



The Relationship Between Emotions and Confidence among Wrestling Athletes in Greece

Barbas I., Kouli O., Bebetsos E., Mirzaei B. & Curby D.G.

To cite this article: Barbas I., Kouli O., Bebetsos E., Mirzaei B. & Curby D.G. (2011) The Relationship Between Emotions and Confidence among Wrestling Athletes in Greece, International Journal of Wrestling Science, 1:1, 33-41, DOI: [10.1080/21615667.2011.10878917](https://doi.org/10.1080/21615667.2011.10878917)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/21615667.2011.10878917>



Published online: 15 Oct 2014.



Submit your article to this journal [↗](#)



Article views: 15



View related articles [↗](#)

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONS AND CONFIDENCE AMONG WRESTLING ATHLETES IN GREECE

Barbas I.¹, Kouli O.¹, Bebetos E.¹, Mirzaei B.², Curby D.G.³

¹Department of Physical Education and Sport Science of the Democritus University of Thrace Komotini, Greece

²Department of Exercise Physiology, Faculty of P.E and sport sciences, University of Guilan, Rasht, Iran

³USA Wrestling

impampa@phyed.duth.gr

ABSTRACT

Understanding the role of emotions is critical if we are to explain, control and predict athletic performance. The *Individual Zones of Optimal Functioning* (IZOF) model attempts to describe and explain emotions related to an individual's successful and poor performances (Hanin, 1997, 2000). The participants were 300 male wrestling athletes (160 greco-roman wrestlers and 140 freestyle wrestlers). Their ages ranged from 18 to 30 years (M=24.30, SD=3.70). All athletes completed the questionnaire on emotions (IZOF, Hanin, 2000), which was translated into Greek (Hanin, Papaioannou & Lukkarila, 2001). The aim of the study was the examination of a possible relationship between emotions and confidence in greco-roman and freestyle wrestlers in Greece. The results supported the psychometric properties of the assessment tool. Additionally, the results indicated statistically significant correlations, but no statistical significant differences in emotion categories of the questionnaire and confidence, between greco-roman and freestyle wrestlers. According to previous research, it is also important to indicate that emotional content and intensity are different in practice and competitions, and that they vary across pre-, mid-, and post-event performance situations (Hanin & Stabulova, 2002). Possible future research might replicate and extend the study's findings, exploring an athlete's anxiety, goal-orientations, motivation and performance, and developing effective intervention strategies.

Key words: IZOF, emotional state

INTRODUCTION

The *Individual Zones of the Optimal Functioning* (IZOF) Model conceptualizes emotional content within the framework of four global emotion categories derived from two factors: *hedonic tone* (pleasant-unpleasant) and *functionality* (optimal, (helpful)-dysfunctional, (harmful)). The four emotion categories include: pleasant (positively toned) and functionally optimal emotions (P+), unpleasant (negatively toned) and functionally optimal emotions (N+), pleasant and dysfunctional emotions (P-), and unpleasant and dysfunctional emotions (N-). This four-category framework provides a robust and sufficiently broad structure that can accommodate a wide range of idiosyncratic, athlete-generated emotional labels (Hanin, 2000; 2003). In other words, to describe their idiosyncratic subjective emotional experiences, athletes use their own vocabularies. Although self-generated emotion descriptors are idiosyncratic, conceptually and functionally the items are equivalent (across the categories) as they describe experiences accompanying individually successful and unsuccessful performance situations (Hagtvet & Hanin, 2007).

The IZOF Model (Hanin, 1997; 2000) was developed in order to identify emotional states that effect successful and less successful performances of elite athletes. According to Hanin, the zones reflect the individual differences upon the athletes' ability to find, and efficiently use the appropriate and available resources. Therefore, the explanation of the relation of emotions on performance is based on the matching of available resources. Optimal, pleasant and/or unpleasant emotions reflect on the availability of these resources and their potentially effective use. However, dysfunctional, unpleasant and pleasant emotions reflect a lack of resources and their ineffective use (Hanin, 1997).

