

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τρισέλιδες Εργασίες που παρουσιάστηκαν κατά το
16^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

CONTENTS

Short papers presented during the
16th International Congress of Physical Education and Sport



Υπεύθυνος έκδοσης/Editor:
Γεώργιος Κώστα / George Costa

Επιμέλεια Ύλης/Content Administration:
Ευστρατία Τσίτσκαρη / Efstratia Tsitskari

Υπεύθυνη Επιστημονικών Εργασιών/Manuscripts Administration:
Ευστρατία Τσίτσκαρη / Efstratia Tsitskari

Υπεύθυνος Ανάρτησης Εργασιών στον Ιστοχώρο/Webmaster:
Νικόλαος Βερναδάκης / Nicholas Vernadakis

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

1.

Μπέλλος Σ., Πλατιά Ν., Κούλη Ο., Ρόκκα Σ.

[Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ, ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ](#)

S. Bellos, N., Platia, O. Kouli, S. Rokka

[THE EFFECT OF EMOTIONS AMONG MALE AND FEMALE TENNIS AND PING-PONG ATHLETES DURING COMPETITION](#)

2.

Τζιγκουνάκης Κ., Μπεμπέτσος Ε., Ρώσογλου Χ., Μπεκίαρης Α.

[ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΑΣΚΟΥΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΒΡΟΓΧΙΚΟ ΑΣΘΜΑ](#)

K. Tzigounakis, E. Bebetsos, Ch. Rosoglou, A. Bekiaris

[THE RELATION BETWEEN SYMPTOMS AND LIMITATION OF ACTIVITIES IN EXERCISING ASTHMATICS](#)

3.

Χριστοπούλου Α., Γούργουλης Β., Αγγελούσης Ν., Αντωνίου Π.

[ΑΙΤΙΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΛΑΜΙΑΣ](#)

E. Christopoulou, V. Gourgoulis, N. Aggeloussis, P. Antoniou

[REASONS FOR DROPPING OUT ON SWIMMING AT THE CITY OF LAMIA](#)

4.

Ηλιάκη Ε., Ζουρμπάνος Ν., Χατζηγεωργιάδης Α.

[Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕ ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΤΙΒΟΥ](#)

E. Iliaki, N. Zourbanos, A. Hatzigeorgiadis

[THE RELATIONSHIP BETWEEN PRE-COMPETITION ANXIETY AND SELF-TALK IN TRACK AND FIELD ATHLETES](#)

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ, ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Μπέλλος Σ., Πλατιά Ν., Κούλη Ο., Ρόκκα Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,
69100 Κομοτηνή

Περίληψη

Το περιεχόμενο των συναισθημάτων είναι ένα ποιοτικό χαρακτηριστικό που κατηγοριοποιείται αρχικά μέσα σε ένα πλαίσιο δύο στενά συνδεδεμένων αλλά και ανεξάρτητων παραγόντων: του ηδονικού τόνου (ευχαρίστηση – δυσαρέσκεια ή θετικότητα – αρνητικότητα) και της λειτουργικής επίπτωσης των συναισθημάτων στην αθλητική απόδοση (βέλτιστα λειτουργικά – μη λειτουργικά). Από αυτά προκύπτουν τέσσερις σφαιρικές κατηγορίες, οι οποίες φαίνεται να παρέχουν μια εύρωστη και ευρεία δομή που επιτρέπει να συμπεριληφθεί ένα λάθος συναισθημάτων σε αθλητές και αθλήτριες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την απόδοση (Hanin, 1993, 1995). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθούν οι διαφορές των συναισθημάτων κατά τον αγώνα, μεταξύ κοριτσιών και αγοριών αθλητών αντισφαίρισης και επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 129 αθλητές/τριες (86 κορίτσια και 43 αγόρια), ηλικίας 11 - 42 ετών (Μ.Ο. = 19,83, Τ.Α. = 7.92), όπου 69 ήταν αθλητές/τριες της αντισφαίρισης και 60 της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Η εμπειρία των αθλητών/τριών αυτών μετρήθηκε με τα χρόνια ενασχόλησης τους με το άθλημα (1-25 χρόνια, Μ.Ο. = 6,97, Τ.Α. = 5.54). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Συναισθήματα στον Αγώνα» (Hanin, 2000), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Hanin, Παραϊοαννου & Lukkarila, 2001). Το ερωτηματολόγιο μετράει συναισθήματα: «ευχάριστα λειτουργικά», «ευχάριστα μη λειτουργικά», «δυσάρεστα λειτουργικά», «δυσάρεστα μη λειτουργικά» και περιλαμβάνει επίσης δύο ανεξάρτητες ερωτήσεις, για την «αυτοπεποίθηση». Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την αξιοπιστία και εγκυρότητα του ερωτηματολογίου (.78 a $.91$). Επίσης, από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα συναισθήματα στον αγώνα, ως προς τα χρόνια ενασχόλησης των αθλητών/τριών με το άθλημα, ενώ δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο και το άθλημα, ούτε ως προς την αλληλεπίδραση αυτών. Πιο συγκεκριμένα, ως προς τα χρόνια ενασχόλησης με το άθλημα στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν στους παράγοντες: «ευχάριστα μη λειτουργικά» συναισθήματα, «δυσάρεστα λειτουργικά» συναισθήματα και «δυσάρεστα μη

λειτουργικά». Όσον αφορά τα «ευχάριστα μη λειτουργικά» συναισθήματα, οι αθλητές/τριες που είχαν 1-5 χρόνια εμπειρία εμφάνισαν μεγαλύτερα σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν πάνω από 10 χρόνια εμπειρία. Ακόμη, στα «δυσάρεστα λειτουργικά» συναισθήματα, αυτοί που είχαν 1-5 και 5-10 χρόνια εμπειρία εμφάνισαν μεγαλύτερα σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν πάνω από 10 χρόνια εμπειρία. Τέλος, τα «δυσάρεστα μη λειτουργικά» συναισθήματα, οι αθλητές/τριες που είχαν 1-5 χρόνια εμπειρία εμφάνισαν μεγαλύτερα σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν 5-10 χρόνια εμπειρία, καθώς και οι δύο αυτές ομάδες είχαν μεγαλύτερο σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν πάνω από 10 χρόνια. Συμπερασματικά, οι αθλητές/τριες ανεξαρτήτως αθλήματος και ηλικίας, πρέπει να αναπτύξουν ψυχολογικές τεχνικές με τη βοήθεια της συμβουλευτικής ψυχολογίας και των αθλητικών ψυχολόγων, ώστε να μπορούν να παρουσιάζονται στους αγώνες με λειτουργικά συναισθήματα.

Λέξεις κλειδιά: λειτουργικά – μη λειτουργικά συναισθήματα, αθλήματα ρακέτας

Μπέλλος Σταύρος

Διεύθυνση: Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ., Πανεπιστημιούπολη Κομοτηνής, Τ.Κ. 69100

Τηλ: 6944-221785

e-mail: okouli@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF EMOTIONS AMONG MALE AND FEMALE TENNIS AND PING-PONG ATHLETES DURING COMPETITION

S. Bellos, N., Platia, O. Kouli, S. Rokka

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,
69100 Κομοτηνή

Abstract

The contents of emotions are a qualitative characteristic which firstly split in two conducted but independent factors: (pleasant – unpleasant or positive – negative) and their sequences on athletic performance (optimal – dysfunctional). These factors give four categories which could give informations about athlete's emotions and their performance, before, during, or after their competition (Hanin, 1993, 1995). The present study, attempts to examine the effect of emotions among male and female tennis and ping-pong athletes during competition. Participants were 129 athletes (69 tennis and 60 ping-pong players, 86 females and 43 males) their age was 11 to 42 years old ($M = 19,83$, $SD = 7.92$). Also, the athlete's experience with the sport was 1 to 25 years ($M = 6,97$, $SD = 5.54$). All athletes

were answered on valid and reliable questionnaire for emotions (Individual Zones of Optimal Functioning, IZOF, Hanin, 2000), modified in Greek language and population (Hanin, Papaioannou & Lukkarila, 2001). The questionnaire attempts emotions categories, namely: "optimal-pleasant", "optimal-unpleasant", "dysfunctional-pleasant", and "dysfunctional unpleasant", also has 2 items for "self-confidence". The results showed that in the present study factor and reliability analyses supported the psychometric properties of this tool ($.78 < \alpha < .91$). Also, the results showed statistical significant differences on emotions during the competition, as for the athlete's experience, on the other hand there are no differences as for the gender, sport, or their interaction. More specifically, the factors which showed differences as for athlete's experience were: "optimal-unpleasant", "dysfunctional-pleasant", and "dysfunctional unpleasant". About "optimal-unpleasant", the athletes who had 1 to 5 years experience had higher scores than the athletes with above 10 years experience. Moreover, about "dysfunctional-pleasant", the athletes which had 1 to 5 and 5 to 10 years experience had higher scores than the athletes with above 10 years experience. Also, about "dysfunctional unpleasant" the athletes which had 1 to 5 years experience had higher scores than the athletes with 5 to 10 and above 10 years experience. Finally, all athletes independently sport or age should be developing psychological technics and strategies, with the support of sport counsellors and sport psychologists, if they want to go to the competitions with optimal emotions.

