

**Η ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΕΘΝΙΚΗΣ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ, Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ
ΑΥΤΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ
ΑΘΛΗΤΗ.**

του
Δάγκα Σωτηρίου

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται
στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων
απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού
Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης
Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και
του Παν/μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Μεγιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης ή
Απόδοσης»

Κομοτηνή
2012

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα :

Μπεμπέτσος Ευάγγελος, Επίκουρος Καθηγητής, Δ.Π.Θ., ΤΕΦΑΑ.

Μαυρομάτης Γεώργιος, Καθηγητής, Δ.Π.Θ., ΤΕΦΑΑ.

Ζέτου Ελένη, Επίκουρος Καθηγήτρια, Δ.Π.Θ., ΤΕΦΑΑ

1346611

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Δάγκας Σωτήριος: Η ικανοποίηση των αθλητών ομαδικών αθλημάτων εθνικής κατηγορίας, η συμπεριφορά του προπονητή και η συσχέτιση αυτών με την εκδήλωση θυμού και επιθετικότητας του αθλητή.

(Με την επίβλεψη του κ. Μπεμπέτσου Ευάγγελου, Επίκουρου Καθηγητή, Δ.Π.Θ., ΤΕΦΑΑ)

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει αν οι παράγοντες όπως, το φύλο, το άθλημα, η αθλητική εμπειρία και οι ώρες προπόνησης, διαφοροποιούν τα επίπεδα ικανοποίησης των αθλητών, τα επίπεδα θυμού – επιθετικότητας, αλλά και τη διαφοροποίηση των παραγόντων αυτών σε σχέση με την συμπεριφορά του προπονητή, σε τρία ομαδικά αθλήματα. Το δείγμα αποτέλεσαν 131 άνδρες και 143 γυναίκες, αθλητές/τριες Εθνικών κατηγοριών, εκ των οποίων 99 άτομα ήταν από το άθλημα της καλαθοσφαίρισης, 76 από το άθλημα της πετοσφαίρισης και 99 από το άθλημα της χειροσφαίρισης. Ως όργανα μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν 3 ερωτηματολόγια: (α) το ερωτηματολόγιο της «Αθλητικής Ικανοποίησης» των Chelladurai και Riemer (1997), το οποίο έχει προσαρμοστεί και χρησιμοποιηθεί σε ελληνικό πληθυσμό από τους Θεοδωράκη και Μπεμπέτσο (2003), (β) το ερωτηματολόγιο της «Προπονητικής Συμπεριφοράς» των Williams και των συνεργατών του (2003), το οποίο έχει προσαρμοστεί και χρησιμοποιηθεί σε ελληνικό πληθυσμό από τους Zourbanos, Theodorakis και Hatzigeorgiadis (2004) και (γ) το ερωτηματολόγιο επιθετικότητας και θυμού (CAAS) των Maxwell και Moores (2007), το οποίο έχει μεταφραστεί και χρησιμοποιηθεί στην Ελλάδα από τους Μπεμπέτσο, Χριστοφορίδη και Μάντη (2008). Η αξιοπιστία των μεταβλητών των ερωτηματολογίων βρέθηκε περισσότερο από ικανοποιητική με το alpha του Cronbach να κυμαίνεται από 0.76 - 0.94. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, παρουσιάστηκαν σημαντικές διαφορές όσον αφορά στο φύλο και στην αθλητική εμπειρία στους παράγοντες: (α) «Υποστηρικτική Συμπεριφορά», όπου μόνο οι αθλητές με την μικρότερη εμπειρία διέφεραν στατιστικά σημαντικά με αυτούς με την μεγαλύτερη, (β) «Αρνητική Συμπεριφορά», όπου οι αθλήτριες με την μεγαλύτερη εμπειρία παρουσίασαν τα υψηλότερα ποσοστά (γ) «Ηγεσία», όπου και πάλι οι αθλητές/τριες με την μικρότερη εμπειρία παρουσίασαν τα υψηλότερα ποσοστά (δ) «Επιθετικότητα», όπου οι άνδρες είχαν υψηλότερα ποσοστά από τις γυναίκες και (ε)

«Θυμός», όπου οι γυναίκες με μικρότερη αθλητική εμπειρία είχαν υψηλότερα ποσοστά θυμού από αυτές με την μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία. Αντίστοιχα, όσον αφορά στο φύλο και στην εβδομαδιαία προπόνηση, παρουσιάστηκαν διαφορές στους παράγοντες: (α) «Υποστηρικτική Συμπεριφορά», όπου οι αθλητές/τριες με τις λιγότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις παρουσίασαν τα υψηλότερα ποσοστά, (β) «Αρνητική Συμπεριφορά», όπου οι άνδρες παρουσίασαν υψηλότερα ποσοστά από τις γυναίκες, (γ) «Ηγεσία» όπου για μεν τις αθλήτριες, αυτές με τις λιγότερες προπονήσεις παρουσίασαν τα υψηλότερα ποσοστά, για δε τους αθλητές το αντίθετο, (δ) «Επιθετικότητα», όπου οι αθλητές/τριες με τις περισσότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις είχαν υψηλότερα ποσοστά επιθετικότητας από αυτούς με τις λιγότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις, αλλά και στο άθλημα της χειροσφαίρισης υπήρξαν υψηλότερα ποσοστά επιθετικότητας σε σχέση με τα άλλα δύο αθλήματα και (ε) «Θυμός», όπου οι αθλητές της χειροσφαίρισης διέφεραν στατιστικά σημαντικά από αυτούς της πετοσφαίρισης.

Λέξεις κλειδιά: Ικανοποίηση, συμπεριφορά προπονητή, θυμός-επιθετικότητα, ομαδικά αθλήματα.

ABSTRACT

Dagkas Sotirios: The athletes satisfaction in team sports, the coaching behavior and the relation with anger and aggression of the athletes.

(Under the supervision of Evangelos Bebetsos, Assistant Professor)

This survey aims to investigate whether factors such as gender, sport, athletic experience and training hours, modulate the levels of satisfaction of athletes, levels of anger-aggression-but also the differentiation of these factors in relation to the behavior of the coach in three team sports. The sample consisted of 131 men and 143 women athletes of national categories, of which 99 individuals were from basketball, 76 from volleyball and 99 from handball. Three questionnaires were used as measurement instruments : a)the questionnaire of " Athletic Satisfaction" of Chelladurai and Riemer (1997),which has been adapted and used in Greek population by Theodorakis and Bebetsos (2003),b) the questionnaire of "Coaching Behaviour" of Williams and his colleagues (2003),which has been adapted and used in Greek population by Zourbanos, Theodorakis and Hatzigeorgiadis (2004) and c) the questionnaire of aggression and anger (CAAS) of Maxwell and Moores (2007) which has been translated and used in Greece by Bebetsos, Christoforidis and Mantis (2008). The reliability of the questionnaires' variables was found more than satisfactory with Cronbach's alpha ranging from 0.76-0.94. According to the results, significant differences were presented in terms of gender and athletic experience factors such as: a) "Supportive Behavior", where only athletes with less experience were statistically significantly different to those with the greatest, b) "Negative Behaviour", where women athletes with the most experience had the highest percentage, c) "Leadership", where again the athletes with the least experience had the highest percentage, d) "Aggression", where men had higher rates than women and e) "Anger", where women with less athletic experience had higher levels of anger than those with the greatest athletic experience. Similarly, as far as the gender and the weekly workout are concerned, differences in factors were presented such as: a)"Supportive behavior", where athletes with the least weekly training sessions showed the highest rates, b) "Negative Behavior", where men showed higher rates than women, c)"Leadership", where women athletes with the least training sessions had the highest rates, the contrary goes for the men athletes ,d)"Aggression", where the athletes with the most

weekly training sessions were more aggressive than those with the less weekly training sessions, so was the sport of handball which had higher aggressiveness relative to the previous two sports, e)" Anger", where the handball athletes differed significantly from those of volleyball.

Keywords: satisfaction, coaching behavior, anger-aggression, team sports.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	2
ABSTRACT.....	4
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	6
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
Σημασία της έρευνας (χρησιμότητα, εφαρμογή στην προπόνηση)	8
Σκοπός της έρευνας.....	8
Λειτουργικοί ορισμοί.....	8
Οριοθετήσεις της έρευνας.....	9
Περιορισμοί της έρευνας.....	9
Ερευνητικές υποθέσεις.....	9
Μηδενικές υποθέσεις	10
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	12
Θυμός – Επιθετικότητα.....	12
Ικανοποίηση.....	14
Συμπεριφορά προπονητή.....	17
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	20
Δείγμα.....	20
Περιγραφή των οργάνων.....	20
Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	20
Statιστική ανάλυση	21
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	22
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	29
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	35
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	36
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	40

**Η ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΕΘΝΙΚΗΣ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ, Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ
ΑΥΤΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ
ΑΘΛΗΤΗ.**

Πολλοί ορισμοί προσπάθησαν ν' αποδώσουν τη σημασία του όρου «θυμός-επιθετικότητα» ενός αθλητή που συμμετέχει σε ανταγωνιστικά αθλήματα π.χ. ως «Επιθετικότητα» ορίζεται η οποιαδήποτε μορφή συμπεριφοράς με σκοπό να βλάψει ή να τραυματίσει (Baron, & Richardson, 1994). Παρόλ' αυτά, επικρατέστερος ήταν ο ορισμός που απέδωσε ο Maxwell (2004). Σύμφωνα με αυτόν, επιθετικότητα είναι οποιαδήποτε συμπεριφορά, μη αναγνωρισμένη ως νόμιμη στα πλαίσια των επίσημων κανονισμών διεξαγωγής ενός αθλήματος, που προορίζεται εναντίον του αντιπάλου.

Ο θυμός και η επιθετικότητα των αθλητών που συμμετέχουν σε ανταγωνιστικά αθλήματα έχουν απασχολήσει πολλούς ερευνητές τα τελευταία χρόνια, καθώς αποτελούν δύο πολύ κρίσιμα προβλήματα στη συμπεριφορά και συνεπώς, την απόδοση των αθλητών, ιδίως εκείνων που συμμετέχουν σε αθλήματα όπου κυριαρχεί η επαφή (Conroy, Silva, Newcomer, Walker & Johnson, 2001; Stephens, 1998). Σύμφωνα με τους Chelladurai και Riemer (1997), η ικανοποίηση των αθλητών είναι «η θετική συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο αθλητής, και προέρχεται από τη σύνθετη αξιολόγηση των δομών, διαδικασιών και αποτελεσμάτων της αθλητικής εμπειρίας».

Το επίπεδο μιας ομάδας είναι πιθανό να ασκεί επίδραση στην ικανοποίηση των αθλητών της κι αυτό συμβαίνει κυρίως, όταν οι αθλητές επηρεάζονται από το κλίμα της ομάδας (Barcikowski, 1981; West, Biesanz & Pitts, 2000). Όταν ο προπονητής έχει θετική συμπεριφορά προς τους αθλητές, τότε αυξάνεται η πιθανότητα να βιώσει ο αθλητής μια ευχάριστη εμπειρία μέσα από την άσκηση. Αθλητές που εισπράττουν την ενθάρρυνση και την τόνωση του προπονητή τους, σημειώνουν τυπικά υψηλότερα ποσοστά ικανοποίησης, αυτοεκτίμησης και αποδοχής από τους συναθλητές τους, όπως επίσης είναι λιγότερο πιθανό να παρατήσουν τον αθλητισμό. Αντιθέτως, η αρνητική συμπεριφορά του

προπονητή όπως θεωρείται η τιμωρία, οδηγεί σε μειωμένες αποδόσεις των αθλητών, περισσότερο άγχη και λιγότερη ικανοποίηση κατά την άθλησή τους (Cote', 2002; Ewing, Seefeldt & Brown, 1997; Smoll & Smith, 2002).

Σημασία της έρευνας

Έχουν διεξαχθεί έρευνες σχετικά με την ικανοποίηση, το θυμό και την επιθετικότητα των αθλητών, αλλά και με την συμπεριφορά του προπονητή προς τους αθλητές. Η έρευνα αυτή εξετάζει την κάθε περίπτωση ξεχωριστά αλλά και την αλληλεπίδραση που υπάρχει στους παράγοντες αυτούς σύμφωνα με την ηλικία, το φύλλο, το άθλημα, την αθλητική εμπειρία και τις ώρες προπονήσεις των αθλητών. Είναι μία έρευνα η οποία θα βοηθήσει στην καλύτερη συνεργασία προπονητή-αθλητή μέσα στις προπονήσεις, αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα με όφελος την αύξηση της αθλητικής απόδοσης. Ο προπονητής μπορεί να χτίσει ένα προπονητικό στυλ που θα εκμεταλλεύεται το σύνολο των ικανοτήτων του κάθε αθλητή του στο μέγιστο.

