

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**Εμπλοκή Γονέων και Άγχος Ελλήνων Αθλητών και Αθλητριών  
Ποδοσφαίρου**

**Διπλωματική εργασία του  
Θεοφάνη Ε. Γιάννη**

**Επιβλέπων: Ζήση Βασιλική, Επίκουρος Καθηγήτρια**

**Τρίκαλα, 2014**

© 2014 ΘΕΟΦΑΝΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ  
ALL RIGHTS RESERVED

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εμπλοκή των γονέων στην ενασχόληση των παιδιών τους με τον αθλητισμό είναι ένα θέμα που έχει απασχολήσει ιδιαίτερα τους ερευνητές την τελευταία δεκαετία. Έχει διαπιστωθεί ότι αυτή η εμπλοκή λειτουργεί άλλοτε θετικά κι άλλοτε αρνητικά για τη διάθεση και την απόδοση του παιδιού. Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η εμπλοκή των γονέων στην αθλητική δραστηριότητα Ελλήνων αθλητών και αθλητριών ποδοσφαίρου. Πιο συγκεκριμένα, μελετήθηκε αν οι γονείς επεμβαίνουν έχοντας λόγο στην προπόνηση των παιδιών τους, αν ενθαρρύνουν ή επικρίνουν τα παιδιά τους καθώς επίσης και αν κατανοούν τα συναισθήματα των παιδιών τους. Μελετήθηκε ακόμα αν η εμπλοκή των γονέων επηρεάζει το κοινωνικό-σωματικό άγχος των αθλητών. Στην έρευνα πήραν μέρος 60 αθλητές (34 αγόρια και 26 κορίτσια) ηλικίας από 16 έως 26 ετών, οι οποίοι συμπλήρωσαν το Parental Involvement in Sports Questionnaire (PISQ) (Lee & MacLean, 1997) και την Κλίμακα Κοινωνικού Σωματικού Άγχους (Social Physique Anxiety Scale-SPAS; Hart, Leary, & Rejeski, 1989; Ψυχουντάκη, Σταύρου, & Ζέρβας, 2004). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, στις περισσότερες από τις οδηγίες των γονιών προς τα παιδιά τους, το ποσοστό των αθλητών και αθλητριών που επιθυμούν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά των γονέων τους προσεγγίζει το 50%, κάτι το οποίο δηλώνει ότι τα παιδιά είναι ικανοποιημένα από την εμπλοκή των γονιών τους. Εντούτοις, στις ερωτήσεις “Μετά τον αγώνα οι γονείς σου σε επαινούν για την καλή προσπάθεια;”, “Οι γονείς σου σε ενθαρρύνουν να τους μιλάς για τα προβλήματα ή τις ανησυχίες που μπορεί να έχεις στο άθλημά σου;”, “Οι γονείς σου δείχνουν να καταλαβαίνουν πώς νοιώθεις για το άθλημά σου”, “Μετά από έναν αγώνα οι γονείς σου σε συγχαίρουν για τη θέση που πήρες;”, και “Οι γονείς σου είναι εθελοντές σε αγώνες και εκδηλώσεις;”, το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών και αθλητριών επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους. Συμπερασματικά, οι γονείς των αθλητών και αθλητριών συμβάλουν στη συναισθηματική υποστήριξη των παιδιών τους απέναντι στα σπορ και επηρεάζουν τη διάθεσή και την απόδοσή τους στον αθλητισμό.

**Λέξεις κλειδιά:** *Γονική εμπλοκή, κοινωνικό-σωματικό άγχος, ποδόσφαιρο*

## ABSTRACT

Parental involvement in their children's engagement in sport is an issue that has been of particular concern to researchers in the last decade. It has been found that this involvement is sometimes positive and sometimes negative for children's mood and the performance. The purpose of this study is to investigate the parental involvement in the athletic activity of Greek male and female football athletes. It was investigated if the parents intervene having reason to their children's training, if they encourage or criticize their children as well as they understand the feelings of their children. It was also studied if the parental involvement influences the social-physical anxiety of athletes. In the research participated 60 athletes (34 males and 26 females) aged 16 to 26 years old. They completed the Parental Involvement in Sports Questionnaire (PISQ) (Lee & MacLean, 1997) and the Social Physique Anxiety Scale-SPAS, (Hart, Leary, & Rejeski, 1989; Ψυχουντάκη, Σταύρου, & Ζέρβας, 2004). According to the results, in most parents' behaviors - instructions to their children, the percentage of athletes wishing the certain behavior approaches 50% or more, which indicates that children are satisfied from their parents' involvement. However, in the questions "After the game are your parents praise you for the good effort?", "Are your parents encourage you to talk to them about your problems or concerns you may have in your sport?", "Are your parents seem to understand how you feel about your sport?", "After the game, are your parents congratulate you for the position you took?" and "Are your parents volunteers at games and events?", the highest percentage of athletes wished more involvement from their parents". In conclusion, the parents of the athletes contribute to their children' emotional support towards sports and affect the mood and the performance in sport.

**Keywords:** *Parental involvement, social-physical anxiety, football*

## *Ευχαριστίες*

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους ανθρώπους που συνέβαλλαν στη διαδικασία και ολοκλήρωση της διπλωματικής μου εργασίας, αρχίζοντας από την αδερφή μου Κατερίνα Γιάννη, που η βοήθεια της ήταν πολύτιμη και καθοριστική για την ολοκλήρωση της εργασίας μου. Θα ήθελα ακόμη να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα μου κ. Βασιλική Ζήση, για την υποστήριξη και τις συμβουλές της σε όλη τη διάρκεια της εργασίας. Έπειτα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συμμετέχοντες στην εργασία αθλητές και αθλήτριες νεαρής ηλικίας για την υπομονή που επέδειξαν για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων που τους δόθηκαν και όλους τους άλλους ανθρώπους που προσέφεραν την βοήθειά τους για την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

|   | ΣΕΛ       |
|---|-----------|
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ                                    | 5         |
| ABSTRACT                                    | 6         |
| ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ                                 | 7         |
| <b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>                          | <b>8</b>  |
| <br>  |           |
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>                 | <b>10</b> |
| ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ             | 14        |
| ΣΚΟΠΟΣ                                      | 15        |
| ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ                       | 16        |
| ΟΡΙΣΜΟΙ                                     | 17        |
| ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ                     | 17        |
| <br>  |           |
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ</b> | <b>18</b> |
| ΓΟΝΙΚΗ ΕΜΠΛΟΚΗ                              | 18        |
| ΓΟΝΙΚΗ ΕΜΠΛΟΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ | 27        |
| <br>  |           |
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ</b>              | <b>37</b> |
| ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ                               | 37        |
| ΕΓΚΡΙΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ                | 37        |
| ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ                      | 38        |
| ΟΡΓΑΝΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ                             | 38        |
| ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ            | 39        |
| ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΦΟΡΕΙΣ              | 39        |
| ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗ ΜΕΛΕΤΗ              | 39        |
| ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗ ΜΕΛΕΤΗ  | 39        |

|  |    |
|--|----|
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ               | 40 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ                   | 54 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ | 57 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ               | 58 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ                            | 64 |

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Την τελευταία κυρίως δεκαετία έχουν γίνει μελέτες που αφορούν την εμπλοκή των γονέων στις αθλητικές δραστηριότητες, στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά τους. Έχει διαπιστωθεί ότι όταν αυτή η εμπλοκή βασίζεται στο ενδιαφέρον και στην υποστήριξη του γονέα για το άθλημα, στο οποίο παίρνει μέρος το παιδί του, επιδρά θετικά στην απόδοση και στη διάθεση του παιδιού του. Τις περισσότερες φορές, όμως, η "εισβολή" των γονέων στην αθλητική ζωή των παιδιών τους είναι καταστρεπτική για την ανάπτυξη και τις εμπειρίες των νεαρών αθλητών. Υπάρχουν παραδείγματα γονέων που κακομεταχειρίζονται και ελέγχουν τη συμπεριφορά των παιδιών και των προπονητών κατά τη διάρκεια της προπόνησης, γεγονός το οποίο έχει οδηγήσει στην πραγματοποίηση ερευνών που αξιολογούν το ρόλο του γονέα στα σπορ στην παιδική και εφηβική ηλικία.

Σύμφωνα με τους Cumming και Ewing (1999), ένας μέτριος βαθμός γονικής εμπλοκής είναι σημαντικός όταν μεταδίδει ενδιαφέρον και υποστήριξη στο παιδί. Το πρόβλημα εμφανίζεται όταν οι γονείς εμπλέκονται σε υπερβολικό βαθμό στη ζωή των νεαρών αθλητών. Όταν οι γονείς εμπλέκονται υπερβολικά πολύ, οι αθλητές συχνά



νιώθουν ότι έχουν χάσει τον έλεγχο των αποφάσεών τους να συμμετέχουν στα σπορ με αποτέλεσμα να απομακρύνονται από τον αθλητισμό.

Σύμφωνα με τον Singh (2006), οι γονείς διαδραματίζουν ένα σημαντικό ρόλο στη διασκέδαση των παιδιών τους, την επιτυχία και τη συνεχή συμμετοχή στα σπορ. Τα παιδιά μαθαίνουν από τους γονείς τους αξίες, πεποιθήσεις και τρόπους συμπεριφοράς. Οι γονείς τους αποτελούν τα πιο σημαντικά πρότυπα συμπεριφοράς, ειδικά κατά τη διάρκεια των πρώτων χρόνων της ζωής των παιδιών τους.

Οι γονείς παίζουν πολλούς διαφορετικούς ρόλους στα σπορ των νέων. Ο ρόλος των γονέων συχνά εκφράζεται ως μία σημαντική “τριάδα” αποτελούμενη από το παιδί, το γονέα και τον προπονητή. Σε αυτή τη σχέση, τα ενδιαφέροντα των παιδιών έρχονται πρώτα και έπειτα ακολουθούν οι γονείς. Οι γονείς είναι υπεύθυνοι για την αρχική έκθεση, ενθάρρυνση, παρακίνηση, υποστήριξη και καθοδήγηση που απαιτείται από τα παιδιά για να είναι επιτυχημένοι στα σπορ. Έπειτα, καλούνται να αναλάβουν κι άλλους ρόλους, όπως του “ταξιτζή”, του συντονιστή, του προπονητή, του “επισήμου” κτλ. Οι προπονητές, επίσης διαδραματίζουν ένα σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς των παιδιών.

Οι Jowett και Timson-Katchis (2005), μελέτησαν τη σχέση προπονητή και αθλητή. Το δείγμα αποτέλεσαν 15 Ελληνοκύπριες αθλήτριες κολύμβησης 16 ετών (5

τριάδες προπονητή-αθλητή-γονέα). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι γονείς των αθλητών παρείχαν ένα εύρος πληροφοριών, ευκαιριών, και εκτεταμένης συναισθηματικής υποστήριξης, τα οποία επηρεάζουν την ποιότητα της σχέσης προπονητή-αθλητή, η οποία ορίστηκε από εγγύτητα, δέσμευση και συμπληρωματικότητα.

Η Peter (2011), μέσω της έρευνας της αποσκοπούσε να διερευνήσει τις εξής ερωτήσεις: 1) Πώς νιώθουν οι γονείς σχετικά με τη συμμετοχή των παιδιών τους σε ομαδικά σπορ; 2) Ποιες περιπτώσεις προκαλούν ποιά συναισθήματα; 3) Πώς τα συναισθήματα των γονιών επηρεάζουν τις συμπεριφορές τους; 4) Ποια χαρακτηριστικά των γονιών (όπως προσωπικές ιστορίες και δημογραφικές) συνδέονται με διαφορετικά συναισθήματα και συμπεριφορές; Η έρευνα έδειξε ότι πολλά συναισθήματα γονέων προκλήθηκαν από τις εμπειρίες των παιδιών στα σπορ και ότι οι ενήλικες πρέπει να μάθουν πώς να μεταφράζουν αυτά τα συναισθήματα σε παραγωγικές συμπεριφορές. Μετά από συνεντεύξεις με τους γονείς το συμπέρασμα ήταν ότι η διασκέδαση των παιδιών ήταν η πιο σημαντική για εκείνους και η νίκη λιγότερο σημαντική. Βλέποντας τα παιδιά τους να επιτυγχάνουν και να νιώθουν καλά με τους εαυτούς του, να περιβάλλονται από υποστηρικτικούς προπονητές και να περνάνε το χρόνο τους σε μια ευχάριστη κοινότητα έκανε τους γονείς να είναι

ευτυχισμένοι. Αντίθετα, απογοητευμένα παιδιά, ανταγωνιστικοί προπονητές, ανταγωνιστικοί γονείς και κάθε περίπτωση που αποτελούσε αντίθεση της αρμονίας και υποστήριξης ήταν ανεπιθύμητη.

Οι πιέσεις των γονιών μπορούν επίσης να οδηγήσουν τα παιδιά σε αυξημένη δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματός τους. Αποτελούν κατασταλτικό παράγοντα για την απόδοσή τους αυξάνοντας με την εμπλοκή τους το κοινωνικό-σωματικό άγχος των παιδιών τους. Οι γονείς τείνουν να γίνουν περισσότερο κριτικοί όσον αφορά την εμφάνιση των παιδιών τους, τη διατροφή τους και τη φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Οι έφηβοι δέχονται περισσότερη κριτική σε σχέση με τη φυσική τους εμφάνιση και τις μέγιστες προσπάθειες που καταβάλλουν για να αλλάξουν την εμφάνισή τους.