Key Words: optimal – dysfunctional emotions, racket sports

Stavros Bellos

Address: Department of Physical Education and Sport, Democritus University of Thrace, University Campus, Komotini, 69100

Tel.no: 6944-221785

e-mail: okouli@phyed.duth.gr

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ, ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Εισαγωγή

Το περιεχόμενο των συναισθημάτων είναι ένα ποιοτικό χαρακτηριστικό που κατηγοριοποιείται αρχικά μέσα σε ένα πλαίσιο δύο στενά συνδεδεμένων αλλά και ανεξάρτητων παραγόντων: του ηδονικού τόνου (ευχαρίστηση – δυσαρέσκεια ή θετικότητα – αρνητικότητα) και της λειτουργικής επίπτωσης των συναισθημάτων στην αθλητική

απόδοση (βέλτιστα λειτουργικά – μη λειτουργικά). Από αυτά προκύπτουν τέσσερις σφαιρικές κατηγορίες, οι οποίες φαίνεται να παρέχουν μια εύρωστη και ευρεία δομή που επιτρέπει να συμπεριληφθεί ένα λάθος συναισθημάτων σε αθλητές και αθλήτριες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την απόδοση (Hanin, 1993, 1995).

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθούν οι διαφορές των συναισθημάτων κατά τον αγώνα, μεταξύ κοριτσιών και αγοριών αθλητών αντισφαίρισης και επιτραπέζιας αντισφαίρισης.

Μέθοδος

Εξεταζόμενοι

Το δείγμα αποτέλεσαν 129 αθλητές/τριες (86 κορίτσια και 43 αγόρια), ηλικίας 11 - 42 ετών (Μ.Ο. = 19,83, Τ.Α. = 7.92), όπου 69 ήταν αθλητές/τριες της αντισφαίρισης και 60 της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Η εμπειρία των αθλητών/τριών αυτών μετρήθηκε με τα χρόνια ενασχόλησης τους με το άθλημα (1-25 χρόνια, Μ.Ο. = 6,97, Τ.Α. = 5.54).

Μέσα συλλογής δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Συναισθήματα στον Αγώνα» (Hanin, 2000), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Hanin, Παραϊοαννου & Lukkarila, 2001).

Το ερωτηματολόγιο έχει 23 ερωτήσεις, οι οποίες αποτελούν 4 παράγοντες: «ευχάριστα λειτουργικά» (5 ερωτήσεις, π.χ. «δυναμικός»), «ευχάριστα μη λειτουργικά» (5 ερωτήσεις, π.χ. «ήρεμος»), «δυσάρεστα λειτουργικά» (6 ερωτήσεις, π.χ. «επιθετικός»), «δυσάρεστα μη λειτουργικά» (7 ερωτήσεις, π.χ. «φοβισμένος») και περιλαμβάνει επίσης δύο ανεξάρτητες ερωτήσεις, για την «αυτοπεποίθηση». Οι απαντήσεις δίνονταν σε μια 10βαθμια κλίμακα του Borg αριθμημένη από το 0 = καθόλου, μέχρι το 10 = πάρα, πάρα πολύ, και το ● = μέγιστο δυνατό.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Για τους σκοπούς της έρευνας, οι αθλητές και αθλήτριες, συμπλήρωσαν οικειοθελώς τα ερωτηματολόγια, μισή ώρα πριν αγωνιστούν. Τα ερωτηματολόγια συγκεντρώθηκαν από τους ίδιους τους ερευνητές. Τέλος, δόθηκαν στους αθλητές/τριες, προφορικές και γραπτές οδηγίες.

Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκαν: διερευνητική παραγοντική ανάλυση για τη διερεύνηση της εγκυρότητας των παραγόντων του ερωτηματολογίου (Factor Analysis), ανάλυση αξιοπιστίας για τη συνοχή των παραγόντων του ερωτηματολογίου (Reliability Analysis) και οι πολυμεταβλητές αναλύσεις

διακύμανσης (MANOVA), για τη διαπίστωση διαφορών στις εξαρτημένες μεταβλητές των παραγόντων του ερωτηματολογίου, ως προς της ανεξάρτητες μεταβλητές, του φύλου, του αθλήματος, των χρόνων ενασχόλησης με το άθλημα, αλλά και της αλληλεπίδρασης αυτών.

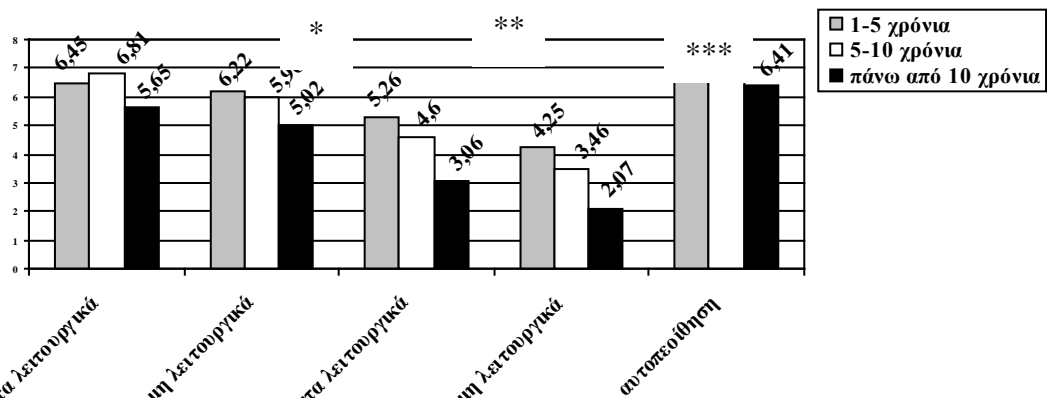
Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την αξιοπιστία και εγκυρότητα του ερωτηματολογίου (.78<a<.91).

Επίσης, από τις πολυμεταβλητές αναλύσεις διακύμανσης (MANOVA) προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα συναισθήματα στον αγώνα, ως προς τα χρόνια ενασχόλησης των αθλητών/τριών με το άθλημα Wilks Λ= .67, $F_{10,204}=4,51$ $p<.001$, ενώ δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο και το άθλημα, ούτε ως προς την αλληλεπίδραση αυτών.

Πιο συγκεκριμένα, ως προς το φύλο στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν στους παράγοντες: «ευχάριστα μη λειτουργικά» συναισθήματα $F_{2,108}=2,97$, $p<.05$, «δυσάρεστα λειτουργικά» συναισθήματα $F_{2,108}=6,69$, $p<.01$ και «δυσάρεστα μη λειτουργικά» συναισθήματα $F_{2,108}=9,42$, $p<.001$.

