

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΕΡΡΩΝ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΠΙΕΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ
ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΑΡΙΕΡΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

της
Μαρίνας Μιχαηλίδου

Διδακτορική διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική
εκπλήρωση των υποχρεώσεων για την απόκτηση του διδακτορικού τίτλου του
Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών του Αριστοτελείου
Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

2005
Σέρρες

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

.....

Επιβλέπων Καθηγητής: Συμεών Βλαχόπουλος

.....

Μέλος: Αικατερίνη Μουρατίδου

.....

Μέλος: Ερμιόνη Καταρτζή

Επταμελής εξεταστική επιτροπή:

1. Βλαχόπουλος Συμεών, Αναπληρωτής Καθηγητής του Τ.Ε.Φ.Α.Α Σερρών
2. Μουρατίδου Αικατερίνη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Τ.Ε.Φ.Α.Α Σερρών
3. Καταρτζή Ερμιόνη, Λέκτορας του Τ.Ε.Φ.Α.Α Σερρών
4. Δογάνης Γεώργιος, Καθηγητής του Τ.Ε.Φ.Α.Α Θεσσαλονίκης
5. Τσορμπατζούδης Χαράλαμπος, Καθηγητής του Τ.Ε.Φ.Α.Α Θεσσαλονίκης
6. Σαλονικίδης Κωνσταντίνος, Επίκουρος Καθηγητής του Τ.Ε.Φ.Α.Α Σερρών
7. Αραμπατζή Φωτεινή, Λέκτορας του Τ.Ε.Φ.Α.Α Σερρών

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα καταρχήν, να ευχαριστήσω τον Καθηγητή του Α.Π.Θ. κ. Καμπίτση Χρήστο και την Καθηγήτρια του Δ.Π.Θ. κ. Χαραχούσου Υβόννη για τη θεωρητική και πρακτική καθοδήγησή τους για την επίτευξη αυτής της έρευνας, οι οποίοι πριν την ολοκλήρωσή της συνταξιοδοτήθηκαν.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την τριμελή επιτροπή μου, τον Αναπληρωτή Καθηγητή του Α.Π.Θ. κ. Βλαχόπουλο Συμεών, την Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Α.Π.Θ. κ. Μουρατίδου Αικατερίνη και τη Λέκτορα του Α.Π.Θ. κ. Καταρτζή Ερμιόνη, οι οποίοι δέχτηκαν να συμμετάσχουν στη διδακτορική μου διατριβή και των οποίων η συμβολή ήταν ιδιαίτερα σημαντική για την ολοκλήρωσή της.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τη Λέκτορα του Δ.Π.Θ. και φίλη μου Ουρανία Ματσούκα για την απεριόριστη βοήθειά της, το Διδάκτορα του Δ.Π.Θ. και φίλο Χρήστο Νασιούδη καθώς και την καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας Ε.Ε.Δ.Ι.Π. και φίλη Αλεξάνδρα Λαϊλόγλου για τις πολύτιμες συμβουλές τους και τον πολύτιμο χρόνο που μου αφιέρωσαν κατά τη διάρκεια του ερευνητικού έργου.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τους γονείς μου και την οικογένειά μου, οι οποίοι με στήριξαν πάνω από όλα ηθικά και οικονομικά, δίνοντάς μου κουράγιο κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων.

Στον Δημήτρη μου

ΠΕΡΙΛΗΨΗ
ΜΑΡΙΝΑ ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ

Η επίδραση της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών στην αθλητική
καριέρα των αθλητών

(Υπό την επίβλεψη του Αναπληρωτή Καθηγητή κ. Βλαχόπουλου Συμεών)

Στον υψηλό αθλητισμό, οι αθλητές δέχονται βίαιες συμπεριφορές από τους προπονητές τους, όπως ηθική παρενόχληση, κακοποίηση και ψυχολογική βία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση της καταπιεστικής συμπεριφοράς του προπονητή προς τον αθλητή, (α) με τα επίπεδα φόβου του αθλητή, (β) την ψυχολογική του διάθεση προς το οικογενειακό του περιβάλλον, (γ) τη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία από την προπόνηση καθώς και (δ) τις ημέρες απουσίας του από την προπόνηση. Το δείγμα αποτέλεσαν 103 πρώην αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου από 22 διαφορετικά αθλήματα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες εντός και εκτός της προπόνησης, σχετίστηκε θετικά με το αίσθημα του φόβου των αθλητών/τριών και αρνητικά με την ψυχολογική διάθεση των αθλητών/τριών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον. Η καταπίεση εκτός της προπόνησης, σχετίστηκε επίσης θετικά με τον αριθμό των ημερών απουσίας των αθλητών/τριών από την προπόνησή τους καθώς και τη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία από την προπόνηση. Η καταπίεση συνολικά συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στο αίσθημα του φόβου και δεν συνέβαλε στην ψυχολογική διάθεση των αθλητών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον. Επίσης, η καταπίεση εκτός της προπόνησης συνέβαλε θετικά στην πρόγνωση των ημερών απουσίας των αθλητών από την προπόνηση, ανεξαρτήτως φύλου, ενώ η καταπίεση εντός της προπόνησης συνέβαλε αρνητικά στην συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία τους από την προπόνηση. Λαμβάνοντας τα δεδομένα της παρούσας έρευνας συγκεντρωτικά, διαπιστώνεται ότι υπάρχει άμεση ανάγκη για ενημέρωση των προπονητών πάνω στη ψυχολογία των αθλητών, ώστε να συμπεριφέρονται με κατάλληλο τρόπο σε κάθε αθλητή, και ο αθλητής μέσω της συμμετοχής του στον αθλητισμό, να νοιώθει πραγματικά ευχαρίστηση με στόχο τη συστηματική προσπάθεια για υψηλές επιδόσεις.

Λέξεις κλειδιά: συμπεριφορά προπονητή, καταπίεση, αθλητική καριέρα

ABSTRACT

MARINA MICHAILEDOU

The influence of abusive coaching behavior on athletes' sports career

(Under the supervision of Associate Professor Symeon Vlachopoulos)

At high levels of competition, athletes sometimes become targets of violent and abusive behavior generated from bullying coaches. The purpose of the research was to examine the association of abusive coaching behavior during training (a) with fear athletes may experience due to coach's abusive behavior, (b) athletes' mood when with family at home, (c) frequency of excuses to avoid training, and (d) the number of missed training sessions. A sample of 103 former elite athletes participating in 22 different sports were interviewed. According to the results, there is a direct association between levels of fear and abusive coaching behavior athletes experience. The greater the abusive coaching behavior, in training and outside training, the greater the fear athletes experience, and the less negative their mood when with family at home. Greater levels of coach's abusive behavior outside training, was positively associated with number of training sessions missed, and frequency of excuses to avoid training. Abusive coaching behavior, both in training and outside training, contributed significantly to the prediction of fear but not to athlete's mood when with family at home. In contrast, abusive coaching behavior outside training significantly predicted number of training sessions missed, independent of gender, while abusive behavior in training negatively predicted frequency of excuses to miss training. To conclude, the results of this study stress the necessity for coaches to be educated in sport psychology principles in order to improve their approach toward coaching elite athletes. Such an improvement may facilitate athletes' positive experiences which in turn may lead to greater training efforts and improved sports performance.

Key words: coaches' behavior, abuse, sports career

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	i
ABSTRACT.....	ii
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	iii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	vii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	xi
 Κεφάλαιο	
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Μορφές της βίας.....	4
Η εκτίμηση της επικράτησης της βίας στον αθλητισμό.....	5
Σχέση αθλητή με προπονητή.....	6
Δυναμική των διαπροσωπικών σχέσεων στον αθλητισμό.....	7
Ο ρόλος του φύλου στη σχέση αθλητή-προπονητή.....	9
Παράγοντες που επηρεάζουν τη σχέση αθλητών/τριών με τους/τις προπονητές/τριες.....	10
Η καταπίεση στον αθλητισμό.....	12
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	
Ποιότητα και σπουδαιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων.....	16
Βίαιες συμπεριφορές προς τους νεαρούς αθλητές.....	18
Η επιρροή του προπονητή, με έμφαση τη νίκη.....	19
Η εντατική προπόνηση των νεαρών αθλητών ως μορφή καταπίεσης.....	21
Η αποδοχή της βίας στον υψηλό αθλητισμό.....	23
Εξειδίκευση στον αθλητισμό από μικρή ηλικία.....	26
Το παράδοξο του αγωνιστικού αθλητισμού.....	31
Θεωρίες Καταπιεστικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό.....	32
Θεωρητικό μοντέλο της καταπιεστικής συμπεριφοράς του Stirling	
Η διαδικασία της συναισθηματικής καταπίεσης των Stirling και Kerr.....	38
Η επίδραση της συναισθηματικής καταπίεσης στα πλαίσια του μοντέλου των Stirling και Kerr.....	39

Θεωρητικό μοντέλο της συναισθηματικής καταπίεσης στον αθλητισμό (Gervis, 2009).....	42
Σχετικές έρευνες στο θεωρητικό μοντέλο της συναισθηματικής καταπίεσης στον αθλητισμό (Gervis, 2009).....	47
της συναισθηματικής καταπίεσης του Garbarino (1986).....	50
Αναπτυξιακό /Οικολογικό μοντέλο για την καταπίεση των παιδιών (Belsky, 1980).....	51
Τα συμπτώματα της καταπίεσης των αθλητών (Matthews, 2004).....	52
Πιέσεις προπονητών.....	53
Εκφοβισμός και καψόνια.....	56
Σωματική κακοποίηση.....	57
Η περίπτωση της καταπιεστικής σωματικής άσκησης.....	58
Συναισθηματική και ψυχολογική κακοποίηση.....	59
Παραμέληση.....	60
ΣΚΟΠΟΣ.....	62
ΣΗΜΑΣΙΑ.....	62
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ.....	63
ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΕΙΣ	
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ.....	64
 III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	65
Δείγμα.....	66
Εργαλείο Μέτρησης	
Μέτρηση της έννοιας «καταπίεση του προπονητή προς τον αθλητή εντός της προπόνησης».....	67
Μέτρηση της έννοιας «καταπίεση του προπονητή προς τον αθλητή εκτός της προπόνησης».....	68
Μέτρηση των επιπέδων «φόβου του αθλητή/τριας	
Μέτρηση της έννοιας «ψυχολογική διάθεση του αθλητή/τρια».....	69
Μέτρηση των ημερών «απουσίας των αθλητών/τριών από την προπόνησή τους».....	70
Διαδικασία	
Ανάλυση Δεδομένων.....	71

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	72
Παραγοντική ανάλυση της καταπίεσης των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες τους εντός της προπόνησης	
Παραγοντική ανάλυση της καταπίεσης των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες τους εκτός της προπόνησης.....	74
Παραγοντική ανάλυση της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον.....	75
Εσωτερική συνοχή.....	78
Συσχετίσεις των μεταβλητών	
Αναλύσεις παλινδρόμησης.....	80
Πρόγνωση των Επιπέδων του Φόβου των Αθλητών/τριών από την Καταπιεστική Συμπεριφορά των Προπονητών/τριών τους εντός και εκτός Προπόνησης.	
Ολόκληρο το δείγμα	
Αθλητές.....	81
Αθλήτριες.....	82
Ατομικά αγωνίσματα.....	83
Ομαδικά αγωνίσματα.....	84
Πρόγνωση της Ψυχολογικής Διάθεσης των Αθλητών/τριών προς το Οικογενειακό τους Περιβάλλον από την Καταπιεστική Συμπεριφορά των Προπονητών/τριών τους εντός και εκτός Προπόνησης.....	85
Ολόκληρο το δείγμα	
Αθλητές.....	86
Αθλήτριες.....	87
Ατομικά αγωνίσματα.....	88
Ομαδικά αγωνίσματα.....	89
Πρόγνωση των Ημερών Απουσίας των Αθλητών/τριών από την Καταπιεστική Συμπεριφορά των Προπονητών/τριών τους εντός και εκτός Προπόνησης.....	90
Ολόκληρο το δείγμα	
Αθλητές.....	91

Αθλήτριες.....	92
Ατομικά αγωνίσματα.....	93
Ομαδικά αγωνίσματα.....	94
Πρόγνωση της Συχνότητας με την οποία οι Αθλητές/τριες Προέβαλαν Δικαιολογίες για να Απουσιάσουν από την Προπόνηση από την Καταπιεστική Συμπεριφορά των Προπονητών/τριών τους εντός και εκτός Προπόνησης.....	95
Ολόκληρο το δείγμα	
Αθλητές.....	96
Αθλήτριες.....	97
Ατομικά αγωνίσματα.....	98
Ομαδικά αγωνίσματα.....	99
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	100
Η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών προς τους αθλητές εντός της προπόνησης.....	102
Η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών προς τους αθλητές εκτός της προπόνησης.....	104
Ο φόβος των αθλητών προς τους προπονητές τους.....	105
Η ψυχολογική διάθεση των αθλητών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον.....	110
Οι ημέρες αποχής των αθλητών από την προπόνηση.....	114
Η συχνότητα προβολής δικαιολογιών των αθλητών για απουσία από την προπόνηση.....	115
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	119
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	121
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι	
Ερωτηματολόγιο.....	141

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1.

Αποτελέσματα παραγοντικής ανάλυσης του είδους της καταπίεσης που δέχτηκαν οι αθλητές από τους προπονητές τους εντός προπόνησης.....73

Πίνακας 2.

Αποτελέσματα παραγοντικής ανάλυσης του είδους της καταπίεσης που δέχτηκαν οι αθλητές από τους προπονητές τους εκτός προπόνησης.....75

Πίνακας 3.

Αποτελέσματα παραγοντικής ανάλυσης της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών από την καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους...77

Πίνακας 4.

Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και συσχετίσεις ανάμεσα στις μεταβλητές.....79

Πίνακας 5.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης του φόβου στην καταπιεστική Συμπεριφορά των προπονητών/τριων προς τους αθλητές/τριές τους εντός και εκτός της προπόνησης.....80

Πίνακας 6.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης του φόβου στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών προς τους αθλητές τους εντός και εκτός της προπόνησης...81

Πίνακας 7.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης του φόβου στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών προς τις αθλήτριές τους εντός και εκτός της προπόνησης...82

Πίνακας 8.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης του φόβου στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων προς τους αθλητές/τριές των ατομικών αγωνισμάτων εντός και εκτός της προπόνησης.....83

Πίνακας 9.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης του φόβου στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων προς τους αθλητές/τριές των ομαδικών αγωνισμάτων εντός και εκτός της προπόνησης.....84

Πίνακας 10.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....85

Πίνακας 11.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....86

Πίνακας 12.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητριών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....87

Πίνακας 13.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών ατομικών αγωνισμάτων προς το οικογενειακό τους περιβάλλον στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....88

Πίνακας 14.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών ομαδικών αγωνισμάτων προς το οικογενειακό τους περιβάλλον στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....89

Πίνακας 15.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των ημερών απουσίας των αθλητών/τριών από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....90

Πίνακας 16.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των ημερών απουσίας των αθλητών από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....91

Πίνακας 17.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των ημερών απουσίας των αθλητριών από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....92

Πίνακας 18.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των ημερών απουσίας των αθλητών/τριών ατομικών αγωνισμάτων από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....93

Πίνακας 19.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των ημερών απουσίας των αθλητών/τριών ατομικών αγωνισμάτων από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....94

Πίνακας 20.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των δικαιολογιών για απουσία των αθλητών/τριών από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....95

Πίνακας 21.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των δικαιολογιών για απουσία των αθλητών από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....96

Πίνακας 22.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των δικαιολογιών για απουσία των αθλητριών από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....97

Πίνακας 23.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των δικαιολογιών για απουσία των αθλητών/τριών ατομικών αγωνισμάτων από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....98

Πίνακας 24.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των δικαιολογιών για απουσία των αθλητών/τριών ομαδικών αγωνισμάτων από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.....99

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1. Εμπειρίες αθλητών που δέχτηκαν συναισθηματική καταπίεση.....	41
Σχήμα 2. Σχηματική παράσταση του μοντέλου «Παγόβουνο» για την καταπίεση των παιδιών (Gervis, 2009).....	43
Σχήμα 3. Θεωρητικό μοντέλο για την καταπίεση στον αθλητισμό (Gervis, 2009)....	45
Σχήμα 4. Αναπτυξιακό – Οικολογικό μοντέλο για την καταπίεση των παιδιών (Belsky, 1980).....	52

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΠΙΕΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΑΡΙΕΡΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Στο χώρο του αθλητισμού, αναπτύσσονται διαπροσωπικές σχέσεις διαφόρων μορφών και επιπέδων. Παρά το σπουδαίο ρόλο που παίζουν οι διαπροσωπικές σχέσεις στη ζωή των αθλητών και αθλητριών, οι σχετικές γνώσεις για την κατανόηση των διαπροσωπικών σχέσεων στο χώρο του αθλητισμού παραμένουν σε θεωρητικό και εμπειρικό επίπεδο (Coppel, 1995. Wylleman, Carpenter, Weiss, & Ewing, 1999). Προπονητές, γονείς, σύντροφοι και φίλοι αντιπροσωπεύουν το κύριο διαπροσωπικό δίκτυο, το οποίο με ποικίλους τρόπους συμβάλλει στις αθλητικές εμπειρίες του αθλητή (Coppel, 1995). Ο προπονητής όμως ιδιαίτερα, είναι ένα σημαντικό πρόσωπο, του οποίου ή της οποίας η παρουσία, οι ενέργειες και ο λόγος αποτελούν βασικά στοιχεία για τη σωματική και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη κάθε αθλητή ή αθλήτριας (Jowett, 2003. Jowett & Cockerill, 2002. Martens, 1997).

Στοιχεία που προκύπτουν από διάφορες συνεντεύξεις κορυφαίων παγκοσμίως αθλητών και αθλητριών αποκαλύπτουν ότι το 11% αυτών δε θα είχε φτάσει στο επίπεδο το οποίο έφτασε χωρίς τη βοήθεια του προπονητή του/της, το 18% πίστευε πως θα είχε φτάσει στην κορυφή αν είχε περισσότερο χρόνο και το 68% ότι δε θα τα είχε καταφέρει χωρίς τον προπονητή του/της (Hemery, 1986). Επίσης ένα μεγάλο ποσοστό αν είχε άλλον καλύτερο προπονητή, θα είχε καλύτερη πορεία στον αθλητισμό. Από τις ομολογίες αυτές φαίνεται πως η σχέση αθλητή–προπονητή επηρεάζει άμεσα την απόδοση του αθλητή και της αθλήτριας. Η σχέση του αθλητή με τον προπονητή, η οποία αναπτύσσεται μέσα από την προπονητική διαδικασία, πρέπει να προσφέρει το κατάλληλο ψυχολογικό κλίμα, μέσα στο οποίο αθλητές και προπονητές προσπαθούν να επιτύχουν τους στόχους τους με ικανοποιητικό και εποικοδομητικό τρόπο. Τέτοιες λειτουργικές σχέσεις από τη μια παρέχουν ευκαιρίες για την ανάπτυξη δημιουργικών και αυτόνομων ατόμων και από την άλλη ευκαιρίες για αθλητικές επιτυχίες υψηλού επιπέδου (Jowett & Cockerill, 2003). Άλλες φορές όμως οι αθλητές με τους προπονητές τους έρχονται σε μεγάλες συγκρούσεις με αρνητικές για τους αθλητές συνέπειες.

Σύμφωνα με τον Hinde (1997) η προσέγγιση των σχέσεων πρέπει να διερευνά τις διαπροσωπικές απόψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των ατόμων που συσχετίζονται. Στην αθλητική ψυχολογία, η διαπροσωπική σχέση αθλητή–

προπονητή έχει διερευνηθεί με την προοπτική ανάπτυξης αποτελεσματικότερων σχέσεων. Αυτή η προοπτική εξετάζει τη σχέση αθλητή-προπονητή ως μια κατάσταση στην οποία, οι σκέψεις, τα αισθήματα και οι συμπεριφορές αλληλοσυνδέονται και παράλληλα επηρεάζουν την απόδοση και την αυτοπεποίθηση του αθλητή ή της αθλήτριας (Kelley, Berscheid, Christensen, Harvey, Huston, Levinger, McClintock, Replau & Peterson, 1983). Δεν λείπουν βέβαια και οι περιπτώσεις όπου οι αθλητές έχουν πολύ κακή σχέση με τους προπονητές και αυτό επηρεάζει αρνητικά την αθλητική τους απόδοση και κατ'επέκταση την καριέρα τους.

Στο χώρο της προπονητικής, η προσέγγιση των σχέσεων που έχει πρόσφατα προταθεί από τους Jowett και Ntoumanis (2003, 2004) συνυπολογίζει τρία στοιχεία, αυτά της οικειότητας (closeness), της δέσμευσης (commitment) και της αλληλοσυμπλήρωσης (complementarity). Στη θεώρηση αυτή λαμβάνοντας υπόψη τα στοιχεία αυτά, γίνεται προσπάθεια να αντιληφθεί κάθε ενδιαφερόμενος και να μπορεί να επιχειρηματολογήσει πάνω στα συναισθήματα, στις απόψεις και στις συμπεριφορές που διέπουν την σχέση ενός αθλητή ή αθλήτριας με τον προπονητή του (Jowett & Ntoumanis, 2003, 2004). Πιο συγκεκριμένα, η οικειότητα περιγράφει το βαθμό που οι αθλητές και προπονητές είναι συναισθηματικά συνδεδεμένοι μεταξύ τους, η δέσμευση αναφέρεται στην πρόθεση των αθλητών και προπονητών να διατηρήσουν και να εμβαθύνουν τη μεταξύ τους αθλητική σχέση και τέλος, η αλληλοσυμπλήρωση αναφέρεται στις συνεργατικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ αθλητών και προπονητών. Τα τρία αυτά στοιχεία κάποιες φορές απουσιάζουν από τη μεταξύ τους σχέση, οπότε η σχέση δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως ιδανική.

Τα τελευταία χρόνια διεξήχθη μια σειρά ποιοτικών ερευνών από τη Jowett και τους συνεργάτες της, με σκοπό να μελετηθεί σε βάθος η καθημερινή πραγματικότητα στη σχέση αθλητή-προπονητή. Σε γενικές γραμμές, τα αποτελέσματα αποκάλυψαν τη σπουδαιότητα των τριών παραμέτρων (3 Cs) που προαναφέρθηκαν (Jowett, 2003. Jowett & Cockerill, 2003. Jowett & Meek, 2000). Κύρια λοιπόν, βρίσκεται στην ευθύνη του προπονητή να βοηθήσει κάθε αθλητή και αθλήτρια να διατηρήσει και να βελτιώσει το αγωνιστικό του επίπεδο. Οι πετυχημένοι προπονητές παρακινούν τους αθλητές και τους παρέχουν ένα περιβάλλον ευνοϊκό για μάθηση, βελτίωση και εξέλιξη. Οι αποτελεσματικοί προπονητές φαίνεται να έχουν πολλαπλές ικανότητες και να ασκούν σημαντική επιρροή στους αθλητές τους (Jowett, 2003. Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004).

Σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη και την ποιότητα της σχέσης που αναπτύσσεται ανάμεσα στους αθλητές με τους προπονητές τους φαίνεται να παίζει το φύλο του αθλητή. Σύμφωνα με τους Mondello και Janelle (2001), ο προπονητής φαίνεται να διαφοροποιεί τη συμπεριφορά του ανάλογα με το φύλο του αθλητή που προπονεί. Αυτή η συμπεριφορά φαίνεται να επηρεάζει τόσο την αθλητική απόδοση, όσο και το αποτέλεσμα του αγώνα, δεδομένου ότι σύμφωνα με τους Myers, Varga-Tonsing και Feltz (2005) η τελική προπονητική και η αγωνιστική αποτελεσματικότητα βασίζονται στη συμπεριφορά του προπονητή. Επιπλέον, η Jowett (2005) προτείνει να γίνουν μελλοντικές έρευνες προκειμένου να διασαφηνιστούν οι διαφορές αυτές ανάμεσα στα δυο φύλα των αθλητών στη σχέση που αναπτύσσεται με τους προπονητές τους.

Ένας περαιτέρω βασικός παράγοντας που επηρεάζει τη συμπεριφορά των προπονητών και των αθλητών είναι η νίκη, καθώς αυτή αποτελεί τον απώτερο στόχο στον αθλητισμό. Η νίκη ορίζεται ως προσωπικός στόχος ή εξασφάλιση της πρώτης θέσης, δηλαδή του χρυσού μεταλλίου, οπότε οι συμμετέχοντες αγωνίζονται για να κερδίσουν. Σε ορισμένες περιπτώσεις, στα πιο υψηλά επίπεδα αθλητισμού, η νίκη μπορεί να φέρει μαζί της εξωγενή οφέλη, όπως την ευκαιρία να ανταγωνιστεί κανείς σε υψηλότερο επίπεδο (όπως συμβαίνει με τους αθλητές της εθνικής ομάδας, οι οποίοι προσπαθούν να ενταχθούν στην Ολυμπιακή ομάδα), ή να παίξει σε επαγγελματικό επίπεδο προσδοκώντας οικονομικά οφέλη. Ορισμένοι συμφωνούν πως η ικανοποίηση της νίκης πρέπει να βασίζεται στην καλή απόδοση συμμετέχοντας σε καθορισμένους κανόνες, ώστε να νικήσει ένας αθλητής έναν αντάξιο αντίπαλο (Osterhoudt, 1991). Μερικές φορές όμως, οι αθλητές νοιώθουν υπερβολική πίεση για να κερδίσουν και ιδίως όταν οι εξωγενείς ανταμοιβές διακυβεύονται, γι' αυτό και προσφεύγουν σε αμφισβητήσιμες συμπεριφορές στην προσπάθειά τους να εξασφαλίσουν τη νίκη. Για να επιτευχθεί ο βασικός στόχος, η νίκη, στον χώρο του αθλητισμού λόγω της μεγάλης πίεσης, από πολλές πλευρές παρουσιάζονται φαινόμενα βίας.

Δυστυχώς, ορισμένοι προπονητές και αθλητές θεωρούν ότι η χρήση της βίας είναι αναγκαία για τη νίκη (Crown & Heatherington, 1989). Για κάθε αγωνιστικό επίπεδο σε κάθε άθλημα επαφής όταν ο προπονητής εστιάζεται στη νίκη, το μεταδίδει και στους αθλητές του, με αποτέλεσμα οι αθλητές να ενεργούν πάντα με βίαιο τρόπο κατευθυνόμενοι από τους προπονητές, χωρίς να σκέφτονται την καλύτερή τους απόδοση, παρά μόνο τη βλάβη του αντιπάλου (Gervis & Dunn, 2004). Αυτό θεωρείται ότι είναι θέμα στρατηγικής.

Μορφές της Βίας

Η έννοια της βίας συμπεριλαμβάνει όλες τις μορφές σωματικής ή ψυχολογικής βίας, την κακοποίηση, την εγκατάλειψη ή την παραμέληση, την εκμετάλλευση καθώς και τη σεξουαλική κακοποίηση. Από όλες τις μορφές βίας, η πιο συνηθισμένη είναι η σωματική βία, η οποία ορίζεται ως η ενέργεια εναντίον κάποιου άλλου προσώπου ή ομάδας που έχει ως στόχο να προκαλέσει τραυματισμό, θάνατο, ψυχολογική βλάβη ή στέρηση (MacGregor, 1998). Στο χώρο του αθλητισμού, συναντάται περισσότερο η λεκτική βία (ύβρις, μείωση της προσωπικότητας, προσβολές, απειλές κλπ.). Η ψυχολογική καταπίεση από τον προπονητή στον αθλητή είναι πολύ συχνό φαινόμενο. Ο αθλητής έχει ως πρότυπο τον προπονητή του και είναι πολύ εύκολο να «πληγωθεί» ψυχολογικά, από λόγια του προπονητή του (Gervis & Dunn, 2004. Stirling & Kerr, 2009).

Ο Slinn (2006) διακρίνει στο χώρο του αθλητισμού τις παρακάτω μορφές βίας:

- ψυχολογική υποβάθμιση με βάση το φύλο, τη σωματική εικόνα ή την απόδοση,
- υπέρμετρη πίεση σε νεαρούς αθλητές ώστε να επιτύχουν υψηλή απόδοση,
- απαίτηση φύλου ως προϋπόθεση για την επιλογή ομάδας ή προνομίων,
- σωματικές βλάβες ή σεξουαλική ταπείνωση,
- διατροφή και ανάγκη απώλειας βάρους, που οδηγεί σε διατροφικές διαταραχές όπως ανορεξία ή σε άλλα προβλήματα υγείας,
- ξυλοδαρμοί και άλλες μορφές σωματικής τιμωρίας ως κίνητρο για τη βελτίωση των επιδόσεων,
- τραυματισμό λόγω υπερβολικής προσπάθειας σε επικίνδυνο περιβάλλον/ χώρο,
- ντόπινγκ ή χρήση ουσιών ώστε να βελτιωθούν οι επιδόσεις,
- πίεση για χρήση απαγορευμένων ψυχοτρόπων ουσιών,
- απαίτηση από τους νεαρούς αθλητές να παίζουν όταν είναι τραυματισμένοι,
- χρήση της σωματικής άσκησης ως τιμωρία,
- άρνηση της επαρκούς ανάπαυσης και φροντίδας.

Η Εκτίμηση της Επικράτησης της Βίας στον Αθλητισμό

Σύμφωνα με τους Kinard και Milling (2002) η βία και οι σχετικές προς αυτήν συμπεριφορές είναι δύσκολο να αποτιμηθούν, γιατί α) είναι ένα ευαίσθητο θέμα και πολλά παιδιά που έχουν υποστεί βίαιη αντιμετώπιση δεν είναι πρόθυμα να το συζητήσουν ή να αναφερθούν σε αυτό, καθώς επίσης οι αθλητές μικρής ηλικίας, επειδή είναι λιγότερο ισχυροί από τους ενήλικες, κάποιες φορές διστάζουν να αναφέρουν τα προβλήματά τους. Τα παιδιά αθλητές, τα οποία αναφέρονται σε εμπειρίες τους όπου δέχτηκαν βία, ρισκάρουν και ξέρουν ότι αυτό θα έχει αρνητικές συνέπειες, β) υπάρχουν διαφορετικές ερμηνείες και διαφορετικά όρια ηλικίας μεταξύ των χωρών σχετικά με τη βίαιη πράξη κατά των παιδιών, γ) είναι δύσκολο να συγκριθούν μελέτες από διάφορες πληθυσμιακές ομάδες λόγω διαφορών στην ερμηνεία, δειγματοληψία, ηθική και συναίνεση, καθώς και στη μεθοδολογία των αναφορών, και δ) ενώ η δεοντολογική έρευνα που εξασφαλίζει τη συγκατάθεση των παιδιών μπορεί να πραγματοποιηθεί, η διαδικασία θα πρέπει να εξελίσσεται και όχι να παραμένει σε ένα περιστατικό. Αυτό δεν είναι εφικτό πάντα κυρίως σε έρευνες ανασκόπησης. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία επίσης είναι άλλο ένα πολύ δύσκολο κομμάτι στην έρευνα της βίας και σε κάθε άλλο είδος κοινωνικής έρευνας.

Σε πολλές μελέτες δεν υπάρχει διάκριση της βίαιης συμπεριφοράς σε επίπεδα όπως η απλή παρενόχληση, η σωματική βλάβη η σεξουαλική παρενόχληση, καθώς επίσης δεν διαχωρίζεται το φύλο και η ηλικία των ατόμων που δέχτηκαν τη βία. Μερικές έρευνες μετράνε την βία ως ένα μεμονωμένο γεγονός ή ως μια σειρά γεγονότων (όπως το σύνολο των φάουλ σε ένα παιχνίδι, το νούμερο των κόκκινων ή κίτρινων καρτών που δίνονται από τον διαιτητή) (Leahy, Grace, & Tenenbaum, 2002).

Οι κοινωνιολόγοι υποστηρίζουν ότι η βία προέρχεται από μια κοινωνική διαδικασία, κατά την οποία τα άτομα με εξουσία φαίνεται ότι ασκούν άνιση δύναμη πάνω σε εκείνους που δεν έχουν εξουσία, ενώ η όλη κατάσταση ερμηνεύεται ως κατάχρηση εξουσίας (Kinard & Milling, 2002). Αυτό μπορεί να εξηγήσει τη μορφή και την αιτία της βίας. Μέχρι στιγμής, δεν υπάρχουν τυποποιημένες κλίμακες για τη μέτρηση της βίας κατά των παιδιών στον αθλητισμό. Το ελεύθερο παιχνίδι στις γειτονιές είναι από τις δραστηριότητες αναψυχής που μπορούν οι συμμετέχοντες να έχουν την αυτονομία τους στο άθλημά τους, αν και ακόμα και τότε συχνά παρακολουθούνται τα παιδιά στενά από τους γονείς ή άλλους που τα φροντίζουν

(Kirby & Wintrup, 2002). Σε αντίθεση με τα παιδιά σε οργανωμένα αγωνιστικά αθλήματα, συνήθως υπάρχει έλλειψη εξουσίας, δεν συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων, παραμένουν σιωπηλοί με τη βοήθεια των προπονητών και των διεκδικητικών γονέων ή από μεγαλύτερους σε ηλικία αθλητές. Συνεπώς στα παιδιά σπάνια επιτρέπεται να διαμορφώσουν τη δική τους αγωνιστική αθλητική εμπειρία και μπορούν να υπόκεινται σε βία, εάν αποτύχουν ή αν δεν ακολουθούν τις οδηγίες αυτών που θεωρούν ότι έχουν την εξουσία στον αθλητισμό (αυταρχικοί προπονητές, διοίκηση και αυταρχικοί γονείς) (David, 2005).

Σχέση Αθλητή / Προπονητή

Στον αθλητικό χώρο, οι προπονητές κατέχουν θεωρητικά και ουσιαστικά την πλέον εξέχουσα θέση, με αποτέλεσμα η γνώμη τους να έχει βαρύνουσα σημασία στην ψυχολογία των αθλητών. Αυτή η άποψη ενισχύεται μέσα από μια ποιοτική μελέτη της Jowett (2003), η οποία συμπεράνει πως όταν ο προπονητής έχει εξουσία πάνω στον αθλητή του, τότε η συμπεριφορά του έχει άμεσα αποτελέσματα στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά του αθλητή. Η σχέση η οποία αναπτύσσεται ανάμεσα στον αθλητή/τρια και τον προπονητή μπορεί, σύμφωνα με τους Leary και Baumeister (2000), να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση του αθλητή όταν αυτή χαρακτηρίζεται από αποδοχή, υποστήριξη, αφοσίωση, εμπιστοσύνη και θετική ενίσχυση από την πλευρά του προπονητή. Επίσης, οι ερευνητές Vallee και Bloom (2005) αναφέρουν πως οι προπονητές αναγνωρίζουν την ιδιαίτερη αξία που έχει η σχέση που αναπτύσσουν με τους αθλητές και τις αθλήτριές τους και πως μέσα από τη δουλειά τους επιδιώκουν αναγνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλητή ξεχωριστά, να αναπτύξουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις που να βασίζονται στην εμπιστοσύνη, στο σεβασμό και στην επικοινωνία.

Η ικανοποίηση που βιώνει ο αθλητής μέσα από την ενασχόλησή του με τον αθλητισμό συχνά είναι απόρροια της καλής σχέσης του με τον προπονητή του, η οποία και τον παρακινεί να συνεχίσει να αθλείται. Αυτή η άποψη ταυτίζεται με την άποψη των Scanlan και Lewthwaite (1986), οι οποίοι υποστηρίζουν πως όταν η ικανοποίηση και η ευχαρίστηση που εισπράττουν οι αθλητές μέσα από την ενασχόλησή τους με ένα συγκεκριμένο άθλημα δεν είναι αρκετή, τότε το πιθανότερο είναι κάποια στιγμή να εγκαταλείψουν τον αθλητισμό ή να ασχοληθούν με ένα άλλο

άθλημα. Αθλητές και αθλήτριες, οι οποίοι είναι αποδέκτες μιας θετικής, από πλευράς προπονητή, συμπεριφοράς είναι πιθανότερο να συνεχίσουν να αθλούνται και κατά συνέπεια να αυξήσουν και την αθλητική τους απόδοση (Barnett, Smoll & Smith, 1992). Η προπονητική συμπεριφορά όμως μπορεί να επηρεαστεί από διάφορους παράγοντες, οι οποίοι να την διαφοροποιήσουν.

Δυναμική των Διαπροσωπικών Σχέσεων στον Αθλητισμό

Ο Kelley και οι συνεργάτες του (1983) καθόρισαν τη διαπροσωπική σχέση δυο ατόμων ως μια κατάσταση στην οποία τα συναισθήματα, οι σκέψεις και οι συμπεριφορές δυο ατόμων αλληλοσυνδέονται. Οι Jowett και Meek (2000) μετέφεραν τη θεωρία του Kelley και των συνεργατών του στον αθλητικό χώρο και συγκεκριμένα στη σχέση των αθλητών με τους προπονητές τους, δηλώνοντας ότι αυτή η «δυάδα» είναι αλληλένδετη και ο κοινός της στόχος είναι η επιτυχία και η ενίσχυση της απόδοσης. Ως εκ τούτου, φαίνεται πως η ποιότητα της σχέσης ανάμεσα στον αθλητή και στον προπονητή του μπορεί να έχει μεγάλη επιρροή και επιπτώσεις στην απόδοση, την αυτοεκτίμηση, και την ικανοποίηση που αντλούν από τη σχέση αυτή και οι δύο (αθλητές και προπονητές).

Οι διαπροσωπικές δυναμικές που εξελίσσονται ανάμεσα στους αθλητές και στους προπονητές έχουν εξετασθεί παραδοσιακά μέσα από τα μοντέλα ηγεσίας. Το «πολυδιάστατο» μοντέλο του Chelladurai (1993) (multidimensional model) και το «μεσολαβητικό» μοντέλο της ηγεσίας των Smoll, Smith, Curtis και Hunt, (1978) (mediational model) παρείχαν τα μέσα με τα οποία μελετήθηκε η σχέση μεταξύ αθλητή και προπονητή τα τελευταία 25 χρόνια περίπου.

Πιο συγκεκριμένα, ο Smoll και οι συνεργάτες του (1978) πρότειναν ένα μοντέλο ηγετικής συμπεριφοράς που παρέχει το θεωρητικό υπόβαθρο για τη μελέτη της προπονητικής συμπεριφοράς και τις επιδράσεις αυτής. Αυτό το γνωστικό-συμπεριφοριστικό μοντέλο υποστηρίζει ότι ο προπονητής ενεργεί με συγκεκριμένο τρόπο, ο αθλητής λαμβάνει και ανακαλεί αυτή τη συμπεριφορά και σύμφωνα με αυτή την αντίληψη ο αθλητής έχει μια αξιολογική αντίδραση στη συμπεριφορά του προπονητή του. Όμως, οι περιστασιακοί παράγοντες και οι ιδιαίτερες προσωπικές μεταβλητές (ηλικία, φύλο, στόχοι, αυτοεκτίμηση κ.α.) αθλητών και προπονητών είναι εκείνες που καθορίζουν την τελική συμπεριφορά του προπονητή και την αξιολογική

αντίδραση και αντίληψη του αθλητή. Η συνολική λοιπόν επιρροή της συμπεριφοράς του προπονητή προς τον αθλητή ή αθλήτρια εξαρτάται από τις πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις των μεταβλητών που προαναφέρθηκαν.

Μια πιο ολοκληρωμένη μορφή ενός μοντέλου ηγεσίας πρέπει λοιπόν να συμπεριλαμβάνει και να αξιολογεί και τις αντιδράσεις των αθλητών και αθλητριών απέναντι στις συμπεριφορές των προπονητών τους. Όταν αξιολογούνται οι αντιδράσεις των αθλητών προς τις συμπεριφορές των προπονητών τους είναι σημαντικό να μπορούν αυτές να διαχωριστούν σε αρνητικές και θετικές (Kenow & Williams, 1992). Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει το πώς ο αθλητής ή η αθλήτρια αντιλαμβάνεται τη συμπεριφορά του προπονητή του/της κατά τη διάρκεια ενός αγώνα ή μιας προπόνησης και πώς αυτό επηρεάζει την απόδοσή του/της. Για παράδειγμα, μπορούν οι χειρισμοί και τα συναισθήματα του προπονητή κατά τη διάρκεια ενός αγώνα να κάνουν τον αθλητή να νοιώσει ένταση και άγχος ή να τον κάνουν να χαλαρώσει και να συγκεντρωθεί στον αγώνα; Ο αθλητής νοιώθει ότι ο προπονητής επικοινωνεί ξεκάθαρα και εποικοδομητικά μαζί του ή νοιώθει το αντίθετο;

Οι Kenow και Williams (1999) επεκτείνοντας προηγούμενη μελέτη τους (1992), εξέτασαν εάν στις διαφορές της συμβατότητας της σχέσης αθλητή-προπονητή πρέπει να προστεθούν τα ιδιαίτερα προσωπικά χαρακτηριστικά των αθλητών που προτείνονται από τους Smoll και Smith (1989) και εάν οι συμπεριφορές των προπονητών τους επηρεάζουν τις αντιλήψεις και τις αντιδράσεις των αθλητών. Οι ίδιοι σχολίασαν ότι οι αθλητικοί ψυχολόγοι, εκτός λίγων εξαιρέσεων, έχουν δώσει ελάχιστη προσοχή στην αλληλεπίδραση ανάμεσα στον αθλητή και τον προπονητή και ακόμη λιγότερη στην επίδρασή της στην αθλητική απόδοση. Οι Carron και Bennett (1977) πρότειναν ότι για να υπάρχει εναρμόνιση στη σχέση αθλητών-προπονητών πρέπει να καθορίσουμε όχι μόνο την προσωπικότητα και τη συμπεριφορά του προπονητή αλλά και την επιθυμία του αθλητή για τα γνωρίσματα και τις συμπεριφορές του προπονητή του. Τα αποτελέσματα έρευνας των Kenow και Williams (1999) με αθλητές του μπάσκετ έδειξαν ότι οι αθλητές που νοιώθουν πιο ανταγωνιστικοί απέναντι στους προπονητές τους επηρεάζονται λιγότερο από την αρνητική αντίδραση και συμπεριφορά του προπονητή τους σε σύγκριση με τους αθλητές που νιώθουν λιγότερο ανταγωνιστικοί προς τους προπονητές τους. Η υψηλή εναρμόνιση στη σχέση αθλητή-προπονητή φαίνεται επίσης να συσχετίζεται με την υποστηρικτική συμπεριφορά από πλευράς προπονητή, αλλά και με την καλύτερη

επικοινωνία και συναισθηματική κάλυψη που δίνεται από τον προπονητή προς τον/την αθλητή/τρια.

Ο Ρόλος του Φύλου στη Σχέση Αθλητή-Προπονητή

Καθοριστικό ρόλο στη συμπεριφορά του προπονητή προς τον αθλητή φαίνεται να παίζει το φύλο του αθλητή/αθλήτριας. Σύμφωνα με τους Mondello και Janelle (2001), η συμπεριφορά του προπονητή φαίνεται να διαφοροποιείται ανάλογα με το φύλο του αθλητή, τον οποίο προπονεί. Συγκεκριμένα, μέσα από έρευνες που πραγματοποίησαν οι ίδιοι ερευνητές συμπέραναν πως οι άνδρες προπονητές χρησιμοποιούν περισσότερη θετική ενίσχυση και ανατροφοδότηση όταν προπονούν μια ανδρική ομάδα από όταν προπονούν μια γυναικεία. Η συμπεριφορά αυτή των προπονητών φαίνεται να επηρεάζει τόσο την αθλητική απόδοση, όσο και το αποτέλεσμα του αγώνα, γεγονός που ενισχύεται και από τα αποτελέσματα της έρευνας των Myers, Varga-Tonsing και Feltz (2005), τα οποία αποκαλύπτουν πως το αποτέλεσμα του αγώνα, αλλά και η προπονητική αποτελεσματικότητα των ανδρικών ομάδων εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τη συμπεριφορά του προπονητή, ενώ κάτι τέτοιο δεν ισχύει για τις γυναικείες ομάδες. Μήπως η διαφοροποίηση της συμπεριφοράς του προπονητή, προς τα δυο φύλα των αθλητών, είναι τελικά ένα προϊόν άνιση μεταχείρισης σε μια ουσιαστικά άνιση σχέση μεταξύ των μελών της; Οι Tomlinson και Yorganci (1997) υποστηρίζουν πως ο ρόλος του αθλητή και του προπονητή στη μεταξύ τους σχέση είναι άνισος και πως η συγκεκριμένη σχέση χαρακτηρίζεται από άνιση κατανομή εξουσίας και δύναμης. Ιδιαίτερα δίνουν έμφαση στο ρόλο που κατέχει στη σχέση η γυναίκα αθλήτρια για την οποία ισχυρίζονται πως είναι το πιο ανίσχυρο μέλος της σχέσης με συνέπεια να υφίσταται μεγαλύτερη πίεση, έλεγχο και άσκηση εξουσίας. Σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Everhart και Chelladurai (1998) διαπίστωσαν ότι οι αθλήτριες που είχαν γυναίκα προπονήτρια δεχόντουσαν λιγότερη άνιση μεταχείριση και αυτό επηρέαζε θετικά την ενασχόληση τους με τον αθλητισμό, αλλά και την πρόθεσή τους να ασχοληθούν επαγγελματικά με τον αθλητισμό.