Σκοπός της έρευνας

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει αν οι παράγοντες όπως, το φύλλο, το άθλημα, η αθλητική εμπειρία και οι ώρες προπόνησης, διαφοροποιούν τα επίπεδα ικανοποίησης των αθλητών, τα επίπεδα θυμού – επιθετικότητας, αλλά και την διαφοροποίηση των παραγόντων αυτών σε σχέση με την συμπεριφορά του προπονητή.

Λειτουργικοί ορισμοί

Επιθετικότητα είναι οποιαδήποτε συμπεριφορά, μη αναγνωρισμένη ως νόμιμη στα πλαίσια των επίσημων κανονισμών διεξαγωγής ενός αθλήματος που προορίζεται εναντίον του αντιπάλου (Maxwell, 2004).

Ως *θυμός* ορίζεται το αποτέλεσμα της απειλής της καλής φυσικής ή ψυχολογικής κατάστασης ενός ατόμου (Cumming et al., 2005).

Ικανοποίηση των αθλητών είναι η θετική συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο αθλητής, και προέρχεται από τη σύνθετη αξιολόγηση των δομών, διαδικασιών και αποτελεσμάτων της αθλητικής εμπειρίας (Chelladurai & Riemer, 1997).

Συμπεριφορά του προπονητή είναι η αντίληψη που έχουν οι αθλητές/τριες για τους προπονητές, σε σχέση με τους παράγοντες που προκύπτουν από τις συνθήκες και τις

περιστάσεις, καθώς επίσης και τα προσωπικά χαρακτηριστικά των προπονητών (Kenow & Williams, 1992; 1993).

Οριοθετήσεις της έρευνας

Όλοι οι αθλητές θα συμμετέχουν σε πρωταθλήματα εθνικής κατηγορίας και θα προέρχονται από τα εξής αθλήματα: Καλαθοσφαίριση, Χειροσφαίριση και Πετοσφαίριση.

Περιορισμοί της έρευνας

Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ηλικία των 15 και άνω.

Η διανομή των ερωτηματολογίων θα διενεργείται κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου.

Ερευνητικές υποθέσεις

Οι κύριες ερευνητικές υποθέσεις (H1) της έρευνας είναι οι εξής:

- Θα υπάρχει διαφοροποίηση στις τιμές θυμού-επιθετικότητας μεταξύ αθλητών και αθλητριών.
- Θα υπάρχει διαφοροποίηση στις τιμές θυμού-επιθετικότητας μεταξύ αθλητών/τριών με μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία και αυτών με μικρότερη αθλητική εμπειρία.
- Θα υπάρχει διαφοροποίηση στις τιμές θυμού-επιθετικότητας μεταξύ αθλητών/τριών αθλημάτων επαφής (καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση) και μη επαφής (πετοσφαίριση).
- Θα υπάρχει διαφοροποίηση στις τιμές θυμού-επιθετικότητας μεταξύ αθλητών/τριών με περισσότερες ώρες προπόνησης και αυτών με λιγότερες ώρες προπόνησης.
- Θα υπάρχει διαφοροποίηση στις τιμές θυμού-επιθετικότητας μεταξύ αθλητών/τριών όσον αφορά την ηλικία.
- Θα υπάρχει διαφοροποίηση στις τιμές ικανοποίησης μεταξύ αθλητών και αθλητριών.
- Θα υπάρχει διαφοροποίηση στις τιμές ικανοποίησης μεταξύ αθλητών/τριών με μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία και εκείνων με μικρότερη αθλητική εμπειρία.

- Θα υπάρξει διαφοροποίηση στις τιμές ικανοποίησης μεταξύ αθλητών/τριών με περισσότερες ώρες προπόνησης και εκείνων με λιγότερες ώρες προπόνησης.
- Θα υπάρξει διαφοροποίηση στις τιμές ικανοποίησης μεταξύ αθλητών/τριών όσον αφορά την ηλικία..
- Θα υπάρξει διαφοροποίηση στις τιμές της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή μεταξύ ανδρών και γυναικών.
- Θα υπάρξει διαφοροποίηση στις τιμές της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή μεταξύ αθλητών με μικρή αθλητική εμπειρία και εκείνων με μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία.
- Θα υπάρξει διαφοροποίηση στις τιμές της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή μεταξύ των αθλητών/τριών με περισσότερες ώρες προπόνησης και εκείνων με λιγότερες ώρες προπόνησης.
- Θα υπάρξει διαφοροποίηση στις τιμές της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή μεταξύ αθλητών/τριών σε σχέση με την ηλικία.

Μηδενικές υποθέσεις

Οι αντίστοιχες μηδενικές υποθέσεις (H_0) της προτεινόμενης έρευνας είναι:

- Δεν θα υπάρξει διαφοροποίηση στις τιμές θυμού-επιθετικότητας μεταξύ αθλητών και αθλητριών.
- Δεν θα υπάρξει διαφοροποίηση στις τιμές θυμού-επιθετικότητας μεταξύ αθλητών/τριών με μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία και αυτών με μικρότερη αθλητική εμπειρία.
- Δεν θα υπάρξει διαφοροποίηση στις τιμές θυμού-επιθετικότητας μεταξύ αθλητών/τριών αθλημάτων επαφής (καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση) και μη επαφής (πετοσφαίριση).
- Δεν θα υπάρξει διαφοροποίηση στις τιμές θυμού-επιθετικότητας μεταξύ αθλητών/τριών με περισσότερες ώρες προπόνησης και αυτών με λιγότερες ώρες προπόνησης.
- Δεν θα υπάρξει διαφοροποίηση στις τιμές θυμού-επιθετικότητας μεταξύ αθλητών/τριών όσον αφορά την ηλικία.
- Δεν θα υπάρξει διαφοροποίηση στις τιμές ικανοποίησης μεταξύ αθλητών και αθλητριών.

- Δεν θα υπάρχει διαφοροποίηση στις τιμές ικανοποίησης μεταξύ αθλητών/τριών με μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία και εκείνων με μικρότερη αθλητική εμπειρία.
- Δεν θα υπάρχει διαφοροποίηση στις τιμές ικανοποίησης μεταξύ αθλητών/τριών με περισσότερες ώρες προπόνησης και εκείνων με λιγότερες ώρες προπόνησης.
- Δεν θα υπάρχει διαφοροποίηση στις τιμές ικανοποίησης μεταξύ αθλητών/τριών σε σχέση με την ηλικία.
- Δεν θα υπάρχει διαφοροποίηση στις τιμές της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή μεταξύ ανδρών και γυναικών.
- Δεν θα υπάρχει διαφοροποίηση στις τιμές της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή μεταξύ αθλητών με μικρή αθλητική εμπειρία και εκείνων με μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία.
- Δεν θα υπάρχει διαφοροποίηση στις τιμές της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή μεταξύ των αθλητών/τριών με περισσότερες ώρες προπόνησης και εκείνων με λιγότερες ώρες προπόνησης.
- Δεν θα υπάρχει διαφοροποίηση στις τιμές της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή μεταξύ αθλητών/τριών σε σχέση με την ηλικία

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Θυμός – Επιθετικότητα

Ο θυμός μπορεί να επέλθει από πολλούς εξωτερικούς παράγοντες,(κακή διαίτησία, απειλητική γλώσσα από έναν αντίπαλο)αλλά και από εσωτερικούς παράγοντες,(κακή απόδοση αθλητή, κακή διάθεση, μνήμες ήττας του παρελθόντος).Επιθετικότητα στον αθλητισμό θεωρείται οποιαδήποτε συμπεριφορά που αναγνωρίζεται ως μη νόμιμη σε σχέση με τους επίσημους κανονισμούς διεξαγωγής του αθλήματος και προορίζεται για έναν αντίπαλο, επίσημο αθλητικό παράγοντα, συμπαίκτη ή θεατή, ο οποίος προτίθεται να αποφύγει μια τέτοια συμπεριφορά. Ο θυμός προηγείται συχνά από τις επιθετικές ενέργειες, αλλά δεν είναι απαραίτητη προϋπόθεση στον αθλητισμό να συνδέονται μεταξύ τους. Για παράδειγμα ο αθλητής μπορεί να φανερώσει επιθετικότητα κατά την επιδίωξη ενός στόχου χωρίς να έχει προηγηθεί θυμός κάτι που είναι πολύ συχνό στον αθλητισμό.(Husman & Silva, 1984). Διαπιστώθηκε ότι γυναίκες που ασχολούνται με αθλήματα επαφής, εμφανίζουν συχνότερα συμπεριφορές μέσα στο άθλημα οι οποίες αποκλίνουν από το στερεότυπο της γυναικείας συμπεριφοράς (Butler, 1990).

Όσο οι άντρες εμπλέκονται σε ένα άθλημα έντονης επαφής τόσο υιοθετούν μια επιθετική τάση, καθώς θεωρούν μια τέτοια συμπεριφορά ως προέκταση του αθλήματός τους και κατ επέκταση ως φυσικό χαρακτηριστικό του εαυτού τους (Young, 1993). Έρευνες έδειξαν ότι αθλητές που νιώθουν αισθήματα θυμού κι επιθετικότητας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, είναι περισσότερο πιθανό και να τα εκφράσουν (Berkowitz, 1983; 1989; 1993).Ο Berkowitz τόνισε ότι δεν ανταποκρίνονται όλοι οι άνθρωποι στα αρνητικά, εξωτερικά και εσωτερικά, ερεθίσματα με επιθετικότητα και ανέπτυξε ένα μοντέλο με γνωστικούς παράγοντες, συναισθηματικές αντιδράσεις και προσωπικά κίνητρα που συμβάλουν στην προδιάθεση για επιθετική συμπεριφορά. Επίσης υποστηρίζει πως τα αρνητικά ερεθίσματα που μετατρέπονται σε θυμό εκφράζονται με επιθετικότητα σε αντίθεση με αυτά που μετατρέπονται σε φόβο και υπογραμμίζει ότι η αυξημένη συχνότητα των επιθετικών μορφών έκφρασης συσχετίζονται με τον θυμό.

Όταν γίνεται αξιολόγηση της επιθετικότητας στον αθλητισμό, είναι αναγκαίο να γίνεται διάκριση μεταξύ της αποδεκτής και της μη αποδεκτής επιθετικότητας (Kerr, 1999). Ο ίδιος υποστηρίζει πως μόνο η μη αποδεκτή επιθετικότητα αποτελεί αντικείμενο ανησυχίας και διερεύνησης και επισημαίνει ότι, σε πολλά αθλήματα παρουσιάζονται περιστατικά επιθετικότητας που είναι ανεκτά ή επισήμως αποδεκτά. Όταν τέτοιες συμπεριφορές γίνονται αποδεκτές, είναι πλέον ανεκτές γενικότερα, παρόλο που δεν συμμορφώνονται στους επίσημους κανονισμούς του αθλητισμού. Στο ποδόσφαιρο για παράδειγμα, είναι ευρέως διαδεδομένο οι ποδοσφαιριστές να διαπληκτίζονται με τους διαιτητές ή και άλλους επίσημους παράγοντες. Αξίζει πάντως να σημειωθεί ότι, η ανοχή της επιθετικής συμπεριφοράς μόνο και μόνο επειδή η δεύτερη συνηθίζεται στον αθλητισμό, δε δικαιολογεί και την εμφάνισή της ούτε μεταβάλλει το γεγονός ότι ο αποδέκτης σχεδόν πάντα τείνει να αποφεύγει μια τέτοια συμπεριφορά (Kerr, 1999).

Αθλητές που δικαιολογούνται περισσότερο να έχουν επιθετική συμπεριφορά, είναι περισσότερο οι άντρες που συμμετέχουν σε σπορ επαφής και σύγκρουσης (Congoy, Silva, Newcomer, Walker & Johnson, 2001). Οι ίδιοι όμως συγγραφείς αυτοί ήταν που τόνισαν ότι η επιθετικότητα και η βία είναι σοβαρά προβλήματα στον τομέα του αθλητισμού, ορίζουν ως επιθετικότητα τη διάθεση των αθλητών να γίνουν επιθετικοί ή την αποδοχή και την προθυμία της επιθετικότητας και παραθέτουν ένα μοντέλο καταγραφής της αθλητικής συμπεριφοράς. Εφαρμόζοντας επομένως τη μέθοδο της παρατήρησης, της συνέντευξης και της διανομής ερωτηματολογίων, συγκεντρώθηκαν πληροφορίες για την ψυχολογία του αθλητή κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, έχοντας ως μοναδικό κριτήριο την αυτοεκτίμηση του κάθε αθλητή (Maxwell & Moores, 2007).

