



ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Τομέας Υγρού Στίβου

Αξιολόγηση της προπόνησης στην υδατοσφαίριση: η άποψη των υδατοσφαιριστών για την αποτελεσματικότητα και την ευχαρίστηση στην προπόνηση

ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ – ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ

Ακαδημαϊκό έτος 2016-2017



ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Τομέας Υγρού Στίβου

Αξιολόγηση της προπόνησης στην υδατοσφαίριση: η άποψη των υδατοσφαιριστών για την αποτελεσματικότητα και την ευχαρίστηση στην προπόνηση

ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ – ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ

Επιβλέπων Καθηγητής: Τουμπέκης Ανάργυρος, Επίκουρος Καθηγητής

Ακαδημαϊκό έτος 2016-2017

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Καταρχάς, ευχαριστούμε όλους τους αθλητές που συμμετείχαν, αφιερώνοντας χρόνο για την έρευνα μας. Επίσης θέλουμε να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας στους καθηγητές μας Μιχάλη Ξανθόπουλο και Τουμπέκη Ανάργυρο για την βοήθεια και τη καθοδήγηση που μας προσέφεραν κατά την προσπάθεια σύνταξης της παρούσας εργασίας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης και αποτελεσματικότητας κατά την προπόνηση υδατοσφαίρισης. Στη μελέτη συμμετείχαν 30 άρρενες υδατοσφαιριστές υψηλού επιπέδου, ηλικίας 18-32 ετών με προπονητική εμπειρία 4-20 έτη, οι οποίοι αγωνίζονται στην Α1 κατηγορία. Οι υδατοσφαιριστές συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο που τους δόθηκε κατά την αγωνιστική περίοδο 2016-2017 τους μήνες Δεκέμβριο – Ιανουάριο, και συμπληρώθηκε πριν από την προπόνηση. Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε δώδεκα ερωτήματα και οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5βαθμη κλίμακα (1: καθόλου, 5: πάρα πολύ). Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η προπόνηση τεχνικής βρίσκεται στην πρώτη προτίμηση τόσο ως προς τη αποτελεσματικότητα όσο και ως προς την ευχαρίστηση (αποτελεσματικότητα $4,4 \pm 0,77$, ευχαρίστηση $4,4 \pm 0,68$). Ακολουθεί σε προτίμηση η προπόνηση που αφορά φιλικό αγώνα με άλλη ομάδα (αποτελεσματικότητα $4,3 \pm 0,65$, ευχαρίστηση $4,4 \pm 0,72$). Αντίθετα, η προπόνηση με αποστάσεις 400 μέτρων θεωρήθηκε αναποτελεσματική και μη ευχάριστη και τοποθετείται στην τελευταία θέση των προτιμήσεων (αποτελεσματικότητα $2,8 \pm 0,91$, ευχαρίστηση $1,8 \pm 1,10$). Από τη μελέτη προκύπτει ότι είναι δυνατό να επιτευχθεί ταυτόχρονα αντίληψη ικανοποίησης και αποτελεσματικότητας κατά την προπόνηση στην υδατοσφαίριση. Η μελέτη αυτή μπορεί να προσφέρει χρήσιμη και πρακτική πληροφόρηση στους προπονητές έτσι ώστε να σχεδιάσουν την κατάλληλη προπόνηση με σκοπό να διατηρείται η ικανοποίηση των υδατοσφαιριστών και παράλληλα η αποτελεσματικότητα της προπόνησης σε υψηλά επίπεδα.

Λέξεις κλειδιά: Υδατοσφαίριση, προπόνηση, αποτελεσματικότητα, ευχαρίστηση

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
1. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : Εισαγωγή	7
1.1. Προσδιορισμός του προβλήματος	7
1.2. Σκοπός της μελέτης	8
1.3. Σημασία της μελέτης	8
1.4. Όρια και περιορισμοί της μελέτης	8
2. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας	9
2.1. Συμπεριφορά – Αυτοέλεγχος – Επιθετικότητα - Πειθαρχία του Υδατοσφαιριστή	9
2.2. Αισθήματα άγχους – ευχαρίστηση – αυτοπεποίθησης του Υδατοσφαιριστή	11
2.3. Προπόνηση, ευχαρίστηση – κόπωση στην υδατοσφαίριση	13
3. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Μέθοδος	17
3.1. Συμμετέχοντες	17
3.2. Ερωτηματολόγιο	17
3.3. Στατιστική επεξεργασία	18
4. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Αποτελέσματα	19
4.1. Παρουσίαση αποτελεσμάτων αποτελεσματικής προπόνησης	19
4.2. Παρουσίαση αποτελεσμάτων προπόνησης που ευχαριστεί	20
4.3. Αποτελέσματα συσχέτισης	21
5. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. Συζήτηση και συμπεράσματα	24
6. Προτάσεις για μελλοντικές μελέτες	27
7. Βιβλιογραφία	28
Παράρτημα Α	31
Παράρτημα Β	37

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΙΝΑΚΩΝ

	Σελ.
Πίνακας 4.1. Η σχέση μεταξύ των απαντήσεων που αφορούν την ικανοποίηση και την αποτελεσματικότητα της προπόνησης	22

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

	Σελ.
Σχήμα 4.1. Στο σχήμα εμφανίζονται οι τιμές που εκφράζουν την αποτελεσματικότητα της προπόνησης για κάθε μία από τις 12 ερωτήσεις.	20
Σχήμα 4.2. Στο Σχήμα εμφανίζονται οι μέσες τιμές των απαντήσεων στην ερώτηση σχετικά με το είδος προπόνησης το οποίο προκαλεί ευχαρίστηση. Από 1-12 είναι οι ερωτήσεις.	21
Σχήμα 4.3. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των απαντήσεων που αφορούν την αποτελεσματικότητα και την ικανοποίηση.	22
Σχήμα 4.4. Στο Σχήμα εμφανίζονται οι μέσοι όροι στα 12 υπο-ερωτήματα των 2 ερωτήσεων που αφορούν την αποτελεσματικότητα αλλά και την ικανοποίηση της προπόνησης. Με μπλε χρώμα συμβολίζεται οι απαντήσεις για την αποτελεσματικότητα ενώ με το κόκκινο οι απαντήσεις για την ικανοποίηση της προπόνησης.	23
Σχήμα 4.5. Η σχέση μεταξύ των απαντήσεων οι οποίες αφορούν στην αποτελεσματικότητα με τις απαντήσεις οι οποίες αφορούν στην ικανοποίηση των υδατοσφαιριστών.	23

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : Εισαγωγή

Η ανάγκη για αποτελεσματική προπόνηση με την ταυτόχρονη αίσθηση ευχαρίστησης ή την διατήρηση ενός σταθερού συναισθηματικού επιπέδου των αθλητών αποτελεί τον τέλειο συνδυασμό. Ο αθλητής είναι πρώτιστα άνθρωπος με έντονο συναισθηματικό κόσμο, τα κίνητρα του οποίου εμπνέονται σε μεγάλο βαθμό από τα ερεθίσματα που λαμβάνει κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Η υδατοσφαίριση κρίνεται ως ένα από τα πιο απαιτητικά αθλήματα ανταγωνισμού, καθώς η ικανοποιητική απόδοση του αθλητή προϋποθέτει ένα συνδυασμό όχι μόνο φυσικών ικανοτήτων όπως η αντοχή, η δύναμη, η ταχύτητα κ.λπ. αλλά και πνευματικής οξύτητας. Για να πληρούνται τα ως άνω αναφερόμενα, επιβάλλεται σκληρή προπόνηση από τον αθλητή, ώστε να διατηρήσει τη φυσική κατάσταση στο καλύτερο δυνατό επίπεδο. Κατ' επέκταση, δεν είναι τυχαίο ότι η εντατική προετοιμασία ενός αθλητή υψηλού επιπέδου Α1 κατηγορίας, περιλαμβάνει πληθώρα ασκήσεων και εφαρμογή διαφόρων τεχνικών στοιχείων προς εξυπηρέτηση βελτίωσης επιμέρους ικανοτήτων-δεξιοτήτων.

1.1. Προσδιορισμός του προβλήματος

Ο κύριος προβληματισμός για τον αθλητή αλλά και για τον προπονητή είναι κατά πόσο και υπό πια μορφή προπόνησης διατηρείται σε υψηλό επίπεδο αθλητικών επιδόσεων, χρόνων, αντοχής κ.α., διατηρώντας παράλληλα και την ψυχολογική του κατάσταση σε ισορροπία. Ο προβληματισμός αυτός στην παρούσα έρευνα παρουσιάζεται από την οπτική των αθλητών και προσπαθεί να αποδείξει τη σχέση που έχει η προπόνηση που ο αθλητής θεωρεί αποτελεσματική για την επίδοση του με το είδος της προπόνησης που τον ευχαριστεί. Τελικά, είναι μεγάλη η απόκλιση μεταξύ αποτελεσματικής προπόνησης και την προπόνησης που ευχαριστεί το μέσο αθλητή. Η απάντηση της ερώτησης αυτής προσφέρει χρήσιμα και πρακτικά αποτελέσματα στους προπονητές να σχεδιάσουν την κατάλληλη προπόνηση ώστε να μεγιστοποιηθεί η απόδοση των αθλητών με την παράλληλη διατήρηση της ψυχολογίας και της διάθεσης σε υψηλά επίπεδα.

1.2. Σκοπός της μελέτης

Σκοπός της μελέτης μας είναι να εξετάσει τη σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης και αντιλαμβανόμενης αποτελεσματικότητας της προπόνησης από τους αθλητές στην υδατοσφαίριση.