Additionally, confidence consistently appears as a key skill possessed by successful elite athletes, and international-level elite athletes have identified confidence as the most critical mental skill (Vealey, 2009). Self-confidence is identified as the degree of certainty that athletes have about their ability to successfully perform sport skills (Feltz & Chase, 1998).

The present study attempts to examine any possible relationship between the four emotion categories (optimal-pleasant, optimal-unpleasant, dysfunctional-pleasant, and dysfunctional unpleasant) of the IZOF model and confidence, between greco-roman and freestyle wrestlers in Greece.

METHODS

PARTICIPANTS: The group studied included 300 male wrestling athletes (160 greco-roman wrestlers and 140 freestyle wrestlers) participating in some major competitions in Greece. Their ages ranged from 18 to 30 years (M=24.30, SD=3.70).

INSTRUMENTS

The questionnaire was the (IZOF) model (Hanin, 2000), which was translated into Greek (Hanin, Papaioannou & Lukkarila, 2001) and consisted of 23 items assessing 4 categories, namely: *optimal-pleasant* (5 items, question example: *confident*), *optimal-unpleasant* (5 items, question example: *overjoyed*), *dysfunctional-pleasant* (6 items, question example: *attacking*), and *dysfunctional-unpleasant* (7 items, question example: *uncertain*). Emotional intensity was measured on a modified Borg's (2001) category ratio (CR-10) scale ranging from 0 = nothing at all, to 10 = very, very much (maximal).

PROCEDURES

The athletes also responded to two additional questions, assessing *confidence* (question example: *I am ready for competition*). Their answers ranged from 0=*not at all* to 10=*very much so*. The participants answered the questionnaire, just before their competition. Researchers informed them that their participation was completely voluntary and their individual responses would be held in strict confidence.

STATISTICAL ANALYSIS

For the statistical analysis of the data, the method used was the reliability analysis, correlation and analysis of variance (ANOVA) from the SPSS 11.0 statistical package. The aim was to investigate if there were any correlations or any statistical significant differences in emotion's categories and confidence, between greco-roman and freestyle wrestlers in Greece. The level of statistical significance was set at $p < .05$.

RESULTS

RELIABILITY AND VALIDITY

Although the specific questionnaire was already valid in Greece (Kouli, Kouvarda, Astrapellos & Papaioannou, 2007), their reliability and validity were again examined. More specific, the principal components analysis on the responses of the sample of athletes on the 23 items of emotions instrument resulted in 4 categories with eigenvalues greater than 1, accounting for 66.24% of the variance. The results suggesting 4 factors: *optimal-pleasant* (.62 - .83), *optimal-unpleasant* (.69 - .87), *dysfunctional-pleasant* (.63 - .80), and *dysfunctional-unpleasant* (.68 - .84). The alpha reliability coefficients for the four scales were: .86 for *optimal-pleasant*, .83 for *optimal-unpleasant*, .80 for *dysfunctional-pleasant* and .72 for *dysfunctional-unpleasant* and .78 for *confidence*.

CORRELATIONS

The questionnaire's factors had statistically significant relations between them. More specifically the, *optimal-pleasant* emotions category had a high positive relationship with *optimal-unpleasant*, *dysfunctional pleasant* and *confidence*, but a high negative relationship with *dysfunctional unpleasant*. The *optimal-unpleasant* emotions category had a high positive relationship with *dysfunctional unpleasant* and *confidence*, but no relationship with *dysfunctional pleasant*. Also, *dysfunctional pleasant* had a high positive relationship with *confidence*, and no relationship with *dysfunctional unpleasant*. Finally, *dysfunctional unpleasant* had a high negative relationship with *confidence* (Table 1).

Table 1. Pearson product- moment correlation coefficients for each scale.

