



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΛΟΙΠΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: “Ψυχολογία και άλλοι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση αθλητών Ταεκβοντο”

Όνοματ/νυμο: Σολδάτου Ελισάβετ

A.M. :9980201800124

Επιβλέπων Καθηγητής: Αργειτάκη Πολυξένη

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2022

© Copyright

Σολδάτου Ελισάβετ

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Το Ταεκβοντο είναι ένα μαχητικό άθλημα που εξαπλώνεται ολοένα και περισσότερο και η ανάγκη για αναζήτηση των παραγόντων που επηρεάζουν την απόδοση είναι αναγκαία. Η μελέτη της παρούσας εργασίας εξέτασε την σχέση της καλής ψυχολογικής κατάστασης με την απόδοση σε αθλητές Ταεκβοντο. Σκοπός της εργασίας ήταν η επεξήγηση της σημαντικότητας της ψυχολογίας στην απόδοση, ποιοι παράγοντες την επηρεάζουν αρνητικά ή θετικά, τρόπους που μπορούμε να την βελτιώσουμε αλλά και άλλους επίσης σημαντικούς παράγοντες όπως είναι ο χρόνος αντίδρασης, ο ρόλος των ημισφαιρίων ή η ικανότητα προσανατολισμού. Μέσα από 50 επιστημονικά άρθρα και συναφή με το αντικείμενο βιβλία, φάνηκε ότι η ποιότητα της ψυχολογίας και των άλλων παραγόντων διαδραματίζουν σε μεγάλο ποσοστό την αγωνιστική απόδοση των αθλητών Ταεκβοντο αλλά και ότι θα έπρεπε να τους δίνεται η απαραίτητη προσοχή όπως και σε κάθε άλλο αγωνιστικό παράγοντα που επηρεάζει την απόδοση π.χ. τεχνική, φυσική κατάσταση. Το αγωνιστικό άγχος είναι ένας από τους μεγαλύτερους παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση των αθλητών. Ενώ η αυξημένη αυτοπεποίθηση η νοερή απεικόνιση και ο θετικός αυτοδιάλογος είναι οι αποτελεσματικότεροι μέθοδοι βελτίωσης της ψυχολογίας.

Λέξεις-κλειδιά: Ταεκβοντο, ψυχολογία, απόδοση, άγχος, αυτοπεποίθηση, νοερή απεικόνιση, αυτοδιάλογος

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Εικόνα 2.1.: Σχεδιάγραμμα μοντέλων επίδρασης του άγχους στην απόδοση (μοντέλο ανεστραμμένου U και αρνητική γραμμική γραμμή).

Εικόνα 2.2.: Σχεδιάγραμμα των επιπέδων του σωματικού άγχους από την έρευνα των Ghorbanzadeh και Bayar (2013).

Εικόνα 2.3.: Σχεδιάγραμμα των επιπέδων του γνωστικού άγχους από την έρευνα των Ghorbanzadeh και Bayar (2013).

Εικόνα 2.4.: Το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης των Κάκκος και Ζέρβας (1996), η ελληνική εκδοχή του CSIA-2.

Εικόνα 3.1.: Σχεδιάγραμμα των επιπέδων αυτοπεποίθησης από την έρευνα των Ghorbanzadeh και Bayar (2013).

Εικόνα 3.2.: Ποσοστά αυτοπεποίθησης σε αθλητές μαχητικών αθλημάτων από την πτυχιακή έρευνα της Γιακάλου (2018).

Εικόνα 4.1.: Σχεδιάγραμμα για την ανάλυση της κυριαρχίας των ημισφαιρίων στον αγώνα, του Μπέη (2015) στο βιβλίο του “Taekwondo Ολυμπιακό Άθλημα”.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη

Πίνακας Περιεχομένων

Κατάλογος σχημάτων

1.Εισαγωγή

1.1. Προσδιορισμός προβλήματος

1.2. Σκοπός μελέτης

1.3. Ερευνητικά ερωτήματα

2. Κεφάλαιο 1

2.1. Αναγκαιότητα της ψυχολογίας στον αθλητισμό

2.2. Άγχος και Στρες

2.3. Άγχος, Στρες και Απόδοση

2.4. Αιτίες που προκαλούν άγχος σε αθλητές Ταεκβοντό

2.5 Αξιολόγηση του Άγχους και της Διέγερσης

3. Κεφάλαιο 2

3.1. Μέθοδοι ενίσχυσης της ψυχολογίας

3.2. Νοερή προπόνηση

3.3. Αυτοδιάλογος

3.4. Αυτοπεποίθηση

3.5. Συγκέντρωση προσοχής

3.6. Σχέση προπονητή-αθλητή

4. Κεφάλαιο 3

4.1. Χρόνος αντίδρασης

4.2. Ρόλος των ημισφαιρίων του εγκεφάλου

4.3. Διανοητική διεργασία και ικανότητα προσανατολισμού

5. Συζήτηση-Συμπεράσματα

6. Βιβλιογραφία

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Ταεκβοντο είναι η πολεμική τέχνη στην οποία εξασκείται η άοπλη μάχη αποκλειστικά για λόγους αυτοάμυνας. Είναι η πιο δημοφιλής κορεάτικη πολεμική τέχνη, θεωρείται από τις πιο αναπτυγμένες καθώς δίνει μεγάλη έμφαση στη φυσική κατάσταση, στη σωματική αντοχή, στη ταχύτητα, στην ακρίβεια και στην ευλυγισία των ποδιών. Είναι το εθνικό σπορ της Κορέας και η συγκεκριμένη πολεμική τέχνη έχει μεγάλη ιστορική διαδρομή μέχρι την σημερινή εποχή (“Ταε Κβον Ντο”, 2017). Μεταφράζοντας την λέξη “Taekwon-do”, το “Tae” αντιπροσωπεύει την χρήση των ποδιών για να λακτίσω ή να μπλοκάρω έναν αντίπαλο, “Kwon” σημαίνει οποιαδήποτε τεχνική επιθετική ή αμυντική γίνει με τα χέρια και τέλος το “Do” είναι ο σωστός τρόπος-τρόπος σκέψης- με τον οποίο θα χρησιμοποιήσω την απαραίτητη χρονική στιγμή τεχνικές είτε με τα χέρια είτε με τα πόδια μου. *“Ολοκληρωμένα, το Ταεκβοντο είναι η νοητική προπόνηση και οι τεχνικές της άοπλης μάχης για την αυτο-προστασία μας αλλά και η υγεία μας, που εμπλέκουν την εξειδικευμένη εφαρμογή της γροθιάς, των λακτισμάτων, των μπλοκ και τις αποφυγές με τα χέρια και τα πόδια για την γρήγορη καταστροφή του κινούμενου αντιπάλου ή αντιπάλων”* (Gen.Choi Hong Hi,1997)

Στις 11 Απριλίου 1955 ήταν η πρώτη φορά που παρουσιάστηκε σαν Ταεκβοντο στον κορεατικό λαό -αυτή η πολεμική τέχνη- και από εκεί και πέρα ακολούθησε η ραγδαία παγκόσμια ανάπτυξη της. Σήμερα, το Ταεκβοντο έχει αναπτυχθεί τόσο σαν πολεμική τέχνη αλλά πολύ περισσότερο σαν άθλημα. Κυριαρχούν δύο στυλ εξάσκησης στο Ταεκβοντο, το ITF (International Taekwon-do Federation) και το WT (World Taekwondo) το οποίο ιδρύθηκε το 1973 και από το 2000 συμπεριλαμβάνεται στο Ολυμπιακό πρόγραμμα κάνοντας το Ταεκβοντο Ολυμπιακό άθλημα. Από όταν έγινε το Ταεκβοντο Ολυμπιακό άθλημα δημιουργήθηκε η ανάγκη για πιο εξειδικευμένη προπονητικά προετοιμασία των αθλητών, βασισμένη στην επιστήμη της φυσικής αγωγής. Οι έρευνες πάνω στο Ταεκβοντο αυξηθηκαν και πλέον έχουν σε ένα μεγάλο ποσοστό δημιουργηθεί προπονητικές βάσεις αποκλειστικά κατάλληλες για το Ταεκβοντό, σύμφωνα με τις αγωνιστικές ανάγκες του αθλητή.

Έχει γίνει πια αποδεκτό στις μέρες μας πως **ταλέντο** με την έννοια ότι ένας αθλητής με ελάχιστες προπονήσεις μπορεί να γνωρίσει σπουδαία καριέρα στον αθλητισμό δεν υπάρχει. Ένας αθλητής υψηλού επιπέδου πέρα από δυσκολίες, αποτυχίες και φτάνει σε μια αξιότιμη νίκη μέσα από έναν σκληρό καθημερινό αγώνα. Στους διεθνείς αγώνες κερδίζουν αθλητές ταλαντούχοι, οι οποίοι ακολουθούν εξειδικευμένα και αποκλειστικά προγράμματα για τις αθλητικές ανάγκες του, που επιτρέπουν στον αθλητή να καταφέρει υψηλές και σπουδαίες επιδόσεις.

Όμως η απόδοση στον αθλητισμό δεν εξαρτάται από την σωματική άσκηση αποκλειστικά αλλά και από την ψυχολογική κατάσταση του αθλητή. Είναι αποδεδειγμένο ότι στους αθλητές υψηλού επιπέδου η διαφορά σε νικητές και μη νικητές βασίζεται σε ψυχολογικούς παράγοντες. *“Η άριστη φυσική κατάσταση αποτελεί προϋπόθεση για να μπορεί ο αθλητής/τρια να αγωνιστεί με αξιώσεις σε ένα πρωτάθλημα, αλλά δεν εξασφαλίζει*

την νίκη. Χωρίς ολοκληρωμένη και οργανωμένη ψυχολογική προετοιμασία και ψυχική ετοιμότητα, που συνιστούν βασική προϋπόθεση για όλα τα αθλήματα, ο αθλητής/τρια δεν θα καταφέρει να φτάσει στην κορύφωση της απόδοσης” (Μπέης Κ.,2015). Ο αθλητής δηλαδή ενεργεί αποδοτικά εφόσον βρίσκεται στην καλύτερη σωματικά αλλά και ψυχικά κατάσταση του. Είναι ελάχιστοι, όπως δείχνουν και οι έρευνες που υπάρχουν, οι αθλητές που είτε την ημέρα των αγώνων είτε τις μέρες πριν μπορούν παρά το άγχος τους να αποδώσουν το μέγιστο και να πετύχουν τους στόχους τους.

1.1 Προσδιορισμός προβλήματος

Ο αθλητής οποιουδήποτε αθλήματος ομαδικού ή ατομικού θα πρέπει να έχει αυτοπεποίθηση αλλά και να μπορεί να διαχειριστεί το άγχος και τα συναισθήματα του, δηλαδή να διαθέτει άριστη ψυχολογική κατάσταση. Κύριος προβληματισμός της μελέτης μας είναι η σπουδαιότητα της καλής ψυχολογίας των αθλητών Ταεκβοντο στην απόδοση.

1.2 Σκοπός

Σκοπός αυτής της μελέτης είναι να διερευνήσει μέσα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση την σημαντικότητα που διαδραματίζει η ψυχολογία στην απόδοση των αθλητών Ταεκβοντο, ποιοι παράγοντες την επηρεάζουν αρνητικά ή θετικά, τρόπους που μπορούμε να την ενισχύσουμε αλλά και άλλους επίσης σημαντικούς παράγοντες που μπορεί να την επηρεάσουν την αγωνιστική απόδοση όπως είναι ο χρόνος αντίδρασης, η δεξιο-εγκεφαλικές λειτουργίες κ.α.

1.3 Ερευνητικά ερωτήματα

- Πόσο σημαντική είναι η ψυχολογία στον αθλητή Ταεκβοντο για την αγωνιστική του απόδοση;
- Γιατί ο αθλητής πρέπει να έχει καλή ψυχολογία καθ'όλη την αθλητική του καριέρα;
- Τι είναι το Άγχος (γνωστικό,σωματικό) και το Στρες;
- Τι είναι η Νοερή προπόνηση και πώς βοηθάει;
- Ποιοι άλλοι παράγοντες επηρεάζουν την αγωνιστική απόδοση;

2. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

2.1 Αναγκαιότητα της ψυχολογίας στους αθλητές

Για έναν προπονητή οποιουδήποτε αθλήματος είναι απαραίτητο να γνωρίζει σε κάθε φάση της προετοιμασίας του αθλητή την ψυχολογική του κατάσταση προκειμένου να μπορεί να διαχειριστεί και να ελέγξει ακόμα και με την βοήθεια ειδικού αθλητικού ψυχολόγου. Γνωρίζοντας την ψυχολογική κατάσταση ο προπονητής μπορεί να υποστηρίξει τον αθλητή και να αποφύγει τα αποτελέσματα της κακής ψυχικής κατάστασης π.χ. τραυματισμός εξαιτίας ελλειπής συγκέντρωσης είτε στην προπόνηση είτε στον αγώνα, η οποία είναι ένα από τα συμπτώματα. Η ψυχολογία, δηλαδή, είναι ένας από τους παράγοντες που εξαρτάται η επιτυχία ή η αποτυχία, την οποία το άτομο μόνο του ή με βοήθεια μπορεί να την ελέγξει προς το καλύτερο. Άρα για να φτάσει ο αθλητής σε ένα υψηλό αγωνιστικά επίπεδο θα πρέπει να έχει άριστη ψυχολογική κατάσταση αλλά και ισχυρή και ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Η ανεξαρτησία, η αυτοπεποίθηση, η θετική σκέψη, η δύναμη θέλησης, το θάρρος, η επιμονή, η υπομονή, η ψυχραιμία, η αποφασιστικότητα και ο πλήρης έλεγχος και των αρνητικών και των θετικών συναισθημάτων είναι χαρακτηριστικά που πρέπει να κατέχει ο αθλητής. Πολλοί ισχυρίζονται ότι ο ίδιος ο αθλητισμός μέσα από την συστηματική άσκηση ενισχύει σημαντικά όλα τα προαναφερόμενα χαρακτηριστικά. Υπάρχουν αθλητές όμως που είναι επιρρεπείς στις διάφορες πιέσεις που μπορεί να δέχονται. Οι πιέσεις μπορεί να είναι εσωτερικές (αμφιβολίες, ανησυχία, χαμηλή αυτοεκτίμηση) τα ατομικά δηλαδή κίνητρα του αθλητή όπως και εξωτερικές γονείς, προπονητής, σύλλογος ακόμη και η κοινωνία μπορεί να αποτελέσει μεγάλη πίεση σε έναν αθλητή. Για παράδειγμα ο φόβος για απογοήτευση της χώρας, των ανθρώπων της πόλης σε αρκετούς αθλητές είναι ένα μεγάλο βάρος που κουβαλούν τις μέρες πριν τον αγώνα και τους επηρεάζει σημαντικά στην ψυχική τους ηρεμία άρα μετέπειτα και στην αποδοχή τους. Γι αυτό τον λόγο είναι αναγκαίο να γνωρίζουμε τον αθλητή μας και να αναγνωρίζουμε τα σημάδια μιας υπερβολικά αγχώδους συμπεριφοράς. Η ψυχική προετοιμασία είναι μέρος των στόχων του προπονητή τόσο σημαντική όσο και η σωματική προετοιμασία αλλά και η τεχνικο-τακτική (αγωνιστική) προετοιμασία. Στο Ταεκβοντο βέβαια έχει μεγάλη σημασία ο πλήρης έλεγχος του προαγωνιστικού άγχους καθώς πρόκειται για ένα ατομικό μαχητικό άθλημα, στο οποίο έρχεσαι σε πλήρη σωματική επαφή με τον αντίπαλο. Η οργάνωση της τακτικής πριν τον αγώνα και η γρήγορη λήψη της σωστής απόφασης αλλά και η υπερνίκηση των μεγάλων φόβων. Φόβους για τον αντίπαλο, για τραυματισμό, για τον πόνο που προκαλούν τα χτυπήματα του αντιπάλου και φόβο για Knock out, ειδικά αν όλα τα παραπάνω έχουν συμβεί και στο παρελθόν.

2.2 Άγχος και Στρες

Όταν ο αθλητής έχει έναν επικείμενο αγώνα είτε μικρής είτε μεγάλης σημασίας είναι σύνηθες να προκαλείται μια συναισθηματική αντίδραση, η οποία δημιουργεί ανισορροπία στον αθλητή και επηρεάζει ακόμα και την ομοιόσταση του ατόμου. Ο αθλητής μπορεί να βιώσει φόβο, ανησυχία, άγχος εξαιτίας ελλιπούς προετοιμασίας αλλά και κράμπες, ναυτία, ρίγος και ανάγκη για συχνή ούρηση. Το να βιώνει κάποιος άγχος πριν τον αγώνα, δεν σημαίνει ότι επηρεάζει αρνητικά στην απόδοση του. Μερικές φορές ο αθλητής μπορεί να είναι αγχωμένος, αυτό τον βοηθάει να είναι σε εγρήγορση, συγκεντρωμένος και έχει την ικανότητα να αποδώσει το μέγιστο των δυνατοτήτων του. Αυτό είναι το θετικό άγχος και δεν χρειάζεται να αντιμετωπιστεί.

Γενικότερα όμως, το άγχος είναι μια αρνητικά συναισθηματική κατάσταση στην οποία το άτομο μπορεί να εμφανίσει νευρικότητα, ανησυχία και φόβο και έχει σχέση με την διέγερση και την ενεργοποίηση του σώματος. *“Μια δυσάρεστη ψυχολογική κατάσταση ως αντίδραση στο αντιλαμβανόμενο στρες που αφορά στην απόδοση ενός ατόμου κατά την διάρκεια εκτέλεσης μιας δεξιότητας υπό πίεση”* (Cheng, Hardy & Markland, 2019). Όταν αναφερόμαστε στο άγχος, αναφερόμαστε είτε στο γνωστικό άγχος με την σημασία ότι ο αθλητής μας ανησυχεί υπερβολικά για το αποτέλεσμα των αγώνων, κάνει κακές σκέψεις και έχει αρνητικό μόνο αυτοδιάλογο, δημιουργεί εικόνες αποτυχίας στους αγώνες, ανικανότητα να συγκεντρωθεί και έλλειψη προσοχής. Είτε στο σωματικό άγχος που είναι το φυσιολογικό στοιχείο, σχετίζεται με αυτόματες διεγέρσεις, αρνητικά συναισθήματα όπως είναι η νευρικότητα, η υψηλή πίεση του αίματος, ξηρός λαιμός, μυϊκή ένταση, αυξημένη καρδιακή συχνότητα, ιδρωμένες παλάμες και το αίσθημα των πεταλούδων στο στομάχι.

Το άγχος επίσης το διαχωρίζουμε και σε άγχος κατάστασης και σε άγχος προδιάθεσης. Το άγχος κατάστασης είναι η μεταβαλλόμενη συναισθηματικά κατάσταση του αθλητή, η οποία χαρακτηρίζεται από συνειδητά υποκειμενικά συναισθήματα και διεγείρει το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Παραδείγματος χάριν την ημέρα των αγώνων το άγχος κατάστασης ενός αθλητή Ταεκβοντο θα αλλάζει συνέχεια όλη την μέρα, δηλαδή μπορεί να έχει ελαφρώς αυξημένο άγχος λίγο πριν ξεκινήσει ο αγώνας (να αισθάνεται αγχωμένος και να έχει λίγο αυξημένους καρδιακούς παλμούς), στην διάρκεια του αγώνα όμως και ενώ έχει μπει στην ροή του αγώνα μπορεί να βιώσει υψηλότερο άγχος (να νιώθει τρομερή ένταση, να ακούει και να νιώθει την καρδιά του να χτυπάει πολύ δυνατά) όταν θα βλέπει προς το τέλος του αγώνα το σκορ να είναι ισόπαλο και οι δυνάμεις του να τον έχουν

εγκαταλείπει. Από την άλλη το άγχος προδιάθεσης σε έναν αθλητή είναι όταν ο αθλητής αντιλαμβάνεται ως απειλητικές καταστάσεις, πράγματα που στην πραγματικότητα μπορεί να μην είναι και να αντιδρά άσχημα. Αποδεδειγμένα άτομα με υψηλό άγχος προδιάθεσης εμφανίζουν και υψηλό άγχος κατάστασης σε αγωνιστικές συνθήκες.

Στρες ορίζεται *“ως μια ανισορροπία μεταξύ των φυσιολογικών και των ψυχικών απαιτήσεων και της ικανότητας, υπό συνθήκες στις οποίες η αποτυχία να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της κατάστασης θα έχει σημαντικότερες αρνητικές συνέπειες.”*(McGath,1970)

Ο McGath (1970) έχει αναφέρει επίσης ότι το στρες είναι μια διαδικασία, η οποία αποτελείται πρώτον από ένα ερέθισμα του περιβάλλοντος που κινητοποιεί το άτομο, από την αντίληψη του ατόμου για το ερέθισμα αυτό και τη διαχείριση του, από την ενέργεια που διαθέτει για την αντιμετώπιση. Ο Selye (1974) από την άλλη είπε ότι το στρες είναι μια συγκεκριμένη αντίδραση του σώματος για κάθε απαίτηση που δέχεται ή προσαρμόζεται. Διαχώρισε το στρες σε δύο κατηγορίες στο υποστρες και στο υπερστρες. Άλλοι αναφέρουν ότι το στρες εμφανίζεται με αυτή την χρονική σειρά πρώτα εμφανίζεται το στρεσογόνο ερέθισμα, μετά μια ερμηνεία που δίνει το άτομο και τέλος η αντίδραση άγχους.