1.3. Σημασία της μελέτης

Η παρούσα έρευνα προσπαθεί να αποδείξει τη σχέση που έχει η προπόνηση που ο αθλητής θεωρεί αποτελεσματική για την επίδοση του με το είδος της προπόνησης που τον ευχαριστεί. Αυτό έχει πολύ μεγάλη σημασία γιατί αυξάνει την ευχαρίστηση του αθλητή και καλυτερεύει την συμπεριφορά του.

1.4. Όρια και περιορισμός της μελέτης

Σαφώς τα όρια και οι περιορισμοί της μελέτης αποτελεί ο μικρός αριθμός ατόμων – ερωτηθέντων (δείγμα) που πήραν μέρος στην έρευνα, καθώς και η ηλικία, το επίπεδο και η περίοδος προετοιμασίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Ανασκόπηση

2.1. Συμπεριφορά – Αυτοέλεγχος – Επιθετικότητα - Πειθαρχία Υδατοσφαιριστή

Έρευνα των Tucker και Parks (2001), έδειξε με τα αποτελέσματά της ότι οι αθλητές αθλημάτων που περιλάμβαναν μεγάλη σωματική επαφή όπως η υδατοσφαίριση ήταν πιθανότερο να πραγματοποιήσουν επιθετικές πράξεις και να έχουν επιθετικές συμπεριφορές σε σχέση με όσους λάμβαναν μέρος σε αθλήματα μέτριας επαφής. Η εμπιστοσύνη αναφέρεται στις προσδοκίες του αθλητή και στην πίστη του στον εαυτό του. Ο αθλητικός ανταγωνισμός συνήθως οδηγεί σε διαμάχες που συχνά προκύπτουν σε ομαδικά ή ατομικά αθλήματα, ενώ η προσπάθεια για κυριαρχία και νίκη μπορεί να οδηγήσει σε επιθετικές συμπεριφορές (Leith, 1982). Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η βία και η επιθετικότητα είναι δύο από τα σοβαρότερα προβλήματα στον αθλητισμό (Stephens, 1998) και (Conroy et al., 2001).

Σύμφωνα με τον Smith (1983), η επιθετικότητα ορίζεται ως οποιαδήποτε συμπεριφορά που σχεδιάζεται να βλάψει κάποιον φυσικά ή ψυχολογικά. Η επιθετικότητα στον αθλητισμό συχνά ερμηνεύεται ως η συμπεριφορά που στόχο έχει την πρόκληση βλάβης σε αθλητικά γεγονότα (Bredemeier, 1983).

Τα αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι οι άνδρες αθλητές που συμμετέχουν σε ομαδικά αθλήματα παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα επιθετικότητας σε σύγκριση με τις αθλήτριες και τα ατομικά αθλήματα (Baron & Richardson, 1994, Bebetos & Konstantoulas, 2006, Bebetos et al., 2008, Bebetos et al., 2013). Ομοίως, τα αποτελέσματα έρευνας δείχνουν ότι όσο υψηλότερο ήταν το επίπεδο ανταγωνιστικότητας, τόσο υψηλότερο ήταν το επίπεδο επιθετικότητας (Butt, & Cox, 1992).

Επιπλέον, στην έρευνα τους, οι Kavussanu και Ntoumanis (2003) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της εκτεταμένης αθλητικής συμμετοχής στον ομαδικό αθλητισμό και τριών «σεναρίων» ηθικής. Το δείγμα αποτελείτο από αθλητές κολλεγίων που ήταν μέλη ομάδων ευρωπαϊκού ποδοσφαίρου, χόκεϊ, μπάσκετ και ράγκμπι. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές με υψηλότερα ποσοστά συμμετοχής στο άθλημά τους είχαν τη χαμηλότερη και υψηλότερη ηθική σε σχέση με την επιθετική συμπεριφορά. Το 2007, ο Maxwell και ο Moores δημιούργησαν το ερωτηματολόγιο που ονομάστηκε το «Κλίμακα της οργής και της επιθετικότητας» (CAAS). Ο λόγος ήταν η ανάγκη για ένα μετρητή επιθετικότητας και οργής για την καλύτερη κατανόηση της επιθετικότητας σε αγωνιστικά αθλήματα. Ο θυμός και η

επιθετικότητα αναγνωρίζονται ως δύο από τα πιο ισχυρά στοιχεία της επιθετικής συμπεριφοράς (Berkowitz, 1989, 1993), και έτσι αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για τον εντοπισμό αθλητών με επιθετικά συναισθήματα.

Η έρευνα των Hatzigeorgiadis και συν. (2004) εξέτασε την επίδραση του διδακτικού και κινητικούς αυτοελέγχου σχετικά με την εμφάνιση παρεμβατικών σκέψεων και επιδόσεων σε δύο πειράματα υδατοσφαίρισης με παρόμοια χαρακτηριστικά που εκτελούνται στο ίδιο περιβάλλον. Τα δύο πειράματα διεξήχθησαν στην πισίνα, το ένα αφορούσε ένα έργο ακριβείας (ρίψη μιας μπάλας στο στόχο) και το άλλο αφορούσε ένα έργο που απαιτούσε δύναμη (ρίψη μιας μπάλας στην μέγιστη δυνατή απόσταση). Στο πρώτο πείραμα (εργασία ακρίβειας), και οι δύο ομάδες αυτοελέγχου βελτίωσαν την απόδοσή τους σε σύγκριση με τις βασικές μετρήσεις, με τους συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν τον αυτοέλεγχο που είχαν διδαχθεί για να βελτιώνονται περισσότερο. Στο δεύτερο πείραμα (έργο εξουσίας), μόνο η ομάδα εμπνευστικού αυτοελέγχου βελτίωσε σημαντικά την απόδοσή της. Και στα δύο πειράματα η εμφάνιση παρεμβατικών σκέψεων μειώθηκε και για τις δύο ομάδες. Τα αποτελέσματα της μελέτης παρέχουν περαιτέρω υποστήριξη για την αποτελεσματικότητα του αυτοελέγχου και δίνουν προκαταρκτικές αποδείξεις σχετικά με τους πιθανούς μηχανισμούς μέσω των οποίων ο αυτοέλεγχος επηρεάζει την απόδοση, δηλαδή με ενδείξεις ότι ο αυτοέλεγχος μειώνει τις σκέψεις που δεν σχετίζονται με την εκτέλεση των ενεργειών, ενισχύοντας έτσι τη συγκέντρωση στο έργο.

Η χρήση γνωστικών στρατηγικών για τη βελτίωση των επιδόσεων υπήρξε κοινή πρακτική μεταξύ των αθλητών εδώ και πολλά χρόνια, ωστόσο η συστηματική της εξάσκηση άρχισε μόλις πρόσφατα και επεκτείνεται ταχύτατα. Κατά συνέπεια, το ενδιαφέρον των αθλητικών ψυχολόγων για την έρευνα αυτών των τεχνικών και για το σχεδιασμό προγραμμάτων ψυχικής εξάσκησης αυξάνεται. Μία από αυτές τις τεχνικές που έχουν προσελκύσει την προσοχή των ερευνητών κατά την τελευταία δεκαετία είναι ο αυτοέλεγχος (ST). Ο ST έχει οριστεί ως ένας «εσωτερικός διάλογος στον οποίο τα άτομα ερμηνεύουν τα συναισθήματα και τις αντιλήψεις, ρυθμίζουν και αλλάζουν τις αξιολογήσεις και τις γνωστικές τους ικανότητες και δίνουν οδηγίες και ενίσχυση». Η έρευνα των Tod et al., (2011) παρουσιάζει μια συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που εξετάζει τη σχέση μεταξύ αυτοδιάθεσης και απόδοσης. Εξετάστηκαν επίσης «ερωτήσεις δεύτερης γενιάς» σχετικά με τους δυνητικούς διαμεσολαβητές και τους συντονιστές της σχέσης αυτοελέγχου -

απόδοσης. Συνολικά αναλύθηκαν 47 μελέτες. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν θετικές επιδράσεις της διδακτικού και κινητικού αυτοελέγχου στην απόδοση. Περιέργως, προέκυψαν δύο, βασισμένες σε τεκμήρια, προκλήσεις για τις δημοφιλείς τρέχουσες απόψεις. Πρώτον, ο αρνητικός αυτοέλεγχος δεν εμπόδισε την απόδοση. Δεύτερον, υπήρχαν ασυνεπή αποδεικτικά στοιχεία για τις διαφορικές επιδράσεις του διδακτικού και εμπνευστικού με βάση τα χαρακτηριστικά των δράσεων που χρειαζόταν να πραγματοποιηθούν. Τα αποτελέσματα από την ανάλυση μεσολάβησης υποδεικνύουν ότι οι γνωστικοί και συμπεριφορικοί παράγοντες είχαν τις πιο συνεχείς σχέσεις με τον αυτοέλεγχο. Τα ευρήματα εξετάζονται στο πλαίσιο της θεωρητικής εξέλιξης και το άρθρο περιλαμβάνει συστάσεις για μελλοντική έρευνα (π.χ. χρήση σχεδίων που επιτρέπουν τη δοκιμή διαλογιστικών υποθέσεων) και για εφαρμοσμένες πρακτικές.

