμακα αξιολόγησης (1) καθόλου ως (4) πάρα πολύ) (Martinent, Ferrand, Guillet, & Gauthier, 2010).

*Υποκλίμακα Κατεύθυνσης (Direction Scale)*: η κλίμακα κατεύθυνσης αναπτύχθηκε από τον Jones και Swain (1992) και συμπεριλήφθηκε για τα ερωτήματα σχετιζόμενα με το γνωστικό και σωματικό άγχος και την αξιολόγηση του βαθμού στον οποίο εκδηλώνονται στον κάθε συμμετέχοντα ως ευνοϊκά ή μη ευνοϊκά, σε κλίμακα *συχνότητας (frequency)* από -3 (πολύ μη ευνοϊκό) ως +3 (πολύ ευνοϊκό) (Jones & Hanton, 2001).

*STAI (State – Trait Anxiety Inventory)*: ψυχομετρικό όργανο που σκοπό έχει να μετρήσει το άγχος σαν γνώρισμα και σαν κατάσταση. Αποτελείται από 20 ερωτήματα και βασίζεται σε 4-βαθμια κλίμακα (Masten, Tušak, & Faganel, 2006).

*Κορτιζόλη*: Η κορτιζόλη έχει αναγνωριστεί ως αξιόπιστος δείκτης της ενεργοποίησης του άξονα Υποθαλάμου – Υπόφυσης – Επινεφριδίων (HPA) και είναι ένα χρήσιμο μέσο αξιολόγησης της οργανικής διέγερσης πριν από αγώνες εντός και εκτός έδρας (Carré, Muir, Belanger, & Putnam 2006). Επίσης, παίζει έναν κεντρικό ρόλο στην οργανική και συμπεριφορική ανταπόκριση σε μια σωματική πρόκληση ή ψυχολογική καταπόνηση. Οι ευρείες επιπτώσεις της περιλαμβάνουν δράσεις στο ανοσοποιητικό σύστημα, την τόνωση του μεταβολισμού της γλυκόζης και της μεταβολής της διάθεσης, της μνήμης και της συμπεριφορικής απόκρισης σε απειλητικές συνθήκες (Filaire, Alix, Ferrand, & Verger, 2009).

*C.A.R. (Cortisol Awakening Response)*: Λίγο μετά την αφύπνιση παρατηρείται μια απότομη αύξηση 38-75% (μέσος όρος 50%), στα επίπεδα της κορτιζόλης στο αίμα σε περίπου 77% των υγιών ενηλίκων σε ανθρώπους όλων των ηλικιών. Το μέσο επίπεδο

κορτιζόλης μετά την αφύπνιση είναι περίπου 15 nmol/l 30 λεπτά και αργότερα μπορεί να φτάσει τα 23 nmol/l, αν και υπάρχουν μεγάλες διαφορές. Η CAR παίρνει μέγιστη τιμή περίπου 30 λεπτά μετά την αφύπνιση και μπορεί ακόμα να ενισχύεται από 34% μία ώρα μετά την αφύπνιση (Wikipedia).

*IZOF (Individualized Zones of Optimal Functioning)*: μοντέλο που εξηγεί για τις διαφορές στις επιδόσεις των αθλητών. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, το κάθε άτομο έχει ένα βέλτιστο επίπεδο προ αγωνιστικού άγχος που οδηγεί στις υψηλότερες επιδόσεις. Εάν όμως το προ αγωνιστικό άγχος ξεπεράσει τα επίπεδα του IZOF είτε προς τα πάνω είτε προς τα κάτω, τότε η επίδοση θα επιδεινωθεί. Το IZOF μπορεί να προσδιοριστεί με τη μέτρηση του άγχους και της επίδοσης επανειλημμένα ή μέσω ανάκλησης των επιπέδων άγχους αθλητών πριν από τις κορυφαίες επιδόσεις. Το IZOF όμως δεν μπορεί να εξηγήσει τους παράγοντες που οδηγούν σε διαφορετικές αθλητικές επιδόσεις μεταξύ των αθλητών.

*Hardiness (Ανθεκτικότητα)*: αποτελείται από τρία στοιχεία και πολλές φορές αναφέρεται ως 3Cs τα οποία είναι:

(α) *Commitment (Δέσμευση)*: θεωρείται η ικανότητα του να παραμένει κάποιος ικανός και να επιμένει σε οτιδήποτε κάνει ακόμη και όταν το στρες φτάνει σε επισφαλή επίπεδα.

(β) *Control (Έλεγχος)*: είναι η ικανότητα να αισθάνεται και να ενεργεί σαν να είναι ισχυρός όταν έρχεται αντιμέτωπος με τα απρόοπτα της ζωής.

(γ) *Challenge (Πρόκληση)*: είναι η πεποίθηση ότι η αλλαγή, παρά η σταθερότητα είναι φυσιολογική στη ζωή και ότι η προσμονή των αλλαγών αποτελεί ενδιαφέρον κίνητρο για την ανάπτυξη, παρά απειλή για την ασφάλεια (Hanton, Evans, & Neil, 2003).

*Task cohesion (Συνοχή εργασίας)*: η συνοχή εργασίας αξιολογήθηκε βάσει το ερωτηματολογίου GEQ (Group Environment Questionnaire) που αποτελείται από 18 ερωτήματα (βλ. Eys, Hardy, & Carron, 2003) που αξιολογούν τις τέσσερις διαστάσεις της συνοχής:

(α) *Group Integration – Task (GI-T)* η οποία μετρά την ατομική αντίληψη για το βαθμό ενότητας μιας ομάδας ως σύνολο γύρω από τους στόχους της και τους σκοπούς της.

(β) *Group Integration–Social (GI-S)* η οποία μετρά την ατομική αντίληψη για το βαθμό κοινωνικής ενότητας της ομάδας ως σύνολο.

(γ) *Individual Attraction to the Group–Task (ATG-T)* η οποία μετρά την ατομική αντίληψη για τη δική του συμμετοχή σε προσανατολισμένες πτυχές εργασίας της ομάδας.

(δ) *Individual Attraction to the Group–Social (ATG-S)* η οποία μετρά την ατομική αντίληψη για τη δική του συμμετοχή στις κοινωνικές πτυχές της ομάδας.

*Cohesion (συνοχή)*: ορίζεται σαν μια δυναμική διαδικασία η οποία αντανακλάται στην τάση μιας ομάδας να μείνει μαζί και να παραμείνει ενωμένη στην επιδίωξη των στόχων της και/ή για την ικανοποίηση των συναισθηματικών αναγκών των μελών. Ο λειτουργικός ορισμός της συνοχής περιλαμβάνει την ατομική και την ομαδική διάσταση τόσο της εργατικής όσο και της κοινωνικής συνοχής. Οι τέσσερις διαστάσεις της συνοχής είναι: *Individual Attraction to the Group–Task (ATG-T)*, *Individual Attraction to the Group–Social (ATG-S)*, *Group Integration – Task (GI-T)*, and *Group Integration–Social (GI-S)* (Eys, Hardy, & Carron 2003).

*TOPS (Test Of Performance Strategies)*: είναι μία στρατηγική που χρησιμοποιείται για να μετρήσει τις ψυχολογικές δεξιότητες που χρησιμοποιούνται από τους αθλητές σε διάφορες καταστάσεις του αθλητισμού. Συγκεκριμένα, εξετάζει τη χρήση των ψυχολογικών δεξιοτήτων από τους αθλητές όπως της ενεργοποίησης, της χαλάρωσης, της προσομοίωσης, της θέσπισης στόχου, του αυτό – διαλόγου, της αυτοματοποίησης, του συναισθηματικού ελέγχου και των αρνητικών σκέψεων/ελέγχου προσοχής κατά τη διάρκεια του αγώνα και πρακτικών εφαρμογών (Fletcher & Hanton, 2001).

*Choking under pressure (αίσθηση πνιγμού υπό πίεση)*: είναι μία διαδικασία στον αθλητισμό, στην οποία το άτομο αντιλαμβάνεται ότι οι πόροι που διαθέτει δεν είναι επαρκείς για να καλύψουν τις απαιτήσεις της κατάστασης και καταλήγει με μία «πτώση» στην επίδοση (Oudejans, Kuijpers, Kooijman, & Bakker, 2011).



## II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### *CSAI-2 και υποκλίμακες έντασης, συχνότητας και κατεύθυνσης*

Οι Jones και Hanton (2001) μελέτησαν τις προ – αγωνιστικές καταστάσεις αθλητών και αθλητριών κολύμβησης, ηλικίας από 17 ως 28 ετών και προσπάθησαν να τις συσχετίσουν με ερμηνείες του άγχους κατεύθυνσης (ευνοϊκό και μη ευνοϊκό). Οι συμμετέχοντες αθλητές στην έρευνα, οι οποίοι έλαβαν μέρος σε αγώνες τοπικού εθνικού και διεθνές επιπέδου δήλωσαν είτε ότι ευνοήθηκαν από τα συμπτώματα του προ – αγωνιστικού άγχους είτε ότι δεν ευνοήθηκαν από τα αντίστοιχα συμπτώματα. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την τροποποιημένη μορφή του ερωτηματολογίου CSAI-2, η οποία συμπεριελάμβανε υποκλίμακες έντασης και κατεύθυνσης και ένα διερευνητικό κατάλογο προσδιορισμού ψυχικών καταστάσεων, στον οποίο αναφέρονταν θετικές και αρνητικές ψυχικές καταστάσεις. Τα αποτελέσματα της έρευνας τους ανέφεραν ότι αυτοί που αντιλαμβάνονται τα προ – αγωνιστικά συμπτώματα σαν ευνοϊκά αναφέρουν περισσότερες θετικές ψυχικές καταστάσεις από ότι τα άτομα που αντιλαμβάνονται τα προ – αγωνιστικά συμπτώματα ως μη – ευνοϊκά στην αγωνιστική επίδοσή τους και που ανέφεραν περισσότερες αρνητικές ψυχικές καταστάσεις. Τέλος, τα συμπεράσματα που κατέληξαν ήταν ότι: (α) το άγχος αποτελεί εξ ορισμού αρνητική συναισθηματική κατάσταση, (β) το CSAI-2 δεν εκτιμά το αγωνιστικό άγχος άμεσα, αλλά μόνο τα συμπτώματα που σχετίζονται με αυτό και (γ) το αγωνιστικό άγχος μπορεί να έχει σα συνέπεια θετικά αποτελέσματα στην επίδοση, αν το άτομο παραμένει υπό έλεγχο και σε ετοιμότητα.

Οι Eubank και Collins (2000) μελέτησαν νέους αθλητές ηλικίας από 14 ως 18 ετών και πως αντιμετωπίζουν τις διακυμάνσεις του αγωνιστικού άγχους κατάστασης προ – αγωνιστικά και κατά τη διάρκεια του αγώνα χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια CSAI-2 και συνεντεύξεις, σε δύο προπονητικά (υψηλό – χαμηλό στρες) και δύο διαγωνιστικά περιβάλλοντα την ίδια χρονική περίοδο. Τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσίασαν διαφορές μεταξύ των ομάδων που ευνοούνται από το άγχος και αυτών που δεν ευνοούνται από το άγχος. Αυτοί που ευνοούνταν από το άγχος εστίασαν στο πρόβλημα και το συναίσθημα με σκοπό την αντιμετώπισή του σαν απάντηση στο στρες, ενώ αυτοί που δεν ευνοούνταν από το άγχος παρουσίασαν περιορισμένη χρήση στις δομές αντιμετώπισης του. Γενικά, παρατηρήθηκε ότι αυτοί που ευνοούνταν από το άγχος τις περισσότερες φορές διατηρούν μια θετική αντίληψη του άγχους κατάστασης τόσο προ – αγωνιστικά όσο

και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Τέλος, ο τρόπος αντιμετώπισης θα μπορούσε να λειτουργήσει ως μηχανισμός που στηρίζει το άγχος κατεύθυνσης.

Οι Martinent και Ferrand (2007) εξέτασαν κατά πόσον οι αθλητές διαφόρων αθλημάτων ομαδοποιούνται προ – αγωνιστικά βάσει της έντασης, της κατεύθυνσης και της συχνότητας του γνωστικού και σωματικού άγχους και σύγκριναν υποομάδες αθλητών σχετικά με το άγχος ως γνώρισμα στην επιδίωξη της τελειότητας και της αυτοπεποίθησης. Στη μελέτη συμμετείχαν αθλητές και αθλήτριες με μέσον όρο ηλικίας τα 21,2 έτη συμπληρώνοντας ερωτηματολόγια SMPS (Sport – Multidimensional Perfectionism Scale), SAS (Sport Anxiety Scale) και CSAI-2R (συμπεριλαμβανομένου κλιμάκων κατεύθυνσης και συχνότητας). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν 5 ομάδες: (α) αγχώδεις ευνοούμενοι, (β) αγχώδεις μη ευνοούμενοι, (γ) χαμηλού άγχους ευνοούμενοι, (δ) χαμηλού άγχους μη ευνοούμενοι, και (ε) στοχαστικοί μη ευνοούμενοι (άτομα που έχουν την τάση να βιώνουν σκέψεις μελλοντικού ανταγωνισμού επανειλημμένα). Οι αθλητές που είχαν υψηλότερα επίπεδα έντασης, κατεύθυνσης και συχνότητας άγχους παρουσίασαν ταυτόχρονα υψηλότερα επίπεδα ανησυχίας και σωματικού άγχους ως γνώρισμα. Τελικά, συνεπάγεται από την έρευνα ότι οι «αγχώδεις ευνοούμενοι» παρουσιάζουν καλύτερη προσαρμογή στο ανταγωνιστικό περιβάλλον από ότι οι «αγχώδεις μη ευνοούμενοι».

Οι Hanton, Wadey, και Connaughton (2005) μελέτησαν μη ευνοϊκές ερμηνείες του προ – αγωνιστικού άγχους σε ελίτ αθλητές. Στην έρευνα συμμετείχαν μόνο άνδρες αθλητές υψηλού επιπέδου με μέσον όρο ηλικίας τα 23 έτη. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια CSAI-2 (συμπεριλαμβανομένου κλιμάκων έντασης και κατεύθυνσης) και έδωσαν συνεντεύξεις. Στα συμπεράσματα που κατέληξαν ήταν ότι, στην αρχή τα συμπτώματα του άγχους ήταν μη ευνοϊκά και τα οποία στη συνέχεια κατέληγαν να είναι κάτι σύννηθες στην πορεία της σταδιοδρομίας τους επομένως έπαυαν να χαρακτηρίζονται ως μη ευνοϊκά. Το επίπεδο δεξιοτεχνίας αποτέλεσε σημαντικό στοιχείο στη μελέτη, λόγω ότι οι ελίτ αθλητές εθνικού επιπέδου ερμηνεύουν τα συμπτώματα του σωματικού και του γνωστικού άγχους ως ευνοϊκά. Επίσης, οι αθλητές υψηλού επιπέδου έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση. Τα συμπτώματα τα οποία θεωρούνται ότι είναι υπό προσωπικό έλεγχο σχετίζονται με ευνοϊκές ερμηνείες, ενώ οι γνωστικές και οι σωματικές αποκρίσεις που είναι εκτός ελέγχου του αθλητή ερμηνεύονται ως μη ευνοϊκές του άγχους. Συμπερασματικά, επισημαίνεται η σημασία της χρησιμοποίησης αποτελεσματικών ψυχολογικών δεξιοτήτων και στρατηγικών αντιμετώπισης για την πρόληψη μη ευνοϊκών ερμηνειών.

Οι Eys, Hardy, και Carron (2003) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ των αντιλήψεων των αθλητών για τη συνοχή της ομάδας (ATG–T (Individual Attractions to the Group–Task) & GI – T (Group Integration – Task)) και τον βαθμό στον οποίο οι αντιλήψεις της έντασης του προ – αγωνιστικού άγχους θεωρούνται ευνοϊκές ή μη ευνοϊκές. Στην έρευνα συμμετείχαν 392 αθλητές με μέσον όρο ηλικίας τα δεκαεπτά έτη οι οποίοι συμπλήρωσαν GEQ (Group Environment Questionnaire) και ερωτηματολόγιο τροποποιημένης μορφής του CSAI-2 στο οποίο συμπεριλαμβάνονταν και κλίμακα κατεύθυνσης για κάθε ερώτημα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι: (α) οι αθλητές που αντιλαμβάνονται τα συμπτώματα του γνωστικού άγχους σαν ευνοϊκά είχαν υψηλότερη αντίληψη του ATG – T και του GI – T σε σχέση με τους αθλητές που τα αντιλαμβάνονταν ως εξουθενωτικά, (β) οι αθλητές που αντιλαμβάνονταν τα συμπτώματα του σωματικού άγχους ως ευνοϊκά είχαν υψηλότερη αντίληψη του GI – T, (γ) ότι υπάρχει σχέση μεταξύ των αντιλήψεων της συνοχής και του προ – αγωνιστικού γνωστικού και σωματικού άγχους, (δ) ότι το ATG – T και το GI – T σχετίζονται με το προ – αγωνιστικό άγχος και (ε) ότι η σχέση του άγχους κατάστασης με τη συνοχή είναι πιο ισχυρή για το GI – T. Συμπερασματικά, όσο πιο θετικές είναι οι αντιλήψεις των αθλητών για τη συνοχή της δοκιμασίας τόσο πιο ευνοϊκά ερμηνεύουν τα συμπτώματα του άγχους κατάστασης.

### ***CSAI-2 και χρονικός ορίζοντας***

Οι Wilson, Raglin, και Harger (2000) πραγματοποίησαν την έρευνά τους σε αθλητές και των δύο φύλων, ηλικίας 18 ως 22 ετών διακολλεγειακών αθλητικών ομίλων στίβου. Οι ερευνητές μελέτησαν τα αποτελέσματα του προ – αγωνιστικού άγχους σε ένα χρονικό διάστημα ανάκλησης 5-ημερών χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια STAI και CSAI-2. Το άγχος κατάστασης (state) αξιολογήθηκε μέσω του (STAI), ενώ το γνωστικό και σωματικό άγχος μέσω του (CSAI-2). Τα αποτελέσματα που κατέληξαν συγκρίνοντας ερωτηματολόγια STAI και CSAI-2 ήταν ότι για μικρό χρονικό διάστημα οι ενήλικοι αθλητές και αθλήτριες είχαν την ικανότητα να ανακαλέσουν με ακρίβεια τα ατομικά επίπεδα προ – αγωνιστικού άγχους. Συμπερασματικά, οι συγκρίσεις που προέκυψαν με τη χρήση STAI και CSAI-2 βασισμένες σε ένα χρονικό διάστημα πενθήμερης ανάκλησης ήταν παρεμφερείς, γεγονός που υποδηλώνει ότι μια έλλειψη ανάκλησης ακρίβειας δεν θα είχε αποτέλεσμα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (πέντε μέρες ανακλήσεων για κάποιους αθλητές θεωρούνται υπερβολικές για να εξασφαλιστεί επακριβώς η εκτίμηση του προ – αγωνιστικού άγχους).

Οι Hanton, Thomas, και Maynard (2004) μελέτησαν τις αντιδράσεις του προ – αγωνιστικού άγχους των αθλητών την εβδομάδα πριν από τους αγώνες. Στην έρευνά τους συμμετείχαν άνδρες αθλητές με μέσον όρο ηλικία τα 21,5 έτη, σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Οι αθλητές συμπλήρωσαν το τροποποιημένο ερωτηματολόγιο CSAI-2 σε διάφορες χρονικές στιγμές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σχετικά με την ένταση του άγχους, το γνωστικό και το σωματικό άγχος αυξάνεται δύο ώρες και μισή ώρα πριν τον αγώνα, ενώ η αυτοπεποίθηση τις αντίστοιχες χρονικές στιγμές μειώνεται. Σχετικά με τις πεποιθήσεις περί της κατεύθυνσης του άγχους, κατέληξαν ότι οι αθλητές εθνικού επιπέδου αντιλαμβάνονται ως πιο ευνοϊκό το γνωστικό και το σωματικό προ – αγωνιστικό άγχος κατά τη διάρκεια της προ – αγωνιστικής περιόδου. Τέλος, αναφορικά με τη συχνότητα του άγχους, το γνωστικό άγχος παρουσιάζει μία ανοδική τάση μεταξύ των επτά ημερών και των δύο ημερών και ακόμη πιο μεγάλη αύξηση μια ημέρα πριν τον αγώνα. Αντίστοιχα, παρουσιάζεται μια αύξηση στο σωματικό άγχος στις 2 ώρες πριν τον αγώνα, αλλά μεγαλύτερη αύξηση σημειώθηκε 30 λεπτά πριν τον αγώνα. Συμπερασματικά, καταλήγουν ότι είναι πολύ σημαντική η εξέταση των συμπτωμάτων σχετιζόμενων με το προ – αγωνιστικό άγχος μέσω της πολύπλευρης διάστασης (ένταση, συχνότητα, και κατεύθυνση) η οποία ξετυλίγεται με την πάροδο του χρόνου.

Οι Hanton, Mellalieu, και Young (2002) διερεύνησαν αναδρομικές αντιλήψεις και πεποιθήσεις σχετιζόμενες με εμπειρίες και συμπτώματα του αγωνιστικού άγχους πριν την έναρξη του αγώνα. Μέσω της πραγματοποίησης συνεντεύξεων σε εννέα άνδρες αθλητές υψηλού επιπέδου, με μέσον όρο ηλικίας τα 24,5 έτη εξέτασαν την αλληλεπίδραση της έντασης, της συχνότητας και της κατεύθυνσης των συμπτωμάτων που σχετίζονται με το προ – αγωνιστικό άγχος. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η ένταση των συμπτωμάτων του γνωστικού άγχους προβλέφθηκαν από τις προσδοκίες της επίδοσης και τις αντιλήψεις της ικανότητας και παραμένει σταθερή μέχρι τον αγώνα, δηλαδή για όσο διάστημα παραμένουν σταθερές και οι προσδοκίες της επίδοσης. Αναφορικά με το σωματικό άγχος παραμένει σχετικά σταθερό κατά την προ – αγωνιστική περίοδο, αλλά παρατηρείται σημαντική αύξηση του στην έναρξη του αγώνα. Τέλος, τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης επιβεβαιώνουν ότι η αυτοπεποίθηση αποτελεί μία ρυθμιστική μεταβλητή για την ερμηνεία της κατεύθυνσης του αγωνιστικού άγχους και των προσδοκιών της αθλητικής επίδοσης.