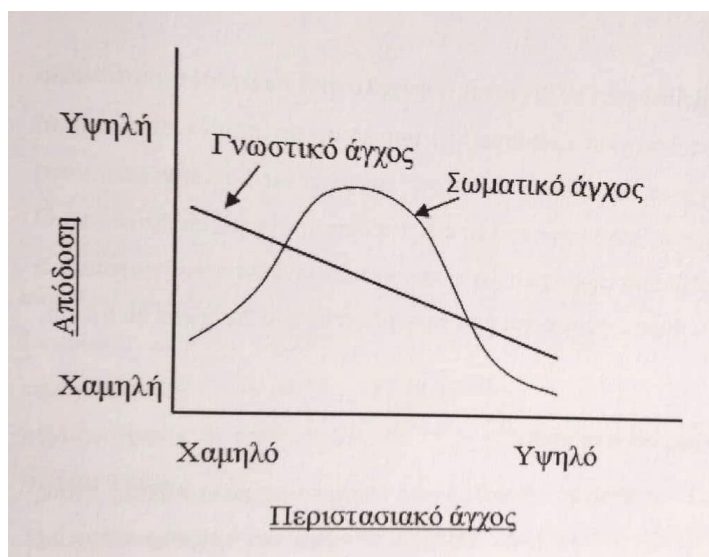
2.3 Άγχος, Στρες και Απόδοση

Κατά πόσο επηρεάζει το άγχος και το στρες την απόδοση φαίνεται από δύο παραμέτρους α) σωματικά από την αυξημένη ένταση των μυών, την κόπωση και τις δυσκολίες συναρμογής β) από τις μεταβολές στην προσοχή, στη συγκέντρωση και από τα μοτίβα αναζήτησης οπτικών ερεθισμάτων. Μπορεί δηλαδή να ακούσουμε αθλητές που έχουν υψηλό άγχος να λένε “Το σώμα μου δεν με ακολουθεί” “Νιώθω σφιγμένος” ή “Δεν αισθάνομαι καλά” την ημέρα των αγώνων αλλά και τις μέρες πριν. Μετά από έρευνες που έγιναν σε αθλητές που είχαν υψηλό άγχος και σε αθλητές που είχαν χαμηλό άγχος, παρατηρήθηκε στους αθλητές ότι χρησιμοποιούσαν περισσότερη μυϊκή ενέργεια στην διάρκεια των ασκήσεων, αυξημένη μυϊκή εξάντληση και υψηλή επίσης συγκέντρωση γαλακτικού στο αίμα. Άρα βγαίνει το συμπέρασμα ότι οι αθλητές με υψηλά επίπεδα άγχους εμφανίζουν κόπωση, δυσκολίες στον συντονισμό και έχουν χαμηλότερη απόδοση σε συνθήκες πίεσης.

Όσο αναφορά την προσοχή, τη συγκέντρωση και τα μοτίβα αναζήτησης των οπτικών ερεθισμάτων παρατηρούμε ότι μεταβάλλονται και επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση. Για παράδειγμα, ένας αθλητής Ταεκβοντο που αγωνίζεται αν φοβάται ή έχει άγχος δεν θα έχει καλή συγκέντρωση προσοχής, δεν θα εστιάζει δηλαδή την προσοχή του στον αντίπαλο αλλά σε οτιδήποτε άλλο όπως τους θεατές ή τον προπονητή του αντιπάλου. Δεν θα μπορεί δηλαδή λόγω έλλειψης της προσοχής να

έχει σαφή εικόνα όλου του αγωνιστικού χώρου και να παίρνει σωστές αποφάσεις. Σε άλλη περίπτωση ο αθλητής θα απασχολεί τη σκέψη του έχοντας αμφιβολίες για την εκτέλεση κάποιας επίθεσης προς τον αντίπαλο και δεν θα ελέγχει οπτικά και κινητικά την συνολική στάση του σώματος του αντιπάλου, δεν θα παρατηρεί τις ευκαιρίες που θα του δίνονται στην διάρκεια του αγώνα και θα προσφέρει πολλές δυνατότητες στον αντίπαλο για προβάδισμα. Τέλος έρευνες έχουν δείξει ότι τα οπτικά ερεθίσματα αναγνωρίζονται διαφορετικά όταν οι αθλητές είναι υπερβολικά αγχωμένοι. Ο Janelle (2002) αναφέρει ότι το αυξημένο άγχος έχει σχέση με τις αλλαγές που παρατηρούνται στην κατεύθυνση του βλέμματος αλλά και της οπτικής προσκόλλησης.

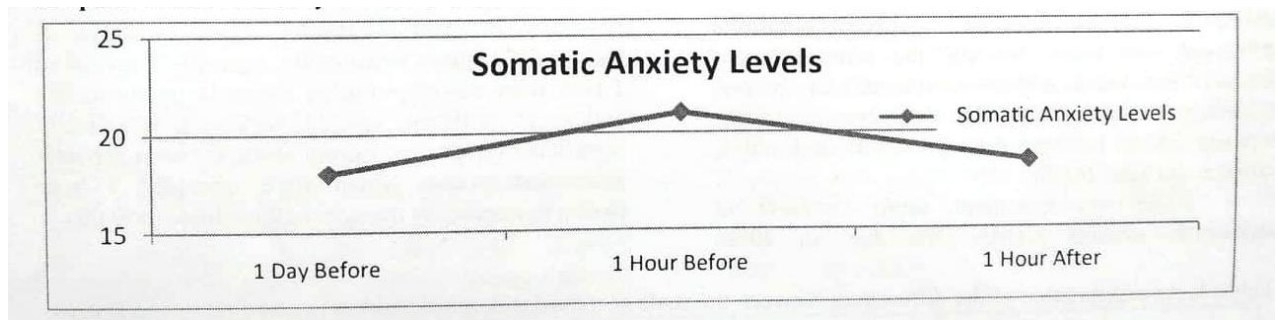
Επομένως, όταν αναφερόμαστε για άγχος και πως αυτό επηρεάζει την απόδοση θα το διαχωρίζουμε όπως και στο προηγούμενο υποκεφάλαιο σε γνωστικό και σωματικό άγχος. Μέσα από αποτελέσματα ερευνών φαίνεται ότι το γνωστικό άγχος διαδραματίζει σημαντικότερο ρόλο στην απόδοση και διατηρείται σε υψηλά επίπεδα για πολλές μέρες πριν τον αγώνα και μέχρι την έναρξη του. Το σωματικό άγχος από την άλλη αυξάνεται την ημέρα του αγώνα και κορυφώνεται λίγο πριν την έναρξη. Κάτι άλλο το οποίο μπορούμε να παρατηρήσουμε είναι ότι το σωματικό άγχος ακολουθεί το μοντέλο του ανεστραμμένου U και το γνωστικό άγχος έχει μια αρνητική γραμμική σχέση με την απόδοση. Δηλαδή αρνητική γραμμική σχέση σημαίνει ότι όσο περισσότερο είναι το γνωστικό άγχος, τόσο κακή θα είναι και η απόδοση του αθλητή. Ενώ αντίθετα η μειωμένη απόδοση σχετίζεται με μέτρια επίπεδα σωματικού άγχους (μοντέλο ανεστραμμένου U). Πολλές έρευνες πάνω στην επιρροή του άγχους στην απόδοση των αθλητών έχουν υποστηρίξει ότι το σωματικό άγχος, η αυξημένη σωματική διέγερση, δεν θα προκαλεί απαραίτητα μειωμένη απόδοση αλλά μπορεί μερικές φορές να έχει θετικές συνέπειες. Το γνωστικό άγχος όμως ακόμα και σε χαμηλά επίπεδα έχει αρνητική επιρροή στην απόδοση. Παρατηρείται αρνητική αυτοεκτίμηση, αυτοκριτική (αυτο-διάλογος) και εικόνες αποτυχίας. Σύμφωνα με τους Cohn (1990), Hardy, Gammage και Hall (2001), Thewell et al (2006) μόνο η διαχείριση των τριών αυτών παραγόντων και η μετατροπή τους σε θετικές παραμέτρους θα μπορέσουν να αλλάξουν την κατάσταση και να οδηγήθουν στην επιτυχία.



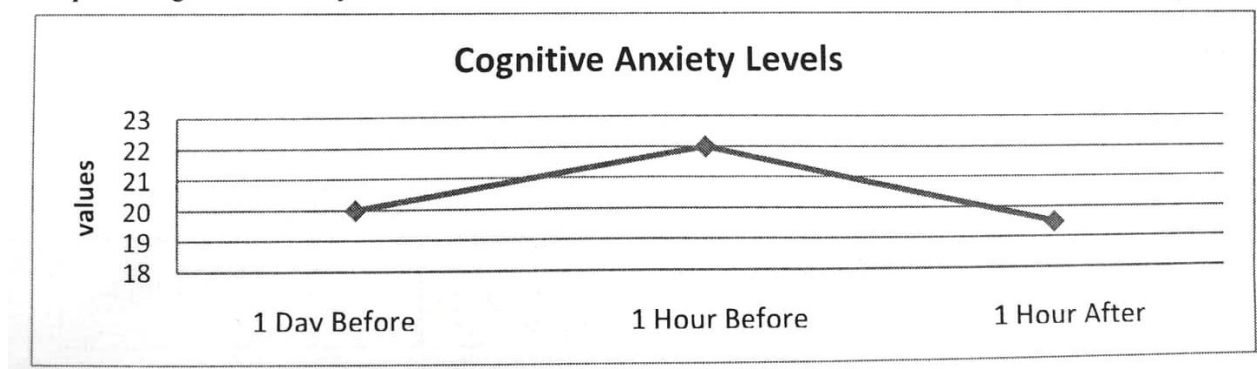
Εικόνα 2.1.: Σχεδιάγραμμα μοντέλων επίδρασης του άγχους στην απόδοση (μοντέλο ανεστραμμένου U και αρνητική γραμμική γραμμή)

Πάνω στις ελάχιστες έρευνες που έχουν γίνει στο Ταεκβοντό για το σωματικό και γνωστικό άγχος κυρίως από τους Parnabas (2015). Οι Parnabas (2015) έκαναν δύο έρευνες στην μια αναφέρθηκαν στο γνωστικό άγχος και στην άλλη στο σωματικό άγχος. Και στις δύο έρευνες συμμετείχαν 78 αθλητές Ταεκβοντο από διαφορετικά επίπεδα εθνικού, πολιτειακού, περιφερειακού και πανεπιστημιακού δηλαδή επιπέδου, οι οποίοι προπονήθηκαν για να αγωνιστούν για την συγκεκριμένη έρευνα και όχι για κάποιο τουρνουα. Στην έρευνα που διεξήχθη για την συσχέτιση του σωματικού άγχους με την απόδοση τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ελίτ αθλητές εμφάνιζαν χαμηλότερα επίπεδα σωματικού άγχους. Φάνηκε επίσης μια σημαντική συσχέτιση μεταξύ απόδοσης και σωματικού άγχους στους αθλητές Ταεκβοντο. Την ίδια χρονιά πραγματοποίησαν μελέτη για το γνωστικό άγχος και την σχέση του με την απόδοση. Αυτό που παρατηρήθηκε ήταν ίδιο με την προηγούμενη μελέτη. Παρατηρήθηκε λοιπόν, ότι υπάρχει διαφορά στα επίπεδα γνωστικού άγχους ανάλογα με την αγωνιστική εμπειρία(αγωνιστικό επίπεδο) του αθλητή. Αποδεικνύοντας και την αρνητική σχέση που έχει το υψηλό γνωστικό άγχος με την καλή απόδοση. Ακόμη, οι ερευνητές βρήκαν ότι οι αθλητές (άνδρες και γυναίκες) που υπέφεραν από υψηλά επίπεδα άγχους διακρίνονταν από πίεση για να νικήσουν, υπερβολικό άγχος, απογοήτευση, νεύρα και φόβο, παράγοντες που σίγουρα επηρεάζουν την ψυχική και συναισθηματική τους υγεία. Το πιο σημαντικό βέβαια που αποδεικνύεται στις μελέτες αυτές είναι ότι οι υψηλού επιπέδου αθλητές παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα και γνωστικού και σωματικού άγχους συγκριτικά με τους αρχάριους.

Οι Ghorbanzadeh και Bayar (2013) επίσης σύγκριναν τα επίπεδα του προ-αγωνιστικού και μετα-αγωνιστικού άγχους σε 468 αθλητές και αθλήτριες Ταεκβοντο. Δηλαδή, σκοπός της μελέτης ήταν να διευκρινίσει τι είδους αλλαγές βιώνουν οι αθλητές μια μέρα πριν, μια ώρα πριν και μια ώρα μετά τους αγώνες. Εξετάστηκαν το γνωστικό, το σωματικό άγχος και τα επίπεδα της αυτοπεποίθησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι νικητές που παρουσίαζαν θεαματικές επιδόσεις ήταν άτομα που άντεξαν το άγχος και ήξεραν πως να διαχειριστούν τα μειονεκτήματα των στρεσογόνων καταστάσεων σε πλεονεκτήματα και έτσι τα κατάφεραν. Όπως είναι φυσικό το άγχος πριν τον αγώνα, και το σωματικό και το γνωστικό, ήταν αρκετά υψηλό και αυξάνονταν όλο και πιο πολύ όσο πλησίαζε η στιγμή του αγώνα, ενώ μετά τον αγώνα το σωματικό και γνωστικό άγχος μειώνονταν και η αυτοπεποίθηση αυξάνονταν κυρίως όμως στους αθλητές που είχαν νικήσει.



Εικόνα 2.2.: Σχεδιάγραμμα των επιπέδων του σωματικού άγχους από την έρευνα των Ghorbanzadeh και Bayar (2013).



Εικόνα 2.3.: Σχεδιάγραμμα των επιπέδων του γνωστικού άγχους από την έρευνα των Ghorbanzadeh και Bayar (2013).

2.4. Αιτίες που προκαλούν άγχος σε αθλητές Ταεκβοντο

Υπάρχουν πάρα πολλοί παράγοντες και λόγοι που μπορεί να δημιουργήσουν άγχος και στρες σε έναν αθλητή. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι εξετάζουν τις αιτίες υποκειμενικά σε κάθε αθλητή προκειμένου να μπορέσει να μειωθεί το άγχος και το στρες. Προβλήματα στην επίδοση, αμφιβολίες για το ταλέντο του, άγχος για τις ικανότητες του είναι λίγα από αυτά τα οποία μπορεί να σκέφτονται οι αθλητές και να έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση του άγχους. Σκέψεις και φόβοι οι αθλητές έχουν όχι μόνο για την επίδοση τους στους αγώνες αλλά και για τυχόν τραυματισμό ή προβλήματα που δεν σχετίζονται με το άθλημα π.χ. ο θάνατος ενός συγγενικού προσώπου.

Αναλυτικότερα, δύο είναι οι συνηθέστερες περιβαλλοντικοί παράγοντες για το στρες, η σημαντικότητα του γεγονότος και η αβεβαιότητα. Είναι απολύτως λογικό ότι όσο πιο σημαντικό είναι το γεγονός τόσο περισσότερο άγχος δημιουργείται. Ένας τελικός σε παγκόσμιο πρωτάθλημα δεν έχει την ίδια βαρύτητα και σπουδαιότητα με έναν αγώνα φιλικού πρωταθλήματος. Δημιουργείται μια πίεση επομένως στον αθλητή είτε εσωτερικά είτε εξωτερικά. Δεν είναι λίγες οι φορές που ο αθλητής κατακλύζεται από αρνητικές σκέψεις, φοβίες, ανασφάλεια, αποτελέσματα της χαμηλής αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης ή χαμηλής-ακατάλληλης αγωνιστικά προετοιμασίας για τους αγώνες. Από την άλλη υπάρχει και η αβεβαιότητα, η οποία είναι η βασική περιβαλλοντική αιτία του στρες. Όταν για παράδειγμα, ο αθλητής γνωρίζει ή παλαιότερα έχει αγωνιστεί με έναν αντίπαλο αντάξιο του, αυτό από μόνο του κάνει τον αθλητή να νιώθει αβεβαιότητα για το αποτέλεσμα του αγώνα. Δεν μπορούμε συνήθως να εξαλείψουμε την αβεβαιότητα. Είναι μια αιτία που δημιουργείται λόγω των εξωτερικών παραμέτρων και ένας υψηλού επιπέδου αθλητής πάντα αντιμετωπίζει αθλητές αντάξιους και ισάξιους στην τεχνικο-τακτική κατάρτιση και την φυσική κατάσταση.

Οι κύριες προσωπικές αιτίες είναι το υψηλό άγχος προδιάθεσης και η χαμηλή αυτοεκτίμηση. Το άγχος προδιάθεσης, όπως αναφέραμε και σε προηγούμενο υποκεφάλαιο, είναι όταν ο αθλητής αντιλαμβάνεται έναν αγώνα ή μια κοινωνική αξιολόγηση ως κάτι αρνητικό χωρίς απαραίτητα να είναι απειλητικό. Εκτιμά δηλαδή, έναν αγώνα πιο δύσκολο απότι ίσως να είναι δημιουργώντας στρεσογόνες σκέψεις και συναισθήματα. Ακόμη, συγκριτικά με τα άτομα που έχουν χαμηλά επίπεδα άγχους προδιάθεσης φαίνεται ότι οι αθλητές με υψηλό άγχος προδιαθέσης κρατούν μόνο τις κακές (απειλητικές) γι' αυτούς πληροφορίες π.χ. ο αντίπαλος έχει

πολύ γρήγορα και δυνατά λακτίσματα. Η αυτοεκτίμηση είναι όταν γνωρίζουμε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα μας, γνωρίζουμε δηλαδή τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μας που μας κάνει να είμαστε εμείς. Πολλοί άνθρωποι-αθλητές δεν έχουν πάντα υψηλή ή ρεαλιστική αυτοεκτίμηση, χαρακτηρίζονται με αρνητικά στοιχεία. Όσο χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει ο αθλητής τόσο υψηλότερο θα είναι το άγχος κατάστασης. Ο αθλητής με χαμηλή αυτοεκτίμηση θα υποβιβάζει τις ικανότητες του, θα φοβάται τον αντίπαλο και θα νιώθει πως δεν αξίζει να προσπαθήσει να διεκδικήσει την νίκη.

Ο Martens, Vealey και Burton (1990) συμφώνησαν σε ερευνά τους με τα προαναφερόμενα ότι δηλαδή οι αιτίες που δημιουργείται άγχος στους αθλητές είναι κυρίως δύο, η αβεβαιότητα και η σημασία του αποτελέσματος (σπουδαιότητα του αγώνα) αλλά και ότι η μειωμένη ή η έλλειψη της αυτοπεποίθησης συμβάλλει στην εμφάνιση προ-αγωνιστικού άγχους λόγω της αδυναμίας του αθλητή να αναγνωρίσει τις ικανότητες του.

Ακόμη σύμφωνα με τον Reid (2012) ο φόβος της ήττας και της απογοήτευσης είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες δημιουργίας άγχους για έναν αθλητή που σκέφτεται την καριέρα του και έχει θέσει πολύ υψηλούς στόχους. Η ήττα όπως ξέρουμε είναι μια κατάσταση που δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα, θυμό πολλές φορές, στεναχώρια, απογοήτευση και αγανάκτηση. Ο αθλητής σ' αυτή τη περίπτωση ή ρίχνει τις ευθύνες της ήττας στον εαυτό του και θεωρεί πως αυτός δεν είναι ικανός να πετύχει την νίκη ή πιστεύει και ξεσπάει στους γύρω του (γονείς-προπονητή) θεωρώντας τους υπεύθυνους. Συνήθως όμως, οι αθλητές υψηλού επιπέδου ξέρουν και διαχειρίζονται την ήττα τους πιο ρεαλιστικά χωρίς να επιρρίπτουν ευθύνες σε εξωτερικούς παράγοντες. Διαχειρίζονται τη ήττα με ωριμότητα, αισιοδοξία βλέποντας την θετική πλευρά και έχοντας την διάθεση να διορθώσουν τα λάθη που τους κόστισαν την νίκη.

Σε μια έρευνα των Gould, Horn και Speedman (1983) σε έφηβους ελιτ παλαιστές, οι οποίοι συμμετείχαν στο εθνικό πρωτάθλημα Πάλης, μέτρησαν την συχνότητα που οι αθλητές βίωναν 33 διαφορετικές πηγές στρες πριν τους αγώνες. Τα στατιστικά έδειξαν ότι το να είσαι αντάξιος των ικανοτήτων, να βελτιώνεσαι από τους τελευταίους αγώνες, η συμμετοχή σε διεθνείς αγώνες, η αμφιβολία στο πως θα παλέψεις σωστά και η ήττα ήταν οι κύριες πηγές άγχους που βίωναν οι αθλητές πάλης. Αποδείχθηκε επίσης ότι υπήρχαν 3 γενικές κατηγορίες από τις 33 πηγές άγχους: ο φόβος της αποτυχίας-ανεπάρκειας, η εξωτερική ενοχή και η κοινωνική

αξιολόγηση. Το άγχος και η αγωνιστική εμπειρία ήταν προγνωστικοί παράγοντες για την νίκη.

4.5 Αξιολόγηση του Άγχους και της Διέγερσης

Είναι απολύτως απαραίτητο να αξιολογούμε το άγχος και την διέγερση, έχοντας τον ρόλο του προπονητή, για το καλό των αθλητών. Γνωρίζοντας την ψυχολογική κατάσταση των αθλητών μπορούμε να είμαστε δίπλα τους και να υποστηρίξουμε με τις σωστές τεχνικές την βελτίωση της ψυχολογίας. Μπορούμε να την αξιολογήσουμε με διάφορους φυσιολογικούς δείκτες, όπως και με τη χρήση αυτοαναφερόμενων ψυχολογικών οργάνων μέτρησης. Όταν θέλουμε να αξιολογήσουμε την διέγερση καταγράφουμε παραμέτρους όπως καρδιακούς παλμούς και συχνότητα αναπνοών. Δίνουμε εννοείται μεγάλη προσοχή στο πως οι αθλητές αξιολογούν το επίπεδο του άγχους τους, χρησιμοποιώντας εκφράσεις όπως “Η καρδιά μου τρέμει” “Νιώθω δυνατός” και επίσης με αριθμητικές ή ποσοτικές κλίμακες (χαμηλό έως υψηλό άγχος). Οι κλίμακες αυτές χαρακτηρίζονται ως αυτοαναφερόμενες μετρήσεις (self-report measures) της διέγερσης και του άγχους. Το άγχος κατάστασης για να το μετρήσουμε χρησιμοποιούμε τόσο συνολικές αλλά και πολυδιάστατες αυτοαναφερόμενες μετρήσεις. Στις συνολικές μετρήσεις αξιολογούμε το πόσο αγχωμένοι αισθάνονται οι αθλητές από το λίγο έως το πολύ με αυτοαναφερόμενες κλίμακες. Οι πολυδιάστατες κλίμακες αυτοαναφοράς είναι παρόμοιες με τις συνολικές, μόνο που οι αθλητές αναφέρουν το πόσο ανήσυχοι αισθάνονται (γνωστικό άγχος) αλλά και το ποσοστό του σωματικού άγχους.

Υπάρχουν επομένως ειδικά προσαρμοσμένες για τον αθλητισμό κλίμακες μέτρησης που μπορούν να προβλέψουν το άγχος κατάστασης. Ευρέως γνωστό είναι το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης (Competitive State Anxiety Inventory-2, CSAI-2) (Martens, Vealey και Burton, 1990). Περιλαμβάνει 27 ερωτήσεις μέτρησης του άγχους, απαρτίζονται από τρεις παράγοντες, α) γνωστικό άγχος, β) σωματικό άγχος και γ) αυτοπεποίθηση. Η δομή του ερωτηματολογίου προέκυψε μετά από διαδοχικές παραγοντικές αναλύσεις και στηρίχτηκαν σε δύο βασικές θεωρητικές διευκρινίσεις μεταξύ γνωστικού και σωματικού άγχους και θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Με αυτή την κλίμακα αλλά και με άλλες μπορούμε να αξιολογήσουμε ακόμη και το άγχος προδιάθεσης. Δηλαδή δεν αξιολογούμε το πως αισθάνεται ο αθλητής μια χρονική στιγμή αλλά πως συνήθως

βιώνει το άγχος. Άλλο ένα γνωστό ερωτηματολόγιο είναι της κλίμακας Αγωνιστικού Άγχους-2 (SAS-2).