Όσον αφορά τα «ευχάριστα μη λειτουργικά» συναισθήματα, οι αθλητές/τριες που είχαν 1-5 χρόνια εμπειρία εμφάνισαν μεγαλύτερα σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν πάνω από 10 χρόνια εμπειρία. Ακόμη, στα «δυσάρεστα λειτουργικά» συναισθήματα, αυτοί που είχαν 1-5 και 5-10 χρόνια εμπειρία εμφάνισαν μεγαλύτερα σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν πάνω από 10 χρόνια εμπειρία. Τέλος, τα «δυσάρεστα μη λειτουργικά» συναισθήματα, οι αθλητές/τριες που είχαν 1-5 χρόνια εμπειρία εμφάνισαν μεγαλύτερα σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν 5-10 χρόνια εμπειρία, καθώς και οι δύο αυτές ομάδες είχαν μεγαλύτερο σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν πάνω από 10 χρόνια (Γράφημα 1).



Σημείωση: όπου ***, $p<.001$, όπου **, $p<.01$, όπου *, $p<.05$

ΣΧΗΜΑ 1. Διαφορές ως προς τα χρόνια ενασχόλησης με το άθλημα

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα συναισθήματα στον αγώνα, ως προς τα χρόνια ενασχόλησης των αθλητών/τριών με το άθλημα, στους παράγοντες: «ευχάριστα μη λειτουργικά» συναισθήματα, «δυσάρεστα λειτουργικά» συναισθήματα και «δυσάρεστα μη λειτουργικά». Όσον αφορά τα «ευχάριστα μη λειτουργικά» συναισθήματα, οι αθλητές/τριες που είχαν 1-5 χρόνια εμπειρία εμφάνισαν μεγαλύτερα σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν πάνω από 10 χρόνια εμπειρία. Ακόμη, στα «δυσάρεστα λειτουργικά» συναισθήματα, αυτοί που είχαν 1-5 και 5-10 χρόνια εμπειρία εμφάνισαν μεγαλύτερα σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν πάνω από 10 χρόνια εμπειρία. Τέλος, τα «δυσάρεστα μη λειτουργικά» συναισθήματα, οι αθλητές/τριες που είχαν 1-5 χρόνια εμπειρία εμφάνισαν μεγαλύτερα σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν 5-10 χρόνια εμπειρία, καθώς και οι δύο αυτές ομάδες είχαν μεγαλύτερο σκορ από τους αθλητές/τριες που είχαν πάνω από 10 χρόνια.

Συμπερασματικά, οι αθλητές/τριες ανεξαρτήτως αθλήματος και ηλικίας, πρέπει να αναπτύξουν ψυχολογικές τεχνικές με τη βοήθεια της συμβουλευτικής ψυχολογίας και των αθλητικών ψυχολόγων, ώστε να μπορούν να παρουσιάζονται στους αγώνες με λειτουργικά συναισθήματα.

Βιβλιογραφία

- HANIN Y. (2000). *Emotions in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- HANIN Y.L. (1995). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety. In K. Henschen & W. Straub (Eds.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*, pp.103-119. Longmeadow, MA: Movement.
- HANIN Y.L. (1993). Optimal performance emotions in top athletes. In S. Sepra, J. Alves, V. Ferreira, & A. Paula-Brito (Eds.), *Sport psychology: an integrated approach. Proceedings from the VIII World Congress of Sport Psychology*, 229-232. Lisbon Portugal: ISSP.
- HANIN Y., PAPAIOANNOU A., LUKKARILA J. (2001). Emotion – Performance Relationships: A Structural Equation Modeling Analysis of the Refined IZOF Model. *Proceedings, International Society of Sport Psychology 10th World Congress of Sport Psychology*, 5: 132-134.

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΑΣΚΟΥΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΒΡΟΓΧΙΚΟ ΑΣΘΜΑ

Τζιγκουνάκης Κ., Μπεμπέτσος Ε., Ρώσογλου Χ., Μπεκίαρης Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,
69100 Κομοτηνή

Περίληψη

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την σχέση μεταξύ των συμπτωμάτων που παρουσιάζουν τα άτομα με βρογχικό άσθμα και τον περιορισμό των δραστηριοτήτων τους. Μελετήθηκαν 12 άτομα 19-22 ετών ($X \pm SD$: ηλικία 21.5 ± 0.8 έτη) με ήπιας βαρύτητας άσθμα και συχνότητα άσκησης τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα ($X \pm SD$: $4 \pm 1,5$ φορές /εβδομάδα). Υποβλήθηκαν παράλληλα σε σπιρομέτρηση και συμπλήρωση ερωτηματολογίου (Asthma Quality of Life Questionnaire)- Elizabeth F. Juniper, MSc; A. Sonia Buist, MD; Fred M. Cox, PhD; Penelope J. Ferrie, BA and Derek R. King (1999) μεταφρασμένο στην ελληνική γλώσσα από το MAPI Institute σε συνεργασία με την Σχολή Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών) όπου ελεγχόταν η εμφάνιση των συμπτωμάτων και ο περιορισμός των δραστηριοτήτων ανά μήνα για διάστημα τριών μηνών (Δεκέμβριο, Ιανουάριο, Φεβρουάριο). Η σπιρομέτρηση και η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου πραγματοποιούνταν στο πρώτο δεκαήμερο κάθε μήνα στην ίδια χρονική στιγμή για κάθε άτομο. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική και η ανάλυση συσχέτισης του Spearman, με επίπεδο σημαντικότητας $p < 0.05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν όσον αφορά τον περιορισμό των δραστηριοτήτων ότι παρουσιάζεται αύξηση (8%) από τον μήνα Δεκέμβριο ($X \pm SD$: $4,9 \pm 0,64$) στον μήνα Ιανουάριο ($X \pm SD$: $5,3 \pm 0,97$), καθώς επίσης εμφανίζεται αύξηση (5%) από τον μήνα Ιανουάριο στον μήνα Φεβρουάριο ($X \pm SD$: $5,6 \pm 0,93$). Η εμφάνιση των συμπτωμάτων αυξάνεται (1,7%) τον μήνα Ιανουάριο ($X \pm SD$: $5,7 \pm 0,84$) σε σχέση με τον μήνα Δεκέμβριο ($X \pm SD$: $5,6 \pm 0,85$), όπως επίσης αύξηση (3,5%) παρουσιάζεται από τον μήνα Φεβρουάριο ($X \pm SD$: $5,9 \pm 0,65$) σε σχέση με τον μήνα Ιανουάριο. Επίσης, υπάρχει μέτρια συσχέτιση μεταξύ των συμπτωμάτων και του περιορισμού των δραστηριοτήτων για τον μήνα Δεκέμβριο ($r = 0.62$, $p < 0.05$), για τον μήνα Ιανουάριο παρουσιάζεται ισχυρή σχέση μεταξύ τους ($r = 0.82$, $p < 0.01$), ενώ για τον μήνα Φεβρουάριο εμφανίζεται μέτρια συσχέτιση ($r = 0.63$, $p < 0.05$). Συμπερασματικά, προκύπτει ότι η μείωση της ενασχόλησης των ασθματικών ατόμων με διάφορες δραστηριότητες έχει σχέση με την αυξημένη εμφάνιση των συμπτωμάτων που παρουσιάζουν.