	1	2	3	4	5
<u>Emotions</u>					
1. optimal-pleasant (P+)	1.00				
2. optimal-unpleasant (N+)	.271**	1.00			
3. dysfunctional-pleasant (P-)	.323**	-.142	1.00		
4. dysfunctional unpleasant (N-)	-.262**	.277**	-.139	1.00	
<u>2 questions for confidence</u>					
5. confidence	.642**	.270**	.181**	-.225**	1.00

Note: **, Correlation is significant at the .01 level

WRESTLING STYLE'S DIFFERENCES

Univariate analyses were conducted in order to find any differences in to different wrestling styles. The analyses revealed there were no statistically significant differences between the two wrestling styles. More specifically, no statistically significant differences were found in any of the questionnaire's category: (a) *optimal-pleasant* emotions, (b) *optimal-unpleasant* emotions, (c) *dysfunctional-pleasant* emotions, (d) *dysfunctional-unpleasant* emotions, either (e) *confidence*. Despite these results, the mean scores of two wrestling styles, *optimal-unpleasant* emotions and *confidence*, were generally high. On the other hand, the mean scores of *optimal-unpleasant* emotions and *dysfunctional-pleasant* emotions, were not enough high. Finally, the mean scores *optimal-unpleasant* emotions were low. The mean and standard deviations results are presented in Table 2.

Table 2. Means and standard deviations of different wrestling styles for each scale.

	optimal-pleasant		optimal-unpleasant		dysfunctional-pleasant		dysfunctional-unpleasant		confidence	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Greco-Roman	7.06	1.93	6.06	2.27	5.25	1.66	5.94	1.93	7.47	2.10
Freestyle	7.05	2.22	6.05	2.22	4.96	1.98	5.89	2.10	7.34	2.31

DISCUSSION - CONCLUSIONS

The purpose of the present study was the examination of any possible relation between the four emotion categories (*optimal-pleasant*, *optimal-unpleasant*, *dysfunctional-pleasant*, and *dysfunctional unpleasant*) of the IZOF model and confidence, between greco-roman and freestyle wrestlers in Greece. The results showed that in the present study, reliability analysis supported the psychometric properties of the questionnaire.

The most interesting according to the results of correlation analysis is that *dysfunctional-unpleasant* emotions had a high positive relationship only with *optimal-pleasant* emotions. This might have occurred because the researchers believe that both of these categories are unpleasant for the athlete's performance (Hagtvet & Hanin, 2007). On the other hand, *dysfunctional-unpleasant* emotions had a high negative relationship with *optimal-pleasant* emotions and *confidence*, which influence positively on athlete's performance (Hanin, 2004).

Additionally, results indicated no statistically significant differences neither in emotion questionnaire's categories (*optimal-pleasant* emotions, *optimal-unpleasant* emotions, *dysfunctional-pleasant* emotions, *dysfunctional-unpleasant* emotions), nor *confidence*, between greco-roman wrestlers and freestyle wrestlers.

According to the mean scores of two wrestling styles, *optimal-pleasant* and *confidence*, were generally high. The researchers believe that either the athletes themselves or in cooperation with their coach, might have used appropriate psychological techniques which helped them with their emotions. This relates to previous research where it was indicated that each athlete had a specific constellation or a 'recipe' of individually optimal and dysfunctional emotional content described by athlete-generated idiosyncratic markers (Hanin, 1997, 2000; Hagtvet & Hanin, 2007). It is also important to indicate that emotional content and intensity are different in practice and competitions, and that they vary across pre-, mid-, and post-event performance situations (Hanin & Stabulova, 2002). In the present research, athletes answered the questionnaire right before they competed.

The observed results in the selection of sport confidence sources may be partially explained by individual differences in perceptions of success (Magyar & Duda, 2000). The most important source of confidence for athletes is *performance success* (Vealey, 2009).

Further research is needed to replicate and extend the study's findings, explore on athlete's anxiety, coping, goal-orientations, motivation, and performance, and develop effective intervention strategies. Moreover, a similar research must take place in higher level wrestlers and in other countries. In conclusion, a presupposition for the successful use of the IZOF model is the proper preparation of athletes and coaches with the help of sport psychologists, in order to control, explain and understand the effect of their emotions in pursuing success in sports.