Το να γνωρίζει ο προπονητής και ο αθλητής το επίπεδο του άγχους του είναι βοηθητικό, όπως προαναφέραμε, στην πρόβλεψη των αντιδράσεων του ατόμου σε συνθήκες αγώνα καθώς και σε απειλητικές καταστάσεις. Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι το άγχος περνάει από διακυμάνσεις την ημέρα του αγώνα. Αρκετοί αθλητές αισθάνονται πολύ αγχωμένοι πριν τον αγώνα αλλά ηρεμούν αμέσως μόλις ξεκινήσει ο αγώνας. Άλλοι αντίθετα αναφέρουν ότι τα επίπεδα άγχους τους έφτασαν στο ζενίθ όταν οι συνθήκες του αγώνα έγιναν πιο δύσκολες επηρεάζοντας και την κρίση τους. Παρ'όλο που δεν γίνεται να αξιολογήσουμε τα επίπεδα του άγχους κατά τη διάρκεια του αγώνα, έρευνες έχουν δείξει ότι οι αθλητές είναι απόλυτα ειλικρινείς στην αξιολόγηση του άγχους κατάστασης. Θα μπορούσαμε δηλαδή να συλλέγουμε δεδομένα έως μια ώρα μετά την ολοκλήρωση του αγώνα, για το πως ένιωσαν στη διάρκεια του αγώνα και να έχουν μια πλήρη εικόνα των επιπέδων του αγωνιστικού άγχους.

Παραδείγματος χάριν, στην έρευνα των Ghorbanzadeh και Bayar (2013), οι οποίοι σύγκριναν το προαγωνιστικό άγχος και το μετα-αγωνιστικό άγχος για να δούν τα επίπεδα άγχους σε αθλητές Ταεκβοντο. Έκαναν μετρήσεις μια μέρα πριν τον αγώνα, μια ώρα πριν και μια ώρα μετά τον αγώνα. Σκοπός τους ήταν να διευκρινίσουν τις αλλαγές που περνούσαν οι αθλητές όσον αφορά το αγωνιστικό άγχος. Χρησιμοποίησαν για την έρευνα το CSIA-2 το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης συλλέγοντας προσωπικές πληροφορίες σε μια φόρμα. Μέσα δηλαδή από τις 27 ερωτήσεις άλλα και την Καταγραφή Ψυχολογικής Απόδοσης (42 ερωτήσεων). Το ερωτηματολόγιο Καταγραφής Ψυχολογικής Απόδοσης βασίζονταν σε επτά παράγοντες της απόδοσης, στην αυτοπεποίθηση, στην αρνητική ενέργεια, στον έλεγχο προσοχής, οπτικοποίηση και φαντασία, στην παρακίνηση, στον έλεγχο της θετικής ενέργειας και τον έλεγχο της συμπεριφοράς.

Σε έρευνες που έγιναν για την εκπόνηση πτυχιακών εργασιών της Γιακάλου (2019) και των Δημητριάδη και Σδόγκο (2018), όπου και στις δύο χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια CSIA-2 και η ελληνική του εκδοχή, ερευνήθηκαν το αγωνιστικό άγχος σε αθλητές Ταεκβοντο. Στην Ελλάδα οι Κάκκος και Ζέρβας (1996) μετέφρασαν, ύστερα από πολλές αναλύσεις, το ερωτηματολόγιο CSIA-2 και περιόρισαν τον αριθμό των ερωτημάτων ανά τομέα. Σκοπός τους ήταν να κάνουν σαφέστερο το ερωτηματολόγιο στους Έλληνες αλλά και στη δημιουργία μικρότερης κλίμακας, πράγμα που θα το έκανε πιο εύκολο να χρησιμοποιηθεί σε συνθήκες

κατάστασης. Γι' αυτό και στην έρευνα τους οι Δημητριάδης και Σδόγκος (2018) χρησιμοποίησαν αυτό το ερωτηματολόγιο για την διεξαγωγή της μελέτης τους. Περιλαμβάνει δεκαπέντε κλειστές ερωτήσεις μέτρησης του άγχους. Από την άλλη η Γιακάλου (2019) βασίστηκε στο ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους Κατάστασης (SAS-2), το οποίο σύμφωνα με την έρευνα της έχει υψηλό βαθμό εσωτερικής συνέπειας και δομικής εγκυρότητας. Και στις δύο έρευνες βέβαια για την ανάλυση δεδομένων όσον αφορά την ένταση του συμπτώματος σε κάθε ερώτηση δίνονταν από την 4βαθμιαία κλίμακα τύπου Likert:1 (καθόλου:1, λίγο:2, μέτρια:3, πάρα πολύ:4).

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:.....
 Ημερομηνία:..... Αγώνισμα:.....

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω υπάρχουν μερικές προτάσεις με τις οποίες οι αθλητές περιγράφουν το πώς αισθάνονται στους αγώνες. Διάβασε κάθε πρόταση και σημείωσε με ένα ☐ το τετράγωνο που αντιστοιχεί στο πώς αισθάνεσαι τώρα - λίγο πριν από τον αγώνα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση. Απάντησε με ειλικρίνεια σύμφωνα με το πώς αισθάνεσαι τώρα.

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πάρα πολύ
1. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτόν τον αγώνα όσο θα μπορούσα	1☐	2☐	3☐	4☐
2. Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου	1☐	2☐	3☐	4☐
3. Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου	1☐	2☐	3☐	4☐
4. Ανησυχώ μήπως χάσω	1☐	2☐	3☐	4☐
5. Αισθάνομαι ένταση στο στομάχι μου	1☐	2☐	3☐	4☐
6. Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να αντιμετωπίσω τις απαιτήσεις του αγώνα	1☐	2☐	3☐	4☐
7. Ανησυχώ μήπως η απόδοσή μου είναι πολύ χαμηλή	1☐	2☐	3☐	4☐
8. Η καρδιά μου κτυπά γρήγορα	1☐	2☐	3☐	4☐
9. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά	1☐	2☐	3☐	4☐
10. Ανησυχώ αν θα πετύχω το στόχο μου	1☐	2☐	3☐	4☐
11. Αισθάνομαι ένα κενό στο στομάχι μου	1☐	2☐	3☐	4☐
12. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι απογοητευθούν από την απόδοσή μου	1☐	2☐	3☐	4☐
13. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση, επειδή φαντάζομαι τον εαυτό μου να πετυχαίνει το στόχο του	1☐	2☐	3☐	4☐
14. Αισθάνομαι το σώμα μου σφιγμένο	1☐	2☐	3☐	4☐
15. Είμαι σίγουρος ότι θα αποδώσω καλά, παρά την πίεση του αγώνα	1☐	2☐	3☐	4☐

Εικόνα 2.4.: Το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης των Κάκκος και Ζέρβας (1996), η ελληνική εκδοχή του CSIA-2.

3. Κεφάλαιο 2

3.1. Μέθοδοι ενίσχυσης της ψυχολογίας του αθλητή

Η σημαντικότητα της καλής ψυχολογίας είναι πλέον αδιαφισηήτητη. Πολλοί όμως αθλητές κυρίως προπονητές αποδίδουν τα λάθη τους σε έναν αγώνα μόνο σε τεχνικο-τακτικές αιτίες και προσπαθούν να διορθώσουν την άσχημη απόδοσή τους με περισσότερη εξάσκηση και προπόνηση. Για παράδειγμα ένας αθλητής Ταεκβοντο αγωνίζεται στον τελικό και το σκορ είναι ισοπαλία. Σύμφωνα με τους κανονισμούς του Ταεκβοντο, μετά την δεύτερη ισοπαλία, οι αθλητές περνούν στον χρυσό γύρο, όπου κερδίζει όποιος σκοράρει πρώτος. Ο αθλητής μας προσπαθεί να δημιουργήσει φάσεις λακτίζοντας είτε αδύναμα είτε σε σημεία που δεν επιτρέπεται, χάνοντας με αυτόν τον τρόπο το χρυσό μετάλλιο. Ο προπονητής του την επόμενη μέρα τον βάζει να λακτίζει ασταμάτητα, θεωρώντας ότι το λάθος βρισκόταν στην εκτέλεση και στη λάθος στιγμή εφαρμογής. Η αλήθεια είναι όμως ότι το λάθος ήταν η κακή διαχείριση του άγχους του σε μια τόσο δύσκολη στιγμή και όσο και να διορθώσει ή να εξασκηθεί παραπάνω στα λακτίσματα όταν βρεθεί αντιμέτωπος με παρόμοια κατάσταση ίδιας πίεσης πάλι θα επαναληφθεί το ίδιο λάθος. Ο προπονητής δηλαδή θα πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι ο αθλητής είχε μεγάλη ένταση και δεν μπόρεσε να παραμείνει ήρεμος για να μπορέσει να σκοράρει πρώτος και να κερδίσει. Η λύση είναι να αναπτύξει ο αθλητής δεξιότητες που θα τον βοηθήσουν να χαλαρώσει τόσο σωματικά, όσο και πνευματικά.

Ρεαλιστικά βέβαια η βελτίωση της ψυχολογίας δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί την μέρα των αγώνων, αλλά ο προπονητής χρειάζεται να ενισχύει και να υποστηρίζει την ψυχολογία του αθλητή ακόμη και όταν δεν αντιμετωπίζει υψηλά επίπεδα άγχους ο αθλητής. Η ψυχική προετοιμασία είναι μέρος των υποχρεώσεων του προπονητή. Ο προπονητής είναι ο καλύτερος άνθρωπος για να ενθαρρύνει, να θέσει στόχους, να βρει ασκήσεις συγκέντρωσης, να προετοιμάσει ρουτίνες κ.α.

Οι αθλητικοί ψυχολόγοι αναφέρουν τέσσερις βασικές ψυχολογικές δεξιότητες που πρέπει να έχει ο αθλητής. Αυτές είναι ο αυτο-διάλογος, οι στόχοι, η νοερή προπόνηση και η χαλάρωση.

Συμπληρωματικά, η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ταεκβοντο (World Taekwondo) προκειμένου να εξαλείψει το παραπάνω φαινόμενο, συμβουλεύει τους προπονητές να έχουν ως βάση τους 10 λέξεις-κλειδιά που θα πρέπει να εμφυσησουν στους αθλητές τους. Μερικές από αυτές είναι **1 Παρακίνηση**, είναι όλες οι πράξεις και οι σκέψεις, οι οποίες τους ενθαρρύνουν να εξασκούνται στο άθλημα τους και να

μένουν προσηλωμένοι στους στόχους τους παρά τα εμπόδια. Οι δύο παράγοντες που θα πρέπει να έχει ο αθλητής είναι να νιώθει ευχαρίστηση κάνοντας προπόνηση και να έχει την θέληση-ανάγκη να κερδίσει (μετάλλια,βραβεία). Οι πρωταθλητές έχουν κίνητρα από την ευχαρίστηση της εξάσκησης αλλά και από τα μετάλλια και του επαίνους. **2 Στόχοι**, ο αθλητής θα πρέπει να έχει στόχο (στόχους) ρεαλιστικούς που θα μπορεί να εκπληρώσει. Το να έχει στόχους ο αθλητής βοηθάει και σε άλλους παραμέτρους (όπως την παρακίνηση, την ευχαρίστηση, την βελτιστοποίηση, την πρόοδο, στην διέγερση και στην τελειότητα). Οι στόχοι θα πρέπει να είναι συγκεκριμένοι, μετρημένοι, πρακτικοί, ρεαλιστικοί και να έχουν χρονικό περιθώριο. **3 Η διαχείριση της ενεργοποίησης** των φυσικών και νοητικών αντιδράσεων όπως είναι η ταχυκαρδία, οι μυϊκές συσπάσεις, η αφύπνιση όλων των αισθήσεων και η έκκριση των ορμονών. Για να είναι αποτελεσματικός ο αθλητής θα πρέπει να βρει το ιδανικό επίπεδο ενεργοποίησης που ταιριάζει στον αθλητή και στις ανάγκες του Ταεκβοντο. **4 Νοερή προπόνηση** είναι μια από τις πιο χρησιμοποιημένες τακτικές ψυχολογικής υποστήριξης σε αθλητές κάθε αθλήματος. **5 Η Συγκέντρωση** στα σωστά πράγματα την σωστή στιγμή είναι από τις πιο σημαντικές τεχνικές. Όλοι οι αθλητές έχουν προβλήματα συγκέντρωσης στην διάρκεια του αγώνα ή της προπόνησης. Οι αθλητές συνήθως το χάνουν λόγω αντιπερισπασμών. Οι αντιπερισπασμοί μπορεί να είναι είτε εσωτερικοί (σκέψεις, ανησυχίες, φόβοι) είτε εξωτερικοί (κοινό,άλλοι συμμετέχοντες, κάμερες). **6 Διαχείριση συναισθημάτων** τέλος μπορεί να γίνει με δύο τρόπους πρώτον ελέγχοντας και τροποποιώντας τις σκέψεις και τα συναισθήματα και δεύτερον καθαρίζοντας το μυαλό μας από σκέψεις και συναισθήματα.

Ο Butler (1996) πρότεινε έναν μνημονιακό μηχανισμό που ονόμασε στα αγγλικά “PRESSURE” (πίεση) για αθλητές που βιώνουν δυσκολίες να ανταπεξέλθουν στους αγώνες εξαιτίας του υπερβολικού άγχους. Κάθε γράμμα της λέξης είναι και ένα βήμα, το οποίο πρέπει να ακολουθήσει ο αθλητής.

- Prepare (P) στα ελληνικά προετοιμασία, οι αθλητές δηλαδή πρέπει να είναι ψυχολογικά προετοιμασμένοι γι' αυτό που θα ζήσουν στην διάρκεια των αγώνων.
- Relax (R) χαλάρωση, η διαφραγματική αναπνοή ίσως είναι απαραίτητη πριν τους αγώνες για να μπορέσει ο αθλητής να αποφύγει την διέγερση.
- Externalize (E) εξωτερίκευση, οι αθλητές πρέπει όταν νιώθουν ότι έχουν απαιτήσεις θα πρέπει να εξωτερικεύουν τα προβλήματα τους για να ηρεμούν και να μην νιώθουν ότι όλα τα βάρη είναι πάνω τους.

- Stay positive (S) θετική σκέψη, η εμπιστοσύνη στις ικανότητες τους και η αντιμετώπιση των αρνητικών καταστάσεων με δύναμη και θετική σκέψη είναι πάντα προς όφελος των αθλητών.
- Single minded (S) Με έναν σκοπό, αφοσίωση στον στόχο του είτε αφορά τους στόχους τους καθημερινούς της προπόνησης είτε τους στόχους που θέτουμε για έναν αγώνα.
- Unite (U) ενότητα, είναι ένας παράγοντας πολύ σημαντικός για την ομάδα. Ακόμη και στα ατομικά αθλήματα η ευχάριστη και ομαλή συνεργασία των συναθλητών μεταξύ τους δημιουργεί ένα όμορφο περιβάλλον για όλους τους αθλητές.
- Re-evaluate (R) αξιολόγηση εκ νέου, πόσο σημαντική είναι μια διοργάνωση για τον πραγματικό κόσμο;
- Extend yourself (E) επέκταση του εαυτού, πρέπει να δίνουμε τον καλύτερο μας εαυτό σε κάθε αγώνα μας χωρίς να μας νοιάζει πόσο σημαντικός ή ασήμαντος είναι.

Η χρήση αυτού του μνημονιακού μηχανισμού είναι εγγυημένη για αθλητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα στους τρεις παραμέτρους του αθλητικού άγχους: γνωστικό, σωματικό και αυτοπεποίθηση (Butler, 1996).

Τέλος, έρευνες έχουν δείξει ότι η εφαρμογή στρατηγικών αυτοδιαχείρισης έχουν βελτιώσει αποτελεσματικά την απόδοση αλλά και την ψυχολογική κατάσταση των αθλητών. Ο Veskonic et al (2019) εξέτασαν τα αποτελέσματα δύο ψυχολογικών στρατηγικών στο άγχος και στην αυτοπεποίθηση σε αθλητές Καράτε. Βρήκαν βελτίωση της αυτοπεποίθησης και μείωση του γνωστικού άγχους σε αθλητές που υποβλήθηκαν σε τροποποιημένες αυτογενείς και σε νοερές προπονήσεις συγκριτικά με αυτούς που δεν ακολούθησαν το πρόγραμμα. Οι Schwab Reese et al (2012) μελέτησαν την αποτελεσματικότητα διαφορετικών στρατηγικών αυτοδιαχείρισης στην αύξηση της αυτοδιαχείρισης τραυματισμένων αθλητών. Ανέφεραν ότι η νοερή προπόνηση, οι στόχοι και η χαλάρωση υπήρξαν χρήσιμοι για την μείωση αρνητικών ψυχολογικών συνεπειών και στο άγχος εκ νέου τραυματισμού. Αθλητές με υψηλές πεποιθήσεις και αυτοπεποίθηση, παραδείγματος χάριν να μπορούν να ελέγξουν τις αρνητικές σκέψεις, να ρυθμίζουν τα επίπεδα του άγχους τους και να σχεδιάζουν τις προπονήσεις τους για την βελτίωση των φυσικών και τακτικών δεξιοτήτων, μπορούν ίσως να νιώσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση να κατακτήσουν τους στόχους που έχουν θέσει. Έτσι, συμπεραίνουμε ότι τα προγράμματα που ενσωματώνουν τη μάθηση/εξάσκηση στρατηγικής αυτοδιαχείρισης στην προπόνηση τους μπορούν να ενισχύσουν την ψυχολογία και τις φυσιολογικές δεξιότητες των αθλητών που σχετίζονται με βασικές πτυχές της απόδοσης. Αυτές οι μαθημένες

στρατηγικές επιτρέπουν στους αθλητές να τροποποιήσουν τις συμπεριφορές τους για να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

3.2. Νοερή προπόνηση

Μια βασική και πλήρως αποτελεσματική μέθοδος αντιμετώπισης του άγχους είναι η νοερή προπόνηση ή νοερή απεικόνιση. Η νοερή απεικόνιση είναι η δημιουργία ενός βιώματος στο μυαλό. Μια μορφή προσομοίωσης, η οποία περιλαμβάνει την ανάκληση πληροφοριών που βρίσκονται στην μνήμη. Οι πληροφορίες αφορούν όλες τις αισθήσεις και μπορούν να διαμορφώσουν εικόνες με νόημα. Ιδανικά θα πρέπει στην εικόνα να περιλαμβάνονται όλες οι αισθήσεις και όχι αποκλειστικά π.χ. η όραση. Μέσω της νοερής προπόνησης μπορεί ο αθλητής να αναδημιουργήσει θετικά βιώματα ή να απεικονίσει νέα γεγονότα, προκειμένου να προετοιμαστεί νοερά για την προσπάθειά του (Weinberg και Gould,2015). Όταν οι αθλητές χρησιμοποιούν την νοερή προπόνηση θα εμφανίσουν σίγουρα μειωμένα επίπεδα άγχους. Σε έναν τραυματισμό δηλαδή το άγχος και οι φόβοι ενός αθλητή συνήθως είναι στα ύψη λόγω της κατάστασης. Μια αθλήτρια Ταεκβοντο που αναρρώνει από ρήξη χιαστού συνδέσμου, μπορεί να φανταστεί τον εαυτό της να λακτίζει παρόλο που πρακτικά ακόμη δεν μπορεί. Επίσης, μια άλλη κατάσταση στην οποία η νοερή απεικόνιση μπορεί να φανεί αποτελεσματική στην χαλάρωση και στην μείωση του άγχους του αθλητή είναι η εφαρμογή της πριν ξεκινήσει ο αγώνας. Πολλοί αθλητές βλέπουν σε βίντεο τους αντιπάλους που πρόκειται να αντιμετωπίσουν και λαμβάνοντας υπόψη το στυλ του αντιπάλου, την τακτική του ακόμη και την τεχνική (λάκτισμα) ,που συνηθίζει να χρησιμοποιεί πιο πολύ, φαντάζονται τον εαυτό τους να εκτελούν συγκεκριμένες, μαθημένες επιθετικές κινήσεις ή στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν τον αντίπαλο με επιτυχία.

Υπάρχουν κατηγορίες της νοερής απεικόνισης όπως είναι η γνωστική γενική (π.χ. συγκεκριμένη στρατηγική), η γνωστική ειδική (π.χ. επιτυχημένη εκτέλεση συγκεκριμένων τεχνικών), ειδική παρακινητική (ο αθλητής να κερδίζει μετάλλιο), παρακινητική γενική-διέγερση (ο αθλητής να χαλαρώνει απλά) και η παρακινητική γενική-επιτηδειότητα (σκοπός η αύξηση της αυτοπεποίθησης). Όπως αναφέραμε, η νοερή προπόνηση επωφελεί την μείωση του άγχους, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, την βελτίωση της συγκέντρωσης προσοχής, σε περιόδους αποκατάστασης από τραυματισμούς, επίλυση προβλημάτων και στην εξάσκηση ειδικών δεξιοτήτων και στρατηγικών. *“Η Νοερή προπόνηση βοηθά τον αθλητή/τρια να μάθει μια νέα τεχνική, ή να τελειοποιήσει μια ήδη γνωστή τεχνική σε χρόνο πόλυ*

σύντομο, σε σύγκριση με την μη-χρήση της Διανοητικής προπόνησης. Επίσης ο αθλητής/τρια πρέπει να κάνει καθημερινά Νοερή προπόνηση σχετικά με την τακτική, δηλαδή να επιλέγει όποιες αγωνιστικές τεχνικές θέλει μεταξύ αυτών που περιγράφονται (κινησιολογία, λακτίσματα κ.λ.π.) και να τις εφαρμόζει με σωστό και ρεαλιστικό τρόπο (διανοητικό), σε διαφορά πιθανά σενάρια συμπλοκής που συμβαίνουν πραγματικά μέσα στον αγώνα” (Μπέης,2015).