Λέξεις κλειδιά: βρογχικό άσθμα, φυσική δραστηριότητα, συμπτώματα, ποιότητα ζωής

Κωνσταντίνος Τζιγκουνάκης

Διεύθυνση : Δ.Π.Θ., Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημιούπολη Κομοτηνής, Τ.Κ. 69100

Τηλ. 2531025702

E-mail: ktzigou@otenet.gr

THE RELATION BETWEEN SYMPTOMS AND LIMITATION OF ACTIVITIES IN EXERCISING ASTHMATICS

K. Tzigonakis, E. Bebetzos, Ch. Rosoglou, A. Bekiaris

Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science,
69100 Komotini

Abstract

The aim of this study was to examine the relation between the symptom of bronchial asthma and the restriction of physical activities. Were studied 12 individuals, 19-22 years old ($H \pm SD$: age 21.5 ± 0.8 years) with mild asthma and frequency of exercise at least 3 times per week ($H \pm SD$: 4 ± 1.5 times/week). They were submitted at the same visit in spirometry and completion of questionnaire (Asthma Quality of Life Questionnaire) - Elizabeth F. Juniper, MSc; A. Sonia Buist, MD; Fred M. Cox, PhD; Penelope J. Ferrie, BA and Derek R. King (1999) translated in the Greek language from the MAPI Institute in collaboration with the Faculty Social and Preventive Medicine of University Athens) where it was checked the appearance of symptoms and the restriction of activities per month for three months (December, January, February). The spirometry and the completion of questionnaire were held in the first 10 days of each month in the same time for each individual. For the analysis of data was used the descriptive statistic and analysis of cross-correlation of Spearman, with level of significance, $p < 0.05$. The results showed with regard to the restriction of activities that is presented increase (8%) by the month of December ($H \pm SD$: 4.9 ± 0.64) in the month of January ($H \pm SD$: 5.3 ± 0.97), also is presented increase (5%) by the month of January in the month of February ($H \pm SD$: 5.6 ± 0.93). The appearance of symptoms is increased (1,7%) the month of January ($H \pm SD$: 5.7 ± 0.84) concerning the month of December ($H \pm SD$: 5.6 ± 0.85), as also increase (3,5%) is presented by the month of February ($H \pm SD$: 5.9 ± 0.65) concerning the month of January. Also, exists moderate cross-correlation between the symptoms and the restriction of activities for the month of December ($r = 0.62$, $p < 0.05$), for the month of January is presented high relation between them ($r = 0.82$, $p < 0.01$), while for the month of February

is presented moderate cross-correlation ($r=0.63$, $p<0.05$). In conclusion, the reduction of various activities of asthmatic individuals has relation with the increased appearance of symptoms of bronchial asthma.

Key words: bronchial asthma, natural activity, symptoms, quality of life

Konstantinos Tzigounakis

Address: Department of Physical Education and Sport, Democritus University of Thrace, University Campus, Komotini, 69100

Telephone number: 0030 2531025702

E-mail: ktzigou@otenet.gr

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΑΣΚΟΥΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΒΡΟΓΧΙΚΟ ΑΣΘΜΑ

Εισαγωγή

Μια σημαντική παράμετρος που βελτιώνει την λειτουργικότητα των ατόμων με βρογχικό άσθμα και την ποιότητα ζωής, είναι η ενασχόληση με διαφορές φυσικές δραστηριότητες και με την άθληση. Πιο συγκεκριμένα, ο Welsh και συν.(2005) αναφέρουν ότι η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την κλινική εικόνα μέσω της μείωσης του αριθμού των επισκέψεων στο νοσοκομείο ή/και στους πνευμονολόγους, την συχνότητα των συμπτωμάτων και των φαρμακευτικών χορηγήσεων και αγωγών. Επίσης παρατηρείται βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής τους ικανότητας και γενικότερα καλύτερη ανοχή στην διάρκεια της άσκησης (Lucas και συν., 2005).

Η σύγχρονη αντιμετώπιση του άσθματος περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία φαρμάκων και συσκευών αντιμετώπισης, εκπαίδευση των ασθενών και διαφορές άλλες δράσεις που στοχεύουν στην καλύτερη ενημέρωση και πρόληψη των ατόμων με βρογχικό άσθμα. Ο βασικότερος στόχος της αντιμετώπισης του άσθματος περιέχει την ελαχιστοποίηση των συμπτωμάτων έτσι ώστε οι ασθματικοί ασθενείς αφενός να προσεγγίσουν μια φυσιολογική ζωή και αφετέρου να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής τους. Συμφωνά με το Εθνικό Συμβούλιο Άσθματος της Αυστραλίας (2002), τα περισσότερα άτομα με άσθμα μπορούν να έχουν φυσιολογική ζωή, μειώνοντας τα συμπτώματα του βρογχικού άσθματος και αυξάνοντας σημαντικά την συμμετοχή τους στις διάφορες φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες, με τελικό αποτέλεσμα την βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Παρόλα αυτά όμως εμφανίζεται μείωση της ενασχόλησης των ασθματικών ατόμων με τον αθλητισμό (Ford και συν.,2003) με διάφορες πιθανές αιτίες, όπως του σύγχρονου τρόπου ζωής, την κακή κατανομή του ελεύθερου χρόνου και του φόβου της εκδήλωσης των συμπτωμάτων (Firringieli και συν.,2005). Συνεπώς, σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την σχέση μεταξύ των συμπτωμάτων που παρουσιάζουν τα άτομα με βρογχικό άσθμα και τον περιορισμό των φυσικών δραστηριοτήτων τους.

Μέθοδος

Εξεταζόμενοι

Για τις μετρήσεις της έρευνας συμμετείχαν 12 φοιτητές του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης(Δ.Π.Θ.), 19-22 ετών ($X \pm SD$: ηλικία 21.5 ± 0.8 έτη) με ήπιας βαρύτητας βρογχικό άσθμα και συχνότητα άσκησης τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα ($X \pm SD$: $4 \pm 1,5$ φορές/εβδομάδα). Οι παραπάνω συμμετέχοντες πριν την έναρξη των μετρήσεων, πληροφορήθηκαν για την όλη διαδικασία και παραχώρησαν ενυπόγραφη συγκατάθεση.

Μέσα συλλογής των δεδομένων

Για τον έλεγχο της πνευμονολογικής λειτουργίας χρησιμοποιήθηκε σπιρόμετρο τύπου Mir spiromark και για την καταγραφή της εμφάνισης των συμπτωμάτων και τον περιορισμό των δραστηριοτήτων ανά μήνα, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο (Asthma Quality of Life Questionnaire των Juniper και συν.(1999)) μεταφρασμένο στην ελληνική γλώσσα από το MAPI Institute σε συνεργασία με την Σχολή Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η διαδικασία συλλογής δεδομένων προέβλεπε αρχικά σπιρομέτρηση και στην συνέχεια συμπλήρωση ερωτηματολογίου. Συγκεκριμένα, στο πρώτο δεκαήμερο κάθε μήνα, για διάστημα τριών μηνών (Δεκέμβριο, Ιανουάριο, Φεβρουάριο) και στην ίδια χρονική στιγμή, κάθε άτομο πραγματοποιούσε τρεις σπιρομετρήσεις (όπου επιλεγόταν η καλύτερη μέτρηση) και στην συνέχεια ακολουθούσε η συμπλήρωση του προαναφερόμενου ερωτηματολογίου .

Στατιστική ανάλυση

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική και η ανάλυση συσχέτισης του Spearman, με επίπεδο σημαντικότητας $p < 0.05$.

Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα έδειξαν όσον αφορά τον περιορισμό των δραστηριοτήτων ότι παρουσιάζεται αύξηση (8%) από τον μήνα Δεκέμβριο ($X \pm SD$: $4,9 \pm 0,64$) στον μήνα

Ιανουάριο ($X \pm SD$: $5,3 \pm 0,97$), καθώς επίσης εμφανίζεται αύξηση (5%) από τον μήνα Ιανουάριο στον μήνα Φεβρουάριο ($X \pm SD$: $5,6 \pm 0,93$). Η εμφάνιση των συμπτωμάτων αυξάνεται (1,7%) τον μήνα Ιανουάριο ($X \pm SD$: $5,7 \pm 0,84$) σε σχέση με τον μήνα Δεκέμβριο ($X \pm SD$: $5,6 \pm 0,85$), όπως επίσης αύξηση (3,5%) παρουσιάζεται από τον μήνα Φεβρουάριο ($X \pm SD$: $5,9 \pm 0,65$) σε σχέση με τον μήνα Ιανουάριο. Επίσης, υπάρχει μέτρια συσχέτιση μεταξύ των συμπτωμάτων και του περιορισμού των δραστηριοτήτων για τον μήνα Δεκέμβριο ($r=0.62$, $p<0.05$), για τον μήνα Ιανουάριο παρουσιάζεται ισχυρή σχέση μεταξύ τους ($r=0.82$, $p<0.01$), ενώ για τον μήνα Φεβρουάριο εμφανίζεται μέτρια συσχέτιση ($r=0.63$, $p<0.05$).

