



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΤΑΕ KWON DO»

Ρουμελιώτη Μαριαλένα

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2020

(Το περιεχόμενο της εργασίας αυτής θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί με προσοχή, ως προς τα στοιχεία που παρατίθενται. Η εργασία έχει ήδη βαθμολογηθεί ανάλογα / με βάση αξιολόγησης από το 5-10).

© Copyright
Ρουμελιώτη Μαριαλένα
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΤΑΕ KWON DO

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετήσει πώς επιδρά το άγχος των αθλητών στο άθλημα του ΤΑΕ KWON DO. Συγκεκριμένα, αρχικά αναλύθηκε η έννοια, η σημασία και οι επιδράσεις που έχει το άγχος στην ανθρώπινη καθημερινότητα αλλά και στην υγεία. Έπειτα αναλύθηκε το άθλημα του ΤΑΕ KWON DO και πώς το άγχος μπορεί να επηρεάσει το άτομο να αποδώσει αγωνιστικά και να εξελιχθεί σε αυτό. Τέλος βαρύτητα δόθηκε στο πώς το άγχος επηρεάζει τον αθλητή του συγκεκριμένου αθλήματος μιας και από μόνο του το άθλημα αυτό είναι ιδιαίτερα στρεσογόνο. Ο αθλητής ιδιαίτερα πριν από κάθε αγώνα έχει αυξημένο άγχος προκειμένου να μπορέσει να προκριθεί με επιτυχία αλλά και λόγω της ανησυχίας ενός πιθανού τραυματισμού. Η εργασία ήταν ανασκοπική και αναπτύχθηκε μέσα από κριτική θεώρηση συγκεκριμένων βιβλιογραφικών πηγών/άρθρων για το συγκεκριμένο θέμα.

Λέξεις κλειδιά: γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση, απόδοση,

ΤΑΕ KWON DO

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη.....	iii
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	σελ. 1
1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος.....	σελ. 4
1.2. Σημασία της έρευνας.....	σελ. 5
1.3. Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις.....	σελ. 5
1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας.....	σελ. 5
1.5. Διευκρίνιση όρων.....	σελ. 6
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	σελ. 7
2.1. Ορισμός άγχους.....	σελ. 7
2.1.1. Το άγχος στον αθλητισμό.....	σελ. 7
2.1.2. Άγχος και συναισθήματα των αθλητών.....	σελ. 9
2.1.3. Μέτρηση του άγχους των αθλητών.....	σελ. 10
2.1.4. Αιτίες άγχους στους αθλητές.....	σελ. 13
2.1.5. Συμπτώματα άγχους των αθλητών.....	σελ. 14
2.1.6. Το άγχος στον εργασιακό χώρο των αθλητών.....	σελ. 15
2.2. Το άθλημα του ΤΑΕ KWON DO.....	σελ. 17
2.2.1. Ο ρόλος του προπονητή στο άθλημα του ΤΑΕ KWON DO.....	σελ. 17
2.2.2. Το ΤΑΕ KWON DO αλλάζει την προσωπικότητα.....	σελ. 18
2.2.3. Κοινωνική ένταξη σε αθλητές μέσω του ΤΑΕ KWON DO.....	σελ. 19
2.3. Η ψυχολογία των αθλητών του ΤΑΕ KWON DO.....	σελ. 21
2.3.1. Η ψυχολογία του αθλητισμού.....	σελ. 21
2.3.2. Προϋποθέσεις για την άθληση στο ΤΑΕ KWON DO και η επιρροή του σωματικού άγχους στην αθλητική απόδοση.....	σελ. 33
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	σελ. 36
IV. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	σελ. 36
V. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	σελ. 38

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο άνθρωπος στη σημερινή εποχή προσπαθεί να ανταποκριθεί στα συνεχώς μεταβαλλόμενα κοινωνικά, οικονομικά, επαγγελματικά ακόμα και ηθικά θέματα και προβλήματα που ανακύπτουν στην καθημερινότητά του. Έχει να αντιμετωπίσει όλο και περισσότερες ανελαστικές ανάγκες και υποχρεώσεις, γεγονός που προκαλεί και συσσωρεύει διαρκώς περισσότερο άγχος. Όλοι οι αθλητικοί εκπαιδευτές πρέπει να ενδιαφέρονται για το πώς το άγχος επηρεάζει τους αθλητές τους. Πολλοί αθλητές αγωνίζονται καθημερινά με « άγχος» ειδικά σε αθλήματα όπως το tae kwon do στο οποίο υπάρχει και ο φόβος ενός πιθανού τραυματισμού. Κάθε αθλητής αντιδρά στο άγχος διαφορετικά. Το άγχος έχει οριστεί ως ερέθισμα, παρέμβαση και ανταπόκριση σε διάφορες καταστάσεις από διάφορους ερευνητές. Πιο συγκεκριμένα, το μοντέλο άγχους καταδεικνύει τους παράγοντες που επηρεάζουν το στρες στον αθλητισμό ενώ έχει αποδειχτεί πως το άγχος μπορεί να επηρεάσει την απόδοση. Ο τρόπος με τον οποίο ένας αθλητής ανταποκρίνεται στο άγχος μπορεί να τον επηρεάσει και η διαχείριση του στρες μπορεί να επηρεάσει αρνητικά ή θετικά το στρες του αθλητή (Browne & Mahoney, 1984; Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987; Mahoney & Suinn, 1986; Smith και συν., 1995).

Η μελέτη του άγχους στον αθλητισμό απασχολεί ιδιαίτερα τον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας. Συγκεκριμένα, υπάρχουν πολλές διαταραχές που σχετίζονται με το άγχος. Συνήθως ένας αθλητής διαγιγνώσκεται με γενική διαταραχή άγχους, αλλά υπάρχουν και πιο συγκεκριμένες διαταραχές του στρες. Αυτές οι διαταραχές περιλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται σε, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, κατάθλιψη και διαταραχή μετατραυματικού στρες. Το στρες μπορεί να εκδηλωθεί σε άτομα με αγχώδη διαταραχή επειδή το άτομο παρουσιάζει εμμονή με τις συνήθειές του. Χαρακτηριστικά παραδείγματα εμμονικών συνηθειών αποτελούν το πόσες φορές πρέπει να σβήσει ένα φως ή να καθαρίσει τα χέρια του (Hardy, Jones & Gould, 1996; Orlick & Partington, 1988). Σύμφωνα με τον Μπαλλή (1996) υπάρχουν επτά κατηγορίες στις οποίες ένας αθλητής μπορεί να αισθανθεί άγχος. Αυτές οι κατηγορίες είναι: συναισθηματικές, συμπεριφορικές, βιολογικές / φυσιολογικές, γνωστικές, φανταστικές,

διαπροσωπικές και αισθητικές. Κάθε κατηγορία έχει τα δικά της χαρακτηριστικά και συμπτώματα. Τα συναισθηματικά χαρακτηριστικά και συμπτώματα περιλαμβάνουν: άγχος, θυμό, ενοχή, κατάθλιψη, ντροπή και αίσθημα λύπης για τον εαυτό του. Τα συμπτώματα της συμπεριφοράς αντίστοιχα περιλαμβάνουν: διαταραχές του ύπνου, ανησυχία, επιθετική συμπεριφορά, κατάχρηση οινόπνευματος ή ναρκωτικών, μούδιασμα, κλάμα, κακή απόδοση, απουσία και σφιγμένες γροθιές. Τα βιολογικά ή φυσιολογικά χαρακτηριστικά και συμπτώματα περιλαμβάνουν ένταση μυών, αυξημένο καρδιακό ρυθμό, δυσπεψία, σπασμούς στο στομάχι, πόνο και πονοκεφάλους. Τα γνωστικά συμπτώματα αποτελούν η απογοήτευση, οι ανησυχίες, η παραμόρφωση, η υπερβολή, οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες απόδοσης, οι δηλώσεις αυτοκαταστροφής και οι αυτοτραυματισμοί. Τα φανταστικά χαρακτηριστικά και συμπτώματα περιλαμβάνουν εικόνες αποτυχίας, εικόνες αναζωπύρωσης, αναδρομές από τραυματισμό, εικόνες αβοήθειας και εικόνες αμηχανίας. Τα διαπροσωπικά χαρακτηριστικά και συμπτώματα περιλαμβάνουν την απόσυρση, τη χειραγώγηση και την επιχειρηματολογία. Η τελευταία κατηγορία, αισθητηριακή, περιλαμβάνει ένταση, ναυτία, κρύο ιδρώτα, γליαρά χέρια, πόνο και «πεταλούδες» στο στομάχι (Θεοδωράκης, Γούδας & Παπαϊωάννου, 1998). Όσον αφορά στην ικανοποίηση στον αθλητισμό, παράγοντας που συχνά αποτελεί ανάχωμα στην ανάπτυξη του άγχους, οι μελετητές εστιάζουν το ενδιαφέρον τους, εμφανίζοντας ένα σημαντικό αριθμό μελετών που σχετίζεται με την ικανοποίηση του προσωπικού αθλητικών οργανισμών, όσο και την ικανοποίηση των «αθλητικών καταναλωτών». Οι μελετητές ερεύνησαν αρκετές ομάδες ατόμων ασχολούμενων με τον αθλητισμό, όπως προπονητές (Li, 1993; Pastore, 1993), καθηγητές φυσικής αγωγής (Danylchuk, 1993; Koustelios & Kousteliou, 1998) και διοικητικά στελέχη αθλητικών οργανισμών (Koehler, 1988; Koustelios, Kellis & Bagiatis, 1999). Σε μελέτες που έχουν διεξαχθεί αναφορικά με το χώρο της ικανοποίησης πελατών διερευνήθηκε ο αθλητικός καταναλωτής ως συμμετέχοντας σε δραστηριότητες άθλησης (Alexandris, Papadopoulos & Palialia, 1999; Lentell, 2000) και ως θεατής (Madrigal, 1995; Theodorakis, Kambitsis, Laios & Koustelios, 2001).

Όπως φαίνεται πολλοί παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την ψυχολογική κατάσταση του αθλητή και κατά συνέπεια την απόδοσή του (Graham-Jones & Hardy, 1990). Πολλοί αθλητές αγωνίζονται προκειμένου να χειριστούν το άγχος που συνοδεύει ένα «πλήρες φορτίο», δηλαδή τις απαιτήσεις του αθλήματός τους, καθώς και τις πιέσεις της οικογένειάς τους (Chelladurai & Riemer, 1997). Η επικρατούσα άποψη, μεταξύ προπονητών, είναι ότι υπάρχει μία ισχυρή σχέση μεταξύ της ικανοποίησης των αθλητών και της απόδοσής τους, και αναδεικνύεται ακόμη περισσότερο η σημασία διερεύνησης της ικανοποίησης αθλητών (Riemer & Chelladurai, 1998). Η σχέση του άγχους με την αθλητική απόδοση έχει γίνει αντικείμενο μελέτης σε πολλά αθλήματα (Krane & Williams, 1987; Swain & Jones, 1996). Είναι ευρέως γνωστό πως το επίπεδο της απόδοσης των αθλητών σε ανταγωνιστικά αθλήματα καθορίζεται από έναν αριθμό ψυχολογικών παραγόντων, όπως τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, το άγχος που βιώνουν οι αθλητές πριν τον αγώνα, αλλά και τις στρατηγικές που οι ίδιοι οι αθλητές επιστρατεύουν ώστε να αντιμετωπίσουν το άγχος τους (Mytiskan, Kurylyuk & Fotujma, 2006).

Το άγχος διακρίνεται σε δύο κατηγορίες: (α) Το γνωστικό άγχος το οποίο αναφέρεται στις αρνητικές προσδοκίες και τις ανησυχίες που μπορεί να έχει ένα άτομο και (β) το σωματικό άγχος το οποίο σχετίζεται με τις φυσιολογικές αντιδράσεις του ατόμου (Martens, Vealey & Burton, 1990). Σύμφωνα με τον Spielberger (1966) η παροδική κατάσταση όπου το άτομο αισθάνεται ανησυχία όταν βιώνει μια στρεσογόνα κατάσταση, καλείται περιστασιακό άγχος ή άγχος κατάστασης ενώ αντιθέτως, η συνολική προδιάθεση του ατόμου να αισθάνεται μη απειλητικές καταστάσεις ως απειλητικές και να αντιδρά με συμπτώματα περιστασιακού άγχους καλείται χαρακτηριστικό άγχος ή άγχος προδιάθεσης. Για τους αθλητές υψηλού επιπέδου η κατάσταση ενός αγώνα αποτελεί μια ιδιαίτερα στρεσογόνα κατάσταση. Το άγχος είναι δυνατόν να θεωρηθεί παράγοντας που μειώνει την επίδοση, κατά τη διάρκεια του αγώνα, τόσο σε ομαδικά όσο και σε ατομικά αθλήματα. Βέβαια, η αίσθηση της έκθεσης των αθλητών είναι πολύ πιο έντονη σε ατομικά αθλήματα όπως ΤΑΕ KWON DO, καράτε, κολύμβηση, πυγμαχία, από ό,τι στα ομαδικά, όπως ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ (Radochoński, Cynarski, Perenc & Siorek-Maślanka, 2011).