Η νοερή προπόνηση-προβάρισμα των καθηκόντων για τους αθλητές είναι ευεργετικό που αναζητούν να βελτιώσουν την αθλητική τους απόδοση. Παρέχει οικειότητα για το έργο και επίσης παρέχει θετική ανατροφοδότηση για την απόδοση που επιθυμούν (Hardy et al,1996). Σύμφωνα με τους Lohr και Scogin (1998) οι αθλητές που ήταν στην εικονογραφική παρέμβαση, είχαν σημαντικά μεγαλύτερη αύξηση της απόδοσης και μείωση του αγωνιστικού άγχους. Η ικανότητα οπτικής απεικόνισης ήταν σημαντικό για το σωματικό άγχος κατάστασης ενώ οι παρακινητικές εικόνες ήταν προφητικές για την αυτοπεποίθηση (Vadocz, Hall και Moritz,1997).

Ο Butler, συμπληρωματικά, ανέφερε τα παρακάτω ιδιαίτερα σημαντικά για μια επιτυχημένη ρουτίνα νοερής προπόνησης. Αρχικά, επιλέγουμε την τεχνική που θα φανταστούμε. Η νοερή απεικόνιση πρέπει να προηγείται της χαλάρωσης. Η νοερή απεικόνιση πρέπει επίσης να είναι ρεαλιστική όσο το δυνατόν περισσότερο ενσωματώνοντας όλες τις αισθήσεις. Έπειτα, όταν φαντασιωνόμαστε την τεχνική πρέπει να είμαστε πλήρως συγκεντρωμένοι. Απαραίτητο είναι μια εσωτερική οπτική φαντασίωσης, σαν η οπτική να είναι μέσα από τα μάτια του αθλητή και όχι από την οπτική μιας κάμερας, στην τεχνική που εκτελείται. Ακόμη καλύτερα είναι ο αθλητής να προσπαθήσει να νιώσει την κίνηση έτσι ενισχύεται κι άλλο η νοερή προπόνηση. Τέλος, η προπόνηση της τεχνικής σε πραγματικό χρόνο είναι απαραίτητο. Η συμμετοχή του προπονητή στην ανάπτυξη της ρουτίνας της νοερής απεικόνισης είναι σημαντικό ενσωματώνοντας και τις τεχνικές λεπτομέρειες του. Η νοερή προπόνηση είναι ένα σημαντικό συστατικό για την προ-αγωνιστική ρουτίνα εφόσον ο αθλητής θέλει να είναι επιτυχημένος (Butler,1996).

Η νοερή απεικόνιση χαρακτηρίζεται ως η χρήση όλων των αισθήσεων για να ξαναφτιάξεις ή να φτιάξεις μια εμπειρία στο μυαλό σου, σύμφωνα με τον Cox (2011). Η νοερή απεικόνιση επίσης είναι η ανάκληση μιας μνήμης που είναι αποθηκευμένη στο μυαλό μας σε βαρυσήμαντες εικόνες (Parnabas,2015). Είναι επίσης η γλώσσα του μυαλού, το μυαλό μας δεν μπορεί να ξεχωρίσει την διαφορά μεταξύ της πραγματικής φυσικής κίνησης και της ζωντανής νοερής απεικόνισης στο ίδιο συμβάν. Επομένως, η νοερή απεικόνιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί από το

μυαλό και να παρέχει ισχυρή επανάληψη, επεξεργασία, επιμονή και διατήρηση των σημαντικών τεχνικών του αθλήματος (Cox,2011).

Οι προχωρημένοι αθλητές τείνουν να έχουν καλύτερη απόδοση εξαιτίας των πλεονεκτημάτων που παίρνουν από την νοερή προπόνηση (Cox,2011). Υψηλά ελιτ αθλητές χρησιμοποιούν την νοερή προπόνηση περισσότερο από τους μη-ελιτ αθλητές. Με έρευνα που έκαναν οι Parnabas (2015), για την επιρροή που έχουν οι τεχνικές νοερής απεικόνισης στην αθλητική απόδοση αθλητών Ταεκβοντο, φάνηκε ότι η εσωτερική και εξωτερική νοερή απεικόνιση βελτιώνει την απόδοση. Υπήρχαν δηλαδή εμφανή αποτελέσματα στην απόδοση και βρήκαν επίσης ότι οι τεχνικές νοερής προπόνησης έτειναν να μειώνουν τα επίπεδα άγχους και αυτό βοηθούσε στην ενίσχυση της απόδοσης. Οι Martin και Hall (1995) υποστήριξαν ότι η στρατηγική νοερής προπόνησης, στην οποία ο αθλητής φαντάζεται να κερδίζει τον αγώνα ή να εκτελεί επιτυχημένα μια δεξιότητα μπορεί να πείσει τον αθλητή ότι είναι ικανός να κερδίσει τον πραγματικό αγώνα. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι συχνά κατευθύνουν τους αθλητές, προκειμένου να χαλαρώσουν, να σκεφτούν άλλα πράγματα ή καταστάσεις που μπορεί να τους κάνουν χαρούμενους (π.χ. μια όμορφη μέρα που δεν θα ξεχάσουν ποτέ).

Από όλα τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι η νοερή προπόνηση/απεικόνιση χρειάζεται να συμπεριλαμβάνεται στο πρόγραμμα των αθλητών σαν μέρος της προετοιμασίας τους. Οποσδήποτε θα πρέπει να εφαρμόζεται την ημέρα των αγώνων έχοντας ως στόχο την χαλάρωση του αθλητή, την ψυχική του προετοιμασία για την αντιμετώπιση του αντιπάλου αλλά κυρίως για την μείωση και του σωματικού και του γνωστικού άγχους.

3.3. Αυτοδιάλογος

Σε ένα αγωνιστικό περιβάλλον έχει αποδειχθεί ότι ο αθλητής επηρεάζεται από διάφορους εσωτερικούς και εξωτερικούς διασπαστικούς παράγοντες. Ένας από τους παράγοντες που μπορεί να διαταράξουν την συγκέντρωση ή την προσοχή είναι οι σκέψεις, κυρίως οι αρνητικές σκέψεις. Υπολογίζεται ότι το 70-80% των 66.000 χιλιάδων από τις καθημερινές σκέψεις (Weinberg και Gould,2015). Αυτές οι αρνητικές σκέψεις μπορεί να ενισχύσουν το αγωνιστικό άγχος του αθλητή, ειδικά στα μαχητικά αθλήματα όπως το Ταεκβοντο. Ο αυτοδιάλογος είναι ένας εσωτερικός παράγοντας που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον έλεγχο των περισπασμών (αρνητικές σκέψεις). Ο αθλητής δηλαδή κάθε φορά που σκέφτεται θεωρητικά μιλάει στον εαυτό του. Είναι πολλές οι καταστάσεις στις οποίες ο αυτοδιάλογος είναι ιδιαίτερα χρήσιμος. Στην βελτίωση της συγκέντρωσης, στα σταματήματα

άσχημων συνηθειών ή σκέψεων, στην διατήρηση της προσπάθειας να παραμείνει σε υψηλό επίπεδο και στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων. Κυρίως ο αυτοδιάλογος είναι ο διαμεσολαβητής του γεγονότος και της αντίδρασης του ατόμου. Δηλαδή ο αυτοδιάλογος είναι βασικός για τις αντιδράσεις του ατόμου σε διάφορες καταστάσεις, οι οποίες θα επηρεάζουν τις πράξεις και τις αντιδράσεις του. Οι επιστήμονες κατηγοριοποιούν τον αυτοδιάλογο σε 3 είδη στον θετικό/παρακινητικό, στον καθοδηγητικό και στον αρνητικό. Όταν ο αθλητής εφαρμόζει θετικό αυτοδιάλογο, οι οδηγίες που μπορεί να δίνει στον εαυτό του θα είναι για παράδειγμα “Μπορώ να τα καταφέρω” ή “Θέλω να κερδίσω”. Εστιάζει δηλαδή ο θετικός αυτοδιάλογος στην αύξηση της θετικής στάσης και στην προσπάθεια. Ο καθοδηγητικός βοηθά τον αθλητή να παραμείνει προσηλωμένος στην τεχνική εκτέλεση και σε πτυχές που αφορούν την τεχνική, για να είναι καλή η απόδοση (π.χ. “Στρίψε το πόδι”). Αντίθετα με τα άλλα είδη ο αρνητικός αυτοδιάλογος είναι αντιπαραγωγικός, ταπεινωτικός και εμποδίζει τον αθλητή να είναι αυτο-αποτελεσματικός στην επίτευξη των στόχων του. Φράσεις όπως “Δεν μπορείς” και “Παίζεις χάλια” δεν βοηθούν στην βελτίωση της απόδοσης και δημιουργούν ανασφάλειες και φοβίες. Ο αρνητικός αυτοδιάλογος επομένως, προκαλεί άγχος και ο αθλητής δεν πιστεύει ότι είναι ικανός να εκπληρώσει τους στόχους του. Οι αθλητές που τα αρνητικά γεγονότα τα αλλάζουν σε θετικές σκέψεις είναι συνήθως οι πιο επιτυχημένοι. Υπάρχουν μελέτες, οι οποίες αποδεικνύουν ότι το μυαλό του αθλητή είναι ικανό να επηρεάσει την συμπεριφορά και την κρίση του.

“Η γνωστική στρατηγική των ατόμων που πιέζονται εστιάζει στην προσπάθεια τους να καταστείλουν ή να αποβάλλουν την υποκειμενική δυσφορία που προκαλείται εξαιτίας του άγχους, το οποίο απλά αυξάνει το γνωστικό τους φορτίο, με συνέπεια να γίνονται ακόμη πιο επιρρεπείς σε επιπόλαια ή όπως αναφέρονται στη θεωρία, ειρωνικά λάθη. Ουσιαστικά, προσπαθώντας να μειώσουν ή να απαλλαχθούν από το άγχος τους, να δαπανούν περισσότερο χρόνο και ενέργεια να το σκέφτονται, κάτι το οποίο απλώς υπερφορτώνει το σύστημα επεξεργασίας πληροφοριών και έχει ως αποτέλεσμα τη μειωμένη απόδοση. Συμπερασματικά, θα πρέπει ο αθλητής να εστιάζει σε αυτό που πρέπει να κάνει και όχι σε αυτό που πρέπει να αποφύγει.” (Weinberg και Gould,2015).

Ο Hardy και Hall (2004) προτείνουν ότι ο αυτοδιάλογος ίσως να μπορεί να διακριθεί σε τέσσερις κατηγορίες: α) φύση, δηλαδή θετικός ή αρνητικός, εσωτερικός ή εξωτερικός β) δομή, λέξεις κλειδιά αντί για ολόκληρες φράσεις γ) άτομο, ο αθλητής μπορεί να μιλάει στον εαυτό του σε πρώτο ή τρίτο πρόσωπο και δ) οδηγίες δεξιότητας, π.χ. “χέρια ψηλά” , “γύρνα, γυριστή κλωτσιά τώρα”. Οι Zinsser, Bunker και Williams (2001) διέσπασαν τον θετικό αυτοδιάλογο σε δύο μεγάλες κατηγορίες. Ο εκπαιδευτικός αυτοδιάλογος είναι οι τεχνικές-τακτικές

οδηγίες που χρησιμοποιούνται για την εκμάθηση των τεχνικών, για την διόρθωση των λαθών και για την τεχνική εκτέλεση έχοντας σκοπό την καλύτερη απόδοση. Δεύτερον, ο κινητήριος αυτοδιάλογος αναφέρεται στις δηλώσεις με σκοπό την αύξηση της αυτοπεποίθησης, της προσπάθειας και της θετικής διάθεσης. Όπως ανέφεραν και οι Hardy και Hall (2001) είναι από τις αποτελεσματικότερες στρατηγικές για να ξεπεράσουν τα υψηλά επίπεδα άγχους και να μειώσει τις αρνητικές σκέψεις.

Σε μια έρευνα των Γούρτζη, Φιλίππου, Καγιώργη και Ζουρμπάνου (2007), στην οποία διερευνήθηκε η σχέση του προαγωνιστικού άγχους με τον θετικό και αρνητικό αυτοδιάλογο σε κολυμβητές. Φάνηκε ότι το προαγωνιστικό σωματικό και γνωστικό άγχος επηρεάζεται σημαντικά από τον αρνητικό αυτοδιάλογο, ο οποίος ευθύνεται για την αύξηση και των δύο ειδών άγχους. Ακόμη, μέτα-ανάλυση των Hatzigeorgiadis, Zorbanos, Galanis και Theodorakis (2011) μελέτησαν την επιρροή του αυτοδιαλόγου στην αθλητική απόδοση. Μέσα από 32 μελέτες επιβεβαιώθηκε ότι ο αυτοδιάλογος είχε θετική επίδραση και συγκεκριμένα ο καθοδηγητικός αυτοδιάλογος ήταν πιο αποτελεσματικός από τον παρακινητικό αυτοδιάλογο. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι εν τέλη ο αυτοδιάλογος είναι αποτελεσματικός στον αθλητισμό και ενθάρρυναν την χρήση του ως μέσο για την μάθηση τεχνικών και βελτίωση της απόδοσης. Οι Latinjak και Torregrosa (2011) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα μιας στρατηγικής, η οποία περιλάμβανε συνδυασμό του αυτοδιαλόγου και της ανατροφοδότησης. Σύμφωνα με την έρευνα οι αθλητές που χρησιμοποιούσαν την αυτο-ανατροφοδότηση είχαν περισσότερα πλεονεκτήματα από τους παίκτες που δεν εφάρμοσαν την αυτο-ανατροφοδότηση. Συνολικά, ο συνδυασμός του αυτοδιαλόγου και της ανατροφοδότησης φάνηκε ότι ήταν μια εναλλακτική από τον καθοδηγητικό αυτοδιάλογο.

Σύμφωνα με τον Mikes (1987), ο οποίος πρότεινε έξι κανόνες για την ανάπτυξη του αυτοδιαλόγου για να μπορεί ο αθλητής να τον χρησιμοποιεί αποτελεσματικά κατά τη διάρκεια του αγώνα. 1) εκφράσεις μικρές και συγκεκριμένες 2) πρώτο πρόσωπο και ενεστώτα χρόνο 3) εκφράσεις με νόημα που αυξάνουν την προσοχή 4) ευγενική ομιλία 5) επανάληψη των εκφράσεων συχνά. Η πιο διαδεδομένες πρακτικές βέβαια είναι 6) σταμάτημα των σκέψεων και αλλαγή του αρνητικού αυτοδιαλόγου σε θετικού. Έχει αποδειχθεί ότι η καλύτερη λύση στις αρνητικές σκέψεις είναι ο αθλητής να τις περιορίσει ή διώξει πριν αυτές επηρεάσουν αρνητικά την απόδοση. Το σταμάτημα των σκέψεων περιλαμβάνει τη σύντομη εστίαση στην ανεπιθύμητη σκέψη και στη συνέχεια χρησιμοποιώντας ένα ερέθισμα ή έναυσμα το άτομο σταματάει τη σκέψη και “καθαρίζει” το μυαλό του (Weinberg και Gould,2015). Το

έναυσμα θα μπορούσε να είναι μια απλή λέξη όπως “φτάνει”, αυτό βέβαια εξαρτάται από την προσωπικότητα του κάθε ατόμου και τι θεωρεί αυτός ως αποτελεσματικό. Συμπληρωματικά, η αλλαγή του αρνητικού αυτοδιαλόγου σε θετικού και να βελτιώσει την απόδοση του. Σχεδόν όλοι μας κάνουμε αρνητικές σκέψεις και ένας τρόπος να αντιμετωπιστεί αυτή η κατάσταση είναι να στρέψουμε και να κατευθύνουμε την προσοχή μας σε θετικά στοιχεία, στην ενθάρρυνση και στην παρακίνηση. Οι περισσότερες αρνητικές σκέψεις δημιουργούνται σε συνθήκες άγχους, όποτε ο αθλητής θα πρέπει να εξασκηθεί στον αυτοδιάλογο στην προπόνηση για να μπορέσει να τον εφαρμόσει σωστά σε αγωνιστικές συνθήκες, που προκαλούν και το μεγαλύτερο άγχος.

Εν κατακλείδι, ο αυτοδιάλογος έχει οριστεί ως στρατηγική με την οποία οι αθλητές μιλούν με τον εαυτό τους με σκοπό την βελτίωση της απόδοσης τους για να φτάσουν στην επιτυχία (Zervas,2002). Ο αυτοδιάλογος σαν διαδικασία επηρεάζει τα συναισθήματα και στη συνέχεια τις πράξεις των αθλητών. Ο θετικός αυτοδιάλογος βοηθά τους αθλητές να μειώσουν το άγχος και να βελτιώσουν την απόδοση τους, να διορθώσουν τα λάθη τους και να παραμείνουν προσηλωμένοι. Αντίθετα, ο αρνητικός αυτοδιάλογος περιλαμβάνει άσχημες σκέψεις, αμφιβολία και θεωρεί ο αθλητής τον εαυτό του αναποτελεσματικό.

3.4. Αυτοπεποίθηση

Για πολλούς αθλητές αποφασιστικό ρόλο στην απόδοση τους διαδραματίζει η αυτοπεποίθηση ή η ελλειψή της. Η αυτοπεποίθηση είναι ο παράγοντας που φαίνεται να ξεχωρίζει τους επιτυχημένους από τους λιγότερο επιτυχημένους αθλητές. Ανεξαρτήτως αθλήματος, οι επιτυχημένοι αθλητές εμφανίζουν πίστη στον εαυτό τους και στις ικανότητες τους. Όμως, ακόμα και οι κορυφαίοι αθλητές θα εμφανίσουν σε διαφόρους περιόδους αμφιβολία για τις ικανότητές τους, χωρίς βέβαια να πιστεύουν ότι δεν μπορούν να αγωνιστούν σε υψηλό επίπεδο. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι ορίζουν την αυτοπεποίθηση ως την πίστη του ατόμου να εκτελέσει με επιτυχία μια επιθυμητή συμπεριφορά (Weinberg και Goul,2015). Δηλαδή η επιθυμητή συμπεριφορά μπορεί να είναι το να παραμείνει προσηλωμένος στην προετοιμασία του ή να κατακτήσει ένα μετάλλιο στους επικείμενους αγώνες. Οι Plakona, Pareira, Ludnig και Tuzovic (2014) χαρακτηρίζουν την αυτοπεποίθηση ως την εμπιστοσύνη του αθλητή για τις ικανότητες του στο επίπεδο που θα

εξασφαλίσει μια πιθανή επιτυχία. Υπάρχουν δύο βασικές προσεγγίσεις πάνω στην αυτοπεποίθηση, η μια του Bandura (1997) και η άλλη της Vealey (1986). Ο Bandura (1997) αναφέρει ότι η αυτοπεποίθηση είναι τα πιστεύω που έχει ο αθλητής για τις ικανότητες του να μπορέσει να εκτελέσει ενέργειες, οι οποίες θα του επιφέρουν την επιτυχία. Αυτό σύμφωνα με τον Bandura (1997) είναι η αυτοαποτελεσματικότητα. Το αν νιώθει ο αθλητής ότι είναι αυτο-αποτελεσματικός οφείλεται σε πολλούς παράγοντες. Η επιτυχή ολοκλήρωση ενός στόχου, η σχέση του αθλητή με τον προπονητή, οι εμπειρίες και τα συναισθήματα που δημιουργούνται από εσωτερικούς ή εξωτερικούς παράγοντες. Η Vealey (1986) παρουσιάζει ένα πολυδιάστατο μοντέλο για την αυτοπεποίθηση, το οποίο αναφέρει ότι η αυτοπεποίθηση προέρχεται από τον αθλητή και επηρεάζεται όταν υπάρχει ανταγωνιστικό κλίμα. Πέρα από το ανταγωνιστικό κλίμα που επηρεάζει την αυτοπεποίθηση, άρα και την απόδοση, υπάρχουν και άλλα στοιχεία όπως η συμπεριφορά του προπονητή, των γονέων, οι κοινωνικές απαιτήσεις και το άγχος που μπορεί να έχει ο αθλητής.

Ακόμη, η αυτοπεποίθηση μπορεί να αναφέρεται σε κάτι που αισθάνεται σήμερα άρα μπορεί να είναι ασταθής (αυτοπεποίθηση κατάστασης) ή μπορεί να είναι μέρος της προσωπικότητας του και γι'αυτό το λόγο πιο σταθερή (αυτοπεποίθηση προδιάθεσης) (Weinberg και Gould,2015). Για πολλούς ερευνητές η αυτοπεποίθηση είναι πολυδιάστατη. Φαίνεται δηλαδή ότι υπάρχουν είδη της αυτοπεποίθησης, στον αθλητισμό, όπως είναι η εμπιστοσύνη στις ικανότητες τους, στο επίπεδο της φυσικής κατάστασης του, στην ικανότητα του να βελτιώνεται και να ανταπεξέρχεται σε οποιαδήποτε αγωνιστική συνθήκη. Δύο είναι όμως τα βασικά είδη που παρουσιάζουν οι αθλητές υψηλού επιπέδου, η πίστη στην ικανότητα του να πετύχει και η πίστη στο ότι μπορεί να κερδίσει τον αντίπαλο.