2.2. Αισθήματα άγχους – ευχαρίστηση – αυτοπεποίθησης Υδατοσφαιριστή

Όπως υποστηρίζει ο Cox (2006), το άγχος είναι ένα από τα πολλά συναισθήματα που μπορεί να προκύψουν ως αντίδραση των αθλητών σε μια ανταγωνιστική κατάσταση. Συγκεκριμένα, το άγχος είναι το συναίσθημα που ορίζεται ως αντιμετώπιση μιας επισφαλούς κατάστασης ή μιας υπαρξιακής απειλής (Lazarus, 2000). Το άγχος ως συναίσθημα μπορεί να προκύψει μετά την αξιολόγηση ενός ατόμου σχετικά με το πώς να χειριστεί μια κατάσταση. Οι συνέπειες του άγχους, όπως υποστηρίζει ο Cox (2006), επηρεάζουν τους αθλητές ανεξάρτητα από το φύλο και το άθλημα. Ο Lazarus (2000) παίρνει μια πολύ ενδιαφέρουσα θέση στην οποία δηλώνει ότι το άγχος κατατάσσεται ανάμεσα σε άλλα συναισθήματα που παίζουν σημαντικό ρόλο με την επίδρασή τους στις αθλητικές επιδόσεις, όπως ο θυμός, η ντροπή, η ανακούφιση και η υπερηφάνεια που μπορούν να ασκήσουν ισχυρή επιρροή στην απόδοση και για τα οποία υποστηρίζει ότι πρέπει να διαχειρίζονται και να κατηγοριοποιούνται σε θετικές και αρνητικές ομάδες. Έτσι λοιπόν, ο Lazarus (2000) ανέφερε ότι αυτά τα συναισθήματα, όπως το άγχος, πρέπει να λαμβάνονται κυρίως υπόψη για τις συγκεκριμένες επιδράσεις τους στις επιδόσεις. Για παράδειγμα, ενώ ο θυμός συχνά θεωρείται αρνητικό συναίσθημα, ενδεχομένως να επηρεάσει θετικά τις επιδόσεις. Ένα πολύ σημαντικό εύρημα είναι το γεγονός ότι μια περιβαλλοντική ή ανταγωνιστική κατάσταση δεν είναι απαραίτητα αγχωτική από μόνη της. Έτσι, σύμφωνα με τον Lazarus (2000), μια ανταγωνιστική κατάσταση μπορεί να προκαλέσει άγχος, αλλά το αν τελικά αυτή η κατάσταση προκαλέσει άγχος,

εξαρτάται κυρίως από τον τρόπο με τον οποίο ο αθλητής αντιλαμβάνεται και ερμηνεύει αυτή την κατάσταση. Αυτό το εύρημα είναι επίσης μια από τις πιο βασικές αρχές που υπογραμμίζουν την πολυδιάστατη φύση του άγχους (Lane & Terry, 2000). Όταν ένας αθλητής αντιμετωπίζει μια κατάσταση η οποία είναι δυνητικά αγχωτική, κάνει μια αξιολόγηση της κατάστασης σε δύο επίπεδα που περιλαμβάνουν την κύρια αξιολόγηση (κατά την οποία ο αθλητής αξιολογεί το ενδιαφέρον του για την κατάσταση) και τη δευτεροβάθμια αξιολόγηση (κατά την οποία ο αθλητής κάνει μια εκτίμηση για τα φυσικά και ψυχολογικά αποθέματα που διαθέτει για να αντιμετωπίσει την κατάσταση).

Τα αποτελέσματα από τα δύο επίπεδα καθορίζουν τον βαθμό στον οποίο θα προσδιοριστεί αν το άγχος θα εμφανιστεί. Είναι επομένως προφανές ότι το άγχος σχετίζεται άμεσα με την υποκειμενική αντίληψη ενός ατόμου για ένα γεγονός ή μια κατάσταση. Το CSAI-2 είναι ένα από τα πολλά ψυχολογικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση της σωματικής και πνευματικής ανησυχίας και αυτοπεποίθησης (Martens, et al., 1990). Το πνευματικό άγχος ορίζεται ως μια ανησυχία, τα δυσάρεστα συναισθήματα που σχετίζονται με αθλητικές επιδόσεις και η ανικανότητα συγκέντρωσης (Borkovec, 1976). Το φυσικό άγχος αναφέρεται σε φυσιολογικούς και συναισθηματικούς παράγοντες που προκύπτουν από την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (Martens, et al., 1990). Στόχος της μελέτης των Bebetos, et al. (2013) ήταν να διερευνηθεί αν το άγχος, ο θυμός και η επιθετικότητα διαφοροποιούνται σε ένα δείγμα υδατοσφαιριστών στην Ελλάδα. Το δείγμα περιελάμβανε 200 (100 ανδρών, 100 γυναικών) υδατοσφαιριστές, ηλικίας 17-38 ετών. Συμπλήρωσαν τις ελληνικές εκδόσεις των οργάνων CSAI-2 (Stavrou, Zervas, Kakkos, & Psychountaki, 1998), και των οργάνων CAAS (Bebetos, Christoforidis, & Mantis, 2008). Οι αναλύσεις αποκάλυψαν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων και των ηλικιακών ομάδων.

Οι μικρότεροι αθλητές είχαν υψηλότερο άγχος και χαμηλότερες βαθμολογίες εμπιστοσύνης, ενώ οι γυναίκες έδειξαν χαμηλότερες βαθμολογίες θυμού και επιθετικότητας. Συνολικά, τα αποτελέσματα φωτίζουν τις πτυχές που επηρεάζουν τις αθλητικές επιδόσεις ελίτ παικτών υδατοσφαίρισης στην Ελλάδα. Όπως υποστηρίζει ο Cox (2006), το άγχος είναι ένα από τα πολλά συναισθήματα που μπορεί να προκύψουν ως αντίδραση των αθλητών σε μια ανταγωνιστική κατάσταση. Συγκεκριμένα, το άγχος είναι το συναίσθημα που ορίζεται ως αντιμετώπιση μιας επισφαλούς κατάστασης ή μιας υπαρκτικής απειλής (Lazarus, 2000). Το άγχος ως

αίσθηση μπορεί να επιτευχθεί μετά την αξιολόγηση ενός ατόμου για το πώς να χειριστεί μια κατάσταση. Οι συνέπειες του άγχους, όπως υποστηρίζει ο Cox (2006), επηρεάζουν τους αθλητές ανεξάρτητα από το φύλο και τον άθλημα.

Η έρευνα των Birrer & Morgan (2010) καταδεικνύει την σημασία της εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων (PST) στην ανάπτυξη των αθλητικών επιδόσεων η οποία είναι ευρέως αναγνωρισμένη. Η έρευνα αυτή είναι μια περιεκτική ανασκόπηση της PST σε ελίτ αθλήματα, με ιδιαίτερη έμφαση στα αθλήματα υψηλής έντασης (HIS). Η αναθεωρημένη βιβλιογραφία έδειξε έλλειψη πειστικών αποδείξεων και θεωρητικής υποστήριξης σχετικά με τις παραδοσιακές ψυχολογικές δεξιότητες για την ενίσχυση των επιδόσεων στα HIS. Επομένως, παρουσιάζεται ένα μοντέλο με τρία εννοιολογικά επίπεδα (ψυχολογικές απαιτήσεις, δεξιότητες και τεχνικές). Το μοντέλο διευκολύνει την αναγνώριση των ψυχολογικών απαιτήσεων ενός συγκεκριμένου αθλήματος, το οποίο με τη σειρά του καθιστά δυνατή τη διάκριση των ψυχολογικών δεξιοτήτων που απαιτούνται. Αυτό επιτρέπει σε έναν ειδικό να επιλέξει ψυχολογικές τεχνικές για τη βελτίωση της ψυχολογικής ικανότητας του αθλητή. Οι εκτιμήσεις που βασίζονται στο μοντέλο μας και η περιορισμένη διαθέσιμη σχετική βιβλιογραφία των HIS αποκάλυψαν τις ικανότητες αυτοεπίγνωσης, τις ικανότητες προσωπικής ανάπτυξης, τις δεξιότητες της ρύθμισης της διέγερσης, τις προπονητικές δεξιότητες, τις κινητήριες δεξιότητες και τις δεξιότητες ανάρρωσης ως τις σημαντικότερες δεξιότητες που πρέπει να βελτιωθούν προκειμένου να βελτιωθεί η απόδοση. Η ανάπτυξη αρμονικού πάθους, η ενσωμάτωση στην πράξη των συνδυαστικών τεχνικών προσοχής, οι τεχνικές διαχείρισης του πόνου, η χρήση της προσέγγισης της ευαισθητοποίησης και της αποδοχής και η διευκόλυνση της ερμηνείας γνωστικών και σωματικών αισθήσεων θεωρούνται κατάλληλες για την ικανοποίηση των ψυχολογικών απαιτήσεων των αισθημάτων υψηλής έντασης (HIS). Συνιστώνται για συστηματική εφαρμογή από αθλητές και προπονητές (τόσο την ώρα της προπόνησης όσο και την ώρα των αγώνων).