Η Cerin (2003) εξέτασε τη συμβολή του άγχους και των θεμελιωδών συναισθημάτων να αντιλαμβάνονται τη συναισθηματική λειτουργικότητα και εκτίμησε τα μέτρα που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση του άγχους και των θεμελιωδών

συναισθημάτων. Στην έρευνα συμμετείχαν αθλητές και αθλήτριες, ατομικών αγωνισμάτων (μέσος όρος ηλικίας 24,4 έτη) ανακαλώντας τους καλύτερους ή τους χειρότερους τους αγώνες και σε συναισθήματα που βίωσαν μία ώρα πριν τον αγώνα. Τα εργαλεία που χρησιμοποίησε για την αξιολόγηση ήταν ερωτηματολόγια CSAI-2, STAI, η Κλίμακα Διαφορικών Συναισθημάτων – IV (DES-IV (Differential Emotions Scale – IV), αποτελεί ένα όργανο που έχει σχεδιαστεί για τη χρήση και την αξιολόγηση της εμπειρίας ενός ατόμου θεμελιωδών και προτύπων σύνθετων συναισθημάτων), ένα και μόνο ερώτημα για την αντίληψη της λειτουργικότητας των συναισθημάτων και δύο ερωτήματα που αξιολογούσαν την πρόκληση και την εκτίμηση της αξίας των απειλών. Τα αποτελέσματα από την έρευνα έδειξαν ότι τα μέτρα των θεμελιωδών συναισθημάτων ήταν πιο λειτουργικά των συναισθημάτων παρά τα μέτρα άγχους. Επίσης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το CSAI-2 δεν μεταφέρει σαφείς πληροφορίες σχετικά με την εκτίμηση της αξίας ενός αγώνα από τον αθλητή σε αντίθεση με τα μέτρα των θεμελιωδών αρνητικών και θετικών συναισθημάτων με σαφείς τάσεις δράσης. Το συμπέρασμα ήταν ότι η αξιολόγηση της συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών δεν πρέπει να βασίζεται αποκλειστικά σε μέτρα άγχους, αλλά θα πρέπει να περιλαμβάνει ή να αντικαθίσταται με μέτρα συναισθημάτων που μεταφέρουν σαφείς πληροφορίες αναφορικά με τη σχέση αθλητής – αγώνας.

### ***CSAI-2 και αγωνιστική τοποθεσία (εντός – εκτός έδρας) και κορτιζόλης***

Οι Bray και Martin (2003) μελέτησαν την επίδραση της αγωνιστικής τοποθεσίας στην επίδοση του αθλητή και στην ψυχολογική του κατάσταση. Η έρευνά τους πραγματοποιήθηκε σε 26 νέους αλπικούς σκιέρ (αγόρια και κορίτσια), με μέσον όρο ηλικίας τα 13 έτη, οι οποίοι μιάμιση ώρα πριν τους αγώνες στους οποίους συμμετείχαν είτε εντός είτε εκτός έδρας, συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια CSAI-2. Τα αποτελέσματα της έρευνας τους έδειξαν ότι δεν υπήρχε ουσιαστική διαφορά τόσο στο γνωστικό και στο σωματικό άγχος όσο και στην αυτοπεποίθηση συγκρινόμενη στους εντός και στους εκτός έδρας αγώνες. Το συμπέρασμα που κατέληξαν ήταν ότι δεν παρατηρήθηκε ιδιαίτερο πλεονέκτημα στους εντός έδρας αγώνες έναντι των εκτός έδρας αγώνων, ισχυριζόμενοι ότι το να αγωνίζεσαι εντός έδρας δεν σχετίζεται πάντα με μια καλύτερη αθλητική επίδοση ή με ευνοϊκότερες ψυχολογικές καταστάσεις.

Οι Carré, Muir, Belanger, και Putnam (2006) μελέτησαν τις προ – αγωνιστικές ψυχολογικές και οργανικές καταστάσεις ελίτ αθλητών χόκεϋ, με μέσον όρο ηλικίας τα 18 έτη σε αγώνες που πραγματοποιήθηκαν εντός και εκτός έδρας. Η ψυχολογική αξιολόγηση

έγινε μέσω της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου CSAI-2 και η μέτρηση της φυσιολογίας συμπεριελάμβανε σιελογόνου κορτιζόλη και τεστοστερόνη. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όταν αγωνίζονται εντός έδρας παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα τεστοστερόνης και κορτιζόλης. Οι ψυχολογικές μετρήσεις έδειξαν ότι όταν οι αθλητές αγωνίζονται εκτός έδρας είχαν αυξημένο γνωστικό και σωματικό άγχος σε αντίθεση με τους εντός έδρας αγώνες στους οποίους η αυτοπεποίθηση τους ήταν σε υψηλά επίπεδα. Τέλος, συμπεραίνουν ότι η αυτοπεποίθηση αποτελεί μια πολύ σημαντική μεταβλητή σαν σύνδεσμος μεταξύ των προ – αγωνιστικών ψυχολογικών καταστάσεων και της αθλητικής επίδοσης τόσο των εντός έδρας όσο και των εκτός έδρας αγώνων.

Οι Filaire, Alix, Ferrand, και Verger (2009) μελέτησαν τις οργανικές και ψυχολογικές καταστάσεις αθλητών και αθλητριών τένις (μέσος όρος ηλικίας 22 έτη), τοπικού επιπέδου, κατά τη διάρκεια του πρώτου αγώνα σε τουρνουά τένις και τη σχέση με την επίδοσή τους. Οι αθλητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο CSAI-2 (συμπεριλαμβανομένου υποκλιμάκων έντασης και κατεύθυνσης) και επιπλέον έδωσαν δείγματα σάλιου για ανάλυση της κορτιζόλης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι άντρες έχουν χαμηλότερο σωματικό άγχος και υψηλότερη αυτοπεποίθηση σε αντίθεση με τις γυναίκες που παρουσίασαν ιδιαίτερα υψηλό σωματικό άγχος και χαμηλή αυτοπεποίθηση. Επίσης, οι νικητές των αγώνων σημείωσαν υψηλότερα ποσοστά αυτοπεποίθησης και ιδιαίτερα χαμηλά ποσοστά σωματικού άγχους συγκρινόμενοι με τους ηττημένους. Σχετικά με την κορτιζόλη, οι τιμές της την ημέρα του αγώνα ήταν αυξημένες στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες. Τέλος, οι ηττημένοι παρουσίασαν υψηλές συγκεντρώσεις κορτιζόλης. Τα συμπεράσματα από την παρούσα έρευνα δείχνουν ότι ένα τουρνουά τένις επιφέρει υψηλά επίπεδα στρες και χαρακτηρίζεται από υψηλές συγκεντρώσεις κορτιζόλης.

### ***Ψυχολογική υποστήριξη***

Οι Mamassis και Doganis (2004) μελέτησαν την επίδραση ενός Προγράμματος Ψυχικής Κατάρτισης (ΠΨΚ) σε αθλητές του τένις, ηλικίας 14 ετών. Στην πρώτη ομάδα συμμετείχαν αθλητές, οι οποίοι εκτός από τους αγώνες στο τένις εκτέθηκαν και σε ψυχολογικές δραστηριότητες, ενώ στη δεύτερη ομάδα συμμετείχαν αθλητές οι οποίοι επίσης αγωνίζονταν στο τένις αλλά δεν έλαβαν ψυχική πρακτική εκπαίδευση. Οι συμμετέχοντες και στις δύο περιπτώσεις συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια CSAI-2. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους επισήμαναν ότι υπήρξε μία αύξηση στη διάσταση κατεύθυνσης του σωματικού και γνωστικού άγχους και της αυτοπεποίθησης στην ομάδα παρέμβασης (με ψυχική κατάρτιση). Τέλος, οι μελετητές παρατήρησαν ότι ο βαθμός της

αυτοπεποίθησης καθώς και η συνολική επίδοση ήταν καλύτερη για όλους τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης (με ψυχική κατάρτιση), γεγονός που απέδειξε ότι το Πρόγραμμα ψυχικής εκπαίδευσης περιορίζει σημαντικά προβλήματα στην αθλητική επίδοση.

Οι Rees και Freeman (2007) μελέτησαν τις συνέπειες της αντιληπτής και λαμβανόμενης υποστήριξης στην αυτοπεποίθηση σε ένα δείγμα 222 αθλητών και αθλητριών ομαδικών και ατομικών αθλημάτων, που συμμετείχαν στην πανεπιστημιακή ομάδα 2<sup>ης</sup> κατηγορίας και σε ομάδες διεθνές επιπέδου. Οι αθλητές συμπλήρωσαν μία μέτρηση αντιληπτής υποστήριξης 2 εβδομάδες πριν από ένα σημαντικό αγώνα και μία ημέρα πριν τον αγώνα συμπλήρωσαν μετρήσεις στρεσογόνων, άγχους, λαμβανόμενης υποστήριξης και αυτοπεποίθησης (μέσω CSAI-2R). Τα αποτελέσματα της μελέτης αναφέρουν ότι η αντιληπτή και η λαμβανόμενη υποστήριξη πρέπει να είναι αυξημένες διαφερόντας για την επίδραση του στρες στον αθλητή. Τα συμπεράσματα καταδεικνύουν την ευεργετική επίδραση της κοινωνικής υποστήριξης πάνω στην αυτοπεποίθηση τόσο άμεσα όσο και μέσω της μείωσης των αρνητικών επιπτώσεων του στρες στην αυτοπεποίθηση.

Οι Fletcher και Hanton (2001) αναφέρθηκαν στη σχέση ανάμεσα στη χρήση ψυχολογικών δεξιοτήτων (χαλάρωση, θέσπιση στόχου, προσομοίωση αγώνα (imagery) και αυτο – διάλογος) και στην απόκριση του άγχους κατάστασης. Στην έρευνα συμμετείχαν μη ελίτ αθλητές κολύμβησης με μέσον όρο ηλικίας τα 19 έτη. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο CSAI-2 μία ώρα πριν τον αγώνα και τις στρατηγικές TOPS μία ώρα μετά τους αγώνες. Τα αποτελέσματα από τη μελέτη τους έδειξαν ότι η χρήση των ψυχολογικών δεξιοτήτων (χαλάρωση, αυτό – διάλογος και προσομοίωση) δεν συνεπάγονται ότι τα συμπτώματα του προ – αγωνιστικού άγχους ερμηνεύονται ως ευνοϊκά, καθώς επίσης ούτε ότι εμφανίζουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Τη μόνη εξαίρεση αναφορικά με τους κολυμβητές αποτελεί η χαλάρωση κατά την εφαρμογή της οποίας οι αθλητές παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα σωματικού και γνωστικού άγχους. Επίσης, με τη χαλάρωση τα επίπεδα του σωματικού και του γνωστικού άγχους των κολυμβητών ερμηνεύονται ως ευνοϊκά και ταυτόχρονα παρουσιάζουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Συμπερασματικά, για να βελτιώσουν οι αθλητές την επίδοσή τους θα πρέπει να ερμηνεύουν το προ – αγωνιστικό άγχος ως πιο ευνοϊκό, να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους και τέλος θα πρέπει να δώσουν περισσότερη έμφαση σε τεχνικές γνωστικής αναδιάρθρωσης περιλαμβάνοντας ψυχολογικές δεξιότητες (αυτο – διάλογος, θέσπιση στόχου και προσομοίωση) έναντι στρατηγικών χαλάρωσης.

### *Αυτό εστίαση (self – focused) και πλήρης απορρόφηση (flow)*

Οι Liao και Masters (2002) πραγματοποίησαν δύο μελέτες στις οποίες εξέτασαν την αυτο – εστίαση (self – focused attention) και την αποτυχία της αθλητικής επίδοσης κάτω από το ψυχολογικό στρες. Στην πρώτη τους μελέτη, εξέτασαν τη σχέση μεταξύ του στρες και της αυτο – εστίασης. Στην έρευνα τους πήραν μέρος φοιτητές και φοιτήτριες, ηλικίας από 19 ως 22 ετών, οι οποίοι συμμετείχαν στην ομάδα χόκεϋ του Πανεπιστημίου και συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια CSAI-2 και PSC (Private Self – Consciousness). Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους ήταν ότι όσο υψηλά ήταν τα επίπεδα της αυτο – εστίασης το ίδιο υψηλά ήταν και τα επίπεδα του άγχους. Το γνωστικό άγχος ήταν υψηλό τις ημέρες που πλησίαζε ο αγώνας και αμέσως μετά εξαφανιζόταν, ενώ το σωματικό άγχος ήταν χαμηλό τις ημέρες πριν τον αγώνα και αυξανόταν δραματικά το χρονικό διάστημα ακριβώς πριν τον αγώνα, πριν εξαφανιστεί εντελώς. Στα συμπεράσματα κατέληξαν ότι τα υψηλά επίπεδα αυτο – εστίασης συνοδεύονταν από υψηλά επίπεδα άγχους πριν από έναν στρεσογόνο ημιτελικό αλλά μειώνονταν δραματικά μετά τον αγώνα, γεγονός που ερμηνεύεται ότι το στρες ασκεί ισχυρή επίδραση στην αυτο – εστίαση.

Η δεύτερη έρευνα των Liao και Masters (2002) προσπάθησε να αποσαφηνίσει τη διαμεσολαβητική επίδραση της αυτο – εστίασης στη σχέση μεταξύ του στρες και της επίδοσης. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε αρχάριους παίκτες (άνδρες και γυναίκες) καλαθοσφαίρισης Πανεπιστημιακών ομάδων, ηλικίας από 18 – 22 ετών που είχαν λίγη ή καθόλου εμπειρία για το συγκεκριμένο άθλημα. Η έρευνα αποτελούνταν από δύο φάσεις. Στην πρώτη φάση, λειτουργούσαν σε επίπεδο δοκιμαστικό – προπόνησης (είτε σαν ομάδα αυτο – εστίασης είτε σαν ομάδα ελέγχου) και η δεύτερη φάση, ήταν σαν τεστ (ύπαρξη στρες) με την παρουσία κάμερας. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια CSAI-2 και στις δύο φάσεις μετά τη λήψη των απαραίτητων οδηγιών. Τα αποτελέσματα, έδειξαν ότι η αυτο – εστίαση μπορεί να αυξηθεί σε ανταπόκριση του ψυχολογικού στρες και ότι τα άτομα που εξασκούνταν στις ελεύθερες βολές με εστίαση στην επίδοσή τους πετύχαιναν ισοδύναμης επίπεδα επίδοσης σε χαλαρές συνθήκες, αλλά μειωμένη επίδοση κάτω από συνθήκες πίεσης. Τα συμπεράσματα που κατέληξαν ήταν ότι η αρνητική επίδραση του στρες στην επίδοση είναι πιθανό να μεγεθυνθεί αν μια δεξιότητα αποκτάται στα πλαίσια της εστιασμένης προσοχής.

Οι Oudejans, Kuijpers, Kooijman, και Bakker (2011) μελέτησαν ποια θεωρία εφαρμόζουν περισσότερο οι έμπειροι αθλητές όταν λειτουργούν υπό πίεση στους αγώνες: (α) της αυτο-εστίασης (προσοχή στην εκτέλεση της δεξιότητας) ή (β) της απόσπασης της προσοχής (προσοχή σε ανησυχίες επίδοσης). Στην έρευνα συμμετείχαν έμπειροι αθλητές



και χρησιμοποιήθηκαν προφορικές αναφορές και χαρτογράφηση αντίληψης (μέθοδος ανάπτυξης δομημένης αντίληψης ενός θέματος ή μιας ενδιαφέρουσας ιδέας). Τα αποτελέσματα των δύο μεθόδων αποκάλυψαν ότι οι έμπειροι αθλητές στρέφουν περισσότερο την προσοχή τους σε ανησυχίες επίδοσης και σχεδόν ποτέ στην εκτέλεση της κίνησης. Επιπλέον, εστιάζουν την προσοχή τους σε εξωτερικούς παράγοντες και στρέφονται σε θετική παρακολούθηση στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν την επίδοσή τους. Τελικά, τα αποτελέσματα ευθυγραμμίζονται περισσότερο με τις θεωρίες απόσπασης της προσοχής παρά με τις θεωρίες αυτο – εστίασης, υποστηρίζοντας ότι η προσοχή στις ανησυχίες της επίδοσης παρά στη δεξιότητα εκτέλεσης εξηγεί το αίσθημα «πνιγμού».

Ο Bramsen (2007) εξέτασε τη σχέση μεταξύ του προ – αγωνιστικού άγχους και της πλήρους απορρόφησης σε αυτό που κάνουν. Η έρευνά του πραγματοποιήθηκε σε 11 αθλήτριες κωπηλασίας της ομάδας του Πανεπιστημίου του Ohio και οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από 18 ως 23 ετών. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια δύο ξεχωριστών REGATTAS Κωπηλασίας. Οι αθλήτριες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια CSAI-2 πριν τον αγώνα και FSS-2 (Flow State Scale – 2) μετά τον αγώνα για την αξιολόγηση της πλήρους απορρόφησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, το άγχος μεταξύ των δύο REGATTAS Κωπηλασίας δεν διαφέρουν σημαντικά και ότι υπάρχει σχέση μεταξύ άγχους και πλήρους απορρόφησης. Τέλος, συμπεραίνει ότι οι σχέσεις μεταξύ πλήρους απορρόφησης και άγχους είναι μέτριες, πράγμα που υποδηλώνει ότι όσο μειώνεται το άγχος τόσο αυξάνεται η πλήρης απορρόφηση και ότι όσο αυξάνεται η αυτοπεποίθηση τόσο αυξάνεται και η πλήρης απορρόφηση.

### ***CSAI-2 και βασικά χαρακτηριστικά***

Οι Jones και Uphill (2004) εξέτασαν τις δυνατότητες του CSAI-2(d) σε καταστάσεις άγχους και ενθουσιασμού. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα προέρχονταν κυρίως από το άθλημα του ποδοσφαίρου, με μέσον όρο ηλικίας τα 19 έτη. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, άγχους και ενθουσιασμού και συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια CSAI-2(d) (συμπεριλαμβανομένου υποκλίμακας κατεύθυνσης) – ανακαλώντας το CSAI-2(d) είναι ικανό να διακρίνει μεταξύ των δύο γκρουπ (anxiety – excited) για την ένταση των συμπτωμάτων που αναφέρουν. Οι συμμετέχοντες της πρώτης ομάδας (κατάσταση άγχους), σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες γνωστικού και σωματικού άγχους σε υποκλίμακες έντασης, ενώ αναφορικά με τους συμμετέχοντες της δεύτερης ομάδας (κατάσταση διέγερσης), αναφέρθηκε πιο ευνοϊκή αντίληψη των συμπτωμάτων του σωματικού άγχους. Τελικά, συμπέραναν ότι τα αποτελέσματα μπορεί

να είναι υψηλότερα από τα φυσιολογικά σχετικά με τις υποκλίμακες έντασης σωματικού και γνωστικού άγχους, επειδή κάποιοι από τους συμμετέχοντες ανήκαν στην ομάδα διέγερσης ή αντίστοιχα χαμηλότερα από τα φυσιολογικά λόγω συμμετοχής τους στην ομάδα άγχους.

Οι Masten, Tušak, και Faganel (2006) ερευνήσαν τη διασύνδεση που υπάρχει μεταξύ της ταυτότητας ενός αθλητή και του άγχους ως γνώρισμα και ως κατάσταση χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια STAI και AIMS (Athletic Identity Measurement Scale). Οι αθλητές, που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα, προέρχονταν από κάθε επίπεδο (παγκόσμιο, εθνικό, διεθνές αλλά και μικρότερων κατηγοριών). Από τη μελέτη διαπιστώθηκε ότι υπάρχει διασύνδεση μεταξύ της αθλητικής ταυτότητας και των δύο τύπων άγχους (ως γνώρισμα και ως κατάσταση). Ο υψηλότερος αντίκτυπος και στους δύο τύπους άγχους είχε σαν συνέπεια αρνητική συναισθηματικότητα η οποία αποτελεί παράγοντα της αθλητικής ταυτότητας. Οι αθλητές με τη μεγαλύτερη αρνητική συναισθηματικότητα και οι παγκοσμίου επιπέδου αθλητές είχαν υψηλότερα επίπεδα τόσο του άγχους ως γνώρισμα όσο και του άγχους ως κατάσταση σε σχέση με τις άλλες κατηγορίες αθλητών. Οι άντρες αθλητές είχαν χαμηλά επίπεδα και στους δύο τύπους άγχους. Συμπερασματικά, κατέληξαν ότι μία αύξηση της γνώσης ταυτότητας του ίδιου του αθλητή οδηγεί σε μειωμένα επίπεδα του άγχους ως γνώρισμα.

Οι Han, Kim, Lee, Bae, Bae, Kim, et al. (2006) μελέτησαν τις επιπτώσεις στην αθλητική επίδοση βάσει των ιδιοσυγκρασιακών χαρακτηριστικών και του επιπέδου του άγχους ως γνώρισμα και ως κατάσταση νέων αθλητών σε σχέση με το άθλημα που ασχολούνταν. Στην έρευνα συμμετείχαν μαθητές λυκείου (μόνο αγόρια) εκ των οποίων κάποιοι ήταν αθλητές, ενώ κάποιοι άλλοι δεν ασχολούνταν με κάποιο άθλημα. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Κορεάτικη έκδοση τόσο του ερωτηματολογίου TCI (Temperament Character Inventory) όσο και του STAI-KY. Οι τιμές σχετικά με την αποφυγή βλαβών (Harm Avoidance) ήταν υψηλότερη στους αθλητές συγκρινόμενη με αυτή των μη αθλητών. Αναφορικά με το άθλημα, οι κολυμβητές κατέχουν τις υψηλότερες τιμές στην αποφυγή βλαβών, ενώ οι αθλητές του γκολφ τις χαμηλότερες. Τα επίπεδα και των δύο τύπων άγχους (ως κατάσταση και ως γνώρισμα) είναι υψηλότερα στους αθλητές από ότι σε αυτούς που δεν αθλούνται. Σχετικά με το άγχος κατάσταση, οι αθλητές baseball έχουν τις πιο χαμηλές τιμές, ενώ οι αθλητές του Taekwondo σημειώνουν τις πιο υψηλές τιμές. Τέλος, το άγχος ως γνώρισμα έχει υψηλότερες τιμές στους αθλητές γκολφ σε σχέση με τους αθλητές baseball. Συμπερασματικά, οι «νικητές» κατέχουν πάντα τις

χαμηλότερες τιμές τόσο του άγχους κατάστασης όσο και του άγχους ως γνώρισμα συγκρινόμενοι με τους «ηττημένους».