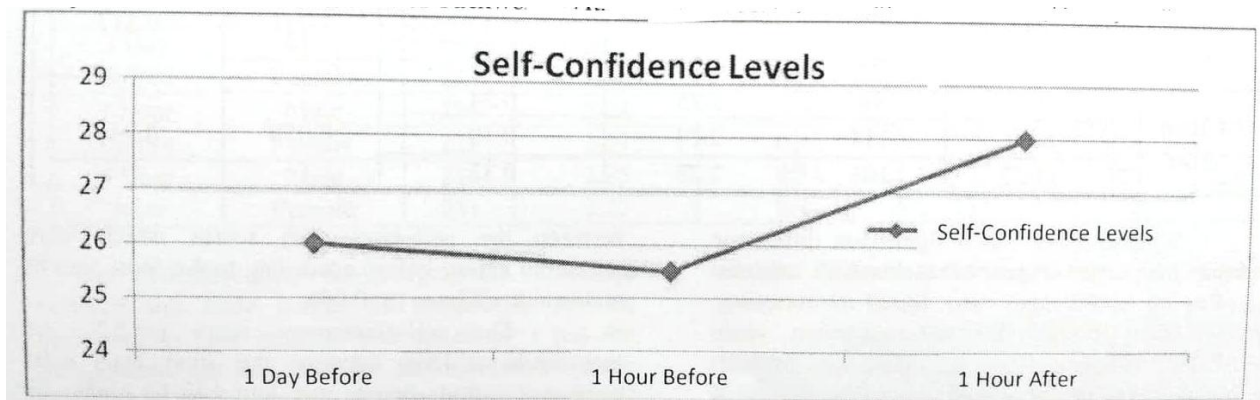
Είναι πάρα πολλά τα οφέλη που παίρνει ο αθλητής όταν έχει αυτοπεποίθηση. **Ένα από αυτά σύμφωνα με τους Weinberg και Gould (2015) είναι ότι η αυτοπεποίθηση δημιουργεί θετικά συναισθήματα.** Ο αθλητής δηλαδή παραμένει ήρεμος και χαλαρός σε συνθήκες δύσκολες και πιεστικές. Αυτό του επιτρέπει να είναι δυναμικός και αποφασιστικός, όταν η έκβαση του αγώνα είναι αμφίρροπη (Weinberg και Gould,2015). Αντιμετωπίζουν το άγχος θετικότερα όταν οι αθλητές έχουν υψηλή αυτοπεποίθηση. **Διευκολύνει και τη συγκέντρωση προσοχής.** Ο αθλητής που δεν έχει αυτοπεποίθηση, ανησυχεί περισσότερο για το πόσο καλά θα πάει ή για το πως θα φανεί η απόδοση του στους άλλους. **Οι στόχοι επίσης επηρεάζονται από την αυτοπεποίθηση,** τείνουν δηλαδή οι αθλητές να βάζουν πιο δύσκολους στόχους και να προσπαθούν σκληρά να τους πετύχουν. **Οι αθλητές με υψηλή αυτοπεποίθηση προσπαθούν πιο σκληρά.** Σε αθλητές του ίδιου επιπέδου,

αυτοί που νικούν είναι οι αθλητές που έχουν περισσότερο πίστη και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. **Επηρεάζει και την στρατηγική του αθλητή.** Συνήθως οι αθλητές έχουν με υψηλή αυτοπεποίθηση τον έλεγχο του παιχνιδιού, δεν χάνουν ευκαιρίες και φοβούνται τον αντίπαλο. Ενώ οι αθλητές με χαμηλή αυτοπεποίθηση φοβούνται μην κάνουν λάθη και παίζουν διστακτικά για να μην χάσουν. **Η αυτοπεποίθηση αποτελεί κρίσιμος παράγοντας για την νίκη, καθώς επηρεάζει ιδιαίτερα την ψυχολογία.** Αυτοί που έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους δεν τα παρατούν ποτέ. **Τέλος, η απόδοση κυρίως επηρεάζεται από την αυτοπεποίθηση.** Παράγοντες όπως οι προσδοκίες, το φύλο ή η ηλικία, το άγχος και η αξιολόγηση της επιτυχίας ή της αποτυχίας επηρεάζουν το επίπεδο της αυτοπεποίθησης (χαμηλή, ιδανική ή υπερμετρη).

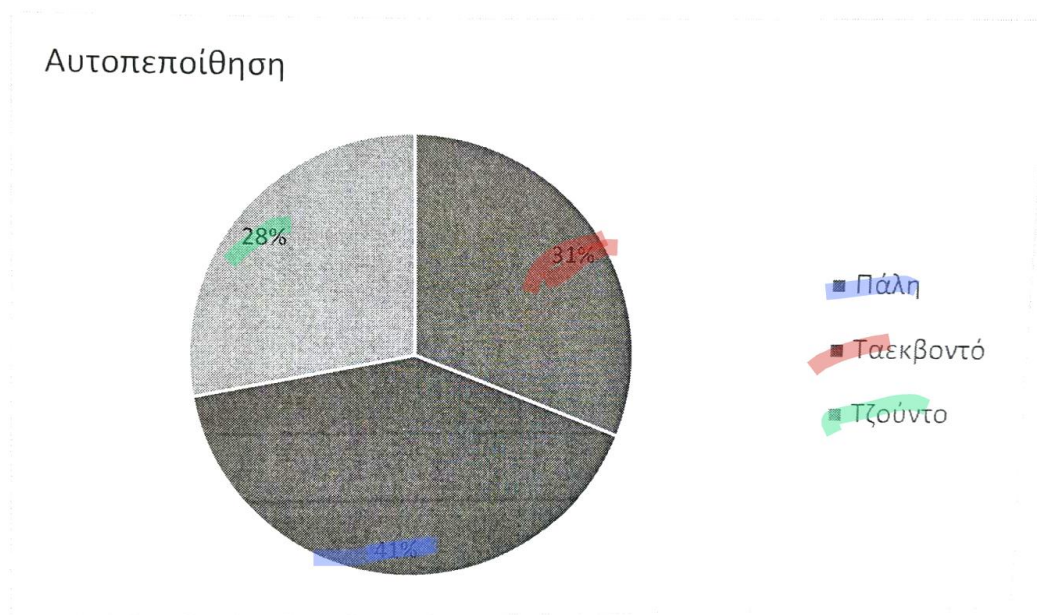
Η ιδανική αυτοπεποίθηση, όπως αναφέρουμε, είναι ένα δεδομένο που επηρεάζει σημαντικά την απόδοση, μόνο βέβαια αν υπάρχει και η ικανότητα της επιτυχίας. Ο αθλητής για να έχει την ιδανική αυτοπεποίθηση θα πρέπει να είναι σίγουρος ότι μπορεί να πετύχει τους στόχους του και να δίνει την μέγιστη δυνατή προσπάθεια για να τα καταφέρει. Αυτό που θα βοηθήσει τον αθλητή είναι η έντονη πίστη στον εαυτό του να μπορεί να διαχειριστεί τις δύσκολες καταστάσεις και να προσπαθεί σκληρά να πετύχει. Οι άνθρωποι επιδιώκουν ένα προσωπικό, ιδανικό επίπεδο αυτοπεποίθησης, άλλα ορισμένες φορές βιώνουν είτε υπερβολική αυτοπεποίθηση, είτε χαμηλή (Weinberg και Gould,2015). Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι δηλαδή που δεν πιστεύουν στις ικανότητές τους, δεν πιστεύουν ότι μπορούν να κερδίσουν ακόμη κιαν έχουν τα προσόντα. Αυτό που τους λείπει είναι η εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους ειδικά σε συνθήκες πίεσης. Το άγχος, η διάσπαση της προσοχής, οι αμφιβολίες προκαλούν στον αθλητή φοβίες που μειώνουν την αποφασιστικότητα του. Εστιάζει δηλαδή στα μειονεκτήματά του, γεγονός που δημιουργούν όλα τα παραπάνω άρα η απόδοση του αθλητή επηρεάζεται αρνητικά.

Σε έρευνα των Duthie, Hope και Barker (1978) σε αθλητές που ασχολούνταν με τις πολεμικές τέχνες, φάνηκε ότι τα άτομα με την ανώτερη ικανότητα είχαν υψηλότερη βαθμολογία στην αυτοπεποίθηση σε σύγκριση με τα άτομα που είχαν χαμηλότερη ικανότητα. Στο Ταεκβοντο ειδικότερα, οι Charman, Lune, Brierley και Terry (2014) έδειξαν ότι την μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση την είχαν οι νικητές. Στους νικητές υπήρχε συσχέτιση μεταξύ της αυτοπεποίθησης και της επιτυχίας, ενώ στους μη νικητές υπήρχε συσχέτιση με το γνωστικό άγχος και την αποτυχία. Επίσης έρευνα των Ghorbanzadeh και Bayar (2013) εξέτασαν τα επίπεδα της αυτοπεποίθησης σε Τούρκους αθλητές Ταεκβοντο μια μέρα πριν, μια ώρα πριν και μια ώρα μετά τους αγώνες. Βρήκαν ότι τα επίπεδα της αυτοπεποίθησης ήταν κάτω από τα συνηθισμένα

επίπεδα και όσο περνούσε η ώρα και πλησίαζαν οι αγώνες η αυτοπεποίθηση μειώνονταν κι άλλο ενώ μετά τους αγώνες όλοι είχαν τα υψηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης.



Εικόνα 3.1.: Σχεδιάγραμμα των επιπέδων της αυτοπεποίθησης από την έρευνα των Ghorbanzadeh και Bayar (2013).



Εικόνα 3.2.: Ποσοστά αυτοπεποίθησης σε αθλητές μαχητικών αθλημάτων από την πτυχιακή έρευνα της Γιακάλου (2018).

3.5. Συγκέντρωση προσοχής

Πολλοί αθλητές μετά από μια ήττα αναφέρουν ότι η χαμηλή απόδοση τους οφείλονται στην έλλειψη της συγκέντρωσης τους. Ακόμα και μια πολύ μικρή απώλεια της συγκέντρωσης μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα μια κακή απόδοση και να οδηγήσει σε ήττα. Ο αθλητής πρέπει να είναι συγκεντρωμένος στην διάρκεια ολόκληρου του αγώνα προκειμένου να μπορέσει να κερδίσει τον αντίπαλο. Οι υψηλοί επιπέδου αθλητές έχουν την ικανότητα να διατηρούν την εστίαση της προσοχής και της συγκέντρωσης σε όλη την διάρκεια του αγώνα. Έτσι φαίνεται ότι η συγκέντρωση προσοχής είναι απαραίτητη για την αθλητική απόδοση. Οι αγώνες, ειδικά στο Ταεκβοντο, απαιτούν υψηλά επίπεδα προσοχής, συγκέντρωσης και αυτοελέγχου (Sanchez-Lopez, 2013). Ο Moran (2013) αναφέρει την έννοια της προσοχής ως τη συγκέντρωση της νοητικής προσπάθειας στις αισθήσεις ή νοητικά γεγονότα και υποστήριξε ότι η συγκέντρωση είναι η ικανότητα του αθλητή να κάνει σκόπιμα προσπάθεια και να ξεχωρίζει τι είναι σημαντικό σε κάθε συνθήκη (Weinberg και Gould, 2015). “ Η συγκέντρωση είναι η ικανότητα να διατηρεί την εστίαση της προσοχής σας στα συναφή περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Όταν το περιβάλλον αλλάζει γρήγορα, η εστίαση της προσοχής πρέπει, επίσης, να μετακινηθεί γρήγορα. Όταν οι αθλητές σκέφτονται το παρελθόν ή το μέλλον, εστιάζουν σε άσχετα ερεθίσματα που έχουν ως συνέπεια την εμφάνιση λαθών στην προσπάθεια και την απόδοση” (Weinberg και Gould, 2015). Ένας ακόμη ορισμός της συγκέντρωσης περιέχει τέσσερα μέρη: την εστίαση σε συγκεκριμένα ερεθίσματα του περιβάλλοντος (επιλεκτική προσοχή), την διατήρηση της προσοχής, την επίγνωση της κατάστασης και των λαθών. Και τέλος τη μετακίνηση της εστίασης της προσοχής όταν χρειάζεται λόγω της κατάστασης. Η επιλεκτική προσοχή είναι η ικανότητα του αθλητή να εστιάζει σε κάποιες πληροφορίες ενώ αποκλείει κάποιες άλλες. Οι αθλητές κάνουν συχνά τρία λάθη που αφορούν την επιλεκτική προσοχή **1** δεν μπορεί να εστιάσει την προσοχή στα βασικά στοιχεία μιας δεξιότητας **2** αποσπάται πολύ εύκολα η εστίαση προσοχής εξαιτίας διαφόρων περισπασμών (π.χ. το κοινό που φωνάζει) **3** ο αθλητής δεν μπορεί να εστιάσει την προσοχή του σε δύο ή πάνω από δύο ερεθίσματα. Οι αθλητές επίσης καθώς αποκτούν εμπειρία και άνεση στην εκτέλεση μιας συγκεκριμένης δεξιότητας (π.χ. λάκτισμα περιστροφικό) θα πρέπει να έχουν την ικανότητα να μετακινούν την προσοχή τους από τον συνειδητό έλεγχο σε πιο αυτοματοποιημένο έλεγχο. Όταν είναι η φάση της εκμάθησης μιας δεξιότητας, ο αθλητής πρέπει να έχει όλη του την προσοχή σε κάθε πτυχή της εκτέλεσης της δεξιότητας π.χ. από το πως ξεκινάει η περιστροφή του ποδιού για το περιστροφικό λάκτισμα μέχρι και το πως λειτουργεί το άνω μέρος του σώματος στην κίνηση. Ο αθλητής σιγά σιγά γίνεται όλο και πιο έμπειρος και μπορεί

να εστιάσει την προσοχή του και σε άλλα πράγματα, η κίνηση δηλαδή περνάει στην μακροχρόνια μνήμη και στην αυτοματοποιημένη επεξεργασία, χαρακτηριστικό δηλαδή της επιδεξιότητας του αθλητή.

Επίσης η διατήρηση της προσοχής είναι απαραίτητη για την σωστή συγκέντρωση του αθλητή. Το να ελέγχει την σκέψη του ο αθλητής δεν είναι εύκολο. Οι υψηλού επιπέδου αθλητές χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα συγκέντρωσης αλλά λίγοι είναι οι αθλητές που μπορούν να διατηρήσουν την προσοχή τους σε υψηλό επίπεδο σε όλη την διάρκεια του αγώνα. Υπάρχουν αθλητές βέβαια που μπορεί να μην διακρίνονται για τις σωματικές τους ικανότητες αλλά όταν αγωνίζονται έχουν την ικανότητα να παραμένουν απολύτως συγκεντρωμένοι σε όλη τη διάρκεια του αγώνα. Παραμένουν δηλαδή ανεπηρέαστοι από κάθε περίπτωση που θα δημιουργηθεί, δεν θα υποκείνται σε λάθη, δεν θα επηρεάζονται από το κοινό ή από τον διαιτητή, φτάνοντας να κερδίζουν λόγω της συγκέντρωσης καλύτερους από αυτούς αθλητές. Η ικανότητα της προσοχής από την άλλη είναι το γεγονός ότι ο αθλητής μπορεί να εστιάσει την προσοχή του μόνο σε ένα μέρος πληροφοριών κάθε στιγμή, μπορούν βέβαια να επικεντρωθούν σε πολλά στοιχεία όταν αγωνίζονται αλλά και όταν προπονούνται. Αυτό οφείλεται στην εμπειρία του αθλητή, όσο πιο έμπειρος τόσο πιο εύκολο του είναι να εστιάζει την προσοχή του σε πολλά ερεθίσματα ή να εναλλάσει την προσοχή του. Οι αθλητές αναλυτικότερα, μπορούν να μετακινούνται από την ελεγχόμενη στην αυτόματη επεξεργασία, εξαιτίας της εμπειρίας όπως προαναφέραμε. Η ελεγχόμενη επεξεργασία είναι η συνειδητή προσοχή και επίγνωση της κάθε πράξης κατά τη διάρκεια μιας εκτέλεσης δεξιότητας. Ενώ η αυτόματη είναι η επεξεργασία που γίνεται ασυνείδητα στο νου μας.

Η σχέση της συγκέντρωσης προσοχής με την υψηλή απόδοση είναι πολύ μεγάλη καθώς έχει ιδιαίτερη σημασία η εστίαση της προσοχής στην επίτευξη των υψηλών στόχων ενός αθλητή. Μελέτες έχουν δείξει ότι η συγκέντρωση αποτελεί κεντρικό παράγοντα της απόδοσης. Αυτό συμβαίνει γιατί η συγκέντρωση επηρεάζει την ποιότητα της προπόνησης, την ψυχολογική προετοιμασία, τον έλεγχο της απόσπασης, την διατήρηση της προσοχής αλλά και την σωστή ή λάθος αξιολόγηση του αγώνα. *“ Οι αθλητές πρέπει να εστιάζουν μόνο στα σχετικά με το αθλητικό περιβάλλον ερεθίσματα και να περιορίσουν τα διασπαστικά στοιχεία της προσοχής και γενικότερα τα άσχετα και ακατάλληλα ερεθίσματα ”* (Weinberg και Gould,2015).

Έρευνα των Mehmet και Gulsum (2010) είχαν ως σκοπό να εξετάσουν τα επίπεδα της προσοχής σε αθλητές Ταεκβοντο, Καράτε, Μουαι Ται σε ηλικίες μεταξύ 10 και 20 ετών. Δεν βρέθηκαν υψηλά επίπεδα συγκέντρωσης αλλά ούτε διαφορά στα

επίπεδα συγκέντρωσης των διαφορετικών μαχητικών αθλημάτων (Ταεκβοντο, Καρατε, Μουαί ται). Βρέθηκε διαφορά μόνο ανάμεσα στις γυναίκες και στους άνδρες, με τις γυναίκες να έχουν υψηλά επίπεδα προσοχής. Ενώ η έρευνα των Sanchez-Lopez et al (2013) προσπάθησαν να διευκρινίσουν τις διαφορές της προσοχής σε τεστ απόδοσης μεταξύ τριών ομάδων αθλητών από τρία διαφορετικά στυλ πολεμικών τεχνών (τζούντο, Ταεκβοντο, Κουνγκ-φου). Στην σύγκριση φάνηκε ότι υπήρχαν διαφορές στις μεταβλητές της προσοχής μεταξύ των τριών πολεμικών τεχνών. Όμως οι αθλητές Κουνγκ-φου είχαν καλύτερη ανταπόκριση από τους αθλητές του Τζούντο και του Ταεκβοντο.

Η συγκέντρωση προσοχής ,επομένως, είναι από τους πιο σημαντικότερους παράγοντες που πρέπει να έχει ο αθλητής για να είναι επιτυχημένος. Ο αθλητής όντας συγκεντρωμένος μπορεί να ελέγχει και τον αγώνα αλλά και τις ψυχολογικές διακυμάνσεις που βιώνει στην διάρκεια του αγώνα. Η έλλειψη της συγκέντρωσης είναι αποτέλεσμα του υπερβολικού φόβου και του άγχους. Πράγμα που δείχνει την σημαντικότητα στο γεγονός ότι οι αθλητές πρέπει να παραμένουν συγκεντρωμένοι στους αγώνες αλλά ακόμα και στις καθημερινές του προπονήσεις.

3.6. Σχέση προπονητή-αθλητή

Ένας αθλητής που κάνει πρωταθλητισμό αλλά και αθλητισμό δεν πορεύεται μόνος του στην διάρκεια της καριέρας του. Δίπλα του σε όλη την πορεία του έχει τον προπονητή του. Προπονητής και αθλητής περνούν πολλές ώρες μαζί κάθε μέρα. Μια δυνατή και ισχυρή σχέση εμπιστοσύνης είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την ενέλιξη του αθλητή. Ο προπονητής θα πρέπει να είναι πάντα δίπλα στον αθλητή και να έχει στόχο την σωματική του προετοιμασία αλλά και την ψυχολογική του υποστήριξη, στηρίζοντας τον και παρακινώντας τον σε κάθε του προσπάθεια. Είναι γενικά αποδεκτό ότι οι προπονητές έχουν μεγάλη επιρροή στους αθλητές τους, ειδικά στους αθλητές μικρής ηλικίας. Ο τρόπος που ο προπονητής συμπεριφέρεται στους μικρούς αθλητές καθορίζει την φύση της αθλητικής εμπειρίας του, δηλαδή αν η πορεία του με τον αθλητισμό θα είναι υγιής ή θα καταλήξει σε εγκατάλειψη (Barnet et al,1992). Κάθε αθλητής είναι διαφορετικός και ξεχωριστός και θα πρέπει ο προπονητής να προσεγγίζει τον κάθε αθλητή με τον κατάλληλο γι' αυτόν τρόπο. Επειδή ο προπονητής αποτελεί πρότυπο για τους αθλητές είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει επικοινωνία μεταξύ τους. Αν δεν υπάρχει επικοινωνία μπορεί αυτό να

οδηγήσει σε προβλήματα, ο αθλητής χάνει τους στόχους του, δυσκολεύεται στην εξέλιξή του και το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα αυξάνονται. Αν ο αθλητής έχει υπερβολικό άγχος ο προπονητής οφείλει να τον ενθαρρύνει, να τον παροτρύνει και εφαρμόζοντας όλες τις τεχνικές που προαναφέραμε να προσπαθήσει με τον αθλητή να μειωθεί το άγχος.

Μαζί ο προπονητής με τον αθλητή προσπαθούν να καταφέρουν τους αγωνιστικούς τους στόχους. Ένας αθλητής-ταλέντο δεν θα πετύχει μια υψηλή απόδοση σε μεγάλες διοργανώσεις, όπως είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες, χωρίς έναν σωστό και ολοκληρωμένο προπονητή δίπλα του (Jang και Wi-Young So,2017). Η σωστή αλληλεπίδραση στην διάρκεια των αγώνων απαιτεί και από τον προπονητή και τον αθλητή προσπάθεια για να καταφέρουν και τους κοινούς στόχους τους με αμοιβαίες επιπτώσεις ο ένας στον άλλον στην ψυχολογία, στα πιστεύω και στην συμπεριφορά. Σε έρευνα που έγινε από τους Jang και Wi-Young So (2017), οι οποίοι εξέτασαν την επιρροή που έχει ο προπονητής στην απόδοση σε αθλητές Ταεκβοντο που αγωνίζονταν είτε στις μάχες είτε στις φόρμες (πουμεσε). Βρήκαν μια θετική επιρροή της αλληλεπίδρασης προπονητή-αθλητή στην απόδοση και των δύο ομάδων, περισσότερα βέβαια λόγω της σύνθεσης του αγωνίσματος, στις μάχες.

Η σχέση του προπονητή με τον αθλητή θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από οικειότητα, η οποία εκφράζεται από αυτοπεποίθηση, σεβασμό, εκτίμηση, ευγνωμοσύνη και αγάπη ο ένας για τον άλλον. Θα πρέπει στην σχέση αυτή να υπάρχει δέσμευση με την θέληση του προπονητή και του αθλητή να συντηρούν μακροχρόνια αθλητική σχέση (Funda et al,2021). Σε έρευνα των Funda et al (2021), που είχαν ως σκοπό να ερευνήσουν την επίδραση που έχει η σχέση προπονητής-αθλητής στην αυτοπεποίθηση των εφήβων αθλητών Ταεκβοντο σε σχέση επίσης και με το φύλο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η οικειότητα των προπονητών με τα κορίτσια ήταν σημαντική, καθώς αυξάνονταν η αυτοπεποίθηση τους. Ενώ στα αγόρια δεν φάνηκε να επηρεάζει ο προπονητής την αυτοπεποίθηση τους. Μελέτες επίσης έχουν δείξει ότι ο προπονητής παίζει σημαντικό ρόλο στα επίπεδα άγχους του αθλητή. Για παράδειγμα, ένας “κακός” προπονητής χρησιμοποιεί αρνητικές συμπεριφορές όπως απειλές, οι κακόβουλα σχόλια δημιουργεί ένα μεγάλο ποσοστό άγχους στους αθλητές σε σύγκριση με προπονητές ενθαρρυντικούς και υποστηρικτικούς. Οι αθλητές δηλαδή νιώθουν περισσότερο έτοιμοι για να αγωνιστούν επειδή ο προπονητής συμπεριφέρεται με τέτοιο τρόπο που αυξάνει την αυτοπεποίθηση του αθλητή και μειώνει το άγχος και τις φοβίες. Οι Barker et al (2000) έκαναν έρευνα για την επιρροή που έχει ο προπονητής στα

επίπεδα άγχους του αθλητή. Οι αναλύσεις έδειξαν ότι ο προπονητής επηρεάζει σημαντικά τα επίπεδα άγχους του αθλητή. Η ποιότητα της σχέσης προπονητή-αθλητή είναι αυτό που καθορίζει εν μέρη την απόδοση του αθλητή.