Πολλοί νέοι άνθρωποι προβληματίζονται για το μέγεθος και το σχήμα του σώματός τους λόγω των κοινωνικών πιέσεων που αντιμετωπίζουν για ένα ιδανικό αδύνατο σώμα. Η τροποποίηση της εικόνας του σώματος επιτυγχάνεται με δίαιτα και άσκηση. Σύμφωνα με τον Jillian Croll, η εικόνα του σώματος είναι μία δυναμική πεποίθηση για το σώμα κάποιου. Αφορά το πώς φαίνεται, το πώς νιώθει και πώς κινείται. Σχηματίζεται από την αντίληψη, τα συναισθήματα, τις φυσικές αισθήσεις, οι οποίες δεν είναι σταθερές, αλλά μπορούν να μεταβληθούν σε σχέση με τη διάθεση, τη

φυσική εμπειρία και το περιβάλλον. Επειδή οι έφηβοι αντιμετωπίζουν φυσικές αλλαγές στο σώμα τους κατά τη διάρκεια της εφηβείας, είναι περισσότερο πιθανό να έχουν εμπειρία υψηλών δυναμικών πεποιθήσεων για την εικόνα του σώματός τους. Η εικόνα του σώματος επηρεάζεται ισχυρά από την αυτό-εκτίμηση και την αυτό-αξιολόγηση και περισσότερο από την εξωτερική αξιολόγηση από τους άλλους. Είναι δυνατό επίσης να επηρεαστεί από κοινωνικά μηνύματα που αφορούν την εμφάνιση και την ελκυστικότητα.

### ***Σημασία της ερευνητικής μελέτης***

Τις περισσότερες φορές, οι γονείς είναι εκείνοι που ωθούν τα παιδιά τους στη συμμετοχή διάφορων σπορ, πράγμα το οποίο είναι θετικό αν λάβουμε υπόψη μας ότι το παιδί από τη μικρή του ηλικία υιοθετεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής, αφού η άσκηση που γίνεται με τον κατάλληλο τρόπο και υπό τις κατάλληλες συνθήκες προάγει την υγεία του κάθε ατόμου πόσο μάλλον του παιδιού που βρίσκεται στη φάση ανάπτυξής του, τόσο σωματικής όσο και πνευματικής. Κάποιες φορές, όμως, η παραπάνω εκδοχή δεν ισχύει, αφού οι γονείς παρασυρμένοι από το ενδιαφέρον και την αγωνία τους για το μέλλον του παιδιού τους και θέλοντας να εκπληρώσουν δικές τους προσδοκίες δεν αντιλαμβάνονται πώς επηρεάζουν τα παιδιά τους αρνητικά και εμποδίζουν τη δημιουργία της πρωτοβουλίας και αντιλαμβανόμενης ικανότητας των

παιδιών τους. Τη δεύτερη εκδοχή αποτελούν οι γονείς που επεμβαίνουν στη δράση των παιδιών τους, εφόσον γίνονται επιθετικοί, αποθαρρυντικοί και μη υποστηρικτικοί. Έπειτα, η δυσαρέσκεια των παιδιών για την εικόνα του σώματός τους συνδέεται άμεσα με την κριτική των γονιών και τα σχόλια που αφορούν το σωματικό τους βάρος, άρα είναι εμφανής η παρέμβαση των γονέων, η οποία λειτουργεί αρνητικά στη συμμετοχή τους στα σπορ.

Για τους παραπάνω λόγους, η προτεινόμενη έρευνα είναι σημαντικό να γίνει καθώς μελετά την εμπλοκή των γονιών στην αθλητική δραστηριότητα των παιδιών τους, η οποία μπορεί να είναι είτε θετική είτε αρνητική για την απόδοση του παιδιού. Θα πρέπει, λοιπόν, να βρεθούν τρόποι αντιμετώπισης αρνητικών συμπεριφορών που μπορεί να αποβούν κατασταλτικές για την αθλητική καριέρα των παιδιών τους ή για την απλή ενασχόληση τους με τα σπορ.

### ***Σκοπός της Έρευνας***

#### ***1. Σκοπός***

Σκοπός της έρευνας είναι να διερευνηθεί η εμπλοκή των γονέων στην αθλητική δραστηριότητα Ελλήνων αθλητών και αθλητριών ποδοσφαίρου. Πιο συγκεκριμένα, μελετήθηκε αν οι γονείς επεμβαίνουν έχοντας λόγο στην προπόνηση των παιδιών τους, αν ενθαρρύνουν ή επικρίνουν τα παιδιά τους καθώς επίσης και αν κατανοούν τα

συναισθήματα των παιδιών τους. Μελετήθηκε ακόμα αν η εμπλοκή των γονέων επηρεάζει το κοινωνικό-σωματικό άγχος των αθλητών.

## ***2. Ερευνητικές υποθέσεις***

Οι ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας είναι οι ακόλουθες:

1. Οι αθλητές/τριες είναι ικανοποιημένοι από τη γονική εμπλοκή.
2. Οι αθλητές/τριες επιθυμούν περισσότερη γονική εμπλοκή.
3. Οι αθλητές/τριες επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή.
4. Η εμπλοκή των γονέων επηρεάζει το κοινωνικό-σωματικό άγχος των

αθλητών.

## ***3. Μηδενικές υποθέσεις***

Οι μηδενικές υποθέσεις της έρευνας είναι οι ακόλουθες:

1. Οι αθλητές/τριες δεν είναι ικανοποιημένοι από τη γονική εμπλοκή.
2. Οι αθλητές/τριες δεν επιθυμούν περισσότερη γονική εμπλοκή.
3. Οι αθλητές/τριες δεν επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή.
4. Η εμπλοκή των γονέων δεν επηρεάζει το κοινωνικό-σωματικό άγχος των

αθλητών.

#### ***4. Ορισμοί***

- Η έννοια γονική εμπλοκή αναφέρεται στις «γονικές συμπεριφορές που στρέφονται προς την εκπαίδευση των παιδιών» (Gonzalez-DeHass et al., 2005, σελ. 3).
- Η έννοια κοινωνικό άγχος αναφέρεται στο άγχος (συναισθηματική δυσφορία, φόβος) που έχει να κάνει με κοινωνικές περιστάσεις, με την αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους και με την αξιολόγηση ή κοντινή παρατήρηση απ' αυτούς. (Βικιπαίδεια, 2013).

#### ***5. Περιορισμοί της έρευνας***

Οι περιορισμοί της έρευνας ήταν ότι δε συμμετείχαν άτομα, τα οποία δεν ήταν εν ενεργεία αθλητές/τριες για τουλάχιστον τον τελευταίο χρόνο. Επίσης, από την έρευνα αποκλείονταν όσοι ασχολούνταν με κάποιο άλλο άθλημα εκτός του ποδοσφαίρου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

#### *Γονική εμπλοκή*

Συμφωνά με τις Γιαννιτσοπούλου, Κοσμίδου και Ζήση (2010), η εμπλοκή των γονέων διαφέρει από άθλημα σε άθλημα και από ηλικία σε ηλικία. Στην έρευνα τους πήραν μέρος αθλητές ρυθμικής γυμναστικής, ενόργανης γυμναστικής, κολύμβησης, μπάσκετ, βόλεϊ και στίβου ηλικίας 16 έως 26 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλοι οι αθλητές βρέθηκε να επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους. Επίσης, σημειώθηκαν διαφορές ανάμεσα στα σπορ όσον αφορά τον έπαινο και την κατανόηση και την ενεργή εμπλοκή. Για παράδειγμα, οι αθλητές της ρυθμικής και της κολύμβησης επέδειξαν υψηλότερα σκορ στον έπαινο και στην κατανόηση και οι αθλητές της ρυθμικής δέχθηκαν υψηλότερη ενεργή εμπλοκή και καθοδηγητική συμπεριφορά από τους γονείς τους από ότι επιθυμούσαν. Επιπλέον, οι αθλητές μικρότερης ηλικίας επιθυμούσαν περισσότερο έλεγχο και κατανόηση από τους γονείς τους.

Οι Lauer, Gould, Roman και Pierce (2010), διερεύνησαν τις θετικές και αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές των γονέων που επηρέασαν την ανάπτυξη



ταλέντου σε νεαρούς παίκτες του τένις και συμπέραναν ότι όλοι οι γονείς δημιούργησαν μία θετική εμπειρία στα πρώιμα χρόνια (χρόνια δοκιμής), εκδήλωσαν συχνότερα συμπεριφορές ελέγχου και πίεσης στα μέσα χρόνια (χρόνια εξειδίκευσης) και, τελικά, ενεπλάκησαν λιγότερο στα χρόνια της επιλεκτικότητας (χρόνια επένδυσης) της ανάπτυξης αθλητικού ταλέντου.

Οι Lee και McLean (1997), σχεδίασαν μία μελέτη για να διερευνήσουν την αξία ενός εννοιολογικού μοντέλου για το πώς μπορεί να λειτουργήσει.

Αγόρια (N=34) και κορίτσια (N=48) αθλητές κολύμβησης από τη Νότια Αφρική ηλικίας 10 έως 15 ετών συμπλήρωσαν ένα 31 θεμάτων ερωτηματολόγιο σχεδιασμένο να εκμαιεύσει απαντήσεις σχετικά με τη συμπεριφορά των γονιών τους όσον αφορά τις δραστηριότητες κολύμβησής τους. Η παραγοντική ανάλυση απέδωσε 3 κλίμακες οι οποίες μέτρησαν την καθοδηγητική συμπεριφορά, την ενεργή εμπλοκή και τον έπαινο και την κατανόηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα δέχθηκαν υπερβολική καθοδηγητική συμπεριφορά και πίεση, ανεπαρκή έπαινο και κατανόηση, αλλά ικανοποιητικά επίπεδα ενεργής εμπλοκής. Η πολλαπλή παλινδρόμηση έδειξε διαφορές μεταξύ επιθυμητής και αντιλαμβανόμενης καθοδηγητικής συμπεριφοράς. Επιπλέον, η ανάλυση διακύμανσης δεν έδειξε σημαντικά αποτελέσματα όσον αφορά την ηλικία, το επίπεδο επίδοσης ή το φύλο.

Η υπόθεση ότι η γονική εμπλοκή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ανάπτυξη της καριέρας ενός αθλητή επιβεβαιώθηκε από την έρευνα των Wuerth, Lee και Alfermann (2004), οι οποίοι συμπεριέλαβαν στο δείγμα τους 193 νεαρούς αθλητές και τους γονείς τους και διαπίστωσαν ότι οι συγκεκριμένοι αθλητές αντιλαμβάνονταν χαμηλά επίπεδα πίεσης και υψηλά επίπεδα επαίνου και κατανόησης. Όσον αφορά τις διαφορές ανάμεσα στους δύο γονείς, οι μητέρες έβλεπαν τον εαυτό τους κυρίως σαν μία πηγή επαίνου και κατανόησης, ενώ οι πατέρες είχαν περισσότερο καθοδηγητικό ρόλο απ' ότι οι μητέρες. Τελικά, οι αθλητές με επιτυχημένη αθλητική πορεία ανέφεραν μεγαλύτερη γονική εμπλοκή απ' ότι οι αθλητές με μηδαμινή εξέλιξη.

Ο Coakley (2006) αναφέρεται στην οικογενειακή ζωή και τις προσδοκίες για τους γονείς, οι οποίες έχουν αλλάξει δραματικά τις τελευταίες δύο γενεές. Ο ίδιος υποστηρίζει ότι στις Ηνωμένες Πολιτείες αυτές οι αλλαγές έχουν τροφοδοτηθεί από ένα συνδυασμό παραγόντων, συμπεριλαμβανομένης μιας συντηρητικής έμφασης στις αξίες της παραδοσιακής οικογένειας και τον πατέρα ως επικεφαλή του νοικοκυριού, μία νεοφιλελεύθερη έμφαση στον ατομικισμό και στην ανάγκη για τον πατέρα να αναλάβει την ευθύνη για την ανάπτυξη των παιδιών του, μία φιλελεύθερη φεμινιστική έμφαση στην ισότητα των φύλων στην οικογενειακή ζωή και προοδευτικές ιδέες σχετικά με τη σημασία του φύλου και της σεξουαλικότητας. Ως αποτέλεσμα αυτών

των παραγόντων, οι πατέρες και οι μητέρες σήμερα είναι υπεύθυνοι για την τύχη και για τις πράξεις των παιδιών τους 24 ώρες το εικοσιτετράωρο, επτά ημέρες την εβδομάδα. Αυτό το πρότυπο, ποτέ πριν χρησιμοποιηθεί σε οποιαδήποτε κοινωνία ως βασικό μέτρο για καλή ανατροφή, χρησιμεύει ως θεμέλιο για τη σύνδεση του χαρακτήρα και τα επιτεύγματα των παιδιών για την ηθική αξία των γονέων. Επειδή τα σπορ είναι δραστηριότητες στις οποίες η επιτυχία ενός παιδιού είναι ορατή και αντικειμενικά μετρήσιμη, και επειδή οι πατέρες είναι πιο πιθανό από τις μητέρες να έχουν ή να ισχυρίζονται πραγματογνωμοσύνη στα σπορ, η ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων των παιδιών είναι συχνά ελεγχόμενη από τους πατέρες, οποίοι πράττουν ως προπονητές, διαχειριστές, παράγοντες, μέντορες και υποστηρικτές για τους νεαρούς αθλητές. Ως εκ τούτου, η εμπλοκή των πατεράδων στα σπορ των νεαρών αθλητών και αθλητριών στηρίζεται σε πολύπλοκες πολιτιστικές αλλαγές και αυτό έχει επιπτώσεις για τις οικογένειες και για τις σχέσεις πατέρα-παιδιού. Αυτές οι επιπτώσεις συζητιούνται υπό το φως των νέων προσδοκιών που συνδέονται με την ηθική αξία των γονέων στην επιτυχία των παιδιών τους.