Οι Hanton, Evans, και Neil (2003) πραγματοποίησαν μελέτη στην οποία εξέτασαν τις συνέπειες της αντοχής (ανθεκτικότητα) τα 3C, (δέσμευση (Commitment), έλεγχος (Control) και πρόκληση (Challenge)) και το επίπεδο δεξιοτήτων υπό των στοιχείων της έντασης και κατεύθυνσης του άγχους ως χαρακτηριστικό και της έντασης της αυτοπεποίθησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 199 αθλητές και αθλήτριες με μέσον όρο ηλικίας τα 20,8 έτη. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια Dispositional Resilience Scale, μία τροποποιημένη έκδοση του SAS και μια τροποποιημένη έκδοση του CSAI-2. Τα ευρήματα από τη μελέτη στήριξαν μερικώς την υπόθεση ότι οι ελίτ αθλητές με υψηλή αντοχή, αφοσίωση και έλεγχο παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα ανησυχίας, υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης και μια πιο ευνοϊκή ερμηνεία της ανταπόκρισης του άγχους. Τα ευρήματα, προσδιόρισαν την αντοχή σαν ένα σημαντικό δομικό στοιχείο της προσωπικότητας μέσα σε μία αθλητική κατάσταση και υποστήριξαν το επίπεδο δεξιότητας όντας μιας ζωτικής σημασίας μεταβλητή ατομικής διαφοράς, όταν γίνονται οι μετρήσεις του αγωνιστικού άγχους.

### ***CSAI-2 και Αθλητική επίδοση***

Οι Woodman και Hardy (2003) ανέλυσαν αρκετές μελέτες με σκοπό την εκτίμηση του μεγέθους της επίδρασης τόσο του γνωστικού άγχους όσο και της αυτοπεποίθησης στην αθλητική επίδοση. Οι περισσότερες μελέτες χρησιμοποιούσαν ερωτηματολόγια CSAI-2. Τα αποτελέσματα, που κατέληξαν από το σύνολο των μελετών ήταν, ότι το μέγεθος της επίδρασης της αυτοπεποίθησης είναι αισθητά μεγαλύτερο από το μέγεθος της επίδρασης του γνωστικού άγχους στην αθλητική επίδοση. Σαν συμπέρασμα καταλήγουν ότι το γνωστικό άγχος και η αυτοπεποίθηση σχετίζονται με την αθλητική επίδοση. Τα επίπεδα του γνωστικού άγχους και της αυτοπεποίθησης είναι υψηλότερα στους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες, όπως επίσης και στους αθλητές υψηλού επιπέδου σε σχέση με τους αθλητές χαμηλότερου επιπέδου.

Οι Craft, Magyar, Becker, και Feltz (2003) μελέτησαν την επίδραση του άγχους κατάστασης σύμφωνα με το CSAI-2 στην αθλητική επίδοση. Τα αποτελέσματα από το σύνολο των μελετών που συμπεριλήφθησαν κατέληξαν ότι το γνωστικό άγχος εμφανίζει θετική σχέση με την αθλητική επίδοση. Επίσης, οι σχέσεις μεταξύ τους δείχνουν ότι μόνο η αυτοπεποίθηση προβλέπει την επίδοση, αλλά ακόμη και αυτή η σχέση δεν είναι ισχυρή. Τέλος, οι σχέσεις μεταξύ γνωστικού άγχους, σωματικού άγχους, και αυτοπεποίθησης

δείχνουν ότι αυτές οι τρεις κλίμακες είναι κατά μέσον όρο αρκετά συσχετισμένες. Καμία δεν αποτελεί ανεξάρτητο ή ξεχωριστό μέτρο του άγχους, όλες είναι συσχετισμένες μεταξύ τους περισσότερο και από τη συσχέτιση τους με την επίδοση. Συμπερασματικά, από το σύνολο των μελετών φαίνεται ότι η αυτοπεποίθηση εξακολουθεί να είναι ο ισχυρότερος προγνωστικός παράγων της αθλητικής επίδοσης και παρόλο που το γνωστικό και το σωματικό άγχος δείχνουν ελαφρώς ισχυρότερο έλεγχο πρόβλεψης η σχέση τους με την επίδοση εξακολουθεί να θεωρείται αδύναμη.

Ο Humara (2007) εξέτασε τη σχέση μεταξύ άγχους και αθλητικής επίδοσης από γνωστικής συμπεριφορικής άποψης. Το γνωστικό άγχος βρέθηκε ότι ασκεί ισχυρή επίδραση στην επίδοση, ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτεχνίας του ατόμου. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι οι ελίτ αθλητές κατέχουν υψηλό επίπεδο αυτοπεποίθησης το οποίο δρα ως προστατευτικός παράγων από το γνωστικό άγχος. Γενικά, το άγχος ασκεί μια ποικιλία επιδράσεων στην αθλητική επίδοση οι οποίες ποικίλουν ανάλογα το άθλημα, το φύλο και το επίπεδο της εμπειρίας. Από τη μελέτη του ο συγγραφέας κατέληξε ότι οι επιτυχημένοι αθλητές οι οποίοι ερμηνεύουν το άγχος τους ως ευνοϊκό παράγων χαρακτηρίζονται από υψηλή αυτοπεποίθηση και χαμηλό σωματικό και γνωστικό άγχος.

Οι Hanton, Mellalieu, και Hall (2004) μελέτησαν τη σχέση μεταξύ αυτοπεποίθησης, έντασης άγχους και ερμηνείας ως προς την επίδοση. Στη μελέτη τους συμμετείχαν δέκα ελίτ άνδρες αθλητές, με μέσον όρο ηλικίας τα 26,2 έτη και απάντησαν σε ημι – δομημένες συνεντεύξεις. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι σε περίπτωση απουσίας της αυτοπεποίθησης υπάρχει αύξηση των προ – αγωνιστικών συναισθημάτων. Η αύξηση της έντασης του αγωνιστικού άγχους θεωρείται ότι είναι εκτός ελέγχου των αθλητών και επιζήμια για την αθλητική επίδοση (προβλήματα προσοχής και συγκέντρωσης και ερμηνεία συμπτωμάτων ως μη ευνοϊκά για τον προσεχή αγώνα). Σε αντίθετη περίπτωση, κάτω από συνθήκες υψηλής αυτοπεποίθησης η αύξηση των συμπτωμάτων έντασης του αγωνιστικού άγχους οδηγεί σε θετικές αντιλήψεις ελέγχου και ευνοϊκές ερμηνείες (αυξημένα κίνητρα και προσπάθεια). Τέλος, συμπέραναν ότι η αυτοπεποίθηση θεωρείται απαραίτητη ιδιότητα για τους ελίτ αθλητές με σκοπό να προστατευθούν από επιζήμιες σκέψεις και συναισθήματα τα οποία βιώνουν σε συνθήκες ανταγωνισμού.

Οι Jerome και Williams (2000) μελέτησαν τη σχέση μεταξύ άγχους και αθλητικής επίδοσης, βασισμένοι στην πολυδιάστατη θεωρία του άγχους, και μέτρησαν την επίδραση του άγχους στην αθλητική επίδοση. Στη μελέτη συμμετείχαν bowlers (σφαιριστές άνδρες και γυναίκες), με μέσον όρο ηλικίας τα 41 έτη. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια CSAI-2, SCAT (Sport Competition Anxiety Test) και M-CSDS (Marlowe

– Crowne Social Desirability Scale). Τα αποτελέσματα της έρευνας κατέληξαν ότι δεν υποστηρίζεται η πολυδιάστατη θεωρία του άγχους ούτε μέσω του γνωστικού και του σωματικού άγχους αλλά ούτε μέσω των συνδυασμένων κλιμάκων έντασης.

### ***Κοινωνική εκτίμηση & τελειότητα***

Οι Bray, Martin, και Widmeyer (2000) μελέτησαν τη σχέση μεταξύ ανησυχιών κοινωνικής εκτίμησης της αθλητικής επίδοσης και του προ – αγωνιστικού άγχους κατάστασης μεταξύ νεαρών αθλητών του σκι (αγόρια και κορίτσια). Οι νεαροί αθλητές σκι που συμμετείχαν στην έρευνα συμπλήρωσαν μια τροποποιημένη μορφή του Fear of Negative Evaluation (FNE) (κλίμακα μέτρησης κοινωνικού άγχους) και ερωτηματολόγια CSAI-2. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το γνωστικό άγχος σχετίζεται με τις ανησυχίες για εκτιμήσεις από ξένους και φίλους, ενώ οι ανησυχίες για εκτιμήσεις από άλλους σκιέρ και ξένους σχετίζονται σημαντικά με το σωματικό άγχος. Συμπερασματικά, κατέληξαν ότι οι ανησυχίες εξειδικευμένης εκτίμησης της αθλητικής επίδοσης σχετίζονται μόνο με το γνωστικό άγχος, ενώ οι ανησυχίες κοινωνικής εκτίμησης της επίδοσης στον αγώνα σκι σχετίζονται με το σωματικό άγχος. Ειδικότερα, οι περισσότεροι σκιέρ οι οποίοι αγωνίζονται, αναφέρουν ότι όσον αφορά την αξιολόγηση της επίδοσης τους στον αγώνα ανησυχούν περισσότερο για τις εκτιμήσεις από τους γονείς και τους φίλους, ενώ όσον αφορά τη γενικότερη εικόνα του τρόπου που κάνουν σκι ανησυχούν περισσότερο από τις εκτιμήσεις των αντιπάλων και των φίλων.

Οι Koivula, Hassmen, και Fallbya (2002) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ ποικίλων στρατηγικών αυτο – εκτίμησης και διαφορετικών πλευρών τελειότητας και πως αυτά τα πρότυπα σχετίζονται με το ανταγωνιστικό άγχος και την αυτοπεποίθηση. Οι συμμετέχοντες ήταν αθλητές υψηλού επιπέδου, με μέσον όρο ηλικίας τα 20έτη (πιθανοί συμμετέχοντες των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004 ή των Χειμερινών Αγώνων του 2006 ή αθλητές οι οποίοι είχαν ήδη συμμετάσχει σε προγενέστερους Αγώνες). Η μέτρηση της τελειότητας πραγματοποιήθηκε με Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) το οποίο αποτελεί εργαλείο μέτρησης της τελειότητας, ενώ για τη μέτρηση του άγχους και της αυτοπεποίθησης χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο CSAI-2 και για την αυτοεκτίμηση Basic and Earning Self-Esteem Scales. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους αποκάλυψαν ότι αθλητές με υψηλή αυτοεκτίμηση, οι οποίοι βασίζονται στον σεβασμό και την αγάπη για τον εαυτό τους, είχαν θετικά πρότυπα τελειοποίησης, ενώ αθλητές των οποίων η αυτοεκτίμηση βασίζεται σε θέματα ικανότητας παρουσίασαν αρνητικά πρότυπα τελειότητας τα οποία σχετίζονταν με υψηλότερα επίπεδα γνωστικού άγχους και

χαμηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης. Τελικά, η συνέπεια της τελειότητας στο άγχος και στην αυτοπεποίθηση εξαρτάται από την ατομική στρατηγική αυτοεκτίμησης.

Οι Stoeber, Otto, Pescheck, Becker, και Stoll (2007) μελέτησαν για την τελειότητα και το αγωνιστικό άγχος στους αθλητές καθώς και τη διαφοροποίηση του να αγωνίζεσαι για την τελειότητα και τις αρνητικές αντιδράσεις στην ατέλεια. Οι μελετητές διαπίστωσαν ότι το να αγωνίζεσαι για την τελειότητα δεν είναι δύσκολο εφαρμόσιμο και δεν σχετίζεται με το αγωνιστικό άγχος. Στη μελέτη τους χρησιμοποίησαν αθλητές λυκείου και Πανεπιστημίου και γυναίκες που ασχολούνταν με το ποδόσφαιρο. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν μετρήσεις αξιολόγησης της τελειότητας (Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport) και του αγωνιστικού άγχους (CSAI-2 μεταφρασμένο στα Γερμανικά) κατά τη διάρκεια των αγώνων. Τα αποτελέσματα, έδειξαν ότι η τελειότητα συνδέεται με υψηλό γνωστικό και σωματικό άγχος όπως και οι αρνητικές αντιδράσεις για την ατέλεια σχετίζονται με υψηλό άγχος. Επίσης, κατέληξαν ότι όταν η επιρροή των αρνητικών αντιδράσεων στην ατέλεια είναι μερική τότε ο αγώνας για την τελειότητα συσχετίζεται με χαμηλότερο άγχος και υψηλότερη αυτοπεποίθηση. Η προσπάθεια για την τελειότητα συνδέεται με λιγότερες σκέψεις για την αποτυχία (γνωστικό άγχος), λιγότερες σωματικές αντιδράσεις νευρικότητας (σωματικό άγχος) και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση κατά τη διάρκεια αγώνων, όταν οι αθλητές επικεντρώνονται στην επίτευξη της καλύτερης δυνατής επίδοσης. Συμπερασματικά, το να αγωνίζεσαι για την τελειότητα έχει θετικές συνέπειες αν οι αθλητές δεν απογοητεύονται, όταν δεν πετυχαίνουν αυτό για το οποίο αγωνίζονται.

Οι Hamidi και Besharat (2010) μελέτησαν τη σχέση μεταξύ τελειότητας και αγωνιστικού άγχους στους αθλητές. Στην έρευνα συμμετείχαν άνδρες και γυναίκες από διάφορα αγωνίσματα οι οποίοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια CPS (Competitive Perfectionism Scale) και MCAQ (Multidimensional Competitive Anxiety Questionnaire). Οι ερευνητές κατέληξαν ότι όταν κάποιος αγωνίζεται για την τελειότητα έχει σαν αποτέλεσμα χαμηλότερα επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους, ενώ τα επίπεδα της αυτοπεποίθησης είναι υψηλότερα. Αντίστοιχα, η «αρνητική τελειότητα» συνεπάγεται αύξηση του αγωνιστικού άγχους (γνωστικό και σωματικό άγχος) και μείωση της αυτοπεποίθησης. Γενικά, συμπέραναν ότι οι θετικές και οι αρνητικές πλευρές της τελειότητας έχουν σαν αποτέλεσμα αλλαγές στο προ – αγωνιστικό άγχος.

### ***Ψυχολογική κατάσταση & νευροενδοκρινική απόκριση***

Οι Sanchez, Boschker, και Llewellyn (2010) μελέτησαν την ψυχολογική κατάσταση ορειβατών υψηλού επιπέδου, με μέσον όρο ηλικίας τα 24 έτη πριν την αγωνιστική επίδοση και μέτρησαν την επίδοση των αθλητών σε ένα μη παραδοσιακό άθλημα. Οι ορειβάτες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια CSAI-2 και Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) πριν από έναν διεθνή διαγωνισμό αναρρίχησης. Τα αποτελέσματα τους αναφέρουν ότι οι «επιτυχημένοι ορειβάτες» παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα σωματικού άγχους προ – αγωνιστικά και αναρριχήθηκαν στο πιο δύσκολο τμήμα της διαδρομής πιο αργά σε σύγκριση με τους «μη επιτυχημένους» όμοιούς τους. Συμπερασματικά, κατέληξαν ότι αυτοί που είχαν την καλύτερη αθλητική επίδοση ήταν οι συμμετέχοντες που σημείωσαν υψηλά επίπεδα προ – αγωνιστικού σωματικού άγχους και θετικής επίδρασης (διαθέσεις που σχετίζονται με την πλήρη συγκέντρωση, την προθυμία και την ευχάριστη συμμετοχή).

Οι Strahler, Ehrlenspiel, Heene, και Brand (2009) αξιολόγησαν την ψυχολογική και νευροενδοκρινική απόκριση του στρες μία εβδομάδα πριν από ένα σημαντικό αγώνα. Στην έρευνα συμμετείχαν αθλητές πολεμικών τεχνών, με μέσον όρο ηλικίας τα 23 έτη. Οι μετρήσεις του άγχους κατάστασης πραγματοποιήθηκαν με τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων WAI (Wettkampfangstinventar), Γερμανικής εκδόσεως το οποίο είναι παρεμφερές του CSAI-2 και η ανάλυση της κορτιζόλης έγινε με λήψη σάλιου τρεις μέρες πριν τους αγώνες. Στα αποτελέσματα παρατήρησαν μία σημαντική αύξηση του σωματικού άγχους, ενώ η αύξηση του C.A.R. (Cortisol Awakening Response) κατά την εβδομάδα πριν τους αγώνες παρέμεινε ασήμαντη. Επιπλέον, παρατήρησαν ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου δείχνουν κάποια νευροενδοκρινική εξοικείωση στην αντιμετώπιση ιδιαίτερα αγχωτικών αγώνων. Τέλος, παρατηρήθηκε ελαφρώς αυξημένο το άγχος προδιάθεσης ενώ επισημάνθηκε αύξηση του επιπέδου του άγχους κατάστασης όσο πλησίαζε η μέρα του αγώνα.

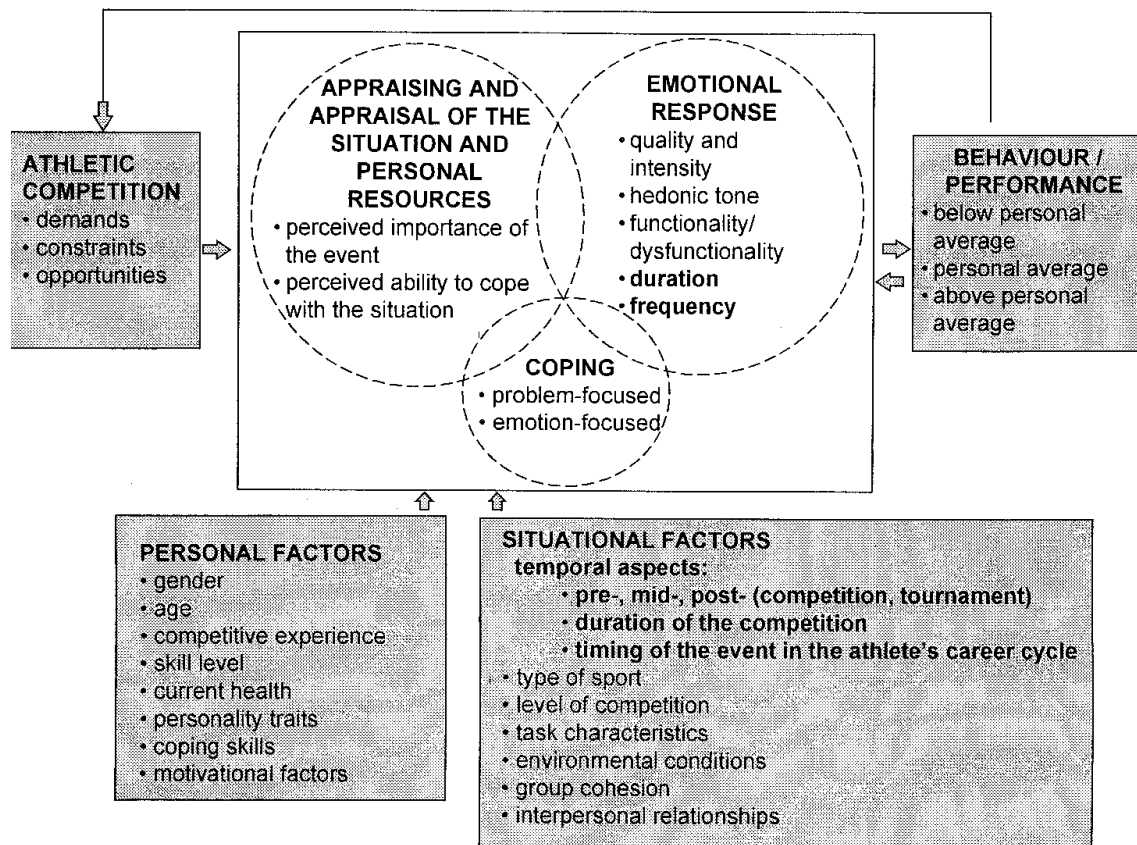
Οι Cottyn, Clercq, Pannier, Crombez, και Lenoir (2006) μέτρησαν το αγωνιστικό άγχος κατάστασης (κατά τη διάρκεια 2 προπονήσεων και ενός αγώνα) σε οκτώ αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής (εθνικού επιπέδου) στη δοκό ισορροπίας. Μετρήθηκαν οι καρδιακοί παλμοί (τηλεμετρική παρακολούθηση των καρδιακών παλμών), η νευρικότητα και το άγχος μέσω RS (retrospective self – report) και το θερμόμετρο άγχους αντίστοιχα και τέλος συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια CSAI-2. Τα αποτελέσματα της μελέτης τους έδειξαν ότι δεν υπήρξε διαφορά στην επίδοση και στα αυτό – αναφερόμενα αισθήματα νευρικότητας και άγχους μεταξύ των προπονήσεων και του τελικού αγώνα. Το μόνο που παρατηρήθηκε ήταν μία αύξηση του καρδιακού παλμού στον αγώνα. Συμπερασματικά, η

συνεχής μέτρηση του γνωστικού άγχους και της φυσιολογικής διέγερσης κατά τη διάρκεια του αγώνα παρέχει πληροφορίες για τη σχέση άγχους και επίδοσης. Μια αύξηση της σωματικής διέγερσης στον αγώνα δεν οδηγεί σε μείωση της αθλητικής επίδοσης λόγω του γεγονότος ότι το γνωστικό άγχος παραμένει σταθερό (βάσει του μοντέλου καταστροφής άγχους).

### ***Μοντέλο αλληλεπίδρασης του στρες σε αθλητικούς αγώνες***

Οι Cerin, Szabo, Hunt, και Williams (2000) προσπάθησαν να ενσωματώσουν στην έρευνα τους ένα μοντέλο αλληλεπίδρασης του στρες για τις ανταγωνιστικές επιρροές που τονίζει τις χρονικές διαστάσεις της διαδικασίας του στρες. Κάτω από αυτό το πρίσμα, το ανταγωνιστικό άγχος θεωρείται ως ένα σύνολο μοντέλων συναισθημάτων και όχι μια μεμονωμένη επιρροή. Η υιοθέτηση αυτής της προσέγγισης θα μπορούσε να οδηγήσει σε καλύτερο χειρισμό του ανταγωνιστικού άγχους καθώς και άλλων δευτερευόντων συναισθημάτων σχετιζόμενων με την επίδοση. Το μοντέλο αλληλεπίδρασης του ανταγωνιστικού στρες εσσωκλείει σχέσεις μεταξύ του αγώνα (athletic competition), της αξιολόγησης και της εκτίμησης της κατάστασης και των προσωπικών πόρων (appraising and appraisal of the situation and personal resources), συναισθηματικής αντίδρασης (emotional response), της αντιμετώπισης (coping) και τέλος της επίδοσης (behavior / performance) του αθλητή.