PRACTICAL IMPLICATIONS / ADVICE FOR ATHLETES AND COACHES

According to the findings of the present study, if coaches would like to increase the levels of their athletes' confidence, they should try to increase *optimal-pleasant*, *optimal-unpleasant* and *dysfunctional-pleasant* emotions, and diminish *dysfunctional-pleasant* emotions. Similarly, Hanin (2004), argued that anecdotal evidence and practical experience indicate that functionally *optimal-pleasant* and *optimal-unpleasant* emotions (P+N+) prior to and during an activity are usually anticipatory and are triggered by the appraisals of challenge and threat. In

contrast, situationally *dysfunctional-pleasant* and *dysfunctional-unpleasant* emotions (P-N-) during an activity are usually triggered by the perception of “achieved” outcomes (appraisals of gain and loss) before the task is completed.

Finally, as also Hanin (2004) underlined, unpleasant emotions are not always detrimental to an athletic performance for all athletes, neither are pleasant emotions always beneficial for all athletes’ performances. Moreover, high self-confidence can sometimes lead to complacency or the underestimation of a “weak” opponent, resulting in insufficient alertness, lack of focus, and/or carelessness. So, coaches and athletes, as well as sport psychologists, are beginning to realize that coping with stress and using stress to enhance performing are possible. An idiosyncratic experience is the best indicator of how athletes can perform up to their potential, either stress-free or using competitive stress to their advantage.

REFERENCES

- BORG, G. (2001). Borg’s range model and scales. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 110–126.
- FELTZ, D. L. & CHASE, M. A. (1998) The measurement of self-efficacy and confidence in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 65–80). Morgantown, WV: FIT Press.
- FELTZ, D. L. & LIRGG, C. D. (2001) Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 340–361). New York: Wiley.
- HAGTVET, K.A. & HANIN, Y.L. (2007). Consistency of performance-related emotions in elite athletes: Generalizability theory applied to the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 47-72.
- HANIN, Y.L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual Zones of Optimal Functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72.
- HANIN, Y.L. (2000). *Emotions in Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- HANIN, Y.L. (2003). Performance related emotional states in sport: A qualitative analysis [48 paragraphs]. In *Forum qualitative sozialilforschung/forum: Qualitative social research* [On-line Journal], 4 (1). Available at <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/1-03/1-03hanin-e.htm>
- HANIN, Y.L. (2004). Emotion in sport: An individualized approach. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 1, 739-750.
- HANIN, Y.L., Papaioannou, A. & Lukkarila, J. (2001). Emotion-performance relationships: A structural equation modeling analysis of the refined IZOF model. In *10th World Congress of Sport Psychology*, Skiathos, Hellas, May 28-June 2, Proceedings. Vol. 5th, 132-134.
- HANIN, Y.L. & STAMBULOVA, N.B. (2002). Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF model. *Sport Psychology*, 16, 396-415.
- KOULI, O., KOUVARDA, E., ASTRAPELLOS, K. & PAPAIOANNOU, A. (2007). «Relationships between emotions and goal orientations, in swimmers and water polo athletes». In *12th European Congress of Sport Psychology*, Halkidiki, Greece, 4-9 September, CD-ROM, 792-794.
- MAGYAR, T. M. & DUDA, J. L. (2000) Confidence restoration following athletic injury. *The Sport Psychologist*, 14, 372–390.
- ROBAZZA, C., PELLIZZARI, M. & HANIN, Y.L. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 379-404.
- VEALEY, R. S. (2001) Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 550–565). New York: Wiley.
- VEALEY, R. S. (2009) Confidence in sport. In B. W. Brewer (Eds.), *Sport Psychology* (pp. 43-52). New York: Wiley.

СВЯЗЬ МЕЖДУ ЭМОЦИЯМИ И УВЕРЕННОСТЬЮ У СПОРТСМЕНОВ ПО БОРЬБЕ В ГРЕЦИИ

Ioannis Barbas¹, Olga Kouli¹, Evangelos Bebetos¹, Bahman Mirzaei², David G. Curby³