Οι Sanchez-Miguel, Leo, Sanchez-Oliva, Amado και Garcia-Calvo (2013), είχαν ως σκοπό να εξετάσουν τη σχέση μεταξύ των κινητήριων κατευθύνσεων και της συμπεριφοράς των γονέων όσον αφορά τον κινητήριο προσανατολισμό των παικτών,

το κλίμα παρακίνησης, τη διασκέδαση και τη μη παρακίνηση. Το δείγμα αποτελούνταν από 723 αθλητές ( $M=12.37$ ,  $TA=1.48$ ) και 723 γονείς ( $M=46.46$ ,  $TA=2.56$ ). Οι παίκτες ήταν αγόρια και κορίτσια που ανήκαν σε ομοσπονδιακές ομάδες μπάσκετ, χάντμπολ, ποδόσφαιρο και βόλεϊ. Τα αποτελέσματα έδειξαν μία θετική σχέση μεταξύ της υποστήριξης των γονέων στα σπορ και τη διασκέδαση των παικτών και μία αρνητική σχέση με τη μη παρακίνηση των παικτών. Επιπλέον, σε παίκτες που δέχονταν περισσότερη πίεση από τους γονείς τους, υπήρχε θετική συσχέτιση με τη μη παρακίνηση και αρνητική με τη διασκέδαση. Συμπερασματικά, όταν η συμμετοχή των γονιών γίνεται με τον κατάλληλο τρόπο μπορεί να αυξήσει τη διασκέδαση και την παρακίνηση για σπορ.

Οι Holt, Tamminen, Black, Sehn και Wall (2007), εξέτασαν την εμπλοκή των γονέων σε ανταγωνιστικά αθλήματα νέων παικτών. Στην πρώτη φάση της έρευνας συλλέχθηκαν δεδομένα από τέσσερις οικογένειες και στη δεύτερη φάση της έρευνας έγινε παρακολούθηση κάποιων προπονήσεων των νεαρών παικτών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι λεκτικές αντιδράσεις των γονέων στις αθλητικές συμπεριφορές επίδοσης των παιδιών τους τοποθετήθηκαν σε μία συνεχή κλίμακα από περισσότερο υποστηρικτικά σε περισσότερο ελεγχόμενα σχόλια. Οι γονείς είχαν ενσυναίσθηση, μοιράζονταν τα συναισθήματα που ένιωθαν τα παιδιά τους στα σπορ

και αυτά τα συναισθήματα φάνηκαν να αλλάζουν σε σχέση με το δυναμικό παιχνίδι και τις ανάλογες περιστάσεις. Οι γονείς, επίσης, σκέφτηκαν ότι κατείχαν γνώση και πραγματογνωμοσύνη στα σπορ, πράγμα το οποίο τους καθιστούσε ικανούς να κάνουν σχόλια στα παιδιά τους.

Οι Cremades, Donlon και Poczwardowski (2013), συμπεριέλαβαν στην έρευνά τους 82 αγόρια και 73 κορίτσια, οι οποίοι ήταν αθλητές-πρωτοετείς φοιτητές και φοιτήτριες και κλήθηκαν να απαντήσουν σε κλίμακες που αφορούσαν την εμπλοκή της οικογένειας, την τελειομανία, τη φυσική αυτό-αντίληψη και την ψυχολογική ευεξία όσον αφορά τη συμμετοχή τους στα σπορ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχαν διαφορές για το φύλο και πιο συγκεκριμένα διαφορές στην εμπλοκή του πατέρα και της μητέρας στα ψυχολογικά προφίλ των αθλητών και των αθλητριών. Επίσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στην εμπλοκή του πατέρα στην τελειομανία. Οι φοιτήτριες είχαν χαμηλότερα σκορ στην "ανησυχία για λάθη" και υψηλότερα επίπεδα οργάνωσης και σχεδιασμού σε σχέση με τους φοιτητές. Επιπλέον, οι αθλητές και οι αθλήτριες με υψηλή εμπλοκή του πατέρα παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα υψηλών προτύπων για τους άλλους καθώς και για την οργάνωση. Συμπερασματικά, η οικογένεια διαδραματίζει ένα ζωτικό ρόλο στη

συμμετοχή των παιδιών τους στα σπορ που εκτείνεται μέσω του πρώτου έτους των σπουδών τους.

Στην έρευνά τους, οι Shead, Derevensky και Meerkamper (2010), σύγκριναν τις μητέρες και τους πατέρες ως προς τις στάσεις και συμπεριφορές τους απέναντι στην ενασχόληση των εφήβων παιδιών τους με τυχερά παιχνίδια. Το δείγμα αποτέλεσαν 3.089 γονείς από τον Καναδά με τουλάχιστον ένα παιδί από 13 έως 18 ετών. Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε θέματα που αφορούσαν τρεις γενικές περιοχές: 1) Γονεϊκές στάσεις ως προς τη συμπεριφορά των εφήβων σε τυχερά παιχνίδια, 2) γονική εμπλοκή στην ενασχόληση των παιδιών τους με τυχερά παιχνίδια, 3) γονική επίγνωση και παρέμβαση με εκπαίδευση των νέων σε τυχερά παιχνίδια. Πολλές διαφορές φύλου αποκαλύφθηκαν. Λιγότεροι πατέρες συγκρινόμενοι με τις μητέρες αντιμετώπισαν τα τυχερά παιχνίδια ως ένα σημαντικό θέμα σε εφήβους, συγκεκριμένα οι πατέρες εφήβων αγοριών. Οι μητέρες ήταν πιο πιθανό να συμμετέχουν με τα παιδιά τους σε λοταρία και σε λαχειοφόρους αγορές, ενώ οι πατέρες ήταν πιο πιθανό να εκτίθενται σε τυχερά παιχνίδια, ιδιαίτερα με τους γιους τους, που σχετίζονταν με σπορ ή ανταγωνιστικά θέματα (π.χ. πόκερ, παιχνίδια δεξιοτήτων, αθλητικά λαχεία). Επίσης, οι μητέρες ήταν επίσης πιθανό να έχουν

συνομιλίες με τα παιδιά τους σχετικά με τα τυχερά παιχνίδια και να είναι ενημερωμένες σχετικά με εκπαιδευτικά θέματα στα οποία τα παιδιά τους εκτίθενται.

Η έρευνα των Knight, Neely και Holt (2010), εξέτασαν αθλήτριες στα πρώτα εφηβικά τους χρόνια, οι οποίες επιθυμούσαν γονικές συμπεριφορές σε αγώνες ομαδικών αθλημάτων. Ατομικές συνεντεύξεις διεξήχθησαν με 36 αθλήτριες (Μ ηλικία=13.5 ετών), οι οποίες συχνά διαγωνίζονταν σε ομαδικά σπορ. Η ανάλυση δεδομένων οδήγησε στην ταυτοποίηση τριών κατηγοριών γονικής συμπεριφοράς μεταξύ των διαφόρων φάσεων του αγώνα (πριν, κατά τη διάρκεια, μετά). Οι αθλήτριες επέδειξαν προτιμήσεις που σχετίζονται με την προετοιμασία για αγώνα, γονική υποστήριξη και ενθάρρυνση κατά τη διάρκεια του αγώνα και παροχή ανατροφοδότησης μετά τον αγώνα. Τα αποτελέσματα προτείνουν ότι οι γονείς θα έπρεπε να ασκούν διάφορα είδη συμπεριφορών ως το χρονικό πλαίσιο των αλλαγών του αγώνα.

Ο Peterson (2010), υποστήριξε ότι δύο πρακτικά μέτρα που πρέπει να εισαχθούν σε μία προσπάθεια να σταματήσουν οι γονείς να συμπεριφέρονται άσχημα στα σπορ που συμμετέχουν τα παιδιά τους είναι: α) να απαγορεύσει τους γονείς από τους γονείς από την παρακολούθηση των παιχνιδιών στα οποία συμμετέχουν και β) να θέσει ένα σύνολο από κατευθυντήριες γραμμές για να ενημερώνει τους γονείς πώς

θα έπρεπε να συμπεριφέρονται απέναντι στο παιδί τους σχετικά με την ενασχόλησή του με τα σπορ. Δύο αξίες θα προωθούνται μέσω αυτών των οδηγιών: η αυτονομία του παιδιού και η γονική μέριμνα για την ευεξία του παιδιού. Σύμφωνα με τον ίδιο, οι γονείς πρέπει να εστιάσουν στα οφέλη της άσκησης για την υγεία και την προσωπικότητα. Τα παιδιά μέσω της άσκησης μπορούν να αναπτύξουν την υπομονή τους, τη συγκέντρωσή του, να μάθουν να ελέγχουν το θυμό τους και να κοινωνικοποιούνται.

Οι Delforge και Le Scanff (2006), εξέτασαν την επιρροή των γονιών σε παίκτες του τένις 12 έως 14 ετών. Οι συμμετέχοντες ήταν 3 αθλητές από τη Γαλλία (2 κορίτσια ηλικίας 28 ετών και 26, και 1 αγόρι, ηλικίας 24), τρεις γονείς (2 μητέρες και 1 πατέρας), και τρεις προπονητές (άνδρες). Προγραμματίστηκαν ραντεβού για την πραγματοποίηση συνεντεύξεων (διάρκειας 30 λεπτών με 1 ώρα σε ένα ιδιωτικό χώρο) με τους παίκτες, έναν από τους γονείς και τους προπονητές τους. Από τα αποτελέσματα προκύπτουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές συμπεριφορές των γονέων όσον αφορά την εμπλοκή τους στην αθλητική δραστηριότητα των παιδιών τους. Από τις τρεις περιπτώσεις που μελετήθηκαν προέκυψε ότι οι γονείς επηρέασαν την εξέλιξη του παιδιού τους μέσω διαφόρων, αλληλεπιδραστικών μεταβλητών.



Σε κάποιες κρίσιμες στιγμές στην εξέλιξη τους έκαναν ανασταλτικές επιλογές για την καριέρα τους: δε μπορούσαν να αφήσουν το σπίτι για να συμμετέχουν σε μία ακαδημία τένις. Επίσης, ανασταλτικός παράγοντας για την πρόοδο των αθλητών ήταν περιπτώσεις που οι γονείς ασκούσαν λεκτική βία, αυστηρότητα ή υπέρμετρη φιλοδοξία. Η εμπειρία από τα σπορ μπορεί να αλλάξει την ευεξία του αθλητή στην τωρινή καθημερινότητα του/της (έλλειψη αυτοπεποίθησης, δυσκολίες στο να είναι ανεξάρτητοι). Οι πατέρες ήταν πιο συχνά εμπλεκόμενοι (φιλοδοξίες, συμβουλές) από τις μητέρες (απόσταση με το επίπεδο του αθλητή, σημασία του σχολείου..). Τελικά, συνεντεύξεις έδειξαν ότι κάποιοι γονείς χρειάζονταν συμβουλές σε κρίσιμες στιγμές της προπόνησης του παιδιού τους. Οι γονείς είπαν η ανάπτυξη του παιδιού τους δεν υπήρχε επειδή απλά δεν ήξεραν τι επιλογές έπρεπε να κάνουν ή πώς θα έπρεπε να συμπεριφερθούν. Οι γονείς θα έπρεπε να καθοδηγηθούν από ένα προπονητή ή έναν αθλητικό ψυχολόγο, αλλιώς αυτοί θα έπεφταν σε "παγίδες".

### ***Γονική εμπλοκή και κοινωνικό-σωματικό άγχος***

Ο Dorak (2011), εξέτασε τη σχέση μεταξύ της αυτό-εκτίμησης και της εικόνας σώματος σε αθλήτριες και μη αθλήτριες. Οι έφηβες αθλήτριες (N=477) μεταξύ των ηλικιών 12 με 14 συμμετείχαν στην έρευνα στο Ίσμιρ, στην Τουρκία. Τα ευρήματα

έδειξαν ότι υπάρχει μία σημαντικά ισχυρότερη σχέση ανάμεσα στην αυτό-εκτίμηση και της εικόνας σώματος στις έφηβες αθλήτριες συγκριτικά με τα κορίτσια που έκαναν καθιστική ζωή ( $p < 0.05$ ).