1.1 Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Συγκεκριμένα στο άθλημα του ΤΑΕ KWON DO εμφανίζονται πολλές καταστάσεις που είναι δυνατόν να αντιληφθούν ως πρόκληση ή και απειλή σε κάποιες περιπτώσεις με αρνητικά αποτελέσματα δημιουργώντας αυξημένο άγχος στους αθλητές που συμμετέχουν καθώς εκτός από το άγχος του αγώνα εκτίθενται και σε άμεσο κίνδυνο τραυματισμού (Radochoński και συν., 2011). Βέβαια παρά την σημασία του άγχους και της ψυχολογίας των αθλητών του ΤΑΕ KWON DO αλλά και συνολικά των πολεμικών τεχνών, λίγες είναι οι μελέτες εκείνες που διερευνούν το προαγωνιστικό άγχος σε σχέση με την απόδοση τους. Μέσα από την εργασία θα παρουσιαστεί αρχικά η έννοια, η σημασία και οι επιδράσεις του άγχους ενώ παράλληλα θα δοθεί έμφαση στους αθλητές και τη συναισθηματική κατάσταση που βιώνουν κατά κύριο λόγο πριν τους αθλητικούς τους αγώνες. Σημαντικό ρόλο φαίνεται πως διαδραματίζει ο προπονητής ο οποίος καλείται να προετοιμάσει κατάλληλα τα άτομα ώστε να μπορούν να διαχειριστούν την κατάσταση αποτελεσματικά. Επομένως, σκοπός της παρούσας μελέτης αποτελεί η διασαφήνιση της έννοιας του άγχους στους αθλητές και πιο συγκεκριμένα στο άθλημα του ΤΑΕ KWON DO. Μέσα από τον εντοπισμό του προφίλ των αθλητών του συγκεκριμένου αθλήματος, θα αναπτυχθούν τα είδη, τα στάδια και τα χαρακτηριστικά του άγχους και πώς αυτό επιδρά αλλά και τι αποτελέσματα αποφέρει στην απόδοση των αθλητών σε ένα άθλημα όπως αυτό, το οποίο αποτελεί από μόνο του πηγή άγχους λόγω ενός πιθανού τραυματισμού που μπορεί να προκύψει κατά τη διάρκεια ενός αγώνα ή μιας προπόνησης.

1.2 Σημασία της έρευνας

Το άθλημα του ΤΑΕ KWON DO αποτελεί έναν εκπαιδευτικό τομέα που αποσκοπεί να βελτιώσει τις γενικές και ειδικές φυσικές δεξιότητες των αθλητών αλλά και να μάθουν να διαχειρίζονται ψυχολογικές παραμέτρους όπως το άγχος. Το άγχος

αποτελεί έναν ψυχολογικό παράγοντα που εφόσον αποδειχτεί η σχέση του με την απόδοση των αθλητών μπορεί να ελεγχθεί και να οδηγήσει σε βελτίωση της. Ουσιαστικά η σημασία της μελέτης έγκειται στην ανάδειξη ψυχολογικών παραμέτρων όπως του άγχους και πως αυτό μπορεί, ίσως, να αποτελέσει τροχοπέδη για την εξέλιξη των αθλητών του ΤΑΕ KWON DO.

1.3 Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις

Τα ερευνητικά ερωτήματα της εν λόγω εργασίας είναι τα εξής:

- Ποια είναι η σχέση του άγχους και της αυτοπεποίθησης με τους δείκτες απόδοσης;
- Ποιος είναι ο τρόπος που συσχετίζονται οι ψυχολογικοί δείκτες με το αποτέλεσμα (ήττα-νίκη) σε αθλητές ΤΑΕ KWON DO;
- Ποιο το επίπεδο σωματικού άγχους μεταξύ παικτών Taekwondo;
- Ποια είναι η σχέση σωματικού άγχους και αθλητικής απόδοσης;

1.4 Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας

- Η μελέτη αποτελεί βιβλιογραφική ανασκόπηση που περιέχει δημοσιευμένα άρθρα στην αγγλική γλώσσα από το 1995 έως το 2018.
- Δεν πραγματοποιήθηκε κάποια μέτρηση ή παρέμβαση για να επιβεβαιωθούν τα ευρήματα.

1.5. Διευκρίνιση όρων

- Άγχος κατάστασης: Η άμεση συναισθηματική κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από ανησυχία, ένταση, φόβο και αύξηση της φυσιολογικής διέγερσης.

- Άγχος προδιάθεσης: Η προδιάθεση να αντιλαμβάνεται ο αθλητής συγκεκριμένες περιβαλλοντικές καταστάσεις ως απειλητικές και ανταποκρίνεται σε αυτές με αυξημένο άγχος κατάστασης.
- Γνωστικό άγχος: Αποτελεί την πνευματική (νοητική) διάσταση του άγχους και προκαλείται από τις αρνητικές προσδοκίες του ατόμου για απόδοση και επιτυχία ή από αρνητική αυτο-αξιολόγηση.
- Σωματικό άγχος: Αποτελεί τη φυσιολογική και συναισθηματική διάσταση του άγχους που προκύπτει από την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος.
- ΤΑΕ-KWON-DO: ΤΑΕ= τεχνικές με τα πόδια, KWON=τεχνικές με τα χέρια και DO= τέχνη, τρόπος, πνεύμα, φιλοσοφία.
- Φυσική κατάσταση: Η θετική κατάσταση υγείας και ευεξίας, η ικανότητα του ατόμου να εκτελεί καθημερινές ασκήσεις, χωρίς υπερβολική καταπόνηση, και να έχει αποθέματα ενέργειας για ψυχαγωγικές δραστηριότητες, η ικανότητα του ατόμου να κινείται ελεγχόμενα, επιδέξια και σίγουρα.

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Το άγχος στον αθλητισμό

2.1.1 Ορισμός άγχους

Το άγχος είναι μια κατάσταση που προκαλεί μια συγκεκριμένη βιολογική αντίδραση. Όταν αντιλαμβανόμαστε μια απειλή ή μια μεγάλη πρόκληση, οι χημικές ουσίες και οι ορμόνες κυμαίνονται σε όλο το σώμα. Το άγχος είναι η αντίδραση του σώματος σε οποιαδήποτε αλλαγή απαιτεί προσαρμογή ή

απόκριση. Συγκεκριμένα, το σώμα αντιδρά σε αυτές τις αλλαγές με σωματικές, ψυχικές και συναισθηματικές απαντήσεις. Γενικά, το άγχος είναι ένας φυσιολογικός παράγοντας της καθημερινότητας ενώ γίνεται αρνητικό όταν ένα άτομο αντιμετωπίζει συνεχείς προκλήσεις χωρίς ανακούφιση ή χαλάρωση μεταξύ των στρεσογόνων παραγόντων. Είναι σημαντικό όλοι οι αθλητές και μη να ενδιαφέρονται για το πώς το άγχος επηρεάζει τον οργανισμό τους. Χαρακτηριστικά το μοντέλο άγχους καταδεικνύει τους παράγοντες που επηρεάζουν το στρες ενώ φαίνεται πως το άγχος είναι δυνατόν να επηρεάσει την απόδοση. Ο τρόπος με τον οποίο κάποιος ανταποκρίνεται στο άγχος είναι δυνατόν να τον επηρεάσει και η διαχείριση του στρες είναι δυνατόν να επηρεάσει αρνητικά ή θετικά το στρες του (Spielberger, 2013).

Όπως έχει ήδη αναφερθεί φαίνεται πως η κάθε κατηγορία έχει τα δικά της σημεία και συμπτώματα. Τα συναισθηματικά σημεία και συμπτώματα περιλαμβάνουν: άγχος, θυμό, ενοχή, κατάθλιψη, ντροπή και αίσθημα λύπης για τον εαυτό του. Τα συμπτώματα της συμπεριφοράς περιλαμβάνουν πιο συγκεκριμένα, διαταραχές του ύπνου, ανησυχία, επιθετική συμπεριφορά, κατάχρηση οινόπνευματος ή ναρκωτικών, μούδιασμα, κλάμα, κακή απόδοση, σφιγμένες γροθιές. Τα βιολογικά ή φυσιολογικά σημεία και συμπτώματα περιλαμβάνουν ένταση μυών, αυξημένο καρδιακό ρυθμό, δυσπεψία, σπασμούς στο στομάχι, πόνο και πονοκεφάλους (Spielberger, 2013). Τα γνωστικά συμπτώματα είναι η απογοήτευση, οι ανησυχίες, η παραμόρφωση, η υπερβολή, οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες απόδοσης, οι δηλώσεις αυτοκαταστροφής και οι αυτοτραυματισμοί. Τα φανταστικά σημάδια και τα συμπτώματα περιλαμβάνουν εικόνες αποτυχίας, εικόνες αναζωπύρωσης, αναδρομές από τραυματισμό, εικόνες αβοήθειας και εικόνες αμηχανίας. Η τελευταία κατηγορία, αισθητηριακή, περιλαμβάνει ένταση, ναυτία, κρύο ιδρώτα, χλιαρά χέρια, πόνο και πεταλούδες στο στομάχι (Spielberger, 2013). Αυτά τα συναισθήματα είναι δυνατόν να προκαλέσουν σωματικά συμπτώματα, όπως γρήγορο καρδιακό ρυθμό και διαταραχή (Hofmann & Smits, 2008). Η αντίδραση της πάλης ή της φυγής συχνά συνοδεύεται από γνωστική εκτίμηση της κατάστασης, οδηγώντας σε συναισθήματα όπως ο θυμός και ο φόβος. Το σοβαρό οξύ άγχος είναι μια διαφορετική ιστορία. Αυτό το είδος άγχους, όπως όταν αντιμετωπίζεται μια

απειλητική για τη ζωή κατάσταση, μπορεί να οδηγήσει σε μετατραυματική διαταραχή άγχους (PTSD) ή σε άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας. Αυτό κάνει την καρδιά να χτυπά ταχύτερα και να στέλνει αίμα σε μυς και σημαντικά όργανα. Νιώθει κανείς ενεργητικός και έχει αυξημένη συνείδηση, ώστε να μπορεί να εστιάσει στις άμεσες ανάγκες. Αυτά είναι τα διαφορετικά στάδια του στρες και ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι προσαρμόζονται. Αυτό μπορεί να συμβεί αν κάποιος είναι συχνά ανήσυχος και ανησυχεί για πράγματα που υποψιάζεται ότι μπορεί να συμβούν. Ορισμένα επαγγέλματα, όπως η επιβολή του νόμου ή οι πυροσβέστες, ενδέχεται επίσης να οδηγήσουν σε συχνές καταστάσεις υψηλού άγχους. Όπως και με το οξύ άγχος, το επεισοδιακό οξύ στρες μπορεί να επηρεάσει τη σωματική υγεία και την ψυχική ευεξία. Το χρόνια στρες μπορεί επίσης να οδηγήσει σε συχνές ασθένειες όπως πονοκεφάλους, στομαχικές διαταραχές και δυσκολίες ύπνου. Η απόκτηση γνώσεων αναφορικά με τους διαφορετικούς τύπους στρες και το πώς μπορεί να τους αναγνωριστεί μπορεί να βοηθήσει.

Ο τομέας της αθλητικής ψυχολογίας προσπαθεί να διδάξει και να αναδείξει διάφορες ψυχολογικές τεχνικές που να βοηθούν τους αθλητές να σκέφτονται θετικά, να ελέγχουν τα συναισθήματα τους και το άγχος, να αναπτύσσουν θέληση και αυτοπεποίθηση, να αυξάνουν την παρακίνηση τους, να βελτιώνουν την επικοινωνία και την μέθοδο ηγεσίας στους αθλητικούς χώρους, και να βελτιώνουν το ομαδικό πνεύμα και την συνοχή της ομάδας. Χαρακτηριστικά η αθλητική ψυχολογία ασχολείται όχι μόνο με την μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών αλλά και με την προσωπική τους ισορροπία και βελτίωση. Συνήθως, οι ψυχολογικές τεχνικές που διδάσκονται στους αθλητές μπορούν να εφαρμοστούν και σε άλλους τομείς της ζωής όπως για παράδειγμα στον επαγγελματικό και οικογενειακό τομέα. Αν ένας αθλητής διδαχθεί και εφαρμόσει σωστά διάφορες τεχνικές χαλάρωσης στις αθλητικές του εμπειρίες, τότε θα έχει την δυνατότητα να τις χρησιμοποιήσει για παράδειγμα μετά από ένα καβγά με τους γονείς του ή πριν μία εξέταση.

2.1.2 Άγχος και συναισθήματα των αθλητών

Η ψυχολογία των αθλητών είναι ένας σχετικά καινούργιος κλάδος της αθλητικής επιστήμης που μελετά τα ψυχολογικά θεμέλια της φυσικής δραστηριότητας και αναλύει τη συμπεριφορά των ατόμων που ασχολούνται με τον αθλητισμό. Η απόδοση στον αθλητισμό δεν εξαρτάται μόνο από την σωματική άσκηση αλλά και από την άσκηση της ψυχής και του μυαλού. Είναι πλέον αποδεκτή η άποψη ότι στο μέλλον οι διαφορές μεταξύ των κορυφαίων αθλητών που θα κρίνουν τις παγκόσμιες επιδόσεις και τα ολυμπιακά μετάλλια θα προκύπτουν και από ψυχολογικούς παράγοντες. Ένα κεφάλαιο της Αθλητικής Ψυχολογίας που κρίνεται ως απολύτως απαραίτητο σαν βασική γνώση σε καθηγητές φυσικής αγωγής και προπονητές είναι αυτό που πραγματεύεται το στρες – άγχος – διέγερση (Ζέρβας, 2002). Το θετικό άγχος στους αθλητές θεωρείται ένας σημαντικός παράγοντας για την παρακίνηση, την προσαρμογή και την αντίδραση στο περιβάλλον. Ωστόσο, τα υψηλά επίπεδα άγχους μπορούν να οδηγήσουν σε βιολογικά, ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα και ακόμη και σε σοβαρές βλάβες για τους ανθρώπους (Chow και συν., 2016).