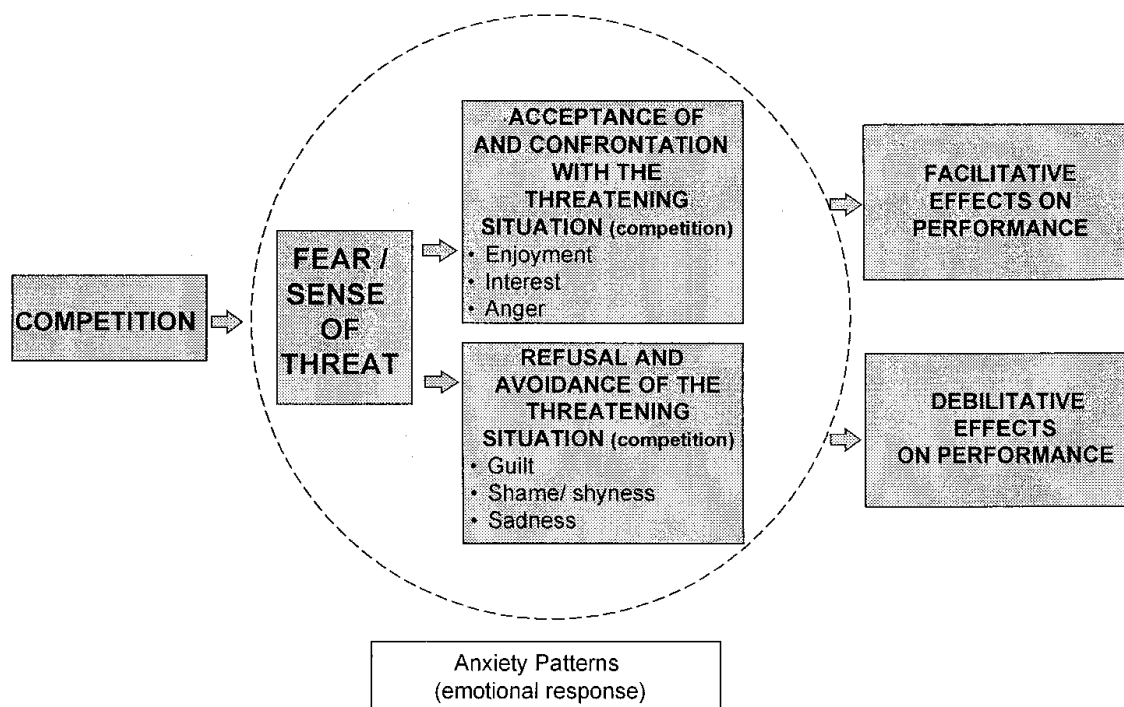




**Εικόνα 1:** Μοντέλο αλληλεπίδρασης του στρες σε αθλητικούς αγώνες (Cerin, Szabo, Hunt, και Williams, 2000, σελ. 606)

Το μοντέλο αλληλεπίδρασης του στρες στους αθλητικούς αγώνες περιλαμβάνει τις σχέσεις μεταξύ: (α) του ανταγωνισμού, (β) των εκτιμήσεων του αθλητή, της συναισθηματικής απόκρισης και αντιμετώπισης, και (γ) της επίδοσης του. Ο ανταγωνισμός ορίζεται από τρεις μεταβλητές: τις απαιτήσεις, τους περιορισμούς, και τις ευκαιρίες. Τα παραπάνω χαρακτηριστικά επηρεάζουν τη συναισθηματική απόκριση του αθλητή μέσω των εκτιμήσεων. Τα συστατικά της ψυχολογικής αντίδρασης του αθλητή είναι: (α) Η εξέταση αποτελεί το σύνολο της συνειδητής και ασυνείδητης διαδικασίας αξιολόγησης της υποκειμενικής σημασίας της ανταγωνιστικής εκδήλωσης και η ικανότητα αντιμετώπισής της. Η αξιολόγηση πιστεύεται ότι επηρεάζει την ποιότητα και την ένταση των συναισθημάτων που προκύπτει από ένα αθλητικό γεγονός, το οποίο στη συνέχεια επηρεάζει τη συμπεριφορά και επίδοση του αθλητή. (β) Τα συναισθήματα, ορίζονται ως περίπλοκες οργανωμένες ψυχοσωματικές αντιδράσεις σε γεγονότα ή αντικείμενα όχι μόνο γνωστικών εκτιμήσεων αλλά και ερεθίσματα σωματικών αντιδράσεων. Οι τρεις συνιστώσες λειτουργούν σαν σύνολο και όχι χωριστά. Η σχηματοποίηση αυτών των συστατικών αντανακλά την ποιότητα και την ένταση του συναισθήματος. (γ) Ο τρόπος διαχείρισης των στρεσογόνων καταστάσεων όπου ο αθλητής εστιάζει είτε στο πρόβλημα, είτε στο

συναίσθημα. Τέλος, οι ψυχολογικές αντιδράσεις στον ανταγωνισμό ποικίλουν στους αθλητές και χωρίζονται σε προσωπικούς (φύλο, ηλικία, δεξιότητα και άλλα) και σε περιστασιακούς παράγοντες (άθλημα, επίπεδο ανταγωνισμού και άλλα) (βλ. Cerin, Szabo, Hunt, & Williams, 2000).



**Εικόνα 2:** Μοντέλο αλληλεπίδρασης του στρες σε αθλητικούς αγώνες – συναισθηματική αντίδραση (Cerin, Szabo, Hunt, και Williams, 2000, σελ. 615)

Το παραπάνω διάγραμμα αποτελεί κομμάτι της μεταβλητής «συναισθηματική αντίδραση» της ψυχολογικής αντίδρασης του αθλητή στο μοντέλο αλληλεπίδρασης του στρες. Στο διάγραμμα παρουσιάζονται μόνο δύο από τα πιθανά πρότυπα συναισθημάτων που βιώνουν οι αθλητές κατά τη διάρκεια, πριν και μετά έναν αγώνα. Όπως φαίνεται, ο αθλητής όταν έρχεται αντιμέτωπος με διάφορα συναισθήματα (φόβος, απειλή και άλλα) αντιδρά και είτε αποδέχεται και αντιμετωπίζει την απειλούμενη κατάσταση είτε αρνείται και αποφεύγει την απειλούμενη κατάσταση. Τέλος, η κατάσταση συνεπάγεται ευνοϊκά ή μη ευνοϊκά αποτελέσματα στην αθλητική επίδοση (βλ. Cerin, Szabo, Hunt, & Williams, 2000).

### Άλλες μορφές CSAI-2

Οι Lundqvist και Hassmén (2005) αξιολόγησαν τη Σουηδική έκδοση του CSAI-2 σε μαθητές και μαθήτριες που εξασκούνταν σε 26 διαφορετικά αθλήματα (υψηλό – μέτριο

επίπεδο). Η αναθεωρημένη έκδοση του CSAI-2, το CSAI-2R περιλαμβάνει περισσότερη ψυχομετρική χροιά και αποτελείται από 17 ερωτήματα έναντι των 27 του αρχικού μοντέλου (έχοντας αποκλείσει 10 ερωτήματα εκ των οποίων 4 είναι γνωστικού περιεχομένου, 2 σωματικού περιεχομένου και 4 αυτοπεποίθησης). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το CSAI-2R εμφανίζει επαρκή προσαρμογή τόσο στην εξακρίβωση του δείγματος όσο και στην εγκυρότητά του. Τα συμπεράσματα που κατέληξαν ήταν ότι: (α) το μοντέλο των τριών παραγόντων εμφανίζεται ανεπαρκές όσον αφορά την προσαρμογή στα δεδομένα (η Σουηδική έκδοση του CSAI-2 μοιάζει πολύ με την Ελληνική και την Αγγλική έκδοση της κλίμακας), (β) το μοντέλο των δύο παραγόντων παρουσιάζεται το ίδιο ανεπαρκές με το μοντέλο των τριών παραγόντων παρά τον αποκλεισμό της αυτοπεποίθησης, και (γ) η αναθεωρημένη κλίμακα CSAI-2R είναι πιο αποτελεσματική σε σχέση με την αρχική κλίμακα CSAI-2. Τέλος, η αναθεωρημένη κλίμακα CSAI-2R προσαρμόζεται πιο εύκολα στα δεδομένα όντας πιο δυνατή ψυχομετρικά.

Οι Martinent, Ferrand, Guillet, και Gauthier (2010) εξέτασαν την εγκυρότητα της γαλλικής έκδοσης του CSAI-2 συμπεριλαμβάνοντας τις κλίμακες της συχνότητας και της κατεύθυνσης. Οι αθλητές αγωνίζονταν σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης CFA (Confirmatory Factor Analyses) έδειξαν ότι είναι αποδεκτές οι εφαρμογές των δεδομένων για τα μοντέλα των τριών παραγόντων (σωματικό άγχος, γνωστικό άγχος και αυτοπεποίθηση) των κλιμάκων έντασης, κατεύθυνσης και συχνότητας, και μια καλή προσαρμογή των δεδομένων για το μοντέλο 9 – παραγόντων (συμπεριλαμβανομένων των τριών κλιμάκων). Τα αποτελέσματα που παρέχονται αποτελούν αποδεικτικά στοιχεία για τη σχετική ανωτερότητα του γαλλικού CSAI-2R στο οποίο το σωματικό άγχος απερρίφθη. Συμπερασματικά, η μελέτη υποστηρίζει την αξιοπιστία και την εγκυρότητα της γαλλικής έκδοσης του CSAI-2R συμπεριλαμβανομένου των κλιμάκων κατεύθυνσης και συχνότητας και αποτελεί ένα εργαλείο μέτρησης του προ – αγωνιστικού άγχους κατάστασης και της αυτοπεποίθησης.

Οι Stadulis, MacCracken, Eidson, και Severance (2002) μελέτησαν μια τροποποιημένη έκδοση του CSAI-2 για παιδιά ηλικίας από 8-12 ετών. Το CSAI-2C περιλαμβάνει πέντε ερωτήματα σε κάθε κλίμακα έναντι των εννέα της αρχικής μορφής, που επίσης αξιολογούν Διάσπαση Συγκέντρωσης (Concentration Disruption (CD), μέρος του SAS). Στην έρευνά τους συμμετείχαν αγόρια και κορίτσια από 8 ως και 12 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η τροποποιημένη μορφή του αποτελεί ένα αξιόπιστο και έγκυρο μέτρο του Πολυδιάστατου άγχους κατάστασης για παιδιά κάτω των 13 ετών. Τέλος, συμπέραναν ότι οι τροποποιήσεις που πραγματοποιήθηκαν στην αρχική μορφή του CSAI-

2 απέδωσαν μια πιο ψυχομετρική χροιά και ένα όχι τόσο εκτενές ερωτηματολόγιο που ταυτόχρονα είναι και πιο φιλικό προς το χρήστη – κατάλληλο για παιδιά ηλικίας 8 – 12 ετών (πέντε ερωτήσεις ανά κλίμακα). Το πιο σημαντικό όμως είναι η υποστήριξη που λαμβάνεται για το πολυδιάστατο μοντέλο του άγχους κατάστασης (γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, και αυτοπεποίθηση).

### ***Αξιοπιστία – εγκυρότητα CSAI-2***

Οι Tsorbatzoudis, Barkoukis, Kaissidis-Rodafinos, και Grouios (1998) μελέτησαν την αξιοπιστία και την παραγοντική εγκυρότητα της ελληνικής έκδοσης του εργαλείου CSAI-2. Αθλητές καλαθοσφαίρισης και πετοσφαίρισης, με μέσον όρο ηλικίας τα 24 έτη, οι οποίοι συμμετείχαν σε ελίτ εθνικές διοργανώσεις, συμπλήρωσαν την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου CSAI-2 45 λεπτά πριν την έναρξη του αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν την παραγοντική εγκυρότητα της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου CSAI-2 η οποία υποστηρίζεται από την ύπαρξη τριών υποκλιμάκων (γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, και αυτοπεποίθηση) όμοιας με την αρχική έκδοση. Εν κατακλείδι, τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι η ελληνική έκδοση του CSAI-2 είναι ένα αξιόπιστο και έγκυρο εργαλείο για την εκτίμηση του προ – αγωνιστικού άγχους κατάστασης και της αυτοπεποίθησης των αθλητών και ότι οι τρεις υποκλίμακες είναι σχετικά ανεξάρτητες μεταξύ τους.

### ***IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning)***

Οι Davis και Cox (2002) μελέτησαν τη σχέση μεταξύ της κατευθυντηρίου υπόθεσης του Jones (ερμηνεία του αθλητή της επίδρασης του άγχους στην αθλητική επίδοση) και του IZOF μοντέλου του Hanin. Στην έρευνα συμμετείχαν άνδρες κολυμβητές ηλικίας από 14 ως 18 ετών. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια τροποποιημένης μορφής CSAI-2 (συμπεριλαμβάνοντας την κατεύθυνση). Τα αποτελέσματα της μελέτης τους στηρίζουν τη θεωρία αθλητικής επίδοσης του Hanin για τη θεωρία IZOF όσον αφορά μόνο την ένταση του γνωστικού άγχους. Συμπερασματικά, καταλήγουν ότι δεν υπάρχει σχέση μεταξύ του μοντέλου IZOF και της κατεύθυνσης άγχους του Jones και παρατηρήθηκε ότι υψηλά επίπεδα ευνοϊκής κατεύθυνσης δεν εμπίπτουν εντός ενός προκαθορισμένου ZOF περισσότερο από ότι σε ένα εκτός προκαθορισμένο ZOF.

### ***Trait – state anxiety***

Οι Hanton, Mellalieu, και Hall (2002) επανεξέτασαν το αγωνιστικό άγχος (ως γνώρισμα και ως κατάσταση) σε αθλητές (μόνο άνδρες) ποδοσφαίρου (από τοπικό ως εθνικό επίπεδο), με μέσον όρο ηλικίας τα 24,5 έτη. Οι αθλητές συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο SAS και το τροποποιημένο ερωτηματολόγιο CSAI-2 (συμπεριλαμβανομένου υποκλιμάκων έντασης και κατεύθυνσης). Τα αποτελέσματα από την έρευνα έδειξαν ότι οι αθλητές με έντονο το άγχος ως γνώρισμα σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα άγχους κατάστασης σε σχέση με τους αθλητές ήπιου άγχους ως γνώρισμα. Επίσης, παρατήρησαν ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ του πολύπλευρου άγχους ως γνώρισμα και του πολύπλευρου άγχους ως κατάσταση. Τέλος, βρήκαν ότι αθλητές με ήπιο το γνώρισμα της διάσπασης συγκέντρωσης εξέλαβαν τις αντιδράσεις κατάστασης ως πιο ευνοϊκές από τους αντίστοιχους αθλητές με εντονότερο το άγχος ως γνώρισμα. Οι μελετητές κατέληξαν ότι τα ευρήματα επισημαίνουν το ρόλο των κατευθυντήριων ερμηνειών στη βίωση των συμπτωμάτων του άγχους αγωνιστικής κατάστασης στα αθλήματα τα οποία απαιτούν προσοχής.

### ***Άγχος και φυσική άσκηση***

Οι Akandere και Tekin (2007) εξέτασαν την επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στη μείωση του άγχους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε φοιτητές Πανεπιστημίου οι οποίοι δεν είχαν ασκηθεί ποτέ. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα συμμετείχε σε φυσική άσκηση, ενώ η δεύτερη χρησιμοποιήθηκε σαν ομάδα ελέγχου. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια STAI (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά). Σαν αποτέλεσμα παρατήρησαν ότι το επίπεδο του άγχους στις γυναίκες ήταν υψηλότερο σε σχέση με τους άνδρες. Επίσης, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας παρατήρησαν ότι η συμμετοχή στη φυσική άσκηση μείωσε τα επίπεδα του άγχους τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες.

### ***Άγχος και προπόνηση***

Οι Oudejans και Rijpers (2010) εξέτασαν κατά πόσο η πραγματοποίηση προπόνησης με ήπιο άγχος θα μπορούσε να εμποδίσει το αίσθημα του «πνιγμού» στην επίδοση, κατά τη διάρκεια αγώνων με υψηλότερα επίπεδα άγχους. Οι συμμετέχοντες με μέσον όρο ηλικίας τα 22 έτη, άνδρες και γυναίκες εξετάστηκαν στη ρίψη βελών, ενώ κρεμόντουσαν σε έναν τοίχο αναρρίχησης. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια STAI και ένα θερμομέτρο άγχους ώστε να μετρηθεί το άγχος κατάστασης

(παρόμοιο με CSAI-2 αλλά δεν διαχωρίζει το σωματικό και το γνωστικό άγχος). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι παρά τις συστηματικές αυξήσεις του άγχους, του καρδιακού ρυθμού και της αντιληπτής προσπάθειας από χαμηλό σε ήπιο και υψηλό άγχος, η ομάδα που είχε εκπαιδευτεί με άγχος απέδωσε εξίσου καλά και στις τρεις δοκιμασίες (χαμηλό, ήπιο και υψηλό επίπεδο άγχους), ενώ η επίδοση της ομάδας ελέγχου (χωρίς άγχος) επιδεινώθηκε (με υψηλότερο άγχος). Τέλος, τα συμπεράσματά που κατέληξαν ήταν ότι η εξάσκηση υπό ήπια επίπεδα άγχους παρέχει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει καταστάσεις «πνιγμού» με υψηλότερα επίπεδα άγχους.

Στην έρευνά των Paul, Khanna, και Sandhu (2011) συμμετείχαν συνολικά 100 αθλητές (άνδρες και γυναίκες), με μέσον όρο ηλικίας τα 21,2 έτη. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια ABQ (Athletic Burnout Questionnaire) και CSAI-2 και κλίμακα αξιολόγησης MAPSS (Mental and Physical State Scale). Τα αποτελέσματα που κατέληξαν ήταν ότι όσο η προπονητική ανησυχία και ο προπονητικός φόρτος μεταξύ των αθλητών αυξάνεται τόσο ο κίνδυνος εξάντλησης και τα επίπεδα άγχους αυξάνονται. Επίσης, τα επίπεδα αυτοπεποίθησης μειώνονταν, γεγονός το οποίο αποδεικνύεται ζημιογόνο για την ψυχοκινητική απόδοση και εξουθενωτικό για την αθλητική επίδοση. Τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν ήταν ότι οι αθλητές που εκτίθονταν σε υψηλότερο φόρτο προπόνησης είχαν περισσότερη ανησυχία, άγχος και εξουθένωση σε σύγκριση με τους αθλητές με χαμηλότερο φόρτο προπόνησης. Τέλος, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι οι αθλητές που ανήκαν στις ομάδες χαμηλότερου κινδύνου είχαν περισσότερη αυτοπεποίθηση που διευκόλυνε τη ψυχοκινητική επίδοση μεταξύ των αθλητών σε σύγκριση με εκείνους που ανήκαν σε ομάδες υψηλότερου κινδύνου.

### III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Το άγχος των αθλητών της κωπηλασίας αξιολογήθηκε με την έγκυρη και αξιόπιστη έκδοση του Ελληνικού CSAI-2 των Martens, Vealey, και Burton (1990), όπως έχει προσαρμοστεί για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Tsorbatzoudis, Barkoukis, Kaissidis-Rodafinos, και Gruios (1998) και διενεργήθηκε σε δύο αγωνιστικές φάσεις. Η πρώτη μέτρηση πραγματοποιήθηκε στο Κωπηλατοδρόμιο του Σχοινιά το χρονικό διάστημα από τις 24 ως τις 25 Μαρτίου 2012 που αφορούσε δοκιμασίες αξιολόγησης για τη συμμετοχή στην Εθνική Ομάδα και η δεύτερη μέτρηση πραγματοποιήθηκε στο Κωπηλατοδρόμιο του Σχοινιά και ήταν κατά τη διάρκεια του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Εφήβων – Νεανίδων και Ανδρών – Γυναικών, Ελαφρών Βαρών και κάτω των 23 ετών που έλαβε χώρα από τις 19 ως τις 22 Απριλίου 2012.

#### *Δείγμα*

*Α' Μέτρηση:* Στην πρώτη μέτρηση που πραγματοποιήθηκε στις 24 – 25 Μαρτίου 2012 στο Κωπηλατοδρόμιο του Σχοινιά συμπληρώθηκαν ερωτηματολόγια CSAI-2 από 46 αθλητές, ηλικίας από 15 ως 28 ετών εκ των οποίων οι 33 ήταν άνδρες και οι 13 ήταν γυναίκες.

*Β' Μέτρηση:* Στη δεύτερη μέτρηση η οποία πραγματοποιήθηκε κατά το χρονικό διάστημα του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κωπηλασίας (19 – 22 Απριλίου 2012) συμπληρώθηκαν ερωτηματολόγια CSAI-2 από 104 αθλητές εκ των οποίων οι 49 ήταν γυναίκες και οι 55 ήταν άνδρες. Η ηλικία τους κυμαινόταν από 15 ως 33 ετών.

Η επιλογή του δείγματος έγινε με σκοπό να συγκεντρωθούν ερωτηματολόγια από αθλητές που συμμετείχαν σε κάθε κατηγορία αγωνίσματος, ώστε να έχουμε μετρήσεις για το άγχος τόσο από τα ατομικά όσο και από τα ομαδικά αγωνίσματα, αλλά και από άνδρες και από γυναίκες.

Σχετικά με τους Αγώνες Αξιολόγησης για τη συμμετοχή στα κοινόβια της Εθνικής Ομάδας η μέτρηση ήταν διαφορετική, καθώς οι αθλητές αγωνίζονταν μόνο στα μονά σκιφ ή στις δίκωπες και εν συνεχεία αν επιλέγονταν θα συμμετείχαν σε διπλά και τετραπλά ή τετράκωπες και οκτάκωπες που θα δημιουργούνταν από τον τεχνικό σύμβουλο της Εθνικής Ομάδας. Σκοπός στους Αγώνες Αξιολόγησης ήταν η συγκέντρωση ερωτηματολογίων τόσο από άνδρες όσο και από γυναίκες αλλά και από τις δύο ξεχωριστές κατηγορίες αγωνισμάτων (μονά σκιφ – δίκωπες).