Στην έρευνα των Swami, Steadman και Tore (2009), η οποία διεξήχθη στο Λονδίνο πήραν μέρος 41 αθλήτριες στίβου, 47 αθλήτριες Ταεκβοντό και 44 όχι αθλήτριες, οι οποίες συμπλήρωσαν όργανα μέτρησης που αφορούσαν το μέγεθος του σώματος, τη δυσαρέσκεια για την εικόνα σώματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά τον έλεγχο του δείκτη μάζας σώματος των συμμετεχόντων, δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στο ιδανικό μέγεθος του σώματος. Αντίθετα, οι αθλήτριες του στίβου επέδειξαν υψηλότερα σκορ δυσαρέσκειας. Επίσης, τα ευρήματα υποστηρίζουν την πρόταση ότι οι γυναίκες που συμμετέχουν σε σπορ που προάγουν ένα αδύνατο σώμα, βιώνουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια σώματος από τις γυναίκες που συμμετέχουν σε άλλα σπορ ή δεν είναι αθλήτριες. Επιπλέον, οι αθλήτριες των πολεμικών τεχνών είχαν παρόμοια σκορ στη δυσαρέσκεια του σώματος με τις μη αθλήτριες, γεγονός το οποίο οφείλεται στην έμφαση της φυσικής δύναμης από την αντοχή που δίνεται στις πολεμικές τέχνες.

Οι Wilson, Latner και Hayashi (2013), εξέτασαν το δείκτη μάζας σώματος και τη δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος ως προβλεπτές της φυσικής και

πνευματικής υγείας που σχετίζεται με την ποιότητα ζωής ψυχοκοινωνικής λειτουργίας σε ένα δείγμα 414 αποφοίτων ( $M=21.5$ ) στη Χαβάη. Στους άνδρες και στις γυναίκες, ο υψηλότερος δείκτης μάζας σώματος συσχετιζόταν με τη δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος και τη φυσική υγεία που σχετίζεται με την ποιότητα ζωής, αλλά όχι με άλλες μετρήσεις ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας, ενώ η υψηλότερη δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος συσχετιζόταν με την ποιότητα ζωής και ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας. Επιπλέον, η δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος βρέθηκε να μετριάσει τη σχέση μεταξύ του δείκτη μάζας σώματος και της φυσικής υγείας σε άνδρες και γυναίκες. Τα αποτελέσματα της έρευνας προτείνουν ότι η δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος μπορεί να είναι ένας σημαντικός στόχος για τις παρεμβάσεις της υγείας. Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν στην έρευνα των Karr, Davidson, Bryant, Balague και Bohnert (2013) σε αθλήτριες γυμνασίου από τις οποίες οι 239 έκαναν γυμναστική, οι 253 ήταν δρομείς και οι 237 παίκτριες σόφτμπολ στο Ιλλινόις, μία πόλη κοντά στο Σικάγο. Η ανάλυση των δεδομένων τους επίσης έδειξε ότι ο υψηλότερος δείκτης μάζας σώματος συσχετιζόταν με μεγαλύτερη δυσαρέσκεια για το σώμα, ενώ η υψηλότερη αθλητική αυτό-αποτελεσματικότητα συσχετιζόταν με χαμηλότερη δυσαρέσκεια για το σώμα.

Οι έφηβοι αθλητές αντιμετωπίζουν επιπρόσθετες πιέσεις για τη σωματική τους εμφάνιση που συσχετίζονται ως επί το πλείστον με την επίδοσή τους και για λόγους αισθητικής. Οι Barker και Galambos (2003), διερεύνησαν τους παράγοντες που προκαλούν δυσαρέσκεια σώματος στην εφηβεία. Το δείγμα τους αποτέλεσαν 91 κορίτσια και 79 αγόρια από τον Καναδά και η έρευνά τους, η οποία αφορούσε την ψυχοκοινωνική ωριμότητα και προβληματική συμπεριφορά διήρκησε 3 χρόνια. Τρεις παράγοντες εντοπίστηκαν για τη δυσαρέσκεια σώματος για τα κορίτσια: το βάρος, η προσπάθεια που καταβάλλουν για το μέγεθος και το σχήμα του σώματός τους και η κοροϊδία για την εμφάνισή τους. Για τα αγόρια, ο μοναδικός παράγοντας δυσαρέσκειας σώματος ήταν ο χλευασμός που αφορούσε κυρίως τη δύναμη του σώματός τους. Τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια οι αλληλεπιδράσεις με τους ανθρώπους γύρω τους επηρεάζουν το πώς νιώθουν για το σώμα τους.

Η έρευνα των Zach (2013), εξέτασε τις σχέσεις μεταξύ της αντίληψης του σώματος, της ικανοποίησης για την εικόνα του σώματος και τη φυσική δραστηριότητα σε 6.274 νέους (1566 αγόρια και 1699 κορίτσια δημοτικού σχολείου και 1251 αγόρια και 1758 κορίτσια γυμνασίου) στο Ισραήλ. Τα αποτελέσματα μαρτυρούν ότι ένα μεγάλο ποσοστό υπέρβαρων καθώς επίσης και παχύσαρκων αγοριών (66.4% και 40.6%, αντίστοιχα) και κορίτσια (46.7% και 26.1%, αντίστοιχα) ήταν ικανοποιημένοι

με το σχήμα και το μέγεθος του σώματος. Επίσης, βρέθηκε ότι οι περισσότεροι από τους μισούς θεωρούν ότι είναι εντάξει. Επιπλέον, 8.4% παχύσαρκων και υπέρβαρων κοριτσιών αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους αδύνατους. Είναι, επίσης, αξιοσημείωτο ότι οι πιο πολλοί υπέρβαροι έφηβοι θεωρούν τους εαυτούς τους "εντάξει" σε σχέση με τους υγιείς σε βάρος εφήβους, οι οποίοι θεωρούν τους εαυτούς τους πάρα πολύ αδύνατους. Όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα δεν εμφανίστηκε ως σημαντικός παράγοντας, ώστε να συνεισφέρει στη σχέση αντίληψης σώματος και ικανοποίησης για την εικόνα του σώματος.

Σκοπός της έρευνας των Rajaujiene και Jaukauskiene (2012), ήταν να εξετάσουν τη δυσαρέσκεια του σώματος, την ανθυγιεινή συμπεριφορά απώλειας βάρους και άσκησης και τον κίνδυνο διατροφικών διαταραχών σε ένα δείγμα 805 εφήβων αθλητών και μη αθλητών 17 ετών. Οι έφηβοι, οι οποίοι επηρεάζονται από τα κοινωνικά στάνταρ σχετικά με την ιδανική εικόνα σώματος ήταν περισσότερο δυσαρεστημένοι με την εμφάνισή τους. Επέδειξαν χειρότερη συμπεριφορά στον έλεγχο του βάρους και υψηλότερο κίνδυνο για διατροφικές διαταραχές. Αυτοί οι συσχετισμοί βασικά δε διαφέρουν μεταξύ αθλητών και μη αθλητών.

Στην έρευνα των Arroyo, Gonzalez-de-Suso, Sanchez, Ansotegui και Rocandio, (2008), συμμετείχαν 56 νεαροί πρωταθλητές ποδοσφαίρου (19 ετών).

Σκοπός της μελέτης ήταν να αξιολογηθεί η σύνθεση του σώματος και η εικόνα του σώματος (αντίληψη και ικανοποίηση) και να συγκριθούν τα δεδομένα του γκρουπ των αθλητών και του γκρουπ ελέγχου, το οποίο αποτελούνταν από άτομα ίδιας ηλικίας και ίδιου δείκτη μάζας σώματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ποδοσφαιριστές είχαν περισσότερη μυϊκή μάζα και λιγότερο λίπος σε σχέση με το γκρουπ ελέγχου. Επιπλέον, η αντίληψη σώματος (διαφορά μεταξύ τρέχουσας και πραγματικής εικόνας) ήταν πιο ακριβής στο γκρουπ ελέγχου από ότι στο γκρουπ αθλητών, και τα αποτελέσματα προτείνουν ότι οι ποδοσφαιριστές έχουν μία τάση να φιλοδοξούν να έχουν περισσότερη μυϊκή μάζα σε σχέση με το γκρουπ ελέγχου. Δε σημειώθηκαν διαφορές όσον αφορά τη δυσαρέσκεια για το σώμα ανάμεσα στα δύο γκρουπ.

Ο Mackinnon και οι συνεργάτες του (2003), εξέτασαν την επιρροή της εικόνας σώματος και της γενικής αυτό-εκτίμησης στην αθλητική ικανότητα 31 εφήβων αθλητών ποδοσφαίρου. Το ποσοστό λίπους του σώματος ήταν ένας σημαντικός προβλεπτής της αντιλαμβανόμενης αθλητικής ικανότητας και της εικόνας του σώματος. Το χαμηλότερο ποσοστό σωματικού λίπους συσχετίστηκε με υψηλότερη αθλητική ικανότητα και περισσότερο θετική εικόνα σώματος, τα οποία συσχετίστηκαν με υψηλότερη αυτό-εκτίμηση. Τα αποτελέσματα αποδεικνύουν ότι το σωματικό λίπος δεν αποτελεί το επιθυμητό συστατικό για τους αθλητές γυμνασίου.

Ο Slater και Tiggemann (2011), εξέτασαν τις διαφορές γένους σε εφήβους στη συμμετοχή στα σπορ και στη φυσική δραστηριότητα, σε εμπειρίες χλευασμού ειδικά στον τομέα της φυσικής δραστηριότητας, και στη σχέση των εφήβων με τη φυσική δραστηριότητα και την εικόνα του σώματος. Ένα δείγμα 714 εφήβων (332 κορίτσια, 382 αγόρια) ηλικίας 12 έως 16 ετών στη Νότια Αφρική συμπλήρωσαν όργανα μέτρησης που αφορούσαν τη συμμετοχή σε οργανωμένα σπορ (όπως το ποδόσφαιρο) και άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας, εμπειρίες χλευασμού συγκεκριμένα στα σπορ, αυτό-αντικειμενικότητας και εικόνας σώματος. Τα κορίτσια συμμετείχαν σε οργανωμένα σπορ σε ένα χαμηλότερο ρυθμό από τα αγόρια, αλλά βίωσαν υψηλότερα επίπεδα χλευασμού. Και τα αγόρια και τα κορίτσια δέχονταν χλευασμό από του ίδιου φύλου τους συμμαθητές τους, αλλά επιπρόσθετα, τα κορίτσια επίσης δέχονταν χλευασμό και από το αντίθετο φύλο συμμαθητών τους (αγόρια). Ο χρόνος που ξοδεύτηκε σε αισθητικές φυσικές δραστηριότητες συσχετίστηκε με διαταραγμένη διατροφική συμπτωματολογία και για τα αγόρια και για τα κορίτσια. Συμπερασματικά, ο χλευασμός και οι ανησυχίες για την εικόνα του σώματος μπορούν να οδηγήσουν σε μειωμένους ρυθμούς συμμετοχής εφήβων κοριτσιών στα σπορ και σε άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας.

Σκοπός της μελέτης των Kroshus, Sherman, Thompson, Sossin και Austin (2014), ήταν να αξιολογήσει τη γνώση των προπονητών γυμνασίου, τις πεποιθήσεις, την επικοινωνία, και τη διαχείριση αποφάσεων με σεβασμό στη Γυναικεία Αθλητική Τριάδα (διαθεσιμότητα ενέργειας, καταμήνια λειτουργία, οστική πυκνότητα) και να διερευνήσει εάν τα αποτελέσματα σχετίζονται με το γένος του προπονητή. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω μίας ηλεκτρονικής έρευνας προπονητών γυμνασίου (N=227) στη Νέα Υόρκη με μέσο όρο ηλικίας (M=38.5 χρόνια). Σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μεταξύ ανδρών και γυναικών προπονητών σε ορισμένες πεποιθήσεις και συμπεριφορές επικοινωνίας που σχετίζονται με τη διατροφή και την καταμήνια αταξία. Συγκρινόμενες με τους άνδρες προπονητές, οι γυναίκες είχαν χαμηλότερη διαθεσιμότητα σε ενέργεια και καταμήνιες ενοχλήσεις σημαντικά περισσότερο σοβαρές για την υγεία. Δε σημειώθηκαν διαφορές γένους στις αντιλαμβανόμενες συνέπειες υγείας χαμηλής οστικής πυκνότητας ή στις συνέπειες επίδοσης κάποιου συστατικού της "Τριάδας". Οι άνδρες προπονητές ήταν σημαντικά πιο πιθανό από τις γυναίκες να μιλήσουν στις αθλήτριες σχετικά με την ελάττωση ορισμένων τροφών από τη διαίτά τους και σχετικά με την απόκτηση ενός ιδανικού σώματος για επίδοση στα σπορ τους. Αυτοί πιθανό πίστευαν ότι η παράλειψη ενός ή δύο γευμάτων την ημέρα ήταν απειλή για την υγεία ή την απόδοση.