Η μορφή της επικοινωνίας που αναπτύσσεται στη σχέση αθλητή- προπονητή φαίνεται να είναι καθοριστικός παράγοντας για την εξέλιξη και την λειτουργικότητα της σχέσης (Jowett & Cockerill, 2003). Ωστόσο, και σ' αυτό το επίπεδο

παρατηρούνται διαφοροποιήσεις ως προς τη μορφή της επικοινωνίας που αναπτύσσουν οι αθλητές με τους προπονητές τους. Οι ερευνήτριες Fasting και Pfister (2000) μέσα από έρευνα που πραγματοποίησαν σε τέσσερις Ευρωπαϊκές χώρες, διαπίστωσαν πως η επικοινωνία που αναπτύσσεται στη σχέση αθλητή- προπονητή φαίνεται να διαφοροποιείται ανάλογα με το φύλο του αθλητή. Από τα αποτελέσματα της ποιοτικής έρευνας που πραγματοποίησαν προέκυψε ότι παρόλο που οι συμμετέχουσες στην έρευνα αθλήτριες έκαναν διαφορετική εκτίμηση της σχέσης τους με τους προπονητές τους, ορισμένες απόψεις τους ταυτίζονταν. Ένα τέτοιο σημείο ταύτισης αφορούσε στη μορφή της επικοινωνίας, την οποία είχαν με τους προπονητές τους και η οποία, σύμφωνα με τις μαρτυρίες τους, χαρακτηριζόταν από το σκληρό και απότομο λόγο αλλά και από αυστηρή ανδροπρεπή συμπεριφορά. Γενικότερα, οι αθλήτριες έδειξαν την προτίμησή τους για τις γυναίκες προπονήτριες, κυρίως λόγω της μορφής της επικοινωνίας που είχαν μαζί τους. Πέρα όμως από την επιρροή του φύλου στη διαπροσωπική σχέση που αναπτύσσεται, η διαπροσωπική επικοινωνία και συμπεριφορά μεταξύ των μελών της σχέσης εξαρτάται και από παράγοντες, οι οποίοι έχουν ενδοατομικό χαρακτήρα. Τα ενδοατομικά χαρακτηριστικά του αθλητή/τριας αλλά και του προπονητή παίζουν καθοριστικό ρόλο για την επιτυχία και την εξέλιξη της σχέσης (Biddle, 1997).

Παράγοντες που Επηρεάζουν τη Σχέση Αθλητών/τριών με τους/τις Προπονητές/τριες

Η επιτυχία στην απόδοση ενός αθλητή εξαρτάται τόσο από διαπροσωπικούς όσο και από ενδοατομικούς παράγοντες (Iso-Ahola, 1995). Κατά τον Biddle (1997) όμως, παρά το σημαντικό ρόλο που έχουν αυτοί οι παράγοντες στην απόδοση ενός αθλητή και μιας αθλήτριας, το ενδιαφέρον των ερευνητών ψυχολόγων έχει εστιαστεί περισσότερο σε ενδοατομικούς παράγοντες, όπως το άγχος, τα κίνητρα και η αυτοεκτίμηση.

Για κάθε άτομο είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσει ότι αποτελεί μέρος του κοινωνικού συνόλου. Η κρίση του αυτή είναι φυσικό να επηρεάζεται από τις σχέσεις που αναπτύσσει με τους άλλους αλλά και από την άποψη που έχει το ίδιο το άτομο για τον εαυτό του (Hinde, 1997). Κατά συνέπεια, οι διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσονται στην καθημερινότητα επηρεάζουν και τα ενδοατομικά

χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου. Η θεώρηση του Hinde (1997) φαίνεται να έχει ισχύ και στο χώρο του αθλητισμού, δεδομένου ότι η σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στον αθλητή και τον προπονητή είναι καθοριστική, διότι αποσκοπεί στη σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη του αθλητή (Jowett & Cockerill, 2003).

Επιπλέον, άλλες έρευνες έδειξαν, ότι ο παράγοντας της ικανοποίησης που αντλείται από μια διαπροσωπική σχέση υποδηλώνει τις αξίες και τα ιδανικά της σχέσης (Hinde, 1997). Για παράδειγμα, ένας αθλητής θα είναι πιο ικανοποιημένος αν η σχέση του με τον προπονητή του προσεγγίζει τα ιδανικά του και λιγότερο αν η σχέση αυτή απέχει κατά πολύ από τα ιδανικά και τις αξίες του αθλητή. Πράγματι, έρευνες στον αθλητικό χώρο δείχνουν ότι η ικανοποίηση σχετίζεται με τις προσδοκίες που έχει ο αθλητής για τη συμπεριφορά του προπονητή του, καθώς και με την επικοινωνία που αναπτύσσουν αυτά τα δύο άτομα μεταξύ τους (Chelladurai, 1993).

Ένας εξίσου σημαντικός παράγοντας, ο οποίος μπορεί να επηρεάσει την ισορροπία στη σχέση και κατά συνέπεια και την αθλητική απόδοση, είναι η αυτοεκτίμηση που νοιώθει ο αθλητής, η οποία και είναι απόρροια της διαπροσωπικής επαφής με τον προπονητή του. Έρευνα που έγινε από τους Weiss, Wiese, και Klint (1989) υποστηρίζει ότι υπάρχει θετική σχέση ανάμεσα στην υψηλή απόδοση και το επίπεδο αυτοεκτίμησης που έχει ο αθλητής. Η αυτοεκτίμηση αφορά τη γενική αξιολόγηση που κάνει ένας άνθρωπος για την αξία του ως προσωπικότητα και αντανακλά τα συναισθήματα του ατόμου αυτού για τις ικανότητες, τις δυνατότητες και τις κοινωνικές του σχέσεις. Σύμφωνα με τη Harter (1999), η αυτοεκτίμηση επηρεάζει την τρέχουσα και την μελλοντική συμπεριφορά του ατόμου. Τα τελευταία χρόνια μελέτες έδειξαν ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στη συμμετοχή στον αθλητισμό και τα υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης (Coakley, 2002). Η σχέση αυτή ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και στην ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να επηρεαστεί από αλλαγές στις προσωπικές ικανότητες, τις αντιλήψεις και τις προσωπικές σχέσεις του αθλητή ή του προπονητή, ενώ έχει αποδειχθεί ότι όταν αυτά τα προσωπικά χαρακτηριστικά αλλοιώνονται τότε και η αυτοεκτίμηση κλονίζεται (Richman & Shaffer, 2000). Η ποιότητα λοιπόν της σχέσης του αθλητή με τον προπονητή μπορεί να επηρεάσει τη σχέση ανάμεσα στην αθλητική συμμετοχή και την αυτοεκτίμηση και όταν το περιεχόμενο της αθλητικής σχέσης χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα αφοσίωσης, αποδοχής, εμπιστοσύνης και ακριβούς και θετικής ανατροφοδότησης, είναι πιθανό να αναπτυχθεί ένα υψηλό αίσθημα αντίληψης από τον αθλητή (Harter, 1999; Leary & Baumeister, 2000). Όταν λοιπόν, οι κορυφαίοι αθλητές προπονούνται

για 40 ώρες την εβδομάδα, είναι φυσικό η επιρροή που ασκούν οι προπονητές στους αθλητές καθώς και η συμπεριφορά των προπονητών απέναντι στους αθλητές να παίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στην απόδοσή τους όσο και στη δυναμική της σχέσης μεταξύ τους.

Η Καταπίεση στον Αθλητισμό

Τα τελευταία είκοσι χρόνια γίνονται αναφορές για την καταπίεση, τη παρενόχληση και τον εκφοβισμό στον αθλητισμό του Καναδά (Holman & Johnson, 2006. Kirby, 1995). Το 2005 έγιναν πολλές αναφορές για παράλογες απαιτήσεις των προπονητών προς τους ποδοσφαιριστές, για κακοποίηση προπονητών προς αθλητές στίβου, οι οποίες αποτελούν παραδείγματα εμφάνισης της καταπίεσης και της παρενόχλησης στον Καναδά στο χώρο του αθλητισμού. Μια πρόσφατη έκθεση που δημοσιεύθηκε από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή, αναγνώρισε τα δικαιώματα των αθλητών για ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον στον αθλητισμό. Η έκθεση ανέφερε ότι είναι ευθύνη όλων όσων είναι στο χώρο του αθλητισμού, για τον εντοπισμό και τη πρόληψη της καταπίεσης και παρενόχλησης προκειμένου να διασφαλίζεται η υγεία και η ασφάλεια του κάθε συμμετέχοντα στον αθλητισμό (IOC, 2010). Είναι σημαντικό οι ειδικοί σε θέματα καταπίεσης στα σπορ, να παρεμβαίνουν εάν διακρίνουν τέτοιες περιπτώσεις. Ειδικότερα, η έκθεση αυτή είχε ως στόχο να εξασφαλίσει τη γνώση, τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση περιστατικών κατάχρησης, καταπίεσης, παρενόχλησης και εκφοβισμού στον αθλητισμό.

Στον Καναδά πραγματοποιήθηκαν έρευνες για την προστασία των αθλητών μικρής ηλικίας υψηλού επιπέδου (Orlick, 1986. Pooley, 1986), σχετικά με τη βία και την πρόληψη των τραυματισμών στον αθλητισμό (Donnelly, 1993) και τις ανησυχίες για την ανάπτυξη των πρωταθλητών (MacGregor, 1998). Ακολούθησαν αρκετές μελέτες κατά τη δεκαετία του 1990 σχετικά με την καταπίεση, τη παρενόχληση και τον εκφοβισμό στον αθλητισμό. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 45 πρώην αθλητές υψηλών επιδόσεων, ο Donnelly (1993) επισήμανε την ευπάθεια των αθλητών μικρής ηλικίας σε τέτοιου είδους συμπεριφορές, μέσα από τη σχέση τους από τον προπονητή τους, όπως είναι οι ανεπιθύμητες συμπεριφορές, και ο εξαναγκασμός αυστηρής δίαιτας (Holman & Johnson, 2006). Επίσης το ένα τρίτο των ερωτηθέντων, ανέφερε σωματική και ψυχική καταπίεση και πολλές αναφορές για βία και εκφοβισμό

από τον προπονητή τους. Το 1995 στο Οντάριο ερωτήθηκαν 138 αθλητές ηλικίας 11-25 ετών και ανέφεραν ότι το 47% των συμμετεχόντων είχαν εμπειρίες καταπίεσης και παρενόχλησης στον αθλητισμό από τον προπονητή τους με τη μορφή χειρονομίας, αστείων, ταπεινωτικών σχολίων και προσβολών (MacGregor, 1998). Μια άλλη έρευνα με 1100 αθλητές στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής ανέφερε ότι το 57% των ερωτηθέντων είχαν υποστεί παρενόχληση (Stirling & Kerr, 2007, 2008). Το 1995 στον Καναδά στους χειμερινούς αγώνες της Αλμπέρτα, η επιτροπή των αγώνων ανέκρινε τους αθλητές για τυχόν εμπειρίες παρενόχλησης στον αθλητισμό και το 50% των αθλητών ανέφεραν ότι είχαν αντιμετωπίσει τουλάχιστον μια φορά παρενόχληση (11% φυλετική, 16% σεξουαλική, 18% λεκτική, 11% σωματική). Η μελέτη επαναλήφθηκε το 1997 στους Καναδικούς αγώνες της Μανιτόμπα, με παρόμοια αποτελέσματα με το 47% των αθλητών να έχουν υποστεί παρενόχληση (Stirling & Kerr, 2009. Tomlinson & Yorganci, 1997). Επιπλέον, το 1997 σε εθνικό επίπεδο, έγινε έρευνα για την καταπίεση των Ολυμπιονικών του Καναδά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι με βάση 266 ολοκληρωμένες έρευνες, το 19% των αθλητών είχαν να αντιμετωπίσουν την σεξουαλική καταπίεση, 21.8% την συναισθηματική καταπίεση και το 25% τη σωματική καταπίεση.

Τα τελευταία χρόνια, έπειτα από αποτελέσματα ερευνών για το μέγεθος του φαινομένου, στράφηκαν αρκετοί ερευνητές στη διερεύνηση των εμπειριών των αθλητών, από την καταπίεση των προπονητών τους. Σύμφωνα με συνεντεύξεις πρώην πρωταθλητών, οι διάφορες μορφές καταπίεσης συχνά παρουσιάζονται ως τεχνικές της προπονητικής καθοδήγησης και θεωρούνται απαραίτητες για μια επιτυχημένη υψηλή απόδοση στον αθλητισμό (Leahy, Grace & Tenenbaum, 2002). Επίσης αναφέρθηκε και η κατάχρηση εξουσίας από την πλευρά των προπονητών ως μορφή καταπίεσης προς τους αθλητές (Tofler & DiGeronimo, 2000. Hecimovich, 2004). Είναι πολύ σημαντικό να αναφερθεί το μέγεθος του φαινομένου της καταπίεσης, της παρενόχλησης και του εκφοβισμού στο χώρο του αθλητισμού, έπειτα από μελέτες και για τις χώρες της Αυστραλίας (Fasting, Brackenridge & Sundgot-Borgen, 2003, 2004), της Δανίας, του Ισραήλ (Gunduz, Sunay & Koz, 2010), Νορβηγίας, Τουρκίας, Αγγλίας (Brackenridge & Kirby, 1997. Hong, 2004) και των Ηνωμένων Πολιτειών (Campo, Poulos & Sipple, 2005).

Οι πιεστικές αυτές συμπεριφορές που δέχονται οι αθλητές, άλλες φορές ενεργούν θετικά και άλλες φορές αρνητικά στην εξέλιξη του αθλητή. Από την άλλη

πλευρά, υπάρχουν αθλητές που δέχονται αυτή την πίεση και συνεχίζουν την προσπάθειά τους και αθλητές που δεν αποδέχονται την καταπίεση και αντιδρούν. Η παρούσα έρευνα έχει ως στόχο να εξετάσει τους παράγοντες που καθορίζουν τη συμπεριφορά των αθλητών και πως επηρεάζεται η αθλητική καριέρα του κάθε αθλητή/τριας.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Η σχέση ανάμεσα στον αθλητή ή αθλήτρια και στον προπονητή παίζει καθοριστικό ρόλο στην αγωνιστική απόδοση του αθλητή ή της αθλήτριας. Αθλητές και προπονητές είναι στενά συνδεδεμένοι και αλληλοεπηρεάζονται (Jowett & Lavalee, 2007). Αυτή η αλληλεπίδραση βασίζεται στην ανάγκη του αθλητή να αντλήσει γνώσεις, αγωνιστικότητα και εμπειρία από τον προπονητή του και από την πλευρά του προπονητή στην ανάγκη του να μεταδώσει αυτές τις γνώσεις και την αγωνιστικότητα στον αθλητή του. Η σχέση αυτή έχει μεγάλη επιρροή στην προπονητική διαδικασία και στην αγωνιστική απόδοση και συχνά περιλαμβάνει και πλευρές που σχετίζονται με την ιδιωτική ζωή του αθλητή (Coakley, 1990. Jowett & Cockerill, 2003).

Έρευνες οι οποίες χρησιμοποίησαν διαφορετικές μεθοδολογικές και θεωρητικές προσεγγίσεις, έδειξαν ότι η ποιότητα της προσωπικής και επαγγελματικής σχέσης μεταξύ αθλητών και προπονητών επηρεάζει την ανάπτυξη και ωρίμανση του αθλητή (Jowett, 2003. Jowett & Cockerill, 2003. Jowett & Meek, 2000. Smith & Smoll, 1996). Συνεπώς η προπονητική διαδικασία, όσον αφορά τη σχέση του αθλητή με τον προπονητή του, φαίνεται να είναι ικανή να αναπτύξει όχι μόνο την απόδοση του αθλητή στο κάθε αγώνισμα αλλά μπορεί να συμβάλει και στην προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη του αθλητή. Θεωρείται λοιπόν κρίσιμη η εξέλιξη των γνώσεων και πρακτικών προσεγγίσεων για τον τρόπο με τον οποίο θα δημιουργηθεί μια αποτελεσματική και εποικοδομητική σχέση ανάμεσα στον αθλητή και στον προπονητή του. Στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, εξετάζεται το πλαίσιο ανάπτυξης της διαπροσωπικής σχέσης μεταξύ ενός αθλητή ή αθλήτριας και του προπονητή του/της, ο ρόλος του φύλου του αθλητή στη σχέση, άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν τη σχέση αυτή, καθώς και η δυναμική της σχέσης τους μέσα από θεωρητικές προσεγγίσεις και έρευνες που έχουν γίνει στο χώρο του αθλητισμού όπως και θεωρητικά μοντέλα της καταπιεστικής συμπεριφοράς.

Ποιότητα και Σπουδαιότητα των Διαπροσωπικών Σχέσεων

Αρκετές ποιοτικές έρευνες έχουν υποστηρίξει τη σπουδαιότητα και την ποιότητα της σχέσης ανάμεσα σε αθλητές και προπονητές. Ο Kalinowski (1985), πραγματοποίησε συνεντεύξεις σε 21 αθλητές Ολυμπιακού επιπέδου, που εξέταζαν σε βάθος τις σχέσεις αθλητών και προπονητών και κατέληξε ότι «... κανείς δε μπορεί να γίνει αθλητής Ολυμπιακών προδιαγραφών χωρίς τη βοήθεια και την καθοδήγηση πολλών ανθρώπων» (σελ. 86). Οι Bloom, Durant-Bush και Salmela (1997) εξηγούν ότι οι σχέσεις αθλητών με τους προπονητές τους είναι αμοιβαία εμπιστευτικές, αγνές και υποστηρικτικές και ξεπερνούν τα όρια της διδασκαλίας και των τεχνικών οδηγιών. Το ίδιο υποστηρίζουν οι Poczwardowski, Barott και Henschen (2002), οι οποίοι βρήκαν ότι η σχέση αθλητή και προπονητή βασίζεται στην πίστη, στο σεβασμό, στη συνεισφορά για την επίτευξη του στόχου του άλλου, στην κάλυψη των αναγκών και των επιθυμιών. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρουν ότι το στοιχείο του ενδιαφέροντος που εκδηλώνεται από την πλευρά του προπονητή είναι κρίσιμο για την ποιότητα της σχέσης με τον αθλητή, την αθλήτρια.

Η σχέση αθλητή-προπονητή είναι σημαντική για την ανάπτυξη του αθλητή, όμως πολλές φορές φαίνεται να αποτελεί και πηγή άγχους και απόσπασης της προσοχής για τον αθλητή. Έρευνα των Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, και Peterson (1999) έδειξε ότι η προετοιμασία των αθλητών για τους Ολυμπιακούς Αγώνες της Ατλάντα το 1996, επηρεάστηκε από ζητήματα όπως η έλλειψη εμπιστοσύνης, υποστήριξης, επικοινωνίας και σεβασμού ανάμεσα σε προπονητές και αθλητές που δρουν στο υψηλότερο επίπεδο του αθλητισμού. Προπονητές λοιπόν που σκοπεύουν να παρέχουν στους αθλητές τους τις υπηρεσίες που αξίζουν πρέπει όχι μόνο να στοχεύουν στην αύξηση της αθλητικής απόδοσης αλλά και στην ανάπτυξη του αθλητή ως προσωπικότητα (Jowett & Cockerill, 2002. Ryan, 2005). Συνεπώς, η σχέση αθλητή-προπονητή είναι πολύ σημαντική για να αγνοηθεί και η σπουδαιότητά της συχνά ξεφεύγει από τα όρια του πλαισίου του αθλητισμού.

Οι Vanden, Auweele και Rzewnicki (2000) δήλωσαν ότι η έρευνα γύρω από τις σχέσεις στον αθλητισμό θα επωφεληθεί αν οι αθλητικοί ψυχολόγοι λάβουν υπόψη τους «...θεωρίες, ιδέες και μεθοδολογίες από άλλες περιοχές της ψυχολογίας» (σελ. 18). Με αυτή την λογική, η Jowett και οι συνεργάτες της (Jowett, 2003. Jowett & Meek, 2000) πρόσφατα πρότειναν ένα εναλλακτικό μοντέλο για τη σχέση αθλητή-προπονητή βασισμένο στη θεωρία του Kelley και των συνεργατών του (1983), οι

οποίοι ασχολήθηκαν με τον καθορισμό των διαπροσωπικών σχέσεων. Ο Kelley (1983) όρισε τη σχέση δυο ατόμων ως μια κατάσταση κατά την οποία οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές των μελών της αλληλεξαρτώνται. Αυτή η θεώρηση της σχέσης δεν αναγνωρίζει μόνο τις βασικές συνιστώσες στο πλαίσιο των ανθρωπίνων σχέσεων αλλά και τις αλληλεπιδράσεις αυτών μεταξύ τους.

Οι αλληλεπιδράσεις αυτές αλληλοσυνδέουν τα άτομα με τέτοιο τρόπο ώστε να λαμβάνουν χώρα και άλλες ψυχοκοινωνικές διαδικασίες. Στο πλαίσιο της αθλητικής σχέσης η αλληλεπίδραση είναι αναπόφευκτη και επιτρέπει σε αθλητές και προπονητές να εκπληρώνουν τις βασικές τους υποχρεώσεις και υπευθυνότητες (Jowett, 2005). Αθλητές και προπονητές βρίσκονται σε μια μοιραία σχέση αλληλεξάρτησης όπου οι αντιδράσεις του ενός εξαρτώνται από την συμπεριφορά του άλλου. Για παράδειγμα όταν ένας αθλητής έχει να αντιμετωπίσει έναν προπονητή ο οποίος είναι καταπιεστικός και αυταρχικός τότε αυτός αναγκάζεται να υιοθετήσει μια συγκαταβατική συμπεριφορά. Παρόμοια όταν ένας προπονητής έχει να προπονήσει έναν αθλητή, ο οποίος παρουσιάζει σταθερή βελτίωση στην απόδοση του αλλά και συνέπεια στις υποχρεώσεις του τότε είναι πιθανότερο να πιστέψει στην αποτελεσματικότητα του ως προπονητής και να είναι πιο δεκτικός και συνεργάσιμος (Jowett & Lavallee, 2007).

Όταν υπάρχουν ανοικτά κανάλια επικοινωνίας τότε αθλητές και προπονητές μπορούν να μοιράζονται τις εμπειρίες, τα πιστεύω, τις σκέψεις και τις ανησυχίες τους και ως αντάλλαγμα να διευκολύνουν την επίτευξη των κοινών στόχων που θέτουν. Οι Jowett και Meek (2000) βρήκαν ότι η ανταλλαγή πληροφοριών, γνώσεων καθώς και η αμοιβαία κατανόηση και υποστήριξη που πηγάζουν από τους κοινούς στόχους, καθιστούν ικανούς αθλητές και προπονητές να ευαισθητοποιούνται και να συμπεριφέρονται ανάλογα απέναντι στις ανάγκες, τα προβλήματα και τις φιλοδοξίες του άλλου.

Με στόχο να ερευνήσουν τη φύση και τη σπουδαιότητα της σχέσης αθλητή–προπονητή οι Jowett και Cockerill (2003) πραγματοποίησαν μια έρευνα όπου συμμετέχοντες ήταν 12 πρώην αθλητές οι οποίοι είχαν στην κατοχή τους Ολυμπιακά μετάλλια (τρεις γυναίκες και εννιά άντρες). Κάθε αθλητής είχε τουλάχιστον ένα Ολυμπιακό μετάλλιο το χρονικό διάστημα από το 1968 μέχρι το 1988. Πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις προκειμένου αθλητές και αθλήτριες να απαντήσουν σε ανοιχτού τύπου ερωτήσεις γύρω από τη σχέση τους με τους προπονητές τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αισθήματα οικειότητας, όπως

εμπιστοσύνη και σεβασμός, σκέψεις κοινού προσανατολισμού, όπως κοινοί στόχοι, καθώς επίσης και ο ρόλος συμπληρωματικότητας του ενός προς τον άλλο, χαρακτηρίζαν την αθλητική τους σχέση. Μερικοί από τους συμμετέχοντες έβλεπαν τους προπονητές τους ως στενό φίλο ή ως καθοδηγητή, άλλοι ως πατέρα ή μητέρα. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων περιέγραψε την σχέση με βαθιά συναισθήματα όπως «...ο προπονητής μου ήταν σαν πατέρας. Ο σεβασμός μου γι' αυτόν είναι ο μεγαλύτερος δυνατός. Παραμείναμε κοντά και μετά το τέλος της αθλητικής μου καριέρας» (σελ. 320, Jowett & Cockerill, 2003).

Η στερεοτυπική άποψη ότι η σχέση αθλητή και προπονητή, οι οποίοι δρουν σε επίπεδο υψηλού πρωταθλητισμού, είναι αυταρχική και απρόσωπη φαίνεται να καταρρίπτεται από τις παραπάνω μαρτυρίες των αθλητών στην έρευνα των Jowett και Cockerill (2003). Υπάρχουν και άλλα ερευνητικά στοιχεία που υποστηρίζουν ότι η σχέση αυτή είναι αθλητοκεντρική (Bloom, Durant-Bush, Schinke, & Salmela, 1998. Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999. Hemery, 1986. Jowett & Meek, 2000). Πιο συγκεκριμένα, τέτοιες σχέσεις φαίνονται να χαρακτηρίζονται από αμοιβαία εμπιστοσύνη, σεβασμό, ενδιαφέρον, υποστήριξη και ανοιχτή επικοινωνία, όπως επίσης και ξεκάθαρους ρόλους και σκοπούς.

Ποιοτικές έρευνες έδειξαν πως συναισθήματα όπως το ενδιαφέρον, η προτίμηση και η εκτίμηση μαζί με την ικανότητα να εμπιστευέσαι τον άλλο μπορούν να έχουν καθοριστική επιρροή τόσο στα ενδοπροσωπικά (δημιουργικότητα, αποφασιστικότητα), όσο και στα διαπροσωπικά (συνεργατικότητα, δέσμευση) χαρακτηριστικά του αθλητή/αθλήτριας και του προπονητή (Jowett & Meek, 2000). Ο προπονητής παρέχει προς τον αθλητή ή την αθλήτρια εφόδια τα οποία δεν έχει, που όμως τα χρειάζεται για να αποδώσει. Από την πλευρά του, ο προπονητής χρειάζεται τον αθλητή/αθλήτρια για να διοχετεύσει τις γνώσεις και τις ικανότητες του, για να αναγνωριστεί και να καταξιωθεί στο χώρο του.

Βίαιες Συμπεριφορές προς τους Νεαρούς Αθλητές

Με βάση τα αποτελέσματα συνεντεύξεων από 45 αθλητές υψηλού επιπέδου που αποχώρησαν από το άθλημά τους πρόσφατα και από αρκετές ανεπίσημες πηγές δεδομένων, ο Donnelly (1993) συζήτησε τα πολλά προβλήματα που συνδέονται με τη συμμετοχή των νεαρών αθλητών στον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων,

συμπεριλαμβανομένων προβλημάτων οικογενειακών σχέσεων, προβλήματα στις κοινωνικές σχέσεις, εκπαιδευτικά προβλήματα, σωματικά και ψυχολογικά, υπερβολική ανεξέλεγκτη συμπεριφορά, χρήση απαγορευμένων ουσιών για βελτίωση των επιδόσεων, ναρκωτικά, διαιτητικά προβλήματα, θέματα με την πολιτική στον αθλητισμό, και τα προβλήματα που συνδέονται με την αποχώρηση από τα σπορ. Ο ίδιος συζήτησε επίσης την ευπάθεια των παιδιών που είναι αθλητές, για ακατάλληλες συμπεριφορές στις σχέσεις προπονητή-αθλητή, όπως οι ανεπιθύμητες προστριβές, σεξουαλικά θέματα, και την κυριαρχία του σώματος και τον εξαναγκασμό σε περιττές δίαιτες.

Υπήρξαν αρκετές αναφορές για απόπειρα αυτοκτονίας, αρκετές διατροφικές διαταραχές, αρκετοί τραυματισμοί, αρκετοί δυσαρεστημένοι γονείς και αρκετές πικραμένες νέες αθλήτριες, ώστε να παρουσιάσουν μια ολοκληρωμένη εικόνα και να εκτιμήσουν τις καταστάσεις, τις οποίες περνάει ένας αθλητής για να γίνει πρωταθλητής. Οι εργαζόμενοι στο χώρο του κάθε αθλήματος γνωρίζουν τις τραγικές καταστάσεις που βιώνει ο κάθε αθλητής για να φτάσει στη νίκη. Εάν οι ομοσπονδίες και οι προπονητές πραγματικά νοιάζονταν για τους αθλητές και όχι απλά για τη δόξα και το κύρος που προέρχεται από τη νίκη, πολλοί άλλοι αθλητές θα μπορούσαν να ανεβούν στο βάθρο των μεταλλίων. Όλοι γνωρίζουν πως είναι ανάγκη να εξεταστούν όλα τα αρνητικά του πρωταθλητισμού και να στραφούν όλοι προς την αναβίωση του υγιούς αθλητισμού. Θα πρέπει να οριστεί συγκεκριμένη νομοθεσία στο χώρο του αθλητισμού, για την προστασία των αθλητών μικρής ηλικίας από κάθε μορφή βίας (Ryan, 2005).

Η Επιρροή του Προπονητή με Έμφαση τη Νίκη

Ένα μεγάλο μέρος της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με δεοντολογικά προβλήματα που συνδέονται με τον αθλητισμό αναφέρονται στο στόχο της νίκης και τα προβλήματα που προκύπτουν όταν η νίκη είναι ο πρωταρχικός στόχος από τη συμμετοχή στον αθλητισμό (Arnold, 1989. Boudreau & Konzak, 1991. Eitzen, 1988. Lumpkin, Stoll, & Beller, 1994. Paddick, 1991. Ross, 1989. Van Oosten, 1989. Volkwein, 1995). Κανένας αθλητής υψηλών επιδόσεων, δε θα αρνηθεί εύκολα ότι ο πρωταρχικός στόχος της συμμετοχής του στον αθλητισμό είναι η νίκη (Hyland, 1990). Ο απώτερος στόχος του ανταγωνισμού είναι η νίκη, αλλά πολύ συχνά το

δόγμα του «η νίκη είναι το μόνο πράγμα» σημαίνει ότι ο σκοπός αγιάζει τα μέσα (Eitzen, 1988). Όταν η νίκη είναι ο μοναδικός σκοπός του αθλητισμού δεν συμφωνεί με την δεοντολογία και την ηθική του (Dubin, 1990). Για ορισμένους αθλητές, η διαφορά μεταξύ της νίκης και της δεύτερης θέσης μπορεί να σημαίνει εκατομμύρια δολάρια σε επιδοκίμασιες, δημόσιες εμφανίσεις, και χορηγίες. Πολλές από τις ηθικές καταστάσεις που υπάρχουν στο χώρο του αθλητισμού σήμερα, έχουν άμεση σχέση με την υπερβολική έμφαση στη νίκη. Καθώς η σημασία της «νίκης» μεγαλώνει, πολλοί αθλητές θα χρησιμοποιήσουν κάθε μέσο που έχουν στη διάθεσή τους, για την επίτευξή της (Lumpkin et al., 1994).

Για πολλούς προπονητές, όπως και για τους αθλητές τους, η νίκη είναι πολύ σημαντική. Ανάλογα με το επίπεδο του αθλήματος, η επιτυχία του προπονητή βασίζεται σε δύο παράγοντες: τη νίκη και την απόλαυση του συμμετέχοντα (Gardner, 1995). Στα υψηλότερα επίπεδα ο ερασιτεχνικός αθλητισμός συμπεριλαμβανομένου του σωματειακού αθλητισμού, θεωρείται μια μεγάλη επιχείρηση και οι προπονητές πιέζονται από τις διοικήσεις για τη νίκη, ειδάλλως υπάρχει η πιθανότητα να χάσουν τη δουλειά τους. Οι προπονητές ισχυρίζονται ότι υπάρχει μεγάλη εξάπτηση και διαφθορά με μεγάλες πιέσεις για να κερδίσουν τη θέση εργασίας τους (Cullen, Latessa & Byrne, 1990). Με περικοπές στις κρατικές επιχορηγήσεις σε πολλά αθλητικά προγράμματα, προπονητές και διοικούντες αναζητούν εταιρικές και ιδιωτικές χρηματοδοτήσεις. Θα υπέθετε κανείς ότι από τη χρηματοδότηση προέρχεται η πίεση για τη νίκη, έτσι ώστε οι συνεργάτες να έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα από τις επενδύσεις τους. Οι προπονητές αντιμετωπίζουν την πίεση από παντού, αλλά πρέπει να διαπιστώσουν τη σκοπιμότητα κάθε κατάστασης και να αντιδράσουν με τέτοιο τρόπο, που να είναι προς το συμφέρον των αθλητών τους (Kavanagh & Fall, 1995).

Μερικοί προπονητές κακοποιούν ψυχολογικά τους αθλητές τους με το πρόσχημα του ότι θέλουν να πάρουν τα μέγιστα από αυτούς. Κάποιοι προπονητές μπαίνουν στη διαδικασία να διδάξουν στους αθλητές τους να παίζουν με δόλιο τρόπο στοχεύοντας στη νίκη (Wright, 1992) και να τους χορηγούν απαγορευμένες ουσίες γνωρίζοντας ότι θα βελτιώσουν την απόδοσή τους (Lumpkin et al., 1994).

Οι υπεύθυνοι προπονητές πρέπει να αναγνωρίζουν τη δύναμη που συνεπάγεται η θέση του προπονητή (Coaching Code of Ethics, 1993), όπως επίσης και να αναγνωρίζουν τη επιρροή που μπορούν να έχουν (θετική και αρνητική) πάνω στους αθλητές τους. Για ορισμένους αθλητές, ο προπονητής γίνεται υποκατάστατο

του γονέα και με αυτό τον τρόπο καθίσταται ως «δάσκαλος» πολλών ηθικών διδαγμάτων, βασιζόμενα αποκλειστικά στο πώς δρουν και αντιδρούν στον αθλητισμό (Gibbons, 1994).

Μέχρι σήμερα, η έρευνα για τη σχέση αθλητή-προπονητή ήταν κάπως περιορισμένη δίνοντας την πιθανότητα στον προπονητή να επηρεάσει τόσο τις αξίες όσο και τις συμπεριφορές των αθλητών. Οι Rocwardowski, Barott και Henschen (2002) ανέφεραν ότι αυτή η σχέση έχει τρεις σημαντικές συνιστώσες: α) το τεχνικό στοιχείο, β) την κοινωνικό-ψυχολογική συνιστώσα, και γ) το πνευματικό κομμάτι, και καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι αθλητές αλλάζουν λόγω της επιρροής των προπονητών τους. Ο Burke (2001) ανέφερε ότι η πιθανότητα επιρροής βασίζεται στο πως οι προπονητές βλέπουν τους αθλητές τους, και για τους αθλητές να δείξουν πίστη και υπακοή χωρίς να αμφισβητήσουν τους περιορισμούς που τους θέτουν οι προπονητές. Η αλήθεια είναι, εάν είσαι προπονητής, έχεις εξουσία στους παίκτες.

Η προσέγγιση που χρησιμοποιεί ένας προπονητής σε έναν αθλητή δεν μπορεί να ερμηνευθεί με τον ίδιο τρόπο από έναν άλλον. Οι Bower και Pelletier (2002) διαπίστωσαν ότι οι αθλητές ερμηνεύουν τις ενέργειες των προπονητών με διαφορετικό τρόπο. Ως εκ τούτου, η αποτελεσματική συμπεριφορά προπονητή πρέπει να ποικίλλει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά των αθλητών (Sherman, Fuller, & Speed, 2000). Ο Sherman και οι συνεργάτες του (2000) υποστήριξαν ότι οι αθλήτριες έχουν μεγαλύτερη προτίμηση για ένα συμμετοχικό τρόπο συμπεριφοράς προπονητή και σε προπονητές που αποδεικνύουν τη δημοκρατική συμπεριφορά τους. Παρά το γεγονός ότι οι προπονητές είναι σε άμεση επαφή με τους αθλητές σε καθημερινή βάση και είναι σε θέση να διδάξουν τις αξίες και την ηθική στον αθλητισμό, οι αθλητές λαμβάνουν ελάχιστη εκπαίδευση στον τομέα αυτό (Blackhurst, Schneider, & Strachan, 1991).

Η Εντατική Προπόνηση των Νεαρών Αθλητών ως Μορφή Καταπίεσης

Η οργάνωση προγραμμάτων προπόνησης με στόχο την παραγωγή πολύ μικρών πρωταθλητών άρχισε να εμφανίζεται στη δεκαετία του 1970 (David, 2005; Passer, 1988). Ο κύριος σκοπός ήταν να ωθήσουν τα παιδιά από πολύ μικρή ηλικία στον αθλητισμό, να ανακαλύψουν ταλέντα σε μικρή ηλικία και να αναπτύξουν εντατικά προγράμματα προπόνησης για παιδιά. Αρχικά, αυτό το σύστημα ξεκίνησε

από χώρες της Ανατολικής Ευρώπης, όπως η πρώην Σοβιετική Ένωση, με προγράμματα προπόνησης για υψηλού επιπέδου αθλητισμό, όπου για ορισμένα αθλήματα ξεκινούσαν από αθλητές ηλικίας τεσσάρων χρόνων (Passer, 1988).

Μία μεγάλη επιτυχία, το 1976 στο Μόντρεαλ στους Ολυμπιακούς Αγώνες, της 14-χρονης Ρουμάνας αθλήτριας της ενόργανης γυμναστικής, Nadia Comaneci, η οποία είχε ύψος μόλις 1.5 μέτρο και βάρος 39 κιλά εντυπωσίασε τον κόσμο παίρνοντας στη βαθμολογία της το πρώτο τέλειο 10άρι στην ιστορία της ενόργανης γυμναστικής (Leglise, 1997). Παρόμοια συστήματα γρήγορα εξαπλώθηκαν σε όλη την υδρόγειο, από την τότε Λαϊκή Δημοκρατία της Γερμανίας μέχρι τη Κίνα (Donnelly & Petherick, 2004. MacIntosh, 1987). Επίσης υπάρχουν αντίστοιχα προγράμματα προπόνησης για νεαρούς πρωταθλητές στη Μεγάλη Βρετανία και τις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής εδώ και δεκαετίες, αλλά σε μικρότερη κλίμακα. Για παράδειγμα, ο Ολυμπιονίκης κολυμβητής Mark Spitz από τις Ηνωμένες Πολιτείες και ο Sharron Davies στη Μεγάλη Βρετανία προπονήθηκαν με προγράμματα προσανατολισμένα στη δεκαετία του 1960 και στις αρχές της δεκαετίας του 1970, όταν ήταν σε ηλικία 13 και 11 αντίστοιχα.

Στη συνέχεια, αυξήθηκαν λόγω της σημασίας που δίνουν οι κυβερνήσεις για τα αναπτυξιακά προγράμματα στον αθλητισμό, τα οποία υποστηρίζουν δέκα χρόνων προγραμματισμό για μεγάλες διακρίσεις. Επίσης τα προγράμματα για ανίχνευση ταλέντων ολοένα και αυξάνονται (Balyi & Hamilton, 2004), επικεντρωμένα στα παιδιά και στην εξειδίκευση από πολύ μικρές ηλικίες στον αθλητισμό, ιδίως σε Ολυμπιακά αθλήματα. Έτσι οι αθλητές προπονούνται περισσότερο και σκληρότερα από ποτέ και από μικρότερη ηλικία (Sharma, Luscombe & Maffulli, 2003).

Ο Farstad (2006) υποστηρίζει ότι όταν ένα παιδί εντάσσεται σε τέτοιου είδους εντατικό πρόγραμμα άσκησης, τις περισσότερες φορές υπάρχει κακοποίηση από τον προπονητή, λόγω της καταπόνησης του σώματος και της ψυχής από την μεγάλη ένταση που δέχεται σε μικρή ηλικία ο αθλητής και λόγω των απαιτήσεων που θέτει ο πρωταθλητισμός. Τα εντατικά προγράμματα αναφέρονται πάντα στον υψηλό αθλητισμό. Από την άλλη πλευρά σύμφωνα με τον Reynolds (2000), ένα παιδί σε μικρή ηλικία όπως είναι των τεσσάρων ετών, δεν έχει την κρίση για να αποφασίσει μόνο του την ένταση που θέλει να έχει στη προπόνησή του, οπότε καθοδηγείται από τον προπονητή του εξ' ολοκλήρου. Άρα υπάρχει καταπίεση του προπονητή προς τον αθλητή για να ακολουθήσει ένα εντατικό πρόγραμμα προπόνησης, δελεάζοντάς τον ότι θα γίνει πρωταθλητής.

Η Αποδοχή της Βίας στον Υψηλό Αθλητισμό

Πολύ σημαντική έρευνα για τον αγωνιστικό αθλητισμό με στόχο τη νίκη έγινε από τον Smith (1975) όπου ανέφερε αυξημένη αποδοχή της βίας και της επιθετικότητας στο χώρο του αθλητισμού. Έχουν γίνει αρκετές αναφορές για παράδειγμα για τον κίνδυνο των παιδιών για τραυματισμό και τα προβλήματα της βίας στα αγωνίσματα επαφής, όπως στο χόκεϊ (Smith, 1974, 1979. Tator & Edmonds, 1984. Vaz, 1982). Ένα παιχνίδι με δίκαιη στρατηγική είναι εκείνο που συμβάλλει στη μείωση των τραυματισμών των παιδιών, σε μείωση των κυρώσεων και μείωση των αντικανονικών επαφών.

Εκτός από τις ανησυχίες για τραυματισμούς των παιδιών στα αγωνίσματα επαφής, υπήρξε επίσης μια ανησυχία για χρόνιους τραυματισμούς λόγω της υπέρχρησης σε νεαρούς αθλητές (Harvey, 1986). Ομοίως, ο Personne (1995) και ο Maes (2004) ανέφεραν ότι το 40% των αθλητριών ηλικίας 6 έως 10 υπέφεραν συχνά από τενοντίτιδα, το 83% από τις πρωταθλήτριες Ευρώπης κορασίδων έχουν ανωμαλίες στην έμμηνο ρύση, και στην Αμερική, δύο χειρουργοί έκαναν 26 χειρουργεία ώμων σε 14 ελπιδοφόρους κολυμβητές. Έπειτα εκφράστηκαν πολλές ανησυχίες σχετικά με τη νομιμότητα του κινδύνου για τραυματισμό στο χώρο του αθλητισμού σε μικρές ηλικίες. Σύμφωνα με τον Donnelly (1997) σε καμία άλλη επαγγελματική δραστηριότητα ή επάγγελμα, ακόμη και για τους ενήλικες, δεν παρουσιάζεται τόσο υψηλό ποσοστό επαγγελματικής εξουθένωσης, υψηλό ποσοστό τραυματισμών λόγω κατάχρησης, μεγάλο ενδεχόμενο σοβαρού τραυματισμού, σοβαρή πιθανότητα μακροχρόνιας αναπηρίας (π.χ. αρθρίτιδα ή εκφυλισμός αρθρώσεων), όσο στον αθλητισμό υψηλού επιπέδου. Έχει επίσης αναφερθεί ότι οι τραυματισμοί λόγω υπέρχρησης αποτελούν σωματική κακοποίηση για τους νεαρούς αθλητές (Maes, 2004. Personne, 1995). Επιπλέον ο David (2005) αναφέρθηκε σε χρόνιους τραυματισμούς υπέρχρησης στον αθλητισμό μικρής ηλικίας, ως σωματική εκμετάλλευση των παιδιών.