Τέλος, ο Anshel (1990) ανέφερε ότι ο προπονητής οφείλει να είναι πάντα ειλικρινής,συνεπής στα λόγια και στις πράξεις του, να μην είναι ειρωνικός, να κατανοεί την ψυχολογία του αθλητή και η κριτική του ή ο έπαινος να είναι πάντα για τις ικανότητες του και όχι για τον αθλητή σαν άτομο. Όλα τα παραπάνω συμβάλλουν στην άρτια σχέση προπονητή-αθλητή, που θα βοηθήσει τον αθλητή να έχει μια υγιη και επιτυχημένη πορεία στον αθλητισμό.

4. Κεφάλαιο 3

“Αποδεικνύεται ότι στον αγώνα παίζουν σημαντικό ρόλο πολλοί παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την απόδοση του αγωνιζόμενου. Αυτη είναι η αιτία της μεγάλης διαφοράς που παρουσιάζουν στην απόδοση τους ακόμη και παγκοσμίως κορυφαίοι αθλητές και αθλήτριες από αγώνα σε αγώνα ακόμη και την ίδια μέρα.” (Μπέης,2015). Υπάρχουν δηλαδή “δευτερεύοντες” παράγοντες που παίζουν επίσης σπουδαίο ρόλο στην έκβαση του αγώνα. Η έλλειψη ενός ή πολλών από αυτούς τους παράγοντες μπορεί να επηρεάσει την απόδοση του αθλητή. Ένας αργός χρόνος αντίδρασης άφηνει τον αθλητή εκτεθειμένο στον αντίπαλο και χάνει αυτό για το οποίο το Ταεκβοντο είναι γνωστό, την μέγιστη ταχύτητα στα λακτίσματα. Ο αθλητής που έχει φαντασία στις επιλογές του, έχει ποικιλία και δεν είναι προβλέψιμος στον αντίπαλο. Η διατήρηση της προσοχής και της συγκέντρωσης δίνει την δυνατότητα της γρήγορης λήψης αποφάσεων για την κάθε κατάσταση. Ένω, η ικανότητα του αθλητή να μπορεί να προσανατολίζεται και να γνωρίζει που βρίσκεται στον χώρο που αγωνίζεται είναι ένα ακόμα πλεονέκτημα που πρέπει να κατέχει ο αθλητής. Όλοι οι παραπάνω παράγοντες μπορούν να βοηθήσουν τον αθλητή να ξεπεράσει ή να καλύψει αδυναμίες που έχει ο αθλητής σε άλλες ικανότητες (π.χ. μέτρια τεχνική κατάρτιση).

4.1. Χρόνος αντίδρασης

Ο χρόνος αντίδρασης στο αγωνιστικό Ταεκβοντο είναι πολύ μικρό (λιγότερο από 200 msec) για να μπορεί η τεχνική να είναι δυνατή και ακαριαία. Οι τεχνικές δηλαδή είναι πέρα από μέγιστης δύναμης και ταχύτατες, η γροθιά μπορεί να διαρκέσει περίπου 200msec ενώ οι τεχνικές ποδιών από 400-600 msec (οι πιο

γρήγορες) και οι πιο αργές 600-800 msec (υψηλά και περιστροφικά λακτίσματα). Το μεγάλο πρόβλημα στο Ταεκβοντο είναι ότι η επίθεση ή αντεπίθεση του αντιπάλου είναι άγνωστη και απρόβλεπτη ή μπορεί και κάθε φορά να είναι και διαφορετική, αυξάνοντας την δυσκολία της κατάλληλης και άμεσα γρήγορης αντίδρασης. Η επιλογή της αντίδρασης είναι εξαρτημένη από τις κινήσεις και τις προθέσεις του αντιπάλου και θα πρέπει να είναι κάθε φορά και διαφορετική προκειμένου ο αθλητής να μην γίνεται αντιληπτός. Αυτό βέβαια είναι μια ακόμη δυσκολία στους αθλητές Ταεκβοντο ειδικά αν το συγκρίνουμε με την απλή, επαναλαμβανόμενη και πάντα ίδια κίνηση που μπορεί να κάνει ένας κολυμβητής ή ένας ρίπτης στο στίβο. Η επιτυχία του αθλητή εξαρτάται αρκετά από την στιγμή της εκτέλεσης της τεχνικής. Εκτός από την ταχύτητα, ο χρόνος αντίδρασης και η απάντηση στις πράξεις του αντιπάλου φαίνεται ότι είναι ένα από τα σημαντικά στοιχεία της νίκης (Vieten et al, 2007). Ο αθλητής πρέπει να αντιδρά κυρίως σε οπτικά ερεθίσματα (κίνηση αντιπάλου), τα οποία είναι πιο αργά σε σχέση με τα ακουστικά ερεθίσματα και με τα ερεθίσματα αφής (Μπέης,2015). Γι'αυτό τον λόγο ο αθλητής πρέπει να είναι μονίμως σε πλήρη ετοιμότητα και η παραμικρή χαλάρωση ή απόσπαση της προσοχής θα έχει ως αποτέλεσμα ο αθλητής να αντιδρά αργά ή και να μην αντιδρά καθόλου (παθητική στάση). Ο αθλητής κάνοντας τέτοια λάθη, χάνει ευκαιρίες για απόκτηση βαθμών και προσφέρει στον αθλητή εύκολους βαθμούς. Υπάρχουν δύο είδη χρόνου αντίδρασης. Ο “σύνθετος” χρόνος αντίδρασης, ο οποίος δρα σε συνθήκες έντονης πίεσης. Σε αυτό το είδος χρόνου αντίδρασης ο αθλητής “διαβάζει” την κατάσταση και αναμένει την κατάλληλη στιγμή για να εκμεταλλευτεί την κατάσταση. Από την άλλη ο “απλός” χρόνος αντίδρασης είναι η φυσιολογική απάντηση προς ένα ουδέτερο αισθητήριο ερέθισμα (Vieten et al,2007).

Η έρευνα των Vieten et al (2007) είχε ως σκοπό να βρει αν οι αθλητές Ταεκβοντο σε διεθνή επίπεδο έχουν πιο γρήγορο χρόνο αντίδρασης από τους αρχάριους αθλητές Ταεκβοντο και αν οι υψηλοί επιπέδου αθλητές έχουν μικρότερο “απλό” χρόνο αντίδρασης συγκριτικά με τους αρχάριους. Βρέθηκε σημαντική διαφορά στον χρόνο αντίδρασης μεταξύ των διεθνούς επιπέδου αθλητών με τους αρχάριους αθλητές Ταεκβοντο. Το Ταεκβοντο σχετίζεται ευδιάκριτα με πιο γρήγορο (από το συνηθισμένο) χρόνο αντίδρασης. Σύμφωνα με τους Vieten et al (2007) οι αθλητές Ταεκβοντο αναγνωρίζουν πρώτα την αντίδραση του αντιπάλου από την κίνηση του άνω μέρους (από τους ώμους και το στήθος), καθώς η κίνηση του ισχίου είναι δυσκολότερο να ανιχνευθεί. Κρατώντας πίσω τις κινήσεις του άνω μέρους όσο δυνατόν περισσότερο δίνει πλεονέκτημα χρόνου. Επίσης, όπως φαίνεται μια επίθεση πιθανόν να είναι λάκτισμα πάρα γροθιά, οπότε η κίνηση του ισχίου πρέπει να ξεκινάει πρώτα. Επομένως αυτό που συμβουλεύουν οι Vieten et al (2007), μέσα

από τα αποτελέσματα, ότι είναι πλεονέκτημα να κινείται πρώτα το ισχίο και όχι ολόκληρο το κορμί γιατί μ'αυτόν τον τρόπο μειώνεται η μετακίνηση του κέντρου της βαρύτητας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να εξοικονομείται ενέργεια, επειδή μόνο ένα μέρος της σωματικής μάζας επιταχύνθηκε, το οποίο μπορεί να κινηθεί πιο γρήγορα.

Υπάρχει βέβαια και η ψυχοκινητική αντίδραση, η οποία είναι μεγάλο πρόβλημα που βιώνουν οι αθλητές στον αγώνα. Όταν ο αθλητής έχει μειωμένη ψυχοκινητική αντίδραση εκτελεί 40-50 ίσως και περισσότερα λακτίσματα αλλά στον ηλεκτρονικό θώρακα ή κάσκα καταγράφονται πολύ λίγες επαφές. Έτσι χάνεται πολύ ενέργεια και σπατάλη δυνάμεων, προσφέροντας ευκαιρίες για βαθμούς στον αντίπαλο. Οι πιο έμπειροι αθλητές εκτελούν λιγότερες προσπάθειες για να καταγράψουν βαθμούς. Ο Μπέης (2015) αναφέρει ότι η σημασία της ψυχοκινητικής αντίδρασης είναι μέγιστη για την εξέλιξη του κάθε αγώνα και συμπληρώνει ότι “ Σε ελάχιστα msec ο αθλητής πρέπει, αφού πρώτα έχει επιλέξει την κατάλληλη τεχνική που θα εφαρμόσει : **1** Να αντιδράσει στον σωστό χρόνο με ακρίβεια msec, αν ο δεχόμενος επίθεση ως αμυνόμενος κινηθεί νωρίτερα ή λίγο αργότερα η αντεπίθεση του καθιστάται άχρηστη και ας είναι σωστή η επιλογή του λακτίσματος. Επιπλέον θα υποδεχθεί την επίθεση του αντιπάλου. Ως επιτιθέμενος έχει το πλεονέκτημα να αποφασίσει ποια χρονική στιγμή είναι έτοιμος να εκτελέσει την τεχνική που επιλέγει **2** Να έχει υπολογίσει όρθα την απόσταση εν κινήσει. Αν μετακινηθεί λίγο πιο μπροστά ή λίγο πιο πίσω, το λάκτισμα του δεν θα πετύχει σωστά τον στόχο. **3** Το λάκτισμα πρέπει να εκτελεστεί με απόλυτη ακρίβεια και ευστοχία”. Βέβαια ο λόγος που ονομάζεται ψυχοκινητική αντίδραση είναι επειδή πρόκειται για πολύ γρήγορες και πολύπλοκες αποφάσεις που πρέπει να πάρει ο εγκέφαλος. Η ψυχολογική κατάσταση του αθλητή επηρεάζει κάθε απόφαση. Ο αθλητής όταν είναι σε άριστη ψυχολογική κατάσταση οι αποφάσεις θα είναι σωστές, κατάλληλες και με ακρίβεια. Με άσχημη ψυχολογία ο αθλητής δεν σκέφτεται σωστά, η λειτουργία του εγκεφάλου καθυστερεί και οι αποφάσεις είναι λανθασμένες, τα λακτίσματα ή οι γροθιές τελικά καταλήγουν άστοχες και αναποτελεσματικές.

4.2. Ο ρόλος των ημισφαιρίων του εγκεφάλου

Η κάθε απόφαση του αθλητή, η κάθε σκέψη του ακόμα και η κάθε του αμφιβολία ή θέληση ξεκινάει από τον εγκέφαλο. Ο εγκέφαλος είναι χωρισμένος σε πολλά μέρη δύο από αυτά είναι το δεξί και αριστερό ημισφαίριο και τα δύο διαδραματίζουν τον ρόλο τους στην αθλητική απόδοση. Ο αθλητής θα πρέπει να γνωρίζει πότε κυριαρχεί το κάθε ημισφαίριο στην διάρκεια του αγώνα και πως είναι υπεύθυνο για

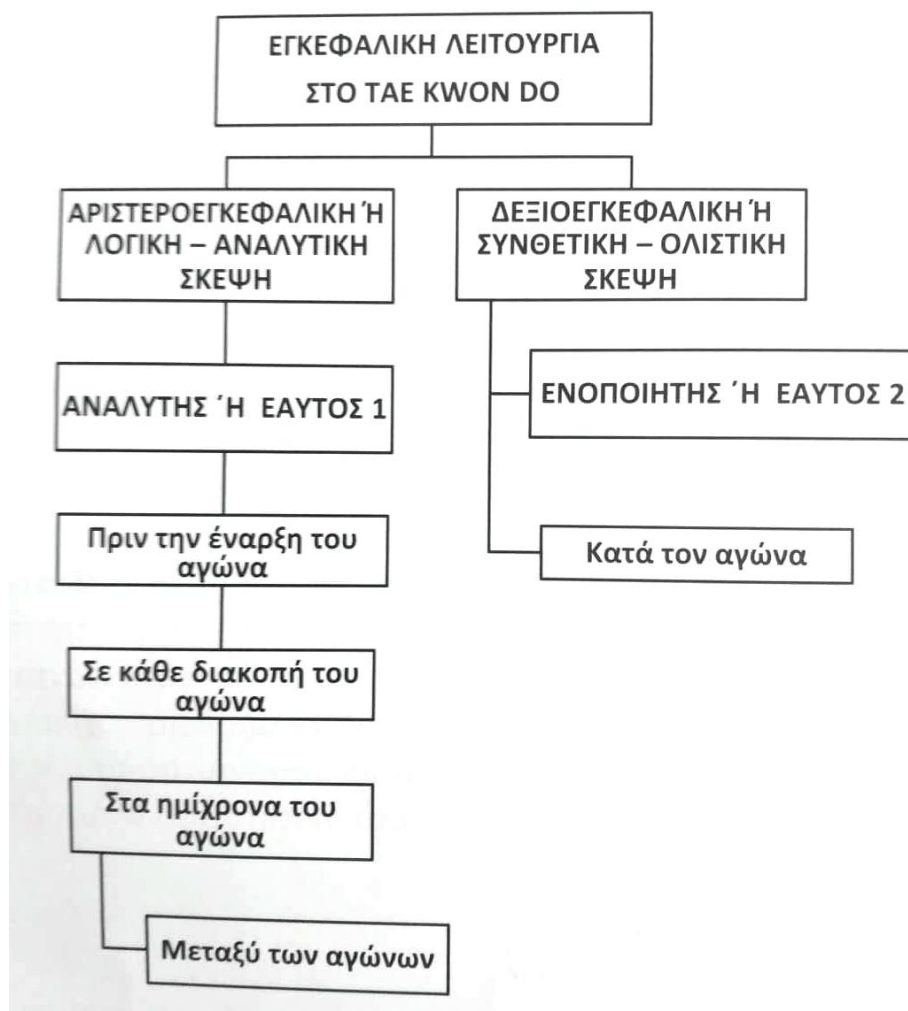
κάθε του σκέψη ή ενέργεια. Το αριστερό ημισφαίριο δηλαδή είναι το αναλυτικό κέντρο και εκεί βρίσκεται το λογικο-μαθηματικό κέντρο και αναλύονται όλες οι πληροφορίες. Ενώ αντίθετα στο δεξί ημισφαίριο γίνεται η σύνθεση της επεξεργασίας πληροφοριών και της φαντασίας. Είναι δηλαδή ο συνθετικός ή ολιστικός τρόπος σκέψης. Το αριστερό ημισφαίριο ,όταν ο αθλητής προπονείται, χρησιμοποιείται για την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, για την ανάλυση του επικείμενου αντιπάλου, για την ανάπτυξη και την εκμάθηση στρατηγικών για τον αγώνα αλλά και για την διόρθωση λαθών. Δηλαδή είναι η λογική σκέψη, την οποία χρησιμοποιούμε για λεπτομέρειες όπου η προσοχή (συγκέντρωση) του αθλητή είναι εσωτερικά στραμμένη στην ανάλυση δεδομένων και στην βελτίωση του. Μετά η συνθετική-ολιστική σκέψη (δεξί ημισφαίριο) έχοντας την ανάλυση δεδομένων, τα συνθέτει και δημιουργεί μια εικόνα του αποτελέσματος. Έχει επομένως, τον έλεγχο και η προσοχή τώρα είναι στραμμένη εξωτερικά, δηλαδή στην εκτέλεση της δεξιότητας (π.χ. λάκτισμα) και στην αντίδραση του αντιπάλου(παθητική στάση, αποφυγή ή αντεπίθεση). Ο αθλητής εφαρμόζει την φαντασία του για να πάρει αποφάσεις.

Στον αγώνα ο αθλητής έχει πληθώρα επιλογών από τεχνικές που μπορεί να εφαρμόσει αλλά και ο αντίπαλος του έχει επίσης πολλές επιλογές προς την αντεπίθεση. Δηλαδή η φαντασία, ο αυτοσχεδιασμός και ο αυθορμητισμός είναι τα στοιχεία που αν έχει ο αθλητής η επιτυχία και το υψηλό αθλητικό επίπεδο είναι σίγουρα. Πρέπει ο αθλητής να χρησιμοποιεί πολλές απρόβλεπτες και μη επαναλαμβανόμενες τεχνικές. Έτσι ο αθλητής αποκτά την ικανότητα να παίρνει βαθμούς με πολλούς διαφορετικούς τρόπους σε κάθε ευκαιρία, δημιουργεί προβλήματα στον αντίπαλο, δεν πέφτει θύμα στην τακτική του αντιπάλου και είναι δύσκολο για τον αντίπαλο να τον αντιμετωπίσει γιατί το παιχνίδι του είναι απρόβλεπτο. Αυτή ήταν η εφαρμογή της σύνθετης-ολιστικής σκέψης, η λογική-αναλυτική σκέψη χρησιμοποιείται στον αγώνα επιλεκτικά, όπως δηλαδή πριν τον αγώνα για την στρατηγική, στις μικρές διακοπές στην διάρκεια του γύρου για κάποιες αλλαγές της τακτικής και στα διαλείμματα ημιχρόνου στην επικοινωνία με τον προπονητή. Άρα η αναλυτική-λογική σκέψη είναι υπεύθυνη για την οργάνωση και την διόρθωση της τακτικής-στρατηγικής του αθλητή και δεν θα πρέπει να εφαρμόζεται στην διάρκεια του αγώνα, ενώ η δεξιοεγκεφαλική λειτουργία έχει την μεγαλύτερη ευθύνη για τις τεχνικές και τις αντιδράσεις που θα εκτελέσει ο αθλητής. “ Στο TKD η φαντασία, ο αυθορμητισμός και το προσωπικό στυλ επιτρέπουν στον αθλητή να αποδείξει όχι μόνο το αγωνιστικό του επίπεδο, αλλά και μέρος της προσωπικότητας και του εαυτού του. Η αυτοέκφραση, η στρατηγική, η ατομικότητα, η δημιουργία και η ιδιαιτερότητα του αθλητή/τρια διέρχονται μέσα από την δεξιοεγκεφαλική λειτουργία” (Μπέης,2015).

Ο Μπέης (2015) στο βιβλίο του “ Taekwondo Ολυμπιακό Άθλημα” αναφέρει ότι πολλές φορές η αναλυτική-λογική σκέψη (αριστεροεγκεφαλική λειτουργία) με την συνθετική-ολιστική σκέψη (δεξιοεγκεφαλική λειτουργία) αντί να συνεργάζονται, ανταγωνίζονται. αυτό συμβαίνει ιδιαίτερα σε αρχάριους αθλητές ή σε αθλητές που δεν ήταν κατάλληλα ψυχικά προετοιμασμένοι. Η αλήθεια είναι ότι δεν μπορεί ο αθλητής να ορίσει ή να ελέγξει ποιο από τα δύο ημισφαίρια θα υπερισχύσει έναντι του άλλου. Η λύση είναι να επικεντρωθεί ήρεμα η προσοχή του αθλητή στην κατεύθυνση που πρέπει την κατάλληλη στιγμή που πρέπει αναλόγως την φάση που δημιουργείται. Συγκεκριμένα ο Μπέης (2015) ονομάζει την λειτουργία των ημισφαιρίων ως “Εαυτός 1” (αριστεροεγκεφαλική λειτουργία) και “Εαυτός 2” (δεξιοεγκεφαλική λειτουργία). Ο “Εαυτός 1” παρουσιάζεται σαν την φωνή μέσα στο μυαλό που συνεχώς κρίνει, ανησυχεί, εκνευρίζεται, υπεραναλυει και αμφιβάλει. Δηλαδή ένα σύνηθες φαινόμενο είναι ο αθλητής να διστάζει, να αποφασίζει και μετά να ανακαλεί. Ο αρνητικός αυτοδιάλογος κυριαρχεί και όλη η προσοχή του αθλητή είναι εσωτερική, χάνοντας έτσι τον έλεγχο του αγώνα. Αντίθετα ο “Εαυτός 2” αποφασίζει χωρίς παραπάνω σκέψεις, εκτελεί, αυτοσχεδιάζει και ρισκάρει στον αγώνα με πρωτότυπες, γεμάτες φαντασία και απρόβλεπτες ενέργειες. Σε αγώνα που ο “Εαυτός 1” είναι κυρίαρχος, ο αθλητής πιέζεται για να επιτεθεί. Κάνει σκέψεις πως ο αντίπαλος, αν του επιτεθεί, θα αντιδράσει πιο γρήγορα και θα πάρει πλεονέκτημα ή ότι απλά η τεχνική του δεν θα είναι αποτελεσματική. Μέσα σε όλο αυτό, και ενώ ο αθλητής μάχεται με το μέσα του, ο αντίπαλος θα εκμεταλλευτεί όλη αυτή την κατάσταση και θα επιτεθεί παίρνοντας προβάδισμα. Βγαίνει το συμπέρασμα ότι ο “Εαυτός 1” είναι ο κύριος υπεύθυνος για το άγχος, τις φοβίες, τις ανησυχίες και τις αρνητικές σκέψεις. Προκαλείται πολύ άγχος και γίνεται δύσκολο να αρχίσει να ελέγχει την κατάσταση ο “Εαυτός 2”. Ο αθλητής δεν είναι αποδοτικός και η εμφανισή του στους αγώνες δεν έχει καμία σχέση με τις δυνατότητες του που παρουσιάζει ο αθλητής στις καθημερινές προπονήσεις. Στις συνθήκες έντονης πίεσης, δημιουργείται ταραχή και χάνεται η σωστή και ομαλή λειτουργία-ροή των σκέψεων και των αποφάσεων του αθλητή. Ο αθλητής επομένως, πρέπει πριν την έναρξη του αγώνα να κάνει τον “Εαυτό 1” να σωπάσει και να αρχίσει να κυριαρχεί ο “Εαυτός 2” για να μπορεί να αποφασίζει, να εκτελεί, να δημιουργεί και να παίζει ελευθερά (Μπέης,2015). Η αντιμετώπιση της κατάστασης είναι η πρόληψη, δηλαδή η σωστή και οργανωμένη ψυχολογική προετοιμασία. Θα πρέπει να καταφέρει ο αθλητής να ελέγξει το άγχος και να εστιάζει μόνο στα θετικά στοιχεία, ειδικά πριν τον αγώνα.