2.3. Προπόνηση ευχαρίστηση - κόπωση

Σκοπός της μελέτης των Royal et al., (2003) ήταν η εκτίμηση των επιπτώσεων της κόπωσης στη λήψη αποφάσεων και η ικανότητα ρίψης της μπάλας στον στόχο στην υδατοσφαίριση. Δεκατέσσερις νεαροί ελίτ παίκτες (ηλικίας 17,2 + 0,5 ετών, μάζα 84,2 + 7,6 kg, ύψος 1,85 + 0,05 m) ολοκλήρωσαν τέσσερα σετ οκτώ

επαναλήψεων μιας ειδικής άσκησης μέγιστης έντασης και διάρκειας περίπου 18 δευτερολέπτων. Οι προοδευτικά μειούμενες αναλογίες ξεκούρασης για κάθε διαδοχική σειρά ασκήσεων χρησιμοποιήθηκαν για να προκαλέσουν αύξηση της κούρασης και να αντανakλούν τις απαιτήσεις του παιχνιδιού. Πραγματοποιήθηκε μια δοκιμασία μέσω βίντεο (λεκτική απάντηση σε διάφορες τακτικές καταστάσεις) ή μια δοκιμασία δεξιότητας (ποιοτική και ποσοτική ανάλυση της ρίψης της μπάλας στο στόχο) μετά από κάθε σετ. Ο καρδιακός ρυθμός, η κλίμακα υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης (RPE) και η συγκέντρωση γαλακτικού οξέως στο αίμα καταγράφηκαν. Ο καρδιακός ρυθμός και η RPE αυξήθηκαν καθώς οι περίοδοι ξεκούρασης μειώνονταν. Σε πολύ μεγάλη κόπωση, η ακρίβεια λήψης αποφάσεων ήταν $18,0 \pm 21,8\%$ καλύτερη από ότι ήταν στην χαμηλή κόπωση. Η ακρίβεια και η ταχύτητα της λήψης δεν επηρεάστηκαν από την αυξητική κόπωση. Ωστόσο, η ικανότητα επάρκειας (τεχνική) μειώθηκε κατά $43 \pm 24\%$ μεταξύ των συνθηκών προδοκιμής και υψηλής κόπωσης. Συμπερασματικά, οι αυξανόμενες αυξήσεις στην κόπωση επηρέασαν διαφορετικά τη λήψη αποφάσεων (βελτιωμένη) σε σχέση με την τεχνική απόδοση (πτώση), την ακρίβεια και την ταχύτητα της μπάλας (αμετάβλητη) μιας ρίψης της μπάλας στο τέρμα στην υδατοσφαίριση.

Η έρευνα των Napolitano και συν, (2012) ασχολήθηκε με την ανάλυση η οποία ποσοτικοποιεί τις τεχνικές και τακτικές πτυχές ενός παιχνιδιού μέσω στατιστικών σχετικά με το παιχνίδι βασισμένων κυρίως σε συχνότητες και ποσοστά αποτελεσματικότητας (Lozonina et al., 2004). Πολλές μελέτες εφάρμοσαν την σημειωτική ανάλυση στην υδατοσφαίριση (Argudo et al., 2007, Hughes et al., 2006). Αυτή η εργασία αφορά την εκτίμηση των τακτικών πτυχών της ανάλυσης επιδόσεων υδατοσφαίρισης υψηλής απόδοσης. Η ανάλυση διεξήχθη σε 9 αγώνες του ιταλικού πρωταθλήματος υδατοσφαίρισης της A1 κατηγορίας στην ομάδα Volturmo. Τα τακτικά πρότυπα που προτάθηκαν από τον προπονητή συγκρίθηκαν με τα τακτικά πρότυπα που εφαρμόστηκαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και τα αποτελέσματα των ενεργειών, προκειμένου να αποκτηθούν στοιχεία χρήσιμα για τη δημιουργία ενός κωδικοποιημένου συστήματος τακτικής. Τα αποτελέσματα έδειξαν θετική συσχέτιση μεταξύ της συμμόρφωσης των τακτικών προτύπων που εφαρμόστηκαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού με τα πρότυπα που σχεδίασε ο προπονητής και το τελικό αποτέλεσμα της δράσης.

Η συλλογή δεδομένων διεξάγεται από μια ομάδα αναλυτών επιδόσεων, προπονητών και στατιστικολόγων. Η ανάλυση βίντεο των αγώνων πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας το λογισμικό Dartfish TeamPro. Η μέτρηση περιελάμβανε τις ακόλουθες τεχνικές και τακτικές παραμέτρους: συχνότητα εμφάνισης ενεργειών, χρονική διάρκεια, μέσος αριθμός συμμετεχόντων παικτών και πάσες, συχνότητα εμφάνισης μπλοκ, το τελικό αποτέλεσμα και τον τύπο συμπερασμάτων. Η αξιολόγηση της συμμόρφωσης για τα τακτικά πρότυπα έχει προδιαγραφεί από τον προπονητή με τα τακτικά πρότυπα που εφαρμόζονται στην προπόνηση, με βάση προκαθορισμένες παραμέτρους. Τα αποτελέσματα δείχνουν θετικό και στατιστικά σημαντικό συντελεστή συσχέτισης μεταξύ τακτικής συμμόρφωσης και έκβασης της δράσης. Το αποτέλεσμα έδειξε μια σημαντική συσχέτιση μεταξύ της συμμόρφωσης των τακτικών προτύπων και της επιθετικής αποτελεσματικότητας. Αυτή η συσχέτιση επιβεβαίωσε την ανάγκη ανάπτυξης μιας κοινής μεθοδολογίας για τη διδασκαλία και την προπόνηση της υδατοσφαίρισης μέσω της τακτικής.

Στην έρευνα των Gould και συν, (1989) για την αξιολόγηση των στρατηγικών που χρησιμοποιούν οι ελίτ προπονητές για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των αθλητών, ιδίως του βαθμού στον οποίο οι προπονητές χρησιμοποιούν 13 στρατηγικές για να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητα και την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας αυτών των στρατηγικών. Εξετάστηκαν επίσης οι διαφορές αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας μεταξύ διαφορετικών κατηγοριών προπονητών. Οι τεχνικές ή οι στρατηγικές που κρίθηκαν πιο αποτελεσματικές από αυτούς τους προπονητές περιελάμβαναν τη διδασκαλία ασκήσεων, τη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης και την ελεύθερη χρήση θετικών δηλώσεων σαν ανταμοιβή και τη χρήση θετικών σχολίων. Σε άλλη μελέτη, 124 προπονητές εθνικών ομάδων που εκπροσωπούσαν 30 ολυμπιακά αθλήματα εξετάστηκαν. Οι στρατηγικές που χρησιμοποιούσαν συχνότερα ήταν η διδασκαλία ασκήσεων, η διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης, η ενθάρρυνση μέσω θετικών σχολίων και η έμφαση στις τεχνικές βελτιώσεις. Οι τεχνικές που κρίθηκαν πιο αποτελεσματικές ήταν η διδασκαλία των ασκήσεων, η ενθάρρυνση μέσω θετικών σχολίων, η διαμόρφωση της αυτοπεποίθησης και η ελεύθερη χρήση θετικών σχολίων. Λίγες διαφορές μεταξύ των προπονητών βρέθηκαν σε βαθμολογίες αξιολόγησης αποτελεσματικότητας και χρήσης.

Το ψυχοβιολογικό μοντέλο επιδόσεων αντοχής προτείνει ότι η αντίληψη της προσπάθειας είναι ο τελικός καθοριστικός παράγοντας των επιδόσεων αντοχής (Blanchfield et al., 2014). Επομένως, οποιοσδήποτε φυσιολογικός ή ψυχολογικός παράγοντας που επηρεάζει την αντίληψη της προσπάθειας θα επηρεάσει τις επιδόσεις αντοχής. Κατά συνέπεια, αυτή η νέα μελέτη διερεύνησε τις επιδράσεις μιας συχνά χρησιμοποιούμενης ψυχολογικής στρατηγικής, του αυτοελέγχου (ST), στην αξιολόγηση της αντίληψης της άσκησης (RPE) και των επιδόσεων αντοχής. Αυτή η μελέτη είναι η πρώτη που καταδεικνύει ότι το ST μειώνει σημαντικά την RPE και βελτιώνει την αντοχή. Τα ευρήματα υποστηρίζουν το ψυχοβιολογικό μοντέλο αντοχής και δείχνουν ότι οι ψυχοβιολογικές παρεμβάσεις που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να στοχεύουν ευνοϊκές μεταβολές στην αντίληψη της προσπάθειας είναι επωφελείς για τις επιδόσεις αντοχής. Συνεπώς, αυτό το ψυχοβιολογικό μοντέλο προσφέρει μια σημαντική και καινοφανή προοπτική για μελλοντικές έρευνες. Κάποιες φορές η υψηλή ποιότητα προπόνησης των αθλητών είναι αποτέλεσμα της επικοινωνίας των αθλητών με τους προπονητές. Η έρευνα των Gould και συν, (1989) προσπαθεί να αποδείξει τη σχέση που έχει η προπόνηση που ο αθλητής θεωρεί αποτελεσματική για την επίδοσή του με το είδος της προπόνησης που τον ευχαριστεί. Τελικά, είναι μεγάλη η απόκλιση μεταξύ αποτελεσματικής προπόνησης και την προπόνησης που ευχαριστεί το μέσο αθλητή; Η απάντηση της ερώτησης αυτής προσφέρει χρήσιμα και πρακτικά αποτελέσματα στους προπονητές να σχεδιάσουν την κατάλληλη προπόνηση ώστε να μεγιστοποιηθεί η απόδοση των αθλητών με την παράλληλη διατήρηση της ψυχολογίας και της διάθεσης σε υψηλά επίπεδα.