¹ Университета им. Демокрита, Комотины, Греция

² Гилянский Университет, Рашт, Иран

³ USA Wrestling

Аннотация

Для того чтобы понять механизмы выступления, эмоциональные связи имеют решающее значение для точного прогнозирования и контроля воздействия эмоций на спортивное выступление. Модель Индивидуальных Зон Оптимального Функционирования (Individual Zones of Optimal Functioning - IZOF) пытается описать и объяснить эмоции, связанные с индивидуально успешными и слабыми выступлениями (Ханин, 1997, 2000). В исследовании принимали участие 300 мужчин спортсменов по борьбе (160 по греко-римскому стилю и 140 по вольной борьбе), в возрасте от 18 до 30 лет ($M = 24,30$, $SD = 3.70$). Все спортсмены заполнили вопросник о своих эмоциях (IZOF, Ханин, 2000), который был переведен на греческий язык (Ханин, Papaioannou и Lukkarila, 2001). Целью исследования было изучение возможной связи между эмоциями и уверенностью и между спортсменами греко-римской и вольной борьбы в Греции. Результаты подтвердили психометрические свойства инструмента оценки. Кроме того, результаты показали статистически значимые корреляции, но статистически незначимые различия в эмоциональных категориях вопросника и уверенности между спортсменами греко-римской и вольной борьбы. Согласно вышеуказанному исследованию, также важно указать, что эмоциональное содержание и интенсивность различны при тренировке и на соревнованиях и что они различаются при ситуациях до, во время и после выступления (Ханин и Стамбулова, 2002). Возможные будущие исследования могли бы повторить и расширить результаты исследования, изучить тревожность спортсмена, его ориентацию на цели, мотивацию и выступление, и разрабатывать эффективные стратегии вмешательства.

Ключевые слова: *IZOF, оптимальные-приятные, оптимальные-неприятные, дисфункциональные-приятные, дисфункциональные-неприятные*

Введение

Модель *Индивидуальных Зон Оптимального Функционирования* (IZOF) концептуализирует эмоциональное содержание в рамках четырех общих категорий эмоций, происходящих из двух факторов: *гедонического тона* (удовольствие-неудовольствие) и *функциональности* (оптимальная, полезно-дисфункциональная, вредная). Четыре категории эмоций включают в себя приятные (положительно тонированные) и функционально оптимальные эмоции (P+), неприятные (отрицательно тонированные) и функционально оптимальные эмоции (N+), приятные и дисфункциональные эмоции (P-), и неприятные и дисфункциональные эмоции (N-). Эти четыре категории обеспечивает надежную и достаточно широкую структуру, которая может вместить широкий спектр идиосинкразических, порожденных спортсменами эмоциональных этикет (Ханин, 2000; 2003). Другими словами, чтобы описать свои идиосинкразические субъективные эмоциональные переживания, спортсмены используют свои собственные словари. Хотя и самопорожденные дескрипторы эмоций являются идиосинкразическими, концептуально и функционально пункты эквивалентны (во всех категориях), так как они описывают переживания сопровождающие ситуации индивидуально успешного и неуспешного выступления (Hagtvet и Ханин, 2007).

Модель Индивидуальных Зон Оптимального Функционирования (Ханин, 1997, 2000) была разработана в целях выявления эмоциональных состояний, которые воздействуют на успешное и менее успешное выступление элитных спортсменов. Согласно Ханину, зоны отражают индивидуальные различия в способности спортсменов найти и эффективно использовать правильные и доступные ресурсы. Таким образом, объяснение воздействия эмоций на выступление основано на соответствии ресурсов. Оптимальные, приятные и/или неприятные эмоции отражают наличие ресурсов и их эффективное использование. Тем не менее, неприятные и приятные эмоции отражают отсутствие ресурсов и их неэффективное использование (Ханин, 1997).

Кроме того, уверенность последовательно выступает как ключевой навык, которым обладают успешные элитные спортсмены, и элитные спортсмены международного уровня считают уверенность наиболее критическим умственным навыком (Vealey, 2009). Уверенность в себе определяется, как степень

уверенности спортсменов в своей способности успешно выполнить спортивное мастерство (Felts & Chase, 1998).

Настоящее исследование пытается изучить возможную связь между четырьмя категориям эмоций (оптимальных-приятных, оптимальных-неприятных, дисфункциональных-приятных и дисфункциональных-неприятных) модели Индивидуальных Зон Оптимального Функционирования и уверенностью между спортсменами греко-римской и вольной борьбы в Греции.