Ο Francisco, Narciso και Alarcao (2013), εξέτασαν το ρόλο ειδικών μεταβλητών της οικογένειας στη δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος και τη διαταραγμένη διατροφή αθλητές ενόργανης γυμναστικής και αγωνιστικού χορού (N=85) και της ομάδας ελέγχου (N=142). Οι έφηβοι (M=14.87 ετών) συμπλήρωσαν όργανα μέτρησης που αφορούσαν τις επιρροές των γονέων σχετικά με το αδυνάτισμα των αθλητών και του πειράγματος για το βάρος τους, την αντιλαμβανόμενη ποιότητα της σχέσης με κάθε γονέα και με όλο το οικογενειακό περιβάλλον. Οι γονείς των συμμετεχόντων (223 μητέρες και 198 πατέρες) επίσης συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια. Γενικά, οι γονείς των αθλητών δε παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος ή τη διαταραγμένη διατροφή σε σχέση με τους γονείς του γκρουπ ελέγχου. Σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μεταξύ των προγνωστικών της δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος και τη διαταραγμένη διατροφή των αθλητών και των ατόμων του γκρουπ ελέγχου. Μεταξύ των αθλητών, οι άμεσες γονικές επιρροές είναι η μόνη σημαντική μεταβλητή πρόβλεψης της οικογένειας, η οποία μπορεί να ενισχύσει την πίεση για αδυνάτισμα. Τα ευρήματα της μελέτης τονίζουν όχι μόνο τη σημασία των σχολίων κριτικής των γονέων στην έκφραση των αθλητών για την εικόνα του σώματος ή τη διατροφή, αλλά επίσης τη μοντελοποίηση της μητέρας ανάμεσα στους εφήβους στο γενικό πληθυσμό. Η κάθε

γονική συμπεριφορά μπορεί να είναι ένας κατάλληλος στόχος σε διάφορες προσπάθειες πρόληψης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### *Συμμετέχοντες*

Στην έρευνα συμμετείχαν 60 αθλητές (34 αγόρια και 26 κορίτσια) ηλικίας από 16 έως 26 ετών, ενεργοί αθλητές και αθλήτριες ποδοσφαίρου που επιλέχθηκαν από ακαδημίες και τοπικές ημιεπαγγελματικές-ερασιτεχνικές ομάδες του Νομού Τρικάλων τη χρονική περίοδο Μάρτιος 2014-Μάιος 2014. Μάλιστα, οι αθλήτριες συμμετέχουν σε πρωτάθλημα Εθνικής κατηγορίας.

Καταγράφηκαν κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά σχετικά με την ηλικία, το φύλο και το προπονητικό τους επίπεδο. Πιο συγκεκριμένα, οι ερωτήσεις αφορούσαν ημερομηνία γέννησης, φύλο, την ενασχόληση με τον αθλητισμό και τα χρόνια της αθλητικής τους πορεία.

#### *Έγκριση ερευνητικής εργασίας*

Η Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μετά την υπ. Αριθμ. 1-1/11-12-2013 συνεδρίασή της εγκρίνει τη διεξαγωγή της προτεινόμενης έρευνας.

### *Διαδικασία συμπλήρωσης*

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε από τους αθλητές και τις αθλήτριες στο χώρο της προπόνησης υπό την επίβλεψη του προπονητή τους, αφού πρώτα διάβασαν το έντυπο συναίνεσης.

### *Όργανα μέτρησης*

Χρησιμοποιηθούν έγκυρα και αξιόπιστα ερωτηματολόγια, τα οποία έχουν προσαρμοσθεί και χρησιμοποιηθεί στην ελληνική γλώσσα για έρευνα στις αντίστοιχες ηλικίες.

Πιο συγκεκριμένα αξιολγήθηκαν:

*Η γονική εμπλοκή με το Parental Involvement in Sports Questionnaire (PISQ) (Lee & MacLean, 1997).*

Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει τρεις παράγοντες: 1) Καθοδηγητική συμπεριφορά (ερωτήσεις: 1,2,8,9,11,12,14,15,16,17,), 2) Επιβράβευση (ερωτήσεις: 3,7,10,18), 3) Ενεργή εμπλοκή (ερωτήσεις: 4,5,6,13,19), (Βλέπε Παράρτημα 1).

*Το καταστατικό άγχος με την Κλίμακα Κοινωνικού Σωματικού Άγχους (Social Physique Anxiety Scale-SPAS; Hart, Leary, & Rejeski, 1989; Ψυχουντάκη, Σταύρου, & Ζέρβας, 2004).*

### ***Στατιστική επεξεργασία δεδομένων***

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS.

### ***Κριτήρια Συμμετοχής στη Μελέτη***

Να συμμετέχουν ενεργά και συστηματικά στις προπονήσεις τον τελευταίο τουλάχιστο χρόνο.

### ***Κριτήρια Αποκλεισμού Συμμετοχής***

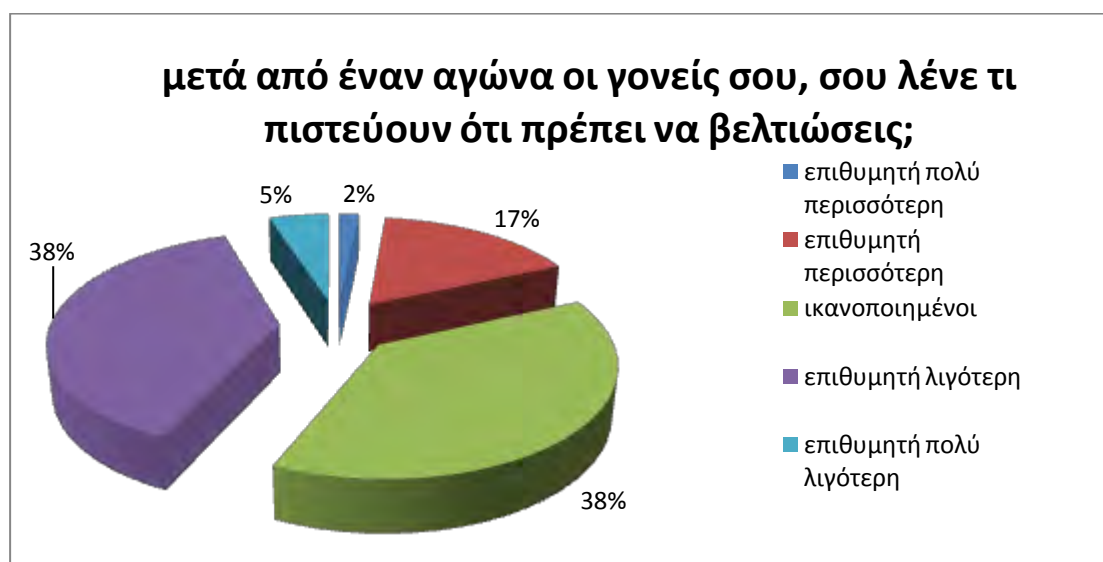
Στην έρευνα δε συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες άλλων αθλημάτων παρά μόνο ποδοσφαίρου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά από περιγραφική ανάλυση των δεδομένων προέκυψαν τα εξής στοιχεία

για την επιθυμητή γονική εμπλοκή:



Σχήμα 1. Ερώτηση 1

Το 38% των αθλητών/τριών είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους. Έπειτα, ένα άλλο 38% επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή τους γονείς τους. Ένα μικρότερο ποσοστό 17% επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους.



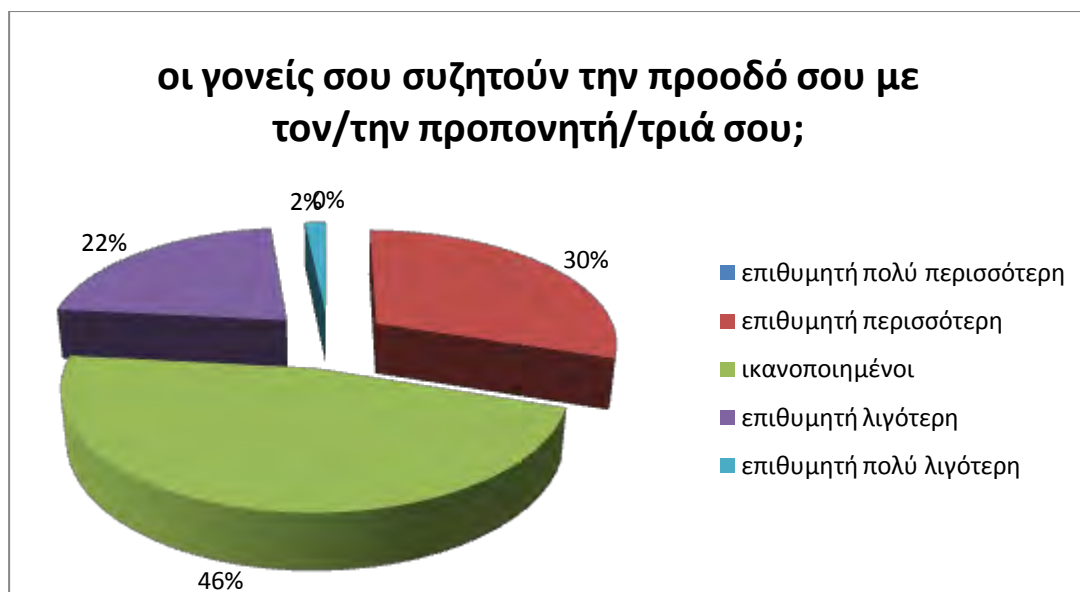
**Σχήμα 2.** Ερώτηση 2

Ένα αξιοσημείωτο ποσοστό 72% είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους. Έπειτα, το 13% των αθλητών/τριών επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους και ένα ακόμη 13% επιθυμούν πολύ περισσότερη εμπλοκή.



**Σχήμα 3.** Ερώτηση 3

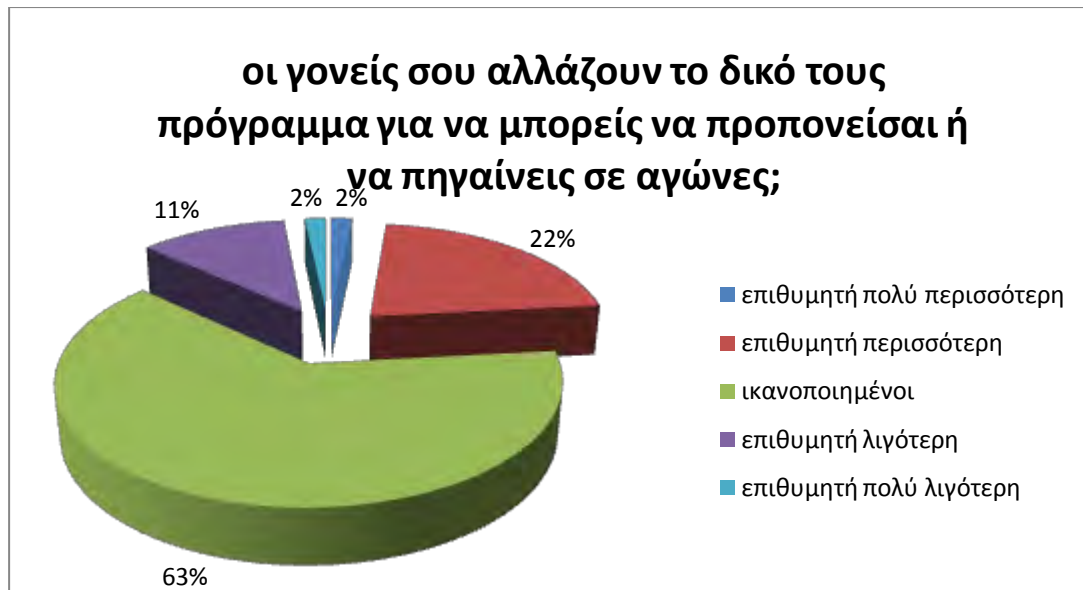
Ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό 45% επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους. Το 27% είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους και ένα ακόμη μικρότερο ποσοστό 23% θα επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή.