Οι αθλητές αθλημάτων επαφής, σημειώνουν υψηλότερα ποσοστά θυμού και επιθετικότητας (Maxwell & Moores, 2007). Επιπροσθέτως, οι παραπάνω συγγραφείς ανακάλυψαν ότι οι άντρες είναι πιο επιθετικοί από τις γυναίκες. Το ίδιο επιχείρημα υποστηρίζει ο Maxwell (2004), με τη διαπίστωση πως οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων είναι πιο επιθετικοί από τους άλλους. Επίσης παρατηρείται και σε μεταγενέστερες έρευνες ότι οι άντρες παρουσιάζουν πιο επιθετικές συμπεριφορές από τις γυναίκες που φαίνεται να είναι πιο συναισθηματικές (Μπεμπέτσος, Χριστοφορίδης & Μάντης, 2008).

Μια ακόμη έρευνα σε αθλητές, συμπεραίνει ότι οι αθλητές του μπάσκετ, ποδοσφαίρου και Αμερικάνικου ποδόσφαιρου, σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα επιθετικότητας από τους αθλητές του σκουός. Σε αθλήματα όπως είναι το μπάσκετ, το ποδόσφαιρο και το σκουός,

παρατηρήθηκε ότι τα επίπεδα θυμού παραμένουν σταθερά ή μειώνονται όσο η ηλικία κι η εμπειρία των αθλητών αυξάνεται. Αποδείχθηκε ότι όσο οι αθλητές ωριμάζουν, είναι πιο εφικτό να υιοθετήσουν στρατηγικές που τους βοηθούν να χειρίζονται καλύτερα τα συναισθήματά τους κι έτσι, να μην εκδηλώνουν τα επίπεδα θυμού των νεότερων και πιο άπειρων αθλητών. Όσο ανεβαίνει το επίπεδο των αθλητών τόσο μειώνονται τα ποσοστά εκδήλωσης της επιθετικότητας, καθώς οι αθλητές αποκτούν την εμπειρία να ελέγχουν αποτελεσματικότερα τα συναισθήματά τους (Maxwell, Vissek & Moores, 2009).

Ικανοποίηση

Η άποψη πως η συνοχή μιας ομάδας έχει άμεση σχέση με την ικανοποίηση των μελών της όσον αφορά στο άθλημα, δεν προέκυψε τα τελευταία χρόνια. Σε μια μελέτη προηγούμενων ετών, βρέθηκε πως αθλητές καλαθοσφαίρισης που αποτελούσαν μέλη ομάδων με μεγάλη συνάφεια, σημείωσαν μεγαλύτερα επίπεδα ικανοποίησης όσον αφορά στην εκτέλεση καθήκοντος και στους κοινωνικούς παράγοντες της ομάδας από εκείνους που ήταν μέλη ομάδων με λιγότερη συνοχή (Martens & Peterson, 1971). Από τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, οι Martens και Peterson (1971) υπέδειξαν πως υφίσταται μια αμοιβαία σχέση μεταξύ συνοχής, ικανοποίησης και αποτελέσματος. Παρόλο που η τριαδική αυτή σχέση de βρέθηκε σε επακόλουθη έρευνα που αφορούσε ομάδες του χόκεϋ (Williams & Hacker, 1982), η σχέση μεταξύ περισσότερης συνάφειας και υψηλότερης ατομικής ικανοποίησης του αθλητή όντως διαφάνηκε.

Σε νεότερες μελέτες, βρέθηκε ότι η ικανοποίηση αποτελεί τον καλύτερο και απλούστερο τρόπο για να προβλεφθεί η συνοχή μιας ομάδας ως προς την επίτευξη του κοινού στόχου και την αλληλεπίδραση των παικτών, σε επίλεκτες γυναικείες ομάδες γκολφ (Widmeyer & Williams, 1991). Ακολούθως, έχει ανακαλυφθεί πως όσο καλύτερη είναι η επίγνωση του ομαδικού καθήκοντος αλλά και η κοινωνική ομοιογένεια των αθλητών μιας ομάδας, τόσο μεγαλύτερη είναι και η ικανοποίησή τους όσον αφορά στους στόχους που θέλουν να πετύχουν ως ομάδα (Brawley, Carron, & Widmeyer, 1993).

Σπουδαίο ρόλο στην ικανοποίηση των αθλητών διαδραματίζει ο προπονητής με την συμπεριφορά του, κάτι που διαπιστώνεται και στην ανασκόπηση των ερευνών που πραγματοποίησε ο Chelladurai (1993). Στηριζόμενες οι έρευνες πάνω σε μία κλίμακα ηγεσίας στον αθλητισμό έδειξαν, ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες που ήταν πιο ικανοποιημένοι, οι προπονητές τους επέλεξαν να δίνουν έμφαση στην τεχνική καθοδήγηση

και τη συντονισμένη προσπάθεια με θετική ανατροφοδότηση η οποία εστίαζε στην αναγνώριση και στον έπαινο σχετικά με την καλή απόδοση. Επίσης στην έρευνα των Weiss και Friedrichs (1996) η οποία πραγματοποιήθηκε σε 215 αθλητές καλαθοσφαίρισης πανεπιστημιακού πρωταθλήματος, παρατηρήθηκε ότι οι αθλητές ήταν πιο ικανοποιημένοι όταν οι προπονητές τους είχαν ένα πιο δημοκρατικό στυλ προπόνησης και πειθαρχίας με συχνότερη επιβράβευση αλλά και περισσότερη υποστήριξη. Κάτι που έχει τεράστιο ενδιαφέρον και στην παρούσα έρευνα. Η ικανοποίηση αθλητών είναι «η θετική συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο αθλητής, και προέρχεται από τη σύνθετη αξιολόγηση των δομών, διαδικασιών και αποτελεσμάτων της αθλητικής εμπειρίας» (Chelladurai & Riemer, 1997). Το επίπεδο της ικανοποίησης του αθλητή επηρεάζεται από τα προσωπικά στάνταρτ του αθλητή που έχει θέσει πριν την αθλητική εμπειρία. Οι σταθερές αυτές επηρεάζονται από τις επιθυμίες, τα συναισθήματα, την αίσθηση δικαίου, τις προηγούμενες εμπειρίες και τις προσδοκίες του αθλητή (Chelladurai & Riemer, 1997). Έτσι λοιπόν οι ίδιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι έχει μεγάλη σημασία η διερεύνηση της ικανοποίησης των αθλητών καθώς από μαρτυρίες και απόψεις προπονητών συνδέεται άμεσα με την απόδοσή τους.

Το επίπεδο ικανοποίησης ενός αθλητή αποτελεί ένα από τα κυριότερα οφέλη που έχει ένας αθλητής μέσα από την εμπειρία του ομαδικού αθλήματος. Για το λόγο αυτό, οι Riemer και Chelladurai (1998) ανέπτυξαν ένα πολυδιάστατο ερωτηματολόγιο, την «Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών», με τη βοήθεια του οποίου καθίσταται δυνατό να μετρηθεί ο βαθμός ικανοποίησης ενός αθλητή. Η «Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών», περιέχει μια ευρεία ποικιλία ερωτημάτων που σχετίζονται με την εμπειρία του αθλητή και έχει εφαρμοστεί εκτενώς από τότε που επινοήθηκε (e.g., Bray, Beauchamp, Eys & Carron, 2005; Eys, Loughead & Hardy, 2007; Sullivan & Gee, 2007). Επιπροσθέτως, η κλίμακα αυτή μετράει την πολυδιάστατη φύση της ικανοποίησης ενός αθλητή. Στην έρευνα των Θεοδωράκη και Μπεμπέτσου (2003), οι αθλητές ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι από τις αθλήτριες όσον αφορά στην προσωπική τους απόδοση. Αυτό δείχνει ότι οι αθλήτριες, ίσως, να κρίνουν αυστηρότερα τους εαυτούς τους ή / και ότι έχουν μάλλον υψηλότερες προσδοκίες από ότι οι αθλητές.

Στην ίδια έρευνα αναφέρεται επίσης πως η αθλητική εμπειρία φαίνεται, ότι επηρεάζει τα επίπεδα ικανοποίησης των αθλητών/τριών. Αναλυτικότερα, οι αθλητές/τριες με μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία ασκούν αυστηρότερη κριτική στην ηγετική συμπεριφορά

του προπονητή/τρια τους, από ότι οι αθλητές/τριες με μικρότερη αγωνιστική εμπειρία. Όμοια, οι πιο έμπειροι αθλητές/τριες φαίνεται ότι είναι λιγότερο ικανοποιημένοι από την απόδοση τους. Αυτό πιθανότατα να σημαίνει ότι οι πιο έμπειροι αθλητές/τριες έχουν περισσότερες απαιτήσεις τόσο από τον προπονητή τους, όσο και από τους εαυτούς τους.

Η διάκριση μεταξύ ατομικής ικανοποίησης και ικανοποίησης σε σχέση με την ομάδα, διεξήχθη σε μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε αθλητικό περιβάλλον (Chelladurai & Reimer, 1997). Στην έρευνα αυτή, αναφέρεται πως οι αθλητές είναι πιθανό να αναπτύξουν μια στάση προς την ομάδα τους, η οποία είναι διαφορετική από την στάση που κρατούν ως άτομα. Για ακόμα καλύτερη πληροφόρηση, ο διαχωρισμός μεταξύ των δύο τύπων ικανοποίησης δεν είχε γίνει ποτέ ξανά επίκεντρο παρατήρησης σε καμία άλλη έρευνα. Επιπροσθέτως, δεν είχε υπολογισθεί ποτέ παλαιότερα το ποσοστό της ικανοποίησης που σχετίζεται με τις εκφάνσεις μιας ομάδας, παρόλο που θα μπορούσε να ληφθεί υπόψη μια μεταβλητή της ομάδας που έχει μελετηθεί εκτενώς από παλαιότερους ερευνητές, η ομαδική συνοχή (Mason & Griffin, 2002). Γι αυτό το λόγο, δημιουργήθηκε ο σκοπός της έρευνας των Spink και των συνεργατών του (2005), όπου μελετήθηκε η σχέση μεταξύ συνεργασίας των αθλητών για την ορθή εκτέλεση του καθήκοντος και η ικανοποίηση που προκύπτει από αυτήν την συνεργασία. Η έρευνα αυτή έλαβε χώρα σε ένα αθλητικό περιβάλλον και χρησιμοποίησε ένα πολύ-επίπεδο μοντέλο το οποίο δοκιμάζει τις ατομικές και ομαδικές επιδράσεις των αθλητών. Το συγκεκριμένο μοντέλο συμβάλλει στη βελτίωση της εκτίμησης των επιδράσεων που επισυμβαίνουν μεταξύ των ατόμων και των ομάδων (Spink, Nickel, Wilson & Odnokon, 2005).

Η συμπεριφορά του προπονητή

Τη σχέση μεταξύ συμπεριφορών των προπονητών και αποδόσεων των αθλητών διερεύνησε ο Chelladurai (1984). Παρουσίασε ότι, όταν υπήρχε μεγαλύτερη συνταύτιση μεταξύ των αντιλαμβανόμενων και των προτιμώμενων συμπεριφορών των προπονητών, σημειώνονταν και υψηλότερα ποσοστά ικανοποίησης σε αθλητές κολλεγίων. Παρόμοια ευρήματα σημειώθηκαν και από τους Schliesman (1987), Horne και Carron (1985) οι οποίοι συμπέραναν πως ο τρόπος που ένας προπονητής καθοδηγεί, ενθαρρύνει, υποστηρίζει και μεταχειρίζεται τους αθλητές του επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την ικανοποίησή τους.

Έρευνες που εφάρμοσαν το μοντέλο του Chelladurai και Saleh (1980), έχουν οδηγηθεί στο συμπέρασμα ότι συγκεκριμένοι τύποι αθλητών προτιμούν και συγκεκριμένες συμπεριφορές και μεθοδολογίες από τους προπονητές τους. Για παράδειγμα, οι αθλητές που συμμετέχουν σε αλληλοεξαρτώμενα αθλήματα έδειξαν μεγαλύτερη προτίμηση στο δεσποτικό στυλ προπονητή και λιγότερη προτίμηση στο δημοκρατικό στυλ, σε αντίθεση με τους αθλητές των ανεξάρτητων αθλημάτων (Terry & Howe, 1984). Παρόλο που τα αποτελέσματα είναι διφορούμενα, υπάρχουν επίσης στοιχεία ότι οι αθλήτριες δείχνουν προτίμηση στο δημοκρατικό στυλ προπονητή ενώ οι αθλητές στο αυταρχικό στυλ (Chelladurai & Arnott, 1985; Chelladurai & Saleh, 1980; Terry & Howe, 1984).