Методы

Участники

Выборка включала 300 мужчин спортсменов по борьбе (160 по греко-римскому стилю и 140 по вольной борьбе), возраста от 18 до 30 лет ($M = 24,30$, $SD = 3.70$). Они заполнили вопросник эмоций (IZOF, Ханин, 2000), который был переведен на греческий язык Ханиным, Papaioannou и Lukkarila (2001).

Инструменты

Вопросник был моделью *Индивидуальных Зон Оптимального Функционирования* (IZOF, Ханин, 2000), который был переведен на греческий язык (Ханин, Papaioannou и Lukkarila, 2001) и состоял из 23 пунктов оценивающих 4 категории эмоций, а именно: *оптимальных-приятных* (5 пунктов, пример вопроса: уверенный), *оптимальных-неприятных* (5 пунктов, пример вопроса: очень радостный), *дисфункциональных-приятных* (6 пунктов, пример вопроса: атакующий), и *дисфункциональных-неприятных* (7 пунктов, пример вопроса: неуверенный). Эмоциональная интенсивность измерялась на изменённой шкале отношения категории Борга (CR-10) от 0 = ничего, до 10 = очень, очень сильно, и ● = максимально возможное.

Процедуры

Кроме того, спортсмены ответили на два дополнительных вопроса, оценивая уверенность (пример вопроса: *я готов к соревнованию*). Их ответы варьировались от 0 = *совсем нет*, до 10 = *очень*. Участники ответили на вопросник прямо перед соревнованием. Исследователи сообщили, что их участие было добровольным и их индивидуальные ответы будут сохранены в строгом секрете.

Статистический анализ

Для статистического анализа данных использовался метод анализа надежности, корреляции и дисперсионного анализа (ANOVA) со статистического пакета SPSS 11.0. Целью было исследовать, есть ли какие-либо корреляции или какие-либо статистически значимые различия в категориях эмоций и уверенности между спортсменами греко-римской и вольной борьбы в Греции. Уровень статистической значимости был установлен на $p < .05$.

Результаты

Надежность и достоверность

Хотя специальный вопросник уже существовал в Греции (Kouli, Kouvarda, Astrapellos и Papaioannou, 2007), его надежность и достоверность были под сомнением. Более конкретно, анализ ответов выборки спортсменов на 23 пункта об эмоциях привёл к 4 категориям с собственными значениями больше 1, что составляет 66,24% дисперсии. Результаты предлагали 4 фактора: *оптимальный-приятный* (.62 - .83), *оптимальный-неприятный* (.69 - .87), *дисфункциональный-приятный* (.63 - .80), и *дисфункциональный-неприятный* (.68 - .84). Коэффициенты надежности альфа по четырем шкалам: .86 для *оптимального-приятного*, .83 для *оптимального-неприятного*, .80 для *дисфункционального-приятного* и .72 для *дисфункционального-неприятного* и .78 для уверенности.

Корреляции

Факторы вопросника имели статистически значимые связи между собой. Более конкретно, категория *оптимальных-приятных* эмоций имела высокую положительную связь с категориями *оптимальных-неприятных*, *дисфункциональных-приятных* и *уверенности*, но высокую отрицательную связь с категорией *дисфункциональных-неприятных*. Категория *оптимальных-неприятных* эмоций имела высокую позитивную связь с категориями *дисфункциональных-неприятных* эмоций и *уверенности*, но никакой связи с категорией *дисфункциональных-приятных*. Кроме того, категория *дисфункциональных-приятных* эмоций имела высокую позитивную связь с *уверенностью*, и никакой связи с *дисфункциональными-неприятными*. Наконец, *дисфункциональные-неприятные* имели высокую отрицательную связь с *уверенностью* (табл. 1).

Table 1. Pearson product- moment correlation coefficients for each scale.