Το στρες στον αθλητισμό είναι δυνατόν να προέρχεται είτε από κάποια εξωτερική περιβαλλοντική πηγή είτε να προκαλείται από εσωτερικές αντιλήψεις του ατόμου. Η τελευταία μορφή μπορεί με τη σειρά της να προκαλέσει άγχος ή / και άλλα αρνητικά συναισθήματα και συναισθήματα όπως πόνο, θλίψη κ.λπ. και να οδηγήσει σε σοβαρές ψυχολογικές διαταραχές όπως η μετατραυματική διαταραχή στρες στον τομέα της εκτελεστικής λειτουργίας και των γνωστικών επιδόσεων. Η ανασκόπηση φανέρωσε πως έχει διερευνηθεί ο ρόλος διαφόρων παραγόντων στη διακύμανση της ποσότητας και της ποιότητας τέτοιων διαδικασιών (Domar και συν., 2011). Απλουστευμένα, το άγχος αποτελεί το πρόβλημα της χιλιετίας (De Berardis και συν., 2014) ενώ η καθημερινότητα εμπεριέχει στρεσογόνες καταστάσεις σε όλες της τις πτυχές. Οι εξωτερικοί παράγοντες δεν είναι στην ουσία τους αγχωτικοί ή / και απειλητικοί, ωστόσο τα συστήματα των ιδεών των ατόμων τα ερμηνεύουν ως τέτοια. Παρά την καθημερινή χρήση του όρου «στρες», οι μελέτες στον τομέα αυτό δεν έχουν αποκτήσει την κατάλληλη σύγκλιση, η οποία εν μέρει οφείλεται στην ασάφεια

στον ορισμό του άγχους και των θεωρητικών προσεγγίσεων που αφορούν τη μελέτη του (Frederiksen και συν., 2017). Με άλλα λόγια, η απόκλιση της βιβλιογραφίας από το άγχος που απορρέει από την πολυπλοκότητα του οδηγεί σε διχογνωμία στη φάση της μελέτης του άγχους (Maroufizadeh και συν., 2015). Η παρούσα μελέτη στοχεύει να συγκεντρώσει από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση κάποιες μελέτες που σχετίζονται με το στρες στον αθλητισμό. Συγκεκριμένα, περιλαμβάνει θέματα που αφορούν στην κατανόηση και προσδιορισμό του άγχους, τις έννοιες, το ιστορικό, τα μοντέλα και την επίδρασή του στην καθημερινή ζωή (Crawford και συν., 2017).

2.1.3 Μέτρηση του Άγχους των αθλητών

Η προσωπικότητα στον αθλητισμό παίζει πολύ σημαντικό ρόλο και εξετάζεται μέσα από τη δομή, τη δυναμική και την ανάπτυξη. Χαρακτηριστικά μέσα από την ανάπτυξη της προσωπικότητας εξάγονται και πορίσματα για την αθλητική απόδοση (Ζέρβας, 2002). Η αθλητική ψυχολογία πηγαίνει πολύ πιο μακριά από την μελέτη των αθλητών και της συμπεριφοράς τους στον αθλητικό ανταγωνισμό. Ο Αρλοντ ντε Λούντς στην εισαγωγή του βιβλίου του «Αθλητική Ψυχολογία» αναφέρει ότι «τομείς για τους οποίους ενδιαφέρεται η έρευνα για την αθλητική ψυχολογία είναι η απόκτηση γνώσεων για τη συμπεριφορά του πλήθους, η επαναπροσαρμογή στην κοινωνία και η θεραπεία ατόμων μέσω της σωματικής δραστηριότητας, η απόκτηση κινητικών ικανοτήτων, η δυναμική της ομάδας στα ομαδικό παιχνίδια, η ετοιμότητα, η αυτοεικόνα του σώματος, η προσωπικότητα, η φυσική ικανότητα και η φαινομενολογία της κίνησης, καθώς και η γνώση και εκπαίδευση αναφορικά με αυτή» (Ζέρβας, 2002).

Οι επαγγελματίες και οι επιστήμονες της ψυχολογίας αθλητισμού έχουν μετρήσει το άγχος με διαφορετικές μεθόδους, καθώς το άγχος άρχισε να προσελκύει τους ερευνητές πριν από έναν αιώνα. Η μέτρηση του στρες στον αθλητισμό έχει εξελιχθεί πολύ μέσα από ερωτηματολόγια και εργαστηριακές εξετάσεις. Οι μέθοδοι μέτρησης του άγχους στους αθλητές μπορούν να

χωριστούν σε δύο κατηγορίες: ψυχολογικά ερωτηματολόγια και φυσιολογικές μετρήσεις. Αν και τα ερωτηματολόγια μπορούν να ρίξουν φως στο επίπεδο του στρες ενός ατόμου εξετάζοντας τα αντιληπτά ψυχολογικά συμπτώματα του στρες, η λήψη ακριβών δεδομένων από ένα ανθρώπινο σώμα απαιτεί φυσιολογικές μεθόδους μέτρησης - τουλάχιστον όταν πρόκειται για έρευνα, παρακολούθηση και σύγκριση των επιπέδων στρες αντικειμενικά.

Το πιο ακριβές αποτέλεσμα θα προέλθει πιθανώς από το συνδυασμό μιας αξιόπιστης μεθόδου φυσικής μέτρησης με αυτοαξιολόγηση (Miocevic και συν., 2017). Χαρακτηριστικά, μια απόκριση στρες στον αθλητισμό συνίσταται στην ενεργοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος και του άξονα HPA (= άξονας υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων), με αποτέλεσμα την απελευθέρωση ορμονών στρες, όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη. Η αντίδραση στο άγχος στο αθλητισμό προετοιμάζει το σώμα για δράση και ενεργοποιεί όλες τις αλλαγές που χρειάζονται προκειμένου να επιβιώσουν στην οξεία κατάσταση. Το φυσιολογικό στρες στους αθλητές μετριέται, για παράδειγμα, με την παρακολούθηση της μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού, της συχνότητας της αναπνοής, της αρτηριακής πίεσης και με τη μέτρηση διαφορετικών ορμονών στρες. Οι μεταβολές μεταξύ αυτών των μεταβλητών μπορούν επίσης να συμβούν και για λόγους διαφορετικούς από το άγχος, γεγονός που καθιστά τη μέτρηση του στρες πιο περίπλοκη από ό, τι είναι δυνατόν να φανεί χωρίς μια σε βάθος διερεύνηση. Η κορτιζόλη είναι περισσότερο γνωστή ως ορμόνη στρες και έχει ζωτικό ρόλο στην υγεία και την ευημερία μας. Γίνεται μόνο εχθρός όταν το στρες συνεχίζει να υφίσταται για πολύ χρόνο / χρόνια άγχος. Η μέτρηση των επιπέδων κορτιζόλης στον οργανισμό των αθλητών και η ανάλυση των ληφθέντων επιπέδων της είναι δυνατόν να παρέχει άμεση πληροφόρηση σχετικά με τη σωματική ψυχολογική πίεση (Kirschbaum & Hellhammer, 2007). Συγκεκριμένα, η κορτιζόλη αποκρίνεται γρήγορα - το σώμα μας την παράγει σε δευτερόλεπτα μετά την αρχική πραγματοποίηση ενός αγχωτικού συμβάντος και αυτό καθιστά την ορμόνη αξιόπιστο δείκτη στρες. Πραγματικά, μια υγιής παραγωγή κορτιζόλης ακολουθεί ένα μοτίβο που ονομάζεται ημερήσια κλίση κορτιζόλης. Το επίπεδο είναι σκόπιμο να είναι το υψηλότερο το πρωί και να μειώνεται σταδιακά κατά τη διάρκεια της ημέρας με το χαμηλότερο επίπεδό της όταν

πρόκειται να κοιμηθούμε. Αυτός ο καθημερινός κύκλος είναι δυνατόν να διαταραχθεί από το άγχος, τις σκληρές προπονήσεις, ορισμένες συνθήκες υγείας, καθώς και από ατομικές διαφορές. Η κορτιζόλη είναι δυνατόν να βρεθεί στο αίμα, τα ούρα, το σάλιο και τα μαλλιά των αθλητών. Ωστόσο, το σάλιο περιέχει πολλές πληροφορίες του σώματος και έχει γίνει ένα πολύτιμο εργαλείο μεταξύ των επιστημόνων τις τελευταίες δύο δεκαετίες, λόγω των πολυάριθμων πλεονεκτημάτων του έναντι της μέτρησης άλλων σωματικών υγρών. Είναι πιο αξιόπιστο σε σύγκριση με τη φλεβοκέντηση σε ανθρώπους που φοβούνται τις βελόνες ή νιώθουν νευρικοί για τη δοκιμασία αίματος: μεταξύ αυτών, η δειγματοληψία είναι δυνατόν να αυξήσει την ποσότητα της κορτιζόλης και να προκαλέσει αλλοίωση του αποτελέσματος. Προφανώς, η μέτρηση της κορτιζόλης απαιτεί ακριβή χρονισμό και δεδομένα για τη σύγκριση των αποτελεσμάτων. Αλλά όταν γίνεται με ακρίβεια, η μέτρηση της σιελογόνης κορτιζόλης δίνει άμεση πληροφόρηση αναφορικά με το επίπεδο σωματικής πίεσης και έχει πολλές πρακτικές εφαρμογές στην υγειονομική περίθαλψη, την ευεξία και τη διαχείριση του στρες.

2.1.4 Αιτίες άγχους στους αθλητές

Οι αθλητές πρέπει να γνωρίζουν τις συνθήκες του αγώνα γιατί με τον τρόπο αυτό επινοούνται στρατηγικές στο παιχνίδι και έτσι διαμορφώνουν τη συμπεριφορά τους ανάλογα με τις συνθήκες. Η ανάγκη να γνωρίσει κανείς για ποιο λόγο κάνει κάτι και ποια η αξία του είναι άλλος ένας βασικός λόγος που οι νέοι, οδηγούνται στην άθληση. Όσο πιο καλά αισθάνεται κάποιος ψυχικά τόσο πιο καλά αποδίδει. Η χαρά προσφέρει ψυχική ενέργεια τέτοια που ισορροπεί ολόκληρο το είναι του ατόμου και ιδιαίτερα ενός αθλητή (Ζέρβας, 2002). Ο αθλητής όταν βρίσκει τον εαυτό του ολοκληρώνει τη διαδικασία ανάπτυξης και ατομικότητας και γίνεται με τον τρόπο αυτό ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Όταν έχει ψυχική σταθερότητα εξασφαλίζει εύκολα τον επιθυμητό στόχο του. Διαφορετικά η ψυχική αστάθεια καταστρέφει το αποτέλεσμα της ψυχικής προετοιμασίας. Το άτομο πρέπει να έχει συνειδητή αυτοκαθοδήγηση και αυτορρύθμιση (Ζέρβας, 2002).

Υπάρχουν πολλές θεωρίες και προσεγγίσεις που προσπαθούν να εξηγήσουν την προέλευση του άγχους, αν και όπως φαίνεται στην πλειονότητά τους υποστηρίζουν μια πολυπαραγοντική διάσταση ενός βιο-ψυχοκοινωνικού μοντέλου (βιολογικοί παράγοντες, ψυχολογικές και κοινωνικές συνιστώσες). Η κληρονομικότητα και η επίδραση του περιβάλλοντος όπως έκθεση σε ψυχοπιεστικά γεγονότα κατά την ανάπτυξη καθώς και η μη ασφαλής σχέση με τους γονείς αποτελούν παράγοντες που αλληλεπιδρούν και συμβάλλουν εξίσου στην εκδήλωση του άγχους. Επομένως ο τρόπος ζωής και αντίληψης του κάθε ατόμου καθώς και ο γνωστικός του και συναισθηματικός του κόσμος επηρεάζει τον τρόπο εκδήλωσης και ανοχής του άγχους. Ωστόσο, η εμφάνιση του άγχους ορισμένες φορές είναι απόρροια κάποιας σωματικής νόσου. Πρέπει να σημειωθεί ότι το αυξημένο άγχος επιδρά αρνητικά στην καθημερινότητα ενός ατόμου αλλά και στην υγεία του.

2.1.5 Συμπτώματα άγχους των αθλητών

Τα συμπτώματά άγχους στους αθλητές μπορούν να είναι διαφορετικά. Παρόλο που είναι απίθανο να τα υπάρχουν όλα μαζί παρακάτω είναι μερικά που μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος εάν είναι σε κατάσταση άγχους:

Χρόνιος πόνος, Αϋπνία και άλλα προβλήματα ύπνου, Πεπτικά προβλήματα, Βουλιμία ή ανορεξία, Δυσκολία συγκέντρωσης και λήψης αποφάσεων, Κόπωση. Μπορεί ένας αθλητής, για παράδειγμα, να αισθάνεται ένταση για κάποιους λόγους, να είναι ευερέθιστος ή φοβισμένος με αποτέλεσμα κεφαλαλγίες κλπ. Οι πονοκέφαλοι στους αθλητές λόγω άγχους, επίσης γνωστοί ως πονοκέφαλοι έντασης, οφείλονται σε έντονες μυϊκές συσπάσεις στο κεφάλι, το πρόσωπο και το λαιμό. Μερικά από τα συμπτώματα μιας κεφαλαλγίας από στρες είναι:

- Ήπιος έως μέτριος πόνος στο κεφάλι
- Μια ζώνη πίεσης γύρω από το μέτωπο
- Ευαισθησία του τριχωτού της κεφαλής

Πολλοί παράγοντες μπορούν να προκαλέσουν πονοκέφαλο έντασης. Μερικοί αθλητές αντιδρούν στο στρες με το φαγητό, ακόμα κι αν δεν πεινούν. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε γρήγορη λήψη βάρους και σε πλήθος προβλημάτων υγείας ενώ δεν κάνει τίποτα προκειμένου να λύσει το άγχος.