Όλοι οι υψηλού επιπέδου αθλητές σε κάθε άθλημα είτε ατομικό είτε ομαδικό όταν αγωνίζονται κυριαρχεί η δεξιοεγκεφαλική λειτουργία και “κλείνουν” την λειτουργία της αριστεροεγκεφαλικής στην διάρκεια του αγώνα. Σε έρευνα των Bhandeo και Mishra (2015) σε αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής για το ποιο εγκεφαλικό ημισφαίριο κυριαρχεί, φάνηκε ότι οι αθλήτριες που είχαν κυριαρχία του δεξιοεγκεφαλικού ημισφαιρίου ήταν ανώτερες από τις συναθλήτριες τους στις οποίες κυριαρχούσε το αριστερό ημισφαίριο. Συμπληρωματικά στην έρευνα των Porozovs et al (2011) είχαν στόχο της έρευνας να βρουν τις ψυχοφυσιολογικές διαφορές νεαρών αθλητών όσο αναφορά την κυριαρχία των εγκεφαλικών ημισφαιρίων. Στο πρώτο μέρος της έρευνας τους βρήκαν ψυχοφυσιολογικές παραμέτρους στην ακρίβεια των βολών σε καλάθι από 18 μπασκετμπολίστες. Στο δεύτερο μέρος εξετάστηκαν 18 άνδρες με διαφορετική κυριαρχία εγκεφαλικού ημισφαιρίου, προσδιορίζοντας τον ρυθμό επεξεργασίας πληροφοριών, την παραγωγικότητα της εργασίας και τις ιδιότητες θέλησης των αθλητών. Τέλος στο τρίτο μέρος της έρευνας αξιολόγησαν 32 νεαρούς αθλητές που ασχολούνταν συστηματικά με τον αθλητισμό. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε καταστάσεις που απαιτούνταν συνεργασία οι αθλητές με την αριστεροεγκεφαλική κυριαρχία είχαν καλύτερη απόδοση.

Καταλαβαίνουμε ότι υπάρχουν συνθήκες, οι οποίες είναι καλύτερο να κυριαρχεί το δεξί από το αριστερό ημισφαίριο και αντίστροφα. Ο αθλητής πρέπει να γνωρίζει αυτές τις καταστάσεις προκειμένου να καταφέρει να ελέγχει την ψυχολογική του κατάσταση έχοντας σκοπό την επιτυχία του. Σε έναν αθλητή που και αυτός και ο προπονητής του παρατηρούν ότι χάνει τον αγώνα, διότι έχει ήδη χάσει τον εαυτό του, η μόνη λύση για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος είναι η προετοιμασία του αθλητή έχοντας ως βάση την κυριαρχία της φαντασίας, του αυθορμητισμού και του αυτοσχεδιασμού, της δεξιοεγκεφαλικής λειτουργίας.



Εικόνα 4.1.: Σχεδιάγραμμα για την ανάλυση της κυριαρχίας των ημισφαιρίων στον αγώνα, του Μπέη (2015) στο βιβλίο του “Taekwondo Ολυμπιακό Άθλημα”.

4.3. Διανοητική διεργασία και ικανότητα προσανατολισμού

Στην αγωνιστική προετοιμασία κάθε αθλητή παράγοντες όπως η αυτοσυγκέντρωση, προσοχή και η διανοητική λειτουργία είναι παράμετροι που εξασκούνται καθημερινά στην προπόνηση, προκειμένου ο αθλητής να έχει τα κατάλληλα εφόδια για να είναι πλήρως προετοιμασμένος για τους αγώνες. Η ανάπτυξη της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης χρησιμοποιείται για την εκμάθηση νέων τεχνικών ή τακτικών αλλά και την εξάσκηση των ήδη γνωστών τεχνικών. Η απουσία τους οδηγεί στην λανθασμένη εκτέλεση των τεχνικών, οι οποίοι θα αφομοιωθούν και αυτοματοποιηθούν λανθασμένα. Για να διορθωθούν χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια και χρόνος από τον αθλητή. Η διανοητική διεργασία είναι απαραίτητη επομένως, κυρίως στην προπόνηση γιατί μόνο στην προπόνηση μπορεί ο αθλητής να αναπτύξει αυτούς τους παραμέτρους. Στην διάρκεια του αγώνα δεν υπάρχει χρόνος για σκέψη, αλλά όσο συμβαίνουν είναι η αυτοματοποιημένη αντίδραση σε

συνδυασμό με την δεξιοεγκεφαλική λειτουργία, όπως αναφέραμε παραπάνω. Αλλά και στα διαλείμματα και στα κενά πρέπει η διανοητική λειτουργία να ενεργοποιείται για την διόρθωση των λαθών, τις αναλύσεις για την αντιμετώπιση του αντιπάλου ή η αλλαγή σε νέα τακτική.

Κάθε αθλητής πρέπει μέσα από την προπόνηση να δημιουργήσει στον εαυτό του μια ψυχική ανθεκτικότητα, ικανότητα που θα τον βοηθήσει στην αντιμετώπιση των δύσκολων αγωνιστικά καταστάσεων. Τα επίπεδα παρακίνησης, η διατήρηση της αυτοπεποίθησης, η πειθαρχία και η κατάλληλη προετοιμασία τόσο σωματικά αλλά και ψυχικά, συμβάλλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα του αθλητή. Η αλήθεια είναι ότι οι υψηλού επιπέδου αθλητές έχουν όλα αυτά τα προσόντα και για πολλούς αθλητές είναι αυτά τα εφόδια που τους κρατάνε σε υψηλό επίπεδο. Πολλοί ειδικοί και προπονητές αναφέρουν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα (mental toughness) είναι αναγκαίο για έναν αθλητή που θέλει να αγωνιστεί σε υψηλό-ελίτ επίπεδο. Οι Joshi και Kalode (2018) εξέτασαν την ψυχική σκληρότητα ανδρών αθλητών Ταεκβοντο, έδειξε ότι υπάρχει σημαντική διαφορά από τους ελίτ αθλητές Ταεκβοντο στην ψυχική ανθεκτικότητα σε σχέση με τους αρχάριους αθλητές. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι κάτι που μπορεί ο αθλητής να αποκτήσει μέσα από την διανοητική διεργασία.

Σε όλα αυτά που προαναφέραμε, τα οποία επηρεάζουν την αθλητική απόδοση, δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε την ικανότητα προσανατολισμού. Στο Ταεκβοντο η ικανότητα προσανατολισμού είναι ιδιαίτερα σημαντική και μπορεί να επηρεάσει το αποτέλεσμα του αγώνα, αν ο αθλητής έχει μειωμένη ικανότητα προσανατολισμού στο χώρο. Ο αγώνας στο άθλημα του Ταεκβοντο διεξάγεται σε έναν περιορισμένο χώρο (8x8 μέτρων), ο οποίος μπορεί να είναι είτε τετράγωνο είτε οκτάγωνο σχήμα αναλόγως την διοργάνωση. Οι κανονισμοί του Ταεκβοντο ορίζουν ότι η έξοδος από τον αγωνιστικό χώρο τιμωρείται με ποινή αφαίρεσης πόντου. Είναι συχνό λάθος των αθλητών όταν ο αντίπαλος πιέζει πολύ και γίνεται επιθετικός, ο αθλητής να βγαίνει συνέχεια από τον αγωνιστικό χώρο και να μην μπορεί να κατανοήσει που βρίσκεται. Με δύο ή τρεις αμυντικές κινήσεις προς τα πίσω ο αθλητής βγαίνει εκτός αγωνιστικού χώρου. Αυτές οι δύο παράμετροι δυσκολεύουν τις αγωνιστικές συνθήκες του αθλητή, καθώς πρέπει πάντα να έχει στο νου του την θέση του στον μικρό αγωνιστικό χώρο αλλά και την θέση του αντιπάλου. Δηλαδή η θέση του αντιπάλου, η στάση και των δύο αθλητών (κλειστή-ανοιχτή στάση) και η απόσταση μεταξύ τους, μεταβάλλεται συνεχώς κατά την διάρκεια του αγώνα (Μπέης,2015). Ο αθλητής επομένως για να μπορεί να κερδίσει τον αγώνα και να μην δίνει “εύκολους” πόντους στον αντίπαλο (λόγω των ποινών), θα πρέπει μονίμως να

ελέγχει την θέση του, την θέση του αντιπάλου, να ελέγχει και την απόσταση που έχει με τον αντίπαλο. Ιδιαίτερα στην πίεση του αγώνα και στις φάσεις συμπλοκής να αντιλαμβάνεται ο αθλητής σε ποιο σημείο του αγωνιστικού χώρου βρίσκεται, χωρίς βέβαια να αναπτύξει στον αθλητή, για να μπορέσει ο αθλητής στους αγώνες να είναι εξοικειωμένος με τον αγωνιστικό χώρο και να μην υποκύπτει σε λάθη που θα του κοστίσουν.

5. Συζήτηση-Συμπεράσματα

Στα παραπάνω κεφάλαια αναλύθηκαν πολλοί από τους παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση, δίνοντας κυρίως έμφαση στην ψυχολογία του αθλητή. Κάθε προπονητής πρέπει να γνωρίζει και να στηρίζει τον αθλητή ψυχολογικά. Είναι ο καταλληλότερος άνθρωπος, καθώς για πολλούς ανθρώπους ο προπονητής αποτελεί πρότυπο γι' αυτόν. Η καλή ψυχολογία βέβαια είναι αναγκαία, επειδή όπως φαίνεται και από την μελέτη μας καθορίζει την επιτυχία της αθλητικής απόδοσης. Ένας αθλητής που έχει ως στόχο μια υψηλή επιτυχημένη αθλητική καριέρα πρέπει να προπονείται ψυχικά τόσο πολύ ίσως και παραπάνω απ' ότι ασχολείται με την τεχνικό-τακτική και σωματική του προετοιμασία. Ενώ η εξάσκηση και η καθημερινή ενασχόληση με τον αθλητισμό, σύμφωνα με πάρα πολλές έρευνες, έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην ψυχική υγεία, η αθλητική καριέρα ενός αθλητή, στην οποία στηρίζει όλη του την ζωή δημιουργεί τεράστιο βάρος στον αθλητή. Πιέσεις εσωτερικές, τις οποίες μπορεί να δημιουργεί ο αθλητής μόνος του, ή πιέσεις εξωτερικές που το περιβάλλον δημιουργεί, έχουν αρνητικές επιδράσεις στην ψυχολογική κατάσταση του, άρα και στην απόδοση του αθλητή. Η καλή ψυχολογική κατάσταση προπονείται και βελτιώνεται από τον αθλητή με την βοήθεια του προπονητή και όποτε επιβάλλεται με την βοήθεια ειδικού αθλητικού ψυχολόγου. Στα μαχητικά αθλήματα ξεχωρίζουν οι αθλητές με αδάμαστο πνεύμα, με μια ολοκληρωμένη και δυνατή δηλαδή προσωπικότητα. Η ενασχόληση στα μαχητικά αθλήματα από μόνο του δημιουργεί στον αθλητή υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης, νιώθοντας δυνατοί να αντιμετωπίσουν κάθε αντίπαλο. Αυτό συμβαίνει ίσως εξαιτίας της φύσης των αθλημάτων, στα οποία απαιτείται σωματική επαφή. Υπάρχουν αθλητές όμως, που ενώ είναι ιδιαίτερα ικανοί αγωνιστικά η ψυχολογία τους μπορεί να είναι αποτρεπτικός παράγοντας. Φόβοι, όπως προαναφέραμε και στο σχετικό κεφάλαιο, για τον αντίπαλο, για τις ικανότητες του αντιπάλου, φόβος για τον πόνο που δημιουργούν οι συγκρούσεις και για τραυματισμό ή Knock out. Η κακή ψυχολογία δεν επιτρέπει στον αθλητή να αγωνιστεί με “καθαρό” μυαλό και να εφαρμόσει τις ικανότητες του στο αγωνιστικό τερεν. Ο αθλητής συνήθως φοβάται όταν έχει βιώσει μια ήττα, μετά από έναν τραυματισμό ή όταν δεν είναι κατάλληλα προετοιμασμένος εξαιτίας ελλιπών προπονήσεων. Όλοι αυτοί οι φόβοι είναι συχνοί στο Ταεκβοντο και φαινόμενα που ο αθλητής βιώνει αρκετά συχνά στην αθλητική του καριέρα. Στόχος του κάθε αθλητή είναι να νικήσει όλους αυτούς τους φόβους μέσα του, βελτιώνοντας την ψυχολογία του και την αποδοσή του. Αυτό υποστηρίζεται και από την έρευνα των Khayyat et al (2020). Προσδιόρισαν το ιδανικό προφίλ του αθλητή αθλητή

Ταεκβοντο, αναλύοντας δεδομένα από Τούρκους αθλητές. Υποστήριξαν επομένως ότι οι αθλητές Ταεκβοντο για μια επιτυχημένη αθλητική πορεία πρέπει να διαθέτουν σωματικά προσόντα όπως υψηλή ταχύτητα, ισχύ και δύναμη, να έχουν υψηλά επίπεδα αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας, μυϊκή αντοχή, ευλυγισία, ευκινησία αλλά και ψυχολογικά προσόντα, όπως θέληση για νίκη, αυτοπεποίθηση, πειθαρχία και έλεγχο των αρνητικών συναισθημάτων και του άγχους. Φαίνεται μέσα από όλα αυτά η αναγκαιότητα της καλής ψυχολογίας και της ολοκληρωμένης προσωπικότητας ενός αθλητή Ταεκβοντο.

Το άγχος θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι ο μεγαλύτερος εχθρός της καλής ψυχολογίας. Η έννοια του άγχους είναι πολυδιάστατη και είναι σημαντικός παράμετρος για την επίτευξη της μέγιστης αθλητικής απόδοσης. Υψηλού επιπέδου αθλητές έχουν υψηλά επίπεδα άγχους εξαιτίας της έλλειψης εμπειρίας και των ικανοτήτων διαχείρισης των δύσκολων καταστάσεων. Η προπονητική εμπειρία δηλαδή έχει αντιστρόφως ανάλογη σχέση με το άγχος (Γιακάλου,2018). Η επίδραση του άγχους πάνω στον αθλητή φαίνεται είτε σωματικά είτε από διάφορες μεταβολές στην γνωστική (ψυχική) κατάσταση του. Η αυξημένη ένταση στους μύες, πόνος στο στομάχι, ανεξήγητη κόπωση είναι μερικά από τα σωματικά σημάδια που μαρτυρούν στον προπονητή ότι ο αθλητής του έχει υψηλά επίπεδα σωματικού άγχους. Το γνωστικό άγχος εμφανίζεται με τις μεταβολές στην προσοχή, στην συγκέντρωση αλλά και από τις αρνητικές εσωτερικές σκέψεις, τις οποίες γνωρίζει μόνο ο αθλητής. Μέσα από τις έρευνες της βιβλιογραφίας, φάνηκε ότι πιο δύσκολο να αντιμετωπιστεί το γνωστικό άγχος, το οποίο είναι και αυτό που επηρεάζει αρνητικά σε μεγαλύτερο βαθμό την αθλητική απόδοση. Σύμφωνα με τους μελετητές το γνωστικό άγχος έχει αρνητική γραμμική σχέση με την απόδοση, που σημαίνει υψηλά επίπεδα γνωστικού άγχους επηρεάζει καταστροφικά την απόδοση. Γνωρίζοντας την πληροφορία αυτή μπορούμε να κατανοήσουμε την σχέση άγχους και απόδοσης, άρα και τη σωστή αντιμετώπιση των υψηλών επιπέδων άγχους. Κάτι ακόμη που θα πρέπει να γνωρίζουμε, είναι πως το γνωστικό άγχος είναι αυτό που διαρκεί για αρκετές μέρες πριν τους αγώνες ενώ το σωματικό άγχος εμφανίζεται κυρίως την ημέρα των αγώνων και κορυφώνεται λίγο πριν την έναρξή τους (Cox,1994). Η εξοικείωση του έμπειρου αθλητή στις αγωνιστικές καταστάσεις και η ψυχική ωρίμανση που έρχεται με την μακροχρόνια προπόνηση βοηθούν τον αθλητή να αντιμετωπίσει πιο εύκολα καταστάσεις που δημιουργούν άγχος σε έναν αρχάριο αθλητή. Όμως υπάρχουν και έμπειροι αθλητές, οι οποίοι μπορεί να βιώσουν υψηλά επίπεδα άγχους. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι ο αθλητής δεν μπορεί να αντιμετωπίσει τις διάφορες πιέσεις (εξωτερικές ή εσωτερικές) εξαιτίας των ατομικών διαφορών στην προσωπικότητα του που τον κάνουν σε δύσκολες φάσεις

της καριέρας του ανίκανο να αντιμετωπίσει τις υψηλά αγχώδεις καταστάσεις. Στους αθλητές με υψηλά επίπεδα άγχους παρατηρείται χαμηλή αυτοεκτίμηση, χαμηλή αυτοπεποίθηση, αρνητικός αυτοδιάλογος και οι εικόνες αποτυχίας κυριαρχούν στο μυαλό του αθλητή, κανοντάς τον ευάλωτο και αδύναμο προς τον αντίπαλο. Όπως αναφέρεται και στο αντίστοιχο κεφάλαιο οι Cohn (1990), Hardy, Gammage και Hall (2001) το κλειδί της επιτυχίας είναι η διαχείριση των τριών παραμέτρων, της αυτοκριτικής (αρνητικός αυτοδιάλογος), της χαμηλής αυτοεκτίμησης και των εικόνων αποτυχίας, έτσι θα μπορέσει να ξεπεράσει όλες τις φοβίες, τις ανησυχίες και τις πιέσεις που βιώνει όταν έχει υψηλά επίπεδα γνωστικού άγχους. Πολλοί ερευνητές αναφέρουν ότι όταν οι αθλητές βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους σε συνδυασμό με υψηλά επίπεδα διέγερσης, η απόδοση τους θα είναι χαμηλή έως καταστροφικοί (Parnabas,2015).

Στον αθλητισμό επίσης ξεχωρίζουν το άγχος, σε άγχος προδιάθεσης και σε άγχος κατάστασης. Το άγχος προδιάθεσης είναι πολλές φορές μέρος της προσωπικότητας, ο αθλητής δηλαδή είναι ιδιαίτερα αγχώδης και δημιουργεί φοβίες και αμφιβολίες στον εαυτό του για την έκβαση του αγώνα. Ένας φόβος, ο οποίος μπορεί να ταλαιπωρήσει τον αθλητή του Ταεκβοντο είναι όταν ο αντίπαλος είναι πολύ καλύτερος ή πιο επιθετικός και η ανησυχία είναι αδιαμφισβήτητη καθώς ένας πιο επιθετικός αντίπαλος θα επιφέρει στον αθλητή φόβο για τον τρόπο που θα τον αντιμετωπίσει. Από την άλλη, το άγχος κατάστασης είναι το σύνηθες άγχος που αισθάνονται οι αθλητές την ημέρα του αγώνα. Το άγχος κατάστασης δεν είναι τις πιο πολλές φορές καταστροφικό στην απόδοση αλλά από έρευνες φαίνεται ότι οι αθλητές που βιώνουν άγχος προδιάθεσης θα βιώσουν σίγουρα και άγχος κατάστασης. Όμως, οι αθλητές που βιώνουν μόνο άγχος κατάστασης δεν φαίνεται να έχουν άγχος προδιάθεσης. Όπως αναφέρει και ο Barlow (2000), το άγχος δεν είναι πάντα κακό, ορισμένες φορές είναι χρήσιμο ή φυσιολογικό και μπορεί ακόμη και να έχει θετικές επιδράσεις στην απόδοση. Υπάρχουν αθλητές που όταν αισθάνονται αγχωμένοι τους βοηθάει να αποδώσουν το βέλτιστο στους αγώνες τους, καθώς μένουν συγκεντρωμένοι και προσηλωμένοι στον στόχο τους. Σε αυτή την περίπτωση ο αθλητής δεν χρειάζεται αντιμετώπιση των επιπέδων του άγχους, γιατί συνήθως είναι και σε χαμηλά επίπεδα. Από την άλλη όταν το άγχος επιδρά αρνητικά στην απόδοση ενώ ο αθλητής είναι ικανός να φτάσει σε υψηλά αθλητικά επίπεδα και το άγχος φαίνεται ότι είναι ο ανασταλτικός παράγοντας, τότε πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η σοβαρότητα και να αντιμετωπίζεται.

Οι αιτίες βέβαια που δημιουργούν άγχος σε έναν αθλητή ποικίλουν και εξαρτώνται από την προσωπικότητα και την περίοδο, την οποία διανύει ο αθλητής. Για παράδειγμα, ένας αθλητής που πρόσφατα έχει βιώσει έναν θάνατο στον στενό κύκλο του τότε το γεγονός αυτό από μόνο του κάνει ευάλωτο τον αθλητή και τις ικανότητες του. Ξεχωρίζουν δύο μεγάλες κατηγορίες, οι οποίες είναι πηγές από τις οποίες προέρχεται το αγωνιστικό άγχος στους αθλητές. Είναι οι εσωτερικές και εξωτερικές πηγές άγχους, οι εσωτερικές προέρχονται από τον ίδιο τον αθλητή. Είναι όλες αυτές οι φοβίες και οι ανησυχίες, στις οποίες αναφερθήκαμε παραπάνω, παραδείγματος χάριν ανησυχίες όπως αν θα αγωνιστεί καλά, αν θα κάνει λάθη, αν θα είναι σωστός στα κιλά του την ημέρα της ζύγισης ή φοβίες όπως τι θα σκέφτονται οι γονείς μου αν θα χάσω, θα τους απογοητεύσω, ίσως χτυπήσω, ακόμα και αν θα τον αδικήσουν ο διαιτητής και οι κριτές. Ενώ ο μεγαλύτερος φόβος για την πλειοψηφία των αθλητών είναι ο φόβος για την ήττα, δημιουργεί τρομερό άγχος σε αθλητές με υψηλούς στόχους για την καριέρα του (Reid,2012). Από την άλλη οι εξωτερικές πηγές άγχους, είναι το βάρος που ασκεί το περιβάλλον (προπονητής, γονείς, φίλοι) είναι αλήθεια ότι ο προπονητής και οι γονείς έχουν τεράστια επιρροή στην ψυχική υγεία του αθλητή. Ένας προπονητής πειστικός και αρνητικός που μονίμως επικρίνει τον αθλητή, δεν τον ενθαρρύνει και δεν τον υποστηρίζει είναι μεγάλη αιτία που προκαλεί ένα τεράστιο βάρος και άγχος στον αθλητή. Οι γονείς βέβαια ίσως να είναι η χειρότερη πηγή εξωτερικού άγχους για τον αθλητή. Οι γονείς πρέπει να είναι υποστηρικτικοί, θετικοί και ζεστοί με τους αθλητές για να νιώθουν άνετοι και να έχουν την αίσθηση πως οι δικοί τους άνθρωποι είναι πάντα εκεί δίπλα τους. Ο αθλητής που έχει γονείς πειστικούς κατακριτικούς ή από την άλλη να θέλουν να ελέγχουν την ζωή των παιδιών τους ,κάνοντας οι ίδιοι τους προπονητές, συνήθως καταλήγουν να εγκαταλείπουν και να σιχαίνονται τον αθλητισμό, ιδιαίτερα τον πρωταθλητισμό. Όλα αυτά είναι φόβοι και ανησυχίες που επηρεάζουν, όπως προαναφέραμε, αρχάριους αθλητές, καθώς όλοι οι έμπειροι και ειδικά οι υψηλού επιπέδου αθλητές έχουν βρει τρόπους αντιμετώπισης σε κάθε συνθήκη κατάστασης άγχους. Οι Gould, Horn και Speedman (1983) σε έρευνα για τις αιτίες που προκαλούν άγχος σε παλαιστές , βρήκαν ότι όντως οι λιγότερο αρχάριοι παλαιστές διέφεραν από τους εμπειρότερους, επειδή δεν ανυσηχούσαν τόσο πολύ για την αποτυχία τους στους αγώνες.