Η ένταση και η συχνότητα της προπόνησης για τους νεαρούς αθλητές με στόχο την επίτευξη υψηλών επιδόσεων, έχει τη δυνατότητα να ακυρώνει τα οφέλη της συμμετοχής στον αθλητισμό (Ritzen, 2000). Όμως, οι προπονητές συχνά πιστεύουν ότι οι αθλητές που προπονούνται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και πιο έντονα από τους συνομηλίκους τους, θα είναι πιο επιτυχημένοι (Chambliss, 1989). Σε

πολλά δημοφιλή αθλήματα, όπως η ενόργανη γυμναστική, το τένις, το καλλιτεχνικό πατινάζ, οι καταδύσεις και η κολύμβηση, οι νεαροί αθλητές υπομένουν πολλές συνεχόμενες επώδυνες ώρες πρακτικής άσκησης, μερικές φορές με διπλές προπονήσεις καθημερινά για όλο το χρόνο (Lang, 2009. Ryan, 2005. Sey, 2008).

Στην κολύμβηση, για παράδειγμα, νεαροί κολυμβητές συνήθως προπονούνται όλο το χρόνο χωρίς διακοπή, για πολλές ώρες και καλύπτουν μεγάλες αποστάσεις από την ηλικία των 9 ετών (Frankenberg, Lantz, Mayhew, & Huston, 2000). Έχουν αναφερθεί προπονήσεις οχτώ φορές εβδομαδιαίως, καλύπτοντας 24 χιλιόμετρα, και φτάνουν τα εξήντα πέντε χιλιόμετρα εβδομαδιαίως για κολυμβητές ηλικίας 14 χρόνων (Leonard, 2006). Το αερόβιο ισοδύναμο του τρεξίματος αντιστοιχεί σε 257 χιλιόμετρα (Jones, 1999). Έχουν γίνει αναφορές για παιδιά κάτω των 13 ετών, που προπονούνται πέντε και έξι φορές την εβδομάδα στην Αυστραλία για μία και μιάμιση ώρα κάθε φορά, συχνά ξεκινώντας από τις 5:15 π.μ. ώστε να προπονηθούν πριν το σχολείο τους (Light, 2010). Ο Donnelly ανέφερε κολυμβητές στην ηλικία των 12 ετών, να προπονούνται για περισσότερο από 25 ώρες την εβδομάδα, με φόρτο προπόνησης που θεωρείται ακραίο ακόμη και για τους ενήλικες (Donnelly, 1993). Πράγματι, οι εβδομαδιαίες αποστάσεις που συνήθως καλύπτονται από νεαρούς πρωταθλητές της κολύμβησης είναι συγκρίσιμες με εκείνες που κάλυπταν οι ενήλικες αθλητές, πριν από μια δεκαετία και σε ορισμένες περιπτώσεις, είναι υψηλότερες από εκείνες που καλύπτουν τωρινοί κολυμβητές για τους μεγάλους σε ηλικία αθλητές της βρετανικής ομάδας, με παράδειγμα, τον πέντε φορές Ολυμπιονίκη Mark Foster (Foster, 2008. Raglin & Wilson, 1999).

Στο Ηνωμένο Βασίλειο, η Ένωση Ερασιτεχνικής Κολύμβησης, υποστηρίζει την έντονη πολύχρονη προπόνηση για νεαρούς κολυμβητές και μέσα από μακροπρόθεσμο σχεδιασμό, συνιστούν τους κολυμβητές από την ηλικία των οκτώ ετών να προπονούνται μεταξύ πέντε και εννέα ώρες εβδομαδιαίως, κάνοντας περίπου δεκατέσσερα χιλιόμετρα στην πισίνα, και που αυξάνονται μεταξύ δεκατεσσάρων και είκοσι επτά ωρών εβδομαδιαίως. Τα μεγέθη αυτά αντιστοιχούν σε πάνω από πενήντα χιλιόμετρα, από την ηλικία των 11 για τα κορίτσια και των 12 για τα αγόρια (Amateur Swimming Association, 2003). Σε άλλα αθλήματα οι αθλητές μικρής ηλικίας βρέθηκαν να προπονούνται έξι έως οκτώ ώρες την ημέρα, έξι ημέρες την εβδομάδα από την ηλικία των οκτώ ετών. Ο Hong (2004), για παράδειγμα εξέτασε πως τα παιδιά αναγνωρίζονται ως ταλαντούχα στην ηλικία των πέντε και έξι ετών και στη συνέχεια προωθούνται σε ειδικά αθλητικά σχολεία στην Κίνα, όπου προπονούνται

για έξι έως οκτώ ώρες την ημέρα. Οι αθλητές μικρής ηλικίας που έχουν ήδη φτάσει σε υψηλά αθλητικά επίπεδα και είναι σε εθνικές ομάδες επιλέκτων, σε διάφορα αθλήματα από το στίβο έως το μπάτμιντον, προπονούνται δώδεκα ώρες ανά ημέρα (Hong, 2004). Στις Ηνωμένες Πολιτείες αθλητές 10 ετών του καλλιτεχνικού πατινάζ συνήθως προπονούνται για σαράντα πέντε λεπτά καθημερινά, πέντε φορές την εβδομάδα. Επίσης έχει αναφερθεί ότι στον Καναδά, 10 χρόνων παίκτες του χόκεϊ στον πάγο, παίζουν ενενήντα (90) παιχνίδια σε μια σεζόν (Donnelly, 1993. Grenfell & Rinehart, 2003). Στην ενόργανη γυμναστική, πρώην επιτυχημένοι αθλητές σε μικρή ηλικία ανέφεραν ότι εντάχθηκαν σε εντατικό πρόγραμμα προπόνησης και αμέσως μετά έμαθαν να περπατάνε (Sey, 2008). Στις ΗΠΑ η Ολυμπιονίκης Dominique Moceanu έχει περιγράψει ότι τακτικά κρεμιότανε από τα πόδια της από ένα μονόζυγο που είχαν στην πόρτα του σπιτιού τους, σε ηλικία ενός έτους. Επίσης αθλητές του πατινάζ σε ηλικία μόλις έξι ετών έπαιρναν συχνά παυσίπονα για να ξεμουδιάσουν τα πόδια τους που προκαλούσε ο πόνος από τις εντατικές προπονήσεις σε ηλικία ανάπτυξης (David, 2005).

Στο σύγχρονο υψηλό αθλητισμό, όπου η ποσότητα έχει ξεπεράσει την ποιότητα στο χώρο της προπόνησης, η προπόνηση έχει γίνει εμπόριο ακόμη και στη περίπτωση όπου οι αθλητές είναι παιδιά. Αθλητές μικρής ηλικίας αφιερώνουν μεγάλα χρονικά διαστήματα για τον αθλητισμό, συχνά αγνοώντας άλλες κοινωνικές δραστηριότητες προκειμένου να κάνουν προπόνηση (Brackenridge & Kirby, 1997. Burton-Nelson, 1996). Πολλοί αθλητές ανέφεραν ότι στην αθλητική τους καριέρα, το κάθε λεπτό είναι προγραμματισμένο – σχολείο, προπόνηση, διάβασμα, ύπνος – και συχνά διαμαρτύρονται για τις θυσίες που κάνουν για την υγεία τους, την κοινωνική τους ανάπτυξη και τις σπουδές τους (Ryan, 2005; Sey, 2008). Η συνειδητοποίηση ότι η συνεχής και πολύωρη προπόνηση θεωρείται φυσιολογικό φαινόμενο για τους νεαρούς πρωταθλητές, έχει οδηγήσει στο γεγονός, το πρόγραμμα των υψηλού επιπέδου νεαρών αθλητών να μοιάζει με αυτό της εργασίας των ενηλίκων και να μην έχει καμία σχέση με παιδικό παιχνίδι (Donnelly, 1997).

Οι μικροί πρωταθλητές που υπόκεινται σε τόσο εντατική προπόνηση, διατρέχουν κίνδυνο για σωματικά και ψυχολογικά τραύματα (David, 1999), αναστέλλοντας την ανάπτυξη των οστών, έχοντας καθυστέρηση στην ανάπτυξη και την έναρξη της έμμηνου ρύσης, προκαλώντας σωματική και ψυχική εξουθένωση και αύξηση της πιθανότητας τραυματισμού καθώς και πρόωρη εγκατάλειψη από τον αθλητισμό (Booth & Gould, 1975. Salguero, Gonzalez-Boto, Tuero, & Marzuez,

2003. Thienz, 1993. Wolstencroft, 2002). Επιπλέον, σε ακραίες περιπτώσεις, η έντονη εξειδικευμένη προπόνηση των νεαρών αθλητών μπορεί να αποτελέσει κακοποίηση των παιδιών, όπως ορίζεται από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, δεδομένου ότι μπορεί να οδηγήσει σε πραγματική ή δυνητική βλάβη για την υγεία, την επιβίωση του παιδιού, την ανάπτυξη ή αξιοπρέπεια στο πλαίσιο μιας σχέσης ευθύνης και εμπιστοσύνης ή δύναμης (World Health Organization, 1999).

Ενώ οι εργαζόμενοι ενήλικες προστατεύονται από χρονοδιαγράμματα για την εντατική εργασία βάσει κανονισμών υγείας και ασφάλειας και του διεθνούς εργατικού δικαίου, υπάρχει περιορισμένη νομοθεσία που να καλύπτει τα παιδιά σε αθλητικό περιβάλλον (David, 1999). Ωστόσο, καθώς τα παιδιά βρίσκονται σε διαρκή σωματική και ψυχολογική εξέλιξη, είναι συνήθως πιο ευάλωτα από τους ενήλικες, γι' αυτό και κάθε εντατικό πρόγραμμα προπόνησης είτε στον αθλητισμό, στις τέχνες, στην εκπαίδευση ή σε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα, πρέπει να αναφέρεται στο βιολογικό ρολόι του παιδιού. Τα προγράμματα εντατικής προπόνησης δεν είναι ωφέλημα για την ανάπτυξη, νεαρών αθλητών, είναι απλά ένα σημάδι της δέσμευσης που απαιτείται για να γίνει ένας αθλητής διεθνής. Τέτοια καθεστώτα προπόνησης αντιπροσωπεύουν ένα σύγχρονο σύστημα καταπίεσης των παιδιών, με εκμετάλλευση των σωμάτων και των μυαλών των παιδιών, διότι είναι πάρα πολύ μικρά για να κατανοήσουν τις επιπτώσεις αυτού του είδους εντατικής προπόνησης.

Εξειδίκευση στον Αθλητισμό από Μικρή Ηλικία

Η σύγχρονη προπόνηση στα διάφορα αθλήματα απαιτεί μακροχρόνια και πολύωρη άσκηση, σε συνδυασμό με εξειδικευμένη προετοιμασία εκτός της προπόνησης. Όπως προαναφέρθηκε, τα παιδιά και οι νέοι γενικότερα αυξάνονται συνεχώς στα εξειδικευμένα προγράμματα προπόνησης. Πολλά αθλήματα, κυρίως Ολυμπιακά, έχουν πλέον προγράμματα ανίχνευση ταλέντων και εξειδικευμένα προγράμματα προπόνησης που απευθύνονται σε παιδιά. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι αθλητές εντάσσονται σε τέτοιας μορφής ασκήσεις, ενώ είναι στο δημοτικό σχολείο, με στόχο τον εντοπισμό και την γαλούχηση μελλοντικών πρωταθλητών (American Academy of Pediatrics, 2000. Grenfell & Rinehart, 2003. Hecimovich, 2004).

Η εξειδίκευση στον αθλητισμό συμβαίνει όταν οι αθλητές περιορίζονται σε ένα και μόνο αγώνισμα, στο οποίο προπονούνται και αγωνίζονται σε ετήσια βάση. Η

εσκεμμένη προώθηση της συστηματικής προπόνησης και των προγραμματισμένων αγώνων, έχει συγκεκριμένο στόχο, και καθοδηγεί το παιδί σε μακροπρόθεσμη βάση, για την κορυφαία διάκριση στον αθλητισμό (Grufe, 1985).

Η εξειδίκευση αυτή σχετίζεται με αθλήματα όπου κρίνεται απαραίτητη, πριν την εφηβεία, όπως είναι οι γυναίκες της ενόργανης γυμναστικής (Donnelly, 1999). Για παράδειγμα, η Ρουμάνα αθλήτρια της ενόργανης Nadia Comaneci, εντάχθηκε στην ενόργανη από το νηπιαγωγείο. Την ενσωμάτωσαν σε μια επίλεκτη ομάδα προπόνησης πρωταθλητών στην ηλικία των επτά και αγωνίστηκε στη πρώτη διεθνή ομάδα στην ηλικία των 10 ετών. Σχεδόν δύο δεκαετίες αργότερα, παρόμοιες πρακτικές θεωρούνται συνηθισμένες. Το 1992, η αθλήτρια ενόργανης των ΗΠΑ Shannon Miller κέρδισε πέντε ολυμπιακά μετάλλια στην ηλικία των 15 ετών και το 1996 η συμπατριώτισσά της, Dominique Moceanu, η οποία εντάχθηκε σε ομάδα ενόργανης γυμναστικής στην ηλικία των τριών ετών, συμμετείχε σε πρόγραμμα πρωταθλητών στην ηλικία των 10 και έγινε η νεότερη αθλήτρια των ΗΠΑ που κέρδισε θέση σε Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στην τρυφερή ηλικία των 14, (κέρδισε Ολυμπιακό χρυσό μόλις λίγες ημέρες πριν από τα 15 γενέθλιά της). Η περίπτωση της Moceanu απεικονίζει την είσοδο των προγραμμάτων εξειδίκευσης σε συγκεκριμένα αγωνίσματα από μικρή ηλικία. Ως ενήλικας η Moceanu μήνυσε τους γονείς της, για την σπατάλη των χρημάτων που κέρδισε στην επαγγελματική της καριέρα στον αθλητισμό, και παραπονέθηκε ότι δεν είχε ποτέ παιδική ηλικία (www.usagymnastics.org, 2009).

Μετά από πίεση από ειδικούς για την ανάπτυξη του παιδιού, η Διεθνής Ομοσπονδία της Ενόργανης Γυμναστικής και οι διεθνείς φορείς του αθλήματος, έχουν θέσει ελάχιστο όριο ηλικίας για τους αγωνιζόμενους σε Ολυμπιακές διοργανώσεις την ηλικία των 16 ετών για τη γυμναστική, αυξάνοντας στα 18 έτη για το αγώνισμα του τραμπολίνου (Fédération Internationale de Gymnastique, 2008), στη προσπάθεια να προστατέψουν τους νεαρούς αθλητές από κινδύνους για την υγεία τους, όπως από τα συνεχόμενα χτυπήματα τα οποία προκαλούν σοβαρά μυοσκελετικά προβλήματα σε ένα σώμα που βρίσκεται στην ανάπτυξη. Ωστόσο, υπάρχουν αναφορές, όπου από υπερβάλλοντα ζήλο των προπονητών, επιθυμούν να επιλέξουν τους καλύτερους αθλητές για έναν αγώνα ώστε να φέρουν το χρυσό στο σπίτι, περιφρονώντας το ελάχιστο όριο ηλικίας από τους κανονισμούς (Farstad, 2007). Με την πιο έντονη περίπτωση, όπου η Κίνα αντιμετώπισε ντροπιαστικά σχόλια στο Πεκίνο το 2008 στους Ολυμπιακούς Αγώνες που είχε τοποθετήσει δύο αθλήτριες

ανήλικες στην ενόργανη, μία από τις οποίες υπολογίζεται πως ήταν μόνο 14 ετών (Parker-Pope, 2008).

Όμως η εξειδίκευση στην παιδική ηλικία στον αθλητισμό δεν περιορίζεται πλέον στα αγωνίσματα όπου η μικρή ηλικία όπως και η αισθητικά ευχάριστη σωματική διάπλαση είναι προτιμότερη όπως στην ενόργανη γυμναστική. Επίσης, αναπτύσσεται όλο και περισσότερο και σε άλλα αθλήματα, κυρίως Ολυμπιακά, όπως η κολύμβηση, το καλλιτεχνικό πατινάζ, χόκεϊ επί πάγου, τένις και ποδόσφαιρο. Τα παιδιά προποούνται στο ποδόσφαιρο με προγράμματα για πρωταθλητές, από την ηλικία των έξι ετών (Ford et al., 2009). Οι υψηλές επιδόσεις των κολυμβητών έχουν βρεθεί ότι ξεκινούν επισήμως, δηλαδή τον αγωνιστικό αθλητισμό, νωρίτερα από ότι στα άλλα αθλήματα με μέσο όρο ηλικίας των οχτώ ετών και έξι μηνών (English Sports Council, 1998). Έχουν αναφερθεί σωματεία υψηλού επιπέδου, τα οποία ενώ δέχονται παιδιά μέχρι 15 ετών σε προγράμματα προπόνησης, κάποιοι προπονητές διαγράφουν αθλητές, εάν δεν έχουν ενσωματωθεί σε μια ομάδα προπόνησης υψηλού επιπέδου από την ηλικία των 11 (Lang, 2009).

Στο καλλιτεχνικό πατινάζ τα επίσημα προγράμματα προπόνησης αρχίζουν από την ηλικία των τριών, και τα παιδιά από την ηλικία των πέντε χρόνων συμμετέχουν σε αγώνες (David, 1999. Grenfell & Rinehart, 2003. Ryan, 2005). Στο καλλιτεχνικό πατινάζ, έχουν βρεθεί πολλοί προπονητές υψηλού επιπέδου, να τηρούν την παροιμία «ο νεότερος, ο καλύτερος», επισημαίνοντας σε ορισμένους αθλητές οι οποίοι έχουν εξειδικευτεί από την ηλικία των οκτώ, ότι έχουν ελάχιστες πιθανότητες για επιτυχία (Starkes, Deaking, Allard, Hodges & Hayes, 1998).

Η ιστορία των τελευταίων πρωταθλητών του πατινάζ το επιβεβαιώνει. Η χρυσή Ολυμπιονίκης των ΗΠΑ Sarah Hughes, εντάχθηκε σε υψηλού επιπέδου πρόγραμμα πατινάζ στην ηλικία των τριών, ενώ η συναθλήτριά της Tara Lipinski ξεκίνησε το καλλιτεχνικό πατινάζ σε ηλικία έξι ετών και κέρδισε το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα όταν ήταν 14 ετών. Ο Michelle Kwan, ένας Αμερικάνος πρωταθλητής του πατινάζ με τις περισσότερες νίκες εντάχθηκε σε υψηλού επιπέδου πρόγραμμα στα οκτώ του, όπου σύμπτυξε 3-4 ώρες προπόνησης ξυπνώντας στις 3π.μ. για προπόνηση πριν πάει στο σχολείο (www.olympic.org, 2009). Ομοίως, η Shen Xue, χάλκινο μετάλλιο το 2002 και το 2006 στους Ολυμπιακούς Αγώνες, παρακολουθούσε προπονήσεις δύο φορές την ημέρα, ξεκινώντας προπόνηση στις 4π.μ. από την ηλικία των έξι ετών (Goodwin, 2004). Στο τένις, η Martina Hingis Ελβετίδα, εντάχθηκε στα πρώτα πρωταθλήματά της σε ηλικία τεσσάρων ετών και έγινε επαγγελματίας 2

εβδομάδες μετά από τα 14α γενέθλια της (Pitt, 2007. The Times Online, 2007). Η Αμερικανίδα Jennifer Capriati έμαθε να παίζει τένις από μικρό παιδί, είχε εγγραφεί κανονικά σε ένα εντατικό πρόγραμμα προπόνησης σε ηλικία 10 ετών και έγινε επαγγελματίας στα 13 της (Richards, 1990), και η Ρωσικής καταγωγής, Maria Sharapova ξεκίνησε προπονήσεις υψηλού επιπέδου στο τένις σε ηλικία εννέα ετών (Sokolove, 2004).

Παρά την αύξηση της πρόωρης εξειδίκευσης στον αθλητισμό, δεν βρέθηκε κάποια συσχέτιση μεταξύ της συστηματικής προπόνησης σε πολύ μικρή ηλικία και την εγγύηση των μελλοντικών αθλητικών επιτυχιών (Baxter-Jones & Helms, 1996. Hemery, 1998. Starosta, 1996). Στην πραγματικότητα, η έρευνα σε μερικούς από τους πιο πετυχημένους αθλητές Ολυμπιακών Αγώνων διαπίστωσε ότι μόνο πέντε από τους εξήντα τρεις που εξετάστηκαν είχαν εξειδικευτεί στον τομέα του αγώνισματός τους πριν από την ηλικία των 12, γεγονός που υποδηλώνει μια πολυδιάστατη προσέγγιση η οποία είναι πιο αποτελεσματική στην επίτευξη μακροπρόθεσμης επιτυχίας (Hemery, 1998). Οι μικροί σε ηλικία αθλητές που ειδικεύονται σε ένα άθλημα θέτουν σε κίνδυνο το σώμα τους και είναι σίγουρη η ψυχική εξουθένωση, οι τραυματισμοί λόγω υπέρχρησης, οι μικρότερες αθλητικές σταδιοδρομίες και η αυξημένη πιθανότητα διακοπής από τον αθλητισμό (Barynino & Vaitsekhovskii, 1992. Hollander, Meyers & LeUnes, 1995. Wolstencroft, 2002). Το τελευταίο αυτό ζήτημα έχει πολλές αιτίες ειδικότερα για τις γυναίκες αθλήτριες, οι οποίες τείνουν να εγκαταλείψουν τον αθλητισμό σε μικρότερη ηλικία και σε μεγαλύτερα ποσοστά από τους άνδρες (Salguero et al., 2003).

Υπό το πρίσμα των αρνητικών συνεπειών της πρόωρης εξειδίκευσης στον αθλητισμό, η Διεθνής Ομοσπονδία Αθλητιατρικής (2010) σημειώνει ότι η εντατική προπόνηση δεν έχει καμία ψυχολογική ή εκπαιδευτική δικαίωση. Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας συνιστά να αποφεύγεται η εξειδίκευση στον αθλητισμό πριν από την ηλικία των 10 χρόνων και η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συνιστά να μην επιτρέπεται η εξειδίκευση σε ένα αγώνισμα στα παιδιά πριν την εφηβεία (American Academy of Pediatrics, 2000. World Health Organization, 1998). Ομοίως, το Συμβούλιο της Ευρώπης πρότεινε στη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή, αύξηση των ορίων ηλικίας για τη συμμετοχή σε ορισμένα πρωταθλήματα στα 16 ή 18 χρόνια, ανάλογα με το άθλημα, ιδίως σε διεθνείς διοργανώσεις και πρωταθλήματα (Council of Europe, 1996).

Περισσότερο από μια δεκαετία μετά από αυτή τη σύσταση, δεν έγινε καμιά ενέργεια και η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή δεν έχει καθορίσει ακόμα το δικό της ελάχιστο όριο ηλικίας για τη συμμετοχή στους Αγώνες (David, 2005). Αντίθετα, οι εθνικοί διοικητικοί οργανισμοί αθλητισμού, οι διεθνείς ομοσπονδίες επιτρέπεται, αν και δεν υποχρεούνται, να ορίζουν το όριο ηλικίας με βάση το άθλημα, το οποίο έχει οδηγήσει σε μεγάλες διακυμάνσεις στα όρια ηλικίας στους αγώνες μεταξύ των διαφόρων αθλημάτων (Bayliss et al., 2004). Για παράδειγμα, για την κολύμβηση στην Αγγλία, η Διεθνής Ομοσπονδία θέτει ως όριο ηλικίας ανάλογα με τη φύση των διοργανώσεων, με βασικό κανονισμό οι αθλητές που αγωνίζονται σε περιφερειακούς αγώνες να είναι τουλάχιστον εννέα ετών. Για τους κολυμβητές σε εθνικές και διεθνείς διοργανώσεις συμπεριλαμβανομένων και των Ολυμπιακών Αγώνων, αλλά εξαιρουμένων των αγώνων μεγάλων αποστάσεων ανοιχτής θαλάσσης, πρέπει να είναι τουλάχιστον 11 ετών την ημέρα του αγώνα (Amateur Swimming Association, 2006). Συγκριτικά, η Διεθνής Ομοσπονδία Αντισφαίρισης και η Διεθνής Ένωση Πατινάζ έχουν αυξήσει τα τελευταία χρόνια το όριο ηλικίας στα 16 έτη για να γίνουν τα αθλήματα επαγγελματικά, ενώ σε άλλα αθλήματα το ελάχιστο όριο ηλικίας είναι ακόμη υψηλότερο, όπως στην ιππασία που ορίζεται στα 18 (Fédération Equestre Internationale, 2007). Επιπλέον, η νομοθεσία για τη προστασία των παιδιών σε διεθνή κλίμακα, όπως είναι η Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού, προσπαθεί ακόμη να συνεργαστεί για το θέμα του ελάχιστου ορίου ηλικίας για την εντατική εξειδίκευση των παιδιών στον αθλητισμό, παρά τις συστάσεις των ορίων ηλικίας για άλλα ζητήματα (Committee on the Rights of the Child, 2007. International Labour Organisation, 1973).

Βεβαίως, δεν ισχύει για όλα τα παιδιά και τους νέους οι οποίοι ειδικεύονται σε αθλητικά προγράμματα, ότι αποκομίζουν αρνητικά αποτελέσματα. Πράγματι, η συμμετοχή στον αθλητισμό, εκ των πραγμάτων, εξασφαλίζει ένα συγκεκριμένο σύνολο θετικών ή αρνητικών εμπειριών (Coakley, 1993). Διάκριση ίσως πρέπει να γίνεται μεταξύ της πρόωρης εξειδίκευσης μεταξύ των παιδιών που συμμετέχουν σε ένα επίσημο πρόγραμμα προπόνησης υψηλού επιπέδου και εκείνων που προπονούνται και αγωνίζονται σε ένα μόνο άθλημα, αλλά με λιγότερες απαιτήσεις δεδομένου ότι στη δεύτερη περίπτωση είναι λιγότερο πιθανό να παρουσιαστούν αρνητικές συνέπειες. Ωστόσο, πολλά Ολυμπιακά Αθλήματα καθώς και άλλα υψηλού επιπέδου, απαιτούν υψηλότερα επίπεδα επενδύσεων από παλαιότερες εποχές και τα παιδιά που ωθούνται προς την εξειδίκευση στον τομέα του αθλητισμού είναι συχνά

στην πλειοψηφία τους σε ηλικία που δεν είναι καν σε θέση να λαμβάνουν αποφάσεις για τον εαυτό τους, π.χ. στην ηλικία των πέντε ετών (Gould & Carson, 2004. Hecimovich, 2004). Διερωτάται λοιπόν κανείς εάν τα παιδιά είναι σε θέση να μπαίνουν σε πρόγραμμα πρόωρης εξειδίκευσης σε ένα συγκεκριμένο άθλημα, το οποίο θεωρείται αναγκαίο για την αποτελεσματική μακροπρόθεσμη ανάπτυξη πετυχημένων αθλητών.

Το Παράδοξο του Αγωνιστικού Αθλητισμού

Η συμμετοχή των παιδιών στον αθλητισμό γενικότερα θεωρείται ωφέλιμη (Brustad, 1996. Passer, 1988). Εκτός από διασκέδαση, έχει τη δυνατότητα να επηρεάζει θετικά την υγεία και τη φυσική κατάσταση (Bertelloni, Ruggeri, & Baroncelli, 2006), αυξάνοντας την αυτοεκτίμηση (Engh, 2002) και διδάσκοντας κανόνες σεβασμού, καθώς και την αθλητική και κοινωνική αλληλεπίδραση (David, 1999. Donnelly, 1993. Myers & Barrett, 2002). Ωστόσο, διακρίνεται μια παρενόχληση από τους ενήλικες στον παιδικό αθλητισμό έχοντας επίκεντρο τον επαγγελματισμό, με αποτέλεσμα η οργάνωση του αγωνιστικού αθλητισμού να οδηγεί σε ανησυχίες. Οι ερευνητές προτείνουν ότι οι αγωνιστικές πιέσεις που προκαλούνται από την επίβλεψη των ενηλίκων έχουν αρνητικές επιδράσεις στον παιδικό αθλητισμό, στο παιχνίδι τους και στις αξίες της κοινωνικοποίησής τους. Ο σύγχρονος οργανωμένος αθλητισμός είναι ένα περιβάλλον, στο οποίο οι πιο σημαντικές πτυχές των αθλημάτων, όπως η εκπαίδευση, η άθληση και η σωματική και ψυχική ευεξία, απειλούνται σοβαρά. Οι προπονητές δεν αναζητούν πλέον τον τρόπο με τον οποίο τα αθλήματα θα μπορούσαν να δώσουν εφόδια στα παιδιά, αλλά μάλλον πως τα παιδιά μπορούν να ωφελήσουν τα σπορ (David, 1999). Οι νεαροί αθλητές, ιδίως εκείνοι που αγωνίζονται σε υψηλό επίπεδο θεωρούνται ως μικρογραφίες ενηλίκων και γι' αυτό τους συμπεριφέρονται ως αθλητές πρώτα και έπειτα ως παιδιά (Brackenridge & Kirby, 1997). Επίσης οι ενήλικες παίζουν σημαντικό ρόλο στην επιτυχία των νεαρών αθλητών και πολλές φορές μπορούν να επηρεάσουν τη σωματική και ψυχική ακεραιότητά τους (David, 1999).

Ολοένα και περισσότερο, η έρευνα σχετικά με τις επιπτώσεις του αγωνιστικού αθλητισμού στους νεαρούς αθλητές ενισχύεται λόγω των έντονων συμπεριφορών, της ηθικής παρενόχλησης, της κακής πρακτικής, της κακοποίησης και εκμετάλλευσης

των αθλητών σε τομείς ιδιαίτερου ενδιαφέροντος. Η πρόωρη εξειδίκευση στον τομέα του αθλητισμού και η εντατική προπόνηση για τους νεαρούς αθλητές (American Academy of Pediatrics, 2000. International Olympic Committee, 2004. Tofler, Stryer, Micheli, & Herman, 1996. World Health Organization, 1988), κάνουν τα παιδιά εργάτες (Donnelly, 1993, 1997), προκαλούν διατροφικές διαταραχές (Byrne & McLean, 2002. Kerr, Berman & De Souza, 2006. Sundgot-Borgen, 1994. Sundgot-Borgen et al., 2003), ενισχύουν την χρήση απαγορευμένων ουσιών (David, 1999), προκαλούν σωματική και ψυχολογική κακοποίηση (Brackenridge, 1997. Brackenridge, 2001. Brackenridge, & Kirby, 1997. Donnelly, 1999. Gervis & Dunn, 2004. Ryan, 2005).

Θεωρίες Καταπιεστικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό

Το Θεωρητικό Μοντέλο της Καταπιεστικής Συμπεριφοράς του Stirling

Στην ιστορία όσον αφορά στην εξέλιξη της προστασίας των παιδιών μέσα στην κοινωνία, τη προώθηση πρωτοβουλιών για την προστασία του αθλητή και την έρευνα σχετικά με τις εμπειρίες των αθλητών για την καταπίεση, θα πρέπει να εξετασθεί μέσα σε ευρύτερο κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο η καταπίεση. Ενέργειες που έγιναν στο χώρο του αθλητισμού, όπως η ανάπτυξη των παιδιών και τα δικαιώματα των αθλητών, διαδικασίες για το επάγγελμα του προπονητή, και θεωρίες που αφορούν μοντέλα εξέλιξης του αθλητή, έχουν συμβάλει στην προστασία του αθλητή. Παρόλα αυτά είναι σημαντικό να διεξαχθεί περαιτέρω έρευνα για τη προστασία των αθλητών από την καταπίεση.

Στον αθλητισμό εκτιμάται όλο και περισσότερο η αξία του άριστου από νεαρούς αθλητές υψηλού επιπέδου. Νεαροί αθλητές προπονούνται όλο και περισσότερο και ξοδεύουν σημαντικό χρόνο με τους προπονητές τους. Ο αθλητισμός κυριαρχεί απόλυτα στις ζωές τους και η σχέση που έχουν με τους προπονητές τους γίνεται πολλές φορές πιο σημαντική και από εκείνη με τους γονείς τους. Στην κουλτούρα του υψηλού αθλητισμού επικρατεί η συνεργασία των αθλητών με τις απαιτήσεις του προπονητή, εάν προσδοκούν την επιτυχία. Η συναισθηματική και ψυχολογική κατάσταση που βιώνουν οι αθλητές μικρής ηλικίας σε αυτές τις

συνθήκες καθώς και τα ψυχολογικά τραύματα από την καταπίεση που δέχονται αυτά τα παιδιά, σε μεγάλο βαθμό έχει αγνοηθεί. Ο κόσμος εκτός αθλητισμού δεν αντιλαμβάνεται αυτό τον κίνδυνο των παιδιών που είναι αθλητές, αλλά επικρατεί η αντίθετη άποψη. Οι υψηλές επιδόσεις καλύπτουν και σκεπάζουν την όλη διαδικασία από την οποία περνάει ένας πρωταθλητής μέχρι να φτάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Μέχρι τώρα η κατανόηση της συναισθηματικής καταπίεσης των παιδιών έγινε σε περιβάλλον έξω από τον αθλητισμό και επικεντρώθηκε στη σχέση του παιδιού και του γονέα.

Έχουν διαμορφωθεί διάφοροι ορισμοί και κατηγορίες καταπίεσης. Γενικότερα, οι μορφές καταπίεσης μπορούν να ταξινομηθούν σε «σχεσιακή» (relational) και «μη σχεσιακή» (non relational) (Crooks & Wolfe, 2007). Μεγάλο μέρος της καταπίεσης, τόσο της σχεσιακής όσο και της μη σχεσιακής, υπάρχει μέσα σε διαφορετικές καταστάσεις. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο υπάρχουν διάφορες μορφές καταπίεσης στο χώρο του αθλητισμού. Οι τέσσερις κύριες μορφές σχεσιακής παιδικής καταπίεσης περιλαμβάνουν την παραμέληση, την συναισθηματική, τη σεξουαλική και τη σωματική καταπίεση (Stirling, 2009). Αυτές οι μορφές αναφέρονται ως «σχεσιακές διαταραχές» καθώς αυτές συμβαίνουν στα πλαίσια του ρόλου μιας σχέσης, στην οποία η σχέση έχει σημαντική επιρροή στην αίσθηση ασφάλειας του παιδιού, στην αίσθηση εμπιστοσύνης και στην εκπλήρωση των αναγκών του. Οι άλλες μορφές καταπίεσης που δε συμβαίνουν μέσα στις σχέσεις, αναφέρονται ως μη σχεσιακή καταπίεση και περιλαμβάνουν για παράδειγμα: κατάχρηση εξουσίας/ επίθεση από άτομα που δεν ανήκουν στο οικείο περιβάλλον του παιδιού, παρενόχληση και εκφοβισμό (Wachtel, 1997).

Ο Stirling (2009) είχε ως σκοπό στην έρευνά του να προτείνει ένα εννοιολογικό πλαίσιο στο οποίο θα στηρίζονται οι ερευνητές που ασχολούνται με την καταπίεση στον αθλητισμό. Πιο συγκεκριμένα προσπάθησε να δημιουργήσει ένα εννοιολογικό μοντέλο των διάφορων κατηγοριών της καταπίεσης για τον τομέα του αθλητισμού. Σύμφωνα με τον ερευνητή τα βασικά είδη καταπίεσης στο χώρο του αθλητισμού περιλαμβάνουν: τη σωματική καταπίεση, τη σεξουαλική καταπίεση, την συναισθηματική καταπίεση και την παραμέληση. Η παραμέληση διαφέρει από τις άλλες μορφές καταπίεσης, διότι αυτή η συμπεριφορά δεν εκτελείται με πρόθεση από τον δράστη να βλάψει κάποιον (Crooks & Wolfe, 2007). Αντίθετα, σε περιπτώσεις σεξουαλικής, σωματικής ή συναισθηματικής καταπίεσης, ενώ δεν προτίθεται να προκαλέσει ο δράστης βλάβη, η συμπεριφορά του δράστη προκαλεί βλάβη και

εκτελείται εκ προθέσεως. Η διαφορά μεταξύ της σεξουαλικής καταπίεσης, της σωματικής ή συναισθηματικής καταπίεσης, είναι το είδος της βλάβης που βιώνεται από αυτή τη σχέση (Brackenridge & Rhind, 2010). Η σωματική και συναισθηματική καταπίεση ορίζεται ως ένα μοτίβο συμπεριφοράς εκ προθέσεως από ένα άτομο μέσα σε μία σχέση που έχει τη δυναμική να είναι επιβλαβές για την ατομική σωματική και συναισθηματική ευεξία, αντίστοιχα. Η ερμηνεία και οι μορφές της καταπίεσης στο χώρο του αθλητισμού σύμφωνα με τον Stirling (2009) είναι οι εξής:

Μορφή καταπίεσης

Σωματική καταπίεση

Παράδειγμα

- Ξυλοδαρμός, κλοτσιές, δάγκωμα, σπρώξιμο, χτύπημα, ταρακούνημα, ρίψη, πνιγμό, κάψιμο,
- Χτύπημα ενός αθλητή με τον αθλητικό εξοπλισμό,
- Απαίτηση από τον αθλητή να παραμείνει ακίνητος σε μια καθιστή ή «θέση σανίδας» για μια χρονική περίοδο πέραν κάθε λογικής προπονητικής εκτίμησης,
- Εξαναγκασμός αθλητή να γονατίσει σε μια επιβλαβή επιφάνεια,
- Απομόνωση αθλητή σε έναν περιορισμένο χώρο,
- Απαγόρευση πρόσβασης στις απαραίτητες ανάγκες (νερό, φαγητό, ύπνο),
- Καταναγκαστική σωματική άσκηση, πέρα από τις φυσικές ικανότητες του αθλητή (π.χ. αναγκάζοντας τον αθλητή να κάνει προπόνηση μέχρι να κάνει εμετό ή να χάσει τις αισθήσεις του,

Συναισθηματική καταπίεση

- Απαξιωτικά σχόλια,
- Πράξεις ταπείνωσης,

- Εκφοβισμός ή απειλή επιθετικών ενεργειών χωρίς επαφή αθλητών (δηλ. πετώντας εξοπλισμό στον τοίχο),
- Σκόπιμη άρνηση της προσοχής και υποστήριξη,
- Μακρόχρονη αποβολή από προπόνηση ή αγώνα,

Σεξουαλική καταπίεση

- Σεξουαλικές σχέσεις με έναν αθλητή,
- Ακατάλληλη σεξουαλική επαφή (π.χ. επαφή με το στήθος ή με τους γλουτούς ενός αθλητή/τρια),
- Σεξουαλικού περιεχομένου σχόλια, ανέκδοτα, ή χειρονομίες,
- Σεξουαλικές προτάσεις/ θέσεις,
- Εκθέτοντας τον αθλητή/τρια για πορνογραφικό υλικό,

Παραμέληση

- Δε παρέχουν στον αθλητή επαρκή χρόνο για αποκατάσταση ή θεραπεία μετά από ένα τραυματισμό,
- Δε παρέχουν επαρκείς συμβουλές σε έναν αθλητή που εμφανίζει σημάδια ψυχικής διαταραχής,
- Περιφρόνηση για τη διατροφική συμπεριφορά του αθλητή,
- Ανεπαρκής εποπτεία του αθλητή,
- Αποτυχία να εξασφαλιστεί η ασφάλεια του αθλητικού εξοπλισμού,
- Περιφρόνηση της χρήσης αναβολικών,
- Περιφρόνηση για τις εκπαιδευτικές ανάγκες και την ευεξία του αθλητή,
- Δεν αναγνωρίζει τις κοινωνικές ανάγκες του αθλητή.

Η ερμηνεία και οι μορφές της παρενόχλησης στο χώρο του αθλητισμού σύμφωνα με τον Stirling (2009):

Μορφές παρενόχλησης:

Σωματική

Παράδειγμα:

- Σπρώξιμο ή εσκεμμένα πρόσκρουση σε ένα άτομο,
- Πράξεις εκφοβισμού (π.χ. παρεμπόδιση της πορείας ενός ατόμου),
- Σεξουαλική παρενόχληση,
- Ανεπιθύμητα ή καταναγκαστικές σεξουαλικές σχέσεις,
- Ανεπιθύμητες ή ανάρμοστες σεξουαλικές προτάσεις,
- Χυδαία ή άσεμνα σεξουαλικά σχόλια,
- Ο εξαναγκασμός ενός αθλητή να φορέσει αποκαλυπτικό αθλητικό ρουχισμό,

Συναισθηματική

- Κάνοντας εξευτελιστικά ή ενοχλητικά αστεία,
- Χυδαία ή άσεμνες παρατηρήσεις,
- Ανεπιθύμητες, προσβλητικές ή εχθρικές εκφράσεις προσώπου ή στάσεις σώματος,
- Δημιουργία γραπτώς ή υποτιμητικού ατομικού γραφικού υλικού,

Φύλο/ φυλετική και

σεξουαλικές προτιμήσεις

- Αναφορικά με το φύλο/ φυλή του αθλητή/ σεξουαλικές προτιμήσεις με χυδαίο και υποτιμητικό τρόπο,
- Αποκλεισμός ενός ατόμου με βάση το φύλο/ τη φυλή/ τις σεξουαλικές του προτιμήσεις.

Η ερμηνεία και οι μορφές του εκφοβισμού στο χώρο του αθλητισμού σύμφωνα με τον Stirling (2009):

Μορφές εκφοβισμού:

Σωματικός εκφοβισμός

Παράδειγμα:

- Χτύπημα, κλοτσιές, γροθιές, σπρώξιμο, χαστούκια ή δάγκωμα,
- Κλοπή αθλητικού εξοπλισμού
- Αποκλεισμός από το γραφείο ή τα αποδυτήρια,

Συναισθηματικός εκφοβισμός

- Πειράγματα, διαδίδοντας φήμες, απειλητικά σχόλια, ψευδώνυμα, ταπείνωση ή γελοιοποίηση,

Κοινωνικός εκφοβισμός

- Εκφοβισμός από κοινωνικές δραστηριότητες,
- Η μη αποδοχή σε μια ομάδα,
- Καψόνια

Η Διαδικασία της Συναισθηματικής Καταπίεσης των Stirling και Kerr

Η έρευνα των Stirling και Kerr (2008) που πραγματοποιήθηκε σε αθλητές υψηλού επιπέδου, αποδεικνύει ξεκάθαρα ότι η καταπίεση του αθλητή παραμένει ένα σημαντικό πρόβλημα στον τομέα του αθλητισμού, σε ατομικά αθλήματα όπως της κολύμβησης και της γυμναστικής (Brackenridge, 1997, 2003, 2004. Fasting & Brackenridge, 2005. Kirby & Greaves, 1996. Stirling & Kerr, 2007, 2008). Μέχρι σήμερα οι περισσότερες έρευνες είχαν ως επίκεντρο τη σεξουαλική καταπίεση και λιγότερο τη συναισθηματική.

Η έρευνα τους είχε ως σκοπό να διερευνήσει τις εμπειρίες της συναισθηματικής καταπίεσης των αθλητών. Το δείγμα αποτέλεσαν πρώην κολυμβήτριες υψηλού επιπέδου. Οι αθλήτριες δέχτηκαν συναισθηματική καταπίεση από τους προπονητές τους. Οι εμπειρίες τους ήταν διαφορετικές κατά τη διάρκεια της καριέρας τους. Η αντίληψη αυτής της καταπίεσης είχε σχέση με την απόδοση του αθλητή και την αποδοχή από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Οπότε οι ερευνητές πρότειναν ένα μοντέλο για τη διαδικασία με την οποία βιώνουν οι αθλητές τη συναισθηματική καταπίεση.

Η επίδραση του προπονητή επεκτείνεται και σε άλλους τομείς της ζωής του αθλητή, συμπεριλαμβανομένων των ακαδημαϊκών σπουδών, της κοινωνικής ζωής και της διατροφής του. Οι συμμετέχοντες επισήμαναν συγκεκριμένες συμπεριφορές των προπονητών τους, οι οποίες τους επηρέασαν σωματικά, σεξουαλικά ή συναισθηματικά. Ως συνέπεια της εξουσίας του προπονητή, οι αθλητές εξέφρασαν αισθήματα φόβου και συχνά φαινόμενα καταπιεστικής συμπεριφοράς. Ως αποτέλεσμα της κατάχρησης εξουσίας των προπονητών, οι αθλητές δίσταζαν να αναφέρουν τα περιστατικά καταπίεσής τους (Paanilainen & Tarkka, 2003).