Πιο γενικά, το άγχος εκδηλώνεται με διάφορα σωματικά ενοχλήματα που προκύπτουν από την υπερδραστηριοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και προέρχονται από κάθε σύστημα του οργανισμού όπως από το αναπνευστικό με δύσπνοια, από το καρδιαγγειακό με ταχυκαρδία, από το νευρικό με ζάλη, πονοκέφαλο από το γαστρεντερικό με ναυτία, έμετο. Επίσης παρουσιάζονται διαταραχές στον ύπνο, ευερεθιστότητα, δυσκολία συγκέντρωσης. Σε συναισθηματικό επίπεδο βιώνεται ως εσωτερική ένταση ή ανησυχία η οποία εκφράζεται με αρνητικές, καταστροφολογικές σκέψεις ό,τι κάτι κακό θα συμβεί. Συνήθως τα άτομα αναπτύσσουν συμπεριφορές που υποδηλώνουν τη παρουσία του άγχους όπως αποφυγές που δηλώνουν την ύπαρξη φοβιών, ψυχαναγκασμούς που δηλώνουν την ύπαρξη ιδεοληψιών, τακτικές και συνεχείς επισκέψεις στα επείγοντα που συναντάται στις κρίσεις πανικού.

2.1.6 Το άγχος στον εργασιακό χώρο των αθλητών

Η εργασία μπορεί να αποτελέσει πηγή μεγάλου άγχους για πολλούς λόγους. Αυτό το είδος άγχους μπορεί να είναι περιστασιακό ή χρόνιο. Το άγχος στην εργασία των αθλητών μπορεί να προέρχεται με τη μορφή:

Έλλειψης εξουσίας ή έλεγχου του τι συμβαίνει όταν κάποιος δεν νιώθει καλά σε μια δουλειά που δεν του αρέσει και δεν βλέπει εναλλακτικές λύσεις, να κάνει πράγματα που δεν νομίζει ότι πρέπει να κάνει, αντιμετωπίζοντας μια σύγκρουση με έναν συνάδελφο, είτε έχει μεγάλο όγκο εργασίας. Εάν κάποιος είναι σε μια τέτοιας μορφής εργασία το στρες φαίνεται αναπόφευκτο. Μερικές φορές, η διακοπή ή η προσπάθεια για περισσότερη ισορροπία εργασίας και ισορροπίας ζωής είναι το σωστότερο που πρέπει να εφαρμοστεί. Η εξεύρεση ισορροπίας και η διαχείριση του άγχους είναι σημαντική για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας.

Στρες και άγχος στους αθλητές

Το στρες και το άγχος συχνά συμβαδίζουν/ταυτόσημες έννοιες. Το άγχος προέρχεται από τις απαιτήσεις που επιβάλλονται στον εγκέφαλο και στο σώμα. Το άγχος είναι όταν αισθάνεται κάποιος υψηλά επίπεδα ανησυχίας, ανησυχίας ή φόβου. Το άγχος στον αθλητισμό μπορεί να είναι σίγουρα μια παραλλαγή του επεισοδιακού ή χρόνιου στρες. Τόσο το στρες όσο και το άγχος μπορεί να έχει σοβαρό αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία, καθιστώντας πιο πιθανό να αναπτυχθεί:

- Υψηλή πίεση του αίματος
- Καρδιακή ασθένεια
- Διαβήτης
- Διαταραχή πανικού
- Κατάθλιψη

Μπορεί να αντιμετωπιστεί το άγχος. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν πολλές στρατηγικές και τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν. Προκειμένου να διαχειριστεί κάποιος το άγχος, πρώτα πρέπει να εντοπίσει τα πράγματα που του προκαλούν άγχος. Με τον καιρό, η διαχείριση των επιπέδων στρες μπορεί να βοηθήσει να μειωθεί ο κίνδυνος για ασθένειες που σχετίζονται με αυτό.

Ακολουθούν ορισμένοι βασικοί τρόποι για τη διαχείριση του στρες:

- Υγιεινή διατροφή
- 7-8 ώρες ύπνου κάθε βράδυ
- Τακτική άσκηση
- Μικρότερη χρήση καφεΐνης και αλκοόλ
- Κοινωνικές επαφές
- Ξεκούραση και χαλάρωση,
- Εφαρμογή σε τεχνικές «διαλογισμού» όπως βαθιά αναπνοή κλπ.

Αυτές οι συνθήκες άγχους μπορούν να αντιμετωπιστούν με θεραπεία, εφόσον κάποιος αθλητής ζητήσει βοήθεια. Μπορεί επίσης να συμβουλευτεί έναν θεραπευτή ή άλλο επαγγελματία ψυχικής υγείας.

2.2 Το άθλημα του ΤΑΕ KWON DO

2.2.1 Ο ρόλος του προπονητή στο άθλημα του ΤΑΕ KWON DO

Αναφορικά με το ρόλο του προπονητή στην ανάπτυξη της ομάδας, στην αξιοποίηση των νέων αθλούμενων είναι δυναμικός και επηρεάζεται από τις συνθήκες που επικρατούν. Ο Chelladurai εστίασε την προσοχή του στο τι προπονητή χρειάζεται μία ομάδα, τι προπονητή έχει στην πραγματικότητα και τι είδους προπονητής προτιμάται από τα μέλη της ομάδας. Προσπάθησε δηλαδή να διαχωρίσει την εκτιμώμενη, την προτιμητέα και την πραγματική μορφή και συμπεριφορά ενός προπονητή. Πάνω σε αυτό, αναφορικά με το μοντέλο, το πραγματικό στυλ ηγεσίας του υπεύθυνου που κάνει την προπόνηση φαίνεται να επηρεάζεται από τις προτιμήσεις των παικτών του. Ταυτόχρονα βέβαια, ο τρόπος ηγεσίας που θα επιλέξει ο υπεύθυνος αθλητισμού επηρεάζεται και από την φιλοσοφία της ομάδας και από τις απαιτήσεις των διοικούντων (εσωτερικοί κανονισμοί, περιορισμοί, κανονισμοί ομοσπονδίας κ.α.). Τέλος, η συμπεριφορά του ατόμου που κάνει την προπόνηση επηρεάζεται και από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των παικτών που έχει απέναντί του. Τέτοια είναι το φύλο, η ηλικία, η εμπειρία και άλλα. Στο πολυδιάστατο μοντέλο δείκτης επιτυχίας της ηγεσίας είναι η επιτυχία της ομάδας αλλά και η ικανοποίηση των μελών της. Οι μελέτες για τη φιλοσοφία του προπονητή αρχικά υποστήριξαν ότι όσο μεγαλύτερη εγγύτητα υφίσταται ανάμεσα στην προτιμώμενη και την πραγματική συμπεριφορά του υπεύθυνου που κάνει την προπόνηση, τόσο μεγαλύτερη είναι η επιτυχία της ομάδας και το αντίθετο. Επίσης οι έρευνες έδειξαν ότι τόσο το δημοκρατικό όσο και το αυταρχικό μοντέλο ηγεσίας έχουν την χρήση τους ανάλογα με την ομάδα και τις συνθήκες που επικρατούν. Για παράδειγμα το αυταρχικό μοντέλο ενδείκνυται σε ομάδες που κάνουν πρωταθλητισμό.

Οι Chelladurai και Saleh (1980) βασισμένοι στο ρόλο του προπονητή στην ομάδα καθόρισαν πέντε ποικίλες συμπεριφορές:

- 1) Προπόνηση και καθοδήγηση, όπου στόχος είναι η βελτίωση της απόδοσης των παικτών,
- 2) Δημοκρατική συμπεριφορά, όπου οι παίκτες συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων,
- 3) Κοινωνική υποστήριξη, όπου δίνεται έμφαση στην ικανοποίηση των αναγκών των μελών της ομάδας,
- 4) Αυταρχική συμπεριφορά, όπου ο υπεύθυνος αθλητισμού είναι αποστασιοποιημένος και αποφασίζει μόνος του,
- 5) Θετική ανατροφοδότηση, όπου ο υπεύθυνος αθλητισμού εκφράζεται θετικά για την προσπάθεια, την απόδοση και την συνεισφορά του κάθε μέλους στην ομάδα.

Από αυτές τις πέντε μεταβλητές, οι δύο μετρούν τη συμπεριφορά του υπεύθυνου που κάνει την προπόνηση ως αναφορά τη λήψη αποφάσεων (δημοκρατική συμπεριφορά, αυταρχική συμπεριφορά), οι άλλες δύο μετρούν τον τρόπο παρακίνησης των αθλούμενων από τον προπονητή (κοινωνική υποστήριξη, θετική ανατροφοδότηση) και η τελευταία μετρά τον τρόπο καθοδήγησης και προπόνησης (τεχνική καθοδήγηση).

2.2.2 Το TAE KWON DO αλλάζει την προσωπικότητα

Η προσωπικότητα είναι μια πολυδιάστατη ψυχολογική έννοια. Έρευνες γίνονται για τη μελέτη των παραμέτρων της προσωπικότητας σε σχέση με την αθλητική δραστηριότητα, και υπάρχουν και πιο ειδικευμένες που ασχολούνται με επιμέρους προβλήματα όπως: π.χ. οι αθλητές του αθλήματος του tae kwon do σε τι διαφέρουν από τον υπόλοιπο πληθυσμό κ.α. Κάποιοι ερευνητές χρησιμοποίησαν εξειδικευμένα ερωτηματολόγια / προβολικό τέστ προκειμένου να αξιολογήσουν την προσωπικότητα των αθλητών σε σχέση με τους μη αθλητές και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι αθλούμενοι είναι περισσότερο ανέμελοι, επινοητικοί, σταθεροί στις απόψεις τους, ευχάριστοι και κοινωνικοί. Συγκεκριμένα, ο Gabler (1972) χορήγησε ένα αυτοσχέδιο τεστ Θεματικής

Αντίληψης / Thematic Appreciation Test - TAT με αθλητικά θέματα σε αθλούμενους και μη αθλούμενους με σκοπό να περιλάβει τέσσερις μεταβλητές : προσδοκία για επιτυχία, φόβο για επιτυχία, ελπίδα και γενικά κίνητρα. Η έρευνα έδειξε ότι τα άτομα αθλητικών ομάδων σε σύγκριση με μη ασχολούμενους με την άθληση, εκδηλώνουν φόβο για την αποτυχία. Οι αθλούμενοι έχουν μάθει να υπακούουν σε κανόνες και να έχουν στόχους. Η μη επίτευξη του στόχου είναι γι' αυτούς ένα συναίσθημα φόβου. Τα άτομα που επιδίδονται σε υψηλό αθλητισμό είναι συνήθως ανεξάρτητα και αυτόνομα. Έχουν 'καθαρές' ελπίδες και σέβονται τον αντίπαλο όπως τον εαυτό τους. Επιπλέον έχουν υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης και αλληλοεκτίμησης. Τα ευρήματα των πολυάριθμων ερευνών που προσπαθούν να σκιαγραφήσουν τη προσωπικότητα ενός αθλητή είναι αντικρουόμενα και πολλά. Όμως είναι ξεκάθαρο ότι η άθληση βοηθάει στην αλλαγή του χαρακτήρα, αφού προστίθενται στοιχεία όπως για παράδειγμα κανόνες που πρέπει να υπακούσουν κατά συνέπεια ηθελημένα ή μη γίνονται πειθαρχημένοι και με αυτοσυγκράτηση. Όταν ψυχαγωγούνται γίνονται πιο κοινωνικοί, πιο ευχάριστοι. Όταν παίζουν ομαδικά αθλήματα, κοινωνικοποιούνται και ούτω καθεξής (Erlandson και συν., 2012).