Συζήτηση-συμπεράσματα

Συμπερασματικά, προκύπτει ότι η μείωση της ενασχόλησης των ασθματικών ατόμων με διάφορες δραστηριότητες έχει σχέση με την αυξημένη εμφάνιση των συμπτωμάτων που παρουσιάζουν. Η παραπάνω σχέση δηλώνει ότι στη συγκεκριμένη χρονική περίοδο τα άτομα που συμμετείχαν στην μελέτη δεν είχαν μια ελεγχόμενη και σταθερή φαρμακευτική αγωγή με συνέπεια η κλινική τους εικόνα να παρουσιάζει ύφεση. Στην συγκεκριμένη περίπτωση πρέπει να ακολουθηθεί ιατροφαρμακευτική αγωγή ώστε να μειωθούν τα συμπτώματα και στην συνέχεια να αυξηθεί η συμμετοχή στις διάφορες φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες. Συνεπώς, η εκδήλωση των συμπτωμάτων του βρογχικού άσθματος δεν πρέπει να αποτελεί περιοριστικό παράγοντα για άθληση.

Βιβλιογραφία

- ASTHMA MANAGEMENT BOOK. (2002). South Melbourne. Australia: National Asthma Council, available at <http://www.NationalAsthma.org.au>. Accessed June 24, 2003
- FORD SE., HEATH WG., MANNINO MD. & REDD CS (2003). Leisure-Time Physical Activity Patterns Among US Adults With Asthma. *Chest*, 124: 432-437
- JUNIPER FE., BUIST AS., COX MF., FERRIE JP. & King R D. (2005). Validation of a Standardized Version of the Asthma Quality of Life Questionnaire. *Chest*, 115:1265-1270
- FIRRINCIELLI V, KELLER A, EHRENSBERGER R., PLATTS-MILLS J, SHUFFLEBARGER C, GELDMAKER B & PLATTS-MILLS T. (2005). Decreased physical activity among head start children with a history of wheezing: Use of an accelerometer to measure activity. *Pulmonology*, 40:57-63
- LUCAS S. & PLATTS-MILLS T (2005). Physical activity and exercise in asthma: relevance to etiology and treatment. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 115:928-934.

WELSH L., KEMP J. & ROBERTS R. (2005). Effects of physical conditioning on children and adolescents with asthma. *Sports Medicine*, 35(2):127-141.

ΑΙΤΙΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΛΑΜΙΑΣ

Χριστοπούλου Α., Γούργουλης Β., Αγγελούσης Ν., Αντωνίου Π.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,
69100 Κομοτηνή

Περίληψη

Ο εντοπισμός των αιτιών που οδηγούν στην πρόωρη εγκατάλειψη της αγωνιστικής δραστηριότητας των κολυμβητών αποτελεί καθοριστικό στοιχείο για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του συγκεκριμένου φαινομένου. Σκοπός λοιπόν της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή και αξιολόγηση των αιτιών που οδήγησαν κολυμβητές και κολυμβήτριες της πόλης της Λαμίας, του νομού Φθιώτιδας, στην εγκατάλειψη της αγωνιστικής τους δραστηριότητας. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 101 κολυμβητές (n=45) και κολυμβήτριες (n=56) που διαμένουν στην περιοχή της Λαμίας, ηλικίας 20 - 35 ετών. Για την καταγραφή των λόγων εγκατάλειψης της αγωνιστικής τους δραστηριότητας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο (Koukouris, 1989), κατάλληλα διαμορφωμένο για το άθλημα της κολύμβησης, που περιλάμβανε 45 ερωτήσεις κλειστού τύπου. Η διαμονή και στη συνέχεια η συλλογή των ερωτηματολογίων έγινε ταχυδρομικά, με προσωπική επικοινωνία ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση συχνοτήτων και παραγοντική ανάλυση, ώστε να εντοπιστούν οι καθοριστικότεροι παράγοντες εγκατάλειψης της αγωνιστικής δραστηριότητας των κολυμβητών. Από την παραγοντική ανάλυση που εφαρμόστηκε στο σύνολο του δείγματος προέκυψαν 5 παράγοντες που ερμηνεύουν συνολικά το 52.88% της συνολικής διακύμανσης όλων των μεταβλητών. Ο πρώτος παράγοντας που αφορούσε «προβλήματα προπόνησης και ύπαρξης διάφορων άλλων ενδιαφερόντων του κολυμβητή» είχε ιδιοτιμή 5.538 και ερμήνευε το 22.15% της συνολικής διακύμανσης. Ο δεύτερος σημαντικότερος παράγοντας αφορούσε «προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων και υγείας του αθλητή», είχε ιδιοτιμή 2.424 και ερμήνευε το 9.70% της συνολικής διακύμανσης. Ο τρίτος παράγοντας, με ιδιοτιμή 2.006, αφορούσε στοιχεία σχετικά με τις «επαγγελματικές – σχολικές υποχρεώσεις των κολυμβητών» και ερμήνευε το 8.02% της συνολικής διακύμανσης. Ο τέταρτος παράγοντας, με ιδιοτιμή 1.676, αφορούσε «προστριβές με ανθρώπους του αθλητικού χώρου» και ερμήνευε το 6.70% της συνολικής διακύμανσης, ενώ ο πέμπτος παράγοντας, με ιδιοτιμή 1.575, αφορούσε «προβλήματα μετακινήσεις προς τον χώρο προπόνησης», ερμηνεύοντας το 6.3% της συνολικής διακύμανσης. Κατά συνέπεια

ο σημαντικότερος παράγοντας εγκατάλειψης του αθλήματος της κολύμβησης φαίνεται να είναι η ίδια η φύση της προπόνησης, ενώ ακολουθούν τα προβλήματα υγείας και διαπροσωπικών σχέσεων, οι επαγγελματικές και σχολικές υποχρεώσεις, οι προστριβές με τη διοίκηση, τους συναθλητές ή τον προπονητή και τέλος τα διάφορα προβλήματα σχετικά με τη μετακίνηση στο χώρο προπόνησης. Επιπλέον, από την ανάλυση συχνοτήτων προέκυψε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των κολυμβητών (42.2%) εγκατέλειψε την αγωνιστική δραστηριότητα στην ηλικία των 19 ετών, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό των κολυμβητριών εγκατέλειψε στην ηλικία μεταξύ 16 και 18 ετών, όπου τόσο στους κολυμβητές, όσο και στις κολυμβήτριες ως σημαντικότερος λόγος εγκατάλειψης της κολυμβητικής αγωνιστικής δραστηριότητας φαίνεται να είναι οι σχολικές και επαγγελματικές υποχρεώσεις με ποσοστό 32.7 και 13.9% αντίστοιχα.

Λέξεις κλειδιά: αθλητική σταδιοδρομία, εγκατάλειψη, παραγοντική ανάλυση, κολύμβηση.

Αικατερίνη Χριστοπούλου

Διεύθυνση: Κωνσταντίνου Γαλανού 34, Λαμία

τηλ.: 22310-26661/33516

e-mail: raoulakos@yahoo.com

REASONS FOR DROPPING OUT ON SWIMMING AT THE CITY OF LAMIA

E. Christopoulou, V. Gourgoulis, N. Aggeloussis, P. Antoniou

Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science,
69100 Komotini

Abstract

The determination of the reasons that lead swimmers to prematurely giving up their athletic career is of decisive importance in the effective treatment of this phenomenon. The basic aim of this study was to write down and evaluate the reasons, which led the swimmers, both male and female, from the city of Lamia, Fthiotida prefecture, to abandon their athletic career. 101 swimmers, 45 male and 56 female, who live in and around Lamia, and whose ages range from 20 to 35 years old, voluntarily participated in the study. In order to write down the reasons for which they had abandoned their athletic career a questionnaire (Koukouris, 1989), specifically modified for swimming was used. The questionnaire contains 45 multiple-choice questions. The questionnaires had been

dispatched and were later received by post, by e-mail or through personal contact. For the statistical treatment of the data factor analysis and frequency analysis were used. Factor analysis revealed 5 factors that account for 52.88% of the total variance. The first factor that concerned "problems with training and existence of various other interests" had an eigenvalue of 5.538 and accounted for 22.15% of the total variance. The second most important factor concerned "interpersonal and health problems", had an eigenvalue of 2.424 and accounted for 9.70% of the total variance. The third factor, with an eigenvalue of 2.006, concerned "job or school related obligations of the athletes" and accounted for 8.02% of the total variance. The fourth factor, with an eigenvalue of 1.676, concerned "grievances against trainers, co-athletes and the management" and accounted for 6.70% of the total variance, while the fifth factor, with an eigenvalue of 1.575, concerned "problems commuting to the pool" and accounted for 6.3% of the total variance. As a conclusion, the most significant factor contributing to the abandonment of swimming by athletes seems to be the nature of the training, followed by problems of health and interpersonal relationships, job and school related obligations, problems with the managers, the co-athletes or the trainer, and finally various problems with travelling to the training area. Furthermore, the frequency analysis showed that the greatest percentage of male swimmers (42.2%) gave up athletic swimming at the age of 19, while the females gave up at the age of 16 and 18. For both males and females, the most significant reason for abandoning their athletic career seems to be school or job related obligations at a percentage of 32.7 and 13.9, respectively.