Στην ανασκόπηση διακρίνονται μελέτες οι οποίες εξέτασαν τους μηχανισμούς μέσω των οποίων ο αυτοέλεγχος επηρεάζει την απόδοση, δηλαδή με ενδείξεις ότι ο αυτοέλεγχος μειώνει τις σκέψεις που δεν σχετίζονται με την εκτέλεση των ενεργειών, ενισχύοντας έτσι τη συγκέντρωση στο έργο. Επίσης οι στρατηγικές που χρησιμοποιήσαν προπονητές συχνότερα και οι οποίες ήταν η διδασκαλία ασκήσεων, η διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης, η ενθάρρυνση μέσω θετικών σχολίων και η έμφαση στις τεχνικές βελτιώσεις. Οι τεχνικές που κρίθηκαν πιο αποτελεσματικές ήταν η διδασκαλία των ασκήσεων, η ενθάρρυνση μέσω θετικών σχολίων, η διαμόρφωση της αυτοπεποίθησης και η ελεύθερη χρήση θετικών σχολίων. Ακόμη οι μελέτες προσπαθούν να αποδείξουν τη σχέση που έχει η προπόνηση την οποία ο αθλητής θεωρεί αποτελεσματική για την επίδοσή του με το είδος της προπόνησης που τον ευχαριστεί. Ο Lazarus (2000) παίρνει μια πολύ ενδιαφέρουσα θέση στην

οποία δηλώνει ότι η ευχαρίστηση κατατάσσεται με άλλα συναισθήματα (όπως ο θυμός, η ντροπή, η ανακούφιση και η υπερηφάνεια) επιδρούν στις αθλητικές επιδόσεις και μπορούν να ασκήσουν ισχυρή επιρροή στην απόδοση. Οι ερευνητές θεωρούν ότι αποτελεσματικότητα και ευχαρίστηση προπόνησης αποτελούν έναν συνδυασμό που βοηθά στη διατήρηση ενός υψηλού επιπέδου απόδοσης των υδατοσφαιριστών (Blanchfield et al., 2014).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Μέθοδος

3.1. Συμμετέχοντες

Για την πραγματοποίηση της έρευνας μας χρησιμοποιήσαμε ερωτηματολόγια, τα οποία συμπληρώθηκαν από 30 υδατοσφαιριστές υψηλού επιπέδου κατηγορίας Α1 ανδρών, 18-32 ετών με προπονητική εμπειρία 4-20 έτη. Οι υδατοσφαιριστές αγωνίζονταν 10 στη θέση του φουνταριστού, 17 στη θέση του περιφερειακού και 3 τερματοφύλακες και ήταν αθλητές τριών ομάδων της Αττικής.

3.2. Ερευνητικό εργαλείο

Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο. Κάθε ερωτηματολόγιο απαρτιζόταν από 2 ερωτήσεις με 12 υπό ερωτήματα πολλαπλής επιλογής. Η κάθε μια από τις ερωτήσεις είχε στόχο να συλλεχθούν πληροφορίες σχετικές με την ικανοποίηση ή την αποτελεσματικότητα της προπόνησης για όλες τις μορφές και τα ήδη προπονήσεων που εφαρμόζονται στην υδατοσφαίριση (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 και 2). Οι ερωτήσεις κάλυπταν ένα μεγάλο εύρος του περιεχομένου των προπονήσεων. Οι ερωτήσεις αφορούσαν προπόνηση αντοχής 100-200 μέτρα, 400 μέτρα και πάνω, προπόνηση ταχύτητας με ή και χωρίς μπάλα, προπόνηση τεχνικής. Επίσης προπόνηση υποξική, δύναμης αλλά και ειδικών καταστάσεων, τακτικής καθώς και φιλικό αγώνες ή προπονητικά διπλά. Τα 12 υποερωτήματα αφορούν την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση και αποτελεσματικότητα κατά την προπόνηση 1: προπόνηση αντοχής μεγάλων αποστάσεων (400 μέτρα και πάνω), 2: προπόνηση διαλειμματική (100-200 μέτρα), 3: προπόνηση ταχύτητας (15-25 μέτρα), 4: προπόνηση ταχύτητας με μπάλα (25 μέτρα), 5: προπόνηση υποξική (υποβρύχια, αναπνοές 5-7 χεριές), 6: προπόνηση δύναμης και αντιστάσεων μέσα στο νερό (βαριές μπάλες, λάστιχα, ζώνες), 7: ειδικές καταστάσεις (παίκτης παραπάνω – λιγότερος), 8: ειδικές καταστάσεις (κόντρες 1-0, 2-1, 3-2, 5-4, 6-5), 9: φιλικός αγώνας (μεταξύ των παικτών της ομάδας), 10: φιλικός αγώνας (με άλλη ομάδα), 11: προπόνηση τεχνικής (πάσες – σουτ), 12: προπόνηση τακτική στα ίσα.

Οι υδατοσφαιριστές συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο που τους δόθηκε την αγωνιστική περίοδο 2016-2017 στους μήνες Δεκέμβριο – Ιανουάριο, 30 λεπτά πριν από την προπόνηση και ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν περίπου 10 λεπτά. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5βαθμη κλίμακα (1: καθόλου, 2: λίγο, 3: μέτρια, 4: πολύ, 5: πάρα πολύ).

3.3. Στατιστική επεξεργασία

Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο των σχέσεων μεταξύ των απαντήσεων. Τα δεδομένα εμφανίζονται ως μέση τιμή και τυπική απόκλιση. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε με $p < 0,05$.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Αποτελέσματα

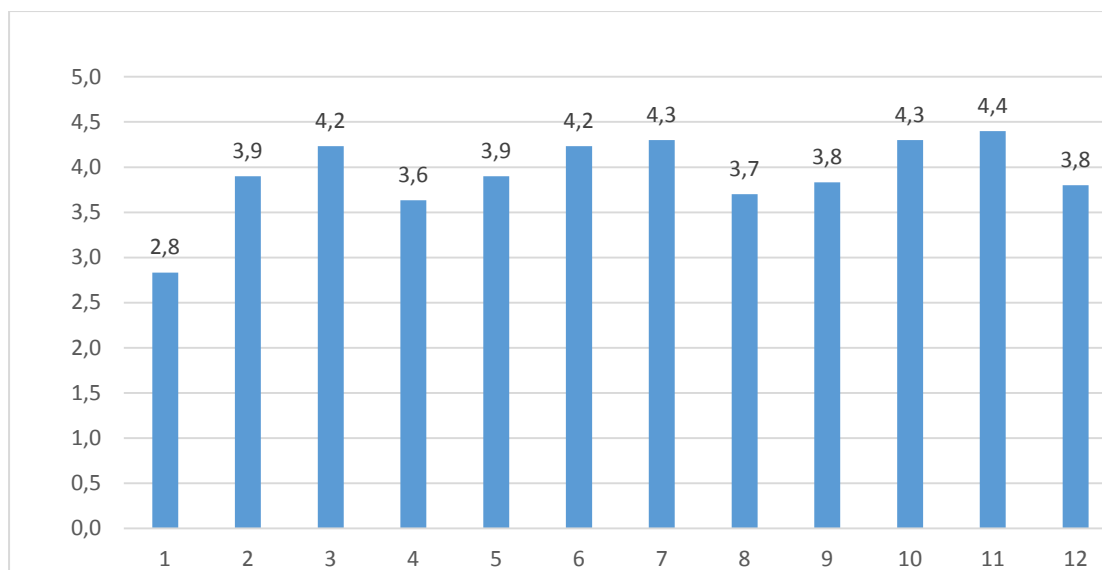
Στο κεφάλαιο αυτό γίνεται αναφορά στα αποτελέσματα (απαντήσεις ερωτηματολογίου στα 12 υπο-ερωτήματα τα οποία αφορούν την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση και την αποτελεσματικότητα κατά την προπόνηση).

4.1 Παρουσίαση αποτελεσμάτων αποτελεσματικής προπόνησης

Περισσότερο αποτελεσματική προπόνηση σύμφωνα με τις απαντήσεις των ερωτηθέντων στην κλίμακα 1-5, (όπου 1=καθόλου και 5=πάρα πολύ) θεωρείται κατά σειρά η προπόνηση με περιεχόμενο που αναφέρεται παρακάτω:

- ▶ Προπόνηση τεχνικής (πάσες-σουτ)
- ▶ Φιλικός αγώνας (με άλλη ομάδα)
- ▶ Ειδικές καταστάσεις (παίκτη παραπάνω-λιγότερο)
- ▶ Προπόνηση ταχύτητας (15-25 μέτρα)
- ▶ Προπόνηση δύναμης και αντιστάσεων μέσα στο νερό (βαριές μπάλες, λαστιχα. ζώνες)
- ▶ Προπόνηση διαλειματική (100-200 μέτρα)
- ▶ Προπόνηση υποξική (υποβρύχια, αναπνοές 5-7 χεριές)
- ▶ Φιλικός Αγώνας (μεταξύ μας)
- ▶ Προπόνηση τακτική στα ίσα.
- ▶ Ειδικές καταστάσεις (κόντρες 1-0,2-1,3-2,5-4,6-5)
- ▶ Προπόνηση ταχύτητας με μπάλα (25 μέτρα)
- ▶ Προπόνηση αντοχής μεγάλων αποστάσεων (400 μέτρα και πάνω)

Οι μέσες τιμές των απαντήσεων για κάθε ερώτηση φαίνονται στο Σχήμα 4.1.