2.2.3 Κοινωνική ένταξη σε αθλητές μέσω του ΤΑΕ KWON DO

Μετά από έρευνες διαπιστώθηκε πόσο απαραίτητη είναι η άθληση στη ζωή μας και πως τα άτομα που αθλούνται διαφοροποιούνται από τα υπόλοιπα που δεν αθλούνται. Εστιάζοντας στο ΤΑΕ KWON DO παρατηρούμε (Erlandson και συν., 2012) τις παρακάτω διαφοροποιήσεις σε πρωτογενείς και δευτερογενείς παράγοντες:

Διαφοροποιήσεις στους Πρωτογενείς παράγοντες είναι:

- Συναισθηματική αστάθεια – Συναισθηματική σταθερότητα
- Απουσία εσωτερικής συνέπειας- Ισχυρός χαρακτήρας
- Ατολμία- Επιφυλακτικότητα- Τυχοδιωκτισμός

- Ψυχρότητα- Συναισθηματική υπερευαισθησία
- Ψυχική άνεση- Ιδιογνωμοσύνη
- Κοινωνικότητα- Κοινωνική απομόνωση
- Αφέλεια- Αγχίνοια
- Συντηρητισμός- Ριζοσπαστικότητα
- Εξάρτηση- Αυτάρκεια
- Κοινωνική αδιαφορία- Κοινωνική υπερευαισθησία

Διαφορές στους δευτερογενείς παράγοντες :

- Εσωστρέφεια- Εξωστρέφεια
- Χαμηλό άγχος- Υψηλό άγχος
- Υποτακτικότητα- Ανεξαρτησία

Αναλυτικότερα, βλέπουμε ότι μέσα από την έρευνα είναι ξεκάθαρο ότι οι αθλούμενοι σε σύγκριση με τους μη αθλούμενους είναι περισσότερο σταθεροί, ευσυνείδητοι, απαιτούν αυτοκυριαρχία και αυτοπεποίθηση. Οι αθλητές ηθικοποιούνται, μαθαίνουν να σέβονται τον αντίπαλο. Αναπτύσσουν την κριτική τους ικανότητα, την αντίληψη και τη φαντασία τους, την προσοχή τους και ενεργούν ψύχραιμα. Είναι δραστήριοι, τολμηροί, ριψοκίνδυνοι, αυθόρμητοι. Οι αθλητές, μπορούν να είναι αυτάρκεις, ρεαλιστές, ανεξάρτητοι, πρακτικοί, απλοί, με φυσικό τρόπο στη συμπεριφορά τους. Έχουν ανεπτυγμένο το ομαδικό συναίσθημα, έχουν αυτοκυριαρχία, είναι αυστηροί στον έλεγχο των αισθημάτων και της συμπεριφοράς τους. Είναι άτομα εξωστρεφή, κοινωνικά, ζουν χωρίς άγχος και έχουν μια πειθαρχημένη προσωπικότητα. Η ζωή τους έχει κανόνες, αρχές και στόχους. Μαθαίνει να νικάει έντιμα στηριζόμενος στις δυνάμεις του. Αναπτύσσει την αλληλεγγύη και το ομαδικό πνεύμα. Ασκεύει αυτοκριτική και αποκτάει αυτογνωσία. Κάθε άθλημα δίνει ευστροφία και οξυδέρκεια. Έτσι κάθε αθλούμενος έχει πνευματική καλλιέργεια και ψυχική σταθερότητα (Erlandson και συν., 2012).

Ο αθλητής του ΤΑΕ KWON DO που συνδυάζει το ταλέντο με την πνευματική, ψυχική και ηθική καλλιέργεια αποτελεί πρότυπο. Τα πρόσωπα μαζί με τις αρετές όπως: συνέπεια, εγκράτεια, επινοητικότητα, ευστροφία, καταξιώνουν κάθε αθλητή. Αντίθετα, οι μη αθλούμενοι είναι ασταθείς, αναποφάσιστοι με απουσία εσωτερικής συνέπειας. Είναι ευάλωτοι, συχνά εξαρτημένοι, περισσότερο εύπιστοι και πιο αδιάφοροι τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Οι μη αθλούμενοι έχουν περιορισμένο το συναίσθημα της αυτάρκειας και του συντηρητισμού και του κοινωνικού ενδιαφέροντος. Είναι εσωστρεφείς, πολλές φορές ακοινωνήτοι με υψηλό άγχος. Συχνά είναι ανυπότακτοι γιατί η ζωή τους δεν έχει κανόνες ούτε στόχους που πρέπει να επιτευχθούν.

Με το ΤΑΕ KWON DO απομακρύνονται κακές συνήθειες που μπορεί να αποκτήσει ένας έφηβος ή ένα παιδί, όπως του καπνίσματος, του αλκοολισμού, του εθισμού στην τηλεόραση, σε ναρκωτικές ουσίες που βλάπτουν τον οργανισμό. Είναι γνωστό ότι το ΤΑΕ KWON DO αντιτίθεται σε όλες αυτές τις κακές συνήθειες και παροτρύνει τα παιδιά και τους νέους στην αποφυγή αυτών, προβάλλοντας την υγιεινή διατροφή, την άθληση του νου και του σώματος για την πραγμάτωση των στόχων και προσδοκιών τους (Erlandson και συν., 2012).

2.3 Η ψυχολογία των αθλητών του Taekwondo

2.3.1 Η ψυχολογία του αθλητισμού

Σύμφωνα με τον Ζέρβα (2002), «αθλητική ψυχολογία ορίζεται ο κλάδος της αθλητικής επιστήμης και της ψυχολογίας που μελετά τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και τις αντιδράσεις (συμπεριφορές) των ατόμων και ομάδων που ασχολούνται συστηματικά με τη φυσική δραστηριότητα, την άσκηση και τον αθλητισμό».

Έχουν αναγνωριστεί τρεις ξεχωριστοί ρόλοι για τους αθλητικούς ψυχολόγους, οι οποίοι ασχολούνται με αυτή την πραγματικά πολυδιάστατη επιστήμη. Σύμφωνα με την Ολυμπιακή Επιτροπή της Αμερικής, του 1983, υπάρχουν τρεις τομείς στους οποίους εμπλέκονται οι αθλητικοί ψυχολόγοι: αυτός της κλινικής

εργασίας, της εκπαίδευσης και της έρευνας (Ζέρβας, 2002). Πρώτον, οι κλινικοί αθλητικοί ψυχολόγοι κυρίως παρέχουν βοήθεια στους αθλητές που αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα, όπως προσωπικό, διαπροσωπικό ή κάποιο τραυματισμό. Επίσης, οι ίδιοι επεμβαίνουν άμεσα σε περιπτώσεις κρίσεων (Westermann και συν., 2015). Δεύτερον, οι εκπαιδευτικοί αθλητικοί ψυχολόγοι δουλεύουν συνήθως με ομάδες και διδάσκουν στους αθλητές τεχνικές χαλάρωσης, συγκέντρωσης και θετικής ενόρασης, έτσι ώστε οι τελευταίοι να επιτύχουν το υψηλότερο επίπεδο της απόδοσης τους (Ζέρβας, 2002). Τέλος, οι ερευνητές αθλητικοί ψυχολόγοι ενδιαφέρονται για το τι συντελεί σε μια εξαιρετική απόδοση στα σπορ, για τα πιθανά ψυχολογικά οφέλη της άσκησης όσον αφορά τον απλό άνθρωπο (μη αθλητές δηλ.), τομέας ο οποίος είναι γνωστός σαν προώθηση της υγείας, για τις διαδικασίες μάθησης και τέλος για την κατανόηση των παιδιών και των δυνατοτήτων τους, τομέας γνωστός σαν νεανικός αθλητισμός (Ζέρβας., 2002). Πιο συγκεκριμένα μπορούν ν' αναγνωριστούν έξι τομείς λειτουργίας των αθλητικών ψυχολόγων:

1. Η δημιουργία προγραμμάτων για την βελτίωση της απόδοσης των αθλητών, τα οποία περιλαμβάνουν τρόπους για ν' αποκτήσουν οι αθλητές κίνητρα, τεχνικές αυτοελέγχου όπως η παρακολούθηση λειτουργιών του σώματος σαν τον ρυθμό της καρδιάς και της αναπνοής μέσω της σκέψης, ο διαλογισμός, η αλλαγή συμπεριφοράς μέσω αλλαγής του νοητικού πλαισίου ή τόνωση της συγκέντρωσης μέσω ασκήσεων, όπως και επαναλαμβανόμενες ασκήσεις προετοιμασίας σαν την νοητική επανάληψη και απεικόνιση και την σταδιακή χαλάρωση. Υπάρχουν τα εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα στον αθλητισμό. Τα εσωτερικά αφορούν την ανάγκη του ατόμου προκειμένου να επιτύχει κάτι και να ανταμωφθεί . Οι αθλητές υψηλού επιπέδου έχουν πάντα κάποιο επίπεδο εσωτερικών κινήτρων. Τα εξωτερικά αφορούν εξωτερικούς παράγοντες όπως για παράδειγμα χρηματικό αντάλλαγμα (Ζέρβας, 2002). Επίσης άμεση σχέση με τα κίνητρα έχει και η εσωτερική και εξωτερική παρακίνηση ενός αθλητή για την επίτευξη του στόχου του.

2. Η χρήση της ψυχομετρίας ή αλλιώς των τεχνικών ψυχολογικών μετρήσεων για την επιλογή, την καταγραφή ικανοτήτων, την θεραπευτική συμβουλευτική και

την πρόβλεψη της επιτυχίας των αθλητών, μέσω της αξιολόγησης της συμπεριφοράς, ερωτηματολογίων και συνεντεύξεων.

3. Η βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των αθλητών, μεταξύ αθλητών και προπονητών και μεταξύ των προπονητών έτσι ώστε ολόκληρο το σύστημα του αθλητισμού να λειτουργεί ομαλά. Η ηθική, η παραγωγικότητα και η αρχηγία είναι ορισμένα από τα θέματα με τα οποία ασχολείται ο συγκεκριμένος τομέας.

4. Η παροχή συμβουλευτικής όπως στην αντιμετώπιση κρίσεων, στην συμβουλευτική, στη δημιουργία προγραμμάτων και στη θεραπευτική συμβουλευτική. Στην αντιμετώπιση κρίσεων, ο αθλητικός ψυχολόγος καλείται να παρέμβει άμεσα σε περιόδους κρίσεων, όπως κατά την προσωρινή ανικανότητα λειτουργίας ενός αθλητή ή προπονητή, οπότε τους βοηθά να επανακτήσουν σύντομα τις δυνάμεις τους και τον έλεγχο τους. Όσον αφορά τη συμβουλευτική και τη δημιουργία προγραμμάτων, σκοπό έχουν τη διδασκαλία και την επίβλεψη των προπονητών και ανθρώπων οι οποίοι δουλεύουν άμεσα με αθλητές. Τέλος, παρά το γεγονός ότι μπορεί να χρειαστεί θεραπευτική συμβουλευτική για περιπτώσεις όπως η χρήση ουσιών, η κατάθλιψη, ο τραυματισμός, το άγχος σοβαρής μορφής και τα προβλήματα στην προσαρμογή της συμπεριφοράς, ο αθλητικός ψυχολόγος πρέπει να περιορίσει τον εαυτό του στην αναγνώριση των παραπάνω προβλημάτων και να μην επιχειρήσει να τα θεραπεύσει. Είναι καλύτερα να παραπέμψει τον αθλητή σε έναν κλινικό ψυχολόγο ή ψυχίατρο.

5. Η προώθηση της υγείας μεταδίδοντας τη γνώση ωφελειών της συχνής και επαναλαμβανόμενης άσκησης τον μέσο άνθρωπο, συμβάλλοντας έτσι στην καλή ποιότητα και υγεία ζωής.

6. Η αναγνώριση των καταλληλότερων περιόδων μάθησης των ιδανικών εμπειριών και παραγόντων που προσελκύουν τα παιδιά και τους εφήβους στον αθλητισμό, μέσα στα πλαίσια του νεανικού αθλητισμού (Ζέρβας., 2002).

Ανακεφαλαιώνοντας, ένας ειδικός για αντιμετώπιση του άγχους στους αθλητές μπορεί να είναι σύμβουλος βελτίωσης απόδοσης, ψυχοδιαγνωστής εκπαιδευτής, σύμβουλος, προωθητής της υγείας ή ερευνητής. Κάποιος μπορεί να ειδικευτεί σε ένα συγκεκριμένο τομέα όμως μπορεί να εμπλέκεται σε περισσότερους από δύο τομείς Παραδείγματος χάριν, ένας ο σύμβουλος

βελτίωσης απόδοσης μπορεί επίσης να διεξάγει σχετική έρευνα και να εργάζεται ως προωθητής της υγείας. Δεδομένης της ποικιλίας των λειτουργιών της αθλητικής ψυχολογίας λοιπόν, είναι χρησιμότερο να την ορίσουμε ως αυτό το οποίο ασχολούνται οι αθλητικοί ψυχολόγοι, παρά ν' ανησυχούμε προκειμένου να δώσουμε έναν ευρέως αποδεκτό ορισμό (Malina και συν., 2013).

Η αθλητική ψυχολογία μέσα από τη συμμετοχή του προπονητή ασχολείται με την μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς μέσα στα πλαίσια της άθλησης. Μελετάει τη συμπεριφορά των αθλούμενων και σαν αντικείμενό της έχει την επιλογή αθλητών, την ανάδειξη κινήτρων, τη διδασκαλία των ψυχολογικών δεξιοτήτων (Polyzoi & Magro, 2015). Με τις διάφορες ψυχολογικές μεθόδους οι αθλητικοί ψυχολόγοι προσπαθούν να ρυθμίσουν την ψυχολογία των αθλητών, τόσο στη διάρκεια της προπόνησης όσο και στον τρόπο της γενικότερης συμπεριφοράς τους. Όσον αφορά το χώρο του σχολείου και την αθλητική ψυχολογία παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της σχολικής φυσικής αγωγής. Μελετά θέματα που έχουν σχέση με την άσκηση και άθληση του μαθητή στο πλαίσιο του ωρολογίου προγράμματος και του ελεύθερου χρόνου. Σημαντικός τομέας έρευνας της σχολικής αθλητικής ψυχολογίας είναι η σχέση της φυσικής δραστηριότητας του παιχιδιού και του αγώνα με τη νοητική ανάπτυξη του παιδιού καθώς και την ακαδημαϊκή του απόδοση (Ζέρβας, 2002). Όσον αφορά την ψυχολογία στον ελεύθερο χρόνο όπως είναι γνωστό ένα μέρος του ελεύθερου χρόνου του κάθε ατόμου πρέπει να διατίθεται για αθλητική δραστηριότητα τόσο για βιολογικούς όσο και για βελτίωση του ψυχολογικού τομέα μιας και έχει κατευναστικά αποτελέσματα (Ζέρβας, 2002). Σε σχέση με την αθλητική ψυχολογία μεγάλο ρόλο παίζει και στους εργασιακούς χώρους μιας και βοηθάει στη συγκέντρωση ψυχομετρικών δεδομένων και ικανοτήτων των εργαζομένων. Αναφορικά με την αθλητική ψυχολογία στην ειδική φυσική εκπαίδευση η χώρα μας έχει δώσει μεγάλη βαρύτητα σε αυτό το κομμάτι μιας και αναπτύσσεται καλύτερα η παραγωγική και επαγγελματική κατάρτιση των ατόμων (Ζέρβας, 2002). Η ψυχολογική προετοιμασία τους σαν σκοπό έχει την ψυχοσωματική ενότητα του αθλητή προκειμένου να μπορέσει να φτάσει στο ιδανικό επίπεδο απόδοσης με τελικό στόχο τη νίκη. Συστήματα και ψυχολογικές μέθοδοι για την

απόδοση των αθλητών είναι (Danía, και Zounhia, 2016) η ψυχοκινητική αγωγή, η ψυχορύθμιση, η παρακίνηση, η δυναμική, η ομαδικότητα.