Τέλος, η συγκέντρωση ερωτηματολογίων έγινε σε δυο φάσεις. Η πρώτη φάση πραγματοποιήθηκε για να δούμε κατά πόσο επιδρά το άγχος, όταν αφορά έναν αγώνα αξιολόγησης που εξαρτάται αν ο αθλητής θα συμμετέχει ή όχι στα κοινόβια που θα πραγματοποιούνταν και εν συνεχεία πιθανώς τη συμμετοχή του στην Εθνική Ομάδα. Αντίστοιχα η δεύτερη φάση μελέτης (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κωπηλασίας) πραγματοποιήθηκε για να εξετάσουμε κατά πόσο επιδρά το άγχος, όταν ένας αθλητής αγωνίζεται για μια θέση στο βάθρο.

### *Εργαλεία*

Στην έρευνα έγινε χρήση του ερωτηματολογίου CSAI-2. Όπως αναφέρεται στη μελέτη των Tsorbatzoudis, Barkoukis, Kaissidis-Rodafinos, και Gruios (1998), οι Martens et al. (1990) πρώτοι ανέπτυξαν ένα όργανο, το CSAI για τη μέτρηση του άγχους κατάστασης στον αθλητισμό. Οι ίδιοι το 1990 αναθεώρησαν το όργανο μέτρησης άγχους σε CSAI-2 που περιλαμβάνει πολυδιάστατα στοιχεία του άγχους.

*Ιστορία και εξέλιξη του CSAI-2:* Η εξέλιξη του CSAI-2 ακολούθησε «μια συστηματική ψυχομετρική διαδικασία». Η αρχική μορφή του CSAI-2 περιελάμβανε 102 ερωτήματα που σχετίζονταν με το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος, το φόβο τραυματισμού και γενικότερα ερωτήματα για το άγχος και την αυτοπεποίθηση. Στο χρονικό αυτό διάστημα αφαιρέθηκε ο φόβος τραυματισμού ως ένας ασήμαντος παράγων πρόγνωσης του άγχους στον αθλητισμό. Σαν αποτέλεσμα, οι ερευνητές ανέπτυξαν μια τροποποιημένη μορφή αποτελούμενη από τρεις υποκλίμακες το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση (υπήρχε μία επιπλέον υποκλίμακα του εσωτερικού και εξωτερικού ελέγχου η οποία απερρίφθη καθώς δεν αναγνωρίστηκε). Η τελική διαμόρφωση του CSAI-2 αποτελείται από τρεις υποκλίμακες με εννέα ερωτήματα σε κάθε υποκλίμακα.

Οι Martens et al. (1990) διεξήγαγαν μελέτες για την εγκυρότητα του ερωτηματολογίου. Συνολικά, τα αποτελέσματα των μελετών υποστηρίζουν τη δομική εγκυρότητα του CSAI-2 σαν ένα εργαλείο μέτρησης του γνωστικού άγχους, του σωματικού άγχους και της αυτοπεποίθησης. Το CSAI-2, πλέον θεωρείται ως ένα από τα πιο έγκυρα και αξιόπιστα εργαλεία για τη μέτρηση του άγχους κατάστασης.

Το ερωτηματολόγιο CSAI-2 μεταφράστηκε στα ελληνικά ακολουθώντας τη μεθοδολογία που πρότεινε ο Vallerand (1989) η οποία περιλαμβάνει (α) την τεχνική της αντίστροφης μετάφρασης, (β) την εξέταση της μετάφρασης από ειδικούς στον τομέα, και (γ) τις πιλοτικές μελέτες. Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε από δύο δίγλωσσους



ομιλητές οι οποίοι ακολούθησαν τις συστάσεις των Brislin, Lonner, και Thorndike (1973) για τη μετάφραση των ψυχομετρικών ερωτηματολογίων. Οι ομιλητές πρότειναν τη χρήση της ενεργητικής φωνής με μικρές προτάσεις και συγκεκριμένους παρά ασαφείς όρους. Στη συνέχεια, το ερωτηματολόγιο ξαναμεταφράστηκε στα αγγλικά από δύο άλλους δίγλωσσους ομιλητές. Τέλος, οι μεταφράσεις εξετάστηκαν για τη γλωσσική ισοδυναμία από μια ομάδα ερευνητών εξοικειωμένων με τη βιβλιογραφία του άγχους. Η τελική μορφή της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου εξετάστηκε από τους Τσορμπατζούδη και Μπαρκούκη σε μια πιλοτική μελέτη 61 αθλητών στίβου το 1997 (Tsorbatzoudis & Barkoukis, 1997).

Η πρωτότυπη έκδοση του CSAI-2 αποτελείται από 27 ερωτήματα με εννέα ερωτήματα σε κάθε υποκλίμακα (γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος και αυτοπεποίθηση). Κάθε ερώτημα ιεραρχείται βάσει μιας τεταρτοβάθμιας κλίμακας Likert, αποδίδοντας μια σειρά βαθμών από το χαμηλότερο των 9 έως το υψηλότερο των 36 για κάθε υποκλίμακα. Όλα τα ερωτήματα δηλώνονται καταφατικά εκτός του ερωτήματος 14 που ορίζεται αρνητικά, όπως στο πρωτότυπο και βαθμολογείται αντίστροφα. Ο δείκτης Cronbach's alpha υπολογίστηκε 0.78 για το γνωστικό άγχος, 0.82 για το σωματικό άγχος και 0.80 για την αυτοπεποίθηση, οι οποίοι δείχνουν επαρκή εσωτερική συνοχή.

### ***Διαδικασία***

Το κριτήριο επιλογής των δύο αθλητικών γεγονότων για την αξιολόγηση του προ – αγωνιστικού άγχους αποτέλεσαν κυρίως η σπουδαιότητα και ταυτόχρονα η σημαντικότητα των αγώνων. Η μέτρηση του άγχους των αθλητών της κωπηλασίας όπως προαναφέρθηκε αξιολογήθηκε βάσει του ερωτηματολογίου CSAI-2.

Στην πρώτη αγωνιστική δοκιμασία, η οποία αφορούσε την αξιολόγηση των αθλητών για τη συμμετοχή τους στην Εθνική ομάδα, πραγματοποιήθηκε έχοντας πρώτα ληφθεί η απαραίτητη έγκριση από αρμόδια και υπεύθυνα πρόσωπα της Εθνικής Ομάδας Κωπηλασίας. Στη συγκέντρωση, η οποία διενεργήθη για την ενημέρωση των υπευθύνων των σωματείων για τον τρόπο διεξαγωγής των αγώνων, έγινε ενημέρωση για την έρευνα, καθώς και τους σκοπούς αυτής. Στη σύσκεψη ήταν παρόντες όλοι οι προπονητές της Εθνικής Ομάδας καθώς επίσης ο τεχνικός σύμβουλος κωπηλασίας και όλοι οι προπονητές ή οι βοηθοί ή τα μέλη των σωματείων των οποίων οι αθλητές συμμετείχαν στον Αγώνα Αξιολόγησης. Την επόμενη μέρα, έναρξη των Αγώνων Αξιολόγησης, με τη βοήθεια μιας τριμελούς ομάδας πραγματοποιήθηκε η διαδικασία συμπλήρωσης και συλλογής των ερωτηματολογίων από τους συμμετέχοντες αθλητές στα αγωνίσματα.

Η διαδικασία συλλογής των ερωτηματολογίων ήταν επιεικώς δύσκολη καθώς οι αθλητές δεν ήταν όλοι συγκεντρωμένοι σε έναν χώρο ή απαραίτητα στον χώρο όπου ήταν τα σκάφη της ομάδας τους, ώστε να μπορούν να συμπληρωθούν άμεσα τα ερωτηματολόγια. Γενικά, απαιτήθηκε μεγάλη προσπάθεια, ώστε να ήταν δυνατή η προσπάθεια προσέγγισης των αθλητών πριν ξεκινήσουν το ζέσταμα και παρακολούθησης της ώρας που ο καθένας αθλητής είχε αγώνα, ώστε να του δοθεί το ερωτηματολόγιο εκείνη την ώρα, λίγο πριν ξεκινήσει το ζέσταμα. Επίσης, προαπαίτηση αποτέλεσε η αποδοχή συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου με ταυτόχρονη ενημέρωση του αναμενόμενου χρόνου συμπλήρωσής του ο οποίος κυμαινόταν από πέντε ως και επτά λεπτά (μερικοί από τους αθλητές είχαν ενημερωθεί από τους προπονητές τους και συμπλήρωσαν άμεσα τα ερωτηματολόγια). Τέλος, όπως είχε καθοριστεί η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έπρεπε να πραγματοποιούνταν μία ώρα πριν τον αγώνα του κάθε αθλητή, χρονικό διάστημα κατά το οποίο οι αθλητές, είτε βρίσκονταν για ζέσταμα (τρέξιμο, διατάσεις), είτε άκουγαν τις τελευταίες συμβουλές του προπονητή τους, είτε προσπαθούσαν να συγκεντρωθούν και να χαλαρώσουν οπότε αυτό κατέστη ακόμη πιο δύσκολο το έργο της συλλογής των ερωτηματολογίων.

Στο δεύτερο αθλητικό γεγονός, το οποίο πραγματοποιήθηκε όπως και στους αγώνες Αξιολόγησης, στο Κωπηλατοδρόμιο του Σχοινιά δόθηκε η απαραίτητη έγκριση από αρμόδια και υπεύθυνα πρόσωπα την Εθνικής Ομάδας Κωπηλασίας και η διαδικασία που ακολουθήθηκε ήταν παρόμοια με το πρώτο αθλητικό γεγονός (Αγώνες Αξιολόγησης). Εν όψει του Πανελληνίου Πρωταθλήματος πραγματοποιήθηκε σύσκεψη για τους εκπροσώπους των σωματείων με σκοπό την πληροφόρησή τους σχετικά με τους ρυθμιστικούς και λειτουργικούς κανόνες για την επιτυχή διεξαγωγή του Πρωταθλήματος και ταυτόχρονα πραγματοποιήθηκε ενημέρωση σχετικά με την έρευνα που εκπονούνταν και τους σκοπούς της.

Για τη διαδικασία συλλογής των ερωτηματολογίων απασχολήθηκε τριμελής ομάδα (όπως και στον Αγώνα Αξιολόγησης). Οι αλλαγές που πραγματοποιήθηκαν σε σχέση με την πρώτη φάση ήταν η αντικατάσταση της συμπλήρωσης του ονοματεπώνυμου του εκάστοτε αθλητή με ένα «κωδικό» όνομα. Η αλλαγή, τέθηκε σε συνέπεια της περίπτωσης που ξανασυμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο για να παρατηρούνταν οι διαφορές στην αξιολόγηση του άγχους από τη συμμετοχή του κάθε αθλητή σε περισσότερα από ένα αγωνίσματα. Η επόμενη μέρα, κατά την οποία πραγματοποιήθηκαν αγώνες σε όλες σχεδόν τις κατηγορίες, σε όλα τα αγωνίσματα (εκτός από αυτά που είχαν κατευθείαν τελικούς) συμπληρώθηκαν ερωτηματολόγια από τους αθλητές λίγο πριν την κούρσα τους. Ο μέσος

χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου κυμαινόταν από 5 ως 7 λεπτά (παρομοίως με τους Αγώνες Αξιολόγησης).

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν κατά την προκριματική φάση (1η ημέρα αγώνων) και στους τελικούς της κατηγορίας Εφήβων – Νεανίδων και κάτω των 23 ετών και Ανδρών – Γυναικών, Ελαφρών Βαρών, αντίστοιχα (3η και 4η μέρα αγώνων).

Δυσκολίες αντιμετωπίστηκαν και στα δύο αθλητικά γεγονότα (Αγώνες Αξιολόγησης και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα) κατά τη διαδικασία συλλογής των ερωτηματολογίων. Ιδιαίτερος στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα τέθηκαν αρκετές απορίες σχετιζόμενες με τα ερωτήματα οι οποίες αποσκοπούσαν στη σαφή κατανόησή τους. Τέλος, παρατηρήθηκαν έντονες αντιδράσεις ενόχλησης των προπονητών σχετιζόμενες με τη διαδικασία εκπόνησης της έρευνας (συλλογή των ερωτηματολογίων από τους αθλητές).

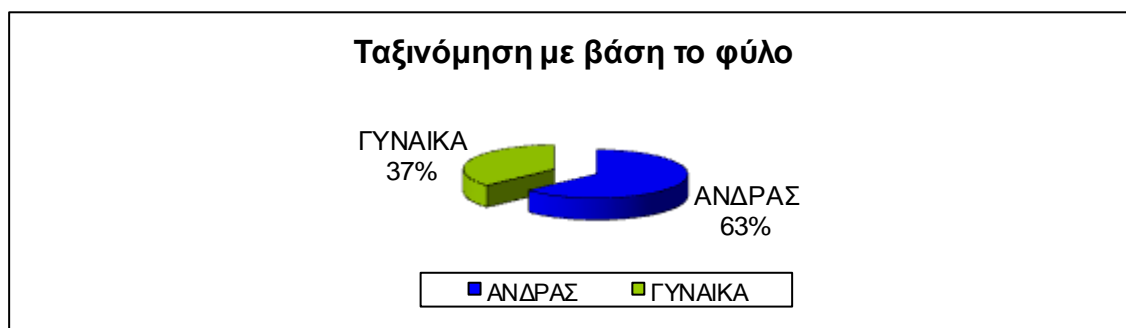
#### IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο CSAI-2 των Martens, Vealey, και Burton (1990), όπως έχει προσαρμοστεί για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Tsorbatzoudis, Barkoukis, Kaissidis-Rodafinos, και Gruios (1998). Από το ερωτηματολόγιο προκύπτουν τρεις παράγοντες: το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και η αυτοπεποίθηση. Για τους σκοπούς της έρευνας οι τιμές των παραγόντων υπολογίσθηκαν σύμφωνα με τις επισημάνσεις των Martens, Vealey, και Burton (1990). Για την ανάλυση των δεδομένων έγιναν απλές πολυμεταβλητές αναλύσεις διασποράς (MANOVA) (Meyers, Gamst, & Guarino, 2006) για τους παράγοντες του CSAI-2 (α) στις Δοκιμασίες της Εθνικής Ομάδας ( $N_1 = 46$ ) και (β) στο σύνολο των προκριματικών και τελικών αγώνων του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κωπηλασίας ( $N_2 = 85$ ).

Στις προκρίσεις της Εθνικής Ομάδας οι 46 αθλητές συμπλήρωσαν πλήρως τα ερωτηματολόγια. Αντίστοιχα, στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κωπηλασίας από σύνολο 105 αθλητών που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια, οι 85 αθλητές τα συμπλήρωσαν πλήρως, ενώ από τους υπολοίπους 20 αθλητές δόθηκαν ελλιπή στοιχεία. Σαν αποτέλεσμα, οι 20 αθλητές δεν καταμετρήθηκαν στη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων.

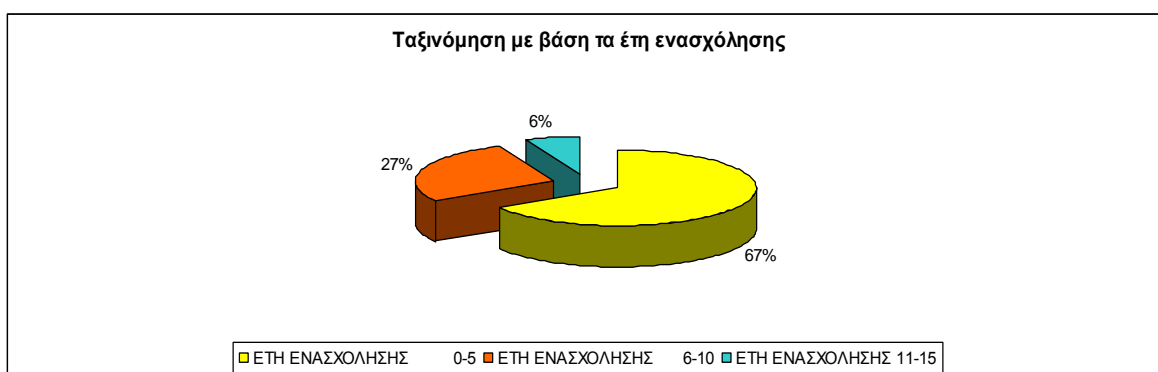
##### *Παρουσίαση ποιοτικών δεδομένων*

Για την άμεση κατανόηση των ποιοτικών δεδομένων της έρευνας, χρησιμοποιήσαμε γραφήματα πίτας τα οποία παρέχουν ευθεία πληροφόρηση στον αναγνώστη. Ο διαχωρισμός του δείγματος πραγματοποιήθηκε βάσει το φύλο, τα έτη ενασχόλησης με το άθλημα και την ηλικία των αθλητών.



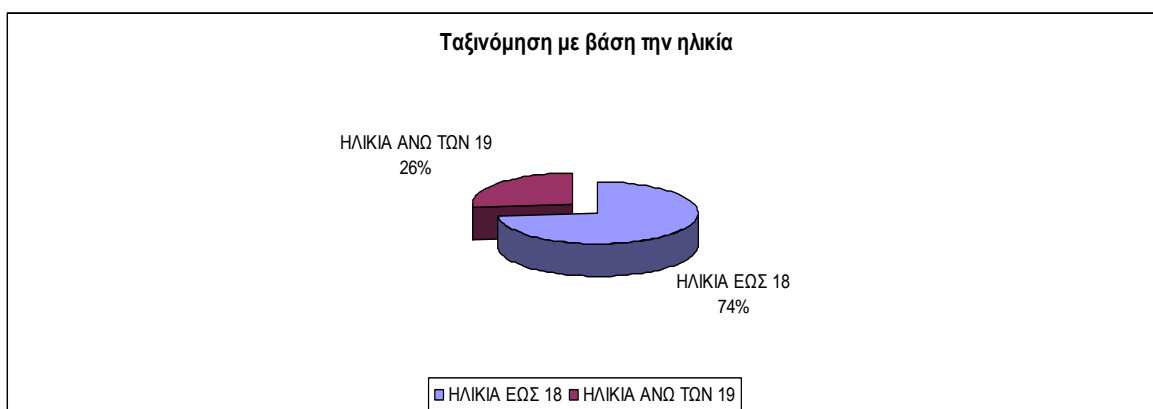
**Γράφημα 1.** Ταξινόμηση αθλητών με βάση το φύλο

Παρατηρώντας το Γράφημα 1 διαπιστώνουμε τη συμμετοχή περισσότερων ανδρών αθλητών (63%) έναντι των γυναικών αθλητριών, οι οποίες αγγίζουν μόλις το 37%, σε σύνολο δείγματος 125 τιμών. Διευκρινιστικά, αναφέρεται ότι το σύνολο δείγματος διαμορφώνεται σε 125 τιμές από τις 151 λόγω ότι η συμμετοχή μερικών αθλητών είναι σε παραπάνω από ένα αγωνίσματα.



**Γράφημα 2.** Ταξινόμηση βάση τα έτη ενασχόλησης

Στο παραπάνω Γράφημα 2 το οποίο αναφέρεται στον πληθυσμό του ερευνητικού προβληματισμού προκύπτει ότι ανεξαρτήτως φύλου, το 67% του πληθυσμού μας ασχολείται με το άθλημα της κωπηλασίας το μέγιστο 5 έτη, ενώ πιο έμπειρους αθλητές από άποψης ετών και όχι επιπέδου συναντάμε μόλις το 6%. Τέλος, στο 27% συναντάμε αθλητές οι οποίοι ασχολούνται από 6 – 10 έτη.



**Γράφημα 3.** Ταξινόμηση με βάση την ηλικία

Στο παραπάνω γράφημα παρατηρείται ότι η συντριπτική πλειοψηφία του ερευνητικού πληθυσμού (74%) αφορά ηλικίες ως 18 ετών, ενώ το 26% αφορά ηλικίες από 19 ετών και άνω.

### **Παράγοντες του CSAI-2 στις δοκιμασίες της Εθνικής Ομάδας**

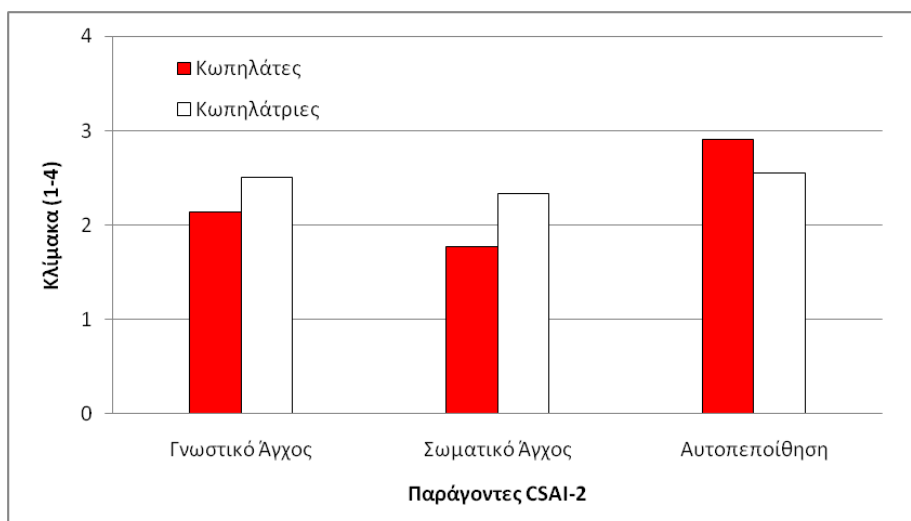
**Φύλο:** Στις δοκιμασίες της Εθνικής Ομάδας συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια 46 αθλητές και αθλήτριες κωπηλασίας. Οι 33 ήταν άνδρες ηλικίας  $19.85 \pm 3.64$  ετών με  $6.24 \pm 3.43$  χρόνια ενασχόλησης με την κωπηλασία και οι 13 ήταν γυναίκες ηλικίας  $19.54 \pm 3.95$  ετών με  $6.23 \pm 2.59$  χρόνια ενασχόλησης με την κωπηλασία. Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση για τους συμμετέχοντες άνδρες και γυναίκες παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Τα αποτελέσματα της απλής πολυμεταβλητής ανάλυσης διασποράς (MANOVA) για το φύλο (άνδρες και γυναίκες) στο σύνολο των παραγόντων του CSAI-2 (γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση) παρουσίασε στατιστική σημαντικότητα (*Wilks's  $\lambda$*  = .668,  $F_{3,42} = 6.962$ ,  $p = .001$ , partial  $\eta^2 = .332$ ).