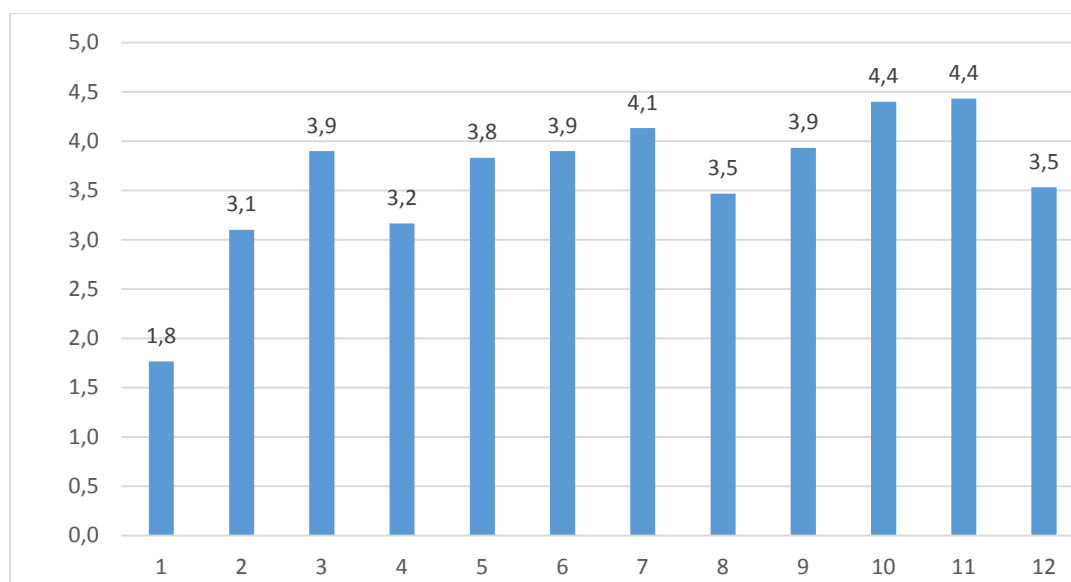
Σχήμα 4.1: Στο σχήμα εμφανίζονται οι τιμές που εκφράζουν την αποτελεσματικότητα της προπόνησης για κάθε μία από τις 12 ερωτήσεις.

4.2 Παρουσίαση αποτελεσμάτων για την ευχαρίστηση στην προπόνηση

- Περισσότερη ικανοποίηση από τη προπόνηση σύμφωνα με τις απαντήσεις των ερωτηθέντων προκύπτει από την προπόνηση τεχνικής και η κατάταξη των απαντήσεων φαίνεται παρακάτω (κλίμακα 1-5, όπου 1=καθόλου και 5=πάρα πολύ)
 - Προπόνηση τεχνικής (πάσες-σουτ)
 - Φιλικός αγώνας (με άλλη ομάδα)
 - Ειδικές καταστάσεις (παίκτη παραπάνω-λιγότερο)
 - Προπόνηση ταχύτητας (15-25 μέτρα)
 - Προπόνηση δύναμης και αντιστάσεων μέσα στο νερό (βαριές μπάλες, λάστιχα. ζώνες)
 - Φιλικός Αγώνας (μεταξύ μας)
 - Προπόνηση υποξική (υποβρύχια, αναπνοές 5-7 χεριές)
 - Ειδικές καταστάσεις (κόντρες 1-0,2-1,3-2,5-4,6-5)
 - Προπόνηση τακτική στα ίσα

- Προπόνηση ταχύτητας με μπάλα (25 μέτρα)
- Προπόνηση διαλειματική (100-200 μέτρα)
- Προπόνηση αντοχής μεγάλων αποστάσεων(400 μέτρα και πάνω)

Τα αποτελέσματα από τις ερωτήσεις που αφορούν την ικανοποίηση φαίνονται στο Σχήμα 4.2.



Σχήμα 4.2: Στο Σχήμα εμφανίζονται οι μέσες τιμές των απαντήσεων στην ερώτηση σχετικά με το είδος προπόνησης το οποίο προκαλεί ευχαρίστηση. Από 1-12 είναι οι ερωτήσεις.

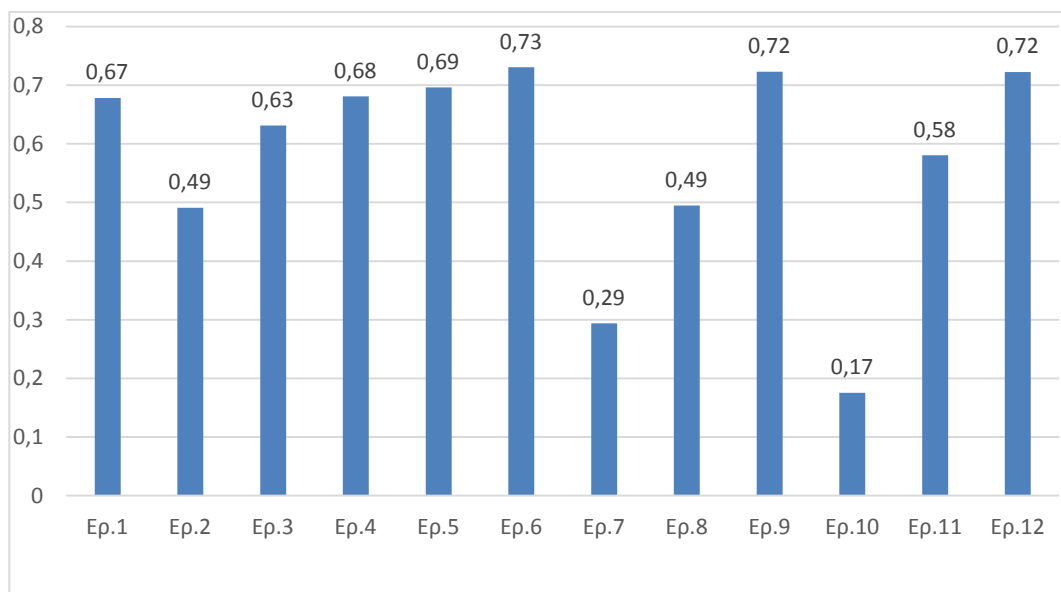
4.3 Αποτελέσματα συσχέτισης

Η συσχέτιση μεταξύ δύο μεταβλητών μας δείχνει τη σχέση που συνδέει δύο μεταβλητές, το πώς δηλαδή η μία συσχετίζεται με την άλλη, ή το πώς επηρεάζει ή επηρεάζεται η μία από την άλλη. Οι τιμές των συσχετίσεων που πλησιάζουν τη μονάδα θεωρούνται ότι έχουν μεγάλη συσχέτιση. Βέβαια οι τιμές συσχέτισης που προκύπτουν καθορίζεται όχι μόνο ποσοτικά αλλά και ποιοτικά, δηλαδή με κριτήρια που σχετίζονται με τη φύση της έρευνας και του εξεταζόμενου θέματος.

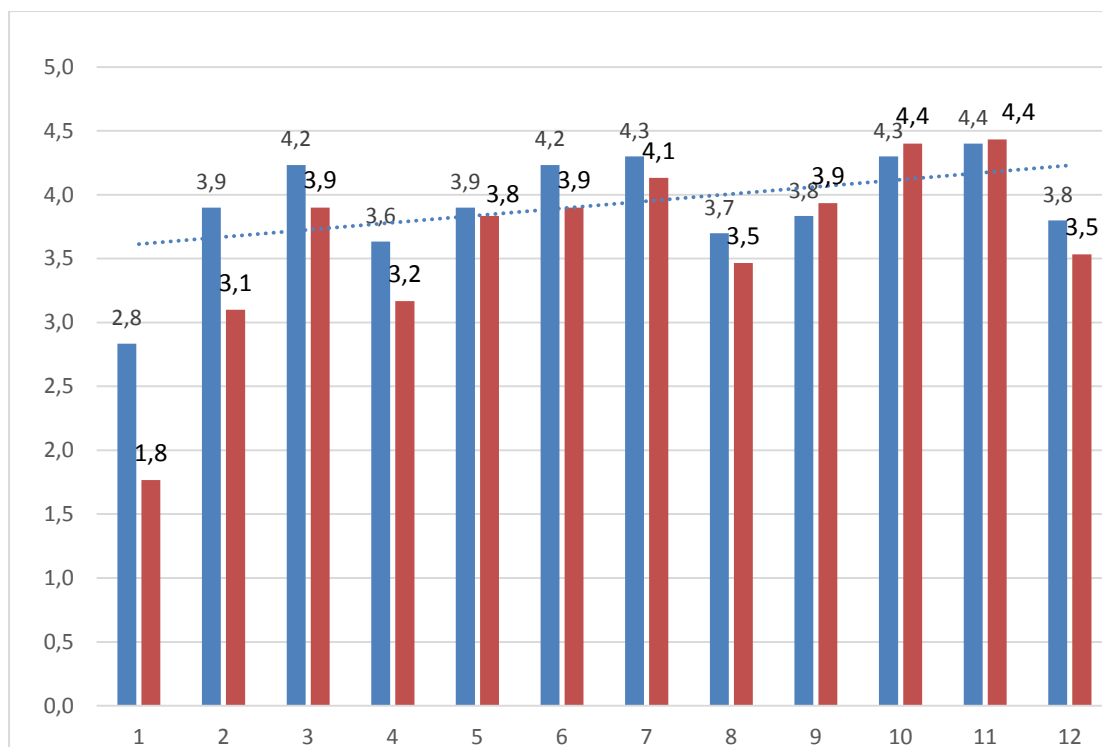
Τα αποτελέσματα των συσχετίσεων ανάλογα με την κάθε ερώτηση παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.1 και στο Σχήμα 4.3.