Key words: athletic career, abandoning, factor analysis, swimming

Ekaterini Christopoulou

Address: Konstantinou Galanou 34, Lamia

Telephone number: 22310-26661/33516,

e-mail: raoulakos@yahoo.com

ΑΙΤΙΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΛΑΜΙΑΣ

Εισαγωγή

Η μείωση του αριθμού των αθλητών που δραστηριοποιούνται αγωνιστικά στο άθλημα της κολύμβησης στην ηλικία των ενηλίκων, σε σύγκριση με προηγούμενες ηλικιακές

κατηγορίες, οφείλεται κυρίως στην πρόωρη εγκατάλειψη και διακοπή της αγωνιστικής τους δραστηριότητας (Gould, Feltz, Horn & Weiss, 1982). Η εγκατάλειψη της αγωνιστικής δραστηριότητας από πλευράς των αθλητών δεν πραγματοποιείται ωστόσο μετά από μια ξαφνική και αναίτια απόφαση. Στην ουσία υπάρχει μια διαδικασία, άλλοτε απλή και βραχύχρονη και άλλοτε πολύπλοκη και μακρόχρονη, που οδηγεί τον αθλητή στην απόφαση για εγκατάλειψη. Η διάρκεια της αθλητικής σταδιοδρομίας των κολυμβητών καθορίζεται από πολλούς παράγοντες που επηρεάζουν έμμεσα ή άμεσα την απόφασή τους για εγκατάλειψη του αθλήματος. Ο καθορισμός αυτών των παραγόντων αποτελεί ένα σύνθετο πρόβλημα, καθώς οι αιτίες για μια τέτοια απόφαση φαίνεται να αφορούν όχι μόνο το καθαρά αθλητικό, αλλά τόσο το κοινωνικό, όσο και το πολιτικό περιβάλλον του αθλητή (Smith, 1986). Επιπλέον, καθώς με το πέρασμα των χρόνων διαφοροποιούνται οι απαιτήσεις και ο τρόπος οργάνωσης του αθλήματος, αλλά και οι διάφορες κοινωνικές δομές και ο τρόπος ζωής γενικότερα, ενδεχομένως να διαφοροποιούνται και τα αίτια που οδηγούν στην εγκατάλειψη του αθλήματος. Κατά συνέπεια, ο εντοπισμός και καθορισμός της σπουδαιότητας των διάφορων αιτιών για τη λήψη της απόφασης εγκατάλειψης της αγωνιστικής δραστηριότητας είναι ιδιαίτερα σημαντικός, καθώς γνωρίζοντας τις αιτίες μπορούν να ληφθούν μέτρα αντιμετώπισης του συγκεκριμένου προβλήματος.

Σκοπός λοιπόν της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή και αξιολόγηση των αιτιών που οδήγησαν κολυμβητές και κολυμβήτριες της πόλης της Λαμίας, του νομού Φθιώτιδας, στην εγκατάλειψη της αγωνιστικής τους δραστηριότητας.

Μέθοδος

Εξεταζόμενοι

Στην έρευνα συμμετείχαν 45 κολυμβητές και 56 κολυμβήτριες, που διέμεναν στην περιοχή της Λαμίας του νομού Φθιώτιδας, ηλικίας 20-35 ετών.

Μέσα και διαδικασία συλλογής δεδομένων

Για την καταγραφή των λόγων απομάκρυνσης από το άθλημα χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο (Koukouris, 1989), κατάλληλα διαμορφωμένο για το άθλημα της κολύμβησης, που περιλάμβανε 45 ερωτήσεις κλειστού τύπου και αποτελούνταν από πέντε μέρη. Το πρώτο μέρος αφορούσε γενικές πληροφορίες για τον αθλητή, όπως φύλο, ηλικία, επίπεδο εκπαίδευσης. Το δεύτερο μέρος περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικές με τη συμμετοχή του στο άθλημα της κολύμβησης, όπως για παράδειγμα «πόσων ετών ήσουν όταν ξεκίνησες να προπονείσαι με το σύλλογο σου;». Το τρίτο μέρος αφορούσε συγκεκριμένα στοιχεία για την λήξη της αθλητικής του σταδιοδρομίας, όπως για παράδειγμα η ερώτηση «πόσων ετών ήσουν όταν εγκατέλειψες το κολύμπι;». Το τέταρτο μέρος αναφέρονταν στη

πρόσφατη αθλητική του συμμετοχή, μέσω ερωτήσεων όπως για παράδειγμα «σκοπεύεις να επιστρέψεις ξανά σαν αθλητής στη κολύμβηση;». Το πέμπτο και τελευταίο μέρος αφορούσε τις άλλες διαστάσεις του φαινομένου. Η διανομή και στη συνέχεια η συλλογή των ερωτηματολογίων έγινε ταχυδρομικά, με προσωπική επικοινωνία ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση συχνοτήτων και παραγοντική ανάλυση, ώστε να εντοπιστούν οι καθοριστικότεροι παράγοντες εγκατάλειψης της αγωνιστικής δραστηριότητας των κολυμβητών.

Αποτελέσματα

Από την εφαρμογή της παραγοντικής ανάλυσης προέκυψαν 5 παράγοντες που ερμηνεύουν συνολικά το 52.88% της συνολικής διακύμανσης όλων των μεταβλητών. Ο πρώτος παράγοντας που αφορούσε «προβλήματα προπόνησης και ύπαρξης διάφορων άλλων ενδιαφερόντων του κολυμβητή» είχε ιδιοτιμή 5.538 και ερμήνευε το 22.15% της συνολικής διακύμανσης. Ο δεύτερος σημαντικότερος παράγοντας αφορούσε «προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων και υγείας του αθλητή», είχε ιδιοτιμή 2.424 και ερμήνευε το 9.70% της συνολικής διακύμανσης. Ο τρίτος παράγοντας, με ιδιοτιμή 2.006, αφορούσε στοιχεία σχετικά με τις «επαγγελματικές – σχολικές υποχρεώσεις των κολυμβητών» και ερμήνευε το 8.02% της συνολικής διακύμανσης. Ο τέταρτος παράγοντας, με ιδιοτιμή 1.676, αφορούσε «προστριβές με ανθρώπους του αθλητικού χώρου» και ερμήνευε το 6.70% της συνολικής διακύμανσης, ενώ ο πέμπτος παράγοντας, με ιδιοτιμή 1.575, αφορούσε «προβλήματα μετακινήσεις προς τον χώρο προπόνησης», ερμηνεύοντας το 6.3% της συνολικής διακύμανσης.

Επιπλέον, από την ανάλυση συχνοτήτων προέκυψε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των κολυμβητών (42.2%) εγκατέλειψε την αγωνιστική δραστηριότητα στην ηλικία των 19 ετών, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό των κολυμβητριών εγκατέλειψε στην ηλικία μεταξύ 16 και 18 ετών, όπου τόσο στους κολυμβητές, όσο και στις κολυμβήτριες ως σημαντικότερος λόγος εγκατάλειψης της κολυμβητικής αγωνιστικής δραστηριότητας φαίνεται να είναι οι σχολικές και επαγγελματικές υποχρεώσεις με ποσοστό 32.7 και 13.9% αντίστοιχα.