Οι ορισμοί για τη συναισθηματική καταπίεση διαφέρουν ανάλογα με το αν η καταπίεση οφείλεται στη συμπεριφορά του ίδιου του ατόμου ή σε εξωτερικό παράγοντα (Iwaniec, 2003). Η συναισθηματική καταπίεση μπορεί να είναι σωματική, λεκτική ή να εκφράζεται ακόμα και με αδιαφορία και λιγότερη υποστήριξη του προπονητή προς τον αθλητή. Αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να υλοποιηθούν με τη μορφή απόρριψης, τρομοκρατίας, απομόνωσης, εκμετάλλευσης, διαφθοράς, με αποτέλεσμα όλα αυτά να επηρεάσουν την υγεία και την απόδοση του αθλητή. Ο συγκεκριμένος ορισμός της καταπίεσης συνδυάζει προηγούμενους ορισμούς καθώς

και τα κριτήρια για τον προσδιορισμό της καταπιεστικής συμπεριφοράς (Porter, Antonishak & Reppucci, 2006).

Οι Stirling και Kerr (2008) διαχώρισαν την καταπίεση στις παρακάτω μορφές:

Η συναισθηματική καταπίεση του προπονητή εκφράζεται με τρεις τρόπους:

- σωματικό
- λεκτικό και
- άρνηση υποστήριξης και προσοχής.

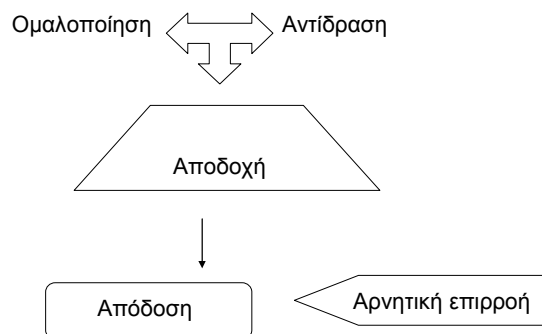
Η σωματική καταπίεση περιλαμβάνει επιθετικές πράξεις όπως σωματική βία και ρίψη αντικειμένων προς τον αθλητή, ή με παρουσία του αθλητή. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι οι συμπεριφορές αυτές συνέβαιναν μετά από χαμηλή επίδοση, με τη χρήση των εξής αντικειμένων: σανίδες κολύμβησης, αλουμινένια κουτιά, κοντάρια από σημαίες, καρέκλες, παιχνίδια πισίνας, μαρκαδόροι, μπλοκ, γόμες και μπουκάλια νερού. Η λεκτική καταπίεση συμπεριλάμβανε φωνές, ύβρεις, υποκοριστικά επίθετα, μειωτικά και ταπεινωτικά σχόλια. Τέλος η τρίτη κατηγορία της συναισθηματικής καταπίεσης περιλαμβάνει τη σκόπιμη άρνηση βοήθειας και υποστήριξης του προπονητή κατά την ώρα της προπόνησης.

Οι Αντιδράσεις της Συναισθηματικής Καταπίεσης στα Πλαίσια του Μοντέλου των Stirling και Kerr

Οι αντιδράσεις των αθλητών διαφέρουν μεταξύ των τριών τύπων της συναισθηματικής καταπίεσης. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η άρνηση της προσοχής και της υποστήριξης είχε τη μεγαλύτερη αρνητική επίδραση, και εν συνεχεία η λεκτική καταπίεση. Τη μικρότερη αρνητική επίδραση στον αθλητή την είχε η σωματική καταπίεση. Μια πιθανή εξήγηση για τις διαφορετικές αντιδράσεις στα τρία είδη της καταπίεσης είναι ο βαθμός στον οποίο η καθεμία από τις συμπεριφορές του αθλητή, επηρεάζει την αυτοεκτίμηση και τη σχέση του με τον προπονητή του. Η χρήση της σωματικής καταπίεσης επηρεάζει λιγότερο την αυτοεκτίμηση του αθλητή σε σχέση με τη λεκτική καταπίεση και την άρνηση της προσοχής και της υποστήριξης. Επίσης παρά την επιθετική μορφή της σχέσης προπονητή-αθλητή εξακολουθεί να υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ τους. Η λεκτική καταπίεση η οποία συμπεριλαμβάνει υποτιμητικά σχόλια μπορεί να επηρεάσει ψυχολογικά τον αθλητή και να έχει αρνητικές συνέπειες για την αυτοεκτίμησή του

και τις ικανότητές του. Ωστόσο, ο προπονητής εξακολουθεί να παρέχει στον αθλητή μια μορφή προσοχής, όχι απαραίτητα θετική, διαφυλάσσοντας έτσι τη μεταξύ τους σχέση. Η άρνηση προσοχής και υποστήριξης είναι η πιο απειλητική, καθώς επηρεάζει σε μεγαλύτερο βαθμό τη σχέση τους. Σύμφωνα με τους αθλητές, η άρνηση προσοχής και υποστήριξης που χρησιμοποιείται από τον προπονητή ως μια μορφή τιμωρίας, κλονίζει τη σχέση τους, δημιουργώντας το αίσθημα του υποβιβασμού στον ίδιο τον αθλητή. Αυτό έχει ως συνέπεια ο αθλητής να αισθάνεται ανίκανος να αντιμετωπίσει τη συναισθηματική καταπίεση που επιδέχεται.

Οι Stirling και Kerr (2008) παρουσίασαν ένα μοντέλο για την διαδικασία με την οποία οι αθλητές βιώνουν τη συναισθηματική καταπίεση (Σχήμα 1). Υποστήριξαν ότι δεν δημιουργούν μόνο οι εμπειρίες των αθλητών τις διάφορες μορφές της ψυχολογικής καταπίεσης, αλλά η ίδια ψυχολογική καταπίεση επιδρά διαφορετικά σε διάφορα στάδια στην καριέρα των αθλητών. Είναι ενδιαφέρον, πως οι αντιλήψεις των αθλητών σχετικά με τη συναισθηματική καταπίεση φαίνεται να περιπλέκονται με την αυτοαντίληψη της αθλητικής επίδοσης και να επιδρούν στον χώρο του αθλητισμού, όπως αντικατοπτρίζεται στις φάσεις της ομαλοποίησης και της αντίδρασης. Κατά το μεγαλύτερο μέρος της αθλητικής τους καριέρας, οι εμπειρίες τους από τη συναισθηματική καταπίεση αναγνωρίζονται ως μέρος του αθλητισμού υψηλών επιδόσεων. Σε αυτό το στάδιο, η συναισθηματικά καταχρηστική συμπεριφορά των προπονητών γίνεται αποδεκτή ως απαιτούμενο μέρος της προπονητικής διαδικασίας, και οι συμπεριφορές αυτές έχουν σημαντική αρνητική επίδραση στους αθλητές. Προς το τέλος της αθλητικής καριέρας των αθλητών, διαπιστώνεται ότι πολλοί αθλητές αρχίζουν να αμφισβητούν την εξομάλυνση των συμπεριφορών των προπονητών τους, να αμφισβητούν την κουλτούρα του υψηλού αθλητισμού, στην οποία παρουσιάζονται καταπιεστικές συμπεριφορές και τελικά επαναστατούν ενάντια σε αυτές τις συμπεριφορές των προπονητών τους. Σε αυτή τη φάση της αντίδρασης, οι αθλητές επηρεάζονται αρνητικά από τις εμπειρίες τους από τη συναισθηματική καταπίεση που δέχτηκαν. Εκτός από τα γενικά και δυσάρεστα στάδια της αθλητικής τους καριέρας, πολλοί αθλητές αναφέρουν επίσης τις εμπειρίες τους με την κατάθλιψη, τις διατροφικές διαταραχές και την κοινωνική απομόνωση ως ένα αποτέλεσμα της συναισθηματικής καταχρηστικής συμπεριφοράς που δέχτηκαν από τους προπονητές τους.



Σχήμα 1.

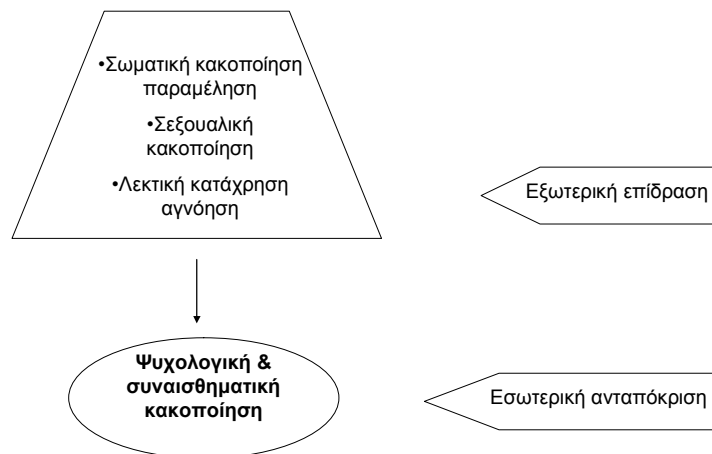
Εμπειρίες αθλητών που δέχτηκαν συναισθηματική καταπίεση.

Δεδομένου ότι η καταπίεση στον αθλητισμό ερευνάται τα τελευταία χρόνια, πολλά θεωρητικά και πρακτικά ερωτήματα παραμένουν αναπάντητα. Είναι ενδιαφέρον ότι και οι άνδρες και οι γυναίκες προπονητές χρησιμοποιούν καταπιεστικές συμπεριφορές προς τους αθλητές/τριές τους. Θεωρείται αναγκαίο να διεξαχθούν μελλοντικές έρευνες οι οποίες θα εξετάσουν την επίδραση του φύλου του προπονητή σχετικά με την καταπίεση των αθλητών. Θα μπορούσαν να εξεταστούν ερωτήματα όπως η συχνότητα και ο τρόπος καταπίεσης καθώς επίσης εάν η καταπίεση που δέχονται οι αθλητές διαφέρει σύμφωνα με το φύλο των προπονητών τους. Οι προηγούμενες έρευνες θεώρησαν ότι η διαφορά στις εμπειρίες καταπίεσης των αθλητών/τριών από τους προπονητές/τριές τους, οφείλεται στη διαφορά του φύλου των αθλητών. Επιπλέον θα ήταν ενδιαφέρον να διερευνηθεί η διαδικασία της συναισθηματικής καταπίεσης μεταξύ των συναθλητών και μεταξύ γονέων-αθλητών. Παρόμοιες συμπεριφορές σε άλλους χώρους εκπαίδευσης δε θα επιτρέπονταν όπως π.χ. οι εκπαιδευτικοί θα είχαν σοβαρές συνέπειες εάν αποκαλούσαν υποτιμητικά

τους μαθητές τους ή εάν χρησιμοποιούσαν βίαιους τρόπους συμπεριφοράς απέναντί τους. Θεωρείται απαραίτητη η μελλοντική έρευνα σχετικά με τη πρόληψη και τις μορφές καταπίεσης στον αθλητισμό. Κάποιοι ερευνητές θεωρούν τη χρήση της καταπιεστικής συμπεριφοράς απαραίτητη για την αύξηση της αθλητικής απόδοσης. Παρόλα αυτά για την αποφυγή των αρνητικών συνεπειών της καταπίεσης, προτείνεται η χρήση μη καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών προς τους αθλητές.

Θεωρητικό Μοντέλο της Συναισθηματικής Καταπίεσης στον Αθλητισμό (Gervis, 2009)

Η Gervis (2009) σε συγκεκριμένη έρευνα εξέτασε την αντιστοίχιση της γονικής συμπεριφοράς με τη συναισθηματική ευεξία του παιδιού. Αυτή η διπλή προσέγγιση για τη γονική υπαιτιότητα και την κατάσταση του παιδιού, είναι εμφανής στη βιβλιογραφία με ερωτήματα που προέκυψαν σχετικά με τη σχέση της συμπεριφοράς των γονέων και τη ψυχοπαθολογία του παιδιού (Kavanagh, 1982). Όλες οι μορφές της καταπίεσης των παιδιών έχουν συναισθηματική ή ψυχολογική συνέπεια για το παιδί, αλλά επειδή συχνά ενσωματώνονται, η συναισθηματική καταπίεση έχει λάβει πολύ λιγότερη προσοχή από τους κλινικούς ιατρούς, με αποτέλεσμα οι ερευνητές να έχουν στραφεί σε άλλες μορφές καταπίεσης των παιδιών. Ωστόσο, έχουν συνέπειες που υπερβαίνουν και ξεπερνούν κατά πολύ αυτές από σωματικές βλάβες, ή τα αποτελέσματα της αδιαφορίας ή της σεξουαλικής κακοποίησης (Σχήμα 2). Η Gervis (2009) παρουσίασε το μοντέλο του «Παγόβουνου» για την καταπίεση των παιδιών (Σχήμα 2).



Σχήμα 2.

Σχηματική παράσταση του μοντέλου «Παγόβουνου» για την καταπίεση των παιδιών (Gervis, 2009).

Με βάση το μοντέλο του «Παγόβουνου», η ερευνήτρια δημιούργησε ένα νέο μοντέλο για την κατάχρηση εξουσίας και την καταπίεση των προπονητών προς τους αθλητές τους. Συγκέντρωσε θεωρητικές προσεγγίσεις για την σχέση παιδί και γονέα, προκειμένου να ανακαλύψει εάν ισχύουν τα ίδια στις σχέσεις προπονητή και αθλητή.

Οι έρευνες για την συναισθηματική καταπίεση τείνουν να επικεντρώνονται σε δύο διαφορετικές πτυχές. Η μία είναι ο προσδιορισμός της συμπεριφοράς των ενηλίκων, η οποία μπορεί να θεωρηθεί συναισθηματικά καταχρηστική και η άλλη είναι τα συναισθηματικά προβλήματα που προκύπτουν ως συνέπεια στα παιδιά που υφίστανται συναισθηματική καταπίεση από τους ενήλικες. Η διερεύνηση αυτών των δύο πτυχών έγινε προκειμένου να εξετάσει τη διαδικασία της συναισθηματικής καταπίεση στο χώρο του αθλητισμού από τη πλευρά του αθλητή. Ο στόχος ήταν να εξετάσει και να ερμηνεύσει τη καταχρηστική συμπεριφορά των ενηλίκων και τις

συναισθηματικές συνέπειες που προκύπτουν για τον αθλητή. Η ερευνήτρια συνδέει έναν αριθμό θεωριών όπου δεν υπήρχαν προηγουμένως.

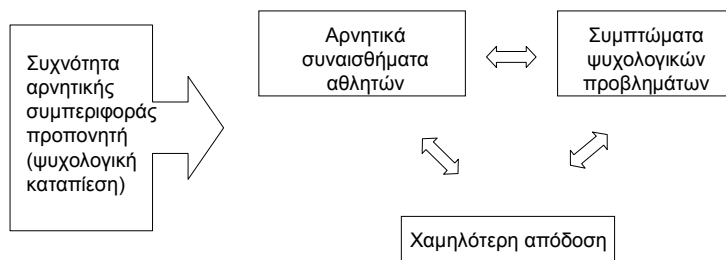
Τα βασικά στοιχεία που ολοκληρώνουν το συγκεκριμένο θεωρητικό μοντέλο είναι η θεωρία του Garbarino και των συνεργατών του (1986), όπου πρότεινε ένα θεωρητικό πλαίσιο για την συναισθηματική καταπιεστική συμπεριφορά, του O'Hagan (1995) όπου καθόρισε τη σημασία που έχει η συχνότητα εμφάνισης της συναισθηματικής καταπίεσης, των Bingelli, Brassard και Hart (2001) οι οποίοι προσδιόρισαν τα συμπτώματα των ψυχολογικών προβλημάτων που εμφανίζονται ως αποτέλεσμα της συναισθηματικής καταπίεσης κυρίως στη παιδική ηλικία και τέλος η έννοια της κατάχρησης της εξουσίας στην κουλτούρα του προπονητή, η οποία υπάρχει στον υψηλό αθλητισμό όπως πρότεινε ο Burke (2001).

Όλες αυτές οι έννοιες χρησιμοποιούνται ως μέσο για την κατανόηση των αντιλήψεων, για τα συναισθήματα και την προπονητική διαδικασία από την πλευρά του αθλητή. Η Gervis χρησιμοποίησε αυτές τις θεωρίες ώστε να δημιουργήσει ένα νέο ολοκληρωμένο μοντέλο το οποίο αφορά στον χώρο του αθλητισμού. Με τη χρήση αυτής της πολυθεωρητικής προσέγγισης για να διερευνήσει το θέμα αυτό, δημιουργήθηκε ένα μοντέλο το οποίο προέρχεται από διάφορα στοιχεία όλων των θεωριών σχετικά με την καταπίεση. Η ερευνήτρια λοιπόν θεώρησε ότι οι αθλητές θα έχουν δεχτεί συναισθηματική καταπίεση από τους προπονητές τους εάν:

1. έχουν εμπειρίες αρνητικής συμπεριφοράς από τους προπονητές τους σύμφωνα με τον Garbarino και τους συνεργάτες του (1986),
2. εάν έχουν δεχτεί συχνά τέτοιου είδους συμπεριφορά (O'Hagan, 1993),
3. εάν έχουν αναφέρει κάποια συμπτώματα των ψυχολογικών προβλημάτων (Bingelli et al., 2001),
4. εάν έχουν αναφέρει την κατάχρηση εξουσίας ως μοντέλο προπονητή (Burke, 2001).

Μέσα από αυτό το θεωρητικό πλαίσιο, εξετάστηκε η σχέση μεταξύ προπονητή και αθλητή μέσα από τη συναισθηματική καταπίεση, όπου ενσωματώθηκε στο θεωρητικό μοντέλο που καθορίζει την διαδικασία της καταπίεσης στον αθλητισμό (Σχήμα 3).

Η έννοια της εξουσίας του προπονητή



Σχήμα 3.

Θεωρητικό μοντέλο για την καταπίεση στον αθλητισμό (Gervis, 2009).

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία για την καταπίεση των παιδιών η συναισθηματική καταπίεση συμβαίνει μέσα σε δυσλειτουργικές σχέσεις μεταξύ ενηλίκων και παιδιών, και για την κατανόηση αυτών των σχέσεων πρέπει να εξεταστούν οι συναισθηματικές και ψυχολογικές συνέπειες που προκύπτουν σε αυτές τις σχέσεις. Κατά συνέπεια, γίνεται μια παιδοκεντρική προσέγγιση για την εξέταση των συναισθηματικών αντιδράσεων των πρωταθλητών μικρής ηλικίας από τη συμπεριφορά του προπονητή τους. Η πλειοψηφία της βιβλιογραφίας σχετικά με την συναισθηματική καταπίεση έχει προέρθει από τους κλάδους της παιδοψυχιατρικής, της ψυχολογίας, της παιδιατρικής, της κοινωνικής εργασίας και της νομικής.

Η μεγαλύτερη επιρροή για τη συναισθηματική καταπίεση ξεκίνησε από τον Garbarino στα τέλη του 1970 και του 1980. Ο Garbarino ξεκίνησε να ερευνά τη συναισθηματική καταπίεση η οποία μέχρι τότε είχε αγνοηθεί (Garbarino, 1978). Ο ίδιος επισήμανε πόσο σημαντική είναι η συμπεριφορά των ενηλίκων απέναντι στα παιδιά που ήταν συναισθηματικά καταπιεσμένα. Μια καταπιεστική συμπεριφορά

περιλαμβάνει : ταπεινωτικά σχόλια, υποβάθμιση, φωνές, απειλές και την απόρριψη. Έτσι, παρουσίασε ένα θεωρητικό πλαίσιο από το οποίο αναπτύχθηκαν η πλειοψηφία των επόμενων ερευνών για την συναισθηματική καταπίεση.

Η συναισθηματική καταπίεση πολλές φορές δεν είναι εύκολο να αναγνωριστεί και τα προβλήματα που προκαλεί εκδηλώνονται πολύ αργότερα στη ζωή του ατόμου, ίσως και λίγο αργότερα, αφού οι αθλητές έχουν αποσυρθεί από τον πρωταθλητισμό. Προφανώς, καταστάσεις ήπιας μορφής καταπίεσης είναι πιθανό να επαναλαμβάνονται για μεγάλο χρονικό διάστημα και να έχουν σοβαρό αρνητικό αποτέλεσμα το οποίο να οδηγήσει σε ψυχολογική και συναισθηματική φθορά (O'Hagan, 1995). Η συναισθηματική καταπίεση είναι αποτέλεσμα από μια σειρά αλληλεπιδράσεων, ή απορρέει από διάφορα πρότυπα συμπεριφοράς μέσα σε μια σχέση. Αυτό μπορεί να συμβεί μεταξύ αθλητή και προπονητή, και όχι ως ένα μεμονωμένο γεγονός όπως συμβαίνει συχνά στη σεξουαλική ή σωματική καταπίεση. Επιπλέον, η έρευνα των Bingeli, Hart και Brassard (2001) έχει δείξει ότι τα παιδιά που υποφέρουν από συναισθηματική καταπίεση μπορεί να παρουσιάζουν μια σειρά από συμπτώματα από τα συναισθηματικά προβλήματα τα οποία μπορεί να περιλαμβάνουν κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, συναισθηματική αστάθεια και διατροφικές διαταραχές. Η αναγνώριση της συναισθηματικής καταπίεσης περιπλέκεται ακόμα περισσότερο από τον πολιτισμό ή το περιβάλλον στο οποίο εντάσσεται. Όταν είναι αποδεκτή από το περιβάλλον στο οποίο λαμβάνει χώρα, δεν προκύπτουν συναισθηματικά καταστρεπτικά αποτελέσματα (Navarre, 1987). Έτσι, η επικρατούσα κουλτούρα του περιβάλλοντος στο οποίο υφίσταται η συμπεριφορά αυτή, μπορεί να καλύψει μια συναισθηματικά καταχρηστική συμπεριφορά επειδή είναι αποδεκτή από τη πλειοψηφία των μελών του. Αυτό περιγράφει την κατάσταση του πρωταθλητισμού, όπου η εντατική προπόνηση αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της κουλτούρας του αθλητισμού και ως εκ τούτου, σπάνια αμφισβητείται, διότι το αποτέλεσμα είναι η νίκη. Επιπλέον, επειδή οι αρνητικές επιπτώσεις της συναισθηματικής καταπίεσης μπορεί να μη γίνουν αντιληπτές μέχρι οι αθλητές να σταματήσουν τον αγωνιστικό αθλητισμό, η εξήγηση για την επιλογή των πρώην αθλητών, αποδίδεται στις εμπειρίες που είχαν όταν ήταν εν ενεργεία αθλητές.

Ο πρωταρχικός σκοπός της έρευνας της Gervis (2009) ήταν να διερευνήσει και να βάλει σε εφαρμογή το θεωρητικό μοντέλο της διαδικασίας της αρνητικής συναισθηματικής αντίδρασης αθλητών μικρής ηλικίας. Αυτό το μοντέλο υποθέτει ότι ο αθλητής θα βιώσει αρνητική συμπεριφορά από τον προπονητή του, που είναι

παρόμοια με τη συμπεριφορά των ενηλίκων που περιγράφηκε προηγουμένως από τον Garbarino ως συναισθηματική καταπίεση (Garbarino, Guttman & Seeley, 1986). Δεύτερον, οι αθλητές θα αντιμετωπίσουν αυτή τη συμπεριφορά σε μεγάλη συχνότητα. Τρίτον, οι αθλητές θα έχουν μια αρνητική συναισθηματικά αντίδραση για τη συμπεριφορά των προπονητών τους, που θα οδηγήσει σε συμπτώματα συναισθηματικών προβλημάτων. Τέλος, αυτό θα συμβεί μόνο σε περιβάλλον όπου επικρατεί από τον προπονητή η «κατάχρηση της εξουσίας», με την οποία οι προπονητές προσπαθούν να εξασφαλίσουν μια ιεραρχικά ανώτερη θέση, πάνω από τους αθλητές.

Σχετικές Έρευνες στο Θεωρητικό Μοντέλο της Συναισθηματικής Καταπίεσης στον Αθλητισμό (Gervis, 2009)

Η πρώτη μελέτη επικεντρώθηκε σε 12 συνεντεύξεις πρώην αθλητών, για τις εμπειρίες πρωταθλητών σχετικά με τη συμπεριφορά των προπονητών τους. Οι συνεντεύξεις έγιναν με βάση το θεωρητικό μοντέλο της Gervis (2009) για την συναισθηματική καταπίεση στον αθλητισμό. Όλοι οι αθλητές ήταν αθλητές παγκοσμίας φήμης όταν ήταν σε μικρή ηλικία με μέσο όρο ηλικίας 13 ετών. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες του παρελθόντος, ως αθλητές όταν ήταν σε παιδική ηλικία ώστε οι απαντήσεις τους να αντιπροσωπεύουν τις επιπτώσεις από τις εμπειρίες τους (Gervis & Dunn, 2004).

Η δεύτερη σειρά μελετών επικεντρώθηκε στη δοκιμή του μοντέλου σε μεγαλύτερο και διαφορετικό πληθυσμό αθλητών. Αυτό επιτεύχθηκε μέσω της ανάπτυξης ενός νέου μέσου, του ερωτηματολογίου για τη συναισθηματική αντίδραση στον αθλητισμό, η οποία είναι μια έκθεση των αντιλήψεων των αθλητών όταν ήταν σε παιδική ηλικία για τη συμπεριφορά των προπονητών τους.

Τα αποτελέσματα από όλες τις μελέτες, επιβεβαίωσαν το θεωρητικό μοντέλο για το χώρο του αθλητισμού. Στην πρώτη ποιοτική μελέτη, όλοι οι αθλητές ανέφεραν ότι βίωσαν ορισμένες ή όλες τις αρνητικές συμπεριφορές του προπονητή κατά τη διάρκεια των προπονήσεών τους ως πρωταθλητές. Συγκεκριμένα, οι συμπεριφορές που αναφέρθηκαν από τους αθλητές ως οι πιο συχνές ήταν: υποβάθμιση, ταπείνωση, απειλές και φωνές. Αυτές οι αρνητικές συμπεριφορές θεωρήθηκαν μέρος της

ημερήσιας μεθοδολογίας του προπονητή τους. Οι αθλητές ανέφεραν την εμφάνιση αυτών των συμπεριφορών ανεξάρτητα από το φύλο του προπονητή τους, ή από το άθλημα όπου συμμετείχαν ή αν συμμετείχαν σε ατομικό ή ομαδικό αγώνισμα. Οι αθλητές ανέφεραν μια σειρά από συμπτώματα συναισθηματικών προβλημάτων, πολλά από τα οποία παρέμειναν για αρκετό καιρό, αφού αποχώρησαν οι αθλητές από την αγωνιστική τους δράση.

Οι αθλητές δήλωσαν: «Μου ήταν γραφτό να γίνω ένας από τους καλύτερους, αλλά δεν αισθάνθηκα ποτέ έτσι, πάντα ένοιωθα σαν να ήμουν σκουπίδι και γενικότερα άχρηστος. Το μόνο που έκανε ήταν να με καταστρέψει ως άτομο να με κάνει να αισθάνομαι ότι είμαι άχρηστος. Τα παράτησα γιατί δεν είχα αυτοπεποίθηση, γιατί συνεχώς μου έλεγε ότι ήμουν χάλια και άχρηστη όλη την ώρα. Αυτό το πίστεψα και το μετέφερα γενικά στη ζωή μου και ακόμα και τώρα φοβάμαι την απόρριψη και τη αποτυχία» (Gervis & Dunn, 2004).

Είναι ενδιαφέρον ότι όλοι οι αθλητές ανέφεραν πως η συμπεριφορά του προπονητή τους άλλαξε από τη στιγμή που έγιναν πρωταθλητές. Ένα τυπικό παράδειγμα αναφέρθηκε από έναν ποδοσφαιριστή, όταν σχολίασε: «έγινε ένας μανιακός επειδή ήμουν καλός σκέφτηκε ότι θα κάνω τα πάντα». Οι αθλητές ανέφεραν ότι έχουν να αντιμετωπίσουν πίεση στη προπόνηση και σε αγώνες σε υψηλό αθλητικό επίπεδο μέσα σε κλίμα συνεχόμενων επιθέσεων για αυτοσεβασμό όταν ήταν ευάλωτα παιδιά. Αλλά η συμπεριφορά των προπονητών τους, αμφισβητήθηκε καθώς ήταν όλοι τους επιτυχημένοι αθλητές. Ο κόσμος εκτός αθλητισμού, τους θεωρούσε επιτυχημένους. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι αθλητές ανέφεραν αύξηση στη συχνότητα της αρνητικής συμπεριφοράς του προπονητή, και αύξηση των αρνητικών συναισθημάτων. Αυτό θα υποστηρίξει την έννοια ότι είναι αποτέλεσμα της προοδευτικής αυξανόμενης καταπίεσης του προπονητή και προκαλεί αρνητικές συναισθηματικές επιδράσεις στους αθλητές. Έτσι στο πλαίσιο της προπόνησης, αν ένας προπονητής υιοθετεί μια μεθοδολογία που περιλαμβάνει συχνές αρνητικές συμπεριφορές όπως ταπεινωτικά σχόλια, υποβάθμιση, απειλές και φωνές, τότε υπάρχει κίνδυνος για το παιδί-αθλητή.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας προέκυψε ότι το επίπεδο του αθλητή στο οποίο αγωνίζονταν, έπαιξε σημαντικό ρόλο στη συχνότητα της συναισθηματικής καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών τους, και στη συναισθηματική αντίδραση των αθλητών. Αθλητές σε διεθνές και εθνικό επίπεδο,

ανέφεραν μεγαλύτερη συχνότητα των αρνητικών συμπεριφορών του προπονητή τους, και μια σημαντική αύξηση των αρνητικών συναισθηματικών αντιδράσεων απέναντί τους. Οι αθλητές χαμηλών επιδόσεων ανέφεραν τη μικρότερη εμπειρία αυτού του είδους συμπεριφοράς από τους προπονητές τους και ως εκ τούτου ουδέτερη συναισθηματική αντίδραση. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι το περιβάλλον προπόνησης για αθλητές υψηλού επιπέδου διαφέρει από εκείνο του μαζικού αθλητισμού. Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτό. Πρώτον, η αύξηση των ωρών που βρίσκεται ο πρωταθλητής με τον προπονητή του, σημαίνει ότι υπάρχουν περισσότερες ευκαιρίες για να βιώσουν αρνητική συμπεριφορά από τον προπονητή. Σε ορισμένες περιπτώσεις οι πρωταθλητές μικρής ηλικίας μπορούν να δαπανήσουν περισσότερο χρόνο με τον προπονητή τους, από ότι με τους γονείς τους. Τα μεγάλα χρονικά διαστήματα συμβίωσης μεταξύ ενηλίκων και παιδιών είναι τα βασικά συστατικά που εκτός του αθλητισμού, έχουν οδηγήσει σε διάφορες μορφές της παιδικής καταπίεσης και κακομεταχείρισης. Δεύτερον, οι φιλοδοξίες και η σταδιοδρομία του προπονητή εξαρτώνται από τους αθλητές υψηλού επιπέδου μικρής ηλικίας. Επίσης η φήμη ενός προπονητή είναι βασισμένη πάνω στους αθλητές του.

Πρέπει να αναφερθεί ότι η έρευνα αυτή είναι πραγματικά στο αρχικό στάδιο της σύλληψης εννοιών, μέτρησης και ελέγχου. Ωστόσο, σε νέα έρευνα τα δεδομένα φαίνεται όντως ότι παρέχουν ισχυρές ενδείξεις για να υποστηρίξουν το προτεινόμενο θεωρητικό μοντέλο. Είναι σαφές, ωστόσο, ότι χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση για να εξετάσει διεξοδικά όλες τις πτυχές του μοντέλου. Παρ' όλα αυτά, αυτό που είναι προφανές ακόμα και από αυτές τις πρώτες μελέτες είναι ότι οι πρωταθλητές μικρής ηλικίας φαίνεται να είναι «σε κίνδυνο» και ως εκ τούτου, κάθε προσπάθεια πρέπει να στραφεί για την προστασία τους. Μέχρι τώρα τα παιδιά που συμμετείχαν σε υψηλά επίπεδα αθλητισμού δε θα μπορούσαν σε κανονικές συνθήκες να θεωρηθούν ότι βρίσκονταν «σε κίνδυνο».

Τέλος, δεν έχει εξεταστεί πραγματικά ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες συνέπειες στα παιδιά-αθλητές που έχουν βιώσει τέτοιες καταστάσεις, αλλά αν ακολουθήσει το παράδειγμα των παιδιών που έχουν καταπιεστεί συναισθηματικά σε άλλους τομείς, οι προοπτικές δεν είναι καλές. Υπάρχει ευθύνη απέναντι στον αθλητή-παιδί που κερδίζει το χρυσό μετάλλιο, να εξασφαλιστεί ότι δε δέχονταν συναισθηματικές και ψυχολογικές πιέσεις ως αποτέλεσμα της συναισθηματικής καταπίεσης στα χέρια του προπονητή του.

Θεωρία της Συναισθηματικής Καταπίεσης του Garbarino (1986)

Ο Garbarino (1986) αναφέρει ότι οι βασικές συμπεριφορές της συναισθηματικής καταπίεσης είναι:

1. η υποβάθμιση
2. η ταπείνωση
3. φωνές
4. η απόρριψη
5. η απομόνωση
6. η απειλή
7. αγνόηση

Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν διάφοροι ορισμοί για τη συναισθηματική καταπίεση, αναπτύχθηκε ένα μοντέλο από τους Hamarman και Bernet (2000) βασισμένο σε προηγούμενες έρευνες των Garbarino, Guttman Seeley (1986), και διαχώρισαν την καταπίεση σε επτά διαφορετικές συμπεριφορές:

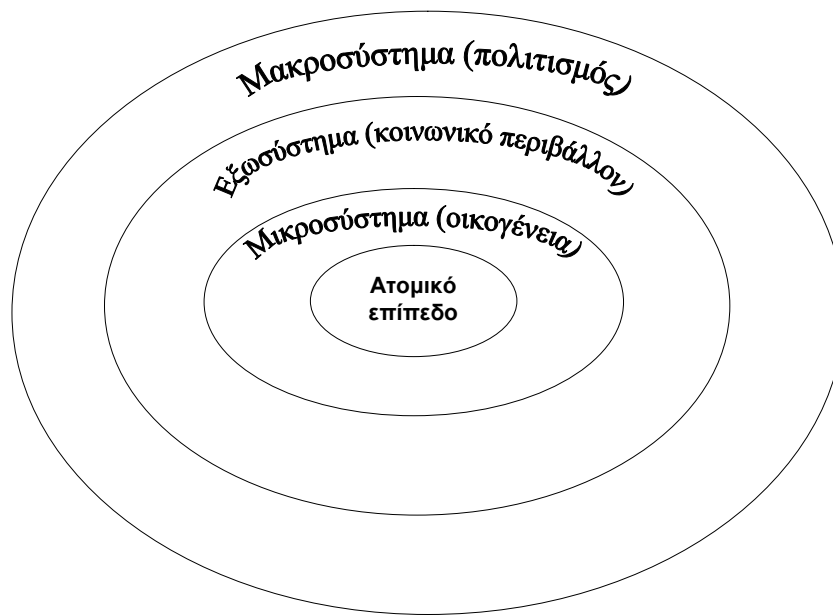
1. απόρριψη
2. αγνόηση
3. απομόνωση
4. διαφθορά/ εκμετάλλευση
5. τρομοκρατία
6. προφορική επίθεση/ λεκτική επίθεση
7. υπερπίεση

Αναπτυξιακό/ Οικολογικό Μοντέλο για την Καταπίεση των Παιδιών (Belsky, 1980)

Ένα αναπτυξιακό/ οικολογικό μοντέλο για την αιτιολόγηση της παιδικής καταπίεσης θεωρείται ως η βάση για το φαινόμενο της καταπίεσης (Belsky, 1980; Garbarino, 1977). Όπως συνοψίζεται στο Σχήμα 4, το μοντέλο αυτό επιλέχθηκε για το εύρος και τα πλεονεκτήματα του, οργανώνοντας το πλήθος και την αντικρουόμενη βιβλιογραφία, σχετικά με την αιτιολογία της καταπίεσης των παιδιών. Το επιλεγμένο μοντέλο καταπίεσης παρουσιάζει ένα σύστημα κινδύνου και τους προστατευτικούς παράγοντες που αλληλεπιδρούν σε τέσσερα επίπεδα:

1. το ατομικό επίπεδο
2. το οικογενειακό – μικροσύστημα
3. το κοινωνικό έξω-σύστημα
4. ο πολιτισμός –μακροσύστημα

Το ατομικό επίπεδο περιλαμβάνει τα ατομικά χαρακτηριστικά και την αλλαγή του αναπτυξιακού καθεστώτος των μελών της οικογένειας. Η οικογένεια περιλαμβάνει το οικογενειακό περιβάλλον και τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας. Το έξω-σύστημα αποτελείται από την κοινότητα στην οποία εντάσσεται η οικογένεια, ο χώρος εργασίας των γονέων, το σχολείο, ο αθλητισμός, ομάδες επίσημης και ανεπίσημης κοινωνικής στήριξης και υπηρεσιών που διατίθενται στην οικογένεια, και άλλοι παράγοντες όπως το οικογενειακό εισόδημα, η απασχόληση, και η διαθεσιμότητα θέσεων εργασίας. Τέλος το πολιτιστικό μακροσύστημα αποτελείται από τις πρωταρχικές αξίες και τις πεποιθήσεις του πολιτισμού. Το οικολογικό/ αναπτυξιακό θεωρητικό πλαίσιο που αναφέρεται στο Σχήμα 4, ξεκινά με μια ανάλυση των επιμέρους παραγόντων σε ατομικό επίπεδο και προχωράει και στα άλλα οικολογικά επίπεδα. Αυτή η προσέγγιση ακολουθεί την αντίληψη της ανθρώπινης ανάπτυξης ως ένθετο μέσο σε ένα σύνολο συναλλασσόμενων οικολογικών συστημάτων. Αυτό το θεωρητικό πλαίσιο που παρουσιάστηκε έχει ως στόχο να αναδείξει νέες προτεραιότητες για μελλοντικές έρευνες στον τομέα της καταπίεσης των παιδιών.



Σχήμα 4.
Αναπτυξιακό - οικολογικό μοντέλο για την καταπίεση των παιδιών (Belsky, 1980).

Τα Συμπτώματα της Καταπίεσης των Αθλητών (Matthews, 2004)

Σύμφωνα με τον Matthews (2004) η καταπίεση των αθλητών παρουσιάζει τα παρακάτω πιθανά σημεία και συμπτώματα:

- Ανεξήγητοι ή αδικαιολόγητοι τραυματισμοί (π.χ. μώλωπες, διαστρέμματα, κατάγματα, τραυματισμούς υπέρχρησης)
- Μείωση της απόδοσης
- Εφιάλτες ή διαταραχές ύπνου
- Κακή εικόνα του εαυτού
- Αδυναμία να εμπιστεύονται τους άλλους
- Επιθετική ή ανάρμοστη συμπεριφορά
- Έντονο θυμό ή οργή

- Αυτοκαταστροφική, αυτοκαταχρηστική, ή αυτοκτονική συμπεριφορά
- Λύπη, παθητική συμπεριφορά, κατάθλιψη
- Δυσκολία δημιουργίας νέων σχέσεων
- Χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ
- Αποφυγή ορισμένων βασικών χώρων (π.χ. σπίτι, κέντρο προπόνησης)
- Αλλαγή των προτύπων συμπεριφοράς
- Φόβο για ορισμένους ενήλικες (π.χ. προπονητές, γονείς).

Πιέσεις Προπονητών

Το ανησυχητικό σε πολλές περιπτώσεις είναι ότι η πρόωρη εντατική εξειδίκευση στην προπόνηση που επιβάλλεται στα παιδιά γίνεται από νέους ανθρώπους, τους προπονητές τους, τους οποίους οι νεαροί αθλητές τους βλέπουν με θαυμασμό. Οι προπονητές στις μέρες μας αυξάνονται, σε σχέση με παλαιότερα, παρακολουθούν συγκεκριμένη εκπαίδευση για νέα προγράμματα προπόνησης, ώστε να ελέγχουν ολόκληρη τη διαδικασία προπόνησης και ισχυρίζονται ότι η αξιολόγηση του προπονητή αποτελεί βασική πτυχή του επιτυχημένου προπονητή (Fox, 2006).

Πολλοί προπονητές θεωρούν ότι μια καλή πρακτική είναι να ασκούν έλεγχο σε όλους τους τομείς της ζωής των αθλητών τους. Έχουν βρεθεί πολλοί προπονητές που να συμπεριφέρονται εκδικητικά στους αθλητές τους, επιβάλλοντας συχνά έντονα προγράμματα προπόνησης, διατροφικούς περιορισμούς και υποχρεωτική ζύγιση στους αθλητές τους, αυστηρούς κανόνες για την ένδυσή τους, τις κοινωνικές τους δραστηριότητες ακόμα και τη χρήση αντισυλληπτικών (Brackenridge, 2001. McMahon, 2007).

Σε σχέση με τη συχνή εντατική προπόνηση παρουσιάστηκαν προπονητές, οι οποίοι συνήθως απαιτούν από τους αθλητές τους να παραβρεθούν σε ένα ελάχιστο αριθμό προπονήσεων. Στους αθλητές που αποτυγχάνουν να συμμορφωθούν με τους κανονισμούς, τους επιβάλλεται τιμωρία σε μορφή καταπιεστικής προπόνησης. Ο σύλλογος προπονητών κολύμβησης της Αγγλίας, απαίτησε από αθλητές από την ηλικία των 10 ετών να παρακολουθήσουν τουλάχιστον επτά προπονήσεις την

εβδομάδα για μιάμιση ώρα κάθε προπόνηση και αν οι γονείς τους το αρνηθούν, οι αθλητές θα έπρεπε να φύγουν από τον αθλητικό σύλλογο (Lang, 2009).

Ανεπίσημα στοιχεία δείχνουν ότι νεαροί αθλητές δέχονται όλο και περισσότερο καταπίεση από τους προπονητές τους ώστε να ενταχθούν σε εντατικά προγράμματα προπόνησης, με κάποιους προπονητές να χρησιμοποιούν τον εκφοβισμό και την καταχρηστική συμπεριφορά ώστε να επιβληθούν στους αθλητές τους. Για παράδειγμα, ο David (1999) παρουσίασε περίπτωση Γαλλίδας αθλήτριας ενόργανης η οποία κατηγορήσε προπονητές της εθνικής ομάδας για ξυλοδαρμό της, διότι απουσίασε από προπόνηση, καθώς και την περίπτωση του Κινέζου προπονητή Ma Junren που κέρδισε διεθνώς κακή φήμη αφού δημοσίως κακοποίησε σωματικά τους αθλητές του: «...ήθελα να τους επιπλήξω τους αθλητές μου, ή να τους χτυπήσω, όταν ήταν τεμπέληδες ή ανυπάκουοι. Αλλά το έκανα μόνο για το δικό τους καλό. Αν δεν είμαστε διατεθειμένοι να υποστούνε πίκρα...πώς μπορεί η Κίνα να καλύψει τη διαφορά με τα παγκόσμια επίπεδα στο στίβο;» (Reuters, 1995).

Μια ποιοτική μελέτη σε πρώην και νυν επαγγελματίες ποδοσφαιριστές παρουσίασε τις σχέσεις τους με τους προπονητές τους, και τις σχέσεις τους με τον πρόεδρο της ομάδας, οι οποίοι χρησιμοποίησαν λεκτική και σωματική βία για να εκφοβίζουν τους νεαρούς παίκτες (Kelly & Waddington, 2006). Μία άλλη έρευνα διαπίστωσε ότι σχεδόν 20% των ερωτηθέντων αθλητών είχαν δεχθεί χτυπήματα και κλωτσιές ή τους χαστούκισαν κατά τη διάρκεια του αγωνίσματος (Minnesota Amateur Sports Commission, 1993). Κάποιοι πάλι προπονητές τιμώρησαν με πρόσθετο φορτίο προπόνησης τους αθλητές που απέτυχαν να συμμορφωθούν στα αυστηρά πρότυπα ή κανονισμούς (David, 2005). Σε μια ποιοτική μελέτη 12 πρώην αθλητές μικρής ηλικίας υψηλού επιπέδου, εξέφρασαν τις εμπειρίες τους για συναισθηματική καταχρηστική συμπεριφορά από τους προπονητές τους όπως, φωνές και υποτιμητική συμπεριφορά. Οι εννιά αθλητές είχαν επίσης εμπειρία από απειλητική ή ταπεινωτική συμπεριφορά του προπονητή τους, γεγονός το οποίο οδήγησε τους συγγραφείς να παρουσιάσουν μια τέτοια συμπεριφορά των προπονητών στο χώρο του αθλητισμού, ως συνηθισμένο προπονητικό εργαλείο που χρησιμοποιείται από τους προπονητές των επίλεκτων νεαρών αθλητών (Gervis & Dunn, 2004). Ο εκφοβισμός είναι συμπεριφορά που απορρέει λόγω κατάχρησης της εξουσίας από τους προπονητές στους αθλητές (Lang, 2010).