Οι ερευνητές που ασχολούνται με την επίτευξη των στόχων στην άθληση (Ames, 1992; Nicholls, 1989), έχουν υποδείξει ότι η κοινωνική κατάσταση που διαμορφώνεται από τους γύρω, οι οποίοι όμως διαδραματίζουν εξέχοντα ρόλο όπως είναι οι προπονητές, μπορεί να επηρεάσει τους αθλητές ώστε να υιοθετήσουν μια αντίληψη που σχετίζεται είτε με το καθήκον είτε με το «εγώ» τους. Για παράδειγμα, οι καταστάσεις που δίνουν έμφαση στο να καταβάλλει ο αθλητής τη μέγιστη προσπάθεια για την καλύτερη απόδοσή του και την προσωπική του βελτίωση θεωρούνται ότι αφορούν στους αθλητές που έχουν αντίληψη σχετική με το καθήκον. Αντίθετα, όταν οι γύρω άνθρωποι όπως ο προπονητής, δημιουργούν ένα κλίμα σκληρό με ανταγωνιστικές κοινωνικές συναλλαγές, στο οποίο οι αξιολογήσεις και τα διαφορετικά επίπεδα ικανότητας των αθλητών δημοσιοποιούνται, οι καλύτεροι αθλητές χρήζουν και καλύτερης μεταχείρισης και εκείνοι που κάνουν λάθη τιμωρούνται, τότε οι αθλητές τείνουν να υιοθετούν μια ιδιαίτερα εγωκεντρική αντίληψη περί της ικανότητας τους να επιτύχουν τον στόχο της ομάδας (Newton, Duda & Yin, 2000; Seifriz, Duda & Chi, 1992; Walling, Duda & Chi, 1993). Η εκδήλωση ανησυχίας-φόβου έχει αποδειχθεί ότι προκαλεί αναρίθμητες παρενέργειες στην απόδοση των αθλητών. Μία από αυτές είναι ότι μπορεί να επηρεάσει την σχέση μεταξύ αθλητή-προπονητή. Οι Kenow και Williams (1992), επισήμαναν ότι ο φόβος των αθλητών επηρεάζει την ικανότητά τους να αξιολογούν ορθώς τη συμπεριφορά του προπονητή τους.

Τα ευρήματα της έρευνας των Baker και των συνεργατών του (2000), επεκτείνουν το μοντέλο της ανησυχίας-φόβου των αθλητών των Smith και των συνεργατών του (1998), προκειμένου να συμπεριληφθεί η επίδραση που ασκούν συγκεκριμένες συμπεριφορές του προπονητή στην ψυχοσύνθεση των αθλητών. Αναλυτικότερα, αθλητές που δεν σημειώνουν υψηλά ποσοστά εσωτερικής ψυχικής αρμονίας π.χ. νιώθουν τρομοκρατημένοι και

εκφοβισμένοι από τον προπονητή τους, παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά ανησυχίας και φόβου.

Οι Burnett και McCrindle (1999), παραθέτουν στην έρευνά τους για την συμπεριφορά του προπονητή ότι η θετική συμπεριφορά των προπονητών επιφέρει και θετική αντιμετώπιση των αθλητών. Στην ίδια έρευνα υποστηρίζουν πως η θετική συμπεριφορά του προπονητή οδηγεί στην αύξηση του αυτοσεβασμού του αθλητή, ενώ η αρνητική συμπεριφορά του προπονητή οδηγεί στην μείωση του αυτοσεβασμού του αθλητή, με το οποίο συμφωνεί και η έρευνα του Ζουρμπάνου (2004). Οι αθλητές που τείνουν να είναι πιο ανήσυχοι και λιγότερο σίγουροι για τον εαυτό τους, βρέθηκε ότι αξιολογούν την στάση και την αποτελεσματικότητα του προπονητή τους με αρνητικό τρόπο (Baker, Cote & Hawes, 2000).

Ο Turman (2001) διαπίστωσε στην έρευνά του ότι οι αντιλήψεις και οι προτιμήσεις των αθλητών δεν επηρεάζονται σημαντικά από το αν η ομάδα τους είναι επιτυχημένη ή όχι. Εντοπίστηκαν όμως σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο τύπων ομάδων, όσον αφορά στις προτιμήσεις των αθλητών στο στυλ προπόνησης και καθοδήγησης. Στη συνέχεια, οι αθλητές των αποτυχημένων ομάδων αντιλαμβάνονταν τους προπονητές τους ως περισσότερο αυταρχικούς σε σχέση με το πώς τους αντιλαμβάνονται οι αθλητές των επιτυχημένων ομάδων αντίστοιχα. Οι Rees και Hardy (2000) στην προσπάθειά τους να μετρήσουν την κοινωνική στήριξη, προσδιόρισαν τέσσερις συνιστώσες της κοινωνικής υποστήριξης. Την συναισθηματική, την αυτοεκτίμηση, την ενημερωτική και την απτή υποστήριξη. Πάνω στο μοντέλο αυτό στηρίχθηκαν έρευνες (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Goudas, Papaioannou, Chroni, & Theodorakis, 2011) με στόχο τον αθλητισμό.

Η συμπεριφορά του προπονητή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην κοινωνικοποίηση των νεαρών παικτών. Συγκεκριμένα, συμβάλλει είτε άμεσα είτε έμμεσα, στο σχηματισμό της ατομικής αντίληψης, της πεποίθησης, της συμπεριφοράς, όπως επίσης και της απόλαυσης που προσφέρει η δραστηριότητα (Cumming et al., 2005).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δείγμα

Το δείγμα αποτέλεσαν 131 άνδρες και 143 γυναίκες, αθλητές/τριες Εθνικών κατηγοριών, ηλικίας από 15 έως 34 ετών ($M=21,63$, $SD=\pm 4$). Από το δείγμα αυτό, 99 άτομα ασχολούνταν με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης, 76 με το άθλημα της πετοσφαίρισης και 99 με το άθλημα της χειροσφαίρισης. Για τις ανάγκες της έρευνας, το δείγμα χωρίστηκε σε υποκατηγορίες. Πιο αναλυτικά, οι υποκατηγορίες δημιουργήθηκαν ανάλογα με το φύλο, την ηλικία (15-18, 18-22, 22 και άνω), τα χρόνια που είναι αθλητές/τριες (2-7, 7-11, 11 και άνω), τα χρόνια που είναι στην ομάδα (0-1, 1-3, 3 και άνω) και τέλος, ανάλογα με τις εβδομαδιαίες προπονήσεις τους (2-4, 4-5, 5 και άνω).

Περιγραφή των οργάνων

Για την συλλογή των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκαν 3 ερωτηματολόγια: Όσον αφορά στο *θυμό* και στην επιθετικότητα, χρησιμοποιήθηκε η «Κλίμακα Επιθετικότητας και Θυμού» (CAAS) των Maxwell και Moores (2007), η οποία έχει μεταφραστεί και χρησιμοποιηθεί στην Ελλάδα από τους Μπεμπέτσο, Χριστοφορίδη και Μάντη (2008) (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1).

Αναλυτικότερα, το εν λόγω ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 12 ερωτήματα και περιέχει 2 διαστάσεις: 1) *Θυμός*- Ο παράγοντας αποτελείται από 6 ερωτήματα (π.χ. Νιώθω εχθρικά προς τον αντίπαλο μου αν ηττηθώ) και 2) *Επιθετικότητα*- Ο παράγοντας αποτελείται από 6 ερωτήματα (π.χ. Προσβάλλω λεκτικά τους αντιπάλους μου ώστε να χάνουν την προσοχή τους). Οι αθλητές θα απαντήσουν σε κάθε ερώτημα μέσα από μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, από το «Ποτέ» (1) ως το «Συνέχεια» (5).

Το ερωτηματολόγιο της «Αθλητικής Ικανοποίησης» των Chelladurai και Riemer (1997), το οποίο έχει προσαρμοστεί και χρησιμοποιηθεί σε ελληνικό πληθυσμό από τους Θεοδωράκη και Μπεμπέτσο (2003) (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2). Η κλίμακα αυτή περιλαμβάνει 18 ερωτήματα, και περιέχει δύο διαστάσεις: 1) *Ηγεσία*, ο παράγοντας αυτός αποτελείται από επτά ερωτήματα (για παράδειγμα, την υποστήριξη του προπονητή μου), 2) *Προσωπική Απόδοση*, (το «personal outcome» της κλίμακας αποδόθηκε στα ελληνικά ως

«προσωπική απόδοση) που περιλαμβάνει τρία ερωτήματα σχετικά με την ατομική απόδοση (για παράδειγμα, τον τρόπο που αγωνίζομαι). Οι αθλητές/τριες απήντησαν σε κάθε ερώτημα μέσα από μία επταβάθμια κλίμακα, από το «απόλυτα δυσαρεστημένος/η» (1) ως το «απόλυτα ικανοποιημένος/η» (7).

Τέλος το ερωτηματολόγιο της «Προπονητικής Συμπεριφοράς» των Williams και των συνεργατών του (2003), το οποίο έχει προσαρμοστεί και χρησιμοποιηθεί για ελληνικό πληθυσμό από τους Zourbanos, Theodorakis και Hatzigeorgiadis (2004) (βλ. ΠΑΡΑΤΗΜΑ 3). Περιλαμβάνει 22 ερωτήματα και περιέχει δύο διαστάσεις: 1) τη θετική συμπεριφορά του προπονητή με 8 ερωτήματα (για παράδειγμα, ο προπονητής μου χρησιμοποιεί τα διαλείμματα για ν' αυξήσει την αυτοπεποίθησή μου) και 2) την αρνητική συμπεριφορά του προπονητή με 7 ερωτήματα (για παράδειγμα, «η συμπεριφορά του προπονητή αποσπά την προσοχή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα»).

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Οι συμμετέχοντες απάντησαν στα τρία ερωτηματολόγια εθελοντικά, τα οποία δόθηκαν από τον ερευνητή πριν την προπόνησή τους κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου 2010-11.

Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο PASW 18 για $P < 0,05$. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις: (α) αξιοπιστίας και (β) διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς περισσότερους από ένα παράγοντες.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αξιοπιστία ερωτηματολογίων

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η αξιοπιστία των ερωτηματολογίων (alpha του Cronbach) εμφάνισε ικανοποιητικές τιμές σε όλους τους παράγοντες: «Υποστηρικτική Συμπεριφορά» .82, «Αρνητική Συμπεριφορά» .76, «Ηγεσία» .94, «Προσωπική Απόδοση» .76, «Θυμός» .70 και «Επιθετικότητα» .68.

1) Φύλο & Αθλητική Εμπειρία

1.α Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο ανεξάρτητους παράγοντες, τον παράγοντα «φύλο» και τον παράγοντα «αθλητική εμπειρία» στην υποστηρικτική συμπεριφορά, de διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{2,264} = 1.672$; $p = 0.190 > 0.05$). Αντίθετα, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση τόσο του παράγοντα «φύλο» ($F_{1,264} = 8.716$; $p < 0.05$), όσο και του παράγοντα «αθλητική εμπειρία» ($F_{2,264} = 6.597$; $p < 0.05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ανεξάρτητα από το αν ήταν άνδρες ή γυναίκες, μόνο οι αθλητές με την μικρότερη αθλητική εμπειρία είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα σκορ ($M = 2.74$, $SD = .54$) από αυτούς με την μεγαλύτερη ($M = 2.49$, $SD = .55$).

1.β Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο ανεξάρτητους παράγοντες, τον παράγοντα «φύλο» και τον παράγοντα «αθλητική εμπειρία» στην αρνητική συμπεριφορά, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{2,161} = 7.207$; $p < 0.05$). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «φύλο», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «αθλητική εμπειρία» μόνο στις γυναίκες ($F_{2,161} = 4.359$; $p < 0.05$), ενώ de διαπιστώθηκε για τους άνδρες ($F_{2,161} = 2.567$; $p = 0.79 > 0.05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ωστόσο ότι οι γυναίκες διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους με αυτές με την μεγαλύτερη εμπειρία (υψηλότερο σκορ) ($M = 2.60$, $SD = .508$) από αυτές με την μικρότερη ($M = 2.36$, $SD = .487$).

1.γ Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο ανεξάρτητους παράγοντες, τον παράγοντα «φύλο» και τον παράγοντα «αθλητική εμπειρία» στην ηγεσία, de διαπιστώθηκε

στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{2,268} = 0.141$; $p=0.869 > 0.05$). Επίσης, de διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «φύλο» ($F_{1,268} = 1.029$; $p=0.311 > 0.05$). Αντίθετα, διαπιστώθηκε μόνο στον παράγοντα «αθλητική εμπειρία» ($F_{2,268} = 1.029$; $p < 0,05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές με την μικρότερη αθλητική εμπειρία είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα σκορ ($M=5.39$, $SD=1.18$), ακολουθούμενοι από τους αθλητές με μέτρια εμπειρία ($M=5.24$, $SD=1.08$), με τελευταίους τους αθλητές με την μεγαλύτερη εμπειρία ($M=4.70$, $SD=1.29$).