Ο αθλητικός ψυχολόγος έχει τη δυνατότητα να βελτιώνει την αντίληψη και την προσοχή των αθλούμενων, καθώς και να μπορούν να αναπτύξουν τα αισθητήρια όργανα και την κινητική αίσθησή τους. Ο Μόργκαν το 1972 θεώρησε ότι η αθλητική ψυχολογία είναι η μελέτη των ψυχολογικών αρχών της φυσικής δραστηριότητας. Νωρίτερα, ο Άρνολντ ντε Λούις στο βιβλίο του «Αθλητική ψυχολογία» επισημαίνει ότι η αθλητική ψυχολογία είναι η απόκτηση γνώσεων για τη συμπεριφορά του πλήθους, η επαναπροσαρμογή στη κοινωνία και η θεραπεία ατόμων μέσω σωματικής δραστηριότητας, η απόκτηση κινητικών ικανοτήτων δυναμική της ομάδας στα ομαδικά παιχνίδια, η ετοιμότητα, η προσωπικότητα, η φαινομενολογία, της κίνησης και η γνώση και η εκπαίδευση αυτής. Η ολυμπιακή επιτροπή Αμερικής το 1983, τόνισε ότι υπάρχουν οι εξής τρεις τομείς στους οποίους εμπλέκονται οι αθλητικοί ψυχολόγοι:

A) Της κλινικής εργασίας

B) Της εκπαίδευσης

Γ) Της έρευνας

Στον πρώτο τομέα οι αθλητικοί ψυχολόγοι προσπαθούν να παρέχουν κάθε είδους βοήθεια στους αθλούμενους που αντιμετωπίζουν προβλήματα τραυματισμών, προσωπικά, όταν περνούν κάποια κρίση, προσπαθούν να τους ηρεμήσουν, να τους κάνουν να αισθανθούν γαλήνια με τεχνικές χαλάρωσης και συγκέντρωσης και συγκέντρωσης. Στον δεύτερο τομέα οι ψυχολόγοι προσπαθούν να εκπαιδεύσουν τους αθλητές με τεχνικές που μπορούν να τους βοηθήσουν στην εκπλήρωση των στόχων τους. Στον τρίτο τομέα, οι αθλητικοί ψυχολόγοι ρίχνουν την προσοχή τους στο πόσο ο αθλητισμός βελτιώνει τη ζωή όσων αθλούνται επίσης εξετάζουν πώς κάποιος παράγοντας ωθεί τον αθλητή να φτάσει στη νίκη. Έτσι συμβάλλει στη καλύτερευση των αθλητικών προγραμμάτων και στη καλύτερευση της αθλητικής του επίδοσης (Polyzoι και Magro, 2015).

Στον αιώνα που διανύουμε διεθνώς έχουν προτεραιότητα οι εξής τομείς:

- Προσωπικότητα και αθλητισμός

- Μάθηση και ψυχορρύθμιση των αθλητών
- Δομή του ψυχολογικού χαρακτήρα

Μέσα από την άθληση καθορίζεται το ψυχολογικό προφίλ ενός ατόμου, δηλαδή τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητάς του. Είναι φανερό ότι οι αθλούμενοι που γυμνάζονται έχουν πιο ανεπτυγμένες αισθήσεις όπως της προσοχής, της αυτοσυγκέντρωσης, της ακρίβειας, της ευχέρειας, της εκμάθησης των κινήσεων, τη ψυχική αντοχή και την αντίληψη του χώρου και του χρόνου. Οι αθλούμενοι και οι νέοι που αθλούνται, αποφεύγουν καταστάσεις που μπορεί να τους κάνουν επιθετικούς, συγκρατούν την οργή τους και νιώθουν ασφάλεια λόγω των μυϊκών δυνάμεών τους και της υγιούς σωματικής κατάστασής τους. Από την άλλη, αθλούμενους που είναι ανασφαλής και άλλα πάλλι που έρχονται σε σύγκρουση στόχων κοινωνικής και ιδεολογικής μορφής και αναζητούν την ολοκλήρωσή τους μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον βρίσκουν λύσεις μέσα από την άθληση και τους αθλητικούς ψυχολόγους (Stevens-Smith, 2016).

Η αθλητική προπόνηση απαιτεί ενεργοποιημένη ψυχική δραστηριότητα. Οι αθλούμενοι που αθλούνται, μέσω της άθλησης ξεδιπλώνουν τις ψυχικές τους δυνατότητες. Μια σειρά αθλητικοψυχολογικών ερευνών, μας γνωστοποιεί την ευνοϊκή επίδραση της προπόνησης και της γυμναστικής στον «ψυχικό» κόσμο του προπονούμενου. Ο βαθμός της αντίληψης, η ταχύτητα της σκέψης και η επιμονή καθώς και κάποιες ενέργειες που εξωτερικεύουν τη θέληση και την αποφασιστικότητα των γυμναζομένων, συντελούν θετικά στην εξέλιξη των ψυχικών δυνατοτήτων. Οι αθλούμενοι προσηλώνονται στο στόχο τους, αγωνίζονται ενώ μαθαίνουν να προσαρμόζονται στις απαιτήσεις και τους κανόνες του αγωνίσματος. Αυτορυθμίζουν τη συμπεριφορά τους και ασκούν αυτοέλεγχο. Οι νέοι αθλούμενοι γίνονται πιο δραστήρια, πιο έξυπνα, αναπτύσσουν μέσω της άθλησης την αντίληψη και τη γνώση τους. Μαθαίνουν τις συνεχώς αυξανόμενες απαιτήσεις του αγώνα, που προκειμένου να τον κερδίσει κανείς απαιτείται προσπάθεια, ψυχική και σωματική δύναμη. Γίνεται κατανοητό στους αθλούμενους ότι προκειμένου να κερδίσουν ένα στόχο χρειάζεται επιμονή και επίπονες προσπάθειες, όπως και στη ζωή που ζούμε. Τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης όσον αφορά τον απλό άνθρωπο που γυμνάζεται, χωρίς να ασχολείται με

ποιοτικό αθλητισμό είναι και πάλι πολλά. Ο τομέας αυτός είναι γνωστός σαν προώθηση της υγείας και τομέας μάθησης των αθλούμενων για την άθληση (Stevens-Smith, 2016). Δίνει στους αθλούμενους την ευκαιρία να δοκιμάσουν τις ψυχοσωματικές τους δυνάμεις, να μην σπαταλήσουν άσκοπα το χρόνο τους βλέποντας τηλεόραση ή παίζοντας παιχνίδια στο κομπιούτερ. Τα αποτρέπει να κάνουν χρήση οινοπνευματωειδών ποτών και να αποφύγουν το κάπνισμα. Συνήθειες που ανησυχούν όλους τους γονείς μήπως και τους αθλούμενους τους σε μικρή ηλικία εθιστούν σε αυτές (Stevens-Smith, 2016). Όσο πιο σωστή είναι η παιδαγωγική αντιμετώπιση του γυμναστή απέναντι στον αθλούμενο, τόσο πιο πολύ μπορεί να αναπτύξει τις τεχνικές που έχει μάθει και να δείξει και τις φυσικές ικανότητές του. Συμπεραίνεται λοιπόν ότι οι αγώνες μπορούν να κερδισθούν, με τις ψυχοκινητικές ιδιότητες του αθλητή και με τη θέληση που πηγάζει από μέσα του (Stevens-Smith, 2016). Σύμφωνα με τον Αναστάσιο Στάλικα υπάρχουν ψυχικές ικανότητες που είναι απαραίτητες στον αθλητή τόσο κατά τη διάρκεια του αγώνα, όσο και κατά τη προετοιμασία του, όπως για παράδειγμα η «κινητική ευαισθησία» που θεωρείται βασική προϋπόθεση για τη διαμόρφωση και τη βελτίωση στις τεχνικές του ικανότητες όπως γίνεται στη γυμναστική και σε πολλά άλλα αγωνίσματα. Είναι δηλαδή σημαντικό να γνωρίζει ένας δρομέας τον ακριβή χρόνο προκειμένου να μπορεί να αναπτύξει όσο μπορεί την ταχύτητα ή ένας κολυμβητής είναι σημαντικό να γνωρίζει τα χρονικά όρια προκειμένου να γνωρίσει και να ξεπεράσει τις αντοχές του. Την ικανότητα αυτή να μπορεί να γνωρίζει το χρόνο με ακρίβεια προκειμένου να εξασφαλίσει τον έλεγχο του αγωνίσματος. Οι ψυχικές ιδιότητες του κάθε γυμναζόμενου, του κάθε αθλητή, είναι διαφορετικές. Κάθε ένας πρέπει να αναπτύσσει κατά τη διάρκεια της τεχνικής και τακτικής προετοιμασίας ακριβείς σε έκταση παραστάσεις για τις κινήσεις που διεξάγονται και να μπορεί να αναλύσει τις παραστάσεις αυτές. Ο ιδιαίτερος χαρακτήρας και ο αυτόνομος καθορισμός της ψυχικής προετοιμασίας, είναι μέρος της παιδαγωγικής διαδικασίας στην άθληση. Οι στόχοι που βάζουν οι αθλούμενοι καθορίζουν την ψυχική τους προετοιμασία και την εκπαίδευσή τους (Dania & Zounhia, 2016). Η ψυχική προετοιμασία, είναι η κύρια αιτία της ανάπτυξης των ψυχικών ιδιοτήτων και ικανοτήτων. Ψυχικές ιδιότητες και ικανότητες που αποκτά η αθλούμενη νεολαία που βρίσκεται κάτω από την

επίδραση πολλών παραγόντων όπως της οικογένειας, το σχολείο, των αθλητικών παραγόντων, των αθλητικών ομίλων, κλπ.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες συμβάλουν στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου που αθλείται το οποίο επηρεάζεται και διαμορφώνει και παρουσιάζει μια «ολοκληρωμένη προσωπικότητα» στη διάρκεια κάποιου αγώνα. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι παρεμβαίνουν προκειμένου να προετοιμάσουν ψυχολογικά τους αθλούμενους και τους υποστηρίζουν / συμβουλεύουν ώστε να ενεργοποιήσουν όλες τις ψυχικές τους ιδιότητες. Ο γυμναστής στο σχολείο και ο προπονητής προσπαθεί να εμφυσησει κάποιες αξίες σε έναν αθλούμενο ώστε να τον προσανατολίσει σε μια αγωνιστική πορεία που να μπορεί ο ίδιος να ελέγχει αυτόνομα τις ψυχικές και σωματικές του δραστηριότητες (Stevens-Smith, 2016). Ο αυτοέλεγχος και η αυτοεκτίμηση καθώς και η αυτογνωσία αποτελεί ένα βασικό παράγοντα που οδηγεί στη νίκη. Η επιτυχία πολλές φορές οφείλεται στη στάση των προπονητών απέναντι στους αθλητές. Παίζει ρόλο πρώτον το πώς ο γυμναστής-προπονητής βοηθάει τους αθλούμενους να αναπτύξουν τις ικανότητές τους. Δεύτερον πώς να εξουδετερώνει τα αρνητικά στοιχεία της προσωπικότητάς τους. Τρίτον η σχέση που έχει μαζί με τους αθλούμενους. Αν μπορεί να τους εμπυχώσει, αν μπορεί να μην τους προκαλεί άγχος, αν αποφεύγει να μεταβιβάζει τις ευθύνες πάνω στους αθλούμενους (Dania, και Zounhia, 2016). Αν διατηρεί μαζί τους μια φιλική και ευχάριστη ατμόσφαιρα. Η αθλητική ψυχολογία έχει ασχοληθεί με το θέμα αυτό και έχει κάνει πολλές έρευνες. Ένας καλός προπονητής – γυμναστής πρέπει να είναι απαιτητικός αλλά να μην δημιουργεί πίεση, να μην αγχώνει τους αθλούμενους. Δεν πρέπει να τιμωρεί αλλά να κατορθώσει να κερδίσει το σεβασμό και την υπακοή των αθλούμενων ώστε να έχουν πειθαρχία. Τόσο ο αθλητής όσο και ο προπονητής έχουν ένα κοινό στόχο. Ο γυμναστής ενός σχολείου και ο προπονητής κάποιου αθλητή, πρέπει να είναι έμπειροι, να έχουν γνώσεις γιατί καλούνται να δώσουν τις γνώσεις αυτές και να μάθουν. Οι αθλούμενοι όσα και αυτοί γνωρίζουν. Οι σχέσεις τους συχνά είναι στενές γιατί μαζί περνούν ώρες προσπάθειας, δέχονται συγκινήσεις, και βγάζουν από μέσα τους πολλά στοιχεία της συμπεριφοράς τους. Η θέση των γυμναστών – προπονητών επειδή έρχονται σε άμεση επαφή με τους αθλούμενους είναι πολύ

σημαντική. Πρέπει πέρα από τη συμπάθεια στο πρόσωπό τους να μπορούν οι γυμναστές να κρατήσουν ισορροπία στη σχέση τους με έναν ορθολογιστικό τρόπο. Ο τρόπος καθοδήγησης πρέπει να γίνεται με δημιουργικό τρόπο χωρίς να καταπιέζονται οι αθλούμενοι αλλά να έχουν αυτοέλεγχο και ανεξαρτησία, στη λήψη κάποιων αποφάσεων (Stevens-Smith, 2016). Η δημοκρατική καθοδήγηση ταιριάζει στο πνεύμα του αθλητισμού. Μια ομάδα που είναι δημοκρατικά οργανωμένη, σίγουρα βρίσκεται στο δρόμο προς την επιτυχία και αποτελεί πρότυπο.