Άρα, μπορούμε να κατανοήσουμε την ανάγκη να υποστηρίξουμε τους αρχάριους αθλητές αλλά και τους έμπειρους αθλητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα με το άγχος τους, αναπτύσσοντας στρατηγικές βελτίωσης της ψυχολογίας προκειμένου να βελτιωθεί και η απόδοση του. Αναφέρεται στο σχετικό κεφάλαιο πολλούς τρόπους με τους οποίους μπορούμε να βελτιώσουμε την ψυχολογία π.χ. τεχνικές χαλάρωσης,

νοερή προπόνηση, αύξηση της αυτοπεποίθησης και ο θετικός αυτοδιάλογος, είναι μερικοί από τους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους. Οι αθλητές πρέπει να μάθουν τρόπους με τους οποίους θα μπορούν να αντιμετωπίσουν την πίεση των αγωνιστικών καταστάσεων, να ελέγχουν το στρες και το άγχος (Lim και O'Sullivan,2016). Η ψυχολογική προετοιμασία είναι μέρος της γενικής προετοιμασίας και θα πρέπει να της δίνεται τόση βαρύτητα όσο δίνεται και στην σωματική και τεχνικο-τακτική προετοιμασία. Οι νικητές πάντα είναι αυτοί που είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι σωματικά και πνευματικά. Ο Lim (2007) προτείνει τρεις πιο σημαντικές τακτικές βελτίωσης της ψυχολογίας για τους ελιτ αθλητές Ταεκβοντο, αυτές είναι ο αυτοδιάλογος, η νοερή απεικόνιση και η ρουτίνα. Όμως σε έρευνα του με τον O'Sullivan, ο Lim (2016) αναφέρει ότι ενώ οι αθλητές και οι προπονητές γνωρίζουν την σημαντικότητα των προγραμμάτων βελτίωσης της ψυχολογίας, στην πραγματικότητα, ειδικά στο Ταεκβοντο το να προπονούνται ψυχικά οι αθλητές είναι ασυνήθιστο. Όπως επίσης στην ίδια έρευνα αναφέρει ότι τα προγράμματα βελτίωσης της ψυχολογίας πρέπει να εφαρμόζονται για το κάθε άτομο προσωπικά με βάση τις ατομικές τους ανάγκες. Το ίδιο πρόγραμμα δηλαδή δεν γίνεται να εφαρμόζεται σε όλους τους αθλητές. Η αθλήτρια της έρευνας προπονούνταν με τις μεθόδους του αυτοδιαλόγου, του προσδιορισμού στόχων, της νοερής απεικόνισης, της ενεργοποίησης, του ελέγχου του άγχους και της διατήρησης της ψυχικής κατάστασης σε υψηλό επίπεδο, αυτές οι μέθοδοι ήταν οι δυνάμεις της, αλλά δεν μπορούσε να της χρησιμοποιήσει πάντα αποτελεσματικά. Οπότε σκοπός κάθε αθλητή και προπονητή είναι οι βασικές τεχνικές βελτίωσης της ψυχολογίας να εφαρμόζονται σωστά και αποτελεσματικά. Τα αποτελέσματα της αθλήτριας ήταν η συνολική αύξηση της αυτοπεποίθησης και επίσης είχε θετική εικόνα για τον εαυτό της, τα οποία βοήθησαν πάρα πολύ και στην προπόνηση. Την βοήθησε δηλαδή η αλλαγή στην προ-αγωνιστική ρουτίνα και ο αυτοδιάλογος (Lim,2016). Το μυστικό των αθλητών για μια επιτυχημένη παρουσία στους αγώνες είναι η διατήρηση υψηλής φυσικής κατάστασης σε όλη την διάρκεια του αγώνα. Αθλητές μέσα από συνεντεύξεις αναφέρουν ότι η διατήρηση υψηλής φυσικής κατάστασης, η προσπάθεια, η ανάλυση του αντιπάλου και το πνεύμα θέλησης του κάθε αθλητή ήταν γι'αυτούς το κλειδί της επιτυχίας (Lim,2016). Ο αυτοδιάλογος είναι μια μέθοδος βελτίωσης της ψυχολογίας, η οποία συνήθως χρησιμοποιείται για να βρει ο αθλητής παρακίνηση και να αυξηθεί κυρίως η αυτοεικόνα του αθλητή για τις ικανότητές του. Ο θετικός αυτοδιάλογος είναι ικανός να μειώσει οποιαδήποτε φοβία ή ανησυχία για την αγωνιστική του απόδοση. Η νοερή απεικόνιση συμπληρωματικά, βοηθάει αθλητές να καταπολεμήσουν το άγχος τους και κάθε αθλητής θα πρέπει να έχει στο πρόγραμμα του την νοερή προπόνηση καθώς προσφέρει οφέλη τόσο στην αντιμετώπιση του άγχους αλλά και στην εξοικείωση

της στρατηγικής που έχει σκοπό να εφαρμόσει ο αθλητής. Ένας αθλητής Ταεκβοντο θα πρέπει για να έχει αποτελέσματα, η νοερή προπόνηση να είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά στις αγωνιστικές συνθήκες. Μπορεί δηλαδή να είναι αποτελεσματικό όταν εφαρμόζεται και στην προπόνηση και στους αγώνες στην δημιουργία μιας θετικής (καλής) ψυχολογικής κατάστασης, να βοηθήσει στην αγωνιστική προετοιμασία, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης ακόμη και στο να αφηθεί ο αθλητής και να αποδώσει το μέγιστο στους αγώνες. Σε αγώνες υψηλής σημασίας, όπως οι Ολυμπιακοί αγώνες, η νοερή απεικόνιση παίζει καίριο ρόλο για την επιτυχία (Martin και Hall,1995). Έχει αποδειχθεί ότι η νοερή προπόνηση προσφέρει βελτίωση και στην τεχνική εκτέλεση μιας δεξιότητας, ο αθλητής αν στην περίοδο μάθησης μιας δεξιότητας προπονείται στην δεξιότητα αυτή και νοητικά θα έχει τεράστια βελτίωση στην εκτέλεση καθώς το μυαλό εξοικειώνεται με την δεξιότητα αυτή και ο αθλητής νιώθει πιο σίγουρος κατά την εκτέλεση της. Όλοι οι αθλητές νιώθουν είτε πολύ είτε λίγο ένα ποσοστό άγχους πριν τον αγώνα. Η βασική λύση για κάθε αθλητή είναι το να μάθει να ελέγχει την ψυχολογική του κατάσταση με βάση τις προσωπικές του ανάγκες. Οι Orlick και Partington (1988) αναφέρουν ότι οι Ολυμπιονίκες έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση πριν τους αγώνες συγκριτικά με χαμηλότερου επιπέδου αθλητές. Τα προγράμματα επομένως, βελτίωσης της ψυχολογίας είναι απαραίτητα για έναν αθλητή στις προπονήσεις για να φανούν τα οφέλη στην αγωνιστική απόδοση.

Το τελευταίο ερώτημα της μελέτης μας ήταν οι άλλοι σημαντικοί παράγοντες, πέρα από την ψυχολογία, που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην απόδοση αθλητών Ταεκβοντο. Ο χρόνος αντίδρασης στο Ταεκβοντο δηλαδή δεν θα πρέπει να είναι προσόν μερικών αθλητών, αλλά κάθε αθλητής θα πρέπει να προπονείται στην ανάπτυξη της μέγιστης ταχύτητας του, καθώς το Ταεκβοντο χαρακτηρίζεται από τεχνικές με ελάχιστο χρόνο εφαρμογής (γροθία:200msec, λάκτισμα:400-600msec). Η επίθεση του αντιπάλου δεν είναι ποτέ γνωστή, αυτό αναγκάζει τον αθλητή, προκειμένου να αποφύγει την επίθεση του αντιπάλου και ίσως να αντεπιτεθεί, να αποφασίσει και να αντιδράσει σε μόλις κάτω από 200msec. Η οποιαδήποτε χαλάρωση ή απώλεια της προσοχής θα μειώσει αισθητά τον χρόνο αντίδρασης, άρα και την αγωνιστική απόδοση του αθλητή (Μπέης,2015). Ακόμη, ένας αθλητής για να είναι επιτυχημένος θα πρέπει να ξέρει τον ρόλο των ημισφαιρίων (δεξί-αριστερό), τότε πρέπει να λειτουργεί το κάθε ημισφαίριο αλλά και πότε υπάρχει πρόβλημα, καθώς κυριαρχεί το ένα ημισφαίριο σε φάση του αγώνα που δεν πρέπει. Το αριστερό ημισφαίριο το λογικο-αναλυτικό κέντρο, πρέπει να λειτουργεί σε όλη την διάρκεια πριν τον αγώνα, κάνοντας την ανάλυση της τακτικής ή της αντιμετώπισης του παιχνιδιού του αντιπάλου. Ενώ αντίθετα το δεξί

ημισφαίριο κυριαρχεί και πρέπει να εξουσιάζει στην λειτουργία όταν ο αθλητής αγωνίζεται. Αυτό συμβαίνει γιατί στο δεξί ημισφαίριο κατοικεί η φαντασία και ο αυθορμητισμός, με τα οποία ο αθλητής αναδεικνύει τις αγωνιστικές του ικανότητες. Ο αθλητής για να πετύχει τους υψηλούς του στόχους θα πρέπει η αγωνιστική του εμφάνιση να είναι γεμάτη φαντασία, αυτοέκφραση, αυθορμητισμό και αυτοσχεδιασμό. Όταν στην διάρκεια του αγώνα, αντίθετα με αυτό που πρέπει, κυριαρχεί το αριστερό ημισφαίριο (λογική-αναλυτική σκέψη) τότε ο αθλητής κατακλείεται από υπερβολικό άγχος, αρνητικές σκέψεις, φόβους και κακή αυτοκριτική. Αυτό που χρειάζεται να κάνει ο αθλητής είναι να αντιμετωπίσει και να ελέγξει όλο αυτό το άγχος, να απομακρύνει την λογική-αναλυτική σκέψη και να καταφέρει να φέρει σε λειτουργία το δεξί ημισφαίριο στην διάρκεια του αγώνα. Η έγκαιρη, οργανωμένη και ολοκληρωμένη ψυχολογική προετοιμασία είναι απαραίτητη για κάθε αθλητή υψηλού επιπέδου αλλά και στους αρχάριους. Η διανοητική διεργασία επίσης είναι απολύτως απαραίτητη για κάθε αθλητή, καθώς επιταχύνει την εκμάθηση των νέων τεχνικών ή στρατηγικών, καθώς έχει και τρομερά οφέλη στα διαλείμματα του αγώνα όπου η σκέψη πρέπει να κυριαρχεί π.χ. για ανάλυση του παιχνιδιού, για σκέψη αντιμετώπισης των λαθών στην υπάρχον στρατηγική). Ο τελευταίος αλλά επίσης σημαντικός παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόδοση, αν δεν υπάρχει, είναι η ικανότητα προσανατολισμού. Σε ένα άθλημα όπως το Ταεκβοντο με περιορισμένο δηλαδή αγωνιστικό χώρο, η αυτοματοποιημένη ικανότητα να γνωρίζει σε κάθε στιγμή του αγώνα που βρίσκεται αυτός και ο αντιπαλός του, θα τον βοηθήσει να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά οποιαδήποτε κατάσταση.

Κλείνοντας αυτή τη μελέτη μπορούμε να κατανοήσουμε πλήρως ότι η αθλητική ψυχολογία έχει έναν σημαντικό ρόλο για τους αθλητές, επηρεάζοντας κυρίως την αθλητική τους απόδοση. Το Ταεκβοντο είναι ένα μαχητικό άθλημα, το οποίο σκοπό έχει το υψηλό επίπεδο των αθλητών αυξάνοντας την ποιότητα της προετοιμασίας τους τόσο σε σωματικό-φυσικό επίπεδο αλλά και σε ψυχολογικό. Όπως και σε κάθε άλλο άθλημα, έτσι και το Ταεκβοντο απαιτεί ο αθλητής να έχει καλή ψυχολογία, για να μπορεί να είναι αποδοτικός και ανταγωνίσιμος. Αυτό απαιτεί οι αθλητές να υποβάλλονται σε προετοιμασίες οργανωμένες και ολοκληρωμένες επιστημονικά σε όλα τα επίπεδα, καλύπτοντας κάθε αγωνιστική ανάγκη του Ταεκβοντο. Το στοιχείο της καλής ψυχολογίας είναι ένας από τους παραμέτρους για την επίτευξη στόχων, για την ανάλυση της μέγιστης απόδοσης ενός αθλητή. Αθλητές, επομένως με άριστη ψυχολογική κατάσταση, σύμφωνα με όλη την βιβλιογραφία της μελέτης, είναι πιθανότερο να επιτύχουν αγωνιστικά.

6. Βιβλιογραφία

1. Lim, T., & O'Sullivan, D. M. (2016). Case study of mental skills training for a taekwondo olympian. *Journal of human kinetics*, 50(1), 235-245.
2. Khayyat, H. N., Sağır, S. G., Hataş, Ö., Smolarczyk, M., & Akalan, C. (2020). Physical, physiological and psychological profiles of elite Turkish taekwondo athletes. *Biomedical Human Kinetics*, 12(1), 187-196.
3. Chapman, C., Lane, A. M., Brierley, J. H., & Terry, P. C. (1997). Anxiety, self-confidence and performance in tae kwon-do. *Perceptual and motor skills*, 85(3_suppl), 1275-1278.
4. Duthie, R. B., Hope, L., & Barker, D. G. (1978). Selected personality traits of martial artists as measured by the adjective checklist. *Perceptual and Motor Skills*, 47(1), 71-76.
5. Ghorbanzadeh, B., & Bayar, P. A. (2013). Comparison of the Pre-Competition and Post-Competition Anxiety Levels of Taekwondo Athletes. *Life Science Journal*, 10(2), 5-10.
6. Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The sport psychologist*, 15(3), 306-318.
7. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.
8. Parnabas, V., Parnabas, J., & Parnabas, A. M. (2015). The influence of mental imagery techniques on sport performance among taekwondo athletes. *European Academic Research*, 11(11), 14729-14734.
9. Parnabas, V., Parnabas, J., & Parnabas, A. M. (2015). The influence of cognitive anxiety on sport performance among taekwondo athletes. *The international Journal of Indian Psychology*, 2.
10. Carpentier, J., & Mageau, G. A. (2016). Predicting sport experience during training: The role of change-oriented feedback in athletes' motivation, self-confidence and needs satisfaction fluctuations. *Journal of sport and exercise psychology*, 38(1), 45-58.
11. Barnett, N. P., Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1992). Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *The sport psychologist*, 6(2), 111-127.
12. Moritz, S. E., Hall, C. R., Martin, K. A., & Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imaging?: An examination of image content. *The Sport Psychologist*, 10(2), 171-179.
13. Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight*, 1(2), 1-14.
14. Vieten, M., Scholz, M., Kilani, H., & Kohloeffel, M. (2007, December). Reaction time in taekwondo. In *ISBS-Conference Proceedings Archive*.
15. Sotoodeh, M. S., Talebi, R., Hemayattalab, R., & Arabameri, E. (2012). Comparison of selected mental skills between elite and non-elite male and female Taekwondo athletes. *World Journal of Sport Sciences*, 6(1), 32-38.
16. Fong, S. S., Fu, S. N., & Ng, G. Y. (2012). Taekwondo training speeds up the development of balance and sensory functions in young adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(1), 64-68.
17. Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of sport and exercise*, 12(2), 153-158.
18. Latinjak, A. T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2011). Combining self talk and performance feedback: their effectiveness with adult tennis players. *The Sport Psychologist*, 25(1), 18-31.
19. Terry, P. C., & Slade, A. (1995). Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition. *Perceptual and Motor Skills*, 81(1), 275-286.
20. Gould, D., Horn, T., & Spreemann, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 159-171.
21. Li, B., Ding, C., Fan, F., Shi, H., Guo, L., & Yang, F. (2020). Associations between psychological profiles and performance success among professional taekwondo athletes in china: a multidimensional scaling profile analysis. *Frontiers in psychology*, 11, 822.

22. Ampongan, C., & Pieter, W. (2005). Competition anxiety in elite Filipino taekwondo athletes. *Acta Kinesiologiae Tartuensis*, 10, 7-17.
23. Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 83-93.
24. Cohn, P. J. (1990). Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, 4(3), 301-312.
25. ALP, A. F., TAŞÇIOĞLU, R., KOCAEKŞİ, S., & SEZER, U. (2021). Investigation of the Relationship Between the Coach-Athlete Relationship and Sport Confidence in Adolescent Elite Taekwondo Athletes. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, (Online First), 1-12.
26. Cox, R. H., & Cox, R. H. (2002). Sport psychology: Concepts and applications.
27. Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The sport psychologist*, 15(3), 306-318.
28. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice*. Janelle, C. M. (2002). *Anxiety, arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability*. *Journal of sports sciences*, 20(3), 237-251. *actice of elite performers*. John Wiley & Sons.
29. Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A., & Tuzović, A. (2014). Self-confidence in sport. *Sport Science*, 7(1), 47-5.
30. Reid, C. (2011). Losing to win: a clinical perspective on the experience of loss among elite athletes. In *Coping and emotion in sport* (pp. 261-283). Routledge.
31. Selye, H. (1976). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Springer, Boston, MA.
32. Bunker, L., Williams, J. M., & Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 2(1), 225-42.
33. Butler, R. J. (2020). *Sports psychology in action*. CRC Press.
34. Lohr, B. A., & Scogin, F. (1998). Effects of self-administered visuo-motor behavioral rehearsal on sport performance of collegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*, 21(2), 206.
35. Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. *Competitive anxiety in sport*, 3(1), 117-190.
36. Vadoa, E. A., Hall, C. R., & Moritz, S. E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 241-253.
37. Martin, K. A., & Hall, C. R. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 54-69.
38. McGrath, J. E. (1971). *Social and Psychological factors in human stress*. Psychology Department, University of Illinois.
39. Janelle, C. M. (2002). Anxiety, arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. *Journal of sports sciences*, 20(3), 237-251.
40. Reese, L. M. S., Pittsinger, R., & Yang, J. (2012). Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Science*, 1(2), 71-79.
41. Vesković, A., Koropanovski, N., Dopsaj, M., & Jovanović, S. (2019). Effects of a psychological skill training program on anxiety levels in top karate athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 25, 418-422.
42. Latinjak, A. T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2011). Aplicando el auto-habla con tenistas adultos: la familiarización con la técnica. *Apunts Educación Física y Deportes*, (103), 9-15.
43. Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of sport and exercise*, 10(2), 271-278.
44. Kumartasli, M., & BAŞTUĞ, G. (2010). Examination of attention levels of athletes who do Taekwondo, Karate and Muaythai. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 10(2).
45. Jang, S., & So, W. Y. (2017). The effect of short-term outdoor taekwondo training on the concentration and mood of taekwondo players. *Journal of Men's Health*, 13(2), 68-75.
46. Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21(1), 58-83.

47. Bhandeo, M., & Mishra, V. (2016). Effect of left, right and integrated hemispheric dominance on performance of female gymnasts.
48. Porozovs, J., Praulīte, G., Spunde, A., Perepjolkina, V., Voita, D., & Kauliņa, E. V. A. (2011). Peculiarities of psychophysiological functions of sportsmen with different dominance of brain hemispheres. *parameters*, 13.
49. Joshi, V. A., & Kalode, R. D. (2019). A comparative study of mental toughness in elite taekwondo players. *Int. J. Physiol. Nutr. Physic. Educ*, 4, 841-842.
50. Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American psychologist*, 55(11), 1247.
51. Barnett, N. P., Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1992). Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *The sport psychologist*, 6(2), 111-127.
52. ALP, A. F., TAŞÇIOĞLU, R., KOCAEKŞİ, S., & SEZER, U. (2021). Investigation of the Relationship Between the Coach-Athlete Relationship and Sport Confidence in Adolescent Elite Taekwondo Athletes. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, (Online First), 1-12.
53. Barker, J. B., Mellalieu, S. D., McCarthy, P. J., Jones, M. V., & Moran, A. (2013). A review of single-case research in sport psychology 1997–2012: Research trends and future directions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 4-32.
54. Moran, A. (2013). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.
55. Sánchez-López, J., Fernández, T., Silva-Pereyra, J., & Mesa, J. A. M. (2013). Differences between judo, taekwondo and kung-fu athletes in sustained attention and impulse control. *Psychology*, 4(07), 607.
56. Khayyat, H. N., Sağır, S. G., Hataş, Ö., Smolarczyk, M., & Akalan, C. (2020). Physical, physiological and psychological profiles of elite Turkish taekwondo athletes. *Biomedical Human Kinetics*, 12(1), 187-196.
57. Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of applied sport psychology*, 18(3), 254-270.
58. Μπέης (2015) “ Taekwondo Ολυμπιακό Άθλημα”
59. Weinberg and Gould (2015) “Ψυχολογία του Αθλητισμού και της άσκησης: Θεμελιώδης Αρχές”
60. Δημητριάδης Δημήτρης και Σδόγκος Φώτης (2018) “Το αγωνιστικό άγχος κατάστασης αθλητών Ταεκβοντο”
61. Γιακάλου Δέσποινα (2019) “Προ-αγωνιστικό άγχος σε αθλητές μαχητικών αγωνισμάτων”