1.δ Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο ανεξάρτητους παράγοντες, τον παράγοντα «φύλο» και τον παράγοντα «αθλητική εμπειρία» στην επιθετικότητα, de διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{2,268} = 2.556$; $p=0.080 > 0.05$). Επίσης, de διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «αθλητική εμπειρία» ($F_{2,268} = 0.280$; $p=0.756 > 0.05$). Αντίθετα, διαπιστώθηκε μόνο στον παράγοντα «φύλο» ($F_{1,268} = 20.200$; $p < 0,05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι οι άνδρες είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα σκορ ($M=2.18$, $SD=0.62$), από ότι οι γυναίκες ($M=1.90$, $SD=0.56$).

1.ε Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο ανεξάρτητους παράγοντες, τον παράγοντα «φύλο» και τον παράγοντα «αθλητική εμπειρία» στο θυμό, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{2,268} = 4.165$; $p < 0.05$). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «φύλο», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «αθλητική εμπειρία» μόνο στις γυναίκες ($F_{2,1268} = 3.196$; $p < 0.05$), ενώ de διαπιστώθηκε για τους άνδρες ($F_{2,268} = 1.396$; $p=0.250 > 0.05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ωστόσο ότι στις γυναίκες διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους μόνο αυτές με την μικρότερη εμπειρία (υψηλότερο σκορ) ($M=2.53$, $SD=.653$) από αυτές με την μεγαλύτερη ($M=2.17$, $SD=.672$).

2) Φύλο & Εβδομαδιαία Προπόνηση

2.α Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα «φύλο» και τον παράγοντα «εβδομαδιαία προπόνηση» στην υποστηρικτική συμπεριφορά, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{2,264} = 5.045$; $p < 0.05$). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα

«φύλο», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «εβδομαδιαία προπόνηση» μόνο στις γυναίκες ($F_{2,264} = 4.620$; $p < 0.05$), ενώ δεν διαπιστώθηκε για τους άνδρες ($F_{2,264} = 1.497$; $p = 0.23 > 0.05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ωστόσο ότι στις γυναίκες διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους μόνο αυτές με τις λιγότερες προπονήσεις (υψηλότερο σκορ) ($M = 2.80$, $SD = .501$) από αυτές με τις περισσότερες ($M = 2.52$, $SD = .502$).

2.β Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα «φύλο» και τον παράγοντα «εβδομαδιαία προπόνηση» στην ηγεσία, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{2,268} = 13.893$; $p < 0.05$). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «φύλο», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «εβδομαδιαία προπόνηση» τόσο στις γυναίκες ($F_{2,268} = 11.709$; $p < 0.05$), όσο και στους άνδρες ($F_{2,268} = 4.534$; $p < 0.05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ωστόσο ότι στις γυναίκες διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους μόνο αυτές με τις λιγότερες προπονήσεις (υψηλότερο σκορ) ($M = 5.70$, $SD = .97$) από αυτές με τις περισσότερες ($M = 4.63$, $SD = 1.45$). Επίσης στους άνδρες, διαπιστώθηκε ότι διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους μόνο αυτοί με τις περισσότερες προπονήσεις (υψηλότερο σκορ) ($M = 5.24$, $SD = .88$) από αυτούς με τις λιγότερες ($M = 4.42$, $SD = 1.51$).

2.γ Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα «φύλο» και τον παράγοντα «εβδομαδιαία προπόνηση» στην επιθετικότητα, δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{2,268} = 0.339$; $p = 0.713 > 0.05$). Όμως, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση μόνο στον παράγοντα «εβδομαδιαία προπόνηση» ($F_{2,268} = 6.317$; $p > 0.05$). Αντίθετα, δε διαπιστώθηκε στον παράγοντα «φύλο» ($F_{1,268} = 11.715$; $p = 0.562 < 0.05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε: ότι τα άτομα με τις περισσότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα σκορ ($M = 2.127$, $SD = 0.59$), από αυτά με τις λιγότερες ($M = 1.76$, $SD = 0.57$).

3) Αθλημα & Φύλο

3.α Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα «άθλημα» και τον παράγοντα «φύλο» στην επιθετικότητα, δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{2,268} = 0.413$; $p = 0.662 > 0.05$). Δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση στον παράγοντα «φύλο» ($F_{2,268} =$

5.341; $p=0.701 < 0.05$). Αντίθετα, διαπιστώθηκε στον παράγοντα «άθλημα» ($F_{1,268} = 11.319$; $p > 0,05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε: ότι τα άθλημα της χειροσφαίρισης είχε στατιστικά σημαντικά το υψηλότερο σκορ ($M=2.12$, $SD=0.63$) και από το άθλημα της καλαθοσφαίρισης ($M=1.97$, $SD=0.58$), αλλά και από το άθλημα της πετοσφαίρισης ($M=1.76$, $SD=0.49$).

3.β Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα «άθλημα» και τον παράγοντα «φύλο» στον θυμό, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{2,268} = 3.166$; $p < 0.05$). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «άθλημα», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «φύλο» μόνο στους άνδρες ($F_{2,268} = 4.902$; $p < 0.05$), ενώ δεν διαπιστώθηκε για στις γυναίκες ($F_{2,268} = 0.827$; $p=0.852 > 0.05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ωστόσο ότι στους άνδρες διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους μόνο οι αθλητές της χειροσφαίρισης ($M=2.67$, $SD=.633$) (υψηλότερο σκορ) με αυτούς της πετοσφαίρισης ($M=2.22$, $SD=.585$).

3.γ Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα «άθλημα» και τον παράγοντα «φύλο» στην ηγεσία, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{2,268} = 29.467$; $p < 0.05$). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «άθλημα», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «φύλο» τόσο στους άνδρες ($F_{2,268} = 8.895$; $p < 0.05$), αλλά και στις γυναίκες ($F_{2,268} = 24.208$; $p < 0.05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ωστόσο ότι στους άνδρες διέφεραν στατιστικά οι αθλητές της καλαθοσφαίρισης ($M=5.54$, $SD=.560$) (υψηλότερο σκορ), ακολουθούμενοι από τους αθλητές της χειροσφαίρισης ($M=4.96$, $SD=1.221$), με τελευταίους τους αθλητές της πετοσφαίρισης ($M=4.43$, $SD=1.235$). Για τις γυναίκες τα υψηλότερα σκορ τα είχαν οι αθλήτριες της πετοσφαίρισης ($M=5.74$, $SD=.719$), επόμενες οι αθλήτριες της χειροσφαίρισης, ($M=5.52$, $SD=1.296$), με τελευταίες τις αθλήτριες της καλαθοσφαίρισης και τόσο με του με αυτούς της πετοσφαίρισης ($M=4.32$, $SD=1.345$).

3.δ Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα «άθλημα» και τον παράγοντα «φύλο» στην προσωπική απόδοση, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{2,268} = 6.479$; $p < 0.05$). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «άθλημα», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «φύλο» μόνο στις γυναίκες

($F_{2,268} = 12.119$; $p < 0.05$), ενώ δε διαπιστώθηκε στους άνδρες ($F_{2,268} = 1.741$; $p = 0.177 > 0.05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ωστόσο ότι στις γυναίκες οι αθλήτριες της χειροσφαίρισης είχαν τα υψηλότερα σκορ ($M = 5.51$, $SD = .782$), ακολουθούμενες από τις αθλήτριες της πετοσφαίρισης ($M = 5.50$, $SD = .994$) και τέλος τις αθλήτριες της καλαθοσφαίρισης με αυτούς της καλαθοσφαίρισης ($M = 4.64$, $SD = 1.273$).

3.ε Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα «άθλημα» και τον παράγοντα «φύλο» στη θετική συμπεριφορά, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{2,264} = 9.778$; $p < 0.05$). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «άθλημα», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «φύλο» μόνο στις γυναίκες ($F_{2,264} = 11.093$; $p < 0.05$), ενώ δεν διαπιστώθηκε στους άνδρες ($F_{2,264} = 1.553$; $p = 0.213 > 0.05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ωστόσο ότι στις γυναίκες οι αθλήτριες της χειροσφαίρισης είχαν τα υψηλότερα σκορ ($M = 2.89$, $SD = .537$), ακολουθούμενες από τις αθλήτριες της πετοσφαίρισης ($M = 2.78$, $SD = .452$) και τέλος τις αθλήτριες της καλαθοσφαίρισης με αυτούς της καλαθοσφαίρισης ($M = 2.43$, $SD = .445$).

3.στ Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα «άθλημα» και τον παράγοντα «φύλο» στην αρνητική συμπεριφορά, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{2,261} = 6.079$; $p < 0.05$). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «άθλημα», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «φύλο» μόνο στους άνδρες ($F_{2,261} = 4.243$; $p < 0.05$), ενώ δε διαπιστώθηκε στις γυναίκες ($F_{2,261} = 1.942$; $p = 0.145 > 0.05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ωστόσο ότι στους άνδρες διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους μόνο οι αθλητές της πετοσφαίρισης ($M = 2.68$, $SD = .531$) (υψηλότερο σκορ), με αυτούς της καλαθοσφαίρισης ($M = 2.33$, $SD = .578$).

4) Άθλημα & Εβδομαδιαία Προπόνηση

4.α Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα «άθλημα» και τον παράγοντα «εβδομαδιαία προπόνηση» στην προσωπική απόδοση, δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{4,265} = 1.283$; $p = 0.277 > 0.05$). Όμως, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση μόνο στον παράγοντα «άθλημα» ($F_{2,265} = 3.811$; $p > 0.05$). Αντίθετα, δε διαπιστώθηκε στον

παράγοντα «εβδομαδιαία προπόνηση» ($F_{2,265} = 1.589$; $p = 0.206 < 0,05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές της καλαθοσφαίρισης είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα σκορ ($M=5.44$, $SD=0.924$), από αυτούς της χειροσφαίρισης ($M=5.18$, $SD=1.069$).

4.β Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα «άθλημα» και τον παράγοντα «εβδομαδιαία προπόνηση» στην αρνητική συμπεριφορά, δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{4,258} = 0.744$; $p=0.563 < 0.05$). Όμως, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση μόνο στον παράγοντα «εβδομαδιαία προπόνηση» ($F_{2,258} = 5.01$; $p > 0.05$). Αντίθετα, δε διαπιστώθηκε στον παράγοντα «άθλημα» ($F_{2,258} = 1.926$; $p = 0.148 < 0,05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι τα άτομα με τις περισσότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα σκορ ($M=2.40$, $SD=0.512$), από αυτά με τις λιγότερες ($M=2.34$, $SD=0.569$).

4.γ Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα «άθλημα» και τον παράγοντα «εβδομαδιαία προπόνηση» στον θυμό, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων ($F_{4,265} = 3.042$; $p < 0.05$). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση για κάθε βαθμίδα του παράγοντα «άθλημα», διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα «εβδομαδιαία προπόνηση» μόνο στους αθλητές της πετοσφαίρισης ($F_{2,265} = 3.135$; $p < 0.05$), ενώ δε διαπιστώθηκε τόσο στους αθλητές της καλαθοσφαίρισης ($F_{2,265} = 1.291$; $p=0.277 > 0.05$), όσο και στους αθλητές της χειροσφαίρισης ($F_{2,265} = 2.569$; $p=0.079 > 0.05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ωστόσο ότι οι αθλητές της πετοσφαίρισης διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους, μόνο οι αθλητές με τις περισσότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις, οι οποίοι είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα σκορ ($M=2.78$, $SD=1.021$), από αυτούς με τις λιγότερες ($M=2.23$, $SD=0.667$).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ο προπονητής είναι το πιο σημαντικό πρόσωπο στον καθορισμό της ποιότητας ενός αθλητή αλλά και της επιτυχίας αυτού, στην πορεία και την αθλητική του εμπειρία. Αν και οι περισσότεροι προπονητές προσπαθούν να συμπεριφέρονται με τρόπους που αισθάνονται ότι θα ενισχύσει την επιτυχία και την προσωπική ανάπτυξη των αθλητών τους, οι Smith, Smoll, και Curtis (1978) διαπίστωσαν ότι λίγη πραγματικά επίγνωση έχουν για τους διάφορους τρόπους συμπεριφοράς και την επίδραση αυτών στους αθλητές τους. Στην έρευνα των Williams, Jerome, Kenow και Rogers (2003), όλοι οι αθλητές σημείωναν χαμηλότερη αυτοπεποίθηση όταν είχαν λιγότερη συναισθηματική υποστήριξη και ψυχραιμία από τον προπονητή τους. Αυτοί οι αθλητές αξιολογούσαν τους προπονητές τους ότι έχουν αποτύχει στο να προσφέρουν κριτική με εποικοδομητικό τρόπο, αλλά και στο να δείξουν υποστήριξη μετά από κάποια λάθη. Είχαν την αντίληψη ότι ο προπονητής τους απέτυχε να χρησιμοποιήσει ένα στυλ καθησυχαστικό που θα κέρδιζε την εμπιστοσύνη των αθλητών του. Στα αποτελέσματα τους καθιστούν αισθητή την ανάγκη σε αθλητές με χαμηλότερη αυτοπεποίθηση να χρησιμοποιείται μια πιο θετική και υποστηρικτική επικοινωνία αθλητή-προπονητή και ιδιαίτερα μετά από μια κακή απόδοση. Έρευνες που έχουν γίνει πάνω στα ομαδικά αθλήματα και σπορ, από τους Gardner, Shields, Bredemeier και Bostrom, (1996), Pease και Kozub, (1994), και Westre και Weiss, (1991), αναφέρουν επίσης πόσο σημαντική είναι η θετική συμπεριφορά του προπονητή. Έτσι και στην παρούσα έρευνα από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι αθλητές με μικρότερη αθλητική εμπειρία, οι οποίοι είναι συνήθως και αυτοί με τη χαμηλότερη αυτοπεποίθηση, είχαν υψηλότερους δείκτες στην θετική συμπεριφορά του προπονητή. Μάλιστα παρατηρείται στην αρνητική συμπεριφορά του προπονητή, μόνο οι γυναίκες με την μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία να έχουν υψηλότερους δείκτες, κάτι που δεν παρουσιάζεται στους άνδρες.