**Πίνακας 1.** Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις αθλητών και αθλητριών της κωπηλασίας για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση

	Γνωστικό άγχος	Σωματικό άγχος	Αυτοπεποίθηση
Άνδρες ( $n_1 = 33$ )	$2.14 \pm .51$	$1.77 \pm .40$	$2.90 \pm .40$
Γυναίκες ( $n_2 = 13$ )	$2.50 \pm .63$	$2.33 \pm .35$	$2.56 \pm .57$
Σύνολο ( $N = 46$ )	$2.24 \pm .56$	$1.93 \pm .46$	$2.80 \pm .47$

Μονομεταβλητές αναλύσεις διασποράς έγιναν για κάθε εξαρτημένη μεταβλητή. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων παρουσίασαν στατιστική σημαντικότητα για (α) το *Γνωστικό Άγχος* ( $F_{1,44} = 4.22$ ,  $p = .046$ , partial  $\eta^2 = .087$ ) με τις γυναίκες να έχουν μεγαλύτερες τιμές από τους άνδρες ( $M = 2.50 \pm .63$ ,  $M = 2.14 \pm .51$ , αντίστοιχα), (β) το *Σωματικό Άγχος* ( $F_{1,44} = 19.70$ ,  $p < .001$ , partial  $\eta^2 = .309$ ) με τις γυναίκες να έχουν μεγαλύτερες τιμές από τους άνδρες ( $M = 2.33 \pm .35$ ,  $M = 1.77 \pm .40$ , αντίστοιχα), και (γ) την *Αυτοπεποίθηση* ( $F_{1,44} = 5.51$ ,  $p = .023$ , partial  $\eta^2 = .111$ ) με τις γυναίκες να έχουν χαμηλότερες τιμές από τους άνδρες ( $M = 2.56 \pm .57$ ,  $M = 2.90 \pm .40$ , αντίστοιχα). Οι μέσες τιμές των αθλητών και αθλητριών της κωπηλασίας για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση απεικονίζονται στο Σχήμα 1.



**Σχήμα 1.** Μέσες τιμές των αθλητών και αθλητριών της κωπηλασίας για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση στις δοκιμασίες της Εθνικής Ομάδας

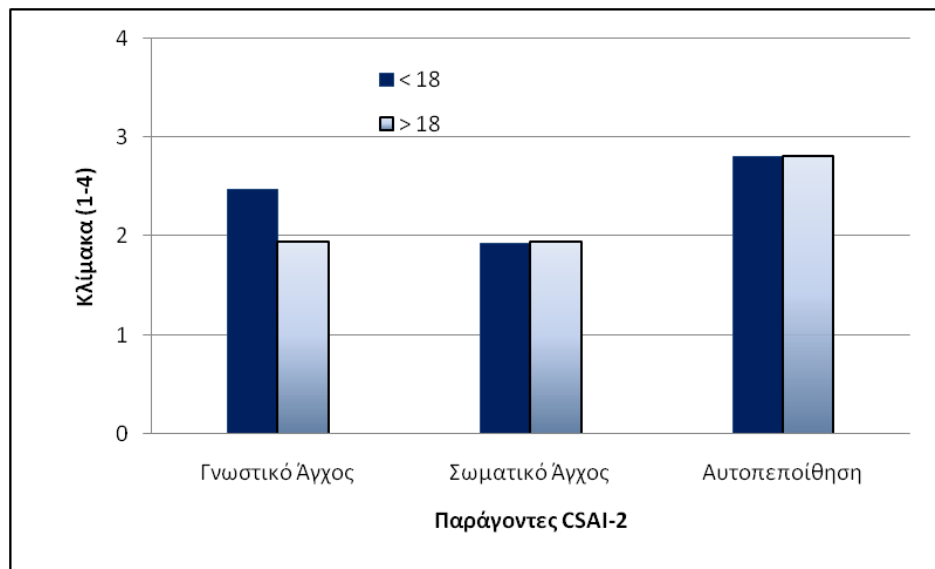
*Ηλικία:* Οι 46 αθλητές/τριες της κωπηλασίας χωρίστηκαν σε δύο ομάδες ανάλογα με την ηλικία τους. Οι 26 κωπηλάτες/τριες ήταν κάτω των 18 ετών ( $M = 17.31 \pm .62$  ετών με  $4.23 \pm 1.37$  χρόνια ενασχόλησης με την κωπηλασία) και οι 20 ήταν άνω των 18.01 ετών ( $M = 22.95 \pm 3.58$  ετών με  $8.85 \pm 2.98$  χρόνια ενασχόλησης με την κωπηλασία). Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση για τους συμμετέχοντες κάτω και άνω των 18 ετών παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

**Πίνακας 2.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις κωπηλατών/τριων κάτω και άνω των 18 χρόνων για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση

	Γνωστικό άγχος	Σωματικό άγχος	Αυτοπεποίθηση
< 18 ( $n_1 = 26$ )	$2.47 \pm .56$	$1.93 \pm .44$	$2.80 \pm .50$
> 18 ( $n_2 = 20$ )	$1.94 \pm .40$	$1.94 \pm .49$	$2.81 \pm .44$
Σύνολο ( $N = 46$ )	$2.24 \pm .56$	$1.93 \pm .46$	$2.80 \pm .47$

Τα αποτελέσματα της απλής πολυμεταβλητής ανάλυσης διασποράς (MANOVA) για τους κωπηλάτες/τριες (< 18, >18 χρόνων) στο σύνολο των παραγόντων του CSAI-2 (γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση) παρουσίασε στατιστική

σημαντικότητα ( $Wilks's \lambda = .658, F_{3, 42} = 7.284, p < .001, \text{partial } \eta^2 = .342$ ). Μονομεταβλητές αναλύσεις διασποράς έγιναν για κάθε εξαρτημένη μεταβλητή.



**Σχήμα 2.** Μέσες τιμές των αθλητών και αθλητριών της κωπηλασίας (< 18, >18 ετών) για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση στις δοκιμασίες της Εθνικής Ομάδας

Τα αποτελέσματα των αναλύσεων παρουσίασαν στατιστική σημαντικότητα, μόνο για το Γνωστικό Άγχος ( $F_{1, 44} = 12.89, p = .001, \text{partial } \eta^2 = .227$ ) με τους αθλητές και αθλήτριες της κωπηλασίας κάτω των 18 ετών να έχουν μεγαλύτερες τιμές από τους αθλητές και αθλήτριες της κωπηλασίας άνω των 18 ετών ( $M = 2.47 \pm .56, M = 1.94 \pm .40$ , αντίστοιχα). Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για το Σωματικό Άγχος ( $F_{1, 44} < 1, p = .934, \text{partial } \eta^2 = .000$ ) και την Αυτοπεποίθηση ( $F_{1, 44} < 1, p = .988, \text{partial } \eta^2 = .000$ ). Οι μέσες τιμές των κωπηλατών/τριών (< 18, >18 χρόνων) για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση απεικονίζονται στο Σχήμα 2.

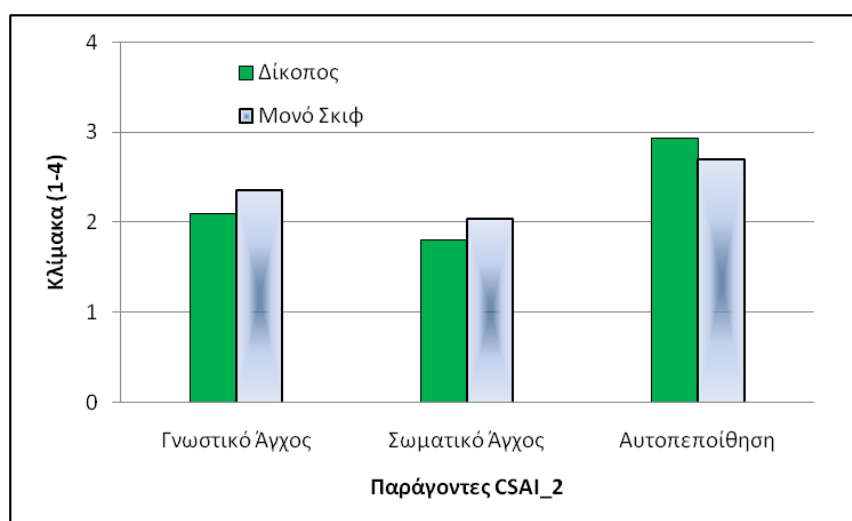
*Δίκωπος και Μονό Σκιφ:* Οι 46 αθλητές/τριες της κωπηλασίας χωρίστηκαν σε δύο ομάδες ανάλογα με το αγώνισμα που συμμετείχαν. Οι 20 κωπηλάτες/τριες συμμετείχαν στις δίκωπες και ήταν ηλικίας  $19.95 \pm 3.87$  ετών με  $6.90 \pm 3.82$  χρόνια ενασχόλησης με την κωπηλασία και οι 26 συμμετείχαν στα μονά σκιφ και ήταν ηλικίας  $M = 19.62 \pm 3.61$  ετών με  $5.73 \pm 2.55$  χρόνια ενασχόλησης με την κωπηλασία. Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση για τους συμμετέχοντες στη δίκωπο και το μονό σκιφ παρουσιάζονται στον Πίνακα 3.



**Πίνακας 3.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις κωπηλατών/τριων που συμμετείχαν στη δίκωπο και το μονό σκιφ για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση

	Γνωστικό άγχος	Σωματικό άγχος	Αυτοπεποίθηση
Δίκωπος (n <sub>1</sub> = 20)	2.09 ± .50	1.80± .44	2.94± .38
Μονό Σκιφ (n <sub>2</sub> = 26)	2.36 ± .59	2.03± .45	2.70± .52
Σύνολο (N = 46)	2.24 ± .56	1.93± .46	2.80± .47

Τα αποτελέσματα της απλής πολυμεταβλητής ανάλυσης διασποράς (MANOVA) για τους κωπηλάτες/τριες που συμμετείχαν στη δίκωπο και το μονό σκιφ στο σύνολο των παραγόντων του CSAI-2 (γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση) δεν παρουσίασαν στατιστική σημαντικότητα (*Wilks's λ* = .899,  $F_{3,42} = 1.57$ ,  $p = .211$ , partial  $\eta^2 = .101$ ). Οι μέσες τιμές για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση για τους συμμετέχοντες στη δίκωπο και το μονό σκιφ απεικονίζονται στο Σχήμα 3.



**Σχήμα 3.** Μέσες τιμές των κωπηλατών/τριών που συμμετείχαν στη Δίκωπο και το Μονό Σκιφ για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση σε δοκιμασίες Εθνικής Ομάδας

### **Παράγοντες του CSAI-2 σε προκριματικούς και τελικούς αγώνες του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κωπηλασίας (Π.Π.Κ.)**

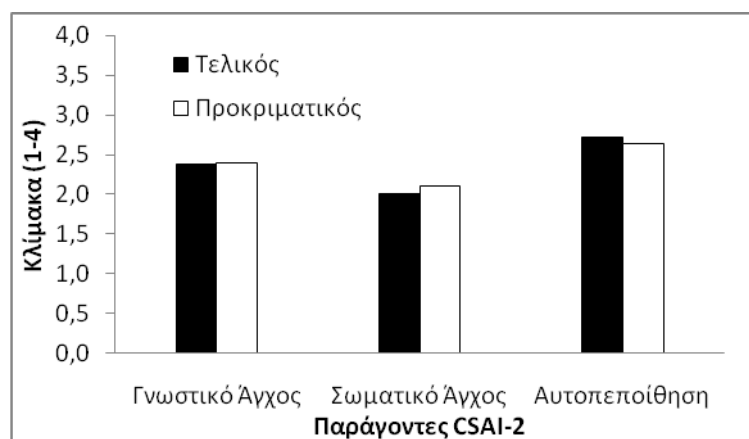
*Προκριματικοί και τελικοί αγώνες Π.Π.Κ.:* Στους προκριματικούς αγώνες συμμετείχαν στην έρευνα 47 αθλητές/τριες κωπηλασίας ηλικίας  $17.15 \pm 2.91$  ετών με  $4.21 \pm 3.38$  χρόνια ενασχόλησης με και στους τελικούς 38 αθλητές/τριες κωπηλασίας ηλικίας

19.34 ± 5.04 ετών με 5.13 ± 3.60 χρόνια ενασχόλησης. Οι μέσες τιμές για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση για τους συμμετέχοντες στους προκριματικούς και τους τελικούς αγώνες παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.

**Πίνακας 4.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις κωπηλατών/τριων που συμμετείχαν στους προκριματικούς (n = 47) και τελικούς (n = 38) του Π.Π.Κ. για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση

	Γνωστικό άγχος	Σωματικό άγχος	Αυτοπεποίθηση
Προκριματικοί	2.38± .55	2.08 ± .53	2.72 ± .52
Τελικοί	2.40± .62	1.99 ± .63	2.66 ± .62
Σύνολο	2.39± .58	2.04 ± .57	2.69 ± .56

Τα αποτελέσματα της απλής πολυμεταβλητής ανάλυσης διασποράς (MANOVA) για τους αθλητές/τριες κωπηλασίας που συμμετείχαν στους προκριματικούς και τους τελικούς αγώνες στο σύνολο των παραγόντων του CSAI-2 (γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση) δεν παρουσίασαν στατιστική σημαντικότητα (*Wilks's λ* = .985,  $F_{3,81} = .401$ ,  $p = .755$ ,  $\text{partial } \eta^2 = .015$ ). Οι μέσες τιμές για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση για τους συμμετέχοντες στους προκριματικούς και τους τελικούς αγώνες απεικονίζονται στο Σχήμα 4.



**Σχήμα 4.** Μέσες τιμές των κωπηλατών/τριών που συμμετείχαν στους προκριματικούς (n = 47) και τελικούς (n = 38) αγώνες για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση

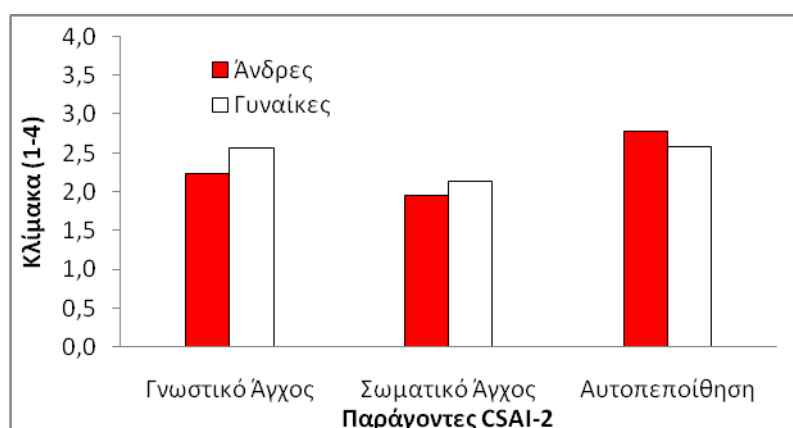
**Φύλο:** Στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες του Π.Π.Κ. συμμετείχαν 85 κωπηλάτες/τριες. Οι 44 ήταν άνδρες ηλικίας 17.75 ± 4.09 ετών με 4.25 ± 3.42 χρόνια

ενασχόλησης με την κωπηλασία και οι 41 ήταν γυναίκες ηλικίας  $18.54 \pm 4.18$  ετών με  $4.94 \pm 3.60$  χρόνια ενασχόλησης με την κωπηλασία. Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση για τους συμμετέχοντες άνδρες και γυναίκες παρουσιάζονται στον Πίνακα 5.

**Πίνακας 5.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις αθλητών και αθλητριών της κωπηλασίας για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση στο σύνολο των προκριματικών και τελικών αγώνων του Π.Π.Κ.

	Γνωστικό άγχος	Σωματικό άγχος	Αυτοπεποίθηση
Άνδρες ( $n_1 = 44$ )	$2.23 \pm .53$	$1.96 \pm .50$	$2.79 \pm .59$
Γυναίκες ( $n_2 = 41$ )	$2.56 \pm .59$	$2.13 \pm .64$	$2.59 \pm .53$
Σύνολο ( $N = 85$ )	$2.39 \pm .58$	$2.04 \pm .57$	$2.69 \pm .56$

Τα αποτελέσματα της απλής πολυμεταβλητής ανάλυσης διασποράς (MANOVA) στο σύνολο των προκριματικών και τελικών αγώνων του Π.Π.Κ. για το φύλο (άνδρες και γυναίκες) για τους παράγοντες του CSAI-2 (γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση) δεν παρουσίασαν στατιστική σημαντικότητα (*Wilks's*  $\lambda = .916$ ,  $F_{3, 81} = 2.464$ ,  $p = .068$ , partial  $\eta^2 = .084$ ). Οι μέσες τιμές για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση για τους συμμετέχοντες άνδρες και γυναίκες στο σύνολο των προκριματικών και τελικών αγώνων απεικονίζονται στο Σχήμα 5.



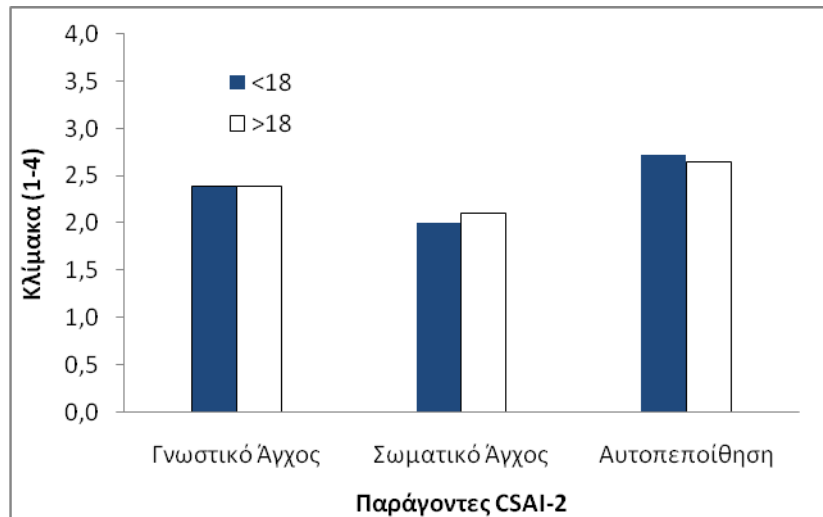
**Σχήμα 5.** Μέσες τιμές ανάλογα με το φύλο για τους αθλητές/τριες της κωπηλασίας ανεξάρτητα από τη συμμετοχή τους στους προκριματικούς και στους τελικούς αγώνες για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση.

*Ηλικία:* Οι 85 αθλητές/τριες της κωπηλασίας χωρίστηκαν σε δύο ομάδες ανάλογα με την ηλικία τους. Οι 58 κωπηλάτες/τριες ήταν κάτω των 18 ετών ( $M = 16.10 \pm .81$  χρόνων με  $3.14 \pm 1.71$  χρόνια ενασχόλησης) και οι 27 ήταν άνω των 18 ετών ( $M = 22.48 \pm 4.98$  χρόνων με  $7.67 \pm 4.32$  χρόνια ενασχόλησης). Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση για τους συμμετέχοντες κάτω των 18 ετών και άνω των 18 ετών ανεξαρτήτως της συμμετοχής τους στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κωπηλασίας παρουσιάζονται στον Πίνακα 6.

**Πίνακας 6.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις κωπηλατών/τριων κάτω των 18 ετών και άνω των 18 ετών για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση ανεξαρτήτως της συμμετοχής τους στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες του Π.Π.Κ.

	Γνωστικό άγχος	Σωματικό άγχος	Αυτοπεποίθηση
< 18 ( $n_1 = 58$ )	$2.38 \pm .55$	$2.01 \pm .57$	$2.72 \pm .54$
> 18 ( $n_2 = 27$ )	$2.40 \pm .65$	$2.11 \pm .59$	$2.64 \pm .63$
Σύνολο ( $N = 85$ )	$2.39 \pm .58$	$2.04 \pm .57$	$2.69 \pm .56$

Τα αποτελέσματα της απλής πολυμεταβλητής ανάλυσης διασποράς (MANOVA) στο σύνολο των προκριματικών και των τελικών αγώνων ανάλογα με την ηλικία (<18 και >18) για τους παράγοντες του CSAI-2 (γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση) δεν παρουσίασαν στατιστική σημαντικότητα ( $Wilks's \lambda = .989$ ,  $F_{3, 81} = .307$ ,  $p = .820$ ,  $partial \eta^2 = .011$ ). Οι μέσες τιμές για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση για τους συμμετέχοντες κάτω και άνω των 18 ετών στο σύνολο των προκριματικών και των τελικών αγώνων απεικονίζονται στο Σχήμα 6.



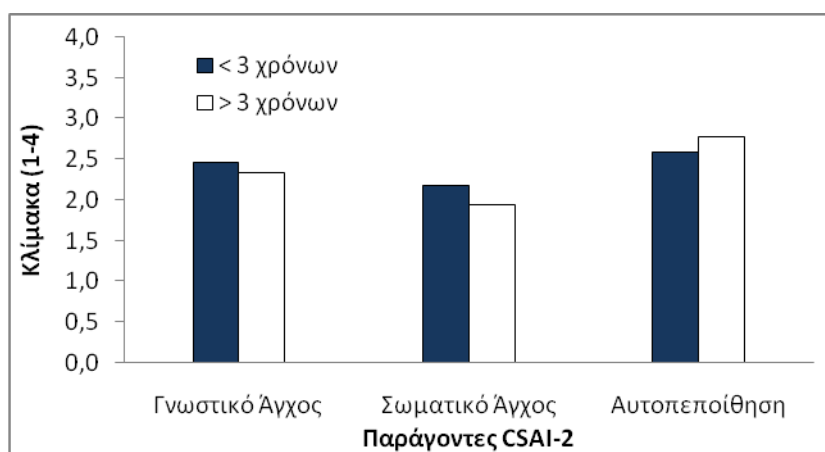
**Σχήμα 6.** Μέσες τιμές ανάλογα με την ηλικία (< 18, > 18) για τους αθλητές/τριες της κωπηλασίας ανεξάρτητα από τη συμμετοχή τους στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση

*Αγωνιστική Εμπειρία:* Οι 85 αθλητές/τριες της κωπηλασίας χωρίστηκαν σε δύο ομάδες ανάλογα με την αγωνιστική τους εμπειρία σε δύο κατηγορίες (< 3 χρόνων και > 3 χρόνων). Οι 36 κωπηλάτες/τριες που είχαν αγωνιστική εμπειρία κάτω των 3 χρόνων ήταν ηλικίας  $16.53 \pm 2.96$  χρόνων με  $M = 1.93 \pm .86$  χρόνια ενασχόλησης με την κωπηλασία και οι 49 που είχαν αγωνιστική εμπειρία πάνω από 3 χρόνια ήταν ηλικίας  $19.31 \pm 4.48$  χρόνων με  $M = 6.53 \pm 3.43$  χρόνια ενασχόλησης με την κωπηλασία. Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση για τους συμμετέχοντες με αγωνιστική εμπειρία κάτω των 3 χρόνων και άνω των 3 χρόνων ανεξάρτητα της συμμετοχής τους στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες του Π.Π.Κ. παρουσιάζονται στον Πίνακα 7.