**Σχήμα 4.** Ερώτηση 4

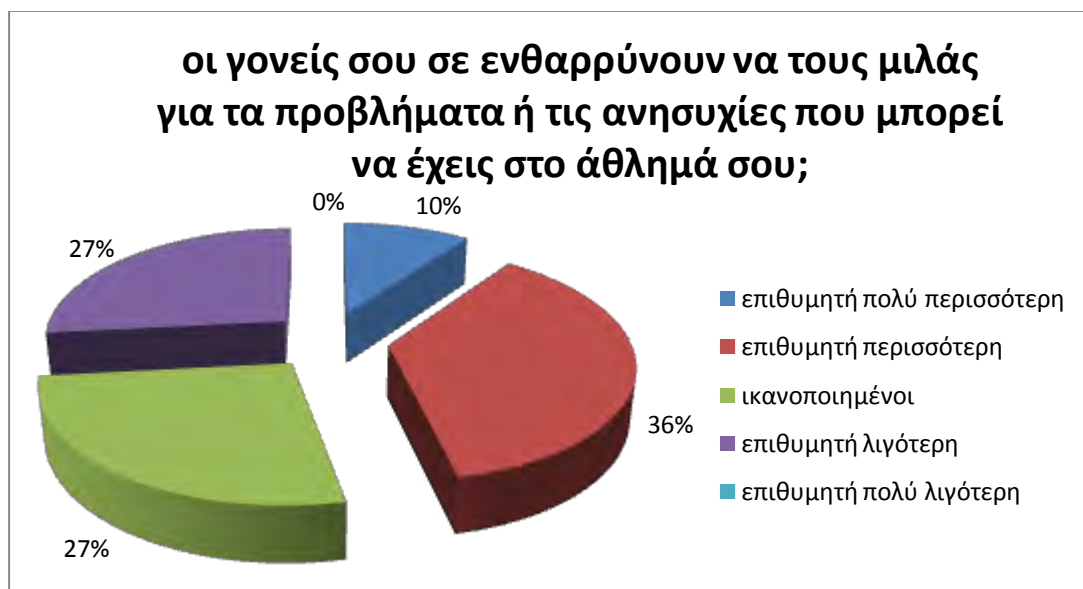
Σχεδόν οι μισοί από τους αθλητές/τριες, 46% είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους, το 30% επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους και το 22% θα επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή.





**Σχήμα 5.** Ερώτηση 5

Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό 63% είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους. Ένα πολύ μικρότερο ποσοστό 22% επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή και ένα αρκετά μικρό ποσοστό 11% επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή από τους γονείς τους.



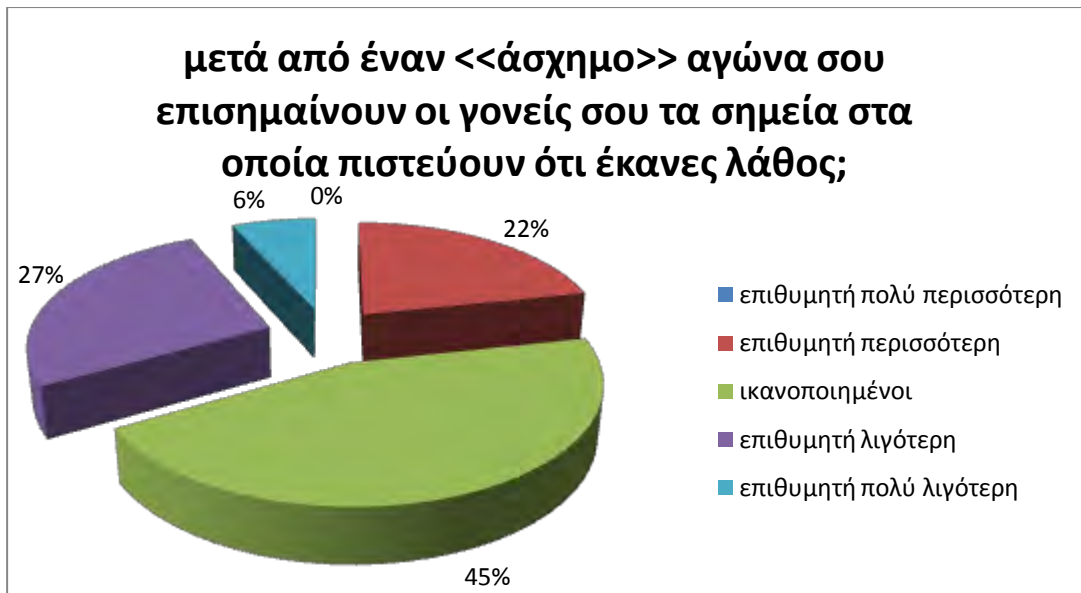
**Σχήμα 6.** Ερώτηση 6

Το 36% των αθλητών/τριών επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους, το 27% είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους και ένα ποσοστό 27% επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή.



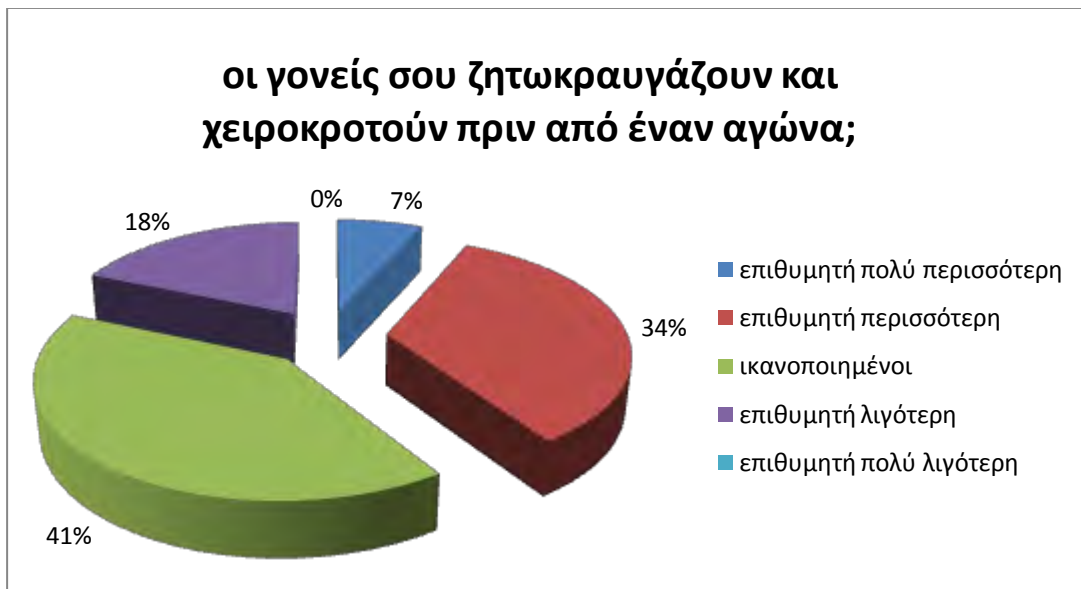
**Σχήμα 7.** Ερώτηση 7

Ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό 44% επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους, το 20% είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους, το 18% επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή και ένα μικρότερο ποσοστό 13% των αθλητών/τριών επιθυμούν πολύ περισσότερη εμπλοκή.



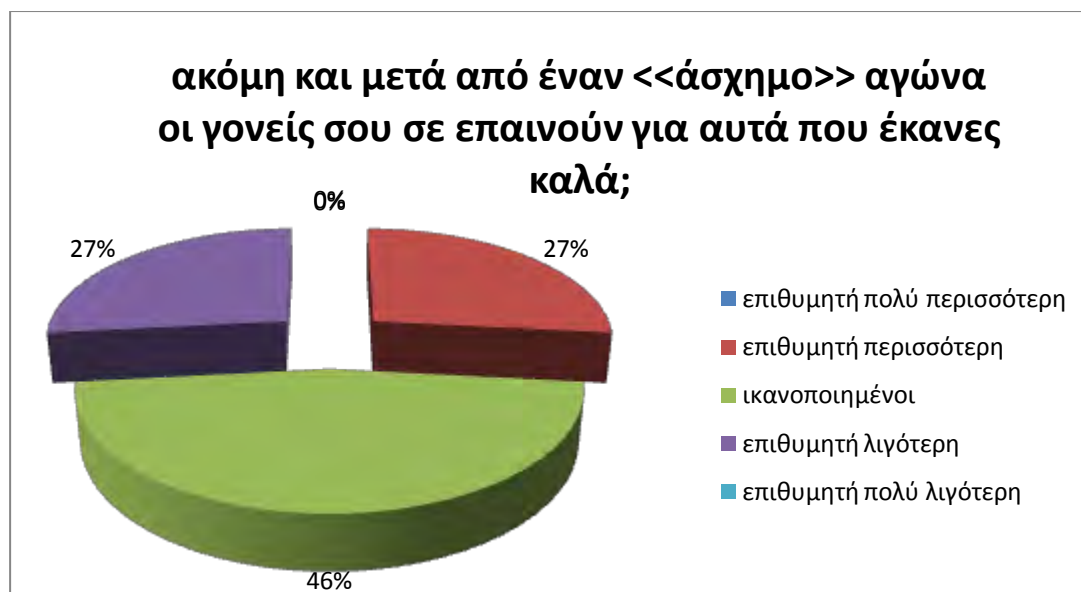
**Σχήμα 8. Ερώτηση 8**

Το 45% των αθλητών/τριών είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους, το 27% επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή και το 22% επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή.



**Σχήμα 9. Ερώτηση 9**

Το 41% των αθλητών/τριών είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους. Ένα μικρότερο ποσοστό 34% επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή και ένα αρκετά μικρότερο ποσοστό 18% επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή.



Σχήμα 10. Ερώτηση 10

Σχεδόν το μισό ποσοστό 46% των αθλητών/τριών είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους. Έπειτα, το 27% επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή και ένα ακόμη 27% επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή.



**Σχήμα 11.** Ερώτηση 11

Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό 68% είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους και ακολουθεί ένα αρκετά μικρότερο ποσοστό 18% αθλητών/τριών που επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή από τους γονείς τους και ένα πολύ μικρότερο ποσοστό 10% που επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους.



**Σχήμα 12.** Ερώτηση 12

Ένα μεγάλο ποσοστό των αθλητών/τριών 63% είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους. Ένα αρκετά μικρό ποσοστό 17% επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή και επίσης ένα μικρό ποσοστό 15% επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους.



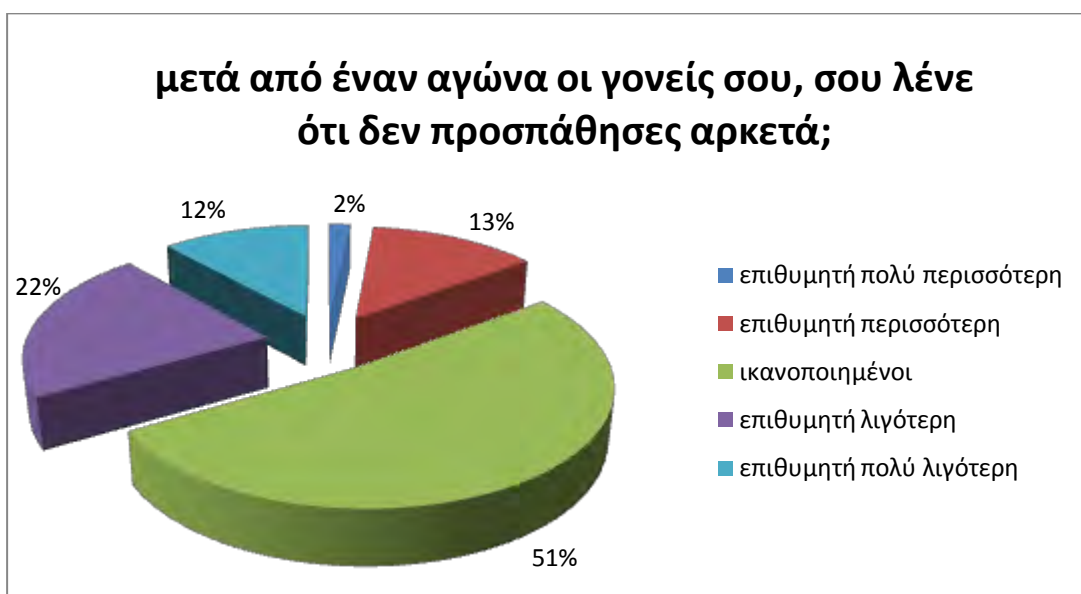
**Σχήμα 13.** Ερώτηση 13

Το 48% των αθλητών/τριών είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους. Το 32% των αθλητών/τριών επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους και ένα αρκετά μικρό ποσοστό 15% επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή από τους γονείς τους.



Σχήμα 14. Ερώτηση 14

Το 41% των αθλητών και αθλητριών είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους, το 40% επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή και ένα μικρότερο ποσοστό 17% επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή.