Πίνακας 4.1: Η σχέση μεταξύ των απαντήσεων που αφορούν την ικανοποίηση και την αποτελεσματικότητα της προπόνησης

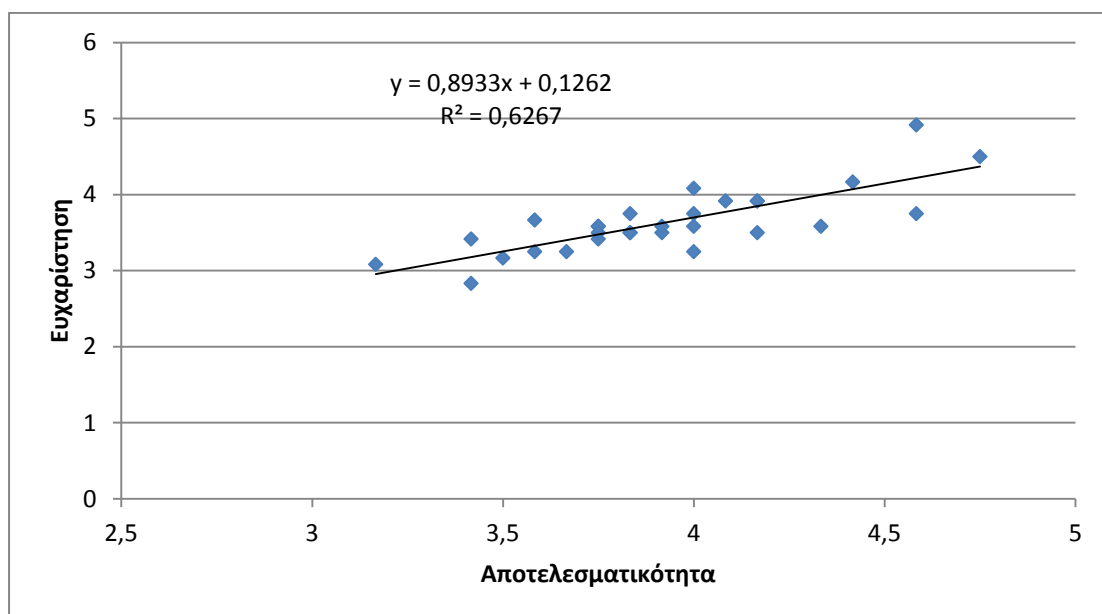
Ερώτηση	Συντελεστής συσχέτισης r	Σημαντικότητα (p)
1	0,67	p < 0,05
2	0,49	p > 0,05
3	0,63	p < 0,05
4	0,68	p < 0,05
5	0,69	p < 0,05
6	0,73	p < 0,05
7	0,29	p > 0,05
8	0,49	p > 0,05
9	0,72	p < 0,05
10	0,17	p > 0,05
11	0,58	p < 0,05
12	0,72	p < 0,05



Σχήμα 4.3 : Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των απαντήσεων που αφορούν την αποτελεσματικότητα και την ικανοποίηση



Σχήμα 4.4: Στο Σχήμα εμφανίζονται οι μέσοι όροι στα 12 υποερωτήματα των 2 ερωτήσεων που αφορούν την αποτελεσματικότητα αλλά και την ικανοποίηση της προπόνησης. Με μπλε χρώμα συμβολίζεται οι απαντήσεις για την αποτελεσματικότητα ενώ με το κόκκινο οι απαντήσεις για την ικανοποίηση της προπόνησης.



Σχήμα 4.5: Η σχέση μεταξύ των απαντήσεων οι οποίες αφορούν στην αποτελεσματικότητα με τις απαντήσεις οι οποίες αφορούν στην ικανοποίηση των υδατοσφαιριστών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. Συζήτηση και συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας καταλήγουν στα: Οι προπονήσεις που αφορούν την τακτική (πάσα – σουτ) είναι αυτές που κατά τους υδατοσφαιριστές συνδυάζουν αποτελεσματικότητα και ικανοποίηση. Οι φιλικοί αγώνες με άλλη ομάδα είναι μία από τις προπονήσεις που κατά τους αθλητές της υδατοσφαίρισης συνδυάζει τόσο την αποτελεσματικότητα όσο και την ικανοποίηση στην προπόνηση. Η προπόνηση αντοχής μεγάλων αποστάσεων (400 μ. κι πάνω) είναι αυτή που συγκεντρώνει τις λιγότερες απαντήσεις, ενδεχομένως οι αθλητές να επηρεάζονται από το στοιχείο της δυσκολίας και να δημιουργείται αρνητική προδιάθεση.

Αναλυτικότερα: Η πρώτη προτίμηση των αθλητών αναφορικά με την αποτελεσματική προπόνηση αποδεικνύεται βάσει της παρούσας έρευνας η προπόνηση τεχνικής. Η τεχνική βοηθάει τον αθλητή να αποδώσει τη μέγιστη απόδοση και να εκμεταλλευτεί τα σωματικά και αθλητικά προσόντα που αποκτά μέσω των άλλων μορφών προπονήσεων (δύναμη, ταχύτητα, έκρηξη κ.α) .

Αντίθετα, τις λιγότερες απαντήσεις συγκέντρωσε η προπόνηση αντοχής των 400 μέτρων. Αναλυτικότερα μπορεί να παρατηρηθεί για την προπόνηση αντοχής μεγάλων αποστάσεων (400 μέτρα και πάνω) ότι οι υδατοσφαιριστές θεωρούν την συγκεκριμένη προπόνηση απαντήσεων αποτελεσματική ενώ δεν συμβαίνει το ίδιο σε σχέση με την ευχαρίστηση αυτού του είδους προπόνηση. Εδώ παρατηρούμε ότι παρά την αντικειμενική αναγκαιότητα της προπόνησης αυτής, οι αθλητές δεν φαίνεται να την θεωρούν τόσο αποτελεσματική και χρήσιμη. Χωρίς αυτό το είδος προπόνησης ένας αθλητής δεν μπορεί να διατηρηθεί σε αγωνιστική κατάσταση υψηλού επιπέδου. Η ενδεχόμενη απόκλιση της απάντησης οφείλεται στο ότι ενδεχομένως ο αθλητής να επηρεάζεται από το στοιχείο της δυσκολίας και της να δημιουργείται αρνητική προδιάθεση.

Διαφορές υπάρχουν και στη διαλειμματική προπόνηση, σαφώς όμως μικρότερες από την πρώτη ερώτηση. Ο υδατοσφαιριστής ίσως νιώθει σε σχέση με την ικανοποίηση ότι και η διαλειμματική των 100-200 μέτρων δεν τον ευχαριστεί τόσο όσο άλλες προπονήσεις που φαίνεται μέσα από την έρευνα ότι τον ευχαριστούν. Η σχέση για την προπόνηση ταχύτητας 15-25 μέτρων μεταξύ αποτελεσματικότητα και ευχαρίστησης της προπόνησης είναι περίπου η ίδια με Οι υδατοσφαιριστές θεωρούν εξίσου αποτελεσματική όσο και ευχάριστη αυτού του

είδους την προπόνηση. Διαφορά υπάρχει και στην προπόνηση ταχύτητας με μπάλα διότι οι υδατοσφαιριστές – συμμετέχοντες την θεωρούν περισσότερο αποτελεσματική σε αντίθεση με ευχάριστη. Διακρίνεται ότι οι υδατοσφαιριστές στις ως τώρα απαντήσεις τους καταλαβαίνουν τη χρησιμότητα μιας προπόνησης σε σχέση με την απόδοσή τους παρότι δεν τους ευχαριστεί το ίδιο.

Στα επόμενα τρία είδη προπονήσεων (υποξική, προπόνηση δύναμης και αντιστάσεων μέσα στο νερό καθώς και προπόνηση ειδικών καταστάσεων) οι απαντήσεις των υδατοσφαιριστών έχουν περίπου παρόμοια αποτελέσματα κάτι που διακρίνεται και από τους μέσους όρους. Σαφώς φαίνεται μέσω των απαντήσεων των υδατοσφαιριστών μεγαλύτερη ικανοποίηση - προτίμηση για αυτές τις προπονήσεις.

Και στην κατηγορία της ευχάριστης προπόνησης φαίνεται ότι η προπόνηση τεχνικής είναι η πρώτη επιλογή των αθλητών. Αυτό ενδεχομένως οφείλεται στο βαθμό ελευθερίας που κρύβει αυτή η προπόνηση και στη μικρότερη καταπόνηση που απαιτεί. Η προπόνηση αντοχής των 400 μέτρων βρίσκεται πάλι στην τελευταία επιλογή. Αυτό το αποτέλεσμα ενισχύει την πεποίθηση ότι αυτό που θεωρεί δυσάρεστο ο αθλητής επηρεάζεται από τον βαθμό καταπόνησης που έχει ο αθλητής.

Οι προπονήσεις που ακολουθούν, συγκέντρωσαν τα μεγαλύτερα ποσοστά και τις περισσότερες απαντήσεις στο πολύ και πάρα πολύ και δείχνουν συγχρόνως ευχαρίστηση των υδατοσφαιριστών αλλά και πίστη ως προς την αποτελεσματικότητα της προπόνησης. Αυτές οι προπονήσεις είναι ο φιλικός αγώνας με άλλη ομάδα καθώς και η προπόνηση τεχνικής όσον αφορά τις πάσες, τα σουτ κ.λπ. Η προπόνηση τακτικής στα ίσα συγκεντρώνει μικρότερα ποσοστά προτίμησης σε σχέση με τις δύο προηγούμενες τόσο για την αποτελεσματικότητα όσο και για την ευχαρίστηση.