Το πολυδιάστατο μοντέλο της ηγεσίας των Chelladurai και Saleh, (1978) ήταν ένα από τα πιο προηγμένα όσον αφορά στη μελέτη της ηγεσίας στον αθλητισμό, λαμβάνοντας υπόψη τον τρόπο με τον οποίο ο ηγέτης, ο αθλητής και η αλληλεπίδρασή τους οδηγούν στην απόδοση και έπειτα στην ικανοποίηση των αθλητών. Το 1987 ο Yardley προτείνει ότι ο ηγέτης, στην προκειμένη περίπτωση ο προπονητής, μπορεί να διαμορφώσει το περιβάλλον, την ατμόσφαιρα, τα είδη των δραστηριοτήτων, να επιμένει στην ενίσχυση του

αθλητή και να αποφεύγει την συστηματική τιμωρία. Επίσης να ενεργεί σαν μοντέλο. Το 2000 οι Fox, Rejeski και Gauvin παραθέτουν ένα στυλ ηγεσίας του εκπαιδευτή – προπονητή τέτοιο που να έχει επιπτώσεις στην απόλαυση του συμμετέχοντα. Οι ηγέτες χρησιμοποιούν ένα στυλ ηγεσίας το οποίο πρέπει να χαρακτηρίζεται από συμπεριφορές που να επικεντρώνονται σε τεχνικές διόρθωσης και υποστηρικτικές συμπεριφορές .

Η έρευνα στον τομέα του αθλητισμού έχει δείξει μια θετική σχέση μεταξύ προπονητή (δηλαδή συμπεριφορά στην ηγεσία) και στην ικανοποίηση του αθλητή. Πιο συγκεκριμένα προπονητές που παρουσιάζουν συμπεριφορές κοινωνικής υποστήριξης, θετικής ανατροφοδότησης καταρτισμένοι στην εκπαίδευση, με δημοκρατική συμπεριφορά αυξάνουν την ικανοποίηση του αθλητή (Chelladurai, 1984; Weiss & Friedrichs, 1986).

Στο κομμάτι της ικανοποίησης, από την ηγεσία του προπονητή και το πόσο ικανοποιημένοι είναι οι αθλητές από αυτόν, φαίνεται να έχουν υψηλότερους δείκτες οι αθλητές/τριες με την μικρότερη αθλητική εμπειρία και ακολουθούν αυτοί με την μέτρια και τέλος αυτοί με τη μεγάλη αθλητική εμπειρία. Κάτι που ίσως φανερώνει την ανάγκη του αθλητή όσο πιο άπειρος είναι, να καθοδηγείται από έναν προπονητή που θα τον επιβραβεύει σωστά και θα έχει ένα πιο δημοκρατικό στυλ ηγεσίας.

Διάφοροι ερευνητές έχουν σημειώσει ότι η επιθετικότητα και η βία είναι σοβαρά προβλήματα στον αθλητισμό όπως οι Congoy, Silva και Johnson, (2001), Stephens, (1998). Παρά την ανάπτυξη της ανησυχίας και μεγάλης συζήτησης, η μελέτη της επιθετικότητας στον αθλητισμό είχε να αντιμετωπίσει προβλήματα που συνδέονταν με τη διατύπωση ενός αποδεκτού όρου της επιθετικότητας (Kerr, 1999; 2002) και της ανάπτυξης των τεχνικών υγιούς μέτρησης (Husman et al, 1984; Maxwell, 2004; Stephens, 1998).

Παρ' όλα αυτά, επικρατέστερος ήταν ο ορισμός που απέδωσε ο Maxwell (2004). Σύμφωνα με αυτόν, επιθετικότητα είναι οποιαδήποτε συμπεριφορά, μη αναγνωρισμένη ως νόμιμη στα πλαίσια των επίσημων κανονισμών διεξαγωγής ενός αθλήματος, που προορίζεται εναντίον του αντιπάλου. Στην παρούσα έρευνα, η οποία έχει πραγματοποιηθεί σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων εκ των οποίων τα δύο από τα τρία αθλήματα είναι αθλήματα επαφής, φαίνεται ότι οι αθλητές των αθλημάτων επαφής παρουσιάζουν υψηλότερους δείκτες επιθετικότητας από τους αθλητές, αθλημάτων που δεν υπάρχει η επαφή με τον αντίπαλο, αλλά και όσον αφορά στο θυμό οι αθλητές της χειροσφαίρισης παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική διαφορά με αυτούς της πετοσφαίρισης. Κάτι που συμφωνεί και με προγενέστερες μελέτες που αναφέρουν ότι στα αθλήματα επαφής οι

αθλητές παρουσιάζουν υψηλότερους δείκτες θυμού και επιθετικότητας όπως των Worrell και Harris, (1986).

Επίσης στα αποτελέσματά της έρευνας οι άνδρες παρουσιάζουν υψηλότερους δείκτες επιθετικότητας από τις γυναίκες κάτι που συναντάται και σε άλλες έρευνες (Bredemeier, 1978) και (Maxwell, 2004). Παρόμοια αποτελέσματα παρουσιάζονται και σε Ελληνικές έρευνες όπως του Μπεμπέτσου,(2008). Ο Bandura (1983) παρατηρεί ότι η επιθετικότητα μαθαίνεται μέσω της παρατήρησης ή με την άμεση εμπειρία των επιθετικών πράξεων που γίνονται αντιληπτές και δεν κατακρίνονται οδηγώντας το άτομο σε επιθετική συμπεριφορά.

Ο Maxwell στην έρευνά του το 2004 συγγέει το θυμό με την αυξημένη συχνότητα εμφάνισης των επιθετικών μορφών. Επίσης επιβεβαιώνει ότι ο θυμός συμβάλει στην επιθετική συμπεριφορά με την ταυτόχρονη επίδραση άλλων παραγόντων, όπως το άθλημα (ατομικό ή ομαδικό), το ανταγωνιστικό επίπεδο αλλά και την εμπειρία των αθλητών. Αυτό έρχεται σε συμφωνία με την παρούσα έρευνα, καθώς οι γυναίκες με μικρή αθλητική εμπειρία παρουσιάζουν υψηλότερους δείκτες θυμού από αυτές με μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία. Ίσως λόγω του ότι οι αθλήτριες με μεγαλύτερη εμπειρία έχουν αναπτύξει με τα χρόνια μηχανισμούς αυτοσυγκράτησης και αντιδρούν με μεγαλύτερο επαγγελματισμό χωρίς να ξεφεύγουν από τον στόχο τους κατά την διάρκεια του αγώνα.

Όσον αφορά στις εβδομαδιαίες προπονήσεις σύμφωνα με τα αποτελέσματά της παρούσας έρευνας οι γυναίκες με τις λιγότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις παρουσίασαν μεγαλύτερα σκορ στην υποστηρικτική συμπεριφορά αλλά και στην ηγεσία σε σχέση με αυτές που έχουν περισσότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις. Από το δείγμα φαίνεται πως οι αθλητές/τριες με την μικρότερη αθλητική εμπειρία, είναι και αυτές που έχουν και τις λιγότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις. Έτσι λοιπόν όπως προαναφέρθηκε η κατηγορία αυτών των αθλητών είχε προτίμηση σε συμπεριφορές που να επικεντρώνονται σε τεχνικές διόρθωσης και υποστηρικτικές συμπεριφορές (Fox, Rejeski, & Gauvin 2000; Chelladurai, 1984; Weiss & Friedrichs, 1986). Στους άνδρες φαίνεται να ισχύει το αντίθετο καθώς αυτοί με τις περισσότερες προπονήσεις είχαν υψηλότερους δείκτες στην ηγεσία, αλλά και στην αρνητική συμπεριφορά σε σχέση με αυτούς με τις λιγότερες προπονήσεις.

Επίσης στην παρούσα έρευνα παρατηρήθηκε ως οι αθλητές με τις περισσότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις παρουσίασαν υψηλότερους δείκτες επιθετικότητας σε σχέση με

αυτούς που είχαν λιγότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις και μάλιστα, ιδιαίτερα οι αθλητές της πετοσφαίρισης με τις περισσότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις παρουσίασαν και υψηλότερα σκορ θυμού σε σχέση πάντα με αυτούς τους αθλητές της πετοσφαίρισης που είχαν λιγότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις. Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιό μας οι αθλητές με τις περισσότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία από αυτούς με τις λιγότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις, κάτι που παρουσιάζεται και σε άλλες έρευνες, με τους αθλητές που έχουν μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία να εμφανίζουν και μεγαλύτερα σκορ επιθετικότητας από αυτούς με την μικρότερη αθλητική εμπειρία. Οι αθλητές με τις περισσότερες εβδομαδιαίες προπονήσεις και τη μεγαλύτερη αθλητική εμπειρία πιέζουν περισσότερο τους εαυτούς τους προς την επίτευξη του στόχου και έχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις από τους ίδιους τους εαυτούς τους αντιδρώντας πολλές φορές με επιθετικότητα (Kavussanu & Ntoumanis, 2003).

Όσον αφορά στα αθλήματα, σε πολλές παλαιότερες έρευνες χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο θυμού και επιθετικότητας, αλλά όπως αναφέρει και ο Maxwell (2004) δεν έγινε καμία προσπάθεια να διακριθούν πιθανές διαφορές μεταξύ των αθλημάτων, αλλά χρησιμοποιήθηκε ως ένα γενικό μέτρο θυμού και επιθετικότητας των αθλητών. Με την επισήμανση του ίδιου ερευνητή, της χρησιμότητας να βρεθούν διαφορές και μεταξύ αθλημάτων. Στην παρούσα έρευνα διερευνήθηκαν διαφορές μεταξύ τριών ομαδικών αθλημάτων από αθλητές υψηλού επιπέδου με το άθλημα της χειροσφαίρισης να παρουσιάζει υψηλότερα ποσοστά θυμού και επιθετικότητας από τους αθλητές/τριες των δύο άλλων αθλημάτων. Ακολουθούσαν οι αθλητές της καλαθοσφαίρισης και κατόπιν της πετοσφαίρισης. Ο Conroy και οι συνεργάτες του (2001) διαπίστωσαν ότι στα αθλήματα επαφής οι αθλητές παρουσιάζουν μεγαλύτερο επίπεδο θυμού και επιθετικότητας από τους αθλητές που αγωνίζονται σε αθλήματα που δεν υπάρχει η επαφή. Πράγματι, στην παρούσα έρευνα φαίνεται να διαφέρουν σημαντικά οι αθλητές της χειροσφαίρισης με αυτούς της πετοσφαίρισης και της καλαθοσφαίρισης. Όσον αφορά στο θυμό αλλά και στην επιθετικότητα παρουσιάζονται τα ίδια αποτελέσματα, που με βάση τους κανονισμούς, όπου υπάρχει περισσότερη επαφή μεταξύ αθλητών έχουμε και μεγαλύτερη εκδήλωση θυμού και επιθετικότητας από τους αθλητές. Έτσι πρώτοι παρουσιάζονται οι αθλητές της χειροσφαίρισης κατόπιν οι αθλητές της καλαθοσφαίρισης και τέλος αυτοί της πετοσφαίρισης. Αξιοσημείωτο είναι ότι από τα αποτελέσματά της παρούσας έρευνας στον θυμό, στους αθλητές της πετοσφαίρισης, οι αθλητές με τις περισσότερες προπονήσεις είχαν υψηλότερους δείκτες από αυτούς με τις λιγότερες προπονήσεις.