Σχήμα 15. Ερώτηση 15

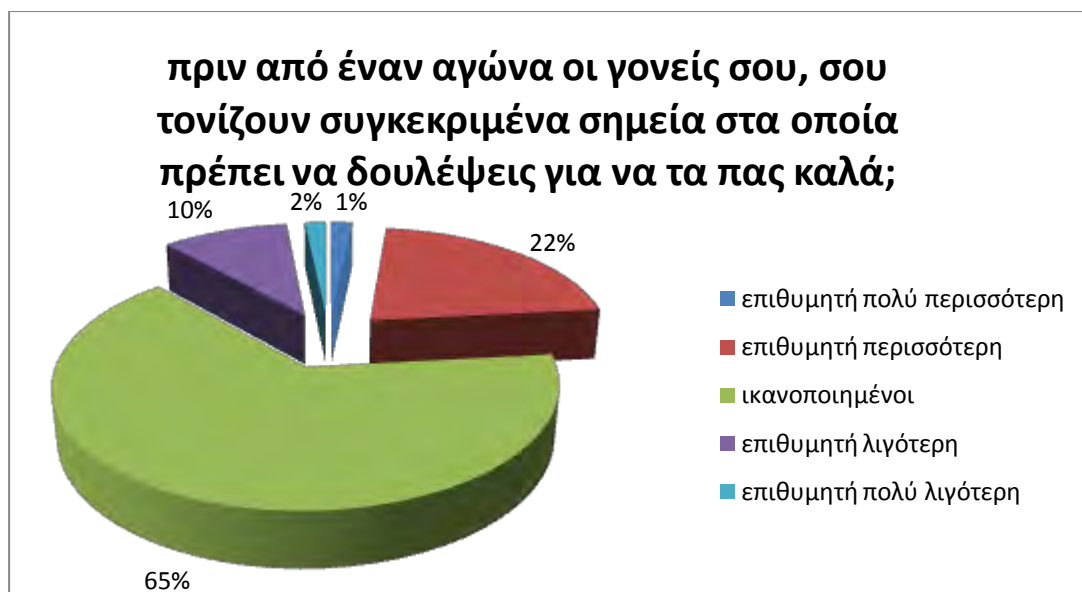
Οι μισοί από τους αθλητές/αθλήτριες είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους, το 22% των αθλητών/τριών επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή, το 13% επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή και το ίδιο σχεδόν ποσοστό 12 % επιθυμούν πολύ περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους.



**Σχήμα 16.** Ερώτηση 16

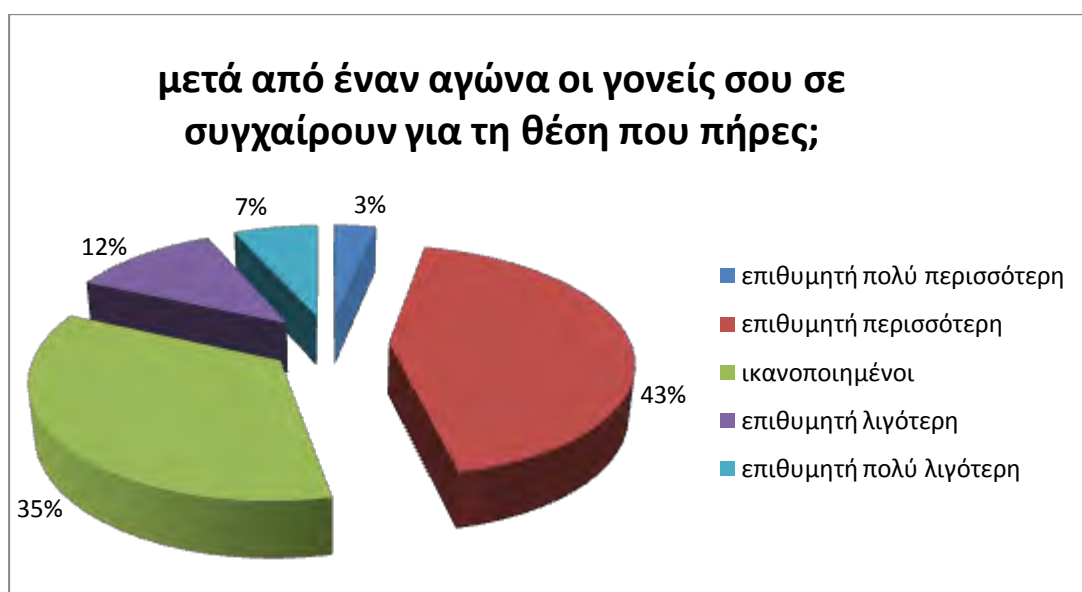
Σχεδόν οι μισοί αθλητές/τριες είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους. Το 30% επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή από τους γονείς τους και το 18% επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους.





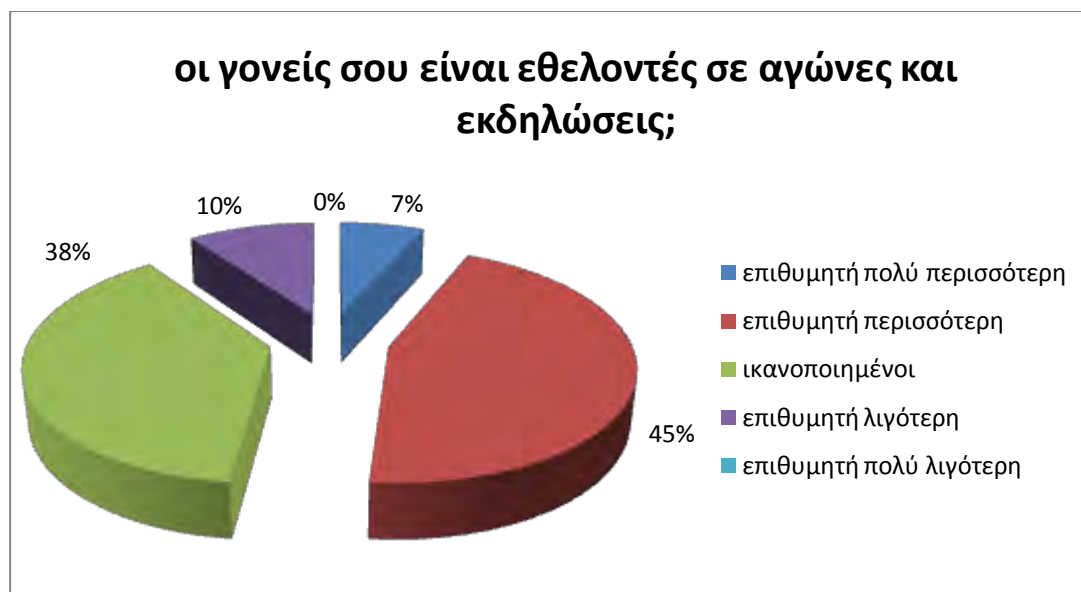
**Σχήμα 17.** Ερώτηση 17

Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό 65% των αθλητών/τριών είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους. Ένα πολύ μικρότερο ποσοστό 22% επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους και το 10% των αθλητών/τριών επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή.



**Σχήμα 18.** Ερώτηση 18

Το 43% των αθλητών/τριών επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους, το 35% των αθλητών/τριών είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους και ένα πιο μικρό ποσοστό 12 % επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή από τους γονείς τους.



Σχήμα 19. Ερώτηση 19

Το 45% των αθλητών/τριών επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους, το 38% των αθλητών/τριών είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους και δύο μικρότερα ποσοστά 10% και 7% επιθυμούν λιγότερη εμπλοκή και πολύ περισσότερη εμπλοκή αντίστοιχα.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθεί η εμπλοκή των γονέων στην αθλητική δραστηριότητα Ελλήνων αθλητών και αθλητριών ποδοσφαίρου. Πιο συγκεκριμένα, θα μελετηθεί αν οι γονείς επεμβαίνουν έχοντας λόγο στην προπόνηση των παιδιών τους, αν ενθαρρύνουν ή επικρίνουν τα παιδιά τους καθώς επίσης και αν κατανοούν τα συναισθήματα των παιδιών τους. Η εμπλοκή των γονέων εξετάστηκε με το ερωτηματολόγιο Parental Involvement in Sports Questionnaire (PISQ) (Lee & MacLean, 1997), το οποίο αποτελείται από 19 ερωτήσεις και περιλαμβάνει τρεις παράγοντες: 1) Καθοδηγητική συμπεριφορά, 2) Επιβράβευση και 3) Ενεργή εμπλοκή. Δευτερεύων σκοπός της έρευνας ήταν να μελετηθεί αν η εμπλοκή των γονέων επηρεάζει το κοινωνικό-σωματικό άγχος των αθλητών.

Όσον αφορά την παρούσα έρευνα, κρίθηκε αναγκαίο να μελετηθεί η επιρροή των γονιών στην αθλητική δραστηριότητα των παιδιών τους, η οποία μπορεί να είναι είτε θετική είτε αρνητική για την απόδοση των παιδιών. Επίσης, διερευνήθηκε κατά πόσο αυτή η εμπλοκή είναι επιθυμητή από το ίδιο το παιδί. Υπάρχουν περιπτώσεις, όπου οι γονείς κακομεταχειρίζονται και ελέγχουν τη συμπεριφορά των παιδιών και των

προπονητών κατά τη διάρκεια της προπόνησης κι από την άλλη υπάρχουν γονείς που δε δείχνουν κανένα ενδιαφέρον για τα αθλήματα στα οποία συμμετέχουν τα παιδιά τους. Ωστόσο, ένας μέτριος βαθμός γονικής εμπλοκής είναι σημαντικός όταν μεταδίδει ενδιαφέρον και υποστήριξη στο παιδί (Cumming & Ewing, 1999). Έπειτα, οι γονείς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο όσον αφορά τη συμπεριφορά τους απέναντι στα σπορ και τη διάθεση που έχουν να ασχοληθούν με αυτά (Singh, 2006).

Στην παρούσα έρευνα, έχει διαπιστωθεί ότι οι αθλητές/τριες επιζητούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους όσον αφορά την επιβράβευση και την ενεργή εμπλοκή. Στην έρευνα των Γιαννιτσοπούλου, Κοσμίδου και Ζήση (2010), όπου πήραν μέρος αθλητές ρυθμικής γυμναστικής, ενόργανης γυμναστικής, κολύμβησης, μπάσκετ, βόλεϊ και στίβου ηλικίας 16 έως 26 ετών, τα αποτελέσματα είναι παρόμοια με την παρούσα έρευνα, αφού οι αθλητές βρέθηκε να επιθυμούν περισσότερη ενεργή εμπλοκή και επιβράβευση από τους γονείς τους. Έπειτα, οι Lee και McLean (1997), συμπεριέλαβαν στην έρευνά τους αγόρια και κορίτσια αθλητές κολύμβησης από τη Νότια Αφρική ηλικίας 10 έως 15 ετών και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα επιθυμούσαν περισσότερο έπαινο και κατανόηση από τους γονείς τους. Σε αντίθεση, όμως με την παρούσα έρευνα, δέχθηκαν υπερβολική καθοδηγητική συμπεριφορά και ικανοποιητικά επίπεδα ενεργής εμπλοκής. Επιπλέον,

οι Wuerth, Lee και Alfermann (2004), οι οποίοι συμπεριέλαβαν στο δείγμα τους 193 νεαρούς αθλητές και τους γονείς τους και διαπίστωσαν ότι οι συγκεκριμένοι αθλητές αντιλαμβάνονταν χαμηλά επίπεδα πίεσης και υψηλά επίπεδα επαίνου και κατανόησης.

Συμπερασματικά, οι αθλητές/τριες ποδοσφαίρου όσον αφορά την καθοδηγητική συμπεριφορά είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους σε εξαιρετικά υψηλό επίπεδο, ενώ όσον αφορά την επιβράβευση επιθυμούν περισσότερη εμπλοκή από τους γονείς τους. Έπειτα, σε ένα μέτριο βαθμό επιθυμούν επίσης περισσότερη ενεργή εμπλοκή από τους γονείς τους. Από τις παραπάνω διαπιστώσεις εξάγεται το συμπέρασμα ότι ο ρόλος του γονέα στην αθλητική δραστηριότητα του παιδιού του είναι αναμφισβήτητα καθοριστικός, αφού τα παιδιά επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τις οδηγίες των γονιών τους, από τη συμπεριφορά τους και από τη γνώμη τους και ανάλογα διαμορφώνουν το δικό τους χαρακτήρα και στάση απέναντι στα σπορ. Έπειτα, αποκτούν τα ανάλογα συναισθήματα και πεποιθήσεις, τα οποία καθορίζουν ως ένα βαθμό και την απόδοσή τους.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

1. Οι αθλητές/τριες ποδοσφαίρου είναι ικανοποιημένοι από την εμπλοκή των γονιών τους όσον αφορά την καθοδηγητική συμπεριφορά.
2. Οι αθλητές/τριες ποδοσφαίρου είναι σε μέτριο βαθμό ικανοποιημένοι από τη γονική εμπλοκή όσον αφορά την ενεργή εμπλοκή.
3. Οι αθλητές/τριες ποδοσφαίρου επιθυμούν περισσότερη γονική εμπλοκή όσον αφορά την επιβράβευση.
4. Σε επόμενες έρευνες θα μπορούσε να πραγματοποιηθούν έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα, το οποίο θα αποτελείται από είτε από αθλητές/τριες ποδοσφαίρου είτε μόνο από αθλητές ή αθλήτριες.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Arroyo, M., Gonzalez-de-Suso, J.M., Sanchez, C., Ansotegui, L. & Rocandio, A.M. (2008). Body image and body composition: Comparisons of young male elite soccer players and controls. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 18, 628-638.

Barker, E.T., & Galambos, N.L. (2003). Body dissatisfaction of adolescent girls and boys. *The Journal of Early Adolescence*,  
<http://jea.sagepub.com/content/23/2/141>

Coackley, J. (2006) The good father. *Parental expectations and youth sports. Leisure Studies*, 25 (2), 153-163.