**Πίνακας 7.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις κωπηλατών/τριων με αγωνιστική εμπειρία κάτω και άνω των 3 χρόνων για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση ανεξάρτητα της συμμετοχής τους στους προκριματικούς και στους τελικούς αγώνες του Π.Π.Κ.

	Γνωστικό άγχος	Σωματικό άγχος	Αυτοπεποίθηση
< 3 χρόνων ( $n_1 = 36$ )	$2.47 \pm .52$	$2.17 \pm .50$	$2.59 \pm .54$
> 3 χρόνων ( $n_2 = 49$ )	$2.33 \pm .62$	$1.94 \pm .61$	$2.77 \pm .58$
Σύνολο ( $N = 85$ )	$2.39 \pm .58$	$2.04 \pm .57$	$2.69 \pm .56$

Τα αποτελέσματα της απλής πολυμεταβλητής ανάλυσης διασποράς (MANOVA) στο σύνολο των προκριματικών και των τελικών αγώνων ανάλογα με την αγωνιστική εμπειρία (<3 και >3 χρόνων) για τους παράγοντες του CSAI-2 (γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση) δεν παρουσίασαν στατιστική σημαντικότητα (*Wilks's λ* = .951,  $F_{3, 81} = 1.402$ ,  $p = .248$ ,  $\text{partial } \eta^2 = .049$ ). Οι μέσες τιμές για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση για τους συμμετέχοντες κάτω και άνω των 18 ετών στο σύνολο των προκριματικών και τελικών αγώνων απεικονίζονται στο Σχήμα 7.



**Σχήμα 7.** Μέσες τιμές ανάλογα με την αγωνιστική εμπειρία (< 3, > 3 χρόνων) για τους αθλητές/τριες ανεξάρτητα από τη συμμετοχή τους στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση

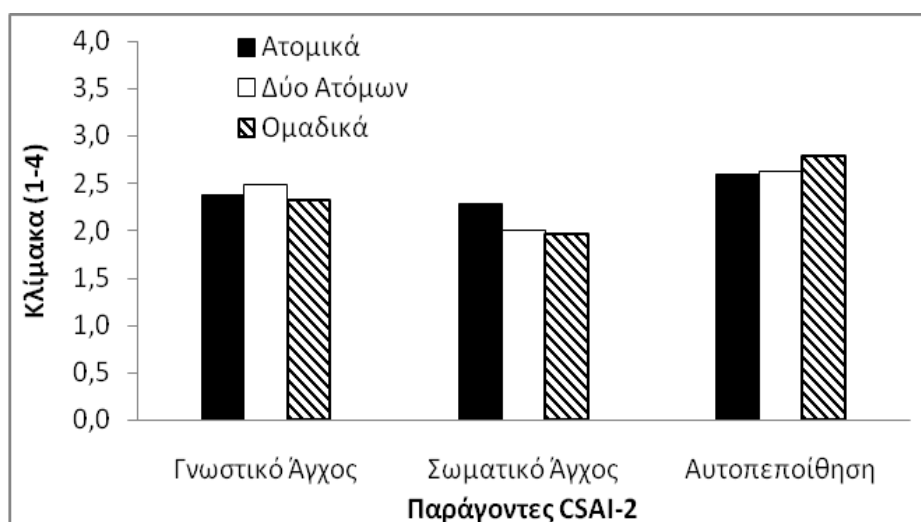
*Ατομικά και Ομαδικά αγωνίσματα:* Οι 85 αθλητές/τριες της κωπηλασίας χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες ανάλογα με το αγώνισμα που συμμετείχαν σε ατομικά ( $n_1 = 18$ ), δύο ατόμων ( $n_2 = 28$  – διπλά σκιφ και δίκωπες), και ομαδικά ( $n_1 = 39$  – τετραπλό σκιφ, τετράκωπες και οκτάκωπες). Οι αθλητές/τριες των ατομικών αγωνισμάτων ήταν ηλικίας  $20.72 \pm 5.79$  ετών με  $6.90 \pm 4.74$  χρόνια ενασχόλησης με την κωπηλασία, οι αθλητές/τριες των αγωνισμάτων με πλήρωμα 2 ατόμων ήταν ηλικίας  $17.71 \pm 3.59$  ετών με  $4.49 \pm 3.51$  χρόνια ενασχόλησης με την κωπηλασία και οι αθλητές/τριες των ομαδικών αγωνισμάτων ήταν ηλικίας  $17.23 \pm 3.07$  ετών με  $3.58 \pm 2.17$  χρόνια ενασχόλησης με την κωπηλασία. Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση για τους συμμετέχοντες σε ατομικά, δύο ατόμων και ομαδικά αγωνίσματα στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες παρουσιάζονται στον Πίνακα 8.

Τα αποτελέσματα της απλής πολυμεταβλητής ανάλυσης διασποράς (MANOVA) στο σύνολο των προκριματικών και τελικών αγώνων ανάλογα με το αγώνισμα (ατομικό,

δύο ατόμων και ομαδικό) για τους παράγοντες του CSAI-2 (γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση) δεν παρουσίασαν στατιστική σημαντικότητα ( $Wilks's \lambda = .905$ ,  $F_{6,162} = 1.371$ ,  $p = .229$ ,  $partial \eta^2 = .049$ ). Οι μέσες τιμές για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση για τους συμμετέχοντες σε αγωνίσματα ατομικά, δύο ατόμων και ομαδικά στο σύνολο των προκριματικών και των τελικών αγώνων απεικονίζονται στο Σχήμα 8.

**Πίνακας 8.** Μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις κωπηλατών/τριων που συμμετείχαν σε ατομικά, δύο ατόμων και ομαδικά αγωνίσματα ανεξάρτητα της συμμετοχής τους στους προκριματικούς και στους τελικούς αγώνες του Π.Π.Κ. για το γνωστικό άγχος, το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση

	Γνωστικό άγχος	Σωματικό άγχος	Αυτοπεποίθηση
Ατομικά ( $n_1 = 18$ )	$2.38 \pm .79$	$2.28 \pm .59$	$2.59 \pm .75$
2 Ατόμων ( $n_2 = 28$ )	$2.48 \pm .58$	$2.00 \pm .61$	$2.62 \pm .58$
Ομαδικά ( $n_3 = 39$ )	$2.33 \pm .46$	$1.96 \pm .52$	$2.79 \pm .44$
Σύνολο ( $N = 85$ )	$2.39 \pm .58$	$2.04 \pm .57$	$2.69 \pm .56$



**Σχήμα 8.** Μέσες τιμές ανάλογα με το αγώνισμα (ατομικό, δύο ατόμων και ομαδικό) για τους αθλητές/τριες ανεξάρτητα από τη συμμετοχή τους στους προκριματικούς και στους τελικούς αγώνες του Π.Π.Κ. για το Γνωστικό Άγχος, το Σωματικό Άγχος και την Αυτοπεποίθηση

## V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

### Ερμηνεία αποτελεσμάτων

Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκε το προ – αγωνιστικό άγχος των αθλητών και των αθλητριών της κωπηλασίας που πραγματοποιήθηκε στο κωπηλατοδρόμιο του Σχοινιά κατά τη διάρκεια των Αγώνων Αξιολόγησης για την Εθνική Ομάδα και κατά τη διάρκεια του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κωπηλασίας. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του ερωτηματολογίου CSAI-2 το οποίο συμπληρώθηκε από τυχαίο δείγμα αθλητών – εθελοντών. Στο παρόν κεφάλαιο αναπτύσσεται συζήτηση σχετικά με τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τη στατιστική ανάλυση.

Γενικότερα, θα μπορούσε να αναφερθεί ότι τα αγωνίσματα στα οποία οι αθλητές έρχονται σε επαφή με τον αντίπαλο (π.χ. rugby) βιώνουν υψηλότερα επίπεδα προ – αγωνιστικού γνωστικού άγχους, ενώ στα αγωνίσματα τα οποία οι αντίπαλοι δεν έρχονται σε επαφή με τον αντίπαλο (π.χ. γκολφ) βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα προ – αγωνιστικού άγχους (Sanchez, Boschker, και Llewellyn, 2010).

Αναφορικά με τον πρώτο παράγοντα του φύλου στη σύγκριση που έγινε μεταξύ ανδρών και γυναικών για τις προκρίσεις της Εθνικής Ομάδας παρατηρείται από τα στατιστικά ευρήματα ότι οι γυναίκες παρουσίασαν αυξημένες τιμές στις μεταβλητές σωματικό άγχος και γνωστικό άγχος, ενώ αντίστοιχα για τις ίδιες μεταβλητές στους άνδρες παρατηρήθηκαν χαμηλότερες τιμές. Σχετικά με τη μεταβλητή της αυτοπεποίθησης οι άνδρες είχαν υψηλότερες τιμές σε σύγκριση με τις γυναίκες. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με εκείνα των Filaire, Alix, Ferrand, και Verger (2009), στην οποία οι τιμές της μεταβλητής της αυτοπεποίθησης των ανδρών ήταν υψηλότερες σε σχέση με των γυναικών και επιπλέον το σωματικό άγχος των γυναικών ήταν υψηλότερο σε σχέση με των ανδρών. Οι παραπάνω ερευνητές, θεώρησαν πιθανή εξήγηση της χαμηλής αυτοπεποίθησης των γυναικών και του υψηλού σωματικού και γνωστικού άγχους ότι η ανταγωνιστική πίεση μεταξύ των γυναικών στο συγκεκριμένο αγώνισμα (τένις) ήταν εντονότερη συγκρινόμενη με των ανδρών τη δεδομένη χρονική στιγμή στο συγκεκριμένο αγώνισμα.

Αναφορικά με το δεύτερο παράγοντα της ηλικίας, στους Αγώνες Αξιολόγησης για την Εθνική Ομάδα παρατηρήθηκε από τα στατιστικά ευρήματα ότι οι αθλητές ηλικίας κάτω των 18 ετών παρουσιάζουν αυξημένο γνωστικό άγχος συγκρινόμενοι με τους αθλητές άνω των 18 ετών. Αναλογικά, τα χρόνια εμπειρίας αποτελούν σημαντικό παράγοντα και όπως προκύπτει από τα δεδομένα οι νέοι κάτω των 18 ετών ασχολούνται με το άθλημα της κωπηλασίας λίγο περισσότερα από τέσσερα έτη ενώ οι αθλητές άνω των 18



ετών ασχολούνται σχεδόν τα διπλάσια χρόνια, πλησιάζοντας τα εννέα έτη. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται στην έρευνα του Humara (2007), το γνωστικό άγχος ασκεί ισχυρή επίδραση στην αθλητική επίδοση. Επίσης, αναφέρεται ότι ο σπουδαιότερος δείκτης πρόβλεψης του γνωστικού άγχους είναι τα χρόνια εμπειρίας. Όσο περισσότερα είναι τα έτη εμπειρίας, τόσο χαμηλότερα είναι τα επίπεδα γνωστικού άγχους που εμφανίζονται στους αθλητές. Τέλος, παρατηρείται ότι τα στατιστικά ευρήματα σχετικά με το σωματικό άγχος και την αυτοπεποίθηση δεν παρουσίασαν κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά. Ωστόσο, υπάρχει διακύμανση των μέσων τιμών τόσο για το σωματικό άγχος, όσο και για την αυτοπεποίθηση και για τις δύο ηλικιακές ομάδες (άνω και κάτω των 18 ετών). Σε μελέτη των Hanton, Wadey, και Connaughton (2005), αναφέρεται ότι οι ελίτ αθλητές εθνικού επιπέδου αντιλαμβάνονται τα συμπτώματα του γνωστικού και του σωματικού άγχους ως πιο ευνοϊκά σε σύγκριση με τους μη ελίτ αθλητές και επίσης ότι οι ελίτ αθλητές διαθέτουν υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης συγκρινόμενοι με τους μη ελίτ αθλητές. Σύμφωνα όμως με τους Woodman and Hardy (2003), το γνωστικό άγχος και η αυτοπεποίθηση είναι υψηλότερη για τους αθλητές υψηλού επιπέδου από τους αθλητές χαμηλότερου επιπέδου. Ένας πιθανός λόγος είναι η υψηλού επιπέδου αθλητική επίδοση η οποία σχετίζεται με αυξημένη πίεση.

Τέλος, ο τρίτος παράγων που εξετάστηκε στους Αγώνες Αξιολόγησης αναφέρεται στο αγώνισμα (δίκωπος, μονό σκιφ) στο οποίο συμμετείχαν οι αθλητές. Σύμφωνα με τα στατιστικά ευρήματα του τρίτου παράγοντα (αγώνισμα), που εξετάστηκε, δεν παρατηρήθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά, παρατηρείται όμως διακύμανση στις μέσες τιμές (Πίνακας 3) χωρίς όμως να ενισχύονται με στατιστική σημαντικότητα. Από αναφορές στην έρευνα των Bray, Martin, και Widmeyer (2000), παρουσιάζεται ότι το προ – αγωνιστικό άγχος είναι μεγαλύτερο στους αθλητές ατομικών αγωνισμάτων σε σχέση με τους αθλητές ομαδικών αγωνισμάτων.

Στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κωπηλασίας μελετήθηκαν πέντε παράγοντες. Οι πέντε παράγοντες αναφέρονται στη φάση των αγώνων, το φύλο, την ηλικία, την αγωνιστική εμπειρία και τέλος το είδος του αγωνίσματος (ατομικό ή ομαδικό).

Ο πρώτος παράγων αφορούσε τη σύγκριση μεταξύ της προκριματικής και της τελικής φάσης που αγωνίζονταν οι αθλητές κατά τη διάρκεια του Πανελληνίου Πρωταθλήματος της Κωπηλασίας. Παρ' ότι δεν βρέθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά, παρατηρείται διακύμανση στις μέσες τιμές (Πίνακας 4) χωρίς όμως να ενισχύονται με στατιστική σημαντικότητα. Ωστόσο, οι διαφορές αυτές δεν επιβεβαιώνονται από στατιστικά σημαντικά ευρήματα. Ευρήματα για την αξιολόγηση του

άγχους σε προκριματικούς και σε τελικούς αγώνες σχετικά με το άθλημα της κωπηλασίας δεν έχουν μελετηθεί. Αναφορικά με το άγχος στο διάστημα των προπονήσεων και των τελικών αγώνων αναφέρεται σύμφωνα με τους Cottyn, Clercq, Pannier, Crombez, και Lenoir (2006), ότι οι αθλητές της ενόργανης γυμναστικής διακατέχονται από μια αύξηση του ρυθμού των καρδιακών παλμών, όταν βρίσκονται σε αγώνες σε σχέση με τις προπονήσεις.

Ο δεύτερος παράγων, που μελετήθηκε στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα της Κωπηλασίας, ήταν το φύλο (άνδρες – γυναίκες). Στα ευρήματα δεν βρέθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά. Ωστόσο, όπως παρουσιάζεται και στο Σχήμα 5 υπάρχει διακύμανση των μέσων τιμών χωρίς όμως να ενισχύονται με στατιστική σημαντικότητα. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται στη μελέτη των Filaire, Alix, Ferrand, και Verger (2009), η αυτοπεποίθηση παρουσιάζει αυξημένες τιμές στους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες, ενώ αντίστοιχα οι τιμές της μεταβλητής του σωματικού άγχους έχει αυξημένες τιμές στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες.

Ο τρίτος παράγων που μελετήθηκε ήταν η ηλικία των αθλητών και αθλητριών της κωπηλασίας. Οι αθλητές χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (άνω των 18 ετών – κάτω των 18 ετών). Παρ' ότι δεν βρέθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά, παρατηρείται διακύμανση στις μέσες τιμές (Πίνακας 6), χωρίς όμως να ενισχύονται με στατιστική σημαντικότητα. Ευρήματα για την αξιολόγηση του άγχους σε διάφορες ηλικιακές ομάδες σχετικά με το άθλημα της κωπηλασίας δεν έχουν πραγματοποιηθεί. Σχετικά με την ηλικία, ευρήματα από τη μελέτη των Eubank και Collins (2000), αναφέρουν ότι οι νεαροί αθλητές ηλικίας από 14 ως 18 ετών παρουσίασαν διαφορές μεταξύ των ομάδων που ευνοούνται από το άγχος και αυτών που δεν ευνοούνται από το άγχος. Παρατήρησαν ότι αυτοί που ευνοούνταν από το άγχος τις περισσότερες φορές διατηρούν μια θετική αντίληψη του άγχους κατάστασης τόσο προ – αγωνιστικά, όσο και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Τέλος, θα υπήρχε η δυνατότητα να μελετηθεί η αγωνιστική επίδοση των αθλητών ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα στην οποία ανήκαν βάσει των τελικών χρόνων τους στον εκάστοτε αγώνα που συμμετείχαν. Η μη πραγματοποίηση της παραπάνω μελέτης δεν επετεύχθη λόγω μη στατιστικά σημαντικών αποτελεσμάτων.

Ο επόμενος παράγων που μελετήθηκε κατά τη διάρκεια του Πανελληνίου Πρωταθλήματος της Κωπηλασίας αποτέλεσε η αγωνιστική εμπειρία. Οι αθλητές χωρίστηκαν σε δύο κατηγορίες βάσει της αγωνιστικής τους εμπειρίας: α) πάνω από 3 έτη και β) λιγότερο από 3 έτη. Παρ' ότι δεν βρέθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά, παρατηρείται διακύμανση στις μέσες τιμές (Σχήμα 7). Από αναφορές στη μελέτη του

Humara (2007), σε αθλητές τένις λέγεται ότι ο ισχυρότερος προγνωστικός παράγων του γνωστικού άγχους είναι τα χρόνια εμπειρίας. Όσο πιο πολλά είναι τα χρόνια εμπειρίας, τόσο χαμηλότερα είναι αντίστοιχα, τα επίπεδα του γνωστικού άγχους. Επίσης, αναφέρεται ότι οι πιο έμπειροι αθλητές διακατέχονται από υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης. Τέλος, οι Hanton, Mellalieu, και Hall (2004), στη μελέτη που πραγματοποίησαν σε αθλητές επιπέδου συμπέραναν ότι η αυτοπεποίθηση θεωρείται απαραίτητη ιδιότητα για τους ελίτ αθλητές με σκοπό να προστατευθούν από επιζήμιες σκέψεις και συναισθήματα τα οποία βιώνουν σε συνθήκες ανταγωνισμού. Σε αυτόν τον παράγοντα θα μπορούσε να αξιολογηθεί το άγχος βάσει της επίδοσης (χρόνος) των αθλητών στο αγώνισμα, αλλά λόγω μη στατιστικά σημαντικών αποτελεσμάτων δεν δύναται να πραγματοποιηθεί η σύγκριση.

Τέλος, ο παράγων που μελετήθηκε στη φάση του Πανελληνίου Πρωταθλήματος της Κωπηλασίας αφορούσε τα ατομικά και τα ομαδικά αγωνίσματα. Παρ' ότι δεν βρέθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά, παρατηρείται διακύμανση στις μέσες τιμές (Σχήμα 8) χωρίς όμως να ενισχύονται με στατιστική σημαντικότητα. Ευρήματα για την αξιολόγηση του άγχους σε ομαδικά και σε ατομικά αγωνίσματα σχετικά με το άθλημα της κωπηλασίας δεν έχουν μελετηθεί. Από αναφορές στην έρευνα των Bray, Martin, και Widmeyer (2000), παρουσιάζεται ότι το προ – αγωνιστικό άγχος είναι μεγαλύτερο στους αθλητές ατομικών αγωνισμάτων σε σχέση με των ομαδικών αγωνισμάτων. Επίσης, στην μελέτη των Han et al. (2006) αναφέρεται ότι οι αθλητές των ατομικών αγωνισμάτων είναι πιο επιρρεπείς στα επίπεδα του άγχους. Παρομοίως, με τον παραπάνω παράγοντα θα μπορούσε να μελετηθεί η επίδοση των αθλητών βάσει του χρόνου τους στα ατομικά και στα ομαδικά αγωνίσματα ή τη θέση τους στη γενική κατάταξη, αλλά λόγω ελλείψεως στατιστικά σημαντικών αποτελεσμάτων δεν πραγματοποιήθηκε.

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε για να εξετάσει την επίδραση του προ – αγωνιστικού άγχους στους αθλητές και στις αθλήτριες της κωπηλασίας. Η παρουσία του αγωνιστικού άγχους πριν τους αγώνες εξαρτάται και διαμορφώνεται από σημαντικούς παράγοντες όπως: (α) το φύλο (άνδρας – γυναίκα), (β) η ηλικία, (γ) το αγώνισμα (ατομικό – ομαδικό), (δ) η σημαντικότητα του αγώνα (Αγώνες Αξιολόγησης – Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κωπηλασίας, (ε) τα χρόνια εμπειρίας, και (στ) η φάση του αγώνα (προκριματικός – ημιτελικός – τελικός).

### ***Αδυναμίες και προτάσεις επέκτασης ερευνητικού προβληματισμού***

Η παρούσα μελέτη εξετάζει έναν πληθυσμό, κωπηλάτες, οι οποίοι κατά τη διάρκεια των αγώνων έρχονται αντιμέτωποι με ακραίες σωματικές και ψυχικές

καταστάσεις. Επίσης, η μελέτη ασχολείται με ένα άθλημα το οποίο πραγματοποιείται στο νερό και το οποίο αποτελεί έναν απρόβλεπτο παράγοντα, γεγονός το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε αυξανόμενο άγχος, αλλά ταυτόχρονα μπορεί να επηρεάσει και το αποτέλεσμα.