Μέσα από τα αποτελέσματα της έρευνας μας, η γενική επισήμανση συνιστά ότι η άποψη των αθλητών βασίζεται αρκετά στην ψυχολογία τους. Το ερώτημα του πως διαμορφώνεται το υπόβαθρο της κρίσης του προέρχεται από την καταπόνηση του αθλητή. Από το βαθμό καταπόνησης εξαρτάται αν μία προπόνηση είναι αποτελεσματική ή ευχάριστη. Ο βαθμός ελευθερίας, επίσης, αλλά και η προπόνηση που περιέχει ασκήσεις με μπάλα ή συμμετοχικό χαρακτήρα (προπονητικό διπλό, φιλικό) συγκεντρώνει αρκετές προτιμήσεις. Η φύση του παιχνιδιού ως ομαδικού έχει επηρεάσει και τον τρόπο σκέψης των παιχτών, οι οποίοι επιδιώκουν περισσότερο προπόνηση βασισμένη σε συνθήκες πραγματικού παιχνιδιού. Ο ατομικός χαρακτήρας της προπόνησης, παρότι είναι αντικειμενικά απαραίτητος για την διατήρηση σε υψηλό επίπεδο, δεν χαίρει της εμπιστοσύνης των παιχτών. Προφανώς

η ορθολογική σκέψη του αθλητή υποκύπτει στην υποσυνείδητη τάση του να αποφύγει την σκληρή προπόνηση και τον απαραίτητα μεγάλο χρόνο που θα χρειαστεί ο οργανισμός του να αναπληρωθεί. Εξ αυτού του λόγου η προπόνηση των 400 μέτρων παρότι είναι αντικειμενικά απαραίτητη, από τα αποτελέσματα της έρευνας δεν συνάγεται ούτε η αποτελεσματικότητα της ούτε φυσικά και η ευχαρίστηση που αντλεί ο αθλητής από αυτή.

Τα ευρήματα της έρευνας συμφωνούν με αυτά της βιβλιογραφικής ανασκόπησης τα οποία υποστηρίζουν ένα ψυχο-βιολογικό μοντέλο και δείχνουν ότι οι ψυχολογικές παρεμβάσεις που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να στοχεύουν ευνοϊκές μεταβολές στην αντίληψη της προσπάθειας είναι επωφελείς για την απόδοση και την ευχαρίστηση. Επίσης μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση διακρίνεται ότι οι τεχνικές ή οι στρατηγικές που κρίθηκαν πιο αποτελεσματικές από τους προπονητές περιελάμβαναν την διδασκαλία ασκήσεων, την διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης και την ελεύθερη χρήση θετικών δηλώσεων σαν ανταμοιβή και θετικών σχολίων. Η συνείδηση των αθλητών και ο επαγγελματικός χαρακτήρας που έχουν διαμορφώσει έχει αποδεχθεί την αναγκαιότητα των εντατικών προπονήσεων, οι οποίες αποτελούν την συνήθη καθημερινότητα των αθλητών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Προτάσεις για μελλοντικές μελέτες

Το άθλημα της υδατοσφαίρισης μπορεί να αποτελέσει πεδίο αναφοράς για πολλές μελέτες . Το αντικείμενο των μελλοντικών αυτών μελετών μπορεί να επικεντρώνεται σε θέματα ψυχολογίας του αθλητή κατά τη διάρκεια της αυξημένης αθλητικής περιόδου. Επίσης, ενδιαφέρον παρουσιάζει το θέμα της συμμετοχικής λήψης των αποφάσεων προπόνησης μεταξύ αθλητών και προπονητών, αλλά και των τρόπων με τους οποίους ο αθλητής μπορεί να διατηρήσει ένα ισορροπημένο συναισθηματικό επίπεδο σε όλη τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου.

7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Baron, R.A. & Richardson, D.R. (1994). *Human aggression* (2nd ed). New York: Plenum Press.
- Bebetsos, E & Konstantoulas, D. (2006). Contact sports, moral functioning and planned behavior theory. *Perceptual and Motor Skills*, 103, 131-144.
- Bebetsos, E. Christoforidis, C. & Mantis, K. (2008). Examination of athletes' aggressiveness and anger among Greek team handball athletes. *Exercise & Society*, 47, 80-86.
- Bebetsos, E., Zouboulas, S., Antoniou, P., Kourtesis T. (2013). Do anxiety, anger and aggression differentiate elite water-polo players? *Journal of Physical Education and Sport* 13(2), pp. 209-212.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106, 59-73.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences and control*. New York: McGraw-Hill.
- Birrer, D., Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athletes' performance in high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports* 20(2), 78-87.
- Blanchfield, A.W., Hardy, J., De Morree, H.M., Staiano, W., Marcora, S.M. (2014). Talking yourself out of exhaustion: the effects of self-talk on endurance performance. *Med Sci Sports Exerc.* 46(3): 998-1007.
- Borkovec, T.D. (1976). Physiological and cognitive processes in the regulation of anxiety. In G.E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation: Advances in research*. New York: Plenum Press.
- Bredemeier, B.J. (1983). Athletic aggression: A moral concern. In J. Goldstein (Ed), *Sport violence* (pp. 47-82). New York: Springer-Verlag.

- Butt, D.S & Cox, D.N. (1992). Motivational patterns in Davis Cup, University and recreational tennis players. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 1-13.
- Conroy, D.E., Silva, J.M., Newcomer, R.R., Walker, B.W., & Johnson, M.S. (2001). Personal and participatory socializers of the perceived legitimacy of aggressive behavior in sport. *Aggressive Behavior*, 27, 405-418.
- Cox, R.H. (2006). *Sport Psychology. Concepts and Applications*. McGraw-Hill.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite Coaches to enhance Self-Efficacy in Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology* , 11, 128-140.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self – Talk in the Swimming Pool: The Effects of Self-Talk on Thought Content and Performance on Water – Polo Tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 16, Issue 2.
- Kavussanu, M. & Ntoumanis, N. (2003). Participation in sport and moral functioning: Does ego orientation mediate their relationships? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 501-518.
- Lane, A.M., & Terry, P.C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual Model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 16-33.
- Lazarus R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Leith, L.M. (1982). The role of competition in the elicitation of aggression in sport. *Journal of Sport Behavior*, 5, 168-174.
- Martens, R., Burton, L.A., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R.S. Vealey, & D. Burton, *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton. D. (1990). *Competitive anxiety in sport* Ghampaign. IL: Human Kinetics.

- Maxwell, J.P. & Moores, E. (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 179-193.
- Napolitano, S., Tursi, D., DiTore, P.A., Raiola G., (2012). Tactics-based water polo training. *International Network of Sport and Health Science*. 9-12 December, Hungary.
- Royal, K., Farrow, D., Mujika, I., Halson, S., & Pyne D. (2003). The effects of fatigue on Decision – making and Technical skill performance in water polo players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Vol. 6, Issue 4. pp.83.
- Stephens, D.E., (1998). Aggression. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp.277-292). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Ltd.
- Tod, D., Hardy, J., Oliver, E. (2011). Effects of self –talk: a systematic review. *J Sport Exerc Psychol*. 33(5): 666-87.
- Tucker, L.W. & Parks, J.B. (2001). Effects of gender and sport type on intercollegiate athletes' perceptions of the legitimacy of aggressive behaviors in sport. *Sociology of Sport Journal*, 18, 403-413.

Πηγές από το διαδίκτυο

http://trace.tennessee.edu/utk_gradthes/2638/

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200.2013.798371>

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640410310001641566>

Παράρτημα Α

Ερωτηματολόγιο

Ποια μορφή προπόνησης πιστεύεις ότι είναι πιο αποτελεσματική για την επίδοσή σου;

Ποια μορφή προπόνησης πιστεύεις ότι είναι πιο αποτελεσματική για την επίδοσή σου;

1) Προπόνηση αντοχής μεγάλων αποστάσεων (400 μέτρα και πάνω)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

2) Προπόνηση διαλειματική (100-200 μέτρα)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

3) Προπόνηση ταχύτητας (15-25 μετρα)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

4) Προπόνηση ταχύτητας με μπάλα (25 μετρα)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

5) Προπόνηση υποξική (υποβρύχια, αναπνοές 5-7 χεριές)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

--	--	--	--	--

- 6) Προπόνηση δύναμης και αντιστάσεων μέσα στο νερό (βαριές μπάλες, λαστιχα. ζώνες)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

- 7) Ειδικές καταστάσεις (παίκτη παραπάνω-λιγότερο)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

- 8) Ειδικές καταστάσεις (κόντρες 1-0,2-1,3-2,5-4,6-5)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

- 9) Φιλικός Αγώνας (μεταξύ μας)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

- 10) Φιλικός αγώνας (με άλλη ομάδα)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

11) Προπόνηση τεχνικής (πάσες-σουτ)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

12) Προπόνηση τακτική στα ίσα.

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

Τι είδος προπόνηση σε ευχαριστεί να κάνεις;

- 1) Προπόνηση αντοχής μεγάλων αποστάσεων (400 μετρα και πανω)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

- 2) Προπόνηση διαλειματική (100-200 μέτρα)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

- 3) Προπόνηση ταχύτητας (15-25 μέτρα)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

- 4) Προπόνηση ταχύτητας με μπάλα (25 μέτρα)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

- 5) Προπόνηση υποξική (υποβρύχια, αναπνοές 5-7 χεριές)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

- 6) Προπόνηση δύναμης και αντιστάσεων μέσα στο νερό (βαριές μπάλες, λάστιχα. ζώνες)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

7) Ειδικές καταστάσεις (παίκτη παραπάνω-λιγότερο)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

8) Ειδικές καταστάσεις (κόντρες 1-0,2-1,3-2,5-4,6-5)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

9) Φιλικός Αγώνας (μεταξύ μας)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

10) Φιλικός αγώνας (με άλλη ομάδα)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

11) Προπόνηση τεχνικής (πάσες-σουτ)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

12) Προπόνηση τακτική στα ίσα.

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