Cremades, J.G., Donlon, C.J. & Ewing, M.E. (1999). Parental involvement in youth sports: The good, the bad and the ugly. Free press

Singh, P. (2006). The involvement of parents in children's sport,  
[http://www.sanaa.org.za/resources/r\\_pi.pdf](http://www.sanaa.org.za/resources/r_pi.pdf)

Cremades, J.G., Donlon, C.J. & Poczwardowski, A. (2013). Parental involvement and gender differences in the psychological profile of freshmen collegiate athletes. *Journal of Sport and Health Science*, 2, 160-167.



Croll, J. Body image and adolescents, chapter 13

[www.epi.umn.edu/let/pubs/.../adol\\_ch13.p...](http://www.epi.umn.edu/let/pubs/.../adol_ch13.p...)

Delforge, C. & Le Scanff, C. (2006). Parental influence on tennis players: Parental influence on tennis players: Case studies. *Revista de Psicologia del Deporte*, 15 (2), 233-248.

Dorak, F. (2011). Self-esteem and body image of Turkish adolescent girls, *Social Behavior and Personality*, 39 (4), 553-562.

Francisco, R., Narciso, I. & Alarcao, M. (2013). Parental influences on elite aesthetic athlete's body image dissatisfaction and disordered eating, *Journal of Child and Family Studies*, 22, 1082-1091.

Giannitsopoulou, E., Kosmidou, E., & Zisi, V. (2010). Examination of parental involvement in Greek female athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 5(2), 176-187.

Gonzalez-DeHass, A.R., Willems, P.P., & Doan Holbein, M.F. (2005). Examining the relationship between parental involvement and student motivation. *Educational Psychology Review*, 17(2), 99-123.

Holt, N.L., Tamminen, K.A., Black, D.E., Sech, Z.L. & Wall, M.P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 663-685.

Jowett, S. & Timson-Katchis, M. (2005). Social networks in sport: Parental influence on the coach-athlete relationship. *The Sport Psychologist, 19*, 267-287.

Karr, T.M., Davidson, D., Bryant, F.B., Balague, G. & Bohnert, A.M. (2013). Sport type and interpersonal and intrapersonal predictors of body dissatisfaction in high school female sport participants. [www.elsevier.com/locate/bodyimage](http://www.elsevier.com/locate/bodyimage)

Knight, C.I., Neely, K.C. & Holt, N. (2011). Parental Behaviors in team sports: How do female athletes want parents to behave? *Journal of Applied Sport Psychology, 23*, 76-92.

Κοινωνικό άγχος (2013). Ανακτήθηκε το Δεκέμβριο 2013 από [el.wikipedia.org/wiki/Κοινωνικό-άγχος](http://el.wikipedia.org/wiki/Κοινωνικό-άγχος)

Kroshus, E., Sherman, R.T., Thomson, R.A., Sossin, K. & Austin, S.B. (2014). Gender differences in high school coaches' knowledge, attitudes, and communication about the female athlete triad. *The Journal of Treatment and Prevention, 22* (3), 193-208.

Lauer, L., Gould, D., Roman, N., & Pierce, M. (2010). Parental behaviors that affect junior tennis player development. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(6), 487-496.

Lee, M. & MacLean, S. (2006). Sources of parental pressure among age group swimmers. *European Journal of Physical Education, 2*(2), 167-177.

Mackinnon, D.P., Goldberg, L., Cheong, J., Elliot, D., Clarke, G. & Moe, E. (2003). Male body esteem and physical measurements: Do leaner, or stronger, high school football players have a more positive body image? *Journal of Sport & Exercise Psychology, 25*, 307-322.

Pajaujiene, S. & Jankauskiene, R. (2012). Sociocultural ideal internalization, body dissatisfaction and weight control behaviour among adolescent athletes and non-athlete adolescents. Does that need education? *Lithuanian Academy of Physical Education, 2* (85), 40-47.

Peter, N.E. (2011). Confessions of baseball mom: The impact of youth sports on parents' feelings and behaviors. *New Directions for Youth Behaviors*, DOI: 10.1002/yd.442.

Peterson, T.S. (2010) What makes a good sports parent? *Nordic Journal of Applied Ethics, 4* (1), 23-37.

Slater, A. & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns, *Journal of Adolescence, 34*, 455-463.

Swami, V., Steadman, L. & Tovee, M.J. (2009). A comparison of body size ideals, body dissatisfaction, and media influence between female track athletes, martial artists and non-athletes, *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 609-614.

Wilson, R.E., Latner, J.D. & Hayashi, K. (2013). More than just body weight: The role of body image in psychological and physical functioning.  
[www.elsevier.com/locate/bodyimage](http://www.elsevier.com/locate/bodyimage)

Sanchez-Miguel, P.A., Leo, F.M., Sanchez-Oliva, D., Amado, D. & Garcia-Calvo, T. (2013). The importance of parents' behavior in their children's enjoyment and amotivation in sports. *Journal of Human Kinetics*, 36, 169-177.  
[www.epi.umn.edu/let/pubs/.../adol\\_ch13.p...](http://www.epi.umn.edu/let/pubs/.../adol_ch13.p...)

Shead, N.W. & Derevensky, J.L. (2011). Your mother should know: A comparison of maternal and paternal attitudes and behaviors related to gambling among their adolescent children. *International J Mental Health Addiction*, 9, 264-275.

Wuerth, S., Lee, M.J., & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 21-33

Zach, S, Zeev, A., Dunsky, A., Goldbourt, U., Shimony, T., Goldsmith, R. et al. (2013). Perceived body size versus healthy body size and physical activity

among adolescents. Results of a national survey, *European Journal of Sport Science*, <http://www.tandfonline.com/loi/tejs20>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

### Παράρτημα 1

A/A \_\_\_\_\_

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

#### ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΩΝΥΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: ...../...../ 19 (ημέρα/μήνας/έτος)

ΑΓΟΡΙ:  ΚΟΡΙΤΣΙ:

Ενασχόληση με αθλητισμό Ναι  Όχι

Πόσα χρόνια ασχολείσαι με τον αθλητισμό; \_\_\_\_\_

Το ερωτηματολόγιο αυτό είναι ανώνυμο και δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Απάντησε στις ερωτήσεις, σημειώνοντας με Χ στο τετράγωνο που περιγράφει καλύτερα την απάντησή σου. Αν δεν είσαι απόλυτα βέβαιος/ βέβαιη για το τι να απαντήσεις, πες αυτό που νομίζεις ότι ταιριάζει καλύτερα στην περίπτωση σου.

| Πόσο συχνά...  | Ποτέ | Σπάνια | Συχνά | Πολύ συχνά | Συνεχώς |
|--|------|--------|-------|------------|---------|
| 1. ...μετά από έναν αγώνα οι γονείς σου, σου λένε τι πιστεύουν ότι πρέπει να βελτιώσεις;                               |      |        |       |            |         |
| 2. ...κατά την προπόνηση οι γονείς σου, σου κάνουν νοήματα για το τι πρέπει να κάνεις;                                 |      |        |       |            |         |
| 3. ... μετά από τον αγώνα οι γονείς σου σε επαινούν για την καλή προσπάθεια;   |      |        |       |            |         |
| 4. ...οι γονείς σου συζητούν την πρόδοό σου με τον/την προπονητή/τρια σου;   |      |        |       |            |         |
| 5. ...οι γονείς σου αλλάζουν το δικό τους πρόγραμμα για να μπορείς να προπονείσαι ή να πηγαίνεις σε αγώνες;            |      |        |       |            |         |
| 6. ...οι γονείς σου σε ενθαρρύνουν να τους μιλάς για τα προβλήματα ή τις ανησυχίες που μπορεί να έχεις στο άθλημά σου; |      |        |       |            |         |
| 7. ...οι γονείς σου δείχνουν να καταλαβαίνουν πώς νιώθεις για το άθλημά σου;   |      |        |       |            |         |
| 8. ...μετά από έναν «άσχημο» αγώνα σου επισημαίνουν οι γονείς σου τα σημεία στα οποία πιστεύουν ότι έκανες λάθος;      |      |        |       |            |         |
| 9. ...οι γονείς σου ζητωκραυγάζουν και χειροκροτούν πριν από έναν αγώνα;   |      |        |       |            |         |
| 10. ... ακόμη και μετά από έναν «άσχημο» αγώνα οι γονείς σου σε επαινούν για αυτά που έκανες καλά;                     |      |        |       |            |         |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 11. ...σου λένε οι γονείς σου πώς πιστεύουν ότι μπορείς να βελτιώσεις την τεχνική σου;                                       |  |  |  |  |  |
| 12. ...πριν από έναν αγώνα σου λένε οι γονείς σου πώς να αγωνιστείς;   |  |  |  |  |  |
| 13. ...οι γονείς σου έχουν ενεργό ρόλο στο σύλλογο που αθλείσαι;   |  |  |  |  |  |
| 14. ...οι γονείς σου στενοχωριούνται μαζί σου όταν πιστεύουν ότι δεν τα έχεις πάει όσο καλά θα έπρεπε;                       |  |  |  |  |  |
| 15. ...μετά από έναν αγώνα οι γονείς σου, σου λένε ότι δεν προσπάθησες αρκετά;   |  |  |  |  |  |
| 16. ...οι γονείς σου σε πιέζουν να προπονηθείς περισσότερο;  |  |  |  |  |  |
| 17. ...πριν από έναν αγώνα οι γονείς σου, σου τονίζουν συγκεκριμένα σημεία στα οποία πρέπει να δουλέψεις για να τα πας καλά; |  |  |  |  |  |
| 18. ...μετά από έναν αγώνα οι γονείς σου σε συγχαίρουν για τη θέση που πήρες;  |  |  |  |  |  |
| 19. ...οι γονείς σου είναι εθελοντές σε αγώνες και εκδηλώσεις;   |  |  |  |  |  |

| <b>Προσοχή:</b><br><br><b>Πόσο θα ήθελες...</b>   | <b>Ποτέ</b> | <b>Σπάνια</b> | <b>Συχνά</b> | <b>Πολύ συχνά</b> | <b>Συνεχώς</b> |
|---|-------------|---------------|--------------|-------------------|----------------|
| 1.... μετά από έναν αγώνα οι γονείς σου, να σου λένε τι πιστεύουν ότι πρέπει να βελτιώσεις;                               |             |               |              |                   |                |
| 2.... κατά την προπόνηση οι γονείς σου, να σου κάνουν νοήματα για το τι πρέπει να κάνεις;                                 |             |               |              |                   |                |
| 3.... μετά από τον αγώνα οι γονείς σου να σε επαινούν για την καλή προσπάθεια;  |             |               |              |                   |                |
| 4.... οι γονείς σου να συζητούν την πρόοδό σου με τον/την προπονητή/ριά σου;  |             |               |              |                   |                |
| 5.... οι γονείς σου να αλλάζουν το δικό τους πρόγραμμα για να μπορείς να προπονήσεις ή να πηγαίνεις σε αγώνες;            |             |               |              |                   |                |
| 6.... οι γονείς σου να σε ενθαρρύνουν να τους μιλάς για τα προβλήματα ή τις ανησυχίες που μπορεί να έχεις στο άθλημά σου; |             |               |              |                   |                |
| 7.... οι γονείς σου να δείχνουν ότι καταλάβαιναν πώς νιώθεις για το άθλημά σου;   |             |               |              |                   |                |
| 8....μετά από έναν «άσχημο» αγώνα να σου επισημαίνουν οι γονείς σου τα σημεία στα οποία πιστεύουν ότι έκανες λάθος;       |             |               |              |                   |                |
| 9....οι γονείς σου να ζητωκραυγάζουν και να χειροκροτούν πριν από έναν αγώνα;   |             |               |              |                   |                |
| 10.... ακόμη και μετά από έναν «άσχημο» αγώνα οι γονείς σου να σε επαινούν για αυτά που έκανες καλά;                      |             |               |              |                   |                |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 11...να σου λένε οι γονείς σου πώς πιστεύουν ότι μπορείς να βελτιώσεις την τεχνική σου;                                       |  |  |  |  |  |
| 12...πριν από έναν αγώνα να σου λένε οι γονείς σου πώς να αγωνιστείς;   |  |  |  |  |  |
| 13...οι γονείς σου να έχουν ενεργό ρόλο στο σύλλογο που αθλείσαι;   |  |  |  |  |  |
| 14...οι γονείς σου να στενοχωριούνται μαζί σου όταν πιστεύουν ότι δεν τα έχεις πάει όσο καλά θα έπρεπε;                       |  |  |  |  |  |
| 15...μετά από έναν αγώνα οι γονείς σου, να σου λένε ότι δεν προσπάθησες αρκετά;   |  |  |  |  |  |
| 16...οι γονείς σου να σε πιέζουν να προπονηθείς περισσότερο;  |  |  |  |  |  |
| 17...πριν από έναν αγώνα οι γονείς σου, να σου τονίζουν συγκεκριμένα σημεία στα οποία πρέπει να δουλέψεις για να τα πας καλά; |  |  |  |  |  |
| 18...μετά από έναν αγώνα οι γονείς σου να σε συγχαίρουν για τη θέση που πήρες;  |  |  |  |  |  |
| 19...οι γονείς σου να είναι εθελοντές σε αγώνες και εκδηλώσεις;   |  |  |  |  |  |