Ένας δεκαεπτάχρονος παλαιστής της Ιαπωνίας θεωρήθηκε αρχικά ότι πέθανε από ανακοπή καρδιάς μετά από πολύ έντονη προπόνηση, αλλά διαπιστώθηκε ότι είχε

πολύ έντονα εγκαύματα από τσιγάρα (Justin, 2007). Στην Κίνα ένα κοριτσάκι οχτώ ετών, έτρεξε πάνω από 2000 μίλια στον εορτασμό των Ολυμπιακών του 2008. Ο πατέρας της Zhang Huimin κατηγορήθηκε για κακοποίηση του παιδιού του, αλλά αυτός αρνήθηκε, ισχυριζόμενος πως το παιδί του ποτέ δεν διαμαρτυρήθηκε ότι κουράστηκε, διότι σε κάθε του προπόνηση, ο προπονητής του το έβαζε να τρέχει με τη γυναικεία του ομάδα πολύ περισσότερο (Padgett, 2007).

Στην έρευνα των Kirby, Greaves και Hankivsky (2000) παρουσιάστηκαν μαρτυρίες αθλητών για κακοποίηση από τους προπονητές τους. Πολλοί αθλητές ανέφεραν ότι ο προπονητής τους κακοποίησε σωματικά κατά τη διάρκεια της προπόνησης πολλούς αθλητές. Η πιο συχνή εκδήλωση βίας των προπονητών τους ήταν ότι έσπρωχνε στον τοίχο τους αθλητές, τους χτυπούσε, τραβούσε τα μαλλιά τους και γενικότερα τραβούσε βίαια τους αθλητές. Επίσης οι προπονητές ασκούσαν σε μεγάλο βαθμό συναισθηματική βία. Οι περισσότεροι αθλητές δήλωσαν ότι περίμεναν πολλά χρόνια για να καταθέσουν την εμπειρία τους, και να παρουσιάσουν πραγματικά το πόσο επικίνδυνη ήταν η συμπεριφορά των προπονητών τους κατά τη διάρκεια των προπονήσεων.

Στην έρευνα του Ryan (2005) ένας πρώην Ολυμπιονίκης της ενόργανης γυμναστικής δήλωσε ότι ο προπονητής τους, τους ανάγκαζε να προπονηθούν και να αγωνιστούν ενώ ήταν σοβαρά τραυματισμένοι. Η φιλοσοφία του ήταν βασισμένη στη φιλοσοφία του Ανατολικού Μπλοκ: «εάν δεν αιμορραγείς, μην ανησυχείς».

Σε εθνική ομάδα πολλά κορίτσια δεν ήταν άξια μέσα στην ομάδα, διότι δεν ήταν οι καλύτερες. Η μία αθλήτρια απορρίφθηκε αφού χαστουκίστηκε από την προπονήτριά της, της τράβηξε τα μαλλιά και την τράβηξε με βίαιο τρόπο το χέρι ώστε να της προκαλέσει έντονο πόνο (Brackenridge, 2001).

Από μια μαρτυρία αθλήτριας στην Αυστραλία, αναφέρθηκε συναισθηματική καταπίεση, διότι οι γονείς της παραβρέθηκαν στους αγώνες της να δούνε τον τρόπο που της φέρονται. Ο προπονητής της την πέταξε κάτω πριν τον αγώνα και της είπε πως αυτό δεν ήταν σωστό, να καλέσει δηλαδή τους γονείς της. Η αθλήτρια ανέφερε ότι βρέθηκε σε πολύ δύσκολη θέση και αντικρίζοντας τους γονείς της προσπάθησε να τον δικαιολογήσει για τη πράξη του, παρόλο που σε όλους τους αγώνες δεχόταν πολύ μεγάλη ψυχολογική καταπίεση και μεγαλύτερη βία από τον προπονητή, ώστε να εκτελέσει σωστά (Leahy, Grace, & Tenenbaum, 2004).

Οι Gervis και Dunn (2004) στην έρευνα τους ασχολήθηκαν με υψηλού επιπέδου αθλητές των καταδύσεων από βατήρα, της ενόργανης, του στίβου, του

χόκευ και του ποδοσφαίρου. Όλοι οι αθλητές ανέφεραν ότι δέχτηκαν μεγάλη ψυχολογική καταπίεση διότι οι προπονητές τους, τους φώναζαν πάρα πολύ, τους απειλούσαν καθώς επίσης και τους αγνοούσαν. Οι αθλητές δήλωσαν πως οι προπονητές τους παρουσίασαν πιο αρνητικές συμπεριφορές από τη στιγμή που έγιναν οι αθλητές πρωταθλητές. Αυτό είχε ως αντίκτυπο οι αθλητές να αισθάνονται άσχημα, να χάσουν την αυτοπεποίθησή τους, να νοιώθουν συναισθηματική καταπίεση, φόβο αλλά και θυμό απέναντί τους. Οι Fasting και Pfister (2000), τέλος, συμπέραναν πως η συμπεριφορά των προπονητών απειλεί την ψυχολογική ευεξία των πρωταθλητών μικρής ηλικίας. Οι παραπάνω ερευνητές έχουν κάνει μόνο απλές αναφορές και σίγουρα χρειάζεται σε μελλοντική έρευνα παραπάνω εξέταση η κάθε αρνητική συμπεριφορά του προπονητή προς τον αθλητή.

Εκφοβισμός και Καψόνια

Εκφοβισμός στον αθλητισμό μπορεί να οριστεί κάθε επιθετική δράση κατά των αθλητών, οι οποίοι θεωρούνται «διαφορετικά άτομα». Η δράση αυτή μπορεί να είναι λεκτική, σωματική ή συναισθηματική παρενόχληση, προσβλητικά ή ταπεινωτικά σχόλια, χειρονομίες, απειλές ή άρνηση συνεργασίας με άλλους εξαιτίας του διαφορετικού φύλου, θρησκείας, εθνικότητας (www.kidscape.org.uk, 2010).

Η μοναδική ουσιαστική έρευνα για τον εκφοβισμό των αθλητών έως σήμερα είναι αυτή στη Νορβηγία όπου το 30% των παιδιών 12-16 ετών, από οκτώ αθλητικά σωματεία, ανέφεραν ότι είχαν βιώσει τον εκφοβισμό στον αθλητισμό. Ένα πολύ πιο σοβαρό αποτέλεσμα της έρευνας ήταν ότι πολύ μεγαλύτερο ποσοστό εγκατέλειψε τον αθλητισμό λόγω του εκφοβισμού και από τα δύο φύλα (Sisjord, 2007).

Τα καψόνια είναι μια κατηγορία του εκφοβισμού στον αθλητισμό. Τα καψόνια συμπεριλαμβάνουν επικίνδυνες συμπεριφορές και δραστηριότητες, οι οποίες απαιτούνται από τους νέους συμμετέχοντες μέσα σε μια ομάδα, ώστε να ενταχθούν σε αυτήν ως μέλη της (www.stophazing.org, 2010). Τα καψόνια μπορεί να έχουν στοιχεία παρενόχλησης, σωματική και συναισθηματική κακοποίηση, ταπείνωση, υποβάθμιση και κατάχρηση εξουσίας, καθώς επίσης να χρησιμοποιούνται για να υποβιβάσουν κάποιον (Hoover & Nadine, 1999). Οι πρακτικές κατάχρησης συνήθως

μένουν κρυφές μεταξύ των μελών της ομάδας, διότι φοβούνται οι αθλητές ότι σε περίπτωση που αντιδράσουν υπάρχει πιθανότητα να απορριφθούν από την ομάδα, είτε από τους διοικούντες είτε από τους προπονητές (Nuwer & Hank, 1999). Υπάρχουν και κάποιες αθλητικές δραστηριότητες που ενθαρρύνουν αυτή τη μορφή βίας μεταξύ των μελών, τα οποία συμμετέχουν σιωπηλά και δείχνουν ανοχή, διότι φοβούνται την περίπτωση αποκλεισμού λόγω ανάρμοστης συμπεριφοράς και έλλειψης σεβασμού, ώστε να προστατεύσουν την ομάδα (Holman & Johnson, 2006).

Σωματική Κακοποίηση

Η σωματική δραστηριότητα βελτιώνει την υγιή ανάπτυξη των παιδιών. Ωστόσο υπάρχει ανησυχία σχετικά με τη σωματική βία που παρατηρείται στον αθλητισμό, η οποία σχετίζεται με τον κίνδυνο τραυματισμού ή και το θάνατο. Αυτή η μορφή βίας συνδέεται με τον αγωνιστικό αθλητισμό λόγω υψηλών επιδόσεων, η οποία προέρχεται πολλές φορές από τον υπερβάλλοντα ζήλου των γονέων, από τους προπονητές, από τους παράγοντες των σωματείων ή ακόμη και από άλλους αθλητές (Morano & Peter, 2003). Στην Κίνα για παράδειγμα, υπάρχουν αναφορές για κορίτσια δρομείς, αθλήτριες υψηλού επιπέδου, τα οποία είχαν εμπειρίες ξυλοδαρμού, λεκτικής κακοποίησης καθώς και άλλων μορφών βίας από τους προπονητές τους (Hong & Fan, 2006).

Ο ορισμός της ποσότητας της προπόνησης που θα πρέπει να κάνει κάθε παιδί σε διαφορετικές ηλικίες και στάδια ανάπτυξης, εξακολουθεί να αποτελεί πρόκληση για τους ειδικούς γιατρούς και επιστήμονες της φυσικής αγωγής (Aldgate & Jane, 2006). Τα παιδιά μεγαλώνουν και ωριμάζουν με διαφορετικούς ρυθμούς, οπότε η χρονολογική ηλικία δεν είναι ο πραγματικός δείκτης. Η προπόνηση πρέπει να προσαρμόζεται σύμφωνα με την ανάπτυξη του αθλητή και τις ειδικές απαιτήσεις του αθλήματός του (International Olympic Committee, 2010). Τα προγράμματα προπόνησης για αθλητές μικρής ηλικίας δεν θα πρέπει να προκαλούν πόνο, αυξάνοντας τον κίνδυνο τραυματισμού λόγω της υπερβολικής προπόνησης.

Σχετικές βίαιες συμπεριφορές εκδηλώνονται από τους προπονητές προς τους αθλητές τους, πολλές φορές για λόγους στρατηγικής του αγωνίσματος με στόχο τη

νίκη. Πρακτικές λόγω των ιδιαιτεροτήτων ορισμένων αθλημάτων στα οποία απαιτείται για παράδειγμα συγκεκριμένο σωματικό βάρος (όπως π.χ. η κωπηλασία) ή σε άλλη περίπτωση διαφορετικές κατηγορίες (όπως π.χ. στη πάλη) μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά σωματικά προβλήματα (Sundgot-Borgen, Jorunn & Torstveit, 2004).

Πολύ συνηθισμένες πρακτικές είναι η στέρηση κάποιων τροφών και υγρών, η παρατεταμένη χρήση της σάουνας ή άλλων μέσων, ώστε μέσω της εφίδρωσης να επιτευχθεί η απώλεια σωματικού βάρους, η χρήση ακόμη και καθαρτικών, καθώς βέβαια και η παρατεταμένη σωματική άσκηση (Ryan, 2005). Μια άλλη καταπιεστική συμπεριφορά είναι η περιορισμένη διατροφή σε ορισμένα αγωνίσματα όπως η ρυθμική γυμναστική (International Olympic Committee, 2010).

Η επιβολή αυστηρών περιορισμών ανθρυγικών διατροφών για την επίτευξη της επιθυμητής μορφολογίας του σώματος είναι μια μορφή σωματικής κακοποίησης και μπορεί να οδηγήσει έναν αθλητή σε πολύ σοβαρές διατροφικές διαταραχές. Στα κορίτσια ή στις γυναίκες αθλήτριες η στερητική πρόσληψη ισορροπημένης διατροφής μπορεί να οδηγήσει σε εφ' όρου ζωής διατροφικές διαταραχές, απουσία εμμήνου ρύσεως και ανεπαρκή πυκνότητα οστών. Παρουσιάζονται λοιπόν βλαβερές συνέπειες της άσκησης λόγω της αδικαιολόγητης πίεσης των αθλητών, ώστε να έχουν καλές επιδόσεις με στόχο και μόνο τη νίκη με κάθε τρόπο και όχι την προσωπική βελτίωση του κάθε αθλητή.

Η Περίπτωση της Καταπιεστικής Σωματικής Άσκησης

Το ζήτημα της πιεστικής σωματικής άσκησης είναι μια νέα και αναδυόμενη έννοια τόσο στον αθλητισμό όσο και στην κοινωνία γενικότερα. Δεν υπάρχει επίσημος ορισμός της πιεστικής σωματικής άσκησης στο χώρο του αθλητισμού. Σε μια προσπάθεια να περιγραφεί η έννοια, αναφέρεται ότι, όταν χρησιμοποιούνται συνήθως μέθοδοι προπόνησης για φυσική κατάσταση στον αθλητισμό και χρησιμοποιούνται ως τιμωρία, αυτό μπορεί να αποτελέσει μια μορφή κακοποίησης, η οποία ονομάζεται πιεστική σωματική άσκηση (Brackenridge & Rhind, 2010). Επίσης, όταν ένας αθλητής είναι αναγκασμένος να αντέξει κάποιες εξαντλητικές μεθόδους

προπόνησης για να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση φτάνοντας στα όριά του, τότε η άσκηση είναι επιβλαβής. Πιθανά παραδείγματα της πιεστικής σωματικής άσκησης είναι όταν αναγκάζουν έναν αθλητή να τρέξει γύρους, διότι έφτασε αργοπορημένος για προπόνηση ή να του επιβληθεί να εκτελέσει σπριντ μέχρι τελικής πτώσης για μια απογοητευτική επίδοση. Τέλος, όταν ένας αθλητής κάνει προπόνηση μέχρι σημείου εμετού ή αναγκάζοντας έναν μικρό σε ηλικία αθλητή να κάνει κάμψεις μόνος του μπροστά σε μια ομάδα, διότι είχε κακή απόδοση, μπορεί επίσης να αποτελέσουν παραδείγματα πιεστικής σωματικής άσκησης στο χώρο του αθλητισμού.

Συναισθηματική και Ψυχολογική Κακοποίηση

Η επιτυχία στον αγωνιστικό αθλητισμό είναι γενικά παραδεκτό ότι απαιτεί υψηλό βαθμό ψυχολογικής δύναμης και σθένους, αλλά υπάρχει επίσης μεγάλο περιθώριο για συναισθηματική κακοποίηση των αθλητών. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός για τη βία κατά των παιδιών αναγνωρίζει ότι δεν υπάρχει ενιαίος ορισμός της ψυχολογικής βίας. Προτείνει ωστόσο, ότι αρκετά ψυχολογικά τραύματα είναι απόρροια της φυσικής βίας, τα οποία μπορούν να ταυτιστούν με την ύβρη, την αγνόηση, την απομόνωση, την απόρριψη, τις απειλές, τη συναισθηματική αδιαφορία και την υποτίμηση (Pinheiro & Sirgio, 2006).

Ο ορισμός της συναισθηματικής κακοποίησης που χρησιμοποιεί η Διεθνής Εταιρεία για την Πρόληψη της Παιδικής Κακοποίησης και παραμέλησης περιλαμβάνει: αδυναμία εξασφάλισης ενός κατάλληλου περιβάλλοντος, ώστε το παιδί να μπορεί να αναπτύξει ένα σταθερό και ευρύ φάσμα συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων ανάλογα με την προσωπική του δυναμική (International Society for Prevention of Child Abuse and Neglect, 2010).

Όταν τα παιδιά εξαρτώνται από τους ενήλικες, αυτοί συνδέονται με αυτά. Σε περίπτωση που αυτή η σύνδεση εξαρτάται από την επιτυχία του παιδιού στον αθλητισμό, μπορεί να προκαλέσει συναισθηματική φόρτιση (Conroy, Coatsworth, & Kaye, 2007). Πολλοί ερευνητές εκφράζουν την ανησυχία τους ότι ο ανταγωνισμός σε υψηλού επιπέδου αθλητές μπορεί να επιδεινώσει την συναισθηματική κακοποίηση,

διότι οι αθλητές δέχονται συνέχεια πιέσεις για πιο έντονη προπόνηση (Purper-Ouakil, 2002).

Οι γονείς ανεξάρτητα από την κοινωνικοοικονομική τους κατάσταση συχνά θέλουν να περάσουν τις επιδιώξεις και τις προσδοκίες τους στα παιδιά τους, τα οποία είναι αθλητές (Wagner, 2004). Η επίδραση των γονιών στο άγχος των παιδιών τους, παρουσιάζει διαφορές σε σχέση με το φύλο του γονέα. Σύμφωνα με το φύλο του γονέα ασκείται διαφορετική ψυχολογική πίεση στα παιδιά (Tofler, Penelope, Knapp, & Drell, 1998). Επίσης, μερικοί αθλητές ανέφεραν περιπτώσεις στις οποίες οι προπονητές τους ασκούσαν συναισθηματική καταπίεση (White & Sally 1998). Δεν έχουν γίνει έρευνες στο συγκεκριμένο τομέα σχετικά με τη συναισθηματική βίαιη συμπεριφορά των προπονητών (Gervis, Misia, & Dunn, 2004).

Παραμέληση

«Η παραμέληση μπορεί να οριστεί ως η αποτυχία των γονέων ή αυτών που τα φροντίζουν, να ανταποκριθούν σε φυσικές και συναισθηματικές ανάγκες ενός παιδιού όταν έχουν τα μέσα, τις γνώσεις και την πρόσβαση ώστε να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους, η αποτυχία τους να προστατέψουν τα παιδιά τους από τον κίνδυνο». Ο ορισμός αυτός ισχύει επίσης και για τους προπονητές (Pinheiro & Sirgio, 2006). Υπάρχουν λίγες έρευνες σχετικά με τη παραμέληση των αθλητών. Οι ειδικοί αναφέρουν πως η παραμέληση του αθλητή μικρής ηλικίας μπορεί να οδηγήσει σε κάποια ασθένεια ή τραυματισμό. Ένας λόγος είναι ότι οι γονείς ή οι προπονητές αγνοούν θέματα για την ασφάλεια σχετικά με τον εξοπλισμό και το περιβάλλον του αθλήματος του παιδιού τους (Sagar, Lanalle & Spray, 2007). Μπορεί επίσης να μη φροντίσουν για την επαρκή διατροφή ή πρόσληψη υγρών των αθλητών τους, του οποίου μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας. Μια άλλη, πολύ συνηθισμένη, περίπτωση αμέλειας είναι η πίεση προς τους αθλητές να συμμετάσχουν στο αγώνισμά τους, ενώ είναι τραυματισμένοι. Αυτό όμως μπορεί να οδηγήσει σε χρόνιο πρόβλημα λόγω αμέλειας της αποκατάστασης του τραυματισμού (Miller & Kathleen, 2006). Η κατάληξη αυτής της συμπεριφοράς είναι ο στόχος για τη νίκη, το

ενδιαφέρον μόνο για το αποτέλεσμα και αδιαφορία για τον αθλητή και για την υγεία του (Wanjek, 2007).

Παρά την ενδελεχή αναζήτηση σε προηγούμενες δημοσιευμένες έρευνες, δεν έχει εντοπισθεί βιβλιογραφία σχετικά με το φόβο που μπορεί να προκληθεί στους αθλητές/τριες από την καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους. Επίσης πως διαμορφώνεται η ψυχολογική διάθεση των αθλητών/τριών μετά από καταπίεση από τους προπονητές/τριές τους; Ποια είναι η συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία των αθλητών/τριών από την προπόνηση και ως αντίδραση, πόσες ημέρες απουσιάζουν από την προπόνηση; Είναι σημαντικό να εξεταστούν όλα αυτά στη συγκεκριμένη έρευνα για να κατανοήσουμε καλύτερα τα αρνητικά επακόλουθα της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριές τους.

ΣΚΟΠΟΣ

Η παρούσα μελέτη βασισμένη στο θεωρητικό μοντέλο για την καταπίεση στον αθλητισμό της Gervis (2009) είχε σκοπό να εξετάσει τη σχέση της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών στην προπόνηση και στη προσωπική ζωή του αθλητή, με τα επίπεδα φόβου του αθλητή, την ψυχολογική διάθεση του αθλητή προς το οικογενειακό του περιβάλλον, τη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία από την προπόνηση καθώς και τις ημέρες απουσίας του από την προπόνηση.

ΣΗΜΑΣΙΑ

Η παρούσα μελέτη προσπάθησε να φωτίσει μερικούς από τους κύριους τομείς του ερευνητικού ενδιαφέροντος στο χώρο της αθλητικής ψυχολογίας και ιδιαίτερα στον τομέα που αφορά τη σχέση προπονητή-αθλητή. Η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών πολλές φορές δημιουργεί αρνητικές εμπειρίες στους αθλητές, με αποτέλεσμα ένα μεγάλο ποσοστό από αυτούς να αποχωρούν από την ενεργό τους δράση. Κι ενώ οι απαιτήσεις του αθλητισμού λόγω υψηλών επιδόσεων θεωρούν απαραίτητη την πιεστική συμπεριφορά του προπονητή, από τη μεριά του αθλητή υπάρχει διαφορετική αποδοχή αυτής της συμπεριφοράς. Συγκεκριμένα, η παρούσα μελέτη εξέτασε τις ψυχολογικές επιδράσεις καθώς και τις αντιδράσεις των αθλητών, από τη καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών.

Με βάση τα παραπάνω, η παρούσα έρευνα μέσω των ερευνητικών της πορισμάτων, ευελπιστεί να δώσει κατευθυντήριες γραμμές στους προπονητές για τη διαμόρφωση κατάλληλης συμπεριφοράς προς τους αθλητές, η οποία θα συμβάλει στην αύξηση της διάρκειας της αθλητικής τους καριέρας καθώς επίσης θα οδηγήσει μέσω των θετικών εμπειριών των αθλητών σε μακροπρόθεσμη αθλητική συμμετοχή.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

1^η Υπόθεση: Η καταπιεστική συμπεριφορά του προπονητή εντός και εκτός προπόνησης θα συσχετιστεί θετικά με τα επίπεδα φόβου που θα δημιουργηθούν στον αθλητή.

2^η Υπόθεση: Η καταπιεστική συμπεριφορά του προπονητή εντός και εκτός προπόνησης θα συσχετιστεί θετικά με την αρνητική ψυχολογική διάθεση του αθλητή προς το οικογενειακό του περιβάλλον.

3^η Υπόθεση: Η καταπιεστική συμπεριφορά του προπονητή εντός και εκτός προπόνησης θα συσχετιστεί θετικά με τη συχνότητα με την οποία ο αθλητής προβάλλει δικαιολογίες για να απουσιάσει από την προπόνηση.

4^η Υπόθεση: Η καταπιεστική συμπεριφορά του προπονητή εντός και εκτός προπόνησης θα συσχετιστεί θετικά με τις ημέρες απουσίας του αθλητή από την προπόνηση.

ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΕΙΣ

1. Το δείγμα αποτέλεσαν αθλητές, οι οποίοι είχαν δηλώσει ότι είχαν δεχτεί καταπιεστική συμπεριφορά και το αθλητικό τους επίπεδο ήταν μέσου έως υψηλού επιπέδου.

2. Επίπεδο αθλητών:

α) για ατομικά αθλήματα θεωρήθηκαν κατάλληλοι όσοι αθλητές πήραν πρόκριση σε τελική φάση πανελλήνιων αγώνων και άνω.

β) για ομαδικά αθλήματα θεωρήθηκαν κατάλληλοι όσοι αθλητές ανήκαν σε ομάδες α' τοπικής κατηγορίας και άνω.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ

Καταπιεστική συμπεριφορά

Καταπιεστική συμπεριφορά ορίζεται η συμπεριφορά η οποία στερεί την ελευθερία και τα δικαιώματα μέσω της βίας στους άλλους. Στον αθλητισμό θεωρείται κάθε είδος επιβολής συγκεκριμένου προγράμματος, επέμβαση στην προσωπική ζωή του αθλητή, επιβολή διατροφικού προγράμματος, άσκηση βίας καθώς επίσης και λεκτική πίεση (Stirling, 2009).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 103 αθλητές/τριες, οι οποίοι/ες θεώρησαν ότι είχαν δεχτεί καταπίεση από τον/την προπονητή/τρια τους κατά την αθλητική τους καριέρα. Για την συλλογή των δεδομένων δημιουργήθηκε μια λίστα με αθλητές/τριες που γνώριζε η ερευνήτρια ή μέσω γνωστών, οι οποίοι είχαν δεχτεί καταπίεση από τους προπονητές/τριες τους. Ήταν πολύ σημαντική η βοήθεια από τους αρχικούς/ές αθλητές/τριες, διότι σύστησαν και άλλους συναθλητές τριές τους που γνώριζαν ότι είχαν δεχτεί κάποιου είδους καταπίεση κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους πορείας από τους προπονητές/τριές τους.

Αναλυτικά, όσον αφορά στο φύλο, από τους 103 συμμετέχοντες οι 68 (66%) ήταν γυναίκες και οι 35 (34%) ήταν άνδρες. Η ηλικία των ερωτηθέντων κυμάνθηκε από 12 έως 42 έτη (Μ.Ο.= 31.23 έτη, Τ.Α.= 6.08). Συγκεκριμένα 8.9% ήταν από 12 έως 22 ετών, το 39.8% από 23 έως 32 ετών και το 51.3% ήταν από 33 έως 42 ετών. Το μεγαλύτερο ποσοστό 83 άτομα δήλωσαν ως τόπο κατοικίας τον αστικό με ποσοστό 80.6%, ενώ τον ημιαστικό 16 άτομα και αντιστοιχεί σε ποσοστό 15.5% του δείγματος και τον αγροτικό τόπο 4 άτομα (3.9%) του δείγματος. Όσον αφορά το μορφωτικό τους επίπεδο ήταν κυρίως η τριτοβάθμια εκπαίδευση, 57 άτομα με ποσοστό (55.2%). Η δευτεροβάθμια εκπαίδευση παρουσίασε ποσοστό 31.1% με 32 άτομα, 12 άτομα δήλωσαν ότι ήταν φοιτητές (11.7%), 1 άτομο (1%) με μεταπτυχιακές σπουδές, και 1 άτομο με πρωτοβάθμια εκπαίδευση (1%). Σχετικά με το επάγγελμα 33 άτομα που αντιστοιχεί σε ποσοστό (32.1%) ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι, 27 άτομα (26.2%) δημόσιοι υπάλληλοι, 24 άτομα (23.3%) ελεύθεροι επαγγελματίες, 17 άτομα (16.5%) φοιτητές και 2 άτομα (1.9%) δήλωσαν ότι ήταν άνεργοι.

Η συμμετοχή των αθλητών-τριών ήταν από 22 διαφορετικά αγωνίσματα με κυρίαρχα την ενόργανη και το στίβο με 14 άτομα αντίστοιχα που αντιστοιχεί σε ποσοστό 13.6% και στα δύο, καθώς και την κολύμβηση και το ποδόσφαιρο με 10 άτομα με ποσοστό 9.7% και για τα δύο. Υπήρχαν επίσης η καλαθοσφαίριση, η ρυθμική, το τάε κβο ντο, η συγχρονισμένη κολύμβηση, η ακροβατική γυμναστική, οι καταδύσεις από βατήρα, το μπαλέτο, τένις, χειροσφαίριση καράτε, πετοσφαίριση,

τεχνική κολύμβηση, ιστιοπλοΐα, πυγμαχία, υδατοσφαίριση, τζούντο, τοξοβολία και το σκι βουνού. Αναφορικά με το είδος του αγωνίσματος 67 ερωτηθέντες (65%) συμμετείχαν σε ατομικά αγωνίσματα και 36 (35%) σε ομαδικά. Από τους συμμετέχοντες οι 85 (82.5%) δεν ασχολούνται πλέον με τον αθλητισμό και οι 18 (17.5%) συνεχίζουν ερασιτεχνικά. Τα χρόνια ασχολίας με το αγώνισμά τους ήταν από 7 χρόνια και άνω για 70 άτομα (68%), από 4 έως 6 χρόνια για 30 άτομα με ποσοστό 29.1% και από 1 έτος έως 3 δήλωσαν μόνο 3 άτομα ποσοστό 2.9% του συνολικού δείγματος. Το μεγαλύτερο ποσοστό όσον αφορά το επίπεδο των συμμετεχόντων ήταν το αγωνιστικό για 96 άτομα με ποσοστό 93.2% και το προαγωνιστικό για 7 άτομα με 6.8%. Οι περισσότεροι (37 άτομα) είχαν ως μεγαλύτερη διάκριση το πανελλήνιο πρωτάθλημα με 35.9%, 18 άτομα είχαν το παγκόσμιο με 17.6%, 14 άτομα το πανευρωπαϊκό με 13.6%. Τα ποσοστά αυτά αφορούσαν όλες τις ηλικιακές κατηγορίες. Υπήρχαν διακρίσεις και σε βαλκανικό επίπεδο (10 άτομα) με 9.7%, νομαρχιακό και διασυλλογικό (9 άτομα) με 8.7% και στα δύο και τέλος το σχολικό πρωτάθλημα για 6 άτομα με ποσοστό 5.8%. Σχετικά με τη χρονιά διάκρισης, το εύρος διακύμανσης ήταν από το 1983 έως το 2007 (Μ.Ο.= 1992, Τ.Α.= 9.8). Τέλος, από το σύνολο των συμμετεχόντων 67 (65%) άτομα είχαν προπονητή και 36 (35%) είχαν προπονήτρια.

Εργαλείο Μέτρησης

Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της Hirigoyen (2002) «Questionnaire sur le harcèlement moral – Ερωτηματολόγιο ηθικής παρενόχλησης». Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε από τα γαλλικά στα ελληνικά με τη διαδικασία της αμφίδρομης μετάφρασης (Banville, Destrosiers & Genet-Volet, 2000). Στο ερωτηματολόγιο αντικατοπτρίζονται έννοιες της θεωρίας που χρησιμοποιήθηκε στη συγκεκριμένη έρευνα, διότι το περιεχόμενό του έχει θέματα που μετρούν τη σωματική και συναισθηματική καταπίεση.

Το ερωτηματολόγιο περιείχε 36 κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις (Παράρτημα 1). Αναλυτικότερα, στο πρώτο τμήμα περιείχε τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των αθλητών, που αφορούσαν το φύλο, την ηλικία, τον τόπο κατοικίας, το μορφωτικό επίπεδο και την επαγγελματική τους κατάσταση. Ακολουθούσαν ερωτήσεις σχετικά

με το άθλημά τους, που αφορούσαν το αγώνισμά τους, το είδος αγωνίσματος, εάν είναι εν ενεργεία αθλητές, τα χρόνια ασχολίας τους, το αθλητικό τους επίπεδο, τη μεγαλύτερή τους διάκριση και το φύλο του προπονητή τους. Στο δεύτερο τμήμα συγκεκριμένα, μετράει τις μορφές της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών στη προπόνηση και στη προσωπική ζωή των αθλητών. Επίσης μετράει τη ψυχολογική διάθεση των αθλητών καθώς και τις αντιδράσεις των αθλητών σε τέτοιου είδους συμπεριφορές. Παρακάτω αναφέρονται τα θέματα από τις έννοιες που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα.

Μέτρηση της έννοιας «καταπίεση του προπονητή προς τον αθλητή εντός της προπόνησης»

Για την αξιολόγηση της καταπίεσης που δέχτηκαν οι αθλητές από τους προπονητές εντός προπόνησης περιείχε τα ακόλουθα θέματα με κλίμακα απαντήσεων:

- σου φώναζε μπροστά στους συναθλητές/τριες σου.
- σε ντρόπιαζε μπροστά στους συναθλητές/τριές σου.
- σε χτύπησε.
- σε έβρισε.
- σε έκανε να κλαις.
- σε απειλούσε ότι θα σε διώξει εάν δεν εκτελέσεις σωστά.
- σε έδιωξε από την προπόνηση.
- σου φώναζε όταν δεν είχες καλή απόδοση.
- σε απειλούσε ότι θα σε διώξει εάν δεν εκτελείς σωστά.
- σε απειλούσε ότι θα σε χτυπήσει όταν δεν είχες καλή απόδοση.
- σε χτυπούσε, σε τραβούσε τα μαλλιά ή το αυτί όταν δεν είχες καλή απόδοση.
- σε ταρακουνούσε όταν δεν εκτελούσες σωστά.
- σου έβαζε τιμωρία.

Μέτρηση της έννοιας «καταπίεση του προπονητή προς τον αθλητή εκτός της προπόνησης»

Για την αξιολόγηση της καταπίεσης που δέχτηκαν οι αθλητές από τους προπονητές εκτός προπόνησης περιείχε τα ακόλουθα θέματα:

- είχε επέμβει καταπιεστικά στην διατροφή σου.
- είχε επέμβει καταπιεστικά στο ημερήσιο σου ωράριο.
- είχε επέμβει καταπιεστικά στις δραστηριότητές σου εκτός προπονήσεων.
- είχε επέμβει καταπιεστικά στις συναναστροφές σου.
- είχε επέμβει καταπιεστικά στα προσωπικά σου.
- είχε επέμβει καταπιεστικά στις σπουδές σου.
- είχε επέμβει καταπιεστικά στο επάγγελμά σου.
- είχε επέμβει καταπιεστικά στην οικογένειά σου.

Η αξιολόγηση έγινε βάσει 5-βάθμιας κλίμακας τύπου Likert, η οποία κυμαίνονταν από το 1 που αντιστοιχούσε στο *καθόλου* έως το 5 που αντιστοιχούσε στο *πάρα πολύ*.

Μέτρηση των επιπέδων «φόβου του αθλητή/τρια»

Η αξιολόγηση των επιπέδων του φόβου των αθλητών/τριών από την καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους έγινε με την ερώτηση: «φοβόσουν τον προπονητή σου» με βάσει 5-βάθμιας κλίμακας τύπου Likert, η οποία κυμαίνονταν από το 1 που αντιστοιχούσε στο *καθόλου* έως το 5 που αντιστοιχούσε στο *πάρα πολύ*.

Μέτρηση της έννοιας «ψυχολογική διάθεση του αθλητή/τρια»

Στη συνέχεια ερωτήθηκε ο αθλητής/τρια για την ψυχολογική του διάθεση μετά από μια καταπιεστική συμπεριφορά του προπονητή/τριας του. Τα θέματα της ψυχολογικής διάθεσης του αθλητή ήταν:

- Δεν είχες διάθεση να πας σε επόμενη προπόνηση.
- Δεν είχες διάθεση να συμμετέχεις σε επόμενο αγώνα.
- Δεν ήθελες να τον/την ξαναδείς.
- Δεν είχες διάθεση να προσπαθήσεις περισσότερο.
- Δεν είχες περισσότερο διάθεση.
- Απέδιδες καλύτερα.
- Εκνευριζόσουν πολύ εύκολα.
- Δεν είχες διάθεση για τίποτα, γενικότερα.
- Μετέφερες την αρνητική σου ψυχολογία και στην οικογένειά σου.
- Μάλωνες με τους γονείς/ οικογένειά σου.
- Σου δημιουργούσε προβλήματα υγείας.

Μέτρηση της συχνότητας «προβολής δικαιολογιών των αθλητών/τριών για να απουσιάσουν από την προπόνηση»

Η αξιολόγηση της συχνότητας προβολής δικαιολογιών των αθλητών/τριών για να απουσιάσουν από την προπόνηση έγινε με την ερώτηση: «έβρισκες δικαιολογίες για να απουσιάσεις από την προπόνηση/ αγώνα σου» βάσει 5-βάθμιας κλίμακας τύπου Likert, η οποία κυμαίνονταν από το 1 που αντιστοιχούσε στο *ποτέ* έως το 5 που αντιστοιχούσε στο *πάντα*.

Μέτρηση των ημερών «απουσίας των αθλητών/τριών από την προπόνησή τους»

Για την καταγραφή των ημερών απουσίας των αθλητών/τριών από την προπόνησή τους υπήρχε μια ανοιχτή ερώτηση στην οποία σημείωναν οι αθλητές/τριες τις ημέρες κατά τις οποίες απουσίασαν από τις προπονήσεις τους ως αντίδραση, μετά από μια καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους.

Διαδικασία

Η ερευνήτρια επισκέφθηκε μαζικούς χώρους άθλησης, όπου ερωτήθηκαν οι ασκούμενοι, εάν στο παρελθόν υπήρξαν αθλητές/τριες που είχαν δεχτεί κάποια καταπίεση από τους προπονητές/τριές τους. Σε περίπτωση θετικής απάντησης, συμπεριλήφθηκαν τα άτομα αυτά στο δείγμα της παρούσας έρευνας. Οι χώροι αυτοί ήταν γήπεδα ποδοσφαίρου 5 x 5, όμιλοι αντισφαίρισης, χιονοδρομικά κέντρα, όμιλοι θαλάσσιων σπορ, κολυμβητήρια, γυμναστήρια ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής, αθλητικοί σύλλογοι πολεμικών τεχνών, καθώς και γήπεδα στίβου. Στο δείγμα οι αθλητές-τριες προέρχονταν και από ομαδικά και από ατομικά αθλήματα. Τέλος, επιλέχθηκε ένα μέρος του δείγματος από την Αθήνα και Θεσσαλονίκη (μεγάλο αστικό κέντρο), ένα μέρος από Καβάλα, Βόλο, Σέρρες, Λαμία και Αλεξανδρούπολη (μικρό αστικό κέντρο) και ένα μέρος από περιοχές με χιονοδρομικά κέντρα (Φλώρινα, Έδεσσα, Νάουσα, Κατερίνη και Αράχωβα), καθώς και περιοχές με ανεπτυγμένα τα θαλάσσια αθλήματα (Χαλκιδική, Χαλκίδα και Πάτρα), ώστε να συμπεριληφθούν όσο το δυνατόν αθλητές από περισσότερα αθλήματα.

Στην προσπάθεια εύρεσης του δείγματος με άμεση επίσκεψη της ερευνήτριας στα αθλητικά κέντρα, κατά τη προσέλευση ή αποχώρησή τους από τους χώρους προπόνησης, διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές αρνήθηκαν να εκφράσουν την άποψή τους για τους προπονητές/τριές τους. Μια δεύτερη προσπάθεια για επαφή έγινε σε ώρες εκτός προπόνησης και χωρίς την παρουσία των προπονητών/τριών, αλλά και πάλι με το ίδιο αποτέλεσμα.

Αυτό είχε ως συνέπεια να συμπεριληφθούν μόνο αθλητές/τριες που σταμάτησαν την ενεργό τους δράση. Επιλέχθηκαν αθλητές/τριες που είχαν σταματήσει την ενεργό τους δράση μέχρι και 15 χρόνια πριν.

Ανάλυση Δεδομένων

Η ανάλυση των δεδομένων από τα ερωτηματολόγια πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος για Windows SPSS/WIN. Αρχικά ελέγχθηκε η παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου με διερευνητική παραγοντική ανάλυση, ώστε να γίνει η επιλογή των θεμάτων για να μετρηθούν οι έννοιες της καταπίεσης των προπονητών προς τους αθλητές/τριές τους εντός και εκτός της προπόνησης και της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον. Ο έλεγχος του βαθμού αξιοπιστίας των υποκλιμάκων πραγματοποιήθηκε με τον υπολογισμό του δείκτη α του Cronbach. Εξετάστηκαν οι συσχετίσεις με την ανάλυση Pearson, της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών με τις ψυχολογικές παραμέτρους και τις παραμέτρους συμπεριφοράς των αθλητών αναφορικά με την προπόνηση. Τέλος χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξετάσει την συνεισφορά της καταπιεστικής συμπεριφοράς στην πρόγνωση των εξαρτημένων μεταβλητών των προπονητών προς τους αθλητές, εντός και εκτός της προπόνησης.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Παραγοντική ανάλυση της καταπίεσης των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες τους εντός της προπόνησης

Αρχικά υπολογίστηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση στα θέματα της καταπίεσης που δέχτηκαν οι αθλητές «εντός προπόνησης» από τους προπονητές τους, για να εξεταστούν οι παράγοντες που θα προκύψουν με βάση τις τιμές των θεμάτων. Χρησιμοποιήθηκε η «μέθοδος των κυρίως αξόνων» (Principal axis factoring) με μέθοδο περιστροφής αξόνων την Direct Oblimin και κριτήριο εξαγωγής παραγόντων τις ιδιοτιμές μεγαλύτερες της μονάδος. Ο δείκτης Kaiser Meyer Olkin με τιμή .87 έδειξε ότι οι μεταβλητές είχαν αρκετά υψηλές συσχετίσεις ώστε να μπορούν να εξαχθούν διακριτοί και αξιόπιστοι παράγοντες από την ανάλυση. Αυτό το συμπέρασμα υποστηρίχθηκε και από τη στατιστική σημαντικότητα του τεστ του Bartlett ($\chi^2 = 769.70$, $df = 78$, $p < .05$). Μετά την περιστροφή των αξόνων αναδείχτηκαν 3 παράγοντες με ιδιοτιμές: 5.87, 1.26 και .84 αντίστοιχα. Ο πρώτος παράγοντας (ιδιοτιμή = 5.87) εξήγησε το 45.21% της διακύμανσης. Ο δεύτερος (ιδιοτιμή = 1.26) εξήγησε το 9.71% της διακύμανσης. Συνολικά εξηγήθηκε το 54.92% της διακύμανσης. Επιλέχθηκε μόνο ο πρώτος παράγοντας λόγω υψηλής διακύμανσης. Από αυτόν επιλέχθηκαν τα θέματα που είχαν κύρια φόρτιση $> .50$ στον δικό τους παράγοντα και σταυρωτές φορτίσεις $< .40$ στους άλλους παράγοντες. Τα θέματα του πρώτου παράγοντα με υψηλές φορτίσεις ήταν: «σου φώναζε μπροστά στους συναθλητές σου», «σε ντρόπιαζε μπροστά στους συναθλητές σου», «σε χτύπησε», «σε έκανε να κλαις», «σου τραβούσε τα μαλλιά ή το αυτί όταν δεν είχες καλή απόδοση», «σε ταρακουνούσε όταν δεν εκτελούσες σωστά» και ονομάστηκε «καταπίεση εντός προπόνησης» (Πίνακας 1).

Πίνακας 1.

Αποτελέσματα παραγοντικής ανάλυσης του είδους της καταπίεσης που δέχτηκαν οι αθλητές από τους προπονητές τους εντός προπόνησης.