Η παρούσα μελέτη όπως έχει ήδη αναφερθεί πραγματοποιήθηκε σε δύο σημαντικά αθλητικά γεγονότα (Αγώνες Αξιολόγησης και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα). Παρατηρήθηκε ότι κατά τη διαδικασία συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων, η πλειονότητα των συμμετεχόντων αθλητών από το πρώτο αθλητικό γεγονός (Αγώνες Αξιολόγησης) αποτελούσαν μέλη της Εθνικής Ομάδας Κωπηλασίας και είχαν λάβει μέρος σε σημαντικούς αγώνες είτε Εθνικού είτε Παγκοσμίου επιπέδου. Αντίστοιχα, από το δεύτερο αθλητικό γεγονός (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κωπηλασίας) οι συμμετέχοντες ήταν τόσο αθλητές οι οποίοι αποτελούσαν ήδη μέλη της Εθνικής Ομάδας όσο και σωματειακοί αθλητές.

Στους Αγώνες Αξιολόγησης, όπως διαπιστώθηκε κατά τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, οι αθλητές έδωσαν περισσότερη σημασία και προσοχή στην απάντηση των 27 ερωτημάτων και τέθηκαν απορίες για τους σκοπούς της μελέτης. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες αθλητές των Αγώνων Αξιολόγησης ήταν ελίτ αθλητές (μέλη της Εθνικής Ομάδας) και διακατέχονταν από μεγαλύτερο βαθμό εμπειρίας σε παρόμοιες παρελθούσες μελέτες. Επίσης, ο συνολικός αριθμός των συμμετεχόντων αθλητών που πήραν μέρος στους Αγώνες Αξιολόγησης ήταν σχετικά μικρός. Τέλος, ο χρόνος που διέθεταν οι αθλητές για να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια δεν ήταν περιορισμένος και δεν υπήρχε χρονική πίεση.

Αντίθετα, στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κωπηλασίας, ο συνολικός αριθμός των συμμετεχόντων ήταν μεγαλύτερος σε σύγκριση με τους Αγώνες Αξιολόγησης. Οι αθλητές που συμμετείχαν στη μελέτη ανήκαν και στις δύο κατηγορίες αθλητών (ελίτ – μη ελίτ). Τέλος, ο χρόνος συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ήταν περισσότερο πιεστικός σε σύγκριση με τους Αγώνες Αξιολόγησης.

Γενικά, θα μπορούσε να αναφερθεί ότι οι παράγοντες οι οποίοι επηρέασαν σε σημαντικό βαθμό τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και οι οποίοι θα μπορούσαν να θέσουν σε κίνδυνο την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων και στα δύο αθλητικά γεγονότα ήταν: (α) ο χρόνος και (β) η διαφορετικότητα των αθλητών.

Ο απαιτούμενος χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου κυμαινόταν κατά μέσον όρο από 5 ως 7 λεπτά, η χρονική όμως στιγμή που έπρεπε να συμπληρωθεί το ερωτηματολόγιο ήταν ακριβώς το διάστημα του «ζεστάματος». Αντίστοιχα, κάθε αθλητής

αντιλαμβάνεται διαφορετικά τα ερωτήματα στα οποία καλείται να δώσει απαντήσεις σε σύντομο χρονικό διάστημα. Τα ερωτηματολόγια, τα οποία χορηγούνται τη χρονική στιγμή, ακριβώς πριν από τον αγώνα μπορεί να θεωρηθούν ως αδιάκριτα από τους αθλητές και να δράσουν με τέτοιο τρόπο ώστε να κατευθύνουν την προσοχή του αθλητή σε μεμονωμένες συναισθηματικές καταστάσεις και κατά συνέπεια σε αυξανόμενο προ – αγωνιστικό άγχος (Wilson, Raglin, & Harger, 2000).

Το γεγονός ότι η έρευνα διεξήχθη σε δύο μόνο αθλητικά γεγονότα έθετε σαν αποτέλεσμα πολύ μικρή δυνατότητα συγκέντρωσης επαρκών στοιχείων. Κατά τη διαδικασία συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων η πιθανότητα μη ολοκληρωμένης συμπλήρωσης του ή συμπλήρωσης λανθασμένων στοιχείων απέκλειε τον συμμετέχοντα αθλητή από την έρευνα. Σαν συνέπεια, το μέγεθος του δείγματος να μην είναι αρκετά μεγάλο.

Στην προσπάθεια, ώστε να αποφευχθούν οι παραπάνω αδυναμίες θα μπορούσε να υιοθετηθεί μια διαδικασία η οποία θα παρείχε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες αθλητές να απαντήσουν σε εύλογο μεταγενέστερο χρονικό διάστημα στο ίδιο ακριβώς ερωτηματολόγιο που απάντησαν μία ώρα πριν τον αγώνα για τα συναισθήματα και τις σκέψεις που βίωσαν εκείνη τη χρονική στιγμή. Στην έρευνά των Wilson, Raglin, & Harger, (2000) δόθηκαν ερωτηματολόγια CSAI-2 σε αθλητές στίβου μία ώρα πριν τον αγώνα και μοιράστηκαν ξανά τα ίδια ερωτηματολόγια μετά από πέντε ημέρες με σκοπό να απαντηθούν τα ίδια ερωτήματα για τα συναισθήματα που ένιωσαν τότε, μία ώρα πριν τον αγώνα (μέθοδος ανάκλησης).

Επίσης, ο διαχωρισμός των ελίτ και μη ελίτ αθλητών μεταβάλλει σημαντικά τα αποτελέσματα διαμορφώνοντας ακραίες τιμές. Ένας τρόπος αποφυγής των διαφορετικών τιμών θα ήταν η ξεχωριστή μελέτη των αθλητών που ήδη αποτελούσαν μέλη της Εθνικής Ομάδας Κωπηλασίας και ξεχωριστά των σωματειακών αθλητών (χωρίς καμία συμμετοχή στην Εθνική Ομάδα). Μία άλλη μελέτη, η οποία θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί, είναι η μελέτη του προ – αγωνιστικού άγχους στους σωματειακούς αθλητές πριν από το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κωπηλασίας και πριν από τους Αγώνες Αξιολόγησης (όπως η παρούσα), σε σύγκριση με τη μελέτη του προ – αγωνιστικού άγχους των αθλητών της Εθνικής Ομάδας πριν από το Παγκόσμιο και σε αγώνες για την πρόκρισή τους στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Η χρήση μόνο του εργαλείου CSAI-2 δεν θεωρήθηκε επαρκής για την εξαγωγή ολοκληρωμένων συμπερασμάτων. Η χρησιμοποίηση ενός επιπλέον εργαλείου για την αξιολόγηση του προ – αγωνιστικού άγχους ίσως θεωρείται απαραίτητη (συνεντεύξεις ή

χρήση του CSAI-2 συμπεριλαμβανομένου των υποκλιμάκων έντασης, κατεύθυνσης και συχνότητας). Η εικόνα του άγχους πριν τον αγώνα θα μπορούσε να διαμορφωθεί πιο ξεκάθαρη με τη χρησιμοποίηση επιπλέον στατιστικών εργαλείων μέτρησης του άγχους.

Τέλος, η χρήση ενός συγκεκριμένου δείγματος αθλητών αποτελεί σημαντικό παράγοντα ο οποίος θα μπορούσε να συντελέσει, ώστε η αξιολόγηση του άγχους να είναι πληρέστερη. Ένα ορισμένο δείγμα αθλητών οι οποίοι θα καλούνταν να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια και στα δύο αθλητικά γεγονότα και πριν από όλα τα αγωνίσματα στα οποία λάμβαναν μέρος θα παρείχε πιο σαφή και ολοκληρωμένα αποτελέσματα.

## VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

### *Συμπεράσματα ερευνητικών υποθέσεων*

Η εργασία αυτή σχεδιάστηκε για να μελετήσει το προ – αγωνιστικό άγχος στους αθλητές και στις αθλήτριες της κωπηλασίας. Εξετάστηκαν παράγοντες του CSAI-2 στη φάση των Αγώνων Αξιολόγησης αλλά και του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κωπηλασίας.

Στους Αγώνες Αξιολόγησης επιβεβαιώθηκε η αρχική υπόθεση, η οποία αναφερόταν στο άγχος των αθλητριών, το οποίο είναι περισσότερο σε σχέση με των ανδρών. Υπόθεση η οποία ταυτίζεται και με τα ευρήματα των Filaire, Alix, Ferrand και Verger (2009), οι οποίοι βρήκαν ότι το σωματικό άγχος των γυναικών ήταν υψηλότερο σε σχέση με των ανδρών και ταυτόχρονα οι άνδρες παρουσίαζαν αυξημένη αυτοπεποίθηση σε σχέση με τις γυναίκες.

Στους Αγώνες Αξιολόγησης, τη δεύτερη ερευνητική υπόθεση, άλλο ένα στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα ήταν ότι οι νέοι αθλητές ηλικίας κάτω των 18 ετών παρουσιάζουν αυξημένο γνωστικό άγχος σε σχέση με τους αθλητές άνω των 18 ετών και όπως αναφέρεται στη μελέτη του Humara το γνωστικό άγχος ασκεί ισχυρή επίδραση στην αθλητική επίδοση. Τέλος, η ηλικία σε συνδυασμό με τα χρόνια εμπειρίας στο άθλημα καθορίζουν το προ – αγωνιστικό άγχος.

Στις υπόλοιπες ερευνητικές υποθέσεις που τέθηκαν για τα δύο αθλητικά γεγονότα (Αγώνες Αξιολόγησης και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κωπηλασίας) δεν παρουσίασαν στατιστικώς σημαντικά αποτελέσματα. Συγκεκριμένα, θα μπορούσε να αναφερθεί ότι δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα όσον αφορά τη σύγκριση μεταξύ των ατομικών και των ομαδικών αγωνισμάτων. Επίσης, σχετικά με τα χρόνια ενασχόλησης με το συγκεκριμένο αγώνισμα δεν παρουσιάστηκαν στατιστικώς σημαντικά αποτελέσματα. Τέλος, αναφορικά με την πέμπτη ερευνητική υπόθεση της διαφορετικότητας του προ – αγωνιστικού άγχους αναλόγως της φάσης του αγώνα (προκριματικός – τελικός) τα ευρήματα της έρευνας δεν ήταν στατιστικώς σημαντικά.

### *Απαρχή μελλοντικής έρευνας*

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με σκοπό να μελετηθεί το προ – αγωνιστικό άγχος στους αθλητές και τις αθλήτριες της κωπηλασίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι άλλοι αθλητές διακατέχονται από υψηλό γνωστικό και σωματικό άγχος και άλλοι από χαμηλή αυτοπεποίθηση. Αντίστοιχα, μερικοί αθλητές διαθέτουν χαμηλό γνωστικό και

σωματικό άγχος και υψηλή αυτοπεποίθηση. Μία πιθανή μελλοντική προσέγγιση θα μπορούσε να αποτελέσει η μελέτη τρόπων αντιμετώπισης του προ – αγωνιστικού άγχους στους αθλητές και στις αθλήτριες της κωπηλασίας δοκιμαστικά, με σκοπό τη βελτίωση της αγωνιστικής τους επίδοσης και κυρίως των αθλητών οι οποίοι καταβάλλονται από τον παράγοντα άγχος πριν από πολύ σημαντικούς ή και λιγότερο σημαντικούς αγώνες κωπηλασίας. Η πραγματοποίηση μίας τέτοιας έρευνας θα μπορούσε να γίνει με διάφορες δοκιμαστικές μεθόδους αντιμετώπισης του άγχους πριν από κάθε κούρσα. Με τη μέθοδο της δοκιμής και της απόρριψης των διαφόρων τεχνικών αντιμετώπισης του άγχους, οι οποίες θα συντελούσαν στη διευθέτηση του άγχους, θα μπορούσε η έρευνα να οδηγηθεί στις πιο αποδοτικές μεθόδους αντιμετώπισής του. Μια τέτοια μελέτη θα βοηθούσε τόσο τους ίδιους τους αθλητές αλλά και τους προπονητές τους, ώστε ο παράγων άγχος να μην αποτελεί εμπόδιο της όσο δυνατόν καλύτερης αθλητικής επίδοσης των συμμετεχόντων – αθλητών.



## BIBΛIOΓΡΑΦΙΑ

- Akandere, M., & Tekin, A. (2002). The effect of physical exercise on anxiety. *The Sport Journal*, 5, 1 – 14.
- Bramsen, R. (2007). *The relationship between pre – competitive anxiety and occurrence of flow in female collegiate club rowers* (Unpublished master of science). Faculty of the College of health and human services. Ohio University.
- Bray, S., & Martin, K. (2003). The effect of competition location on individual athlete performance and psychological states. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 117 – 123.
- Bray, S., Martin, K., & Widmeyer, N. (2000). The relationship between evaluative concerns and sport competition state anxiety among youth skiers. *Journal of Sports Sciences*, 18, 353-361.
- Brislin, R. W., Lonner, W. J., & Thorndike, E. M. (1973). *Cross-cultural research methods*. New York: Wiley.
- Carré, J., Muir, C., Belanger J., & Putnam, S. (2006). Pre – competition hormonal and psychological levels of elite hockey players: Relationship to the ‘home advantage’. *Physiology & Behavior*, 89, 392 – 398.
- Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 223-238.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 18, 605-626.
- Cottyn, J., Clercq D., Pannier J., Crombez, G., & Lenoir, M. (2006). The measurement of competitive anxiety during balance beam performance in gymnasts. *Journal of Sports Sciences*, 24(2), 157 – 164.
- 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.
- Davis, J., & Cox, R. (2002). Interpreting direction of anxiety within Hanin’s Individual Zone of Optimal Functioning. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 43 – 52.
- Eubank, M., & Collins, D. (2000). Coping with pre – and in – event fluctuations in competitive state anxiety: A longitudinal approach. *Journal of Sports Sciences*, 18, 121 – 131.

- Eys, M., Hardy, J., & Carron, A. (2003). The relationship between task cohesion and competitive state anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*, 66 – 76.
- Filaire, E., Alix, D., Ferrand, Cl., & Verger M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology, 34*, 150 – 157.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise, 2*, 89 – 101.
- Hamidi, S., & Besharat, M. (2010). Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5*, 813 – 817.
- Han, D., Kim, J., Lee, Y., Bae, S., Bae, S., Kim, H., et al. (2006). Influence of temperament and anxiety on athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine, 5*, 381-389.
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping, 16*(2), 167 – 184.
- Hanton, S., Mellalieu, S., & Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences, 33*, 1125–1136.
- Hanton, S., Mellalieu, S., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport & Exercise, 5*, 477–495.
- Hanton, S., Mellalieu, S., & Young, S. (2002). A qualitative investigation of the temporal patterning of the precompetitive anxiety response. *Journal of Sports Sciences, 20*, 911 – 928.
- Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 169 – 181.
- Hanton, S., Wadey, R., & Connaughton, D. (2005). Debilitative interpretations of competitive anxiety: A qualitative examination of elite performers. *European Journal of Sport Science, 5*(3), 123-136.
- Humara, M. (2007). The relationship between anxiety and performance: A cognitive – behavioral perspective. *AI Article – cognitive-behavioral perspectives of the relationship between anxiety and performance*. Retrieved September 21, 2007 from [http://www.athleticinsight.com/Cognitive\\_Behavioral\\_Anxiety.htm](http://www.athleticinsight.com/Cognitive_Behavioral_Anxiety.htm)
- Jerome, G., & Williams, J. (2000). Intensity and interpretation of competitive state anxiety: relationship to performance and repressive coping. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*, 236-250.

- Jones, G., & Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences, 19*, 385 – 395.
- Jones, G., & Swain, A.B.J. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills, 74*, 467- 472.
- Jones, M., & Uphill, M. (2004). Responses to the Competitive State Anxiety Inventory – 2(d) by athletes in anxious and excited scenarios. *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 201 – 212.
- Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self – esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self – confidence. *Personality and Individual Differences, 32*, 865 – 875.
- Liao, C., & Masters, R. (2002). Self – focused attention and performance failure under psychological stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 24*, 289-305.
- Lundqvist, C., & Hassmén, P. (2005). Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): Evaluating the Swedish version by confirmatory factor analyses. *Journal of Sports Sciences, 23(7)*, 727 – 736.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre – competitive anxiety, self – confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 118 – 137.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martinent, G., & Ferrand, C. (2007). A cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety. *Personality and Individual Differences, 43*, 1676-1686.
- Martinent, G., Ferrand, C., Guillet E., & Gauthier, S. (2010). Validation of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 51–57.
- Masten, R., Tušak, M., & Faganel, M. (2006). Impact of identity on anxiety in athletes. *Kinesiology, 38*, 126-134.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2006). *Applied multivariate research: Design and interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage Publication.
- Μπάουμαν, Σ., & Τσορμπατζούδης, Χ. (2007). *Ψυχολογία στον αθλητισμό* (βελτιωμένη έκδοση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Copycity.

- Oudejans, R., Kuijpers, W., Kooijman, C., & Bakker, F. (2011). Thoughts and attention of athletes under pressure: skill-focus or performance worries? *Anxiety, Stress, & Coping, 24*, 59-73.
- Oudejans, R., & Pijpers, J. (2010). Training with mild anxiety may prevent choking under higher levels of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 44 – 50.
- Paul, M., Khanna, N., & Sandhu, J. (2011). Psychomotor performance as an indicator of training distress among athletes. *Brazilian Journal of Biomotricity, 5*(3), 175 – 185.
- Rees, T., & Freeman, P. (2007). The effects of perceived and received support on self – confidence. *Journal of Sports Sciences, 25*(9), 1057 – 1065.
- Sanchez, X., Boschker, M., & Llewellyn D. (2010). Pre – performance psychological states and performance in an elite climbing competition. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 20*, 356-363.
- Stadulis, R., MacCracken, M., Eidson, T., & Severance, C. (2002). A children’s Form of the Competitive State Anxiety Inventory: The CSAI-2C. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 6*(3), 147 – 165.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences, 42*, 959 – 969.
- Strahler, K., Ehrlenspiel, F., Heene, M., & Brand, R. (2010). Competitive anxiety and cortisol awakening response in the week leading up to a competition. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 148 – 154.
- Τραυλός, Α. Κ. (2003). Διέγερση, στρες, άγχος και αθλητική απόδοση: Εφαρμογές και επισημάνσεις για τη βελτίωση της απόδοσης των ποδοσφαιριστών. Στον Α. Σωτηρόπουλος (Επ.), *Το ποδόσφαιρο* (σελ. 599-623). Αθήνα, Αττική: Τελέθριον.
- Τραυλός, Α., Τσορμπαζούδης, Χ., Καϊσίδης – Ροδαφινός, Α., & Γρούϊος, Γ. (2000). Επιδράσεις της συναισθηματικής έντασης στην απόδοση των διαιτητών. *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός, 44*, 18-35.
- Tsorbatzoudis, H., & Barkoukis, V. (1997). Precompetitive anxiety and performance: Factors influencing the athletes' levels of precompetitive anxiety in athletics and basketball. *Physical Education and Sports, 39*, 13- 26 (In Greek).
- Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, V., Kaissidis-Rodafinos, A., & Grouios, G. (1998). A test of the reliability and factorial validity of the Greek version of the CSAI-2. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 69*, 419-419.

- Vallerand, R. J. (1989). Toward a cross-cultural validation methodology for psychological scales: Implications for research conducted in the French language. *Canadian Psychology, 30*, 662-680.
- Wilson, G., Raglin, J., & Harger, G. (2000). A comparison of the STAI and CSAI-2 in five – day recalls of precompetition anxiety in collegiate track and field athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 10*, 51-54.
- 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*, 443–457.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

### Ερωτηματολόγιο

Όνοματεπώνυμο (προαιρετικό) \_\_\_\_\_ Φύλο: \_\_\_\_\_  
 Ημερ. Γέννησης: \_\_\_\_\_ Χρόνια ενασχόλησης με την κωπηλασία : \_\_\_\_\_  
 Ημερομηνία αξιολόγησης: \_\_\_\_\_ Αγώνισμα: \_\_\_\_\_

**Οδηγίες:** Πιο κάτω θα βρεις μια σειρά από προτάσεις τις οποίες χρησιμοποιούν οι αθλητές και οι αθλήτριες για να περιγράψουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους πριν από τον αγώνα. Απαντήστε σε όλες τις προτάσεις βάζοντας σε κύκλο τον αντιπροσωπευτικό αριθμό, που υπάρχει στα δεξιά της κάθε πρότασης. Δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις. Μη σπαταλάς πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση, αλλά διάλεξε με ειλικρίνεια την απάντηση που αντιπροσωπεύει τα συναισθήματά σου **αυτή τη στιγμή**.

	ΚΑΘΟΛΟΥ 1	ΛΙΓΟ 2	ΑΡΚΕΤΑ 3		ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ 4
1	M' απασχολεί αυτός ο αγώνας	1	2	3	4
2	Αισθάνομαι νευρικότητα	1	2	3	4
3	Νιώθω ευχάριστα	1	2	3	4
4	Έχω αμφιβολίες για τον εαυτό μου	1	2	3	4
5	Αισθάνομαι ταραγμένος/η	1	2	3	4
6	Αισθάνομαι άνετα	1	2	3	4
7	Ανησυχώ μήπως δεν καταφέρω να αποδώσω σ' αυτόν τον αγώνα ανάλογα με τις δυνατότητές μου	1	2	3	4
8	Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου	1	2	3	4
9	Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση	1	2	3	4
10	M' απασχολεί η ιδέα μήπως χάσω	1	2	3	4
11	Αισθάνομαι σφίξιμο στο στομάχι μου	1	2	3	4
12	Αισθάνομαι ασφαλής	1	2	3	4
13	Ανησυχώ μήπως δεν αντέξω στην πίεση του αγώνα	1	2	3	4
14	Αισθάνομαι το σώμα μου χαλαρό	1	2	3	4
15	Είμαι σίγουρος/η ότι μπορώ να αντέξω την πρόκληση του αγώνα	1	2	3	4
16	Ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή	1	2	3	4
17	Η καρδιά μου χτυπά γρήγορα	1	2	3	4
18	Είμαι σίγουρος/η ότι θα αποδώσω καλά	1	2	3	4
19	Ανησυχώ αν θα πετύχω το στόχο μου	1	2	3	4
20	Αισθάνομαι ένα κενό στο στομάχι μου	1	2	3	4
21	Αισθάνομαι το μυαλό μου ήρεμο	1	2	3	4
22	Ανησυχώ μήπως απογοητεύσω τους άλλους με την απόδοσή μου	1	2	3	4
23	Τα χέρια μου είναι ιδρωμένα	1	2	3	4
24	Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να πετυχαίνει το στόχο του	1	2	3	4
25	Ανησυχώ ότι δεν θα καταφέρω να συγκεντρωθώ	1	2	3	4
26	Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο	1	2	3	4
27	Είμαι σίγουρος/η ότι θα τα καταφέρω κάτω από αυτή την πίεση	1	2	3	4