Οι αθλούμενοι που αθλούνται στο σχολείο, στα γυμναστήρια αναπτύσσουν όπως προείπα τις σωματικές και ψυχικές τους ικανότητες. Οι γυμναστές τους και οι προπονητές τους πρέπει να έχουν πρωταρχικό στόχο την καλύτερη δυνατή ανάπτυξη της αθλητικής ικανότητάς τους. Οι προπονητές πρέπει να αποφεύγουν τις προσωπικές συγκρούσεις ανάμεσα σε αυτούς και τους αθλούμενους γιατί κάτι τέτοιο επηρεάζει αρνητικά τις επιδόσεις τους (Danía και Zounhía, 2016). Ο γυμναστής στους αθλούμενους πρέπει να ανταλλάσσει πληροφορίες καθημερινά και να σκέφτεται τόσο τα δικά του κίνητρα όσο και τα κίνητρα του αθλητή που επιζητεί τη νίκη (Polyzoí και Magro, 2015). Πρέπει να βοηθάει τους αθλούμενους να αποκτήσουν την αυτονομία τους και την αίσθηση ελευθερίας που δημιουργεί το κάθε άθλημα ενώ κάθε δυσαρέσκεια ή διαφωνία πρέπει να λύνεται με ηρεμία και με διάλογο. Η ενθάρρυνση είναι απαραίτητη για κάθε γυμναζόμενο διότι έτσι διώχνει μακριά τους φόβους του και γνωρίζει τις δυνατότητές του. Ο κάθε γυμναστής πρέπει να δώσει να καταλάβουν Οι αθλούμενοι ότι ο στόχος τους δεν είναι εύκολος όχι όμως και ακατόρθωτος. Στο κάθε τι χρειάζεται επιμονή και προσπάθεια. Οι αθλούμενοι δεν πρέπει να εκτίθενται στο στρες. Πρέπει να καταλάβουν ότι η επιτυχία αλλά και η αποτυχία είναι μέσα στο πρόγραμμα (Stevens-Smith, 2016). Η προπόνησή τους πρέπει να γίνεται ανάλογα με τις δυνατότητές τους γιατί διαφορετικά θα υποστούν υπερκόπωση και θα αποκλίνουν από το στόχο. Τυπικές ψυχικές καταστάσεις που συχνά βλέπουμε στους αθλούμενους νέους και αθλούμενους είναι: το πάθος, η διάθεση, ο ενθουσιασμός, η απογοήτευση για πιθανή αποτυχία, άγχος, συναισθηματική φόρτιση, φόβος κ.α

Όλα αυτά τα στοιχεία πρέπει να αντιμετωπίζονται ώστε να επικρατεί ψυχική ηρεμία και ετοιμότητα για κάθε αγώνα (Dania & Zounhia, 2016). Η ψυχική σταθερότητα ενός αθλητή εξασφαλίζει τη υγιή ψυχική του δραστηριότητα ενώ, όταν είναι ασταθής δε μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του αθλήματος. (Polyzoi & Magro, 2015). Ο αγώνας είναι μέρος της αθλητικής δραστηριότητας. Μέσα από αυτόν ο αθλητής προβληματίζεται, βλέπει την απόδοσή του, σκέφτεται τις κινήσεις του αντιπάλου του, κρίνει τη συμπεριφορά του, επινοεί τακτικές για ένα αίσιο αποτέλεσμα. Ο προπονητής πρέπει να είναι συνειδητοποιημένο άτομο που να «γνωρίζει τον εαυτό του» και να μπορεί να καταλάβει και τους γύρω του. Δε πρέπει να ηγείται αλλά πρέπει να δείχνει το δρόμο. Αυτός είναι και ο λόγος που καλείται να αναπτύξει τις φυσικές, διανοητικές, και ψυχικές ικανότητες των αθλητών έτσι τόσο ατομικά όσο και σαν ομάδα, να προάγει την ομαδική ταυτότητα (Stevens-Smith, 2016).

Συμπεράσματα ερευνών στην αθλητική ψυχολογία δεν εγκρίνουν κάποιες πρακτικές που χρησιμοποιούν οι προπονητές και οι οποίες μπορεί να προκαλέσουν άγχος και στρες στους αθλητές. Μερικές από αυτές είναι:

- A) Η ενθαρρυντική ομιλία πριν τον αγώνα
- B) Η απαίτηση της νίκης
- Γ) Η κριτική
- Δ) Η τιμωρία

Αναλυτικότερα: Η πριν τον αγώνα ενθαρρυντική ομιλία πολλές φορές προκαλεί άγχος στους αθλητές που «φορτίζονται» για το αποτέλεσμα του αγώνα και άλλοτε «διεγείρονται» πολύ που δε μπορούν να αποδώσουν (Polyzoi & Magro, 2015). Άγχος προκαλεί και η απαίτηση μερικών προπονητών να φέρνουν οι αθλητές τους πάντα νίκες. Αυτό δεν είναι δυνατό να συμβεί γιατί η επιτυχία συχνά συνοδεύεται από την αποτυχία και το αντίστροφο. Όσον αφορά τη κριτική, ο ψυχολόγος H. Ginott συνιστά στα άτομα που ασκούν εξουσία να κρίνουν τη συμπεριφορά και όχι την προσωπικότητα. Το άγχος μπορεί να διακριθεί σε γνωστικό και σωματικό . Το γνωστικό αποτελεί την πνευματική διάσταση του άγχους και προκαλείται από τις αρνητικές προσδοκίες κάποιου για απόδοση. Το

σωματικό αποτελεί τη φυσιολογική και συναισθηματική διάσταση του άγχους όπου το άτομο δυσαρεστείται και επηρεάζεται αρνητικά (Ζέρβας, 2002). Ακόμα και ο θυμός δείχνει την ελεύθερη έκφραση αλλά πρέπει να εκφράζεται στα πλαίσια που να μην προσβάλλεται κάποιος. Τέλος, η τιμωρία μπορεί να μειώσει το ενδιαφέρον του αθλητή για προπόνηση και να απογοητευτεί. Μια μικρή χρονική απαγόρευση, είναι πιο επιθυμητή από τη τιμωρία. (Polyzoί και Magro, 2015).

Συμπερασματικά διαπιστώνουμε ότι οι γυμναστές – προπονητές πρέπει να ασχοληθούν με τα παρακάτω ζητήματα:

- Να κινητοποιούν και μεμονωμένα αλλά και ως ομάδα τους αθλητές σε όλη τη διάρκεια των αθλητικών αγωνισμάτων
- Να επηρεάζουν θετικά τη ψυχολογική διάθεση των αθλητών, να διώχνουν μακριά τους φόβους τους και να τους τονώνουν την αυτοπεποίθηση
- Να είναι σε θέση να καταλαβαίνουν τους νέους και τους μικρούς σε ηλικία αθλούμενους ώστε να ικανοποιούν τις ανάγκες τους.
- Να αναπτύσσουν και να προάγουν τις ικανότητες κάποιων ανθρώπων.
- Να ενισχύσουν τη σταθερότητα της απόδοσης.
- Να αποφορτίζουν τους αθλητές από τις διάφορες πιέσεις και απογοητεύσεις δείχνοντας ενθουσιασμό για τον αγώνα.

Πρέπει να αισθάνονται ότι όλοι συνεισφέρουν στην επιτυχία και είναι εξίσου σημαντικοί (Polyzoί και Magro, 2015). Όπως έχει ήδη αναφερθεί, ο στόχος αποτελεί το σημαντικότερο παράγοντα σύνθεσης και συνοχής της ομάδας. Το είδος των τυπικών ή μη τυπικών σχέσεων καθορίζει τα συνοδευτικά συναισθήματα. Κατά κανόνα οι συναισθηματικές διασυνδέσεις των μελών μεταξύ τους στις περιπτώσεις άτυπων αθλημάτων ομάδων όπως π.χ. αθλητικές ομάδες επιχειρήσεων ή οι ομάδες εποχιακών διακοπών είναι πιο ισχυρές από ότι οι τυπικές αθλητικές ομάδες που έχουν ως στόχο την απόδοση. Αυτή η συμπόρευση στην ομάδα μπορεί να επιτευχθεί με δύο τρόπους: α) με πίεση από έξω και β) με ένταξη εκ των έσω (Stevens-Smith, 2016). Αυτό που πρέπει να γίνει

κατανοητό είναι ότι οι αρχές ανάπτυξης της φυσικής ικανότητας και της προπονητικής παραμένουν οι ίδιες για όλους. Η διαφορά εκδηλώνεται στις ιδιαίτερες συνθήκες που επικρατούν στα παιδιά, στους ενήλικες και τους ηλικιωμένους, οι οποίες Χρειάζονται ειδική αντιμετώπιση.

Μια σημαντική προϋπόθεση για τη διατήρηση ομάδας που στοχεύουν στην απόδοση, είναι η ύπαρξη και άλλων ομάδων με ίδιες ή παρόμοιες βλέψεις και σχέδια. Για τον προπονητή τίθεται έντονα το πρόβλημα πως θα διατηρηθεί και θα ενισχυθεί το ομαδικό πνεύμα και πέρα από την αγωνιστική περίοδο. Για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος υπάρχει η δυνατότητα των φιλικών παιχνιδιών και συγκεκριμένων αγώνων που μπορούν ν' οργανωθούν πέρα από τα πλαίσια των επίσημων διοργανώσεων (Polyzoi & Magro, 2015).

2.3.2 Προϋποθέσεις για την άθληση στο tae kwon do και η επιδραση του σωματικού άγχους στην αθλητική απόδοση

Προκειμένου να αθληθεί ένα άτομο πρέπει να αγαπάει την άθληση, πρέπει να αισθάνεται ευχάριστα ακόμα κι όταν κουράζεται στη προπόνηση. Η εμπειρία διδάσκει ότι όταν οι αθλητές αισθάνονται όμορφα όταν είναι χαρούμενοι & ευδιάθετοι έχουν καλύτερες επιδόσεις. Η χαρά και η ευχαρίστηση βρίσκονται σε αντίθετη σχέση με το φόβο και τη νευρικότητα. Τόσο η χαρά όσο και η καλή διάθεση δίνουν ενέργεια την οποία χρειάζεται ο αθλητής για την ιδανική του απόδοση. Όσοι αρέσκονται να δείχνουν τις δυνατότητές τους, όσους ικανοποιεί ο αγώνας και να ανακαλύπτουν συνεχώς τα νέα τους όρια οδηγούνται σε έναν υψηλό – ποιοτικό αθλητισμό (Nikolaidis και συν., 2017). Κάθε αθλητής μπορεί να βρει στον αθλητισμό ένα αγώνισμα που να το εκφράζει και να καλύψει τις ώρες του βάζοντας στόχους καταπολεμώντας την ανία και τη μοναξιά. Η θέληση είναι εκείνη που παρακινεί τους νέους προκειμένου να αθληθούν (Nikolaidis και συν., 2017). Αντίθετα ο φόβος και το στρες είναι παράγοντες που αποτρέπουν ένα αθλητή να αγωνιστεί.

Γι' αυτό πρέπει σαν απαραίτητη προϋπόθεση προκειμένου να αθληθεί κάποιος:

- A) Να αγαπάει τον αθλητισμό – ενδιαφέρον
- B) Να έχει θέληση – αισιοδοξία
- Γ) Να είναι ψυχικά ισορροπημένος
- Δ) Να αποβάλλει τον φόβο και το στρες
- E) Να μπορεί να βάζει στόχους
- ΣΤ) Να έχει πειθαρχία και να υπακούει στους κανόνες
- Z) Να έχει αυτοέλεγχο, αυτοκυριαρχία , επινοητικότητα.
- H) Αντοχή και καλή σωματική κατάσταση – υγεία

Συγκεκριμένα θα αναφέρουμε πιο κάτω πως διαμορφώνονται τα επίπεδα του σωματικού άγχους και των αθλητικών επιδόσεων μεταξύ των αθλητών Taekwon do διαφορετικού επιπέδου τεχνικής κατάρτισης/δεξιοτεχνίας. Το άγχος, ως αρνητικό συναίσθημα, επηρεάζει τις αντιλήψεις των αθλητών κυρίως σε αθλητικούς αγώνες, όπου η μεγάλη πλειοψηφία των αθλητών θεωρεί ότι το άγχος είναι αρνητικό προς την επίδοση, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε μείωση στην επίδοση. Πολλές έρευνες έδειξαν ότι η νίκη σε ένα αγώνισμα εξαρτάται από το πώς ένας αθλητής μπορεί να ελέγξει το επίπεδο άγχους του (Humara, 2001).