Θέματα	Αρχική κοινή			
	διακύμανση	F1	F2	F3
Σου φώναζε μπροστά στους συναθλητές σου.	.66	.66	.30	.25
Σε ντρόπιαζε μπροστά στους συναθλητές σου.	.50	.55	.37	.02
Σε χτύπησε.	.50	.59	.30	.11
Σε έβρισε.	.59	.44	.53	.34
Σε έκανε να κλαις.	.64	.68	.11	.42
Σε απειλούσε ότι θα σε διώξει εάν δεν εκτελέσεις σωστά.	.67	.01	.82	.33
Σε έδωσε από την προπόνηση.	.55	.33	.73	-.07
Σου φώναζε όταν δεν είχες καλή απόδοση.	.45	.26	.27	.57
Σε απειλούσε ότι θα σε διώξει εάν δεν εκτελείς σωστά.	.67	.17	.57	.60
Σε απειλούσε ότι θα σε χτυπήσει όταν δεν είχες καλή απόδοση.	.67	.37	.50	.52
Σε χτυπούσε, σου τραβούσε τα μαλλιά ή το αυτί όταν δεν είχες καλή απόδοση.	.72	.80	.09	.27
Σε ταρακουνούσε όταν δεν εκτελούσες σωστά.	.64	.76	.05	.27
Σου έβαζε τιμωρία.	.42	.20	-.08	.69

Παραγοντική ανάλυση της καταπίεσης των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες τους εκτός της προπόνησης

Υπολογίστηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση στα θέματα καταπίεσης που δέχτηκαν οι αθλητές «εκτός προπόνησης» από τους προπονητές τους, για να εξεταστούν οι παράγοντες που θα προκύψουν με βάση τις τιμές των θεμάτων. Χρησιμοποιήθηκε η «μέθοδος των κυρίως αξόνων» (Principal axis factoring) με μέθοδο περιστροφής αξόνων την Direct Oblimin και κριτήριο εξαγωγής παραγόντων τις ιδιοτιμές μεγαλύτερες της μονάδος. Ο δείκτης Kaiser Meyer Olkin με τιμή .72 έδειξε ότι οι μεταβλητές είχαν αρκετά υψηλές συσχετίσεις ώστε να μπορούν να εξαχθούν διακριτοί και αξιόπιστοι παράγοντες από την ανάλυση. Αυτό το συμπέρασμα υποστηρίχθηκε και από τη στατιστική σημαντικότητα του τεστ του Bartlett ($\chi^2 = 340.30$, $df = 28$, $p < .05$). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά την περιστροφή των αξόνων προέκυψαν δύο παράγοντες με ιδιοτιμή μεγαλύτερη της μονάδος. Ο πρώτος παράγοντας (ιδιοτιμή = 2.95) εξήγησε το 36.97% της διακύμανσης. Ο δεύτερος (ιδιοτιμή = 1.31) εξήγησε το 16.43% της διακύμανσης των τιμών. Συνολικά εξηγήθηκε το 53.40% της διακύμανσης. Επιλέχθηκε μόνο ο πρώτος παράγοντας λόγω της υψηλής διακύμανσης που εξηγήθηκε στα θέματα. Από αυτόν επιλέχθηκαν τα θέματα που είχαν κύρια φόρτιση $> .50$ στον δικό τους παράγοντα και σταυρωτές φορτίσεις $< .40$ στον άλλον παράγοντα. Τα θέματα του πρώτου παράγοντα που διατηρήθηκαν ήταν: «είχε επέμβει καταπιεστικά στις συναναστροφές σου», «στα προσωπικά σου», «στις σπουδές σου», «στο επάγγελμά σου», «στην οικογένειά σου» και ονομάστηκε «καταπίεση εκτός προπόνησης» (Πίνακας 2).

Πίνακας 2.

Αποτελέσματα παραγοντικής ανάλυσης του είδους της καταπίεσης που δέχτηκαν οι αθλητές από τους προπονητές τους εκτός προπόνησης.

Θέματα	Αρχική κοινή		
	διακύμανση	F1	F2
Είχε επέμβει καταπιεστικά:			
Στη διατροφή σου.	.44	.07	.68
Στο ημερήσιο ωράριό σου.	.61	.04	.88
Στις δραστηριότητές σου εκτός προπονήσεων.	.58	.25	.75
Στις συναναστροφές σου.	.63	.64	.37
Στα προσωπικά σου.	.58	.67	.17
Στις σπουδές σου.	.37	.60	-.07
Στο επάγγελμά σου.	.49	.71	.04
Στην οικογένειά σου.	.41	.58	.30

Παραγοντική ανάλυση της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον

Υπολογίστηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση στα θέματα της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών από την καταπίεση που δέχτηκαν από τους προπονητές τους, για να εξεταστούν οι παράγοντες που θα προκύψουν. Χρησιμοποιήθηκε η «μέθοδος των κυρίως αξόνων» (Principal axis factoring) με μέθοδο περιστροφής αξόνων την Direct Oblimin και κριτήριο εξαγωγής παραγόντων τις ιδιοτιμές μεγαλύτερες της μονάδος. Ο δείκτης Kaiser Meyer Olkin με τιμή .61 έδειξε ότι οι μεταβλητές είχαν αρκετά υψηλές συσχετίσεις ώστε να μπορούν να εξαχθούν διακριτοί και αξιόπιστοι παράγοντες από την ανάλυση. Αυτό το συμπέρασμα υποστηρίχθηκε και από τη στατιστική σημαντικότητα του τεστ του Bartlett ($\chi^2 = 168.75$, $df = 55$, $p < .05$). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά την περιστροφή των αξόνων προέκυψε ένας παράγοντας με ιδιοτιμή μεγαλύτερη της

μονάδος, ο οποίος και χρησιμοποιήθηκε. Ο πρώτος παράγοντας (ιδιοτιμή = 2.11) εξήγησε το 19.24% της διακύμανσης. Ο δεύτερος (ιδιοτιμή = 0.87) εξήγησε το 7.94% της διακύμανσης των τιμών. Ο τρίτος παράγοντας (ιδιοτιμή = 0.52) εξήγησε το 4.77% της διακύμανσης και τέλος ο τέταρτος παράγοντας (ιδιοτιμή = 0.47) εξήγησε το 4.27% της διακύμανσης. Συνολικά εξηγήθηκε το 36.22% της διακύμανσης. Επιλέχθηκε μόνο ο πρώτος παράγοντας λόγω υψηλής διακύμανσης που εξηγήθηκε στα θέματα του ερωτηματολογίου. Τα θέματα που επιλέχθηκαν είχαν κύρια φόρτιση $> .50$ στον δικό τους παράγοντα και σταυρωτές φορτίσεις $< .40$ στους άλλους παράγοντες. Τα θέματα του πρώτου παράγοντα με υψηλές φορτίσεις ήταν: «μετέφερες την αρνητική σου ψυχολογία και στην οικογένειά σου», και «μάλωνα με γονείς-οικογένεια» και ονομάστηκε «ψυχολογική διάθεση προς το οικογενειακό περιβάλλον» (Πίνακας 3).

Πίνακας 3.

Αποτελέσματα παραγοντικής ανάλυσης της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών από την καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους.

Θέματα	Αρχική κοινή διακύμανση	Φορτίσεις			
		F1	F2	F3	F4
Δεν είχες διάθεση να πας σε επόμενη προπόνηση.	.21	.11	.22	.20	.23
Δεν είχες διάθεση να συμμετέχεις σε επόμενο αγώνα	.18	.08	.14	.65	.03
Δεν ήθελες να τον/την ξαναδείς.	.31	.16	.82	.02	.15
Δεν είχες διάθεση να προσπαθήσεις περισσότερο.	.10	-.07	.04	.41	.02
Είχες περισσότερο διάθεση. Απέδιδες καλύτερα.	.11	-.02	-.03	-.19	-.41
Εκνευρίζουν πολύ εύκολα.	.12	.01	-.01	-.32	-.30
Δεν είχες διάθεση για τίποτα, γενικότερα.	.21	.16	.46	.06	.01
Μετάφερες την αρνητική σου ψυχολογία και στην οικογένειά σου.	.15	.39	-.02	.04	.20
Μετάφερες την αρνητική σου ψυχολογία και στην οικογένειά σου.	.47	.67	.27	.04	-.08
Μάλωνες με γονείς-οικογένεια.	.54	.81	.32	-.01	.00
Σου δημιουργούσε προβλήματα υγείας.	.15	.14	.12	-.25	.44

Εσωτερική Συνοχή

Ο έλεγχος του βαθμού της εσωτερικής αξιοπιστίας, πραγματοποιήθηκε με τον υπολογισμό του δείκτη α του Cronbach. Ειδικότερα η ανάλυση αξιοπιστίας για τον παράγοντα «καταπίεση εντός προπόνησης» παρουσίασε δείκτη $\alpha = 0.87$, για τον παράγοντα «καταπίεση εκτός προπόνησης» $\alpha = 0.75$ και για την «αρνητική ψυχολογική διάθεση στο οικογενειακό περιβάλλον» $\alpha = 0.77$.

Συσχετίσεις των Μεταβλητών

Υπολογίστηκαν οι συντελεστές συσχέτισης ανάμεσα στις μορφές καταπίεσης, στα επίπεδα του φόβου, στη ψυχολογική διάθεση προς το οικογενειακό περιβάλλον, στις ημέρες αποχής από την προπόνηση και στη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία των αθλητών από την προπόνηση. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων συσχέτισης παραθέτονται στον Πίνακα 4, όπου φαίνεται ότι οι οκτώ από τις 15 συσχετίσεις ήταν στατιστικά σημαντικές. Η καταπίεση εντός της προπόνησης από τους προπονητές προς τους αθλητές σχετίζεται θετικά με το φόβο των αθλητών προς τους προπονητές τους και αρνητικά με την ψυχολογική διάθεση των αθλητών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον. Η καταπίεση των προπονητών εκτός της προπόνησης σχετίζεται θετικά με το φόβο των αθλητών προς τους προπονητές τους, αρνητικά με την ψυχολογική διάθεση των αθλητών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον, θετικά με τις ημέρες αποχής των αθλητών από τις προπονήσεις τους και με τη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία από την προπόνηση (Πίνακας 4).

Πίνακας 4.

Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και συσχετίσεις ανάμεσα στις μεταβλητές.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5
1. Καταπίεση εντός προπόνησης	2.52	1.20	—				
2. Καταπίεση εκτός προπόνησης	1.86	0.90	.15	—			
3. Επίπεδα φόβου	2.35	1.12	.40*	.19*	—		
4. Ψυχολογική διάθεση προς το οικογενειακό περιβάλλον	1.68	0.42	-.23*	-.19*	-.18	—	
5. Ημέρες αποχής από προπόνηση	11.63	13.26	.05	.34*	.09	-.30*	—
6. Συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία από την προπόνηση	1.99	1.01	-.15	.27*	-.09	-.01	.25*

Σημ. $N = 103$, * $p < .05$.

Αναλύσεις Παλινδρόμησης

Πρόγνωση των Επιπέδων του Φόβου των Αθλητών/τριών από την Καταπιεστική Συμπεριφορά των Προπονητών/τριών τους εντός και εκτός Προπόνησης.

Ολόκληρο το δείγμα. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες εντός και εκτός προπόνησης, στη πρόγνωση του αισθήματος του φόβου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι συνολικά, η καταπίεση συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στο αίσθημα του φόβου. Η καταπίεση είχε στατιστικώς σημαντική συνεισφορά και εντός προπόνησης και εκτός της προπόνησης. Η καταπίεση εντός και εκτός της προπόνησης είχε ταυτόχρονη θετική συμβολή στην πρόγνωση των επιπέδων του φόβου (Πίνακας 5).

Πίνακας 5.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης του φόβου στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριές τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	.29	3.07	<.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.30	3.25	<.05

$R = .49$, $R \text{ square} = .24$, $F_{(2,100)} = 15.94$, $p < .05$

Σημ. $N = 103$.

Αθλητές. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τους αθλητές εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση του αισθήματος του φόβου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι συνολικά, η καταπίεση συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στο αίσθημα του φόβου. Η καταπίεση για τους αθλητές με τη στατιστικώς σημαντική συνεισφορά ήταν η εντός προπόνησης και όχι η εκτός της προπόνησης. Μόνο η καταπίεση εντός της προπόνησης είχε θετική συμβολή στην πρόγνωση των επιπέδων του φόβου για τους αθλητές (Πίνακας 6).

Πίνακας 6.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης του φόβου στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών προς τους αθλητές τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	.56	3.20	<.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.02	0.15	>.05

$R = .58, R \text{ square} = .34, F_{(2,31)} = 8.07, p < .05$

Σημ. $N = 34$.

Αθλήτριες. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τις αθλήτριες εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση του αισθήματος του φόβου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι συνολικά, η καταπίεση συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στο αίσθημα του φόβου. Η καταπίεση για τις αθλήτριες με τη στατιστικώς σημαντική συνεισφορά ήταν η εκτός προπόνησης και όχι η εντός της προπόνησης. Μόνο η καταπίεση εκτός της προπόνησης είχε θετική συμβολή στην πρόγνωση των επιπέδων του φόβου για τις αθλήτριες (Πίνακας 7).

Πίνακας 7.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης του φόβου στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών προς τις αθλήτριές τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	.22	1.96	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.37	3.28	<.05

$R = .48, R \text{ square} = .23, F_{(2,65)} = 10.02, p < .05$

Σημ. $N = 68$.

Ατομικά αγωνίσματα. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες ατομικών αγωνισμάτων εντός και εκτός προπόνησης, στη πρόγνωση του αισθήματος του φόβου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι συνολικά, η καταπίεση συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στο αίσθημα του φόβου. Η καταπίεση με τη στατιστικώς σημαντική συνεισφορά ήταν η εκτός προπόνησης και όχι η εντός της προπόνησης. Μόνο η καταπίεση εκτός της προπόνησης είχε θετική συμβολή στην πρόγνωση των επιπέδων του φόβου για τους αθλητές/τριες ατομικών αγωνισμάτων (Πίνακας 8).

Πίνακας 8.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης του φόβου στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριές των ατομικών αγωνισμάτων εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	.19	1.63	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.35	2.92	<.05

$R = .47, R \text{ square} = .22, F_{(2,63)} = 9.37, p < .05$

Σημ. $N = 66$.

Ομαδικά αγωνίσματα. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες ομαδικών αγωνισμάτων εντός και εκτός προπόνησης, στη πρόγνωση του αισθήματος του φόβου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι συνολικά, η καταπίεση συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στο αίσθημα του φόβου. Η καταπίεση με τη στατιστικώς σημαντική συνεισφορά ήταν η εντός προπόνησης και όχι η εκτός της προπόνησης. Μόνο η καταπίεση εντός της προπόνησης είχε θετική συμβολή στην πρόγνωση των επιπέδων του φόβου για τους αθλητές/τριες ομαδικών αγωνισμάτων (Πίνακας 9).

Πίνακας 9.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης του φόβου στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριές των ομαδικών αγωνισμάτων εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	.39	2.53	<.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.28	1.81	>.05

$R = .54$, $R \text{ square} = .30$, $F_{(2,33)} = 6.90$, $p < .05$

Σημ. $N = 36$.

Πρόγνωση της Ψυχολογικής Διάθεσης των Αθλητών/τριών προς το Οικογενειακό τους Περιβάλλον από την Καταπιεστική Συμπεριφορά των Προπονητών/τριών τους εντός και εκτός Προπόνησης.

Ολόκληρο το δείγμα. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι συνολικά, η καταπίεση δε συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στην αρνητική ψυχολογική διάθεση των αθλητών/τριών προς την οικογένειά τους. Η καταπίεση δεν είχε στατιστικώς σημαντική συνεισφορά στη ψυχολογική διάθεση των αθλητών/τριών είτε εντός προπόνησης είτε εκτός της προπόνησης (Πίνακας 10).

Πίνακας 10.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	-.19	-1.82	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	-.09	-.90	>.05

$R = .24, R \text{ square} = .05, F_{(2,99)} = 4.32, p > .05$

Σημ. $N = 103$.

Αθλητές. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι συνολικά, η καταπίεση δε συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στην αρνητική ψυχολογική διάθεση των αθλητών προς την οικογένειά τους. Η καταπίεση είτε εντός προπόνησης είτε εκτός προπόνησης των αθλητών δεν είχε στατιστικώς σημαντική συνεισφορά στην αρνητική ψυχολογική διάθεση των αθλητών (Πίνακας 11).

Πίνακας 11.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	-0.34	-1.65	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	-0.00	- .01	>.05

$R = .33$, $R \text{ square} = .11$, $F_{(2,31)} = 2.01$, $p > .05$

Σημ. $N = 34$.

Αθλήτριες. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητριών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι συνολικά, η καταπίεση δε συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στην αρνητική ψυχολογική διάθεση των αθλητριών προς την οικογένειά τους. Η καταπίεση είτε εντός προπόνησης είτε εκτός προπόνησης των αθλητριών δεν είχε στατιστικώς σημαντική συνεισφορά στη διαμόρφωση της αρνητικής ψυχολογικής διάθεσης των αθλητριών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον (Πίνακας 12).

Πίνακας 12.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητριών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	-.18	-1.43	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	-.09	-.78	>.05

$R = .23$, $R\ square = .05$, $F_{(2,65)} = 1.81$, $p > .05$

Σημ. $N = 68$.

Ατομικά αγωνίσματα. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών ατομικών αγωνισμάτων προς το οικογενειακό τους περιβάλλον. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι συνολικά, η καταπίεση δε συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στην αρνητική ψυχολογική διάθεση των αθλητών/τριών ατομικών αγωνισμάτων προς την οικογένειά τους. Η καταπίεση δεν είχε στατιστικώς σημαντική συνεισφορά στη ψυχολογική διάθεση. Η καταπίεση εντός και εκτός της προπόνησης δεν είχε συμβολή στην πρόγνωση της αρνητικής ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών ατομικών αγωνισμάτων προς το οικογενειακό τους περιβάλλον (Πίνακας 13).

Πίνακας 13.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών ατομικών αγωνισμάτων προς το οικογενειακό τους περιβάλλον στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	-.24	-1.83	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	-.07	-.58	>.05

$R = .28, R \text{ square} = .08, F_{(2,63)} = 2.81, p > .05$

Σημ. $N = 66$.

Ομαδικά αγωνίσματα. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών ομαδικών αγωνισμάτων προς το οικογενειακό τους περιβάλλον. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καταπίεση δε συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στην αρνητική ψυχολογική διάθεση των αθλητών/τριών ομαδικών αγωνισμάτων προς την οικογένειά τους. Η καταπίεση είτε εντός προπόνησης είτε εκτός της προπόνησης των αθλητών/τριών ομαδικών αγωνισμάτων δεν είχε στατιστικώς σημαντική συνεισφορά στη διαμόρφωση της αρνητικής ψυχολογικής διάθεσης προς το οικογενειακό τους περιβάλλον (Πίνακας 14).

Πίνακας 14.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών ομαδικών αγωνισμάτων προς το οικογενειακό τους περιβάλλον στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	-.02	-.12	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	-.18	-.99	>.05

$R = .19, R \text{ square} = .03, F_{(2,33)} = .59, p > .05$

Σημ. $N = 36$.

Πρόγνωση των Ημερών Απουσίας των Αθλητών/τριών από την Καταπνευστική Συμπεριφορά των Προπονητών/τριών τους εντός και εκτός Προπόνησης.

Ολόκληρο το δείγμα. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπνευστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση των ημερών απουσίας τους από την προπόνηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καταπίεση με τη στατιστικώς σημαντική συνεισφορά ήταν η εκτός προπόνησης και όχι η εντός της προπόνησης. Μόνο η καταπίεση εκτός της προπόνησης είχε θετική συμβολή στην πρόγνωση των ημερών απουσίας τους από την προπόνηση (Πίνακας 15).

Πίνακας 15.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των ημερών απουσίας των αθλητών/τριών από τις προπονήσεις τους στην καταπνευστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες πρόγνωσης	beta	t	p
Καταπίεση εντός προπόνησης	-.05	-0.41	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.27	2.08	<.05

$R = .26, R \text{ square} = .06, F_{(2,61)} = 2.24, p < .05$

Σημ. $N = 64$.

Αθλητές. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τους αθλητές εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση των ημερών απουσίας τους από την προπόνηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καταπίεση δε συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στις ημέρες απουσίας τους από την προπόνηση. Η καταπίεση δεν είχε στατιστικώς σημαντική συνεισφορά είτε εκτός προπόνησης είτε εντός της προπόνησης. Η καταπίεση εντός και εκτός της προπόνησης δεν είχε συμβολή στην πρόγνωση των ημερών απουσίας των αθλητών από την προπόνηση (Πίνακας 16).

Πίνακας 16.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των ημερών απουσίας των αθλητών από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	-.33	-1.27	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.52	1.98	>.05

$R = .38, R \text{ square} = .14, F_{(2,23)} = 1.98, p > .05$

Σημ. $N = 26$.

Αθλήτριες. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τις αθλήτριες εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση των ημερών απουσίας τους από την προπόνηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καταπίεση δε συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στις ημέρες απουσίας τους από την προπόνηση. Η καταπίεση δεν είχε στατιστικώς σημαντική συνεισφορά στις ημέρες απουσίας από την προπόνηση είτε εκτός προπόνησης είτε εντός της προπόνησης για τις αθλήτριες (Πίνακας 17).

Πίνακας 17.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των ημερών απουσίας των αθλητριών από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	.05	0.31	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.24	1.45	>.05

$R = .25, R \text{ square} = .06, F_{(2,35)} = 1.18, p > .05$

Σημ. $N = 38$.

Ατομικά αγωνίσματα. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες ατομικών αγωνισμάτων εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση των ημερών απουσίας τους από την προπόνηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καταπίεση δε συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στις ημέρες απουσίας τους από την προπόνηση. Η καταπίεση δεν είχε στατιστικώς σημαντική συνεισφορά στις ημέρες απουσίας από την προπόνηση είτε εκτός προπόνησης είτε εντός της προπόνησης για τους αθλητές/τριες ατομικών αγωνισμάτων (Πίνακας 18).

Πίνακας 18.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των ημερών απουσίας των αθλητών/τριών ατομικών αγωνισμάτων από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	-.17	-.98	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.19	1.07	>.05

$R = .19$, $R \text{ square} = .04$, $F_{(2,36)} = .76$, $p > .05$

Σημ. $N = 39$.

Ομαδικά αγωνίσματα. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες ομαδικών αγωνισμάτων εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση των ημερών απουσίας τους από την προπόνηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καταπίεση δε συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στις ημέρες απουσίας τους από την προπόνηση. Η καταπίεση είτε εντός είτε εκτός της προπόνησης δεν είχε συμβολή στην πρόγνωση των ημερών απουσίας τους από την προπόνηση για τους αθλητές/τριες ομαδικών αγωνισμάτων (Πίνακας 19).

Πίνακας 19.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των ημερών απουσίας των αθλητών/τριών ομαδικών αγωνισμάτων από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	.08	.37	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.38	1.80	>.05

$R = .42, R \text{ square} = .17, F_{(2,22)} = 2.25, p > .05$

Σημ. $N = 25$.

Πρόγνωση της Συχνότητας με την οποία οι Αθλητές/τριες Προέβαλαν Δικαιολογίες για να Απουσιάσουν από την Προπόνηση από την Καταπιεστική Συμπεριφορά των Προπονητών/τριών τους εντός και εκτός Προπόνησης.

Ολόκληρο το δείγμα. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση της συχνότητας των δικαιολογιών για απουσία από την προπόνηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καταπίεση με τη στατιστικώς σημαντική συνεισφορά ήταν η εντός της προπόνησης. Η καταπίεση εντός της προπόνησης είχε αρνητική συμβολή στην πρόγνωση της συχνότητας προβολής δικαιολογιών για απουσία από την προπόνηση (Πίνακας 20).

Πίνακας 20.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των δικαιολογιών για απουσία των αθλητών/τριών από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	-.22	-2.15	<.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.19	1.86	>.05

$R = .23, R \text{ square} = .05, F_{(2,99)} = 6.14, p < .05$

Σημ. $N = 103$.

Αθλητές. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τους αθλητές εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση της συχνότητας προβολής δικαιολογιών για απουσία από την προπόνηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καταπίεση είτε εντός είτε εκτός προπόνησης δε συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία των αθλητών από την προπόνηση (Πίνακας 21).

Πίνακας 21.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των δικαιολογιών για απουσία των αθλητών από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριων τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	-.08	-0.38	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.29	1.39	>.05

$R = .25, R \text{ square} = .06, F_{(2,31)} = 1.10, p > .05$

Σημ. $N = 34$.

Αθλήτριες. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τις αθλήτριες εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση της συχνότητας προβολής δικαιολογιών για απουσία από την προπόνηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καταπίεση δε συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία των αθλητριών από την προπόνηση. Η καταπίεση είτε εντός είτε εκτός της προπόνησης δεν είχε συμβολή στην πρόγνωση της συχνότητας προβολής δικαιολογιών για απουσία των αθλητριών από την προπόνηση (Πίνακας 22).

Πίνακας 22.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των δικαιολογιών για απουσία των αθλητριών από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	-.24	-1.92	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.11	0.93	>.05

$R = .23$, $R \text{ square} = .05$, $F_{(2,65)} = 1.93$, $p > .05$

Σημ. $N = 68$.

Ατομικά αγωνίσματα. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες ατομικών αγωνισμάτων εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση της συχνότητας προβολής δικαιολογιών για απουσία από την προπόνηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καταπίεση και εντός και εκτός προπόνησης συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία των αθλητών/τριών ατομικών αγωνισμάτων από την προπόνηση. Η καταπίεση εντός και εκτός της προπόνησης είχε ταυτόχρονη αρνητική και θετική, αντίστοιχα συμβολή στην πρόγνωση της συχνότητας προβολής δικαιολογιών για απουσία των αθλητών/τριών ατομικών αγωνισμάτων από την προπόνηση (Πίνακας 23).

Πίνακας 23.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των δικαιολογιών για απουσία των αθλητών/τριών ατομικών αγωνισμάτων από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες	beta	t	p
πρόγνωσης			
Καταπίεση εντός προπόνησης	-.29	-2.25	<.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.32	2.49	<.05

$R = .33$, $R \text{ square} = .11$, $F_{(2,63)} = 3.96$, $p < .05$

Σημ. $N = 66$.

Ομαδικά αγωνίσματα. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης για να εξεταστεί η συμβολή της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες ομαδικών αγωνισμάτων εντός και εκτός προπόνησης, στην πρόγνωση της συχνότητας προβολής δικαιολογιών για απουσία από την προπόνηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καταπίεση δε συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία των αθλητών/τριών από την προπόνηση. Η καταπίεση είτε εκτός είτε εντός της προπόνησης δεν είχε συμβολή στην πρόγνωση της συχνότητας προβολής δικαιολογιών για απουσία των αθλητών/τριών ομαδικών αγωνισμάτων από την προπόνηση (Πίνακας 24).

Πίνακας 24.

Αποτελέσματα παλινδρόμησης των δικαιολογιών για απουσία των αθλητών/τριών ομαδικών αγωνισμάτων από τις προπονήσεις τους στην καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών τους εντός και εκτός της προπόνησης.

Παράγοντες πρόγνωσης	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Καταπίεση εντός προπόνησης	-.10	-.56	>.05
Καταπίεση εκτός προπόνησης	.04	-.22	>.05

$R = .12$, $R\ square = .01$, $F_{(2,33)} = .24$, $p > .05$

Σημ. $N = 36$.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η καταπίεση που δέχεται ο αθλητής από τον προπονητή του είναι υποκειμενική. Υπάρχει τελείως διαφορετική αντίληψη καθώς και αποδοχή του φαινομένου αυτού, από κάθε αθλητή/τρια. Η συναισθηματική καταπίεση δεν έχει εξεταστεί στο χώρο του αθλητισμού (Wright, 1992). Σίγουρα υπάρχουν πολλοί παράγοντες που διαμορφώνουν την αντίληψη της καταπίεσης και την αποδοχή της από τους αθλητές. Αυτό ακριβώς εξέτασε η συγκεκριμένη έρευνα. Πέραν αυτών των επίσημων στοιχείων δεν υπάρχει καμία επίσημη αναφορά σχετικά με την καταπίεση που δέχονται οι αθλητές από τους προπονητές τους, καθώς επίσης και από το οικογενειακό τους περιβάλλον. Λόγω έλλειψης αυτών των στοιχείων, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν ο εντοπισμός της καταπίεσης των προπονητών μέσα στην προπόνηση και εκτός της προπόνησης, στην προσωπική ζωή των αθλητών. Επίσης να εξετάσει τη σχέση αυτής της συμπεριφοράς με το αίσθημα του φόβου που προκαλούν οι προπονητές στους αθλητές τους, την αρνητική ψυχολογική διάθεση που μετέφεραν οι αθλητές προς το οικογενειακό τους περιβάλλον, τις ημέρες αποχής τους από την προπόνηση ως αντίδραση καθώς και την συχνότητα προβολής δικαιολογιών για να απουσιάσουν από την προπόνηση.

Οι υποθέσεις της έρευνας ήταν ότι η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών προς τους αθλητές τους, εντός και εκτός της προπόνησης θα σχετίζονταν θετικά με το αίσθημα φόβου των αθλητών, την ψυχολογική διάθεση των αθλητών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον, τις ημέρες αποχής τους από την προπόνηση καθώς και τη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία από την προπόνηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών εντός και εκτός της προπόνησης προς τους αθλητές τους, σχετίζεται θετικά με το φόβο του αθλητή και αρνητικά με την ψυχολογική διάθεση των αθλητών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον. Άρα επιβεβαιώνεται η αρχική υπόθεση αναφερόμενη στο φόβο από την καταπίεση που δέχτηκαν οι αθλητές εντός και εκτός της προπόνησής τους και απορρίπτεται η αρχική υπόθεση αναφορικά με την θετική συσχέτιση της καταπίεσης με την ψυχολογική διάθεση των αθλητών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον. Όσον αφορά τον αριθμό των ημερών αποχής των αθλητών από την προπόνηση και τη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία τους από την προπόνηση, σύμφωνα με τα αποτελέσματα έδειξαν θετική συσχέτιση μόνο με την καταπίεση που δέχτηκαν

οι αθλητές εκτός της προπόνησης. Άρα επιβεβαιώνονται οι υποθέσεις που έγιναν για την καταπίεση των προπονητών εκτός της προπόνησης σχετικά με τις ημέρες αποχής και τη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία των αθλητών από την προπόνηση και απορρίπτονται οι υποθέσεις της καταπίεσης εντός της προπόνησης σε σχέση με τις ημέρες αποχής και τις δικαιολογίες των αθλητών για απουσία από την προπόνηση.

Στον υψηλό αθλητισμό υπάρχει μεγαλύτερη πίεση για τον αθλητή, διότι υπάρχουν περισσότερα κίνητρα και κυρίως οικονομικά (MacInlosh, 1987). Τα τελευταία χρόνια είναι σαφώς πιο έντονα τα κρούσματα βίαιης συμπεριφοράς, μη υπολογίζοντας την υγεία του αθλητή. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι όταν ο αθλητής προέρχεται από τραυματισμό, αλλά ενόψει του αγώνα, πρέπει να αγωνιστεί χωρίς να έχει αποκατασταθεί πλήρως ο τραυματισμός του. Στο επίπεδο αυτό, θα πρέπει σίγουρα να ενταχθεί και η περίπτωση των απαγορευμένων ουσιών, όπου χωρίς να υπολογίσουν την υγεία των αθλητών, (οι παράγοντες, προπονητές, χορηγοί), τις χορηγούν στους αθλητές με μοναδικό σκοπό τη νίκη, η οποία έχει πλέον μετατραπεί σε μεγάλα οικονομικά έπαθλα (Feltz et al., 1999).

Είναι σαφές ότι με τον τρόπο που συμπεριφέρονται οι προπονητές/τριες, στους αθλητές τους, πιέζουν πάρα πολύ τους αθλητές κυρίως υψηλών επιδόσεων, με αποτέλεσμα να τους ασκούν μια μορφή βίας (Stirling & Kerr, 2008). Οι αθλητές όμως σε μια ομάδα με τον ίδιο προπονητή, ερμηνεύουν και δέχονται με διαφορετικό τρόπο, αυτή τη συμπεριφορά του προπονητή τους. Μια συγκεκριμένη συμπεριφορά του ίδιου προπονητή, μπορεί να επιδράσει με ακριβώς αντίθετο τρόπο σε δύο διαφορετικούς αθλητές. Αυτή η αντίφαση πιθανά να οφείλεται στο οικογενειακό περιβάλλον του αθλητή, στις καταστάσεις που έχει βιώσει ή βιώνει όταν δέχεται καταπιεστική συμπεριφορά από τον προπονητή/τρια του, καθώς επίσης και στη ψυχολογική κατάσταση που βρίσκεται τη στιγμή που δέχεται αυτή τη συμπεριφορά. Επίσης σε περίπτωση που δεχτεί την ίδια συμπεριφορά από τον ίδιο άνθρωπο, αλλά ο αθλητής βρίσκεται σε διαφορετική ψυχολογική κατάσταση, μπορεί να αντιδράσει και πάλι με διαφορετικό τρόπο (Pinheiro & Sirgio, 2006).

Η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών προς τους αθλητές εντός της προπόνησης

Η καταπίεση των αθλητών εντός της προπόνησης, εκφράστηκε με πολλούς τρόπους σωματικής και ψυχολογικής καταπίεσης. Στους αθλητές που αποτυγχάνουν να συμμορφωθούν με τους κανονισμούς, τους επιβάλλεται τιμωρία σε μορφή καταπιεστικής συμπεριφοράς (Lang, 2009). Σε νεαρούς αθλητές υψηλού επιπέδου, παρατηρείται επίσης έντονα η χρήση της τιμωρίας από τους προπονητές, όταν οι αθλητές δεν εκτελούν σωστά. Αυτό έχει ως συνέπεια την ψυχολογική καταπίεση του αθλητή. Οι προπονητές κάνουν συχνή χρήση της τιμωρίας πολλές φορές, για να επιβληθούν στους αθλητές τους. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι μέσω της τιμωρίας, οι προπονητές έχουν δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα υγείας στους αθλητές τους, λόγω της σωματικής καταπόνησης (Toflegaard, 2001). Ωστόσο τα ποσοστά εμφάνισής της, ανεξαρτήτου αθλητικού επιπέδου, είναι πολύ υψηλά (David, 2005). Είναι ο πιο εύκολος τρόπος του προπονητή/τριας, να επιβληθεί στον αθλητή/τρια του (Crooks & Wolfe, 2007). Σε έρευνα ο Hemery (1986), έχει παρουσιάσει ότι η καταπίεση έχει πολλές μορφές. Η πιο συχνή είναι η επιβολή μεγαλύτερου όγκου προπόνησης, αυξάνοντας σε μεγάλο βαθμό τις επαναλήψεις από μια συγκεκριμένη κίνηση, ή αυξάνοντας το συνολικό χρόνο προπόνησης. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την ψυχολογική βία στους αθλητές/τριες (Sagar, Lavalley & Spray, 2007). Υπήρχαν επίσης αναφορές ότι ο προπονητής έδωξε τον αθλητή από την προπόνηση ως τιμωρία, επειδή δεν είχε καλή απόδοση, καθώς επίσης τον απαγόρευσε από την επόμενη προπόνηση για να τον τιμωρήσει (Reynolds, 2000). Ο Burke (2001) παρουσίασε περιπτώσεις όπου ο προπονητής δεν επέτρεψε στον αθλητή του για μια εβδομάδα να δει τους φίλους του, γιατί δεν είχε αποδώσει καλά στον αγώνα.

Η καταπίεση είναι μια μορφή επιθετικής συμπεριφοράς (Amorose & Horn, 2001). Η τιμωρία ή ποινή συνιστά ένα είδος «προστίμου», το οποίο επιβάλλεται σε κάποιο πρόσωπο για την ανάρμοστη συμπεριφορά του ή για την παράβαση ορισμένων κανόνων, τους οποίους όφειλε να τηρεί. Οι κανόνες αυτοί, όταν πρόκειται για παιδιά, καθορίζονται από τους γονείς τους, τους εκπαιδευτικούς τους και τους προπονητές τους, οι οποίοι και ενδιαφέρονται για την πιστή τήρησή τους. Σε περιπτώσεις παραβάσεων επιβάλλουν και τις ανάλογες τιμωρίες, τις ποινές που εκείνοι κρίνουν αναγκαίες, για να διορθώσουν ή για να προλάβουν χειρότερες μορφές παιδικής συμπεριφοράς. Το είδος της τιμωρίας και ο τρόπος της επιβολής της

συνιστούν ένα τεράστιο ψυχοπαιδαγωγικό πρόβλημα. Πολλοί επιστήμονες υπερτονίζουν τις εκτροπές που μπορεί να δημιουργήσουν στο τιμωρούμενο άτομο τα ισχυρά συναισθήματα που του προκαλούν οι επιβαλλόμενες ποινές. Τονίζουν μάλιστα ότι οι τιμωρίες εκτρέπουν το παιδί από την αυτοπειθαρχία και αυξάνουν την ένταση της έμμονης συμπεριφοράς. Πολλοί μάλιστα απ' αυτούς έχουν αποδείξει ότι οι απειλές και οι τιμωρίες σε περιπτώσεις ανώμαλης συμπεριφοράς, η οποία συνδέεται με νευρωτικές καταστάσεις, δεν είναι αποτελεσματικές (Leahy, 2001. Lang, 2009).

Επομένως η τιμωρία δεν διορθώνει αλλά αντίθετα απειλεί, περιφρονεί και βλάπτει τον παραβάτη. Υπάρχουν και ψυχολόγοι που χαρακτηρίζουν την τιμωρία του παιδιού ως πράξη μίσους και αδικίας, ανίκανη να το κάνει καλύτερο. Αντίθετα μάλιστα, το παιδί που τιμωρείται θα γίνεται συνεχώς χειρότερο, αλλά και αργότερα, ως ενήλικας, θα τιμωρεί και αυτός με τη σειρά του, διαιωνίζοντας έτσι τον «κύκλο του μίσους» (Amorose, 2001). Βέβαιο επίσης, είναι ότι κανένα παιδί, όταν τιμωρείται, δεν αισθάνεται άνετα, αλλά ούτε θεωρεί ευεργέτη εκείνον που το τιμωρεί. Το αντίθετο μάλιστα συμβαίνει, ιδιαίτερα στην περίπτωση που οι επιβαλλόμενες από τους μεγάλους (γονείς, προπονητές) τιμωρίες, είναι σωματικές. Σπάνιες ή και ανύπαρκτες πρέπει να θεωρηθούν οι περιπτώσεις εκείνες που το τιμωρούμενο παιδί θεωρεί την ποινή ως πράξη που συμφέρει, που γίνεται για το καλό του. Στον αθλητισμό όμως όταν ο στόχος είναι η διάκριση, το παιδί ανέχεται την τιμωρία από τη στιγμή που θα συμβάλλει στη νίκη. Η σχέση του παιδιού με το τιμωρό πρόσωπο διαταράσσεται, πολύ περισσότερο μάλιστα όταν δεν ακολουθούν πράξεις συναισθηματικής εξισορρόπησης, αρκετά χρήσιμες για την ψυχική υγεία του παιδιού. Στον αθλητισμό, η τιμωρία επιβάλλεται σε μορφή καταπιεστικής προπόνησης (Coakley, 1993). Όπως έχει αναφέρει και ο Myers (2005), η σχέση του αθλητή με τον προπονητή, παίζει καθοριστικό ρόλο για την πορεία του αθλητή.

Είναι σαφές ότι εκτός από τη τιμωρία, οι προπονητές καταφεύγουν και σε άλλες μορφές καταπίεσης, όπως είναι οι φωνές προς τους αθλητές όταν δεν έχουν καλή απόδοση, ύβρεις, φωνές μπροστά στους συναθλητές, σε βαθμό που να προσβάλλονται οι αθλητές από αυτή τη συμπεριφορά. Οι αθλητές συχνά δέχονται απειλές ότι θα τους διώξει ο προπονητής τους, αν δεν εκτελέσουν σωστά, απειλές επίσης ότι θα τους χτυπήσει όταν δεν έχουν καλή απόδοση. Στην έρευνά του ο Sherman (2000) έχει παρουσιάσει συμπεριφορά προπονητή, ο οποίος έδιωχνε τους αθλητές του από την προπόνηση όταν δεν ήταν ικανοποιημένος από την απόδοσή

τους. Αυτό το πόρισμα συμφωνεί και με τη παρούσα έρευνα, όπου μια τέτοιου είδους συμπεριφορά εκφράστηκε από τους αθλητές ως καταπιεστική. Οι προπονητές για να επιβληθούν στους αθλητές τους, χρησιμοποιούν τον αυταρχικό τρόπο συμπεριφοράς, επεμβαίνοντας βίαια πάνω στους αθλητές (Burke, 2001).

Σε έρευνα του Ryan (2005) έχει αναφερθεί ότι λόγω των αυξημένων απαιτήσεων, οι αθλητές προπονούνταν για πολλές ώρες συνεχόμενα. Ο Sey (2008) διαπίστωσε ότι σε πολλές περιπτώσεις, στον υψηλό αθλητισμό σε μικρές ηλικίες, η προπόνηση δεν είναι ανάλογη με την ηλικία των αθλητών, αλλά ισάξια με αυτή των ενηλίκων. Τα δεδομένα αυτά ενισχύουν το φαινόμενο της σωματικής καταπόνησης που δέχονται οι αθλητές μικρής ηλικίας, υψηλού επιπέδου (Raglin & Wilson, 1999).

Η καταπίεση εντός της προπόνησης από τους προπονητές προς τους αθλητές εκφράστηκε με φωνές του προπονητή προς τον αθλητή μπροστά στους συναθλητές του, τον ντροπίαζε, τον χτυπούσε, του τραβούσε τα μαλλιά ή το αυτί όταν δεν είχε καλή απόδοση, τον ταρακουνούσε και τον έκανε να κλαίει. Η καταπίεση εντός της προπόνησης περιείχε σωματική και συναισθηματική καταπίεση από τον προπονητή στον αθλητή. Το πόρισμα αυτό συμφωνεί και με αντίστοιχα ευρήματα άλλων ερευνών (Jowett & Cockerill, 2003. Sey, 2008) όπου οι αθλητές παρουσίασαν παρόμοιες καταστάσεις τις οποίες βίωσαν ως αθλητές, κατά τη διάρκεια της προπόνησής τους.

Η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών προς τους αθλητές εκτός της προπόνησης

Ωστόσο αυτή η καταπίεση δεν μένει μόνο στο χώρο της προπόνησης, αλλά ο προπονητής/τρια επεμβαίνει και στις υπόλοιπες ώρες του αθλητή. Ένας αθλητής σε αγωνιστικό επίπεδο, έχει αυστηρό ημερήσιο πρόγραμμα, καταβάλλει καθημερινά σωματική και ψυχική προσπάθεια ώστε να ξεπεράσει τον εαυτό του και να καταφέρει μια καλύτερη απόδοση (Gervis & Dunn 2004. Lee et al., 2002). Βέβαια το πρόγραμμά του εκτός των ωρών προπόνησης, είναι εξίσου αυστηρό, στο θέμα ωραρίου, κόπωσης, διατροφής (Cote et al., 1995). Ένας αθλητής για να καταφέρει να έχει υψηλές επιδόσεις είναι αναγκασμένος να ακολουθήσει ένα συγκεκριμένο προγραμματισμό, ώστε να καταφέρει το στόχο του.

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο προπονητής επεμβαίνει στις συναναστροφές του, στα προσωπικά του, στις σπουδές και το επάγγελμά του, καθώς και στην οικογένειά του. Πιθανόν αυτή η επέμβαση του προπονητή, να οφείλεται στον πλήρη έλεγχο που θέλει να έχει, διότι η απόδοση ενός αθλητή επηρεάζεται πολύ και από τα γεγονότα εκτός προπόνησης. Έχει αποδειχθεί ότι οι πρωταθλητές, είναι αυτοί οι αθλητές που βρίσκονται σε καλή σωματική κατάσταση αλλά και σε καλή ψυχολογική κατάσταση (Chambliss, 1989). Λαμβάνοντας τα δεδομένα συγκεντρωτικά, διαπιστώνεται, ότι ο προπονητής επιδιώκει να έχει τον πλήρη έλεγχο του αθλητή και κατά τις ώρες που δεν βρίσκεται μαζί του. Έτσι θα εξασφαλίσει τη πιθανότητα να μην επηρεαστεί ο αθλητής του από εξωτερικούς παράγοντες. Αυτό βέβαια έρχεται σε αντίφαση με την καλή ψυχολογία που πρέπει να έχει ένας αθλητής, διότι κάποιος αθλητής μπορεί να το λαμβάνουν ως καταπίεση, με αποτέλεσμα να τους επηρεάζει αρνητικά μέσα στη προπόνηση ή ακόμα και στον αγώνα, τέτοιου είδους συμπεριφορά.