Η ηγεσία, μέσα στις αθλητικές ομάδες, είναι ένας ρόλος που μπορεί να εκπροσωπείται από ένα άτομο το οποίο καταλαμβάνει έναν επίσημο ή άτυπο ηγετικό ρόλο στην ομάδα. Είναι αυτός που επηρεάζει τα μέλη της ομάδας για την επίτευξη ενός κοινού στόχου (Loughead et al, 2006). Παλαιότερες έρευνες έχουν δείξει ότι στα άτομα που εμπλέκονται με τον αθλητισμό, η παρουσία ενός ηγέτη είναι συστατικό ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική λειτουργία της ομάδας (Glenn & Horn, 1993). Ωστόσο ο Chelladurai (1978) αρκετά χρόνια πριν, αναφέρει ότι η ικανοποίηση ενός αθλητή είναι συνέπεια της συμπεριφοράς του προπονητή στο πολυδιάστατο μοντέλο της ηγεσίας. Ο ίδιος στην έρευνα του στον τομέα του αθλητισμού έχει δείξει μία θετική σχέση μεταξύ ηγετικής συμπεριφοράς και ικανοποίησης του αθλητή. Πιο συγκεκριμένα, όταν οι προπονητές παρουσιάζουν συμπεριφορές κοινωνικής υποστήριξης, θετική ανατροφοδότηση, κατάρτιση στην εκπαίδευση και δημοκρατική συμπεριφορά αυξάνεται η ικανοποίηση του αθλητή.

Όσον αφορά στα αθλήματα που εξετάζει η παρούσα έρευνα φαίνεται να υπάρχει μια αλληλουχία στα αποτελέσματα, καθώς και από την βιβλιογραφία παρουσιάζεται μια στενή σχέση της ικανοποίησης από το στυλ ηγεσίας του προπονητή, αλλά και της ικανοποίησης από την προσωπική απόδοση. Στους άντρες καλαθοσφαιριστές υπήρξαν υψηλότεροι δείκτες ικανοποίησης σε συνάρτηση με την ηγεσία και ακολουθούν οι αθλητές της χειροσφαίρισης και μετά της πετοσφαίρισης. Ενώ στις γυναίκες υψηλότερους δείκτες είχαν οι αθλήτριες της πετοσφαίρισης και ακολουθούν αυτές της χειροσφαίρισης και μετά της καλαθοσφαίρισης. Κάτι, που συμβαδίζει και με την ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση των αθλητών, αφού στους άνδρες οι αθλητές της καλαθοσφαίρισης είναι αυτοί που έχουν υψηλότερους δείκτες, ενώ στις γυναίκες υψηλότερους δείκτες έχουν οι αθλήτριες της χειροσφαίρισης και της πετοσφαίρισης. Αυτό παρουσιάζει αλληλουχία και στη συμπεριφορά του προπονητή, αφού στη θετική συμπεριφορά στατιστικά σημαντική διαφορά παρουσιάστηκε στις γυναίκες με υψηλότερους δείκτες στις αθλήτριες της χειροσφαίρισης και της πετοσφαίρισης και να ακολουθούν αυτές της καλαθοσφαίρισης. Κάτι που εμφανίζεται σε απόλυτη σχέση με την ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση αλλά και την ικανοποίηση από την ηγεσία.

Τέλος στην αρνητική συμπεριφορά του προπονητή στατιστικά σημαντική διαφορά παρουσιάστηκε στους άντρες της πετοσφαίρισης να έχουν υψηλότερους δείκτες σε σχέση με αυτούς της καλαθοσφαίρισης, κάτι που συνδέεται άμεσα με τα αποτελέσματα της

ικανοποίησης από την ηγεσία, αφού οι αθλητές της πετοσφαίρισης είναι αυτοί που έχουν τους χαμηλότερους δείκτες.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπήρξε μεγάλη διαφορά στους αθλητές ομαδικών αθλημάτων, με πολλούς παράγοντες να διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στην απόδοσή τους. Φαίνεται ότι οι αθλητές επηρεάζονται σημαντικά από το στυλ προπόνησης, αλλά και από τη συμπεριφορά του προπονητή τους με διαφορετικά πάντα αποτελέσματα. Στόχος όλων των προπονητών είναι η καλή απόδοση των αθλητών τους. Η έρευνα αυτή παρουσιάζει μερικούς παράγοντες που επηρεάζουν θετικά η αρνητικά την ικανοποίησή των αθλητών και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με στόχο την άνοδο της απόδοσης τους. Ο προπονητής μπορεί να επιλέξει ένα στυλ προπόνησης που θα εναρμονίζεται με τις απαιτήσεις των αθλητών του, αλλά και να κινηθεί ανάλογα και με το υλικό που διαθέτει. Η παρούσα έρευνα μπορεί να χρησιμοποιηθεί από προπονητές ομαδικών αθλημάτων, με ιδιαίτερο ενδιαφέρον, μια μελλοντική μελέτη με αθλητές περισσότερων αθλημάτων, αλλά ακόμα και αθλητών ατομικών αθλημάτων. Επίσης στην παρούσα έρευνα φαίνεται η συμπεριφορά του προπονητή να επηρεάζει και την ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση των αθλητών, κάτι που θα ήταν ενδιαφέρον να ερευνηθεί και σε μελλοντικές έρευνες σε συνδυασμό με την μέτρηση της απόδοσης μέσα στους αγώνες, σε ομαδικά αλλά και ατομικά αθλήματα.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structure, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261–271.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38, 1145–1160.
- Baker, J., Cote, J. & Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3, 2, 110-119.
- Bandura, A. (1983). *Aggression: Theoretical and empirical reviews*. New York: Academic Press.
- Barcikowski, R. S. (1981). Statistical power with group mean as the unit of analysis. *Journal of Educational Statistics*, 6, 267-285.
- Baron, R. A., & Richardson, D. R. (1994). *Human aggression*. New York: Plenum Press.
- Bebetsos, E. & Konstantoulas, D. (2006). Contact sports, moral functioning and planned behavior theory. *Perceptual and Motor Skills*, 103, 131-144.
- Berkowitz, L. (1983). *The experience of anger as a parallel process in the display of impulsive 'angry' aggression. Theoretical and empirical reviews*. New York: Academic Press.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106, 59–73.
- Berkowitz, L. B. (1993). *Aggression: Its causes, consequences and control*. New York: McGraw-Hill.
- Brawley, L. R., Carron, A. V., & Widmeyer, W. N. (1993). The influence of the group and its cohesiveness on perceptions of group goal-related variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 245-260.

- Bray, S., Beauchamp, M., Eys, M., & Carron, A. (2005). Does the need for role clarity moderate the relationship between role ambiguity and athlete satisfaction? *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 306-318.
- Bredemeier, B. (1978). The assessment of reactive and instrumental aggression. *Proceedings of the international symposium of psychological assessment in sport*. Netanya, Israel: Wingate Institute for Physical Education and Sport.
- Burnett, P. C. & McCrindle, A. R. (1999). The relationship between significant others' positive and negative statements, self-talk and self-esteem. *Child Study Journal*, 29(1), 39-48.
- Burnett, P. C. (1996). An investigation of the social learning and symbolic interaction models for the development of self-concepts and self-esteem. *Journal of Family Studies*, 2, 57-64.
- Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. New York: Routledge.
- Chelladurai, P. & Reimer, H. (1997). A classification of facets of athlete satisfaction. *Journal of Sport Management*, 11, 133-159.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of a leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- Chelladurai, P. (1978). *A contingency model of leadership in athletics*. University of Waterloo, Canada: Department of Management Sciences.
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport Psychology*, 6, 27-41.
- Chelladurai, P. (1993). *Leadership. Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Chelladurai, P., & Arnott, M. (1985). Decision styles in coaching: Preferences of basketball players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56, 15-24.
- Conroy, D. E., Silva, J. M., Newcomer, R. R., Walker, B. W., & Johnson, M. S. (2001). Personal and participatory socializers of the perceived legitimacy of aggressive behavior in sport. *Aggressive Behavior*, 27, 405-418.

- Cote', J. (2002). Coach and peer influence on children's development through sport. *Psychological foundations of sport*. Boston : Allyn & Bacon.
- Cumming, S. P., Eisenmann, J. C., Smoll, F. L., Smith, R. E., & Malina R. M., (2005). Body size and perceptions of coaching behaviors by adolescent female athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 693–705.
- Ewing, M. E., Seefeldt, V. D., & Brown, T. P. (1997). Role of organized sport in the education and health of American children and youth. *The role of sports in youth development*. New York: Carnegie Corporation.
- Eys, M. A., Loughhead, T. M., & Hardy, J. (2007). Athlete leadership dispersion and satisfaction in interactive sport teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 281–296.
- Fox, D. L., Rejeski, W.J. & Gauvin L. (2000) Effects of Leadership Style and Group Dynamics on Enjoyment of Physical Activity. *American Journal of Health Promotion*, 14, (5), 277-283.
- Gardner, D. E., Shields, D. L., Bredemeier, B. J., & Bostrom, A. (1996). The relationship between perceived coaching behaviors and team cohesion among baseball and softball players. *The Sport Psychologist*, 10, 367–381.
- Glenn, S. D., & Horn, T. S. (1993). Psychological and personal predictors of leadership behavior in female soccer athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 17–34.
- Horne, T., & Carron, A. V. (1985). Compatibility in coach-athlete relationships. *Journal of Sport Psychology*, 7, 137-149.
- Husman, B. F., & Silva, J. M. (1984). Aggression in sport: Definitional and theoretical considerations. *Psychological foundations of sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Kavussanu, M., & Ntoumanis, N. (2003). Participation in sport and moral functioning: Does ego orientation mediate their relationship? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, (4), 1-18.
- Kenow, L. J., & Williams, J. M. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence and evaluation of coaching behaviours. *The Sport Psychologist* 6, (4), 344-357.

- Kerr, J. H. (1999). The role of aggression and violence in sport: A rejoinder to the ISSP position stand. *The Sport Psychologist*, 13, 83–88.
- Kerr, J. H. (2002). Issues in aggression and violence in sport: the ISSP position stand revisited. *The Sport Psychologist*, 16, 68–78.
- Loughead, T. M., Hardy, J., & Eys, M. A. (2006). The nature of athlete leadership. *Journal of Sport Behavior*, 29, 142–158.
- Martens, R., & Peterson, J. A. (1971). Group cohesiveness as a determinant of success and member satisfaction in team performance. *International Review of Sport Sociology*, 6, 49-61.
- Mason, C. M., & Griffin, M. A. (2002). Group task satisfaction: Applying the construct of job satisfaction to groups. *Small Group Research*, 33, 271-312.
- Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: an antecedent of athlete aggression. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 279–289.
- Maxwell, J. P., & Moores, E. (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 179–193.
- Maxwell, J. P., Visek, & Moores, A. J. E. (2009). Anger and perceived legitimacy of aggression in male Hong Kong Chinese athletes: Effects of type of sport and level of competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 289–296.
- Newton, M. L., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 275–290.
- Nicholls, J. G. (1989). The competitive ethos and democratic education. *Cambridge: Harvard University Press*.
- Pease, D. G., & Kozub, S. A. (1994). Perceived coaching behaviors and team cohesion in high school girls basketball teams. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, S93.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14, 327-347.

- Rierner, H. A., & Chelladurai, P. (1998). Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 127–156.
- Schleisman, E. S. (1987). Relationship between the congruence of preferred and actual leader behavior and subordinate satisfaction with leadership. *Journal of Sport Behavior*, 10, 157-166.
- Seifriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 375–391.
- Smith, R., E., Smol, F.L., & Weichman, S.A. (1998). Measurement of trait anxiety in sport. *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, 105-128
- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Curtis, B. (1978). Coaching behaviors in Little League baseball. *Psychological perspectives in youth sports*. Washington, DC: Hemisphere.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (2002). Coaching behavior research and intervention in youth sports. *Children and youth in sport: A Biopsychosocial perspective*. Dubuque, IA: Kendall–Hunt.
- Spink, K. S., Nickel, D., Wilson, K., & Odnokon, P. (2005). Using a multilevel approach to examine the relationship between task cohesion and team task satisfaction in elite ice hockey players. *Small Group Research*, 36, 539.
- Stephens, D. E. (1998). Aggression. *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Sullivan, P. J., & Gee, C. J. (2007). The relationship between athletic satisfaction and intrateam communication. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 11, 107-116.
- Terry, P., & Howe, B. (1984). The coaching preferences of elite athletes competing at Universaide '83. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 9, 201-208.
- Turman, P. D. (2001). Situational Coaching Styles; The Impact of Success and Athlete Maturity Level on Coaches' Leadership Styles Over Time. *Small Group Research*, 32, 576.