Συζήτηση-Συμπέρασμα

Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης προκύπτει ότι ο σημαντικότερος παράγοντας για την εγκατάλειψη της αγωνιστικής δραστηριότητας στην κολύμβηση είναι η ίδια η φύση της προπόνησης, κάτι που βρίσκεται σε συμφωνία με τα ευρήματα των Gould et al. (1982).

Συνεπώς, η ίδια η φύση των προπονητικών προγραμμάτων αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που ωθούν στην εγκατάλειψη του αθλήματος, ενώ ακολουθούν τα προβλήματα υγείας. Σύμφωνα με τον Martens (1987), οι τραυματισμοί και οι μολύνσεις αποτελούν ένα σημαντικό παράγοντα που οδηγεί τους κολυμβητές στην εγκατάλειψη του αθλήματός τους. Σ' αυτό συμβάλλουν επίσης διάφοροι περιβαλλοντικοί παράγοντες (Napolitano & Marcus, 2000), ενώ η έλλειψη χρόνου φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά αυτή την απόφαση των παιδιών για εγκατάλειψη του αθλήματος τους, κάτι που πιστοποιείται και από τον Ainsworth (2000). Οι υπερβολικές σχολικές υποχρεώσεις των παιδιών καθώς και οι επαγγελματικές υποχρεώσεις των κολυμβητών δεν αφήνουν περιθώρια για πολύπλευρη άθληση. Τέλος τα διάφορα προβλήματα σχετικά με τη μετακίνηση στο χώρο προπόνησης αποτελούν ένα ακόμη σημαντικό παράγοντα εγκατάλειψης.

Βιβλιογραφία

- AINSWORTH B.E. (2000). Issues in the assessment of physical activity in women. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (2): 37-42.
- GOULD D., FELTZ D., HORN T. & WEISS M. (1982). Reasons of attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5 (2): 155-165.
- KOUKOURIS K. (1989). *Disengagement of elite Greek athletes from competitive sport*. Unpublished Ph. D. Dissertation, University of Manchester, U.K.
- MARTENS R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Human Kinetics Publishers: Champaign, IL.
- NAPOLITANO M. & MARCUS B. (2000). Breaking Barriers to Increased Physical Activity. *The Physician and Sportsmedicine*, 28(10).
- SMITH R.E. (1986). Towards a cognitive-affective model of athletic. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕ ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΤΙΒΟΥ

Ηλιάκη Ε., Ζουρμπάνος Ν., Χατζηγεωργιάδης Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τη σχέση του άγχους και του αυτοδιαλόγου στον αγώνα σε αθλητές στίβου. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 138 αθλητές με μέσο όρος ηλικίας τα 19.75 έτη ($T.A = 4.30$) και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας τα 5.73 έτη ($T.A = 3.89$). Για την αξιολόγηση του αρνητικού και θετικού αυτοδιαλόγου χρησιμοποιήθηκε το Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports-ASTQS (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Chroni, 2007) και για την αξιολόγηση του αγωνιστικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Άγχους Προδιάθεσης (Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996). Αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι το γνωστικό άγχος προέβλεψε αρνητικά τον αυτοδιάλογο των αθλητών που αφορούσε αυτοπεποίθηση ($R^2 = .17, p < .01$) και έλεγχο άγχους ($R^2 = .05, p < .05$), και θετικά τον αυτοδιάλογο που αφορούσε ανησυχία ($R^2 = .45, p < .01$), σωματική κούραση ($R^2 = .15, p < .01$), και εγκατάλειψη προσπάθειας ($R^2 = .16, p < .01$). Συνολικά, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι το άγχος επηρεάζει τον αυτοδιάλογο των αθλητών, και κυρίως τον αρνητικό. Στην αθλητική βιβλιογραφία έχει υποστηριχτεί ότι το άγχος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόδοση, ενώ παράλληλα έχει υποστηριχτεί ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος έχει αρνητικές επιπτώσεις στην απόδοση. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι η σχέση μεταξύ άγχους και απόδοσης πιθανώς να ερμηνεύεται από τον αρνητικό αυτοδιάλογο που προκαλεί το άγχος.

Λέξεις κλειδιά: αυτοδιάλογος, άγχος, στίβος.

Ειρήνη Ηλιάκη

Διεύθυνση: Μακρύς Τοίχος, Χανιά, Τ.Κ. 73100

Τηλ.: 28210-31990

e-mail: fatsa6@yahoo.gr

THE RELATIONSHIP BETWEEN PRE-COMPETITION ANXIETY AND SELF-TALK IN TRACK AND FIELD ATHLETES

E. Iliaki, N. Zourbanos, A. Hatzigeorgiadis

Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science,
69100 Komotini

Abstract

The aim of the study was to examine the relationship between anxiety and self-talk in track and field athletes during competition. A total of 138 athletes participated in the study with a mean age of 19.75 years ($SD = 4.30$) and a mean competitive experience of 5.73 years ($SD = 3.89$). The Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports-ASTQS (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Chroni, 2007) was used to assess athletes' self-talk and the Greek version of the Sport Anxiety Scale (Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996) was used to assess dispositional competitive anxiety. Multiple regression analyses showed that cognitive anxiety predicted negatively athletes' self-talk that concerned confidence ($R^2 = .17, p < .01$) and anxiety control ($R^2 = .05, p < .05$), and positively athletes' self-talk that concerned worry ($R^2 = .45, p < .01$), somatic fatigue ($R^2 = .15, p < .01$), and disengagement ($R^2 = .16, p < .01$). Generally, the results revealed that anxiety predicted athletes' self-talk and more specifically negative self-talk. In the sport psychology literature it is claimed that stress can negatively influence performance. Furthermore, research has revealed that negative self-talk can negatively influence performance. The results of the present study showed that the relationship between anxiety and performance could be partly explained through the negative self-talk generated by anxiety.

Key words: self-talk, anxiety, track and field.

Irini Iliaki

Address: Makris Toixos, Chania 73100

Telephone number: 0030 28210-31990

e-mail: fatsa6@yahoo.gr

**Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕ ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΟ
ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΤΙΒΟΥ**

Εισαγωγή

Σύμφωνα με τους θεωρητικούς της κοινωνικής και γνωστικής ψυχολογίας, οι σκέψεις που βιώνουν τα άτομα επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους (Meichenbaum, 1977). Στον αθλητισμό, ο όρος αυτοδιάλογος έχει υιοθετηθεί για να περιγράψει τις σκέψεις των αθλητών κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης δεξιοτήτων. Ο Hardy (2006) στην ανασκόπηση του, όρισε τον αυτοδιάλογο ως: «α) εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, β) πολυδιάστατο από τη φύση του, γ) έχοντας ερμηνευτικά στοιχεία που σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται, δ) δυναμικό, και ε) επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δυο λειτουργίες: καθοδηγητική και παρακινητική» (σελ. 84). Η έρευνα στο χώρο του αυτοδιαλόγου έχει δικαιολογημένα εστιάσει στη εξέταση της σχέσης μεταξύ αυτοδιαλόγου και απόδοσης. Δύο ερευνητικά παραδείγματα έχουν χρησιμοποιηθεί: Στο ένα ο αυτοδιάλογος εξετάζεται ως στρατηγική για τη βελτίωση της απόδοσης με τη χρήση συγκεκριμένων γνωστικών πλάνων αυτοδιαλόγου, ενώ στο άλλο ο αυτοδιάλογος εξετάζεται ως περιεχόμενο σκέψης, αφορά δηλαδή τις σκέψεις που βιώνουν οι αθλητές. Συνολικά, έχει υποστηριχθεί ότι ο θετικός αυτοδιάλογος έχει θετική σχέση με την απόδοση, ενώ ο αρνητικός αυτοδιάλογος έχει αρνητική σχέση με την απόδοση.