Κατά την διάρκεια της αθλητικής του καριέρας, ο αθλητής βιώνει και καταπίεση εκτός της ώρας και του χώρου της προπόνησής του (Barnett, Smoll & Smith, 1992). Ο προπονητής επειδή θέλει να έχει τον πλήρη έλεγχο του αθλητή, σε υψηλού κυρίως επιπέδου αθλητισμού, επεμβαίνει και στα προσωπικά θέματα του αθλητή, στις συναναστροφές του, στις σπουδές του, στο επάγγελμά του ακόμα και στην οικογένειά του. Με αυτό τον τρόπο όπως υποστηρίζουν οι Mondello και Janelle (2001) θεωρούν ότι αποκλείει την επιρροή που θα μπορούσαν να έχουν οι εξωτερικοί παράγοντες, στην απόδοση του αθλητή του. Οπότε ο αθλητής είναι προσανατολισμένος μόνο στον κοινό τους στόχο που είναι η νίκη.

Ο φόβος των αθλητών προς τους προπονητές τους

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η καταπίεση του προπονητή στην προπόνηση του αθλητή έχει θετική συσχέτιση με το φόβο του αθλητή. Η καταπίεση περιλαμβάνει σωματική και ψυχολογική πίεση προς τον αθλητή με αποτέλεσμα ο αθλητής να αισθάνεται φόβο προς τον προπονητή του. Σύμφωνα με την ένταση της καταπίεσης του προπονητή, αυξάνεται και το αίσθημα φόβου του αθλητή προς τον προπονητή του. Το αποτέλεσμα αυτό συμφωνεί με το θεωρητικό μοντέλο για την

καταπίεση στον αθλητισμό της Gervis (2009). Η καταπίεση δημιουργεί φόβο στον αθλητή και προέρχεται από την επιθυμία του προπονητή να έχει την εξουσία. Το παραπάνω εύρημα βρίσκει εφαρμογή και στη θεωρία του Stirling (2009), διότι η σωματική καταπίεση δημιουργεί «σχεσιακή διαταραχή» ανάμεσα στον αθλητή και τον προπονητή, διότι ο αθλητής δεν νοιώθει ασφάλεια από τον προπονητή του, χάνει την αίσθηση εμπιστοσύνης για την εκπλήρωση των αναγκών του. Ο προπονητής εμφανίζει συμπτώματα κατάχρησης της εξουσίας στον αθλητικό χώρο προκαλώντας εκφοβισμό με διάφορους τρόπους στον αθλητή. Σύμφωνα με τη θεωρία των Stirling και Kerr (2008) η καταπίεση, σωματική και λεκτική, επηρεάζει την αθλητική καριέρα του αθλητή καθώς επίσης ο αθλητής δέχεται καταπίεση και εκτός της προπόνησης, και στη συνέχεια αναπτύσσεται το αίσθημα του φόβου, με αποτέλεσμα να έχει αρνητική επιρροή στην απόδοσή του και γενικότερα στην αθλητική του πορεία.

Η θετική συμβολή της καταπίεσης στο αίσθημα του φόβου για το συνολικό δείγμα, παρουσιάστηκε ανεξαρτήτως είδους καταπίεσης, δηλαδή εντός και εκτός της προπόνησης. Συγκρίνοντας όμως τα δύο φύλα των αθλητών, η καταπίεση εντός της προπόνησης είχε θετική συμβολή στο αίσθημα του φόβου μόνο για τους αθλητές. Ενώ για τις αθλήτριες η καταπίεση που συνέβαλε θετικά στο αίσθημα του φόβου ήταν η εκτός της προπόνησης. Οι αθλήτριες λόγω του φύλου τους είναι πιο ευαίσθητες και επηρεάζονται από όλους τους παράγοντες είτε εσωτερικούς είτε εξωτερικούς. Επομένως όσον αφορά στην συμβολή της καταπίεσης εκτός της προπόνησης στο αίσθημα του φόβου, είναι επόμενο, από τη στιγμή που επηρεάζεται η απόδοσή τους και από τη προσωπική τους ζωή (Brackenridge, 1997). Ενώ οι άντρες μπορούν πιο εύκολα να διαχωρίσουν την δραστηριότητά τους από τα προσωπικά τους (Wanjek, 2007). Το αποτέλεσμα αυτό συμφωνεί με τη θεωρία των Stirling και Kerr (2008), όπου ισχυρίστηκαν πως η διαφορά στην καταπίεση οφείλεται στο φύλο του αθλητή.

Επίσης βρέθηκε θετική συμβολή της καταπίεσης εκτός της προπόνησης στο αίσθημα του φόβου για τα ατομικά αγωνίσματα ενώ της καταπίεσης εντός της προπόνησης για τα ομαδικά αγωνίσματα. Οι αθλητές/τριες στα ατομικά αγωνίσματα αναπτύσσουν πιο έντονες διαπροσωπικές σχέσεις με τους προπονητές/τριές τους, λόγω της φύσης του αγωνίσματος. Ο κάθε προπονητής ασχολείται αποκλειστικά με ένα άτομο, οι ώρες προπόνησης είναι πολλές φορές περισσότερες από αυτές που βρίσκονται οι αθλητές στο σπίτι τους, επομένως είναι εύλογο να αισθάνονται εμπιστοσύνη και ασφάλεια οι αθλητές στην προπόνηση. Ωστόσο, βιώνοντας οι

αθλητές αυτοί καταπίεση εκτός της προπόνησης, αρχίζουν και αισθάνονται φόβο, διότι πολύ πιθανό να θεωρούν ότι δεν μπορούν να έχουν ελεύθερα προσωπική ζωή. Από την άλλη πλευρά, στα ομαδικά αγωνίσματα οι αθλητές αισθάνονται φόβο όταν δέχονται καταπίεση εντός προπόνησης, διότι ίσως να αισθάνονται ότι αν δεν μπορέσουν να ανταποκριθούν, μελλοντικά να βρεθούν εκτός ομάδας. Επίσης, είναι πιθανό το αποτέλεσμα αυτό της παρούσας έρευνας σχετικά με τη διαφοροποίηση του φύλου ή του είδους αγωνίσματος από το συνολικό δείγμα να οφείλεται στη στατιστική ισχύ των τεστ, διότι στον διαχωρισμό του δείγματος προκύπτουν δύο μικρότερα δείγματα.

Οι Smith, Smoll και Cumming (2007) εξέτασαν την σχέση της συμπεριφοράς των προπονητών με το επίπεδο άγχους που δημιουργούν στους αθλητές τους. Η έρευνά τους πραγματοποιήθηκε σε 216 αθλητές/τριές της καλαθοσφαίρισης και σε 37 προπονητές. Από τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές/τριες οι οποίοι ένοιωθαν λιγότερο άγχος ήταν αυτοί οι οποίοι είχαν προπονητές/τριες εκπαιδευμένους κατάλληλα οι οποίοι ακολουθούσαν μεθοδευμένο τρόπο συμπεριφοράς προς τους αθλητές τους κατά την αγωνιστική τους περίοδο. Σε αντίθεση με τους εμπειρικούς προπονητές οι οποίοι δεν ακολουθούσαν συγκεκριμένη στρατηγική στη συμπεριφορά τους προς τους αθλητές τους, δημιουργούσαν στους αθλητές από τη συμπεριφορά τους υψηλό επίπεδο άγχους και αρνητικά συναισθήματα.

Ο Mammen (2008) στην έρευνά του βρήκε παρόμοια αποτελέσματα εξετάζοντας 155 αθλητές καλαθοσφαίρισης σε κολεγιακό πρωτάθλημα. Κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η αρνητική σχέση μεταξύ του προπονητή και του αθλητή, δημιουργεί στρες στον αθλητή και παρουσιάζεται διαταραχή στην αυτοσυγκέντρωση του αθλητή κατά τη διάρκεια του αγώνα, με αποτέλεσμα να δημιουργείται υψηλό αίσθημα φόβου από τον αθλητή προς τον προπονητή.

Ο Goldberg (2010) από την πλευρά του βασίζομενος στα συμπεράσματα του Mammen (2008), ισχυρίστηκε ότι ο καταπιεστικός προπονητής, δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα στον αθλητή καθώς επίσης και πολύ έντονο το αίσθημα του φόβου για αποτυχία σε κάθε του προσπάθεια. Η δική του έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 208 αθλητές/τριες υψηλού αθλητισμού ατομικών αγωνισμάτων. Ο Goldberg (2010) εξέτασε εάν ο φόβος των αθλητών σχετίζεται με το αγωνιστικό αποτέλεσμα των αθλητών καθώς επίσης εάν επηρεάζεται από το φύλο των αθλητών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ο φόβος των αθλητών σχετίζεται με τη συμπεριφορά των προπονητών

και όχι με το αγωνιστικό αποτέλεσμα των αθλητών, ανεξάρτητα από το φύλο των αθλητών. Οι αθλητές που είχανε νίκη παρουσίασαν εξίσου υψηλά επίπεδα φόβου όπως και οι αθλητές που ηττήθηκαν. Άρα δεν οφείλεται το αίσθημα του φόβου των αθλητών στο αγωνιστικό τους αποτέλεσμα, αλλά μεταφέρεται από τη συμπεριφορά του προπονητή προς τον αθλητή. Αυτό το αποτέλεσμα συμφωνεί απόλυτα και με το εύρημα της παρούσας έρευνας όπου βρέθηκε θετική συσχέτιση της καταπιεστικής συμπεριφοράς του προπονητή εντός και εκτός της προπόνησης με το αίσθημα του φόβου των αθλητών προς τους προπονητές τους. Αυτό πιθανόν να οφείλεται στο γεγονός ότι οι αθλητές φοβούνται να αποτύχουν στην κάθε αγωνιστική τους προσπάθεια, διότι οι συνέπειες είναι αρνητικές, μέσω της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών τους απέναντί τους.

Οι Sagar και Lavallo (2010) εξέτασαν από πού πηγάζει ο φόβος της αποτυχίας σε εφήβους αθλητές και το πως οι προπονητές συμβάλλουν στην ανάπτυξη του φόβου για αποτυχία των αθλητών. Η έρευνά τους πραγματοποιήθηκε σε αθλητές /τριες υψηλού επιπέδου ατομικών και ομαδικών αγωνισμάτων. Κατέληξαν ότι υπάρχουν τρία είδη συμπεριφοράς από την πλευρά των προπονητών, της τιμωρίας, του ελέγχου και των υψηλών προσδοκιών. Στα τρία αυτά είδη συμπεριφοράς διακρίνεται η καταπίεση του προπονητή προς τον αθλητή, οπότε συμπεράναν ότι οι συμπεριφορές των προπονητών έχουν ως αποτέλεσμα ότι σε περίπτωση αποτυχίας, ο αθλητής θα οδηγηθεί σε απομάκρυνση από τον αθλητισμό. Ο αθλητής νοιώθει πίεση από τη συμπεριφορά του προπονητή του, οπότε δεν του δημιουργούνται ευχάριστα συναισθήματα από τη συμμετοχή του στον αθλητισμό. Το πόρισμα αυτής της έρευνας συμφωνεί με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας όπου παρουσιάστηκε υψηλό αίσθημα φόβου των αθλητών από την καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών τους, ανεξάρτητα από το είδος του αγωνίσματος.

Οι Gould και Carson (2010) πραγματοποίησαν έρευνα σε 67 αθλητές και 123 αθλήτριες, εξετάζοντας τη σχέση της συμπεριφοράς του προπονητή με τη ψυχολογία του αθλητή. Από την έρευνά τους κατέληξαν ότι η θετική συμπεριφορά του προπονητή οδηγεί σε θετικές εμπειρίες τον αθλητή. Ο αθλητής χαίρεται από την συμμετοχή του στον αθλητισμό και νοιώθει ευχαρίστηση. Σε αντίθετη περίπτωση, όταν η συμπεριφορά του προπονητή είναι αρνητική, μεταφέρει στον αθλητή αρνητικές εμπειρίες και συναισθήματα όπως είναι π.χ. ο φόβος, το άγχος και το στρες. Επομένως η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα στον αθλητή.

Αντίστοιχη έρευνα από τους Meeus, Serpa και Cuypers (2010) σε 49 αθλητές της χειροσφαίρισης, εξέτασε τη σχέση της συμπεριφοράς του προπονητή με το επίπεδο άγχους του αθλητή, μέσω της ανατροφοδότησης. Η ανατροφοδότηση έγινε με τη χρήση βιντεοσκόπησης και όχι με λεκτική. Συμπερασματικά, η θετική συμπεριφορά του προπονητή είχε ως αποτέλεσμα ο αθλητής να παρουσιάσει χαμηλό επίπεδο άγχους. Οι τερματοφύλακες, σε αντίθεση με τους υπόλοιπους αθλητές, δέχτηκαν λιγότερο θετική συμπεριφορά και είχε ως συνέπεια να οδηγηθούν σε υψηλά επίπεδα άγχους. Γενικότερα, μέσω της βιντεοσκόπησης, οι προπονητές παρουσιάζουν θετικότερη συμπεριφορά με αποτέλεσμα να υπάρχει μειωμένο άγχος στους αθλητές τους.

Επιπλέον, ερευνήθηκε ο φόβος των αθλητών σε 119 νεαρούς κολυμβητές (61 αθλητές, 58 αθλήτριες) και σε 212 νεαρούς αθλητές (136 άνδρες, 76 γυναίκες) ομαδικών αγωνισμάτων (Alfermann, Lee & Wurth, 2005). Οι ερευνητές συμπέραναν ότι στα ατομικά αγωνίσματα κυριαρχεί ο αυστηρός και μεγαλύτερος προπονητικός προγραμματισμός με αποτέλεσμα να δημιουργεί πίεση και φόβο στους αθλητές. Ενώ στα ομαδικά αγωνίσματα η πίεση είναι μικρότερη προς τους αθλητές, οπότε ο αθλητής νοιώθει λιγότερο στρες και φόβο. Υπάρχει επομένως διαφορά του φόβου μεταξύ των αγωνισμάτων. Βέβαια στη συγκεκριμένη έρευνα οι ερευνητές στα ατομικά αγωνίσματα συμπεριέλαβαν μόνο την κολύμβηση. Το εύρημα αυτό είναι αντίθετο με αυτό της παρούσας έρευνας όπου τα επίπεδα του φόβου δεν παρουσίασαν διαφορές μεταξύ των ομαδικών και των ατομικών αγωνισμάτων. Ο φόβος παρουσίασε θετική σχέση με την καταπίεση των προπονητών εντός και εκτός της προπόνησης.

Ο Sullivan (2012) βασιζόμενος στην εκπαίδευση των προπονητών, συμπέρανε ότι συμβάλλει σημαντικά στην αποτελεσματικότητα του προπονητή. Ο καλά καταρτισμένος προπονητής είναι ηγέτης και αποτελεσματικός. Συμπεριφέρεται στον αθλητή του μεθοδευμένα με σωστή θετική ανατροφοδότηση ώστε να αποκτήσει υψηλή αυτοπεποίθηση, αναπτύσσει τη κοινωνικότητα του αθλητή για να μη νοιώθει απομονωμένος και ξεκομμένος από το κοινωνικό σύνολο και του δημιουργεί θετική ψυχολογία.

Η Gervis (2009) κατέληξε ότι τα συναισθήματα των αθλητών δημιουργούνται και αναπτύσσονται από τη συμπεριφορά των προπονητών τους. Εξετάζοντας 543 αθλητές/τριες υψηλού αθλητισμού διαπίστωσε ότι η καταπίεση έχει θετική σχέση με το επίπεδο των αθλητών. Ενώ το φύλο των αθλητών, το είδος αγωνίσματος και το

φύλο των προπονητών δεν επηρεάζουν την καταπίεση των προπονητών. Τέλος συμπέρανε ότι η συχνότητα της καταπίεσης έχει θετική σχέση με το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών.

Η ψυχολογική διάθεση των αθλητών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών προς τους αθλητές είτε εντός είτε εκτός προπόνησης, σχετίζεται αρνητικά με την ψυχολογική διάθεση των αθλητών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον. Αυτό το αποτέλεσμα συμφωνεί με την έρευνα των Stirling και Kerr (2008) όπου θεώρησαν ότι η καταπίεση του προπονητή έχει επίδραση και επηρεάζει και άλλους τομείς της ζωής του αθλητή. Επίσης το εύρημα αυτό της παρούσας έρευνας ενισχύεται από το θεωρητικό μοντέλο της Gervis (2009) όπου υποστηρίζει ότι η καταπίεση δημιουργεί συμπτώματα ψυχολογικών προβλημάτων και μεταφέρονται σε όλη τη διάρκεια της ζωής του αθλητή ακόμα και όταν αποσυρθεί από τον αθλητισμό. Τα αρνητικά συναισθήματα των αθλητών, τα οποία δημιουργούνται από την εξουσία του προπονητή, οδηγούν σε ψυχολογικά προβλήματα με αποτέλεσμα να επιδρούν αρνητικά στην απόδοση του αθλητή. Επίσης από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η αρνητική ψυχολογική διάθεση του αθλητή προς το οικογενειακό του περιβάλλον σχετίζεται με τις ημέρες αποχής του από την προπόνηση. Αυτό θα μπορούσε να δικαιολογηθεί σύμφωνα με τη θεωρία της Gervis (2009) ότι τα αρνητικά συναισθήματα έχουν ως αποτέλεσμα τη χαμηλότερη απόδοση. Πιθανόν ο αθλητής έχοντας κακή ψυχολογία απέχει κάποιες φορές από την προπόνηση. Αντίθετα σύμφωνα με τα αποτελέσματα η καταπίεση δεν συνέβαλε σημαντικά στην πρόγνωση της ψυχολογικής διάθεσης του αθλητή προς το οικογενειακό του περιβάλλον.

Ο Bayliss και οι συνεργάτες του (2004) υποστηρίζουν ότι οι περισσότεροι αθλητές εξαιτίας των βιωμάτων τους ή της προσωπικότητάς τους, δεν μπορούν να προστατευτούν επαρκώς, υποφέρουν περισσότερο και δυσκολεύονται να υποστηρίξουν τον εαυτό τους. Αυτό το αρνητικό κλίμα και η ψυχολογική πίεση του αθλητή μεταφέρεται και στο οικογενειακό του περιβάλλον με αποτέλεσμα να

δημιουργούνται εντάσεις μέσα στην οικογένεια μεταξύ του αθλητή και των γονιών του.

Η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών προς τους αθλητές επηρεάζει την ψυχολογική διάθεση των αθλητών. Στην παρούσα έρευνα σύμφωνα με τα αποτελέσματα η καταπίεση του προπονητή επηρεάζει αρνητικά τη ψυχολογική διάθεση του αθλητή προς την οικογένειά του διότι μεταφέρει την αρνητική του ψυχολογία στην οικογένειά του και δημιουργεί εντάσεις μέσα στο οικογενειακό του περιβάλλον. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με τα αποτελέσματα της έρευνας των Amogose και Horn (2001) όπου συμπέραναν ότι η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών επιδρά αρνητικά στην ψυχολογία των αθλητών προς την οικογένειά τους.

Οι Brown, Cairns και Botterill (2011) ερευνήσαν πως επηρεάζει η πίεση που νοιώθει ένας πρωταθλητής, την προσωπική του ζωή (οικογένεια, φίλους, κοινωνία). Εξέτασε 11 Ολυμπιονίκες και διαπίστωσε ότι οι πρωταθλητές οι οποίοι έχουν μεγάλη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, ζουν αυθεντικά την εμπειρία του πρωταθλητή και έχουν μια υγιή άποψη για τον εαυτό τους. Αυτοί οι αθλητές ζουν αρμονικά, παρ'όλη την πίεση που δέχονται στον αθλητικό χώρο, με την οικογένειά τους και έχουν την ικανότητα να διαχωρίζουν την προπόνηση από την προσωπική τους ζωή. Οι αθλητές όμως που δεν συνειδητοποιούν ότι ο πρωταθλητισμός είναι μια ευκαιρία να γίνουν μόνο γνωστοί στο ευρύτερο κοινό και τίποτα παραπάνω, νοιώθουν μεγάλη πίεση και στην προσωπική τους ζωή διότι η πίεση που δέχονται στην προπόνηση είτε ψυχολογική είτε σωματική, τη μεταφέρουν σε όλη τους την ημέρα και εκτός της προπόνησης. Με αυτόν τον τρόπο, οι αθλητές αυτοί δημιουργούν αρνητικό κλίμα και στο οικογενειακό τους περιβάλλον με αποτέλεσμα να πολλαπλασιάζουν τα επίπεδα της αρνητικής τους ψυχολογίας. Βέβαια, για να επιτευχθεί ο διαχωρισμός της προπόνησης από την προσωπική ζωή χρειάζεται και εκπαίδευση και χρόνο. Οι αθλητές θα πρέπει να δουν τη διάκρισή τους ως μια παροδική κατάσταση και να μη σκέφτονται ότι το μετάλλιο είναι όλη τους η ζωή. Οι παραπάνω ερευνητές ισχυρίζονται ότι: «αν καλλιεργηθεί μπορεί να αποφευχθεί» η μεταφορά της καταπίεσης που δέχονται οι πρωταθλητές προς τη προσωπική τους ζωή (οικογένεια, φίλους). Το πόρισμα αυτό βρίσκει σύμφωνο το αποτέλεσμα της παρούσας έρευνας στην οποία οι αθλητές μετέφεραν την αρνητική τους διάθεση στο οικογενειακό τους περιβάλλον.

Ο Sinden (2012) διερεύνησε την ομαλοποίηση των συναισθημάτων της καταπίεσης από την προπόνηση και την αποσύνδεσή τους από τα συναισθήματα των αθλητών υψηλού επιπέδου και τα προσωπικά τους προβλήματα, όπως η ένταση της προπόνησης και η υγεία. Μέσα από την κατανόηση των αρνητικών συναισθημάτων και των συνεπειών τους, οι ερευνητές μπορούν να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για αλλαγή του τρόπου συμπεριφοράς των προπονητών προς τους αθλητές υψηλού επιπέδου. Οι καταπιεσμένοι αθλητές παρουσιάζουν προβλήματα κοινωνικοποίησης και συχνά διαταραχές στα συναισθήματά τους (Sinden, 2012). Οπότε το αποτέλεσμα της παρούσας έρευνας ότι η καταπίεση του προπονητή έχει σχέση με την αρνητική ψυχολογική διάθεση του αθλητή προς το οικογενειακό του περιβάλλον, θα μπορούσε να αιτιολογηθεί από το παραπάνω εύρημα. Ο Sinden (2012) κατέληξε στο γεγονός ότι με τη χρήση ειδικών ψυχολογικών προγραμμάτων, οι αθλητές μπορούν να βοηθηθούν και να ελαχιστοποιηθούν οι αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα.

Ο Stevens και Lane (2001) εξέτασαν την διάθεση από 170 αθλητές. Υποστήριξαν ότι μέσα από την προπόνηση δημιουργούνται στον αθλητή διάφορα συναισθήματα όπως ο θυμός, η σύγχυση, η κατάθλιψη, η κούραση και η ένταση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν στρατηγικές οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τη διάθεση του αθλητή. Για τον θυμό ο αθλητής είναι καλό να προσπαθήσει να μείνει για λίγο μόνος του, για την σύγχυση θα πρέπει ο αθλητής να αναλύσει την κατάσταση στην οποία βρίσκεται, για την κατάθλιψη επιβάλλεται ο αθλητής να συμμετέχει σε μια ευχάριστη δραστηριότητα και για την ένταση να προσπαθήσει να χαλαρώσει με κάθε τρόπο είτε σωματικά είτε ψυχικά. Μέσα από αυτή τη διαδικασία ο αθλητής θα μπορέσει αλλάζοντας περιβάλλον από το χώρο προπόνησης προς τον προσωπικό του χώρο, να έχει ηρεμία και να μη μεταφέρει αρνητική διάθεση εκτός του χώρου άσκησης. Επίσης πρότειναν ότι ο προσδιορισμός των διάφορων στρατηγικών που χρησιμοποιούνται για να ρυθμίσουν τη διάθεση του αθλητή, μπορεί να ελεγχθεί από το ίδιο το άτομο.

Τα δεδομένα της παραπάνω έρευνας δεν συμφωνούν με αυτά της παρούσας έρευνας, διότι η καταπίεση δεν συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στην πρόγνωση της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον. Πιθανόν το γεγονός αυτό να οφείλεται στο επίπεδο των αθλητών. Διότι όταν το επίπεδο των αθλητών είναι υψηλό, είναι αρκετά και τα χρόνια ασχολίας τους, οπότε οι αθλητές έχουν προσκομίσει αρκετές εμπειρίες σε αθλητικό και προσωπικό επίπεδο κατά τη διάρκεια συμμετοχής τους στον αθλητισμό.

Σύμφωνα με τον Gould και Dieffenbach (2002) οι αθλητές υψηλού επιπέδου έχουν κοινά χαρακτηριστικά όταν βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο. Στην έρευνά τους, η οποία έγινε σε 32 αθλητές με ολυμπιακό μετάλλιο, 10 προπονητές και 10 γονείς, φάνηκε ότι όλοι οι αθλητές είχαν αδυναμία να ελέγξουν το άγχος τους, είχαν μειωμένη αυτοπεποίθηση, μειωμένη την επιθυμία για συνεργασία και προσπάθεια καθώς επίσης μειωμένη ικανότητα καθορισμού στόχων. Ωστόσο, διαπιστώθηκε ότι ο τρόπος για να βοηθηθούν οι αθλητές ήταν μέσα από την οικογένεια, από άτομα εκτός της προπόνησης καθώς επίσης από κατάλληλες διαδικασίες ώστε να αναπτυχθούν ψυχολογικά χαρακτηριστικά τα οποία σχετίζονται με την αθλητική επιτυχία.

Οι Jowett και Cramer (2009) βασιζόμενοι στις θεωρίες που προκύπτουν από τη σχέση εργασίας-οικογένειας, μελέτησαν εάν αυτές βρίσκουν εφαρμογή στον χώρο του αθλητισμού. Θεώρησαν ότι θα υπάρξουν αρνητικές καταστάσεις μεταξύ των αθλητών και των προπονητών όπως συμβαίνει μεταξύ του εργαζόμενου και του εργοδότη. Επίσης προσπάθησαν να εξετάσουν εάν η επιρροή του προπονητή λόγω υψηλών απαιτήσεων, επιδρά στο οικογενειακό περιβάλλον του αθλητή, σε 87 αθλητές υψηλού αθλητισμού. Από τα αποτελέσματά τους φάνηκε ότι η εμπιστοσύνη, η δέσμευση και η επικοινωνία που θα πρέπει να έχουν μεταξύ τους αθλητές-προπονητές, δημιουργούν αρνητικά επακόλουθα, όπως είναι η κατάθλιψη. Η αρνητική αυτή διάθεση των αθλητών εξαπλώνεται και στις προσωπικές σχέσεις του αθλητή, εκτός του χώρου άθλησης. Από την άλλη πλευρά διαπιστώθηκε ότι οι προσωπικές σχέσεις του αθλητή μπορούν να συμβάλλουν στη καλή ψυχολογική διάθεση του αθλητή και να τον βοηθήσει στις επιδόσεις του και γενικότερα στη συνολική του ευεξία.

Βέβαια τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι η καταπίεση του αθλητή από τον προπονητή δεν συσχετίστηκε θετικά με την ψυχολογική του διάθεση προς το οικογενειακό τους περιβάλλον. Πιθανόν, αυτό να ισχύει, διότι ο αθλητής επηρεάζεται και από άλλους εξωτερικούς παράγοντες, οπότε η ψυχολογική του διάθεση δε διαμορφώνεται μόνο από τις καταστάσεις που βιώνει στον αθλητισμό.

Ο Woodman και Hardy (2001) πραγματοποίησαν μια έρευνα για τον έλεγχο του άγχους σε 15 πρωταθλητές της Αγγλίας, κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας τους για μεγάλους διεθνείς αγώνες. Εξέτασαν τέσσερα βασικά θέματα: περιβάλλον, προσωπικά θέματα, θέματα ηγεσίας και θέματα ομάδας. Τα βασικά προσωπικά ζητήματα ήταν: η διατροφή, οι τραυματισμοί, οι στόχοι και οι προσδοκίες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνάς τους, η ψυχολογική διάθεση των αθλητών

επιηρέαστηκε από την ηγεσία και την προπονητική διαδικασία που ακολούθησε ο προπονητής. Ο προπονητής είχε άμεση σχέση με τα βασικά προσωπικά ζητήματα του αθλητή με αποτέλεσμα, λόγω υψηλών απαιτήσεων, να δημιουργεί υπερβολικό άγχος στους αθλητές το οποίο τους κυριεύει σε όλη τη περίοδο προετοιμασίας, ακόμη και στη προσωπική τους ζωή.

Οι ημέρες αποχής των αθλητών από την προπόνηση

Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η καταπίεση εκτός της προπόνησης, συνέβαλε σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, στην πρόγνωση των ημερών αποχής των αθλητών από την προπόνηση. Ο αθλητής δέχεται καταπίεση στη προσωπική του ζωή και ως αντίδραση σε αυτή τη συμπεριφορά απουσιάζει από την προπόνηση. Αυτό σίγουρα οδηγεί σε μια όχι ομαλή προπονητική διαδικασία, από την στιγμή που ο αθλητής βγαίνει εκτός προγράμματος με αποτέλεσμα να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην απόδοσή του. Η θεωρία της Gervis (2009) υποστηρίζει το αποτέλεσμα αυτό, ισχυριζόμενη ότι η συχνότητα της αρνητικής συμπεριφοράς του προπονητή οδηγεί τον αθλητή μέσω αρνητικών συναισθημάτων σε αποφυγή αυτής της κατάστασης, που έχει ως αντίκτυπο τη χαμηλότερη απόδοση.

Οι αθλητές απουσιάζουν από τις προπονήσεις τους πολλές φορές εξ'αίτιας κάποιας αρνητικής συμπεριφοράς προς αυτούς (Williams, Jerome, Kenow, & Rogers, 2003). Σε έρευνα που πραγματοποίησε ο Williams (2003) και οι συνεργάτες του σε 484 αθλητές για τη συμπεριφορά των προπονητών και τη σχέση τους με τους αθλητές τους, βρέθηκε ότι η πιο συνηθισμένη αντίδραση των αθλητών είναι να σκεφτούν την απομάκρυνσή τους από την προπόνηση. Επιπλέον, η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα στον αθλητή, υψηλά επίπεδα άγχους και χαμηλή αυτοπεποίθηση καθώς και αρνητικές σκέψεις. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι αθλητές να θέλουν να διακόψουν την αθλητική τους καριέρα. Οι αθλητές υψηλού επιπέδου δέχονται καταπίεση αλλά υπάρχει διαφορετικό επίπεδο ανοχής από τους αθλητές. Άλλωστε σύμφωνα με τους προαναφερόμενους ερευνητές, η πιο συνηθισμένη πίεση είναι αυτή που δέχονται κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Άρα τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν και εξηγούν και τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας όπου βρέθηκε μεγάλη συμβολή της καταπίεσης εκτός της προπόνησης προς

τις ημέρες απουσίας των αθλητών από την προπόνηση. Οι αθλητές πιθανόν χρησιμοποιούν αυτό τον τρόπο αντίδρασης ως μέσο διαμαρτυρίας προς κάποια πιεστική ή αρνητική κατάσταση ή συμπεριφορά που δέχονται.

Η απομάκρυνση των αθλητών από την προπόνηση εξετάστηκε και από τον Ferguson (1981) σε σχέση με τη συμπεριφορά των προπονητών τους. Ο στόχος τους ήταν να εξετάσει τη σχέση αυτή καθώς και τα επίπεδα ικανοποίησης των αθλητών από την αθλητική τους εμπειρία. Το δείγμα της έρευνάς του αποτέλεσαν 42 προπονητές/τριες από 8 πανεπιστήμια της Αμερικής και 413 αθλητές/τριες αυτών των πανεπιστημίων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε σημαντική σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς των προπονητών και της απομάκρυνσης των αθλητών. Η σωματική και κυρίως η συναισθηματική φόρτιση αποτέλεσαν τους κύριους παράγοντες απομάκρυνσης των αθλητών από την προπονητική διαδικασία. Από την άλλη πλευρά, διαπίστωσε επίσης ότι οι αθλητές που δέχτηκαν περισσότερη υποστήριξη, ανατροφοδότηση και είχαν προπονητές με κατάλληλη εκπαίδευση, παρουσιάζοντας δημοκρατικότερη συμπεριφορά και λιγότερο αυταρχική, επέδρασε θετικά στη ψυχολογία τους. Επίσης ανέφερε ότι βρέθηκε σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της ικανοποίησης των αθλητών και της απομάκρυνσής τους από την προπόνηση.

Η συχνότητα προβολής δικαιολογιών των αθλητών για απουσία από την προπόνηση

Στην παρούσα έρευνα βρέθηκε επίσης ότι η καταπίεση εντός της προπόνησης συνέβαλε αρνητικά στη συχνότητα δικαιολογιών για απουσία των αθλητών από την προπόνηση. Επομένως, ο αθλητής όπου δέχεται καταπίεση μέσα στην προπόνηση πιθανόν διστάζει να προβάλλει δικαιολογίες για να απουσιάσει από την προπόνηση. Αυτό το αποτέλεσμα θα μπορούσε να δικαιολογηθεί σύμφωνα με τη θεωρία της Gervis (2009) όπου υποστηρίζει ότι η κατάχρηση της εξουσίας δημιουργεί φόβο στον αθλητή με συνέπεια να μη μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα.

Επιπρόσθετα, βρέθηκε ότι η καταπίεση εντός της προπόνησης συνέβαλε αρνητικά στη συχνότητα προβολής δικαιολογιών των αθλητών για απουσία από την προπόνηση για τα ατομικά αγωνίσματα. Θα μπορούσε το αποτέλεσμα αυτό να δικαιολογηθεί από τη σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ του αθλητή και του προπονητή η οποία είναι πιο στενή σε σχέση με τα ομαδικά αγωνίσματα. Άρα ο

αθλητής σε ατομικό αγώνισμα δεχόμενος την πίεση, έχει μεγαλύτερη πειθαρχία και δεν μπορεί να αντιδράσει προβάλλοντας δικαιολογίες. Ενώ η καταπίεση εκτός της προπόνησης συνέβαλε θετικά στη συχνότητα δικαιολογιών για απουσία από την προπόνηση για τα ατομικά αγωνίσματα. Επομένως σε αυτή τη περίπτωση ο αθλητής βασίζεται σε εξωτερικούς παράγοντες ώστε να μπορέσει να απουσιάσει από την προπόνηση. Οι αθλητές υψηλού επιπέδου πολλές φορές δικαιολογούν ως ένα βαθμό την καταπίεση εντός της προπόνησης ώστε να πετύχουν τον κοινό στόχο με τον προπονητή τους, δηλαδή τη νίκη (Gervis & Dunn, 2004. Lee et al., 2002). Είναι όμως πολύ πιο δύσκολο να αποδεχτούν την καταπίεση εκτός της προπόνησης, διότι με αυτή τη συμπεριφορά, θεωρούν οι αθλητές ότι δε μπορούν να έχουν προσωπική ζωή, από τη στιγμή που επεμβαίνει σε αυτή ο προπονητής τους. Άρα όταν δέχονται καταπίεση οι αθλητές των ατομικών αγωνισμάτων εκτός της προπόνησης, αυξάνουν τη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για να απουσιάσουν από την προπόνησή τους. Το αποτέλεσμα αυτό βρέθηκε μόνο για τα ατομικά αγωνίσματα, διότι η καταπίεση όπως αναφέρθηκε από πολλούς ερευνητές (Donnelly & Patherick, 2004. Ford et al., 2009) είναι μεγαλύτερη, καθώς και οι διαπροσωπικές σχέσεις αθλητών – προπονητών είναι πιο έντονες λόγω της φύσης του αγωνίσματος.

Ένας τρόπος για να απουσιάσουν οι αθλητές από την προπόνηση είναι να βρίσκουν δικαιολογίες ώστε να μη συμμετέχουν. Η Fry (2003) στην έρευνά της υποστήριξε ότι οι αθλητές που δέχονται καταπίεση από τους προπονητές τους για το σωματικό τους βάρος και τις διατροφικές τους συνήθειες, προσπαθούν με κάθε τρόπο να λείψουν από την προπόνηση.

Ο Grandey (2000) εξετάζοντας 220 αθλητές μικρής ηλικίας ατομικών αγωνισμάτων υψηλού επιπέδου διαπίστωσε ότι δέχονται μεγάλο όγκο προπόνησης από τον προπονητή τους με μεγάλες επιβαρύνσεις και έχει ως αποτέλεσμα να προκαλούνται πολλά προβλήματα υγείας και τραυματισμοί. Η πλειοψηφία των αθλητών που εξέτασε, νοιώθοντας δυσάρεστα λόγω της σωματικής καταπόνησης, προσπαθούσαν να βρουν διάφορους τρόπους ώστε να μη παραβρεθούν στην προπόνηση.

Τέλος σε έρευνα του Mankad, Gordon και Wallman (2009) σχετικά με τη λήψη απαγορευμένων ουσιών, διαπιστώθηκε ότι οι έφηβοι αθλητές γνωρίζοντας ότι τους χορηγούν κάποια επιπρόσθετη ουσία για την μεγιστοποίηση της απόδοσης, προσπαθούσαν να αποφύγουν την προπόνηση, προβάλλοντας δικαιολογίες σχετικά με το οικογενειακό τους περιβάλλον. Τα ευρήματα αυτά βρίσκουν σύμφωνο το

αποτέλεσμα της παρούσας έρευνας όπου οι αθλητές που δέχονταν καταπίεση από τους προπονητές προέβαλαν συχνά δικαιολογίες για να απουσιάσουν από την προπόνηση ανεξάρτητα από το είδος του αγωνίσματός τους.

Λόγω της αντικειμενικής δυσκολίας της έρευνας, να αποσπάσει απόψεις από εν ενεργεία αθλητές, περιορίστηκε μόνο σε μη ενεργούς αθλητές. Οι εν ενεργεία αθλητές ήταν πολύ διστακτικοί να εκφράσουν τις απόψεις τους για τους προπονητές τους παρόλο που το ερωτηματολόγιο ήταν απολύτως εμπιστευτικό. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν πρώην αθλητές υψηλού επιπέδου οι οποίοι βίωσαν καταπιεστική συμπεριφορά από τους προπονητές τους κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους καριέρας. Τα αποτελέσματα δεν είναι γενικεύσιμα, διότι δεν αντιπροσωπεύονται όλα τα αθλήματα.

Επιπλέον, τα συμπεράσματα παρουσιάζουν απλή συσχέτιση των μεταβλητών καθώς δεν κατέστη δυνατό να ερμηνευτεί η σχέση «αιτίας – αποτελέσματος». Σε μελλοντικές έρευνες με τη χρήση άλλων έγκυρων ερωτηματολογίων και με άλλες μεταβλητές θα μπορούσε να εξεταστεί η συχνότητα καταπίεσης, η επίδραση της καταπίεσης μεταξύ των συναθλητών καθώς επίσης και η πρόληψη του φαινομένου της καταπίεσης από τον προπονητή προς τον αθλητή. Είναι πολύ σημαντικό να αποφεύγονται οι καταπιεστικές συμπεριφορές των προπονητών ώστε να μην κυριαρχεί ο φόβος στους αθλητές και να αυξηθούν οι ημέρες της προπόνησης.

Στη παρούσα έρευνα εξετάστηκε η σχέση της καταπίεσης του προπονητή με τον φόβο του αθλητή, την αρνητική διάθεσή του προς το οικογενειακό του περιβάλλον, τις ημέρες απουσίας του από την προπόνηση και τη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για να απουσιάσει από την προπόνηση. Η κατάχρηση εξουσίας του προπονητή δημιουργεί αίσθημα φόβου στον αθλητή, ο οποίος τον κυριεύει, με αποτέλεσμα να προσπαθεί να απουσιάσει από την προπόνηση με κάθε τρόπο και αυτή η κατάσταση να τον οδηγεί πράγματι σε αποχή του από την προπόνηση. Η μεγάλη καταπίεση (σωματική και ψυχολογική) από τον προπονητή προς τον αθλητή δημιουργεί και υψηλά επίπεδα φόβου με αποτέλεσμα να επηρεάζει την ψυχολογική διάθεση του αθλητή προς το οικογενειακό του περιβάλλον και στη συνέχεια μέσω δικαιολογιών να απουσιάζει από τις προπονήσεις του.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, ανεπιφύλακτα συστήνουν έναν δημοκρατικότερο και πιο ήπιο τρόπο συμπεριφοράς από τους προπονητές προς τους αθλητές. Στη περίπτωση βέβαια των αγωνισμάτων με αθλητές μικρής ηλικίας,

κρίνεται ακόμη μεγαλύτερη η ανάγκη αλλαγής της συμπεριφοράς των προπονητών, προς τα παιδιά-πρωταθλητές. Στις μικρές ηλικίες στις οποίες το σώμα είναι σε ανάπτυξη, θα πρέπει να υπάρχει αυστηρός προπονητικός προγραμματισμός, ώστε να μην επιβαρύνει την ανάπτυξη των παιδιών (Baxter & Helms, 1996). Οπότε, εύλογα η «πίεση του προπονητή» ήταν ένας από τους λόγους διακοπής των αθλητών από το αγώνισμά τους στην έρευνα του Myers (2005) και των συνεργατών του.

Συγκεντρωτικά, ο προπονητής είναι ανάγκη να συμπεριφέρεται με κατάλληλο τρόπο. Ο κάθε αθλητής έχει διαφορετικό χαρακτήρα και βιώματα, με αποτέλεσμα να δέχεται και να αντιδράει με τον δικό του τρόπο σε κάθε συμπεριφορά (Fasting & Pfister, 2000). Οι Gervis και Dunn (2004) υποστηρίζουν πως οι προπονητές μεταφέρουν τα βιώματά τους στους αθλητές τους. Άλλωστε σύμφωνα με την έρευνα των Kenow και Williams (1999), οι αθλητές δέχονται τους δημοκρατικούς προπονητές ανεξαρτήτως επιπέδου. Επιλέγοντας έναν δημοκρατικό προπονητή, έχουν καλύτερη επικοινωνία και συνεργασία καθώς και ψυχική ηρεμία. Διότι η καταπιεστική συμπεριφορά του προπονητή, από τη στιγμή που ο αθλητής δεν την δέχεται, είναι προφανές ότι θα έχει αρνητικές επιπτώσεις και ο αθλητής δεν θα απολαμβάνει τη συμμετοχή του στα σπορ (Kelly & Waddington, 2006).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Λαμβάνοντας τα δεδομένα της παρούσας έρευνας συγκεντρωτικά θα μπορούσαν να εξαχθούν τα εξής συμπεράσματα:

1. Η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες ανεξαρτήτως φύλου εντός και εκτός της προπόνησης, σχετίζεται θετικά με το αίσθημα του φόβου των αθλητών/τριών.
2. Η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες ανεξαρτήτως φύλου εντός και εκτός της προπόνησης, σχετίζεται αρνητικά με την ψυχολογική διάθεση των αθλητών/τριών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον.
3. Η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες ανεξαρτήτως φύλου εκτός της προπόνησης, σχετίζεται θετικά με τον αριθμό των ημερών απουσίας των αθλητών/τριών από την προπόνησή τους καθώς και τη συχνότητα προβολής δικαιολογιών για απουσία από την προπόνηση.
4. Η καταπίεση των προπονητών/τριών εντός της προπόνησης για τους άνδρες αθλητές και εκτός της προπόνησης για τις γυναίκες αθλήτριες, συνέβαλε θετικά στην πρόγνωση για το αίσθημα του φόβου των αθλητών/τριών.
5. Η καταπίεση των προπονητών/τριών εντός της προπόνησης για τα ομαδικά αγωνίσματα και εκτός της προπόνησης για τα ατομικά, συνέβαλε θετικά στην πρόγνωση για το αίσθημα του φόβου των αθλητών/τριών ανεξαρτήτως φύλου.
6. Η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών προς τους αθλητές/τριες ανεξαρτήτως φύλου δεν συνέβαλε στατιστικώς σημαντικά στην πρόγνωση της ψυχολογικής διάθεσης των αθλητών/τριών προς το οικογενειακό τους περιβάλλον.