- Walling, M. D., Duda, J. L., & Chi, L. (1993). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 172–183.
- Weiss, M. R., & Friedrichs, W. D. (1986). The influence of leader behaviors, coach attributes, and institutional variables on performance and satisfaction of collegiate basketball teams. *Journal of Sport Psychology*, 8, 332–346.
- West, S. G., Biesanz, J. C., & Pitts, S. C. (2000). Causal inference and generalization in field settings: Experimental and quasi-experimental designs. *Handbook of research methods in social and personality psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Westre, K. R., & Weiss, M. R. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *The Sport Psychologist*, 5, 41-54
- Widmeyer, W. N., & Williams, J. M. (1991). Predicting cohesion in a coaching sport. *Small Group Research*, 22, 548-570.
- Williams, J. M., & Hacker, C. M. (1982). Causal relationships among cohesion, satisfaction, and performance in women's intercollegiate field hockey teams. *Journal of Sport Psychology*, 4, 324-337.
- Williams, J. M., Jerome, G. J., Kenow, L. J., Rogers, T., Sartain, T. A., & Darland, G. (2003). Factor structure of the coaching behavior questionnaire and its relationship to athlete variables. *The Sport Psychologist*, 17, 16-34.
- Worrell, G. L., & Harris, D. V. (1986). The relationship of perceived and observed aggression of ice hockey players. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 34–40.
- Yardley, J. K. (1987). Motivating people to become involved and to stay involved in physical activity. Health and fitness in the workplace: *Health education in business organizations*. New York: Praeger.
- Young, K. (1993). Violence, risk, and liability in male sports culture. *Sociology of Sport Journal*, 10, 373-96.

- Zourbanos, N., Theodorakis, Y. & Hatzigeorgiadis, A. (2004). Coaching Behavior Questionnaire (in Greek). *Proceedings of the 3rd International Congress of Sport Psychology*, Trikala, Greece: University of Thessaly, Department of Physical Education and Sport Sciences.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., & Theodorakis, Y.(2011) The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, (4), 407-414
- Θεοδωράκης, Ν. & Μπεμπέτσος, Ε. (2003). Διερεύνηση της Ικανοποίησης Αθλητών: Μία Πρώτη Προσέγγιση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1(2), 197 – 203
- Μπεμπέτσος Ε., Χριστοφορίδης, Χ., & Μάντης, Κ. (2008). Διερεύνηση της επιθετικότητας και του θυμού Ελλήνων Αθλητών/τριών Χειροσφαίρισης. *Άθληση και Κοινωνία*, 47, 80-87.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Φαντάσου ότι αγωνίζεσαι σε ένα κρίσιμο παιχνίδι. Παρακάτω αναγράφονται ορισμένες συμπεριφορές οι οποίες μπορεί να συμβούν κατά την διάρκεια του αγώνα. Βάλτε σε κύκλο τον ανάλογο αριθμό.

	ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΣΥΝΕΧΕΙΑ
Γίνομαι εριστικός αν βρεθώ σε δύσκολη θέση κατά την διάρκεια του αγώνα	1	2	3	4	5
Νιώθω εχθρικά προς τον αντίπαλο μου αν ηττηθώ	1	2	3	4	5
Χλευάζω (κοροϊδεύω) τους αντιπάλους μου για να τους κάνω να χάσουν την αυτοσυγκέντρωσή τους	1	2	3	4	5
Προσβάλω λεκτικά τους αντιπάλους μου ώστε να χάνουν την προσοχή τους	1	2	3	4	5
Δείχνω τον εκνευρισμό μου όταν εκνευρισθώ κατά την διάρκεια του αγώνα	1	2	3	4	5
Οι αντίπαλοι αποδέχονται την κακομεταχείριση ως ένα βαθμό	1	2	3	4	5
Χρησιμοποιώ υπερβολική δύναμη προκειμένου να βρεθώ σε πλεονεκτική θέση	1	2	3	4	5
Τα διαιτητικά λάθη με κάνουν να θυμώνω	1	2	3	4	5
Είναι αποδεκτό να χρησιμοποιείς αντικανονικά τη δύναμή σου προκειμένου να βρεθείς σε πλεονεκτική θέση	1	2	3	4	5
Γίνομαι “εκτός εαυτού” όταν χάνω	1	2	3	4	5
Είναι αποδεκτή η βίαιη συμπεριφορά εναντίον του αντιπάλου	1	2	3	4	5

Δυσκολεύομαι να συγκρατώ τα νεύρα μου κατά τη διάρκεια του αγώνα	1	2	3	4	5
------------------------------------------------------------------	---	---	---	---	---

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Οι ερωτήσεις που ακολουθούν έχουν σχέση με την ομάδα σου. Παρακαλούμε δήλωσε πόσο ικανοποιημένος/η ή δυσαρεστημένος/η είσαι, βάζοντας ένα « X » στο ανάλογο τετράγωνο.

Από

1)τον τρόπο που αγωνίζομαι.

Είμαι πάρα πολύ Δυσαρεστημένος	Είμαι Δυσαρεστημένος	Είμαι λίγο Δυσαρεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

2)το στυλ ηγεσίας του προπονητή μου (τον τρόπο που ηγείται).

Είμαι πάρα πολύ Δυσαρεστημένος	Είμαι Δυσαρεστημένος	Είμαι λίγο Δυσαρεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

3)το ομαδικό πνεύμα.

Είμαι πάρα πολύ Δυσαρεστημένος	Είμαι Δυσαρεστημένος	Είμαι λίγο Δυσαρεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

4)το πώς μου συμπεριφέρεται ο προπονητής μου.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος	Είμαι Δυσανεστημένος	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

5)την προσωπική μου ανάπτυξη και βελτίωση.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος	Είμαι Δυσανεστημένος	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

6)την ικανότητα του προπονητή μου να με διδάξει.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος	Είμαι Δυσανεστημένος	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

7)τον τρόπο που μου συμπεριφέρονται οι συναθλητές μου.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος	Είμαι Δυσανεστημένος	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

8)την καθοδήγηση του προπονητή μου.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος	Είμαι Δυσανεστημένος	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

9)τις προπονήσεις.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος	Είμαι Δυσανεστημένος	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

10)τον σεβασμό και την δίκαιη μεταχείριση που έχω από τον προπονητή μου.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος	Είμαι Δυσανεστημένος	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

11) την βοήθεια που έχω από τους συναθλητές μου.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος	Είμαι Δυσανεστημένος	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

12)το ευχάριστο κλίμα που επικρατεί στις προπονήσεις.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος	Είμαι Δυσανεστημένος	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

13) τον τρόπο που ο προπονητής μου αντιμετωπίζει/χειρίζεται τα προβλήματα (που προκύπτουν).

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος	Είμαι Δυσανεστημένος	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

14) τα πόσα πολλά μαθαίνω για το παιχνίδι.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος	Είμαι Δυσανεστημένος	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

15) την προσοχή που μου δείχνουν επειδή είμαι αθλητής.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος	Είμαι Δυσανεστημένος	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι και έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένος	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα πολύ Ικανοποιημένος

16) την υποστήριξη του προπονητή μου.

Είμαι πάρα πολύ Δυσανεστημένος/η	Είμαι Δυσανεστημένος	Είμαι λίγο Δυσανεστημένος/η	Έτσι κα έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένο	Είμαι Ικανοποιημένος	Είμαι πάρα π Ικανοποιημέν

17) την απόδοση της ομάδος.

Είμαι πάρα π Δυσανεστημέ	Είμαι Δυσανεστημέν	Είμαι λίγο Δυσανεστημένο	Έτσι κα έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένο	Είμαι Ικανοποιημένο	Είμαι πάρα π Ικανοποιημένο

18) την φυσική κατάσταση μου.

Είμαι πάρα π Δυσανεστημέ	Είμαι Δυσανεστημέν	Είμαι λίγο Δυσανεστημένο	Έτσι κα έτσι	Είμαι λίγο Ικανοποιημένο	Είμαι Ικανοποιημένο	Είμαι πάρα π Ικανοποιημένο

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΤΩΡΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΠΟΜΕΝΟ ΑΓΩΝΑ ΠΟΥ ΘΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙΣ

Μερικές φορές οι αθλητές ή οι αθλήτριες δεν παραδέχονται ότι έχουν νευρικήτητα, άγχος ή ανησυχίες πριν από τους αγώνες. Όμως τα συναισθήματα αυτά είναι αρκετά συνηθισμένα σε όλους, και θέλουμε να μας βοηθήσεις να μελετήσουμε καλύτερα το θέμα αυτό.

Εάν ανησυχείς για τον αγώνα ή έχεις «ενοχλήσεις» στο στομάχι ή κάποια άλλα σημάδια ανησυχίας, σε παρακαλούμε καθόρισέ τα με ακρίβεια. Εάν αισθάνεσαι ήρεμος /η και χαλαρός/η, καθόρισε τα επίσης με την μεγαλύτερη ακρίβεια που μπορείς. Οι απαντήσεις σου δεν θα γνωστοποιηθούν σε κανέναν και είναι ανώνυμες.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Διάβασε κάθε ερώτηση και κατόπιν βάλε σε κύκλο τον κατάλληλο αριθμό στα δεξιά της ερώτησης καθορίζοντας πώς αισθάνεσαι ακριβώς τώρα—αυτήν την στιγμή. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μην σπαταλάς πολύ χρόνο σε κάθε ερώτηση, αλλά διάλεξε την απάντηση η οποία περιγράφει τα συναισθήματά σου **ΑΚΡΙΒΩΣ ΤΩΡΑ**.

Οι σκέψεις που υπάρχουν παρακάτω μας τις είπαν άλλοι αθλητές για να περιγράψουν παράγοντες που συμβάλλουν στην απόδοσή τους κατά τη διάρκεια του αγώνα. Διάβασε κάθε ερώτηση και κατόπιν βάλε ένα X στον σωστό αριθμό, καθορίζοντας έτσι πώς αισθάνεσαι γενικά όταν αγωνίζεσαι. Μην σπαταλάς πολύ χρόνο σε καμία ερώτηση.

		Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1.	Η κριτική από τον προπονητή μου γίνεται με καλό τρόπο.				
2.	Οι φίλαθλοι έχουν το δικαίωμα να αποδοκιμάζουν μία ομάδα όταν παίζει άσχημα.				
3.	Η συμπεριφορά του προπονητή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα με κάνει να αισθάνομαι σφικτός/η και να είμαι σε ένταση.				
4.	Οι φίλαθλοι επηρεάζουν το αποτέλεσμα του αγώνα.				
5.	Όταν το χρειάζομαι, ο τόνος της φωνής του προπονητή μου είναι καταπραϊντικός και καθησυχαστικός				

6.	Όταν με παρακολουθούν οι φίλοι μου να αγωνίζομαι με βοηθάει να χαλαρώνω.				
7.	Ο προπονητής μου είναι ατάραχος και χαλαρός.				
8.	Περιμένω πάντα να κερδίζω τον αγώνα.				
9.	Η συμπεριφορά του προπονητή μου και η εκδήλωση των συναισθημάτων του με κάνει να αγωνίζομαι άσχημα.				
10.	Ο προπονητής μου με υποστηρίζει ακόμη και όταν κάνω κάποιο λάθος.				
11.	Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, ο προπονητής μου δίνει έμφαση στο «τι θα πρέπει να κάνω» και όχι στο «τι δεν έκανα».				
12.	Όταν η οικογένειά μου με παρακολουθεί να αγωνίζομαι, χαλαρώνω.				
13.	Η συμπεριφορά του προπονητή μου και η εκδήλωση των συναισθημάτων του με χαλαρώνουν και αγωνίζομαι καλύτερα.				
14.	Η συμπεριφορά του προπονητή αποσπά την προσοχή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα.				
15.	Ο προπονητής μου χρησιμοποιεί τα διαλείμματα για ν' αυξήσει την αυτοπεποίθησή μου.				
16.	Δεν με πειράζει τίποτα, όσο κερδίζω στον αγώνα.				
17.	Ο προπονητής μου ελέγχει τα συναισθήματά του αποτελεσματικά κατά τη διάρκεια του αγώνα				
18.	Όταν ο προπονητής μου δείχνει ιδιαίτερα νευρικός, δεν μπορώ να αγωνιστώ καλά.				

19.	Όταν αγωνίζομαι αισθάνομαι νευρικότητα.				
20.	Η συμπεριφορά του προπονητή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα με κάνει να ανησυχώ για την απόδοσή μου.				
21.	Αγχώνομαι περισσότερο όταν βλέπω τον προπονητή μου παρά όταν είμαι αφοσιωμένος/η στον αγώνα.				
22.	Ο προπονητής μου με κάνει να νοιώθω νευρικότητα.				