Παρά την αυξανόμενη βιβλιογραφία στο χώρο του αυτοδιαλόγου, ένα θέμα το οποίο δεν έχει ακόμα απασχολήσει τους ερευνητές αφορά τους παράγοντες που επηρεάζουν και διαμορφώνουν τον αυτοδιάλογο των αθλητών (Congroy & Metzler, 2004). Τέτοιοι πιθανοί παράγοντες αφορούν το κοινωνικό περιβάλλον, περιστασιακούς παράγοντες, αλλά και τα χαρακτηριστικά του αθλητή. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει το άγχος ως παράγοντα διαμόρφωσης του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου των αθλητών.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες και Διαδικασία

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 138 αθλητές με μέσο όρο ηλικίας τα 19.75 έτη ($T.A = 4.30$) και μέσο όρο αγωνιστικής εμπειρίας τα 5.73 έτη ($T.A=3.89$). Η επιλογή των αθλητών έγινε από όλα τα αθλητικά σωματεία της Κρήτης. Στους αθλητές/τριες δόθηκαν σχετικές πληροφορίες με την ανωνυμία των ερωτηματολογίων τα οποία συμπληρώθηκαν κάτω από την εποπτεία της συγγραφέως.

Όργανα αξιολόγησης.

Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports - ASTQS. Για την αξιολόγηση του αρνητικού και θετικού αυτοδιαλόγου χρησιμοποιήθηκε το ASTQS (Zourbanos et al., 2007). Η κλίμακα αποτελείται από 43 θέματα. Ο θετικός αυτοδιάλογος αποτελείται από τις υποκλίμακες

αυτοπεποίθηση (π.χ. Πιστεύω στον εαυτό μου), έλεγχο άγχους (π.χ. Μην εκνευρίζεσαι), εμπύχωση (π.χ. Πάμε γερά) και τον παράγοντα συγκέντρωση (π.χ. Συγκεντρώσου τι πρέπει να κάνεις τώρα). Ο αρνητικός αυτοδιάλογος αποτελείται από τους παράγοντες: ανησυχία (π.χ. Θα χάσω/ουμε), αποφυγή προσπάθειας (π.χ. Θέλω να τα παρατήσω), και σωματική κούραση (π.χ. Νιώθω κουρασμένος). Τέλος ο ουδέτερος αυτοδιάλογος αποτελείται από τον παράγοντα άσχετες σκέψεις (π.χ. Πεινάω). Οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν να προσδιορίσουν πόσο συχνά οι σκέψεις αυτές περνούν από το μυαλό σας κατά τη διάρκεια του αγώνα σε 4-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (0 = ποτέ, 4 = πολύ).

Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Άγχους Προδιάθεσης: Για την αξιολόγηση του αγωνιστικού άγχους χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Αθλητικού Άγχους Προδιάθεσης (Καρτερολιώτης & Σταύρου, 1996) το οποίο αποτελείται από 18 ερωτήσεις και εξετάζει τρεις υποκλίμακες: γνωστικό, σωματικό άγχος και συγκέντρωση. Στην παρούσα έρευνα η υποκλίμακα της συγκέντρωσης δε χρησιμοποιήθηκε. Οι συμμετέχοντες απάντησαν πως περιγράφουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους πριν τον αγώνα σε 4-βάθμια κλίμακα (1 = *Καθόλου*, 4 = *Πάρα Πολύ*).

Αποτελέσματα

Τα περιγραφικά στατιστικά, οι δείκτες εσωτερικής συνοχής και οι συσχετίσεις μεταξύ των διαστάσεων του άγχους και των διαστάσεων του θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου εμφανίζονται στον Πίνακα 1.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Περιγραφικά στατιστικά, δείκτες εσωτερικής συνοχής, και συσχετίσεις.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Cronbach's alpha	Συσχετίσεις	
				1	2
1. Γνωστικό άγχος	1.97	.67	.88	-	
2. Σωματικό άγχος	1.89	.62	.85	.50**	-
3. Εμπύχωση	3.07	.82	.86	-.10	-.06
4. Έλεγχος άγχους	2.45	.93	.78	-.00	.00
5. Αυτοπεποίθηση	2.77	.88	.85	-.35**	-.07
6. Συγκέντρωση	2.82	.85	.75	.03	-.06
7. Σωματική κούραση	.89	.71	.79	.43**	.26**
8. Αποφυγή προσπάθειας	.52	.66	.82	.43**	.24**
9. Ανησυχία	.99	.81	.87	.63**	.24**
10. Μη σχετικές σκέψεις	.82	.81	.73	.29**	.11

* $p < .05$, ** $p < .01$,

Αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι το γνωστικό άγχος προέβλεψε αρνητικά τον αυτοδιάλογο των αθλητών που αφορούσε αυτοπεποίθηση ($R^2 = .17, p < .01$) και έλεγχο άγχους ($R^2 = .05, p < .05$), και θετικά τον αυτοδιάλογο που αφορούσε ανησυχία ($R^2 = .45, p < .01$), σωματική κούραση ($R^2 = .15, p < .01$), και εγκατάλειψη προσπάθειας ($R^2 = .16, p < .01$). Συνολικά, τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι το άγχος επηρεάζει τον αυτοδιάλογο των αθλητών, και κυρίως τον αρνητικό. Το 40% της μεταβλητότητας της ανησυχίας εξηγήθηκε από το γνωστικό άγχος.

Συμπεράσματα - Συζήτηση

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει, τη σχέση μεταξύ του προ-αγωνιστικού γνωστικού και σωματικού άγχους και του περιεχομένου του αυτοδιαλόγου στον αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το άγχος μπορούσε να προβλέψει αρνητικά το θετικό αυτοδιάλογο που αφορούσε αυτοπεποίθηση και θετικά τον αρνητικό αυτοδιάλογο που αφορούσε ανησυχία, σωματική κούραση, αποφυγή προσπάθειας και μη σχετικές σκέψεις. Συνολικά, τα παραπάνω ευρήματα δείχνουν ότι το προ-αγωνιστικό άγχος επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τον αυτοδιάλογο των αθλητών, και συνεπώς, καθώς ο αυτοδιάλογος έχει βρεθεί ότι επηρεάζει την απόδοση, οι αθλητές για να διευκολύνουν την απόδοσή τους θα πρέπει να εκπαιδεύονται τόσο στον έλεγχο του άγχους, όσο και στη διαχείριση των σκέψεων τους. Η εξέταση των περιγραφικών στατιστικών έδειξε ότι όσον αφορά το άγχος, γενικά οι συμμετέχοντες ανέφεραν μέτρια επίπεδα γνωστικού και σωματικού άγχους. Σχετικά με τις σκέψεις, οι συμμετέχοντες ανέφεραν υψηλά επίπεδα θετικών σκέψεων (εμπύχωση, συγκέντρωση, έλεγχος άγχους και αυτοπεποίθηση) και χαμηλά επίπεδα αρνητικών σκέψεων (ανησυχία, αποφυγή προσπάθειας, σωματική κούραση) και χαμηλά επίπεδα ουδέτερων (μη σχετικές σκέψεις). Επιπλέον, ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι το άγχος, και κυρίως το γνωστικό είχε αρνητικές σχέσεις με το θετικό αυτοδιάλογο και θετικές σχέσεις με το θετικό αυτοδιάλογο. Στην αθλητική βιβλιογραφία έχει υποστηριχτεί ότι το άγχος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόδοση. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι η σχέση μεταξύ άγχους και απόδοσης πιθανώς να ερμηνεύεται από τον αρνητικό αυτοδιάλογο που προκαλεί το άγχος.

Βιβλιογραφία

CONROY D. & METZLER D.E. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26: 69-89.

- HARDY J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport & Exercise*, 7: 81-97.
- MEICHENBAUM D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- ZOURBANOS N., HATZIGEORGIADIS A., THEODORAKIS Y., & CHRONI S. (2007). Evidence on the validity of the Automatic Self-Talk Questionnaire for Sport. *Proceedings, 12th European Congress of Sport Psychology* (p. 137). Halkidiki, Greece.
- ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ. & ΣΤΑΥΡΟΥ Ν. (1996). Η εξέταση του ερωτηματολογίου Αθλητικού Άγχους Προδιάθεσης σε Ελληνικό πληθυσμό. Πρακτικά, *Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 219-224), Κομοτηνή.