7. Η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών εκτός της προπόνησης προς τους αθλητές/τριες ανεξαρτήτως φύλου συνέβαλε θετικά στην πρόγνωση των ημερών απουσίας τους από την προπόνηση.
8. Η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών εντός της προπόνησης προς τους αθλητές/τριες ανεξαρτήτως φύλου συνέβαλε αρνητικά στην συχνότητα δικαιολογιών για απουσία τους από την προπόνηση.
9. Η καταπιεστική συμπεριφορά των προπονητών/τριών εντός της προπόνησης προς τους αθλητές/τριες ανεξαρτήτως φύλου συνέβαλε αρνητικά ενώ η καταπίεση εκτός της προπόνησης συνέβαλε θετικά στην συχνότητα δικαιολογιών για απουσία τους από την προπόνηση για τα ατομικά αγωνίσματα.
10. Αναγκαία κρίνεται η υιοθέτηση μιας περισσότερο δημοκρατικής-παιδαγωγικής προσέγγισης της προπονητικής διαδικασίας από τους προπονητές/τριες, κυρίως προς τους αθλητές/τριες μικρότερων ηλικιών.
11. Αυστηρός έλεγχος και αξιολόγηση των προπονητών από τους παράγοντες του αθλητισμού.
12. Κατάλληλη εκπαίδευση των προπονητών πάνω στην ψυχολογία των αθλητών και αλλαγή του τρόπου επιβολής τους.
13. Καλή συνεργασία μεταξύ των προπονητών/τριών και των αθλητών/τριών, ώστε να υπάρχει διάρκεια στην αθλητική τους καριέρα.
14. Δημιουργία κατάλληλου κλίματος σε κάθε αθλητικό χώρο, ώστε ο αθλητής να νοιώθει ευχαρίστηση από τη συμμετοχή του στον αθλητισμό και όχι πίεση.
15. Διοργάνωση ενημερωτικών ημερίδων, ώστε να μάθει ο προπονητής να ψυχολογεί τον κάθε αθλητή του και να του συμπεριφέρεται με τον κατάλληλο τρόπο.

Βιβλιογραφία

- Aldgate, L. & Jane I. (2006). *The developing world of the child*. London, Jessica Kingsley Publishers.
- Amateur Swimming Association (ASA). (2003). *The Swimmer pathway: long-term athlete development*. ASA, Loughborough.
- American Academy of Pediatrics (A.A.P.). (2000). Intensive training and sports specialisation in young athletes. *Pediatrics*, 106, 154-157.
- Amorose, A. J. (2003). Reflected appraisals and perceived importance of significant others' appraisals as predictors of college athletes' self –perceptions of competence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 60-79.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2001). Pre- to post –season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes : Relationships with coaching behavior and scholarship status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 355-373.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 63-84.
- Arnold, P. J. (1989). Competitive sport, winning, and education. *Journal of Moral Education*, 18, 15-25.
- Australian Sports Commission. (2007). Alcohol and sport: discussion paper, unpublished document, Australia.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *Long term athlete development: trainability in childhood and adolescence - windows of opportunity, optimal trainability*. National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance, Victoria, BC.
- Banville, D., Desrosiers, P., & Genet-Volet, Y. (2000). Translating questionnaires and inventories using a cross-cultural translation technique. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19, 374-387.
- Barnett, N. P., Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1992). Effect of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *The Sport Psychologist*, 6, 111-127.
- Barynino, I. I., & Vaitsekhovskii, S. M. (1992). The Aftermath of Early Sports Specialization for Highly Qualified Swimmers. *Fitness and Sports Review International*, 6, 132-133.

- Bertelloni, S., Ruggeri, S., & Baroncelli, G. I. (2006). Effects of Sports Training in Adolescence on Growth, Puberty and Bone Health. *Gynecological Endocrinology*, 22, 605-612.
- Baxter, J. A., & Helms, P. J. (1996). Effects of Training at a Young Age: A Review of the Training of Young Athletes (TOYA) Study. *Pediatric Exercise Science*, 8, 310-327.
- Bayliss, S., Butler, S., Klaczynski, M., Williams, A., Yip, I., & Lui, J. (2004). *Political, Social and Economic Aspects of the Olympic Games*. Αναγνώθηκε 1 Οκτωβρίου, 2008, από <http://olympics.pthimon.co.uk/OlympicsReport.pdf>
- Belsky, J. (1980). Child maltreatment: an ecological integration. *American Psychologist*, 35, 320-335.
- Biddle, S. (1997). Current trends in sport and exercise psychology research. *The Sport Psychologist*, 10, 63-69.
- Blackhurst, M., Schneider, A., & Strachan, D. (1991). Values and ethics in amateur sport. Ottawa: *Fitness and Amateur Sport*, Government of Canada.
- Bloom, G.A., Durant-Bush, N., & Salmela, J.H. (1997). Pre- and post-competition routines of expert coaches of team sports. *The Sport Psychologist*, 11, 127-141.
- Bloom, G.A., Durant-Bush, N., Schinke, R.J., & Salmela, J.H. (1998). The importance of mentoring in the development of coaches and athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 267-281.
- Booth, F. W., & Gould, E. W. (1975). Effects of training and disuse on connective tissue, *Exercise Sports Science Review*, 3, 83-112.
- Boudreau, F., & Konzak, B. (1991). Ben Johnson and the use of steroids in sport: Sociology and ethical considerations. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 16, 88-98.
- Bower, G., & Pelletier, J. (2002). Coach's expectations perceived by female participants in a high school sport setting. *Physical & Health Education Journal*, 68, 42.
- Brackenridge, C. (1997). He Owned Me Basically: Women's Experience of Sexual Abuse in Sport, *International Review for the Sociology of Sport*, 32, 115-130.
- Brackenridge, C. H. (2001). Spoilsports: Understanding and preventing sexual exploitation in sport, London, Routledge, 92.
- Brackenridge, C., & Kirby, S. (1997). Playing safe: Assessing the risk of sexual

- abuse to elite child athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 32, 407-418.
- Brackenridge, C., & Rhind, L. (2010). Elite child athlete welfare: international perspectives. Brunel University, U.K.
- Bringer, J. D., Brackenridge, C. H. & Johnston, L. H. (2001). The name of the game: A review of sexual exploitation of females in sport. *Current Women's Health Reports*, 1, 225-231.
- Brown, M., Cairns, K., & Botterill, C. (2011). The process of perspective: the art of living well in the world of elite sport. *Journal of Excellence*, 5, 86-99.
- Brustad, R. J. (1996). Parental and peer influence on children's psychological development through sport. in F L Smoll & R E Smith (Eds.), *Children and Youth in Sport: A Biopsychosocial Perspective* (112-124). Brown & Benchmark, Madison, WI.
- Burke, M. (2001). Obeying until it hurts: Coach-athlete relationships. *Journal of the Philosophy of Sport*, 28, 227-240.
- Burton-Nelson, M. (1996). *The stronger women get, the more men love football: sexism and the culture of sport*. London, Women's Press.
- Byrne, S., & McLean, N. (2002). Elite Athletes: Effects of the Pressure to be Thin. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5, 80-94.
- Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity (1994). *Harassment in sport : A guide to policies, procedures and resources*. Ottawa : CAAWS.
- Canadian Association for the Advancement of Women in Sport and Recreation (1997). *Facts about harassment in sports*. Action, 9.
- Canadian Professional Coaches Association (1993). Coaching code of ethics. Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Garbarino, J., & Collins, C.C. (1999). Child neglect: The family with a hole in the middle. In H. Dubowitz (ed). *Neglected Children: Research, Practice and Policy*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, pp.1 - 23.
- Garbarino, J., Guttman, E., & Seeley, J. W. (1986). *The Psychologically Battered Child: Strategies for Identification, Assessment, and Intervention*. San Francisco: Jossey - Bass.
- Garbarino, J., & Kostelny, K. (1992). Child maltreatment as a community problem.

- Child Abuse and Neglect*, 16, 455-464.
- Carron, A.V., & Bennett, B.B. (1977). Compatibility in the coach-athlete dyad. *Research Quarterly*, 48, 671-679.
- Chambliss, D. F. (1989). The Mundanity of Excellence: An Ethnographic Report on Stratification and Olympic Swimmers. *Sociological Theory*, 7, 70-86.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 647-671). New York: Macmillan.
- Chelladurai, P., & Reimer, H.A. (1998). Measurement of leadership in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 227-253). Morgantown, WV : Fitness Information Technology.
- Coakley, J. (1990). (Ed) *Sport in Society: Issues and controversies*. (7th ed) (pp. 109-137). McGraw Hill.
- Coakley, J. (1993). Social dimensions of intensive training and participation in youth sports', in B Cahill & A Pearl (Eds.), *Intensive participation in children's sport*. (pp. 77-93). Human Kinetics, Champaign, IL.
- Coakley, J. (2002). Using sports to control deviance and violence among youths: Let's be critical and cautious. In M. Gatz, M.A. Messner, & S.J. Ball-Rokeach (Eds.), *Paradoxes of youth and sport* (pp. 13-30). Albany, NY: State University of New York Press.
- Committee on the Rights of the Child. (2007). *General comment No. 10: Children's rights in juvenile justice*, CRC/C/GC/10.
- Conroy, D. E., Coatsworth, D. J., & Kaye, M. P. (2007). Consistency of Fear of Failure Score Meanings among 8- to 18-Year-Old Female Athletes. *Educational and Psychological Measurement*, 67, 300-310.
- Cook, D. T. & Cole, C. L. (2001). Kids and sport. *Journal of Sport and Social Issues*, 25, 227-228.
- Coppel, D. B. (1995). Relationship issues in sport: A marital therapy model. In S.M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp. 193-204). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cote, J., Salmela, J., Trudel, P. & Russel, S. (1995). The coaching model : a grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 1-17.
- Council of Europe. (1996). *Recommendation 1292 on Young People in High-Level*

- Sport: Parliamentary Assembly Report of the Committee on Culture and Education, Document 7459*, p.2, Council of Europe, Strasbourg.
- Crone, J. A. (1999). Toward a theory of sport. *Journal of Sport Behavior*, 22, 321-322.
- Crooks, C. V. & Wolfe, D. A. (2007). Child abuse and neglect. in: E.J. Mash and R.A. Barkley (Eds.) *Assessment of childhood disorders*. (4th ed). New York: Guilford Press.
- Crosset, T. (1986). *Male coach/ female athlete relationships*. Paper presented at the Annual Conference of The Norwegian Society for Sport Research. Lillehammer.
- Crown, J., & Heatherington, L. (1989). The costs of winning? The role of gender in moral reasoning and judgments about competitive athletic encounters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 281-289.
- Cullen, F., Latessa, E., & Byrne, J. (1990). Scandal and reform in collegiate athletics. *Journal of Higher Education*, 61, 50-65.
- David, P. (2005). *Human rights in youth sport: A critical review of children's rights in competitive sports*. New York: Routledge.
- David, P. (1999). Children's Rights and Sports – Young Athletes and Competitive Sports: Exploit and Exploitation. *The International Journal of Children's Rights*, 7, 53-54.
- David, Routledge, Abingdon. (2005). *Human rights in youth sport: A critical review of children's rights in competitive sport*, UK.
- Denham, C.H., & Michael, J.J. (1981). Teacher sense of efficacy : A definition and a model for further research. *Educational Research Quarterly*, 5, 39-63.
- Donnelly, P. (1993). Problems associated with youth involvement in high performance sport, in B. R. Cahill and A. J. Pearl (Eds.) *Intensive participation in children's sports: American orthopaedic society for sports medicine* (pp. 95-127). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Donnelly, P. (1997). Child labour, sport labour: Applying child labour laws to sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 32, 389-406.
- Donnelly, P. (1999). Who's Fair Game? Sport, Sexual Harassment and Abuse, in P White & K Young (Eds), *Sport and gender in Canada* (pp. 17-128). Oxford University Press, Oxford.
- Donnelly, P., & Petherick, L. (2004). Workers' Playtime? Child Labour at the

- Extremes of the Sporting Spectrum, *Sport in Society*, 7, 301-321.
- Dubin, C.L. (1990). *Commission of inquiry into the use of drugs and banned practices intended to increase athletic performance*. Ottawa: Canadian Government Publishing Centre.
- Eder, J. (2004). Spinning SATURN. *American Journal of Bioethics*, 4, 59-61.
- Egan, T. (2002). Body-Conscious Boys Adopt Athletes' Taste for Steroids. *New York Times*, p. A1.
- Eitzen, D.S. (1988). Ethical problems in American sport. *Journal of Sport and Social Issues*, 12, 17-30.
- Engh, F. (2002). *Why Johnny Hates Sports: Why Organized Youth Sports are Failing Our Children and What We Can Do About It*, Square One, New York.
- English Sports Council (ESC) (1998). *Development of sporting talent: report of findings*. London. ESC.
- Everhart, C.B. & Chelladurai, P. (1998). Gender differences in preferences for coaching as an occupation: The role of self-efficacy, valence, and perceived barriers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 188–200.
- Farstad, S. (2007). *Protecting Children's Rights in Sport: The Use of Minimum Age*, MA thesis, University of Fribourg/ Institute Universitaire Kurt Bösch, Law Faculty, Switzerland. <http://pdf.web.id/en/ebook/farstad-1.html>
- Fasting, K., Brackenridge, C., Sundgot-Borgen, J. (2004). Prevalence of sexual harassment among Norwegian female elite athletes in relation to sport type. *Int Rev Sociol Sport*, 39(4), 373-386.
- Fasting, K., Brackenridge, C., Sundgot-Borgen, J. (2003). Experiences of sexual harassment and abuse among Norwegian elite female athletes and non-athletes. *Res Q Exerc Sport*, 74(1), 84-97.
- Fasting, K. & Pfister, G. (2000). Female and male coaches in the eyes of female elite soccer players. *European Physical Education Review*, 6, 91-110.
- Fédération Equestre Internationale (FEI) (2007). *General regulations*. FEI, Lausanne.
- Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) (2008). *Technical regulations*, FIG, Lausanne.
- Fejgin N, Hanegby R. (2001). Gender and cultural bias in perceptions of sexual

- harassment in sport. *International Review of Sociology in Sport*, 36(4), 459-478.
- Feltz, D.L., Chase, M.A., Moritz, S.E., & Sullivan, P.J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy : Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*, 91, 765-776.
- Ferguson, J. D. (1981). Emotions in sport sociology. *International Review of the Sociology of Sport*, 16(15), 15-25.
- Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Walliams, M. A. (2009). The Role of Deliberate Practice and Play in Career Progression in Sport: The Early Engagement Hypothesis. *High Ability Studies*, 20, 65-75.
- Foster, M. (2008, 17 Απριλίου). *The Morning Swim Show*, Ανεγνώθηκε 18 Ιουνίου, 2008, από <http://www.morningswimshow.blip.tv>, [Retrieved 18/06/08].
- Fox, A. (2006). The Importance of Coaching Control. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 1, 19-21.
- Frankenberg, J. D., Lantz, C. D., Mayhew, J. L., & Huston, S. (2000). Psychophysiological Stress Responses to Imposed Training Demands: A Season-long Investigation of Collegiate Swimmers. *Missouri Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 10, 9-22.
- Fry, J. P. (2003). On playing with emotion. *Journal of the Philosophy of Sport*, 30, 26-36.
- Gardner, F. (1995). The coach and the team psychologist. In S.M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp. 151-153). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gervis, M. & Dunn, N. (2004). The emotional abuse of elite child athletes by their coaches, *Child Abuse Review*, 13, 215-223.
- Gibbons, S. (1994). Kids on steroids: It's time to rediscover fair play. *Recreation Canada*, 52, 12-15.
- Goodwin, M. (2004). *The Second Mark*, Simon & Schuster, New York.
- Gould, D., & Carson, S. (2010). The relationship between perceived coaching behaviours and developmental benefits of high school sports participation. *Hellenic Journal of Psychology*, 7, 298-314.
- Gould, D., & Carson, S. (2004). Fun and Games? Myths Surrounding the Role of Youth Sports in Developing Olympic Champions, *Youth Studies Australia*, 23, 19-26.

- Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371–394.
- Grandey, A. A. (2000). Emotional regulation in the workplace: a new way of conceptualizing emotional labour. *Journal of Occupational Health and Psychology*, 5 (1), 95-110.
- Grenfell, C., & Rinehart, R. (2003). Skating on Thin Ice: Human Rights in Youth Figure Skating, *International Review for the Sociology of Sport*, 38, 79-97.
- Grupe, O. (1985). Top Level Sports for Children from an Educational Viewpoint, *International Journal of Physical Education*, 22, 9.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Harvey, J. S. Jr. (1986). Overuse injuries in young athletes, in: M. Weiss and D. Gould (Eds.) *The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings Volume 10: Sport for children and youth* (pp. 151-165). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Hecimovich, M. (2004). Sport Specialization in Youth: A Literature Review. *Journal of Chiropractic Medicine*, 41, 32-42.
- Hemery, D. (1986). *The pursuit of sporting excellence: A study of sport's highest achievers*. London: Willow Books Collins.
- Hemery, D. (1988). *Should a child specialize just in one sport? The pursuit of sporting excellence: A study of sport's highest achievers*, Human Kinetics, Champaign, IL.
- Hinde, R.A. (1997). *Relationships: A dialectical perspective*. Hove, UK: Psychology Press.
- Hirigoyen, M.F. (2002). *Malaise dans le travail. Harcelement moral : demeler le vrai du faux*. Editons La Decouverte et Syros. Paris.
- Hollander, E. B., Meyers, M. C., & LeUnes, A. (1995). Psychological Factors Associated with Overtraining: Implications for Youth Sport Coaches. *Journal of Sport Behaviour*, 18, 3-20.
- Holman, M., & Johnson, J. (2006). Hazing and Peer Harassment. *International*

- Olympic Committee Consensus Statement. *Conference on Sexual Harassment and Abuse in Sport, Lausanne, Switzerland.*
- Hong, X. (2004). Innocence Lost: Child Athletes in China. *Sport in Society*, 3, 338-354.
- Hong, M., & Fan., J. (2006). Innocence lost, in *Sport, civil liberties and human rights*, (Ed.) by David McArdle and Richard Giulianotti (pp. 46-62). Taylor & Francis Group, Abingdon, UK.
- Hoover, N. & Nadice., C. (1999). National Survey: Initiation rites and athletics for NCAA sports Teams (p. 34). Alfred University, Alfred, NY.
- Hyland, D.A. (1990). *Philosophy of sport – Paragon issues in philosophy*. New York, Paragon House.
- Innocenti Research Center. (2010). Protecting children from violence in sport: A review with a focus on Industrialized countries, United Nations Children’s Fund (UNICEF).
- International Labour Organisation (ILO) (1973). Convention, *ILO Convention No. 138 on Minimum Age for Admission to Employment*, 1015 UNTS 297.
- International Olympic Committee (IOC) Medical Commission, op. cit., p.2.
- International Olympic Committee (IOC) (2004). Medical Commission, *Consensus Statement on Training the Elite Child Athlete*, Ανιχνεύθηκε 4 Ιανουαρίου, 2008, από http://multimedia.olympic.org/pdf/en_report_1016.pdf
- International Olympic Committee. (2005). Consensus Statement on Training the Elite Child Athlete, IOC, Ανιχνεύθηκε 14 Μαρτίου, 2010, από http://multimedia.olympic.org/pdf/en_report_1016.pdf
- International Society for Prevention of Child Abuse and Neglect. (2010). Definition of CAN [Child Abuse and Neglect]’, ISPCAN, Aurora, CO, Ανιχνεύθηκε 19 Μαρτίου, 2010, από www.ispcan.org/CAN-facts/definition.html
- Iso-Ahola, S.E. (1995). Intrapersonal and interpersonal factors in athletic performance. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 5, 191-199.
- Jones, J. H. (1999). Swimming Overuse Injuries. *Physical Medicine Rehabilitation Clinic of North America*, 10, 77-94.
- Jowett, S. (2003). When the honeymoon is over: A case study of a coach-athlete relationship in crisis. *The Sport Psychologist*, 17, 444-460.
- Jowett, S. (2005). On enhancing and repairing the coach–athlete relationship.

Psychology of Sport and Exercise.

- Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. In I.M. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp.16-31). London: Thomson Learning.
- Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise, 4*, 313-331.
- Jowett, S., & Cramer, D. (2009). The role of romantic relationships on athletes' performance and well-being. *Journal of Clinical Sports Psychology, 3*, 58-72.
- Jowett, S., & Lavalee, D. (Ed.) (2007). *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S., & Meek, G.A. (2000). The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist, 14*, 157-175.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2003). The Greek Coach-Athlete Relationship Questionnaire (GrCART-Q): Scale development and validation. *International Journal of Sport Psychology, 34*, 101 -124.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 14*, 245-257.
- Justin, M. C. J. (2007). Last of the wrestling-Japanese youth turn their backs on the gruelling sport of emperors, *The Guardian*.
- Kalinowski, A.G. (1985). The development of Olympic swimmers. In B. S. Bloom (ed.), *Developing talent in young people* (pp.139-192). New York: Balantine Books.
- Kavanagh, B., & Fall, M. (1995). Coaches can encourage morality and fair play. *Strategies, 8*, 25-29.
- Kelley, H.H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, H.H., Huston, T.L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L.A., & Peterson, D.R. (Eds.). (1983). *Close relationships*. New York: Freeman.
- Kelly, S., & Waddington, I. (2006). Abuse, Intimidation and Violence as Aspects of Managerial Control in Professional Soccer in Britain and Ireland. *International Review for the Sociology of Sport, 41*, 147-164.
- Kenow, L. & Williams, J.M. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence, and evaluation of coaching behaviors. *The Sport Psychologist, 6*, 344-357.
- Kenow, L. & Williams, J.M. (1999). Coach-athlete compatibility and athlete's

- perception of coaching behaviors. *Journal of Sport Behavior*, 22, 251-259.
- Kerr, G. A. & Stirling, A. E. (2008). Child protection in sport: Implications of an athlete-centred philosophy. *Quest*, 60, 307-323.
- Kerr, G. A., Berman, E., & De Souza, M. J. (2006). Disordered Eating in Women's Gymnastics: Perspectives of Athletes, Coaches, Parents, and Judges. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 28-43.
- Kidscape (2010). What is Homophobic Bullying?, Αναγνώθηκε 17 Μαρτίου, 2010, από www.kidscape.org.uk/professionals/homophobicbullying.shtml
- Kinard, E. Milling, I. (2002). Participation in Social Activities: Maternal ratings of maltreated and normaltreated children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72, 118-127.
- Kirby, S., Greaves L. & Hankivsky, O. (2000). The dome of silence: sexual harassment and abuse in sport p. 71. Fernwood Publishing Ltd., Halifax, Nova Scotia.
- Kirby, S. (1995). *High performance female athlete retirement*, Unpublished Doctoral Thesis, University of Alberta, Edmonton, Canada.
- Kirby, S. L., & Wintrup, G. (2002). Running the Gauntlet: An examination of initiation/hazing and sexual abuse in sport. *Journal of Sexual Aggression*, 8, 49-68.
- Lang, M. (2010). *Swimming in the Panopticon: An Ethnographic Study of Good Practice in Competitive Youth Swimming*, Unpublished PhD Thesis, Leeds Metropolitan University, Leeds.
- Leahy, T., Grace, P., & Tenenbaum G. (2004). Perpetrator Methodology as a Predictor of Traumatic Symptomatology in Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 19, 521-540.
- Leahy, T., Grace, P. & Tenenbaum, G. (2002). Prevalence of Sexual Abuse in Organised Competitive Sport in Australia. *Journal of Sexual Aggression*, 8, 16-36.
- Leahy, T. (2001). *Feminism, sport and psychology practice*. Keynote presentation at the 10th World Congress in Sport Psychology, Skiathos, Greece, May 29th – June 3rd.
- Leary, M.R. & Baumeister, R.F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62.
- Lee, K.S., Maleté, L., & Feltz, D.L. (2002). The effect of a coaching education

- program on coaching efficacy. *International Journal of Applied Sport Sciences*, 14, 55-67.
- Leglise, M. (1997). *The Protection of Young People Involved in High Level Sport: Limits on Young Gymnastics' Involvement in High Level Sport*, Committee for the Development of Sports, Council of Europe, Strasbourg.
- Lenskyj H. (1992). Unsafe at home base: Women's experiences of sexual harassment in university sport and physical education. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 1:1:19-34.
- Leonard, J. (2006). Age-group Training Volumes in the USA. *American Swimming Coaches Association Newsletter*, 4, 1-2.
- Light, R. (2010) *Sport in the lives of young australians*, Sydney University Press, Sydney.
- Lumpkin, A., Stoll, S., & Beller, J. (1994). Sport ethics: Applications for fair play. St.Louis, MI: Mosby Year Book, Inc.
- Maes, M. (2004) 'Talent and ethics', in: Y. V. Auweele (Ed) Ethics in youth sport: Analyses and recommendations. Ghent, Belgium: Iannoo Campus.
- MacGregor, M. (1998). Harassment and abuse in sport and recreation. *CAHPERD Journal de L' Acsepld*, 64, 4-13.
- MacIntosh, D. (1987). Origins of Bill C-131, in D Macintosh, T Bedeck & C E S Franks (Eds.), *Sport and politics in Canada: Federal Government Involvement Since 1961*, (pp. 10-29). McGill-Queen's Press, Toronto.
- Mammen, G. (2008). The relationships between athlete anxiety and perceived coaching behaviours among varsity basketball players. *Journal of Exercise Psychology*, 14, 84-99.
- Mankad, A., Gordon, S., & Wallman, K. (2009). Perceptions of emotional climate among injured athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 1-14.
- Martens, R. (1978). Joy and sadness in children's sports. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1997). *Successful coaching* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Messner, Michael A., and Donald F. Sabo, *Sport, Men, and the Gender Order: Critical feminist perspectives*, Human Kinetics Books, Champaign, IL.
- Matthews, G., Roberts, R.D., & Zeidner, M. (2004). Seven myths about emotional intelligence. *Psychological Inquiry*, 15, 179-196.
- McMahon, J. E. (2007). *Slim To Win: An Autoethnography from an Australian Elite*

- Swimmer*, Unpublished B. (Ed.) thesis, James Cook University, Australia.
- Meeus, M.S., Serpa, S., & Cuyper, B.D. (2010). The effects of video feedback on coaches' behaviour and the coach-athlete relationship. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 323-340.
- Miller, K. E. (2006). Jocks, Gender, Binge Drinking, and Adolescent Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 21, 105-120.
- Minnesota Amateur Sports Commission. (1993). *What is Child Maltreatment in Youth Sports?*, Minnesota Amateur Sports Commission, Blain, MN.
- Mondello, M.J., & Janelle, C.M. (2001). A comparison of leadership styles of headcoaches and assistant coaches at a successful Division I athletic program. *International Sports Journal*, 5, 40-49.
- Morano, P. J. (2003). *Injury in youth football: Prevalence, incidence, and biological risk factors*, Kinesiology Publications, University of Oregon, Eugene.
- Myers, J. & Barrett, B. (2002). *In at the deep end: A new insight for all sports from analysis of child abuse within swimming*, NSPCC, London.
- Myers, N.D., Vargas-Tonsing, T.M., & Feltz, D.L. (2005). Coaching efficacy in intercollegiate coaches: Sources, coaching behavior, and team variables. *Psychology of Sport & Exercise*, 6, 129-143.
- Nuwer, & Hank (1999). *Wrongs of passage: Fraternities, sororities, hazing, and binge drinking*, Indiana University Press, Bloomington, IN.
- O'Hagan, M. (1995). Finding our way: segregation, normalisation and the struggle for self-determination. *Mental Health*, 9(1).
- Olympic.org, *Athlete Profiles*, n.d., Ανακτήθηκε 29 Ιουνίου, 2009, από http://www.olympic.org/uk/athletes/profiles/bio_uk.asp?PAR_I_ID=9850
- Orlick, T. D. (1972) A Socio-Psychological Analysis of Children's Sport Participation. Unpublished doctoral Dissertation, University of Alberta, Edmonton, Canada.
- Orlick, T. D. (1973). Children's sport – A revolution is coming, *CAHPER Journal*, 39, 12-14.
- Orlick, T. (1986). Evolution in children's sport, in: M. Weiss and D. Gould (Eds.) The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings Volume 10: Sport for children and youth (pp. 169-179). Champaign, IL:Human Kinetics.
- Orlick, T. D. & Boterill, C. (1975). *Every Kid Can Win*. Chicago: Nelson Hall.
- Osterhoudt, R.G. (1991). *The philosophy of sport – An overview*. Champaign:IL

Stipes Publishing Co.

- Paddick, R.J. (1991). Sportsmanship and winning. *Science Periodical on Research and Technology in Sport*, 11, 123-132.
- Padgett, T. (2007). Postcard Mexico. Time Sky News, *8year old girl runs 2000miles across China*. Αναγνώθηκε 24 Μαρτίου, 2010, από <http://beta.Com/skynews/video/UK-News?videoSourceID-281575&videoCategory=UK+News>
- Parker-Pope, T. (2008). Early Focus on One Sport Raises Alarm, *New York Times*.
- Passer, M. W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence and self-esteem in competitive-trait anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5, 172-188.
- Passer, M. W. (1988). Psychological issues in determining children's age-readiness for competition, Oregon.
- Personne, J. (1995). Sur les risques et mefaits des pratiques sportives intenses Precoces. *Hazards and negative consequences of early intensive training in sport*. Avignon.
- Pinheiro, P. S. (2006). Violence against children in the home and family. *World report on violence against children*, United Nations Secretary- General's Study on Violence against Children, United Nations, Geneva.
- Pitt, N. (2007). Hingis Unable to Hide Behind Painted Smile. *The Times Online*. Αναγνώθηκε 31 Οκτωβρίου, 2008, από <http://www.timesonline.co.uk/tol/sport/tennis/article2801128.ece>
- Poczwardowski, A., Barott, J.E., & Henscen, K.P. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretative study. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 116-140.
- Pooley, J. C. (1986). A level above competition: An inclusive model for youth sport.
- Pronger, B. (1990). *The arena of masculinity: Sports, homosexuality and the meaning of sex*, St. Martin's Press, New York.
- Purper-Ouakil, D. (2002). Psychopathology in Children and Adolescents with Intensive Physical Activity: Case study and overview. *Annales Medico-Psychologiques*, 160, 543-549.
- Raglin, J. S. & Wilson, G. S. (1999). Overtraining in athletes', in Y L Hanin (Ed.), *Emotion in sport* (pp. 191-207). Human Kinetics, Champaign, IL.
- [Reinboth](#), M., [Duda](#), J. L. & [Ntoumanis](#) N. (2004). Dimensions of coaching behavior,

- need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297-313.
- Reuters (1995). Ma Confesses – Somewhat', *International Herald Tribune*.
- Reynolds, M. J. (2000). A theoretical explanation of the relationship between the expectations of sports coaches and the physical and emotional health of athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3, 51-57.
- Richman, E.L., & Shaffer, D.R. (2000). If you let me play sports: How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? *Psychology of Women Quarterly*, 24, 189-199.
- Ritzen, G. (2000). *The McDonaldization of society*, Pine Forge Press, California.
- Ross, S. (1989). Locus of responsibility: Ethical behaviour in sport. *International Journal of Physical Education*, 32, 19-22.
- Ryan, J. (2005). *Little girls in pretty boxes: The making and breaking of elite gymnasts and figure skaters*. London: The Women's Press Ltd.
- Sagar, S. S., Lavalley, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-11.
- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C.M. (2007). Why Young Athletes Fear Failure: Consequences of failure. *Journal of Sport Sciences*, 25, 1171-1184.
- Salguero, A., Gonzalez-Boto, R., Tuero, C., & Marquez, S. (2003). Identification of Dropout Reasons in Young Competitive Swimmers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43, 530-534.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, G. (2002). Motivation and dropout in female handballers : A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Scanlan, T. K. (1986) 'Competitive stress in children', in: M. Weiss and D. Gould (Eds.) *The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings Volume 10: Sport for children and youth* (pp. 107-113). Champaign, IL:Human Kinetics,.
- Scanlan, T.K.,& Lewthwaite, R.(1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV: Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35.
- Sey, J. (2008). *Chalked up: Inside elite gymnastics' merciless coaching, overzealous parents, eating disorders and elusive olympic dreams*, William Morrow & Company, New York.

- Sharma, P., Luscombe, K. L. , & Maffulli, N. (2003). Sports Injuries in Children. *Trauma*, 5, 245-259.
- Sherman, C.A., Fuller, R., & Speed, H.D. (2000). Gender comparisons of preferred coaching behaviours in Australian sports. *Journal of Sport Behaviour*, 23, 389-406.
- Sinden, L.J. (2012). The sociology of emotion in elite sport: examining the role of normalization and technologies. *International Review for the Sociology of Sport*, 1-16.
- Sinden, L.J. (2010). The normalization of emotion and the disregard of health problems in elite amateur sport. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 241-256.
- Sisjord, M.K. (2007). Liking, Friendship and Bullying in Sport, paper presented to the Norwegian Research Council conference, Skien, Norway.
- Slinn, N. (2006). *Safeguarding and protecting children: A guide for sportspeople*, National society for the prevention of cruelty to children and sports coach UK, London.
- Smith, M. D. (1974). Significant others' influence on the assaultive behavior of young hockey players. *International Review for the Sociology of Sport*, 9, 45-58.
- Smith, M. D. (1975). The legitimation of violence: Hockey players' perceptions of their reference group's sanctions for assault. *Canadian Review of Sociology & Anthropology*, 12, 72-80.
- Smith, R.E., & Smoll, F.L. (1996). The coach as a focus of research and intervention in youth sports. In F. L. Smoll & R.E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (pp. 125-141). Dubuque, IA: McGraw-Hill.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Cumming, S.P. (2007). Effects of motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport of Exercese Psychology*, 29, 39-59.
- Smoll, F.L., Smith, R.E. (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1522-1551.
- Smoll, F.L., Smith, R.E., Curtis, B., & Hunt, E. (1978). Towards a mediational model of coach-player relationships. *Research Quarterly*, 49, 528-541.
- Sokolove, M. (2004). The Thoroughly Designed American Childhood:

- Constructing a Teen Phenom, *New York Times Magazine*.
- Starkes, J. L., Deaking, J. M., Allard, F., Hodges, N. J., & Hayes, A. (1998). Deliberate practice in sports: What is it anyway?' in K Ericsson (Ed.), *The road to excellence* (pp. 81-106). Lawrence Erlbaum, Mahwah, NJ..
- Starosta, W. (1996). Selection of children for sport, in V Rogozkin & R Maughan (Eds.), *Current research in sport sciences: An international perspective* (pp. 21-25) Plenum Press, London.
- Stirling, A. E. (2009). Definition and constituents of maltreatment in sport: establishing a conceptual framework for research practitioners. *British Journal of Sports Medicine*, 43(14), 1091-1099.
- Stirling, A. E., Cruz, L. C., Kerr, G. A. (2010). Development of sport-related drive for thinness in female athletes. *Athletic Insight*, 2(3), 1-18.
- Stirling, A. E. & Kerr, G. A. (2010). Sport psychology consultants as agents of child protection. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 305-319.
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2009). Defining and categorizing emotional abuse in sport, *European Journal of Sport Science*, 8, 173-181.
- Stirling, A. E. & Kerr, G. A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, 12(2), 227-239.
- Stirling, A. E. & Kerr, G. A. (2007). Elite female swimmers' experiences of emotional abuse across time. *Journal of Emotional Abuse*, 7(4), 89-113.
- StopHazing.org, 'Hazing Defined', Αναγνώθηκε 17 Μαρτίου, 2010, από www.stophazing.org/definition.html
- Sullivan, P. (2012). The relation of coaching context and coach education to caching efficacy and perceived leadership behaviours in youth sport. *The Sport Psychology*, 26, 122-134.
- Sundgot-Borgen, J. (1994). Risk and Trigger Factors for the Development of Eating Disorders in Female Elite Athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 414-419.
- Sundgot-Borgen, J., Fasting, K., Brackenridge, C., Torstveit, M. K., & Berglund, B. (2003). Sexual Harassment and Eating Disorders in Female Elite Athletes: A Controlled Study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 13, 330-335.
- Sundgot-Borgen, J., & Klungland, M. T. (2004). Prevalence of Eating

- Disorders in Elite Athletes is Higher than in the General Population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14, 25-32.
- The Times Online. (2007). Martina Hingis Fact File, *The Times Online* Ανιχνεύθηκε 31 Οκτωβρίου, 2008, από <http://www.timesonline.co.uk/tol/sport/tennis/article2788602.ece>
- Thienz, G. F., Howald, H., Weiss, V., & Sizonenko, P. C., (1993). Evidence for a Reduction of Growth Potential in Adolescent Female Gymnasts. *Journal of Pediatrics*, 22, 306-313.
- Tofetgaard, N. J. (2001). The forbidden zone: intimacy, sexual relations and misconduct in the relationship between coaches and athletes. *International Review of Sociology in Sport*, 36(2), 165-182.
- Tofler, I. & DiGeronimo, T. F. (2000). Keeping your kids out front without kicking them from behind: How to nurture high-achieving athletes, scholars, and performing artists. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Tofler, I. R., Penelope K. K., & Drell, J. M. (1998). The Achievement by Proxy Spectrum in Youth Sports: Historical perspective and clinical approach to pressured and high-achieving children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 7, 803-820.
- Tofler, R., Stryer, B. K., Micheli, L. J., & Herman, L. R., (1996). Physical and Emotional Problems of Elite Female Gymnasts. *New England Journal of Medicine*, 335, 281-283.
- Tomlinson, A. & Yorganci, I. (1997). Male coach/female athlete relationship: Gender and power relations in competitive sport. *Journal of Sport and Social Issues*, 21, 134-155.
- USA Gymnastics, *Athlete Biogs*. (2009) Ανιχνεύθηκε 29 Ιουνίου, 2009, από <http://web.archive.org/web/19971210162212/www.usagymnastics.org/athletes/bios/m/dmoceanu.html>
- Vallee, C.N. & Bloom, G.A.(2005). Building a successful university program: Key and common elements of expert coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 179-196.
- Van Den Auweele, V. Y., & Rzewnicki, R. (2000). Putting relationships issues in sport in perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 573-577.
- Van Oosten, M. (1989). Fair play in sport – Tipping the scales towards fairness. *Champion*, 13, 27-31.

- Vaz, E. (1982) The professionalization of youth hockey players. Lincoln, NB: University of Nebraska Press.
- Volkwein, K.A. (1995). Ethics and top-level sport – A paradox? *International Review for the Sociology of Sport*, 30, 311-321.
- Volkwein, K.A.E., Schnell, F.I., Sherwood, D. & Livezey, A. (1997). Sexual harassment in sport : Perceptions and experiences of American female student-athletes. *International Review for the Sociology of Sport*. 32, 283-297.
- Wachtel, T. (1997). Relational theory and integrative perspectives in clinical practice. *Mental Health*, 13, 159-167.
- Wagner, A. (2004). Parent-Child Physical Activity Relationships in 12-Year Old French Students Do Not Depend on Family Socioeconomic Status. *Diabetes and Metabolism*, 30, 359-366.
- Wanjek, B. (2007). Doping, Drugs and Drug Abuse among Adolescents in the State of Thuringia (Germany): Prevalence, knowledge and attitudes. *International Journal of Sports Medicine*, 28, 346-353.
- White, S. A. (1998). Adolescent Goal Profiles, Perceptions of the Parent-Initiated Motivational Climate, and Competitive Trait Anxiety. *Sport Psychologist*, 12, 16-28.
- Williams, J. M., Jerome, G. J., Kenow, L. J., & Roger, S. T. (2003). Factor structure of the coaching behaviour questionnaire and its relationship to athlete variables. *The Sport Psychologist*, 17, 16-34.
- Wolstencroft, E. (2002). *Talent Identification and Development: An Academic Review*, Sport Scotland, Edinburgh.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 207-238.
- World Health Organization (WHO). (1988). Sports and Children: Consensus Statement on Organized Sport for Children. *Bulletin of the World Health Organization*, 76, 447.
- World Health Organization (WHO). (1999). *Report of the Consultation of Child Abuse Prevention*. WHO/HSC/PVI/99. 1, 5.
- WHO Regional Office for Europe. (2006). Framework for Alcohol Policy in the WHO European Region. *World Health Organization*, Copenhagen, 14.
- Wright, J.J. (1992). Gamesmanship or cheating: How far should coaches go to gain an edge? *Strategies*, 6, 21-22.

- Wylleman, P., Carpenter, P., Weiss, M.R., & Ewing, M.E. (1999). Relationships in youth sports: Challenging current thinking and defining new lines of research.
- Zapf, D. (1999). Organisational, work group related and personal causes of mobbing/ bullying at work. *International Journal of Manpower*, 20, 98-112.

Καμπίτσης, Χ. (2004). Η έρευνα στις αθλητικές επιστήμες. Θεσσαλονίκη.

Τεγόπουλος, και Φυτράκης. (1991). Ελληνικό λεξικό. Αθήνα. Εκδόσεις Αρμονία.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Ερωτηματολόγιο για ηθική παρενόχληση.

« Questionnaire sur le harcèlement moral – Marie France Hirigoyen».

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Όνοματεπώνυμο:..... Τηλ.....

1. Φύλο: Άντρας Γυναίκα
2. Ημερομηνία γέννησης:
3. Τόπος κατοικίας:.....
4. Μορφωτικό επίπεδο: Α'βάθμια Β'βάθμια τάξη.....
Γ'βάθμια Μεταπτυχιακό έτος.....
5. Επάγγελμα: Δημ. Υπάλληλος Ιδιωτ. Υπάλληλος
Ελεύθερ. Επαγγελματίας Φοιτητής/ τρια
6. Αγώνισμα:.....
7. Ατομικό Ομαδικό
8. Ενεργός/η αθλητής/τρια: Μη ενεργός/η αθλητής/τρια:
9. Χρόνια ασχολίας: 1-3 4-6 7 και πάνω
10. Επίπεδο: Αγωνιστικό Προαγωνιστικό Αρχαρίων
11. Μεγαλύτερη Διάκριση: Ο.Α. Παγκόσμιο Πανευρωπαϊκό
Βαλκανικό Πανελλήνιο Νομαρχιακό Σχολικό
Διασυλλογικό
12. Χρονιά διάκρισης:.....
13. Λόγος διακοπής: προσωπικός οικογενειακός οικονομικός
επαγγελματικός τραυματισμός έλλειψη ε.χ.
σπουδές κουράστηκα βαρέθηκα
ηλικία άλλο.....
14. Είχες: προπονητή προπονήτρια
15. Ένοιωθες καταπίεση από τον προπονητή/τρια σου:

Καθόλου	Λίγο	Έτσι κι έτσι	Πολύ	Πάρα πολύ

16. Τι είδους καταπίεση δέχτηκες από προπονητή/τρια σου:

Βάλτε στο κουτάκι που βρίσκεται δίπλα από κάθε ερώτηση τον αριθμό που ταιριάζει με την απάντησή σας.

Καθόλου	Λίγο	Έτσι κι έτσι	Πολύ	Πάρα πολύ
1	2	3	4	5

- σου φώναζε μπροστά στους συναθλητές/τριες σου
 - σε ντρόπιαζε μπροστά στους συναθλητές/τριες σου
 - σε χτύπησε
 - σε έβρισε
 - σε έκανε να κλαις
 - σε έδιωξε από προπόνηση
 - σου φώναζε όταν δεν έχεις/ είχες καλή απόδοση
 - σε απειλούσε ότι θα σε διώξει εάν δεν εκτελείς σωστά
 - σε απειλούσε ότι θα σε χτυπήσει όταν δεν είχες καλή απόδοση
 - σε χτυπούσε, σου τραβούσε τα μαλλιά ή το αυτί όταν δεν είχες καλή απόδοση
 - σε ταρακουνούσε όταν δεν εκτελούσες σωστά
 - σου έβαζε τιμωρία
- Είχε επέμβει καταπιεστικά:
- στη διατροφή σου
 - στο ημερήσιο ωράριο σου
 - στις δραστηριότητες σου εκτός προπονήσεων
 - στις συναναστροφές σου
 - στα προσωπικά σου

34. Υπήρχε/ δεχόσουν καταπιεστική συμπεριφορά από τους γονείς σου/ οικογένειά σου/ σύζυγό σου/ αδέρφια σου: ΝΑΙ ΟΧΙ

35. Την αποδεχόσουν: ΝΑΙ ΟΧΙ

36. Τι είδους καταπίεση δεχόσουν από το οικογενειακό σου περιβάλλον:

- λεκτική, λογομαχίες, ύβρεις
- χειρονακτούν εις βάρος σου
- σου βάζουν τιμωρία

Επεμβαίνανε:

- στο προσωπικό σου πρόγραμμα
- στη προσωπική σου σχέση
- στη διατροφή σου
- στις σπουδές σου
- στο επάγγελμά σου
- στο ωράριό σου
- άλλο.....