Το άγχος, όπως έχουμε αναφέρει προηγούμενα, αποτελείται από δύο επιμέρους συνιστώσες: το γνωστικό και το σωματικό άγχος, που επηρεάζουν την επίδοση (Jarvis, 2002; Martens, Vealey & Burton, 1990). Το γνωστικό είναι η πνευματική συνιστώσα, το οποίο χαρακτηρίζεται από αρνητικές προσδοκίες για επιτυχία ή αυτοαξιολόγηση, αρνητική συζήτηση με τον εαυτό, ανησυχίες για την απόδοση, εικόνες αποτυχίας, αδυναμία συγκέντρωσης και διαταραχή της προσοχής (Jarvis, 2002; Martens, Vealey & Burton, 1990). Αντίθετα, το σωματικό είναι το φυσιολογικό στοιχείο που σχετίζεται με τις αυτόνομες αφυπνίσεις, τα αρνητικά συμπτώματα όπως συναισθήματα νευρικότητας, υψηλή πίεση του αίματος, ξηρολαιμία, μυϊκή ένταση, ταχυκαρδία, ιδρωμένες παλάμες και ενοχλήσεις στο στομάχι (Jarvis, 2002; Jones, 2000; Martens, Vealey & Burton, 1990). Οι ερευνητές έχουν αναφέρει ότι πάνω από 50 διαβουλεύσεις μεταξύ αθλητών σε ένα Ολυμπιακό Φεστιβάλ σχετιζόνταν με προβλήματα άγχους ή

ανησυχίας (Murphy, 1988). Σύμφωνα με τον Hann (2000), τα υψηλά επίπεδα άγχους κατά τη διάρκεια αγώνα είναι επιβλαβή, επιδεινώνουν τις επιδόσεις και οδηγούν ακόμη και στην εγκατάλειψη. Ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε το επίπεδο άγχους, ειδικά του σωματικού άγχους, προκειμένου να προβούμε σε όλα τα αναγκαία μέτρα προκειμένου να το μειώσουμε.

Πρόσφατη έρευνα διαπίστωσε ότι οι άνδρες αθλητές και οι γυναίκες αθλήτριες που έπασχαν από άγχος προκειμένου να κερδίσουν, εμφάνισαν υπερβολικό άγχος, συγκρούσεις απογοήτευσης, και φόβο, τα οποία επηρέασαν σημαντικά την ψυχική ή συναισθηματική τους υγεία (Humphrey, Yow & Bow 2000). Τα βαριά προγράμματα αγώνων, ο ανταγωνισμός για τη θέση στην ομάδα, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και οι οπαδοί, καθώς και η πίεση προκειμένου να κερδίσουν τα τρόπαια, διαδραματίζουν ρόλο στους παίκτες που αναπτύσσουν υψηλά επίπεδα άγχους (Heather, 2010), ειδικά το επίπεδο σωματικού άγχους. Επιπλέον, το μεγαλύτερο μέρος της προηγούμενης έρευνας, επικεντρώθηκε σε ελίτ αθλητές, ενώ αγνοούσε τους λιγότερο επιτυχημένους αθλητές. Αυτό επιβεβαιώθηκε από τον Krane (1995) ότι η έρευνα για το ανταγωνιστικό άγχος επικεντρώθηκε κυρίως σε ελίτ αθλητές. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία δείχνει επίσης ότι υπάρχει περιορισμένη έρευνα σε σύγκριση με το σωματικό άγχος μεταξύ των αθλητών Taekwondo.

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Οι μελέτες που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα εργασία και πληρούσαν τα κριτήρια που τέθηκαν για να καταγραφούν αναζητήθηκαν σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων και ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες (Google Scholar, PsycNET, Pubmed, SportDiscus) χρησιμοποιώντας προκαθορισμένες λέξεις κλειδιά όπως

γνωστικό άγχος, σωματικό άγχος, αυτοπεποίθηση, απόδοση, ΤΑΕ KWON DO, προαγωνιστικό άγχος κλπ.

IV. ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ολοκληρώνοντας την εν λόγω μελέτη και σύμφωνα με τα άρθρα που μελετήθηκαν, μπορεί να αναφερθεί ότι οι αθλητές Taekwondo που είναι προετοιμασμένοι και είχαν διδαχθεί το έλεγχο διαχείρισης του άγχους συνήθως εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα σωματικού άγχους από τους αθλητές που δεν έχουν διδαχθεί κάτι τέτοιο. Τα χαμηλά επίπεδα σωματικού άγχους είναι πολύ σημαντικά στην υψηλή επίδοση στον αθλητισμό. Οι ψυχολόγοι, οι αθλητικοί σύμβουλοι και οι προπονητές σκόπιμο είναι να προτείνουν στρατηγικές αντιμετώπισης σε αθλητές πανεπιστημιακού και τοπικού επιπέδου που είναι κατάλληλες για την αντιμετώπιση του σωματικού άγχους των αθλητών τους. Για την αντιμετώπιση του άγχους, χρήσιμη είναι η νοερή εξάσκηση μέσα από τη μάθηση και την εκτέλεση ασκήσεων αλλά και την ψυχολογική προετοιμασία (Ζέρβας, 2002). Η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να εντοπίσει τις πιο διαδεδομένες πηγές σωματικού άγχους μεταξύ των διαφορετικών κατηγοριών των αθλητών Taekwondo. Τα αρχικά στοιχεία δείχνουν ότι ανάμεσα στις πηγές άγχους είναι ο φόβος για τραυματισμό, η παρουσία θεατών, οι δυσάρεστες εμπειρίες, ο φόβος της αποτυχίας, η αρνητική αξιολόγηση, η γνώση για την αντίπαλη ομάδα, η αβεβαιότητα, το παιχνίδι στην έδρα της αντιπάλου ομάδας, οι υψηλές προσδοκίες και η αντίληψη των αθλητικών εκδηλώσεων ως πολύ σημαντικές. Η αναζήτηση των πηγών σωματικού άγχους θα πρέπει να έχει μεγάλη αξία για τη μείωση του επιπέδου του άγχους. Επιπλέον, διάφοροι τύποι στρατηγικών αντιμετώπισης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μείωση του επιπέδου του σωματικού άγχους μεταξύ των αθλητών οι οποίοι εξαρτώνται κατά πολύ από τις πηγές άγχους.

V. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Alexandris, K., Papadopoulos, P., Palialia, E., & Vasiliadis, T. (1999). Customer Ampofo-Boateng, K. 2009. Understanding Sport Psychology. Selangor, Malaysia: UPENA.

Argiriadou, E., Mavrovouniotis, F., και Mavrovouniotis, A. (2018). Effect of a 12-Week Greek Traditional Dances Program on the Development of Kinesthesia and Dynamic Balance in School-aged Children. *Journal of Education and Culture Studies*, 2(1), 46.

Baker, A. M. (2017). Changing Roles and Perspectives: An Examination of the Evolving Roles of Principals During the Historical Reform of Children First. Sage Graduate School.

Browne, M.A., & Mahoney, M.J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology*, 35, 605-625.

Kirschbaum, C. & Hellhammer, D.H. (2007): Salivary Cortisol. Technical University of Dresden, Dresden, Germany.

Chelladurai, P., & Riemer, H.A. (1997). A classification of facets of athlete satisfaction. *Journal of Sport Management*, 11, 133-159.

Chelladurai, P., & Riemer, H.A. (1997). A classification of facets of athlete satisfaction. *Journal of Sport Management*, 11, 133-159.

Chow, K.M., Cheung, M.C., & Cheung, I.K. (2016). Psychosocial interventions for infertile couples: a critical review. *J Clin Nurs*, 25(15-16), 2101–2113.

Crawford, N.M., Hoff, H.S., & Mersereau, J.E. (2017). Infertile women who screen positive for depression are less likely to initiate fertility treatments. *Hum Reprod*, 32(3):582–587.

Dania, A., & Zounhia, K. (2016). Effects of Teaching Games for Understanding on Quantitative and Qualitative Indexes of Grade 3 Students' Game Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(S1), S76.

- Danylchuk, K. (1993). Occupational stressors in physical education faculties. *Journal of Sport Management*, 7, 7-24.
- De Berardis, D., Mazza, M., Marini, S., et al. (2014). Psychopathology, emotional aspects and psychological counselling in infertility: a review. *Clin Ter*, 165(3), 163–169.
- Domar, A.D., Rooney, K.L., Wiegand, B., et al. (2011). Impact of a group mind/body intervention on pregnancy rates in IVF patients. *Fertil Steril*, 95(7), 2269-73.
- Erlandson, M. C., Kontulainen, S. A., Chilibeck, P. D., Arnold, C. M., Faulkner, R. A., & Baxter - Jones, A. D. (2012). Higher premenarcheal bone mass in elite gymnasts is maintained into young adulthood after long - term retirement from sport: A 14 - year follow - up. *Journal of bone and mineral research*, 27(1), 104-110.
- Frederiksen Y., O'Toole MS., Mehlsen MY., et al. The effect of expressive writing intervention for infertile couples: a randomized controlled trial. *Hum Reprod*. 2017;32(2):391–402.
- Greece. *European Journal for Sport Management*, 6, 40–54.
- Hardy. L, Jones, G. & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. Chichester: John Wiley & sons.
- Heather, B. (2010). Psychology: motivation, anxiety, confidence and goal setting.(<http://www.soccernh.org/LinkClick.aspx?fileticket=zjKZpam25k%3D&tabid=4766>).
- Hofmann, S. G., & Smits, J. A. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *The Journal of clinical psychiatry*, 69(4), 621.

- Humara, M. 2001. The relationship between anxiety and performance: A Cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight* 1(2): *The Online Journal of Sport Psychology*
- Humphrey, J. H., Yow, D. A. & Bowden, W. W. (2000). Stress in college athletics: Causes, consequences, coping. Binghamton, NY: The Haworth Half-Court Press.
- Jarvis, M. (2002). Sport Psychology. New York: Routledge.
- Jones, G. (2000). Stress and anxiety. In S.J. Bull, Sport Psychology: A self-help guide (p. 31-51). Ramsbury, Marlborough: Crowood.
- Koehler, L. (1988). Job satisfaction and corporate fitness managers: An organizational behaviour approach to sport management. *Journal of Sport Management*, 2, 100-105.
- Koustelios, A., & Kousteliou, I. (1998). Relations among measures of job satisfaction, role conflict and role ambiguity for a sample of Greek Teachers. *Psychological Reports*, 82, 131-136.
- Koustelios, A., Kellis, S., & Bagiatis, K. (1999). Job satisfaction and burnout in a sport setting: A multiple regression analysis. *European Journal for Sport Management*, 6, 31-39.
- Krane, V. 1995. Anxiety and stress: reflection of the past and visions of the future. Paper presented as the Dorothy Harris Young Scholar – Practitioner lecturer at the meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology. New Orleans, LA.
- Krane, V., & Williams, J. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task.
- Lentell, R. (2000). Untangling the tangibles: “physical evidence” and customer satisfaction in local authority leisure centers. *Managing Leisure*, 5, 1–16.
- Li, M. (1993). Job satisfaction and performance of coaches of the spare-time sports schools in China. *Journal of Sport Management*, 7, 132-140.

- Madrigal, R. (1995). Cognitive and affective determinants of fan satisfaction with sporting event attendance. *Journal of Leisure Research*, 27, 205– 227.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Malina, R. M., Baxter-Jones, A. D., Armstrong, N., Beunen, G. P., Caine, D., Daly, R. M., ... & Russell, K. (2013). Role of intensive training in the growth and maturation of artistic gymnasts. *Sports Medicine*, 43(9), 783-802.
- Maroufizadeh, S., Karimi, E., Vesali, S., & Omani Samani, R. (2015). Anxiety and depression after failure of assisted reproductive treatment among patients experiencing infertility. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 130(3), 253-256.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Miočević, O., Cole, C. R., Laughlin, M. J., Buck, R. L., Slowey, P. D., & Shirtcliff, E. A. (2017). Quantitative lateral flow assays for salivary biomarker assessment: a review. *Frontiers in Public Health*, 5, 133.
- Mytskan, B., Kurylyuk, S., & Fotujma, O. (2006). Psychic qualities and their role in the system of psychological training of judoists. *Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture*, 6, 123-130.
- Orlick. T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2,105-130.
- Pastore, J. (1993). Job satisfaction and female college coaches. *The Physical Educator*, 50, 216-221.
- Radochoński, M., Cynarski, W.J., Perenc, L., & Siorek-Maślanka, L. (2011). Competitive anxiety and coping strategies in young martial arts and track and field athletes. *Journal of Human Kinetics*, 27, 180-189.

Smith, R.E., Smoll, F.L., Schutz, R.W., & Placek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport specific psychological skills. The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 379- 398.

Spielberger, C. D. (Ed.). (2013). Anxiety: Current trends in theory and research. Elsevier.

Swain, A., & Jones, G. (1993). Intensity and frequency dimensions of competitive state anxiety. *Journal of Sport Sciences*, 11, 533-542.

Theodorakis, N., Kambitsis, C., Laios, A., & Koustelios, A. (2001). Relationship between measures of service quality and satisfaction of spectators in professional sports. *Managing Service Quality* 11:6, 431-438.

Wells, A. (2013). Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide. John Wiley & Sons.

Ζέρβας Γ.(2002) " Ψυχολογία" Φυσικής αγωγής &Αθλητισμού, Αθήνα, εκδ. Ζέρβας.

Θεοδωράκης, Γ . Γούδας. Μ.. & Παπαϊωάννου. Α. (1998). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.