	1	2	3	4	5
<u>Emotions</u>					
1. optimal-pleasant (P+)	1.00				
2. optimal-unpleasant (N+)	.271**	1.00			
3. dysfunctional-pleasant (P-)	.323**	-.142	1.00		
4. dysfunctional unpleasant (N-)	-.262**	.277**	-.139	1.00	
<u>2 questions for confidence</u>					
5. confidence	.642**	.270**	.181**	-.225**	1.00

Note: **, Correlation is significant at the .01 level

Различия в стиле борьбы

Одномерный анализ был проведен для того, чтобы найти различия в разных стилях борьбы. Анализы показали, что нет статистически значимых различий между двумя стилями борьбы. В частности, нет статистически значимых различий ни в одной из категорий вопросника: (а) *оптимальные-приятные* эмоции, (б) *оптимальные-неприятные* эмоций, (в) *дисфункциональные-приятные* эмоции, (г) *дисфункциональные-неприятные* эмоции, или (д) *уверенность*. Несмотря на эти результаты, средние показатели двух стилей борьбы, *оптимальных-неприятных* эмоций и *уверенности*, в общем, были высоки. С другой стороны, средние показатели *оптимальных-неприятных* эмоций и *дисфункциональных-приятных* эмоций, не были достаточно высокими. Наконец, средние показатели *оптимальных-неприятных* эмоций были низкими. Результаты средних и стандартных отклонений представлены в Таблице 2.

Table 2. Means and standard deviations of different wrestling styles for each scale.

	optimal-pleasant		optimal-unpleasant		dysfunctional-pleasant		dysfunctional-unpleasant		confidence	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Greco-Roman	7.06	1.93	6.06	2.27	5.25	1.66	5.94	1.93	7.47	2.10
Freestyle	7.05	2.22	6.05	2.22	4.96	1.98	5.89	2.10	7.34	2.31

Обсуждение – Выводы

Целью настоящего исследования являлось изучить существует ли какая либо возможная связь между четырьмя категориями эмоций (*оптимальных-приятных*, *оптимальных-неприятных*, *дисфункциональных-приятных*, и *дисфункциональных-неприятных*) модели IZOF и уверенностью, между спортсменами греко-римской и вольной борьбы в Греции.

Результаты показали, что в настоящем исследовании, анализ надежности подтвердил психометрические свойства вопросника. Наиболее интересным по результатам корреляционного анализа является то, что *дисфункциональные-неприятные* эмоции имели высокую положительную связь только с *оптимальными-приятными* эмоциями. Это могло произойти потому, что исследователи считают, что обе эти категории являются неприятными для выступления спортсмена (Hagtvet и Ханин, 2007). С другой стороны, *дисфункциональные-неприятные* эмоции имели высокую отрицательную связь с *оптимальными-приятными* эмоциями и *уверенностью*, что позитивно влияет на выступление спортсмена (Ханин, 2004).

Кроме того, результаты показали отсутствие статистически значимых различий как в категориях эмоций вопросника (*оптимальные-приятные* эмоции, *оптимальные-неприятные* эмоции, *дисфункциональные-приятные* эмоции, *дисфункциональные-неприятные* эмоции), так и в уверенности, между спортсменами греко-римской и вольной борьбы.

Согласно средним показателям обоих стилей борьбы, *оптимальные-приятные* эмоции и *уверенность*, как правило, высоки. Исследователи полагают, что либо сами спортсмены, либо в сотрудничестве со своим тренером, возможно использовали соответствующие психологические техники, которые помогли им справиться со свои эмоциями. Это связано с предыдущим исследованием, где было указано, что каждый спортсмен имеет конкретное созвездие или "рецепт" индивидуально оптимального и дисфункционального эмоционального содержания описываемого идиосинкразическими, порожденными спортсменами маркерами (Ханин, 1997, 2000; Hagtvet и Ханин, 2007). Важно также указать, что эмоциональное содержание и интенсивность различны при тренировке и на соревнованиях, и что они различаются при

ситуациях до, во время и после выступления (Ханин и Stabulova, 2002). В настоящем исследовании, спортсмены ответили на вопросник прямо перед соревнованием.

Наблюдаемые результаты в выборе источников спортивной уверенности могут быть частично объяснены индивидуальными различиями в восприятии успеха (Magyar и Duda, 2000). Наиболее важным источником уверенности для спортсменов является *успех в выступлении* (Vealey, 2009).

Дальнейшее исследование должны повторить и расширить эти результаты, изучить тревожность спортсмена, его возможности, ориентацию на цели, мотивацию и выступление, а также разработать эффективные стратегии вмешательства. Кроме того, подобное исследование должно проводиться среди борцов более высокого уровня и в разных странах. В заключение, предпосылкой для успешного использования модели IZOF является надлежащая подготовка спортсменов и тренеров с помощью спортивных психологов, чтоб проконтролировать, объяснить и понять эффект их эмоций в достижении успехов в спорте.

Практические следствия / Советы для спортсменов и тренеров

Более конкретно, согласно результатам настоящего исследования, если тренеры желают увеличить уровень уверенности своих спортсменов, они должны попытаться повысить *оптимальные-приятные*, *оптимальные-неприятные* и *дисфункциональные-приятные* эмоции, и уменьшить *дисфункциональные-неприятные* эмоции. Подобным образом, Ханин (2004), утверждал, что неофициальные данные и практический опыт показывают, что функционально *оптимальные-приятные* и *оптимальные-неприятные* эмоции (P+N+) до и во время деятельности, как правило, побуждаются оценкой вызова и угрозы. Наоборот, ситуационно *дисфункциональные-приятные* и *дисфункциональные-неприятные* эмоции (P-N-) во время деятельности, как правило, побуждаются восприятием "достигнутых" результатов (оценки выгоды и потери) до выполнения задачи.

Наконец, как и Ханин (2004) подчеркнул, неприятные эмоции, не всегда наносят ущерб спортивному исполнению для всех спортсменов, но и приятные эмоции не всегда полезны для исполнения всех спортсменов. Кроме того, высокая уверенность в себе может иногда приводить к самодовольству или недооценке "слабого" противника, приводя к недостаточной бдительности, недостатка внимания, и/или неосторожности. Таким образом, тренеры и спортсмены, а также спортивные психологи, начинают понимать, что возможно справиться со стрессом и использовать стресс для совершенствования исполнения. Идиосинкразическое переживание является лучшим показателем того, как спортсмены могут использовать в выступление весь свой потенциал, либо без стресса, либо с использованием стресса в своих интересах.

LA RELATION ENTRE LES EMOTIONS ET LA CONFIANCE CHEZ DES LUTTEURS GRECS

Barbas I.¹, Kouli O.¹, Bebetsos E.¹, Mirzaei B.², Curby DG³

¹ Université Démocrite de Komotini en Thrace, Grèce

² Université de Guilan, Rasht, Iran

³ Lutte des États-Unis

RÉSUMÉ

Comprendre le rôle des émotions est essentielle si nous voulons expliquer, contrôler et prévoir la performance athlétique. L'exemple des Différentes Zones de Fonctionnement Optimal (DZFO) tente de décrire et d'expliquer les émotions liées aux performances de succès et de défaites d'un individu (Hanin, 1997, 2000). Les participants étaient 300 athlètes de lutte masculine (160 lutteurs gréco-romains et 140 lutteurs libres). Leur âge varie de 18 à 30 ans ($M = 24,30$, $SD = 3,70$). Tous les athlètes ont rempli le questionnaire sur les émotions (DZFO, Hanin, 2000), qui a été traduit en grec (Hanin, Papaioannou & Lukkarila, 2001). L'objectif de l'étude était l'examen d'une éventuelle relation entre les émotions et la confiance des lutteurs gréco-romains et les lutteurs libres en Grèce. Les résultats confirment les propriétés psychométriques de l'outil d'évaluation. En outre, les résultats indiquent des corrélations statistiquement significatives, mais aucune différence statistiquement significative dans les catégories émotionnelles du questionnaire ni de la confiance entre les lutteurs gréco-romains et les lutteurs libres. Selon des recherches antérieures, il est également important d'indiquer que le contenu émotionnel et l'intensité sont différents dans la pratique et les compétitions, et qu'elles varient selon les pré-, mi-, et les situations de performance post-événement (Hanin & Stabulova, 2002). Il n'est pas impossible que les recherches futures pourront reproduire et étendre les conclusions de l'étude, en explorant l'anxiété d'un athlète, ses orientations, sa motivation et sa performance et le développement de stratégies d'interventions efficaces.

MOTS CLÉS: DZFO, l'état émotionnel